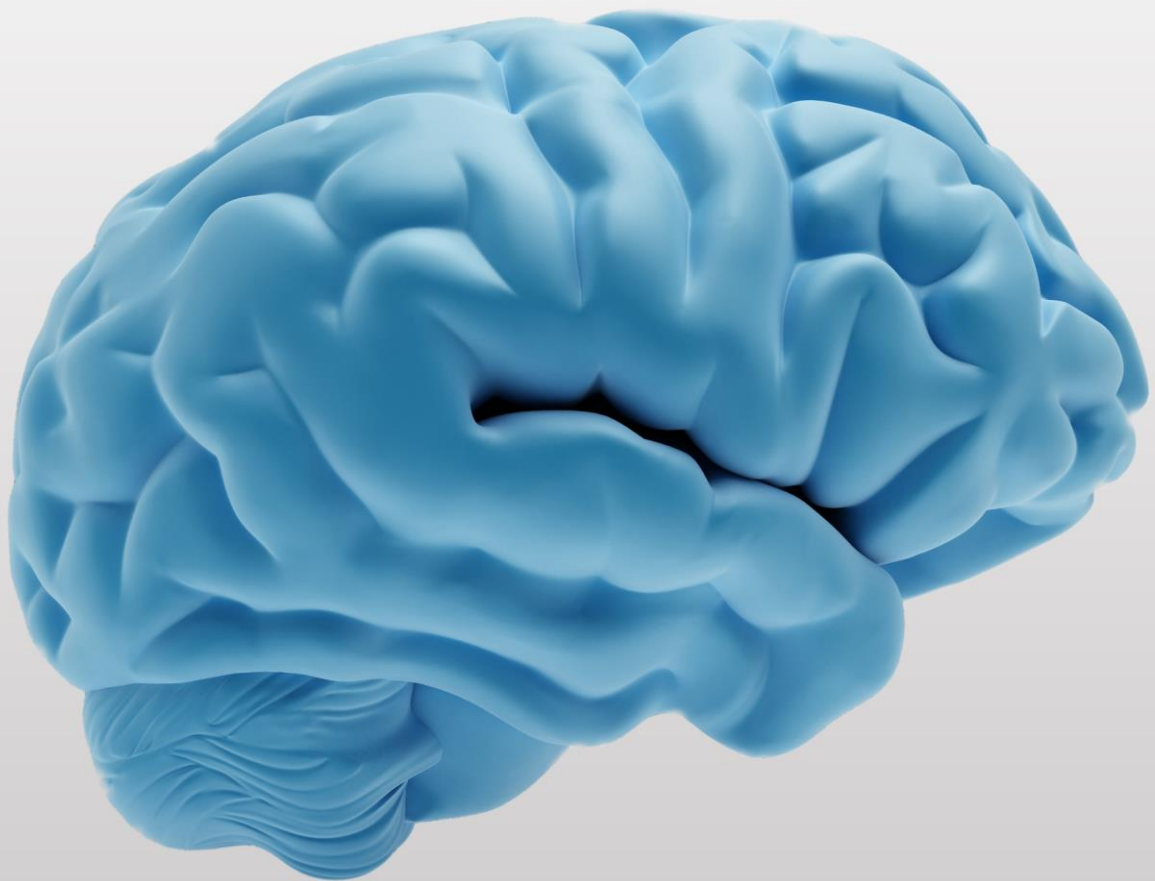


Vício em Pornografia Como Parar?



O método definitivo sobre como parar com o vício em pornografia, desde uma perspectiva científica, em apenas 90 dias.

Advertência Legal

As informações e opiniões contidas neste livro são de caráter informativo e educacional. Elas não têm a pretensão de serem substitutas de tratamentos médicos ou psicológicos. Muito menos incentivadoras da interrupção desses tratamentos.

Também não devem ser utilizadas como diagnóstico médico.

Ao adquirir e ler este material, você declara estar plenamente ciente disso e declara ser inteiramente responsável pelo uso que fizer delas, cabendo somente a você e não a nós, o ônus e as consequências legais decorrentes dos seus atos.

Os direitos autorais deste livro estão reservados e o único canal autorizado para a venda e distribuição desse material é o site www.vicioempornografiacomoparar.com.

Sua licença é única, exclusiva e intransferível. Você não tem permissão para copiar, vender, distribuir, editar, comentar, ampliar ou reduzir este material ou partes dele, estando sujeito às penalidades da lei, caso o fizer.

Agradecimentos

A Gary Wilson, que graças aos seus insights científicos ajudou a salvar a minha vida e a de milhões de outras pessoas.

As centenas de voluntários ao redor do mundo, que graças à suas experiências puderam fazer com que um diagnóstico e tratamento do vício fossem possíveis.

Aos moderadores e membros do fórum “Como Parar?”, pela amizade, pelo exemplo, pelos insights, pela dedicação, empenho e disponibilidade de ajudar ao próximo.

A você, por dar um passo definitivo rumo à liberdade e por ajudar mesmo sem o saber milhares de pessoas que estão passando ou irão passar um dia pelo mesmo problema¹.

¹ Parte do dinheiro arrecadado com a venda deste livro é reinvestido diretamente na criação, aprimoramento e difusão de ferramentas para auxiliar no tratamento do vício em pornografia.

Sumário

Vício em Pornografia, Como Parar?

Sumário. *Pág. 04*

Notas sobre a segunda edição. *Pág. 06*

Introdução. *Pág. 07*

Parte I – O Problema

Capítulo 1 – Como surgiu o fenômeno do vício em pornografia? *Pág. 18*

Capítulo 2 - A ciência por trás do vício. *Pág. 25*

Capítulo 3 - A relação entre impotência sexual e o vício em pornografia. *Pág. 36*

Capítulo 4 – Relatos de viciados. *Pág. 47*

Capítulo 5 – Lista de sintomas. *Pág. 55*

Parte II – A solução

Capítulo 6 – Reboot de pornografia. *Pág. 68*

Capítulo 7 – Relatos de ex-viciados. *Pág. 80*

Capítulo 8 - Lista de benefícios. *Pág. 100*

Parte III – Como usá-la

Capítulo 9 – O método como parar? *Pág. 112*

Capítulo 10 – 90 dias. *Pág. 125*

Capítulo 11 – Dificuldades. *Pág. 147*

Capítulo 12 – Justificativas e bloqueios mentais. *Pág. 159*

Capítulo 13 – Bloqueadores. *Pág. 172*

Capítulo 14 - Religação e dopamina. *Pág. 185*

Capítulo 15 – Sexo, masturbação e orgasmo. *Pág. 191*

Capítulo 16 – Outras abordagens *Pág. 206*

Capítulo 17 – Principais erros de um reboot. *Pág. 220*

Capítulo 18– Recaídas. *Pág. 231*

Capítulo 19 – Pós-Reboot. *Pág. 241*

Capítulo 20 - Perguntas e respostas frequentes. *Pág. 251*

Conclusão *Pág. 295*

Glossário *Pág. 297*

Sobre o Autor *Pág. 299*

Notas sobre a segunda edição

Há exatos dois anos atrás, lançávamos a primeira edição do E-book “Vício em pornografia, como parar?”. Na época do seu lançamento, eram praticamente inexistentes informações em português sobre o vício em pornografia desde uma abordagem científica e o nosso E-book foi pioneiro nesse sentido.

Passados esses dois anos, muita coisa mudou. Tornamo-nos a referência número um sobre o assunto no Brasil. Nosso site teve centenas de milhares de acessos, ajudamos a difundir bastante as informações sobre o tema e também ajudamos direta e indiretamente centenas de pessoas a erradicarem o vício de suas vidas.

Termos como “reboot”, “restauração do cérebro” e “abstinência de pornografia” se popularizaram e hoje são bem mais conhecidos e muitas pesquisas, estudos e debates estão sendo realizados nesse momento graças à difusão deste material.

O principal disso tudo é que neste período tivemos a oportunidade de acompanhar de perto centenas de pesquisas, relatos e casos de sucesso. Por este motivo, o nosso conhecimento sobre o assunto aumentou bastante, assim como a necessidade de atualizarmos as informações contidas aqui neste material.

Parte do livro continua como estava na primeira edição, porém muita coisa foi revisada e adicionada. Textos que acreditamos poder fazer diferença nos resultados foram incluídos, e partes complexas e prolixas foram remodeladas e simplificadas para uma melhor assimilação.

Este livro atualizado que você tem nas mãos, assim como os seus materiais bônus são, portanto, o “néctar” resultante de mais de dois anos de trabalho na ajuda e recuperação de pessoas viciadas em pornografia. As informações contidas aqui abarcam tanto a perspectiva teórica, desde uma abordagem neurocientífica, a perspectiva terapêutica, baseada na nossa experiência no tratamento do vício, e a perspectiva metodológica, que é a síntese do que tem funcionado ou não no tratamento, fruto dos erros e acertos observados durante o acompanhamento de centenas de casos reais de pessoas em recuperação.

O Autor.

Introdução

Porque este livro foi escrito?

Este livro foi escrito devido à evidente falta de artigos sérios e de materiais realmente úteis, com abordagens e estudos corretos sobre o tema do vício em pornografia em língua portuguesa e voltados prioritariamente para o público brasileiro.

Na internet, sobretudo no Brasil, abundam sites que falam sobre os “malefícios da pornografia”, “o quanto ela pode ser danosa para as nossas vidas”, “como o vício se instala”, “quantas pessoas sofrem deste mal”, “como o número de viciados cresce ano após ano”, “como é difícil parar”, etc. Porém, nunca nenhum site, artigo ou texto deu a atenção correta em relação à cura ou apontou para a real solução para o problema. Nenhum site lhe dá o “como” parar ou “o que fazer” para poder romper com o hábito de ver ou acessar sites pornográficos.

O problema das abordagens incorretas.

Na verdade muitos sites ou artigos até tentaram discorrer sobre essa parte, mas a maioria possui uma abordagem: A) pseudoreligiosa - que não entende muito bem as reais causas do problema, preferindo camuflá-las ao associá-la com “efeitos paranormais”, “encostos”, “mal olhados” e todo o tipo de influências e suposições inúteis, que apesar de serem muito bem intencionadas, só tem piorado a questão. B) abordagens pseudopsicológicas - que tendem a associar o vício em pornografia com possíveis traumas de infância ou problemas relacionados com a orientação sexual do indivíduo e C) abordagens preconceituosas – que procuram consciente ou inconscientemente associar o vício em pornografia a alguma espécie de “safadeza”, “preguiça”, “falta de vontade”, ou mesmo a algum “problema de caráter” ou algo do gênero, sendo que a única coisa que essas abordagens têm contribuído até o momento é em reforçar ainda mais os preconceitos existentes em relação ao tema,

tendo como resultados práticos e contra produtivos o aprofundamento da culpa, da vergonha e da impotência nos indivíduos que sofrem com isso e estão tentando desesperadamente mudar este quadro.

Em outras palavras, essas abordagens, ao menos da forma que estão sendo apresentadas, tem sido completamente inúteis. E se são inúteis, a questão é: Porque essas abordagens existem e porque essas abordagens são a maioria? Atribuo à existência dessas abordagens ao fato destes sites ou textos terem sido escritos por pessoas que não sofrem com isso realmente e que acham que podem ajudar os outros com suas teorias e idiossincrasias de como as coisas funcionam, ou então, por pessoas que realmente sofrem com este problema, mas que por não saberem as causas ou o "como parar", tentam convencer outras a pararem, mas na prática continuam viciadas.

E em relação à evidente falta de informações em língua portuguesa, atribuo isso ao fato de estarmos tratando de um problema que tem se agravado recentemente, sobretudo em função do surgimento da internet rápida, um fenômeno de pouco mais de uma década e que, portanto, ainda não teve o tempo suficiente para que uma abordagem científica, apropriada e útil pudesse tomar forma e ser disponibilizada de maneira a ajudar efetivamente aqueles que estão à procura de uma solução e de ferramentas eficazes para lidar com a questão.

Algumas dessas abordagens citadas, por mais paradoxais que pareçam, assemelham-se a situações tragicômicas como a de um bêbado tentando ensinar outro bêbado a parar de beber, ou então alguém que nunca se casou tentando dar conselhos sobre como manter um bom casamento, ou então, algo pior, como, por exemplo, uma pessoa homofóbica e visivelmente preconceituosa, tentando explicar para alguém homossexual como deixar de ser homossexual! Os resultados destes esforços são obviamente insatisfatórios, assim como as suas intenções bastante duvidosas.

É bom ratificar que não sou anti-religioso, muito menos contrário às abordagens psicológicas, médicas ou a psicoterápicas, por exemplo, ou que esteja enfatizando aqui que essas abordagens não tem validade. Estou apenas dizendo que no contexto do vício em pornografia, essas abordagens sozinhas, até hoje tem sido ineficazes e não tem ajudado realmente as pessoas. Os motivos para isso são vários.

Eu, por exemplo, conheço algumas pessoas que foram fazer terapia para tratar do vício em pornografia e receberam o conselho de seus terapeutas de que “não tinha nada de errado com elas e que assistir vídeos pornôns era saudável e recomendável”. Para termos uma ideia, muitos terapeutas não têm a menor noção de quão viciante pode ser a pornografia na Internet de hoje. Alguns acreditam tratar-se de um simples fenômeno social ou então algo relacionado a algum trauma ou distúrbio sexual do indivíduo. Aliás, a maioria dos nossos psicólogos foram formados quando o nudismo da Playboy era a única pornografia existente, isso muito tempo antes da chegada da internet rápida com o seu depósito imenso de material pornográfico em alta-resolução disponível gratuitamente e sigilosamente nos quartos de milhões de pessoas ao redor do mundo, dentro do contexto de uma indústria legalizada que movimenta bilhões de dólares anualmente e que portanto, tem um grande interesse em induzir cada vez mais pessoas ao consumo.

Então imaginem a frustração de uma pessoa que vai a um consultório para se curar do vício em pornografia, muitas vezes tendo essa opção como a última esperança para o seu problema, tendo que encarar a culpa e a vergonha antes de criar a coragem necessária para expor esta questão tão delicada a um estranho e ainda ouvir do próprio terapeuta que isso é “normal”, “recomendável” e ainda que “faz bem para a saúde”? Ou pior, que é fruto de “algum distúrbio” do paciente ou “fruto de alguma crença ou problema do passado do indivíduo”? As consequências são o desperdício e dependendo do estado da pessoa até mesmo algo pior, como o aprofundamento da dependência e o desenvolvimento de algum distúrbio mental ainda mais grave como a pedofilia e outras psicopatias. Por esses e outros motivos que este livro pode ser útil até mesmo para reeducar os nossos terapeutas fornecendo-lhes preciosas informações que podem e devem ser utilizadas nos seus consultórios com seus pacientes, ajudando a modificar a forma como a nossa sociedade está lidando com este problema.

Nada impede que no futuro descubram outro método útil e eficaz associado diretamente a estes contextos citados e que lide especificamente com o vício em

pornografia de forma eficaz, mas no momento², por uma questão prática e ética essas abordagens não serão utilizadas ou consideradas por este livro. O que eu aconselho é que, assim como no caso da religião, elas sejam usadas paralelamente e não como fio condutor principal no processo de recuperação do vício, justamente por estarem desatualizadas e por não compreenderem ou se recusarem a compreender as reais causas do vício em pornografia, que como veremos a seguir, tem muito mais a ver com a evolução humana, sobretudo com a evolução do cérebro humano, do que com qualquer outro fenômeno existente. Talvez em conjunto, e não isoladas todas essas abordagens citadas possam ser extremamente úteis para aqueles que buscam sinceramente a libertação do vício e, uma vez feitas às devidas considerações e ressalvas, não há nenhum indício de que sejam conflitantes com o programa de recuperação sugerido aqui.

Porque este livro é diferente?

Para não perdermos muito tempo, a questão é: porque este livro é diferente? Porque acreditamos que este material possa realmente ajudar alguém interessado em parar com o vício em pornografia?

Bem, este livro é diferente por dois motivos muito simples. O primeiro deles é porque foi escrito por uma pessoa que, sem saber, esteve viciada por 15 anos em pornografia e através do estudo e prática do conhecimento adquirido por centenas de outras pessoas ao redor do mundo que efetivamente pararam, conseguiu ela também “parar”. Ou seja, conseguiu entre outras coisas, não depender mais de pornografia para viver, não desejar mais acessar sites pornô e a deliberadamente dirigir sua atenção para as coisas que ela realmente quer, sem ser manipulada pelo hábito ou por impulsos incontrolláveis, conflitantes e visivelmente danosos para a sua vida. Por ter realizado na prática o que é sugerido neste livro, ela tem plena confiança neste material e uma satisfação muito grande em poder compartilhar essas informações com outras pessoas que talvez estejam buscando por isso, já que ela mesma procurou pela solução para este problema por muitos anos a fio, quase que sem sucesso.

² A primeira edição deste livro foi escrita em 2014.

E segundo, porque este conhecimento foi baseado em pesquisas e estudos sérios em neurociência, resultado de um conhecimento coletivo e de larga escala mundial e nunca antes visto que, através da internet, esclareceu aspectos importantíssimos sobre o “fenômeno do vício em pornografia” na modernidade e suas reais causas. Diferente de achismos e outras abordagens duvidosas, estes estudos foram feitos por pessoas sérias e realmente empenhadas no tema, como neurocientistas, biólogos, psicólogos, estudiosos da mente humana e principalmente ex-usuários de pornografia, que foram a peça que faltava do quebra cabeças e que ajudaram a traçar um panorama muito claro sobre a questão, que tem sido a base para o desenvolvimento de soluções cada vez mais eficazes que tem ajudado milhares de pessoas a realizar a difícil tarefa de erradicar este hábito de suas vidas.

Quais os resultados práticos que terei ao ler este livro?

Antes de discorrermos finalmente sobre as ferramentas disponíveis, ou seja, o “como” ficar livre da dependência de pornografia acho importante ainda discorrer alguns parágrafos sobre quais exatamente os resultados práticos que você terá ao ler este livro. Saber os resultados antes de qualquer coisa é algo muito importante, porque desta forma você terá uma avaliação precisa do que este livro poderá fazer por você e assim poderá decidir antecipadamente se vale a pena ou não lê-lo. Nada mais útil, afinal de contas, como vimos, hoje em dia abundam materiais que apenas servem para ocupar nossa atenção, mas que por fim acabam por dizer o óbvio ou repetir tudo aquilo que nós já sabíamos de uma forma ou de outra e que não correspondem na prática a nossa meta de ficar livre da pornografia. Pior, só nos deixam ainda mais desiludidos e frustrados por não encontrarmos aquilo que estávamos procurando e reforçam a crença que um conhecimento desta natureza, possa até mesmo não existir.

Desta forma, é muito importante o conhecimento prévio de tudo aquilo que o livro pode fazer por você e também aquilo que o livro não pode fazer por você, para que essa distinção fique clara na sua mente e você não venha a ter expectativas falsas ao longo do processo e muito menos venha a perder tempo com uma meta que talvez

não seja a sua ou então, que não seja compatível com o esforço e a atenção que você está disposto a fornecer para este tema na sua vida ou em suas atividades diárias.

Lembro que este livro foi escrito para todos, mas principalmente para aqueles que sofreram muito com este problema, sofrem ou virão a sofrer, mas que, antes de qualquer outra coisa e indubitavelmente, *estejam cansados de sofrer!* Ou seja, para pessoas que estão completamente dispostas e comprometidas a lidar com o problema na realidade, mesmo que isso signifique jogar fora todas as opiniões inúteis sobre a questão, orgulho, apegos e crenças tolas que só serviram para mantê-lo ainda mais preso ao vício.

A todos os demais, que estão confortáveis com a sua situação ou que acham que não será necessário fazer esforços conscientes e constantes para lidar com isso, como alguns dos exigidos pelas técnicas sugeridas neste livro, aconselho a nem começar a lê-lo, pois será uma completa perda de tempo e um esforço desnecessário que pode ser muito bem empregado em outras atividades úteis da sua vida.

Na verdade, como veremos no decorrer deste material, se utilizarmos a abordagem correta e uma compreensão verdadeira do tema, não será tanto esforço assim atingir os resultados esperados e ficar livre do vício dentro de algumas semanas, mas mesmo para isso é necessário a clara disposição de eliminar o vício e a pornografia de sua vida de uma vez por todas e para sempre. Do contrário, sem essa clareza ou com uma vontade dúbia, será uma completa perda de tempo tentar esse programa e é melhor nem começar, afinal, porque mentir ainda mais para si mesmo?

Outra questão a considerar antes de descrever o que o livro pode fazer ou não por você, é que a simples leitura dele não é suficiente para atingir os objetivos citados. Da mesma forma que a leitura da bula de um remédio não irá curar um paciente, sendo necessário que ele tome o remédio, o conteúdo do livro assim como um medicamento comum, precisa ser *experimentando*. Porém, a diferença principal deste livro para os outros medicamentos (ou livros e abordagens sobre o tema) é que ele já foi testado previamente por muitas outras pessoas e as técnicas e ferramentas compiladas aqui se mostraram extremamente eficazes na cura do vício em pornografia ao longo dos últimos anos, ao contrário de outras abordagens que além de nunca

terem sido experimentadas com sucesso, apenas discorrem sobre o tema, mas na prática não apresentam nenhuma prova eficaz relacionada à reversão dos sintomas induzidos pelo vício ou a obtenção de determinada meta objetiva. Tendo esclarecido estes pontos chave, vamos começar destruindo as falsas expectativas, ou seja...

O que este livro NÃO pode te proporcionar.

Felicidade permanente: apesar de ter o potencial de trazer um pouco mais de conforto à sua vida, uma maior liberdade atencional e um grau disso que as pessoas chamam de “felicidade”, este livro não tem o objetivo de livrar-lhe do sofrimento permanentemente ou algo do gênero, pois entendemos que isso é uma meta irreal e que os sofrimentos tem seu lugar e a sua utilidade nas nossas vidas, na medida em que são sinais de que estamos no caminho errado e que precisamos empregar meios uteis e saudáveis para o desenvolvimento e aprimoramento de nossas habilidades latentes, motivo para o qual existimos.

Dinheiro: Apesar de comprovadamente as ferramentas expostas neste livro terem melhorado significativamente a vida financeira e produtiva de muitas pessoas, uma vez que o vício em pornografia afeta as principais áreas da nossa vida, inclusive as partes do cérebro relacionadas ao foco e ao controle executivo de tarefas (existem relatos interessantes a esse respeito que você lerá no capítulo 8) o objetivo deste livro não é este e não há nenhuma garantia que a sua vida financeira irá melhorar com a simples leitura deste material.

Sucesso com as mulheres: Da mesma forma como o que foi dito em relação ao dinheiro, o “sucesso com as mulheres” (ou com os homens no caso de você ser uma mulher) parece, de fato, realmente aumentar para as pessoas que conseguiram romper com o hábito de ver pornografia. Segundo os relatos da maioria dos ex-usuários que conseguiram se afastar do vício, de fato, foi notada uma melhora significativa nos seus relacionamentos e a atração para as suas vidas de parceiras mais adequadas junto de um aumento significativo de suas autoestimas. Porém, apesar de

essas pesquisas serem um indicativo muito claro deste fenômeno, esta também não é a meta central deste livro.

Potência sexual: Está provado que existe uma séria relação entre os casos de disfunção erétil (impotência sexual), sobretudo em pessoas mais jovens, e o vício em pornografia. Desta forma, é evidente que uma vez erradicado o uso de pornografia na vida de um indivíduo a potencia sexual tenda a melhorar e muito. Existem relatos de pessoas diagnosticadas com impotência sexual e que através do programa de recuperação sugerido aqui, conseguiram se recuperar em apenas 20 ou 30 dias, recuperando-se também de outros sintomas relacionados como Ejaculação Retarda e Ejaculação Precoce e relatado uma melhora significativa de sua vida sexual e libido. Mas apesar de sabermos da influência positiva que isso poderá ter na sua vida, “aumentar a potência sexual” também não é a proposta principal deste livro.

Iluminação: Apesar dos muitos relatos sobre o que acontece quando paramos de usar pornografia indicarem um aumento significativo da nossa atenção consciente, da nossa capacidade produtiva e inteligência emocional, este livro não tem a pretensão de causar a você um estado de “consciência súbita”, o “samádi” ou a “iluminação permanente”. Apesar de que a meditação ou o emprego de outras praticas religiosas e espirituais podem uteis na recuperação e na vida do individuo viciado em pornografia como um todo, essa também não é a meta principal deste livro e ele é indicado para todos os tipos de pessoas, sejam elas religiosas ou não.

O que este livro pode SIM te proporcionar:

Parar com a compulsão incontrolável de assistir pornografia e reverter os principais sintomas induzidos por este hábito. Ou seja, a recuperação da capacidade de escolha em poder não ver pornografia, sem ser obrigado contra a sua vontade consciente a fazê-lo e a limpeza gradual dos resíduos deixados pelo hábito de ver pornografia ao longo dos anos no seu cérebro. Simples assim. Apesar de esta não ser a meta prioritária do livro, as ferramentas de recuperação, como muitas pessoas relataram, podem ajudar sim a resolver os problemas em outras áreas de sua vida que

tiveram sua origem relacionadas ao hábito de assistir ou pensar frequentemente em pornografia, como por exemplo: ansiedade, problemas de disfunção erétil, problemas de orientação sexual, problemas no trabalho, falta de atenção e energia, problemas de memória, falta de motivação, depressão, problemas para conseguir uma relação harmônica e satisfatória com sua/seu parceiro sexual, perda de tempo, falta de propósito, falta de vontade, impotência em outros aspectos da vida, gostos ou desejos por práticas sexuais contrárias a sua orientação sexual, tendências suicidas e auto sabotadoras, etc. Isso não significa que com certeza você será curado de todos os problemas citados, uma vez que eles podem ter origem em muitas outras causas, mas certamente se estes problemas tiverem relação com o vício em pornografia também serão afetados drasticamente com o controle deste hábito, ou seja, são resultados secundários da nossa meta, mas que terão um impacto muito positivo na vida daqueles que os possuem, como temos acompanhado de perto através dos relatos das pessoas que pararam.

Como usar este livro:

Este livro foi pensado e estruturado de uma forma que cause certo efeito na mente do leitor e foi planejado para quem de fato, *está viciado em pornografia*. A disposição dos capítulos e os temas abordados tem a intenção de ir criando uma concepção construtiva sobre o tema que irá ser a base sobre a qual será realizada a higienização do cérebro, conhecida como “restauração”, que é a ferramenta mais eficaz para o controle do vício em pornografia conhecida até hoje, e é um termo que será abordado com frequência no decorrer deste livro.

As informações apresentadas aqui e a forma como foram dispostas levam em conta uma série de fatores e devem ser usadas como uma espécie de antídoto contra o vício. Por isso a importância de ler cada capítulo na sequência correta, bem como estar consciente dos objetivos deste livro da forma mais clara possível. Parte deste material, apesar de aparentemente não estar relacionado diretamente com a cura, servirá de base teórica para você ter a confiança em fazer a restauração do seu

cérebro até um nível satisfatório e suficientemente capaz de eliminar completamente o vício em pornografia de sua vida.

Cada capítulo foi estruturado para ter em média apenas 15 páginas. O que significa que se você ler 15 páginas por dia, em apenas 20 dias terá completado todo o material e estará pronto para começar a sua recuperação.

Você está pronto?

Desejo sinceramente que todos aqueles que estão decididos a parar com o vício em pornografia e que buscaram por respostas sobre como fazer isso por todos esses anos, encontrem o que estavam procurando aqui neste livro.

Parte I

O Problema

CAPÍTULO 1

Como surgiu o fenômeno do vício em pornografia?

Neste capítulo você entenderá como foi possível o surgimento de um fenômeno como o do vício em pornografia de um ponto de vista histórico.

O fenômeno do vício em pornografia

Bom, antes de adentrarmos na parte teórica, ou seja, o que é precisamente o vício em pornografia, como foi possível a sua existência e qual o seu funcionamento desde uma perspectiva biológica e evolucionária, vamos discorrer algumas páginas sobre como o fenômeno do vício em pornografia pode existir desde um ponto de vista histórico e social.

A nossa intenção com este capítulo é contextualizar esse fenômeno, para que você possa entender mais precisamente o porquê dele ainda ser um tanto quanto recente e quais serão as implicações disso para a nossa sociedade futura e para a forma como nós enxergamos a sexualidade.

Como era a pornografia no passado

Como você já devia suspeitar, a pornografia sempre existiu. Existem registros de pornografia em todas as fases históricas da humanidade. Desde que o “homem é homem”, ou seja, desde que adquirimos capacidades físicas e abstratas que nos diferenciam das outras espécies de animais, a pornografia esteve presente nas nossas vidas. Às vezes de uma forma velada e com intenções não sexuais e até mesmo religiosas, outras vezes explícita e com uma meta que vai além da retratação da figura humana e do status de “obra de arte”³.

Porém a industrialização da pornografia e a sua introdução no capitalismo é ainda recente, data de 1953, ano da primeira edição da Playboy. Foi através desse evento que a pornografia começou a se desenvolver como uma indústria no sentido de gerar lucros, criar demanda e expandir mercado. Mas o que diferencia a pornografia da época da Playboy para a pornografia de hoje? E porque essa diferença é fundamental para entendermos o advento do vício nesse tipo de material?

³ <http://super.abril.com.br/historia/a-indiscreta-historia-da-pornografia>

O surgimento da internet

Tudo começou em meados dos anos 2000, durante a virada do século XX para o XXI. Os computadores pessoais começaram a se difundir e a internet que existia desde 1986, começou a se popularizar e finalmente chegar às grandes massas.

Mesmo com a sua conexão de baixa velocidade, o fato da internet finalmente alcançar os lares de milhões de pessoas no planeta foi um fenômeno de grandes proporções culturais e econômicas que mudou completamente o nosso mundo e a forma como lidamos com a tecnologia.

Olhando para trás desde a perspectiva de hoje, é praticamente impossível imaginar um mundo sem computadores, internet e telefones celulares, mas há apenas 16 anos atrás essa era a nossa realidade. Isso porque antes dessa época, ter acesso a essa tecnologia era caro demais e na maioria das vezes restrito às grandes empresas e com finalidades industriais.

A mudança desse cenário ocorreu com a disseminação do computador pessoal. Isso revolucionou o nosso mundo e trouxe notáveis avanços em várias áreas. Entre eles a democratização do acesso à informação, o desenvolvimento de tecnologias que simplificaram a nossa vida e o surgimento de novas formas de arte e entretenimento.

É nesse contexto de novidade, curiosidade e euforia que surgem os primeiros sites pornográficos da internet. Geralmente sites simples e constituídos apenas de imagens estáticas de modelos nus, mas que rapidamente avançaram para conteúdos cada vez mais sexualizados, na medida em que o seu público e a curiosidade por este tipo de material avançava.

Um tipo diferente de pornografia

Para termos uma ideia, antigamente, antes da internet, para conseguir algum tipo de material pornográfico, tínhamos que ir até uma locadora de vídeo ou uma banca de revistas especializada (que eram raras e difíceis de encontrar). A busca por pornografia era considerada bastante vexatória e sempre foi um tabu na nossa sociedade, sendo que as pessoas que abertamente procuravam por isso eram uma minoria, e as outras pessoas as associavam com “depravação”, “luxúria” ou “incapacidade de viver relacionamentos reais”. Em outras palavras: não era considerado normal, como hoje e se você fosse menor de 18 anos, ainda estaria proibido de adquirir pornografia, tendo que recorrer a um terceiro maior de idade, caso quisesse satisfazer a sua curiosidade.

O mais próximo da pornografia que existia nessa época eram as revistas da Playboy, constituídas basicamente de imagens estáticas de modelos nuas e de entrevistas leves relacionadas a questões masculinas e a sexualidade em geral.

Isso tudo começou a mudar rapidamente com o advento da internet discada. No ano 2000, provedores como o IG passaram a oferecer internet grátis no Brasil, bastando para isso ter um computador, um modem e uma linha telefônica. Em pouco tempo a maioria dos adolescentes que tinha um computador pessoal em casa começou a ter livre acesso a todo tipo de conteúdo, incluindo pornografia.

Nessa época a velocidade da internet era extremamente limitada e provavelmente carregar uma imagem que hoje levamos milésimos de segundos de tempo, levaria uma eternidade, isso quando a conexão com a internet não era interrompida no meio da navegação.

A internet de alta velocidade

Mas a expansão mesmo da internet ocorreu em meados de 2006, quando começou a se popularizar no mundo inteiro a internet de alta velocidade. Com a velocidade da conexão multiplicada por centenas de vezes, não existia mais limites para o conteúdo que quiséssemos acessar.

Passamos da era das fotos e imagens estáticas para a era dos vídeos e dos sites complexos e de conteúdo streaming (vídeos que vão carregando na medida em que você os vai assistindo). A necessidade de “guardar imagens para o consumo posterior” caiu por terra e assim como os demais conteúdos da internet a pornografia nunca mais foram os mesmos.

Uma mudança radical

Para uma humanidade que sempre enfrentou várias restrições e tabus relacionados à sexualidade, ter conteúdos pornográficos de todos os tipos, tamanhos, sabores e variedades, disponíveis gratuitamente, sem limites, 24 horas por dia e anonimamente dentro dos seus próprios lares, em dispositivos particulares e irrestritos foi uma grande revolução, e com ela vieram um monte de consequências – a maioria delas inesperada.

Lembro que quando eu era adolescente, praticamente todos os meninos da minha escola consumiam pornografia escondidos dos pais. Aquilo era uma grande novidade e não suspeitávamos que isso poderia nos causar algum problema algum dia. Apesar da vergonha e da culpa, acreditávamos como todo mundo, que a curiosidade

sexual era algo natural e saudável, sendo que a masturbação nunca foi considerada realmente um problema.

Os primeiros problemas

Os problemas começaram há aparecer somente muitos anos mais tarde, quando essa geração já estava entrando na idade adulta. Foi em meados de 2008 que as pessoas começaram a reparar em alguns sintomas desagradáveis que não sabiam explicar exatamente a sua origem.

Sintomas que variavam desde “sentir-se mal por ter consumido pornografia”, “sensação de vergonha”, “ficar mal humorado sem nenhum motivo aparente”, “sensação de baixa auto-estima” e “baixa energia”, “falta de foco e procrastinação em várias áreas da vida”. A princípio, problemas absolutamente comuns do dia-dia e apenas uma leve desconfiança de que estivessem relacionados de alguma forma com o consumo de pornografia.

Porém, um sintoma muito particular mudou esse quadro. Algumas pessoas, geralmente técnicos de informática ou pessoas ligadas à tecnologia que tiveram acesso à internet de alta velocidade antes das outras, começaram a reparar que estavam tendo Disfunção Erétil muito cedo na vida. Em sua maioria, eram pessoas dessa geração, ou seja, na casa dos seus 20 e poucos anos, que não teriam motivo algum para ter dificuldades de ereção nessa idade.

Outro dado importante é que essa Disfunção Erétil parecia não surgir quando o objeto era a pornografia ou estimulação artificial, mas somente durante a prática de sexo normal com suas parceiras. O que essas pessoas perceberam é que precisavam de cada vez mais estímulos mentais para ficarem excitados mesmo nas suas relações reais, do contrário não conseguiam manter uma simples ereção. Relataram que começaram a avançar para gêneros pornô cada vez mais “bizarros”, muitos deles em total dissonância com a orientação e gostos sexuais particulares.

Na medida em que os primeiros relatos como esse foram aparecendo em sites sobre tecnologia na internet, outras pessoas de diferentes origens e histórias pessoais também se encorajaram e começaram a reportar exatamente os mesmos sintomas, o que fez elas perceberem que a pornografia era a única causa em comum dos seus problemas, um fenômeno estranho e desconhecido até então.

Para testar essa hipótese, alguns decidiram fazer o experimento de parar com a pornografia por um período mínimo de tempo e notaram que se tratava de um hábito bastante enraizado e extremamente difícil de evitar, muito mais difícil do que imaginavam que seria. A dificuldade em parar de consumir pornografia era tanta, que

muitos se deram conta de que eram incapazes de fazer isso por conta própria. Em outras palavras, deram-se conta de que estavam, de fato, *viciados em pornografia*.

O advento do vício

Pouco tempo depois, começaram a surgir fóruns na internet onde esses problemas começaram a ser discutidos de forma mais específica, assim como mais relatos de pessoas que tentaram parar com esse hábito e os resultados e dificuldades que obtiveram na tentativa de reverter esses sintomas.

A ideia era que se o problema estivesse relacionado mesmo com a pornografia, parar de consumir esse material iria restaurar o cérebro das pessoas para a sua “configuração original de fábrica” de antes de elas terem começado a consumir pornografia, daí o surgimento do termo “reboot” (reinicialização).

As pessoas começaram a sentir melhoras significativas com a abstinência de pornografia e algumas relataram ter revertido uma série de sintomas, inclusive a Disfunção Erétil. Vários outros tipos de pessoas, de várias idades e contextos sociais e ideologias diferentes, começaram a relatar seus problemas também e esse conhecimento foi tomando proporção.

A maioria dos “especialistas” da época concluiu apressadamente ser impossível que esses sintomas tivessem alguma relação com a pornografia, uma vez que supostamente não haveria “nenhum problema com esse tipo de material” e não deram crédito a esses relatos por supostamente ainda não terem “embasamento científico”, uma vez que foram feitos por conta própria, por pessoas comuns e relatados em fóruns da internet.

O ponto que eles não consideraram é que era impossível existir experimentos científicos sobre isso naquele período, uma vez que a internet de alta velocidade recém tinha surgido e leva tempo para o vício ser adquirido.

Além do mais, separar dois grupos de pessoas, um que consome pornografia e outros não, acompanhá-los por anos e depois remover essa variável, para ver o que aconteceria, é algo inviável de ser feito em laboratório e tecnicamente impossível de ocorrer nesse espaço de tempo. Foi assim que muitos especialistas não se deram ao trabalho de considerar essa obviedade e deixaram de lado a questão sem investigá-la profundamente.

O advento da teoria científica do vício

O quadro teve uma grande mudança quando esses sintomas e histórias chegaram ao conhecimento de uma pessoa. Seu nome é Gary Wilson. A esposa de Gary mantinha um blog sobre sexualidade e relacionamentos na internet. A constante leva de mensagens sobre problemas relacionados ao consumo de pornografia na internet a intrigou e ela decidiu mostrar essas mensagens para o marido, que na época era neurocientista e estudioso do cérebro com especialização em biologia evolucionária.

Gary começou a estudar os sintomas e, influenciado pelos escritos do psiquiatra e psicanalista Norman Doidge sobre plasticidade cerebral, logo os relacionou com a plasticidade e a capacidade adaptativa do cérebro humano. Em pouco tempo, devido aos seus conhecimentos nessa área, ficou claro para ele o que estava acontecendo. E aqui teve início a teoria neurocientífica que engloba a questão do vício em pornografia⁴ (você vai entender ela melhor no próximo capítulo).

A teoria de Gary, apesar de simples para quem conhece um mínimo sobre neuroplasticidade e anatomia cerebral, teve uma grande repercussão no estudo e no desenvolvimento da cura e nos experimentos das pessoas viciadas que estavam tentando reverter esse quadro, porque deram validade teórica e científica para a experiência das pessoas, fato que as encorajou a praticar ainda mais o experimento de “reboot” para “ver o que aconteceria”.

Verdadeira ciência aplicada começou a ocorrer, mesmo sem o protocolo, os métodos restritos e a permissão da “ciência oficial”. O que as pessoas estavam fazendo e relatando através dos fóruns e mensagens na internet, na prática, foi um verdadeiro experimento científico, na qual uma única e específica variável das suas vidas, no caso a pornografia, era retirada, depois comparada com o período anterior, para ver o que acontecia em termos de sintomas e comportamentos e, enfim, replicada por outras pessoas, sempre obtendo os mesmos resultados.

Desta forma, através de tentativas e erros, muitas descobertas foram feitas e o estudo do tema alcançou outro patamar, a ponto de finalmente chegar a ser realmente estudado pelos pesquisadores. Nesse momento, apesar de ainda serem poucas as pesquisas relacionadas ao vício, já foram feitas algumas descobertas. E a principal delas é que os sintomas do vício em pornografia podem ser revertidos pelos mesmos motivos que eles foram originados, ou seja, a plasticidade cerebral e sua adaptabilidade.

Outra constatação é que o consumo de pornografia, mesmo que em poucas quantidades, resulta em sensibilização, formação de vias neurais de dependência (que

⁴ Entrevista com Gary Wilson: <https://www.youtube.com/watch?v=YeesOuPUPPA>

levam a compulsão), resposta ao prazer anestesiada, inibição de comportamentos associados ao controle executivo e de tomada de decisões e alterações químicas e anatômicas no cérebro, entre outros fatores específicos confirmados através de scanners e ressonância cerebrais, que caracterizam tecnicamente a pornografia como um vício. Isso tudo fez com que passássemos de uma simples hipótese para uma descoberta de um fenômeno real e concreto. O fenômeno que hoje conhecemos como *vício em pornografia*.

A emergência de um método sobre “como parar”

Uma vez estabelecida essa definição básica, muitos outros experimentos e testes foram feitos e graças a eles foi possível o desenvolvimento de varias estratégias e abordagens para lidar com a tarefa específica de parar com o vício em pornografia. Estratégias como a do nosso próprio método que você vai conhecer no decorrer deste livro.

O engraçado e interessante nesse processo é que a mesma ferramenta que possibilitou o surgimento do vício e seus desdobramentos negativos (a internet) foi também a ferramenta a que possibilitou a sua cura e a difusão de informações relacionadas a isso entre as pessoas. Informações que sem a internet, poderiam levar muito mais tempo para serem difundidas ou mesmo popularizadas.

No decorrer deste livro, você entenderá como fará para reverter os sintomas induzidos pelo vício, assim como aprenderá como poderá parar com o ele. Mas para que isso seja possível, antes é fundamental que nos aprofundamentos mais um pouco na questão teórica, ou seja, como o vício em pornografia é possível de um ponto de vista fisiológico e cerebral. Assunto que veremos agora, no próximo capítulo...

A ciência por trás do vício

Neste capítulo entenderemos as bases de como funciona o vício em pornografia desde uma perspectiva neurocientífica.

A ciência do cérebro

Para que você possa entender como a pornografia pode afetar o seu cérebro, causar dependência e o que isso tem a ver com as recentes pesquisas em neurociência, vale a pena explicarmos rapidamente um fenômeno muito conhecido do meio científico chamado de “Efeito Coolidge”.

O termo “Efeito Coolidge” veio uma situação engraçada. Conta-se que o ex-presidente americano Calvin Coolidge e sua esposa estavam conhecendo separadamente uma fazenda do governo, quando num determinado momento da visita a Sra. Coolidge, esposa do presidente, foi ao galinheiro e soube que o galo do lugar copulava 17 vezes por dia. Como o presidente estava em outra parte da fazenda, ela então teria dito em tom de brincadeira a um assessor: “Informe isso ao presidente quando ele passar por aqui.” Ao ser informado, o presidente teria questionado: “O galo copula com a mesma galinha todas às vezes?” A resposta foi: “Oh, não, Sr. Presidente, ele copula com uma galinha diferente por vez.” Ele então teria respondido: “Informe isso à Sra. Coolidge.”

Experimentos em laboratório explicam muito bem esse fenômeno. Em 1955 o endocrinologista Frank A. Beach trancou num laboratório um rato normal junto com uma ratinha no cio. O que ele constatou foi primeiramente uma cópula atrás da outra, em seguida o rato se cansava daquela ratinha em particular e mesmo que ela quisesse copular mais ele ficava enjoado. Contudo, quando Frank trocava a ratinha por outra ratinha diferente, o rato imediatamente se reanimava e se empenhava em fertilizá-la. Quando ele repetia este processo com várias ratinhas diferentes, o rato quase morria de exaustão. Foi dado para esse fenômeno o nome de “esfriamento”, ou seja, uma resposta automática e indiferente a parceiros sexuais. E é exatamente esse mesmo fenômeno que faz as pessoas se viciarem em pornografia na Internet.

Como no rato do laboratório existe um mecanismo dentro do nosso cérebro que nos impulsiona a fertilizar mulheres, homens ou qualquer coisa que virmos em uma tela de computador⁵. Circuitos primitivos em nosso cérebro, originados há

⁵ Observação: o esfriamento não se restringe ao sexo masculino, ele também se manifesta nas mulheres. Estudos mostram que uma vez dada à devida oportunidade, as mulheres podem ser tão promíscuas quanto os homens.

milhares de anos, governam nossas emoções, desejos, impulsos e tomadas de decisões inconscientes. Seu trabalho é tão eficiente que a evolução não sentiu necessidade de modificá-los desde que os seres humanos são seres humanos. Isso porque a evolução demora muito para ocorrer. São necessários milhões de anos para que adaptações significativas ganhem forma e sejam adquiridas de forma definitivas pelos nossos genes. Em outras palavras: apesar de vivemos no ambiente do século XXI nós, tanto homens como mulheres, possuímos uma estrutura cerebral com prioridades, rotinas e anatomia praticamente idênticas aos nossos ancestrais primitivos.

A importância da dopamina

Para você entender como esse processo funciona do ponto de vista do nosso cérebro e sistema nervoso é preciso ter em mente que nos ratos, em nós e em todos os outros mamíferos, o desejo sexual é despertado através de uma substância chamada dopamina. A dopamina é um neurotransmissor⁶ responsável por regular uma das partes mais primitivas do nosso cérebro, chamada de “circuito de recompensas”.

Essa parte é chamada de circuito de recompensas, pois é graças a ela que podemos experimentar prazer, de uma forma geral. Nosso circuito de recompensa nos ordena a fazer tudo àquilo que garanta a nossa sobrevivência e a transmissão de nossos genes adiante. O propósito evolucionário da dopamina é nos motivar a fazer o que os nossos genes querem que nós façamos. Quanto maior a descarga de dopamina, mais desejaremos algo. Sem dopamina, nós simplesmente ignoraremos esse algo.

O sexo e o orgasmo são os mecanismos que naturalmente liberam maiores descargas de dopamina no circuito de recompensas. Por isso o apelido da dopamina é “a molécula do vício”. No topo da lista de recompensas humanas naturais estão a comida, o sexo, o amor e as amizades.

Novidades

Ainda que seja possível definir a dopamina como a substância do prazer, tecnicamente essa definição não é muito precisa. A dopamina está mais para a busca do prazer. Apesar de haver controvérsias, acredita-se que a recompensa final e as boas sensações estejam relacionadas com outros neurotransmissores, os opióides. Portanto, a dopamina seria algo mais como o “querer” e o “desejar”, já os opióides

⁶ Neurotransmissores são substâncias químicas produzidas pelas células do cérebro (neurônios) com a função de enviar mensagens e informações para outras células do corpo.

algo como o “gostar”. Desta forma, podemos definir um vício como um “desejar fora de controle”⁷.

A dopamina surge, por exemplo, com novos estímulos: um carro novo, um lançamento no cinema, um novo aparelho eletrônico, uma nova paisagem. Todos nós nos apegamos a algo sob o efeito da dopamina. Assim como em qualquer novidade, a excitação cai à medida que a dopamina vai se exaurindo. Aqui está como o esfriamento funciona: o circuito de recompensa do rato vai descarregando cada vez menos dopamina para uma mesma fêmea, mas quando uma nova fêmea surge (novidade), uma grande descarga de dopamina é liberada. Isso não parece familiar?

Pornografia na Internet é um atizador especial do nosso circuito de recompensas, pois os estímulos estão todos a apenas um clique. Pode ser uma nova “parceira”, uma cena incomum, um ato sexual esquisito, etc. Qualquer pessoa de hoje pode ficar clicando por horas e experimentar muito mais estímulos em dez minutos do que qualquer um de nossos antepassados pode experimentar durante toda a sua vida. E o que o cérebro faz quando se depara com um número ilimitado de estímulos, cuja quantidade é incapaz de suportar? O cérebro se adapta, e é exatamente isso o que leva ao vício.

Insatisfação

Apesar de você talvez não perceber, você está aqui porque você tem uma resposta indiferente ao prazer. O declínio nos receptores de dopamina e outras mudanças no cérebro te transformaram em um viciado em pornografia. Trata-se de fisiologia, não de moralidade. O ciclo do vício em pornografia é semelhante ao de outros vícios, ou seja: satisfação com o estímulo->anestesia ao prazer->busca por mais estímulo->satisfação só retorna devido a um maior estímulo->posterior declínio nos receptores de dopamina->mais anestesia ao prazer->busca por mais estímulo->satisfação só retorna com um estímulo ainda maior do que o anterior.

E em pouco tempo você já está viciado em pornografia, pois para o seu cérebro nada mais é tão interessante quanto à pornografia. Na visão dos seus genes te manter copulando freneticamente antes que esta “valiosa oportunidade evolutiva de passar seus genes adiante desapareça” é o cenário perfeito! Sob o efeito de estímulos suficientes os receptores de dopamina começam a declinar. Isso te deixa insatisfeito, querendo buscar mais. Esta anestesia ao prazer é o meio que seus genes empregam para fazer você continuar buscando comida ou oportunidades de se acasalar.

⁷ Gary Wilson: *Your brain on porn internet pornography and the emerging science of addiction*. Commonwealth Publishing, 2014.

O mecanismo de satisfação é uma vantagem evolucionária em situações onde a luta por sobrevivência se sobressai ao mero saciamento da vontade. Pense nos lobos, que precisam conseguir vários quilos de alimentos em cada caça de uma vez só, ou em nossos ancestrais, que precisavam armazenar calorias de alta qualidade através de alguns quilos extras para facilitar o transporte, sobreviver em tempos difíceis, ou mesmo diante de um harém para ser fertilizado em tempos de acasalamento.

No passado, essas oportunidades eram raras e passavam rápido. Mas o ambiente humano mudou drasticamente. A Internet oferece infinitas “oportunidades de acasalamento” que seu cérebro primitivo pensa que são reais. Assim como qualquer outro mamífero que se preze, você vai se esforçar para espalhar seus genes para os quatro cantos, mas no caso da internet a sua temporada de acasalamento não vai ter fim. Você clica, clica, clica, se masturba, clica, clica, clica, se masturba, clica, clica, clica. E o seu mecanismo de satisfação se sobrecarrega. A evolução não preparou seu cérebro para estes estímulos sem fim.

Alterações no cérebro

Como a anestesia ao prazer te impele ao uso contínuo do pornô, seu cérebro começa a se reprogramar. Essa reprogramação envolve a superprodução de substâncias químicas naturais (delta FosB), e o reforço das conexões entre as células nervosas do cérebro, facilitando a comunicação entre elas. Isto é o que acontece em todo aprendizado e é o que chamado de “neuroplasticidade”. Quanto mais intensa for a experiência, mais fortes serão essas conexões. Quanto mais fortes as conexões, mais fácil será para os impulsos elétricos fluírem por esse novo caminho.

Com o consumo habitual do pornô você estará fortalecendo um canal em seu cérebro. Assim como a água flui por onde ela encontra menos resistência, os impulsos também o farão, assim como os nossos pensamentos. É como qualquer habilidade que quanto mais se pratica, mais fácil é de se repetir. Logo isto se torna automático e passa a operar sem a necessidade de qualquer pensamento consciente. Você criou um forte canal de pornografia em seu cérebro. Uma anestesia ao prazer combinada com um forte canal capaz de levá-lo a um alívio de curto prazo é a base de todos os vícios.

Conceito de vício

Ao contrário do que se pensa normalmente, não são apenas as drogas artificiais que podem viciar, mas também comportamentos. Em agosto de 2011, os maiores especialistas da *Sociedade Norte americana de Medicina do Vício -ASAM-* publicaram sua nova definição de vício. Esta nova definição corrobora os pontos principais

debatidos aqui de que os vícios comportamentais afetam o cérebro da mesma forma que as substâncias entorpecentes. Tal definição, na prática, encerra o debate se o vício em sexo e em pornografia é um vício verdadeiro ou não⁸.

Segundo essa nova definição, um vício pode ser definido basicamente como à medida que o funcionamento e estrutura cerebral de uma pessoa viciada difere para a medida de funcionamento e estrutura cerebral de uma pessoa não viciada.

Pesquisas recentes também revelam que os vícios comportamentais e vícios por entorpecentes possuem algo em comum: a redução dos níveis de dopamina e uma queda nos receptores de dopamina do circuito de recompensa. Com menos dopamina e menos receptores dessa substância, fica muito mais difícil estimular o circuito de recompensa. Este processo acaba levando ao que todos os viciados uma hora experimentam: uma resposta indiferente ao prazer.

Os pesquisadores também reconhecem que em todos os vícios, independente de suas diferenças, a elevação crônica de dopamina aponta para mudanças neuroquímicas específicas que trazem um conjunto de mudanças no cérebro. Estas mudanças aparecem como sintomas e comportamentos que podem ser reconhecidos objetivamente, tais como:

1. Desejo e preocupação compulsiva com a obtenção da substância viciante.
2. Uso contínuo mesmo sob o risco de consequências negativas na vida social, financeira ou psicológica.
3. Perda de controle perante o uso da substância ou dependência dela para obter prazer ou certos efeitos específicos, etc.

Além disso, vícios seguem uma etapa de desenvolvimento mais ou menos comum:

1. O comportamento viciante é alimentado por emoções que progridem da busca para a compulsão.
2. O uso da substância continua mesmo sob o risco de consequências adversas.
3. A pessoa começa a perder o controle sobre o uso da substância.

O vício também pode vir acompanhado de dependência física e sintomas de abstinência. Muitos usuários de pornografia relataram estremos surpresos com suas síndromes de abstinência que se compara às sentidas por usuários de álcool e drogas. Segundo o neurocientista Gary Wilson, embora alterações muito complexas na estrutura e funcionamento do cérebro ocorram em todos os vícios, as três categorias seguintes preenchem muitas das principais mudanças:

⁸ "Public Policy Statement: Definition of Addiction," American Association of Addiction Medicine, April 12, 2011 http://www.asam.org/docs/public-policy-statements/1definition_of_addiction_long_4-11.pdf

1. Sensibilização: formação de vias neurais de dependência e reação exagerada a estímulos associados ao vício que levam a compulsão.
2. Dessensibilização: A resposta ao prazer pode estar anestesiada (dessensibilização do circuito de recompensas).
3. Hipofrontalidade: Inibição de comportamentos associados ao controle executivo e de tomada de decisões devido ao enfraquecimento dos lobos pré-frontais do cérebro.
4. Resposta alterada ao Stress: Um stress mínimo pode desencadear a compulsão e a recaída.

Todos os critérios acima, sem exceção são preenchidos pelo vício em pornografia. Além disso, mesmo tratando-se de um fenômeno bastante recente, dezenas de pesquisas convergem para aquilo que já desconfiávamos...

Pesquisas

Dois estudos publicados em 2014 isolaram e analisaram os cérebros de usuários de pornografia da internet. O primeiro deles⁹ analisou usuários que não eram viciados. Os pesquisadores analisaram as imagens do cérebro de 64 usuários de pornografia para verificar o efeito da pornografia por horas. Os cientistas também cuidadosamente selecionaram temas potenciais para excluir pessoas com outras doenças médicas e neurológicas, bem como se estavam em uso de substâncias. Neste estudo, os especialistas no Instituto Max Planck da Alemanha descobriram:

1. Muitas horas de visualização de pornografia está correlacionado com a redução da massa cinzenta em partes do circuito de recompensa do cérebro envolvidas especificamente na motivação e tomada de decisão. A redução da massa cinzenta nesta região do cérebro significa menos conexões nervosas. Menos conexões nervosas se traduzem em atividades mais lentas e uma resposta anestesiada ao prazer (dessensibilização).

2. As conexões nervosas entre o circuito de recompensa e córtex pré-frontal se agravam com o aumento do consumo de pornografia. Como os pesquisadores explicaram: *"Disfunção deste circuito tem sido relacionada a escolhas comportamentais inadequadas, como a procura de drogas, independentemente do seu potencial resultado negativo"*. Em suma, esta é uma evidência da associação entre o uso de pornografia e a perda do controle executivo e da força de vontade.

3. Quanto maior o consumo de pornografia, menos se verificou a ativação do circuito de recompensas para imagens sexuais que eram mostradas na tela. Uma

⁹ Simone Kühn and Jürgen Gallinat, "Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014).

possível explicação é que os usuários pesados eventualmente precisam de mais estímulo até o seu circuito de recompensa ser ativado. Os investigadores disseram: *"Isso está em concordância com a hipótese de que a exposição intensa aos estímulos pornográficos resulta em uma desregulação da resposta neural natural a estímulos sexuais"*. Aliás, a dessensibilização é um sintoma comum em todos os tipos de vícios.

Em outro estudo, desta vez feito por especialistas em neurociência da Universidade de Cambridge¹⁰, os cientistas isolaram viciados reais em pornografia e examinaram seus cérebros e descobriram que há claras diferenças na atividade cerebral entre os pacientes que têm comportamento sexual compulsivo e os voluntários saudáveis: *"Essas diferenças lembram muito os viciados em drogas. Eu acho que o nosso estudo pode ajudar as pessoas a compreender que esta é uma verdadeira patologia, uma desordem real, de modo que as pessoas não vão julgar o comportamento sexual compulsivo como algo moralista. Isso não é diferente de como jogo patológico e dependência de drogas eram vistos há vários anos"*- disse o chefe da pesquisa.

Essa descoberta é consistente com os resultados do outro estudo citado anteriormente. Ambos os estudos mostram menos massa cinzenta no circuito de recompensa. No primeiro estudo, os indivíduos que usaram mais pornografia tinham menos massa cinzenta e mostraram menos excitação para imagens sexuais. Os cientistas também descobriram, por exemplo, que o mesmo interruptor molecular (a proteína DeltaFosB) inicia as principais alterações relacionadas com a dependência do cérebro (e, portanto, comportamentos), tanto química como comportamentais¹¹. Esses tipos de descobertas são a razão de que especialistas em vício não tem nenhuma dúvida de que tanto vícios em substâncias como vícios comportamentais são fundamentalmente uma mesma desordem.

Em outro estudo ainda mais recente¹², os pesquisadores belgas avaliaram o desempenho acadêmico de meninos de 14 anos de idade em dois períodos no tempo. Eles descobriram que "um aumento do uso de pornografia na Internet diminuiu o desempenho acadêmico desses meninos, seis meses depois".

Além disso, até o momento existem mais de setenta estudos cerebrais em viciados em internet que revelaram a presença das mesmas alterações cerebrais vista em pessoas viciadas em drogas¹³. Se o uso da internet em si é potencialmente viciante, então, obviamente, a utilização da pornografia da internet também é.

¹⁰ Valerie Voon, et al., "Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours", PLOS One (2014).

¹¹ Eric J. Nestler, "DeltaFosB: a Molecular Switch for Reward," Journal of Drug and Alcohol Research (2013).

¹² <https://lirias.kuleuven.be/handle/123456789/458526>.

¹³ <http://yourbrainonporn.com/listinternet-video-game-brain-studies>.

De fato, em um estudo intitulado: *"Prevendo o uso compulsivo da Internet: é tudo sobre sexo!"* Pesquisadores holandeses descobriram que a estimulação sexual on-line tem o maior potencial viciante de todos os aplicativos on-line¹⁴. Isso faz sentido porque as drogas que causam dependência só causam vício, porque eles ampliam ou inibem mecanismos cerebrais já em vigor para as recompensas naturais, como a excitação sexual. Em outras palavras, os estudos cerebrais sobre internet-dependência existentes, muitos dos quais incluem a pornografia da internet, já estabelecerem indiretamente a dependência da pornografia na Internet como uma questão científica.

"O Pior vício de todos?"

"Eu tive que lutar com vários vícios antes da pornografia: álcool, maconha, cigarro e até mesmo cocaína. Consegui me livrar de todos e posso dizer para vocês que o vício em pornografia foi de longe um dos mais difíceis de lidar". Relato de ex-usuário.

Curiosamente, os cientistas mostraram recentemente que a metanfetamina e cocaína sequestram as mesmas células nervosas do sistema de recompensas que evoluíram para o condicionamento sexual¹⁵. Segundo um estudo realizado por esses mesmos pesquisadores, foi descoberto que o sexo com ejaculação diminui por uma semana pelo menos as células que bombeiam dopamina em todo o circuito de recompensas. Estas mesmas células nervosas produtoras de dopamina também encolhem com o vício em heroína. Simplificando, drogas que causam dependência, como metanfetamina e heroína são viciantes porque sequestram os mesmos mecanismos que evoluíram para tornar o sexo atrativo. Outros prazeres também ativam o sistema de recompensas, mas as células nervosas associadas a eles não se excitam tanto como para o sexo. Por isso os outros prazeres são diferentes e menos atraentes. Nós todos sabemos a diferença entre comer batata frita e ter um orgasmo!

É sabido que substâncias que estimulam a liberação de dopamina como álcool e cocaína, podem levar ao vício. Mas apenas uma minoria entre 10 a 15% dos seres humanos ou ratos que já consumiram essas substâncias se tornaram viciados. Quer dizer então que nós estamos livres do perigo dos vícios? Em se tratando de abuso de entorpecentes, talvez sim. Mas em se tratando de excesso de estímulos de recompensas naturais como sexo, comidas gordurosas, videogames ou jogos de azar, a resposta pode ser não, ainda que certamente nem todo mundo se torne viciado.

A razão do porque podemos nos tornar viciados com comida e sexo mesmo que não sejamos propensos a vícios, está no fato de que nosso circuito de recompensa nos

¹⁴ G.J. Meerkerk, R.J. Van Den Eijnden, H. E. Garretsen, "Predicting compulsive Internet use: it's all about sex!" *Cyberpsychol Behav* 9/1 (2006).

¹⁵ Karla S. Frohmader et al., "Methamphetamine acts on subpopulations of neurons regulating sexual behavior in male rats," *Neuroscience* 166/3 (2010).

estimula a procurar por sexo e comida e não drogas. Atualmente, os alimentos calóricos¹⁶ e a pornografia na Internet têm muito mais potencial para viciar pessoas do que as drogas. Ambos sobrecarregam os mecanismos de saciamento – a sensação de estar satisfeito – porque as calorias e as oportunidades de se reproduzir são a prioridade número 1 dos nossos genes.

Vício em pornografia

Está claro que hoje em dia a pornografia na Internet é de fácil acesso, está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana, de forma gratuita e privada dentro das casas de milhões de pessoas. A forma com que é usada mantém os níveis de dopamina anormalmente elevados por um longo período de tempo, tornando-a especialmente estimulante e potencialmente viciante.

Fóruns de usuários em recuperação frequentemente reportam que o vício em pornografia na Internet se deve à combinação de masturbação e orgasmo com atuações “estimulantes” e “chocantes”. Com certeza ambos desempenham um papel, mas o que se destaca a pornografia na Internet é que ela:

1) Possui fantasias extremas – centenas de novos parceiros sexuais por sessão. As fantasias são altamente estimulantes e em nada lembram a Playboy de imagens estáticas e conteúdo limitado que nossos pais consumiam. Os usuários relatam que o sexo real se torna chato em comparação com o prazer proporcionado pela pornografia.

2) Diferente do que acontece com comida e drogas, onde há um limite para consumo, não existe nenhum limite prático para o consumo de pornografia na Internet. E os mecanismos naturais de saciamento do cérebro não são ativados, até o momento do clímax. E mesmo assim, depois de atingir o clímax, o usuário pode partir para algo ainda mais chocante e ficar excitado novamente.

3) Com comida e drogas a única maneira de progredir no vício é consumindo mais. Com a pornografia é possível progredir tanto pelo consumo quanto por assistir práticas sexuais novas e incomuns. É bastante comum os usuários de pornografia procurarem por pornografia cada vez mais pesada.

4) Diferentemente de comida e drogas, a pornografia na Internet muitas vezes acaba não chegando a ativar os mecanismos naturais de aversão. A aversão ocorre

¹⁶ A Organização Mundial de Saúde aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. A projeção é que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso e mais de 700 milhões, obesos. No Brasil, a obesidade também vem crescendo cada vez mais. Levantamentos apontam que mais de 50% da população está acima do peso. Fonte: <http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>

quando você não gosta de uma droga ou remédio ou quando você se depara com um alimento podre, por exemplo. Mas com a pornografia isso não ocorre.

Tolerância

O desenvolvimento da tolerância (ou anestesia ao prazer) faz com que um viciado precise de mais “droga” para obter o mesmo efeito. Usuários pesados de pornografia chegam a perceber que assim que eles desenvolvem tolerância para seus antigos gostos, eles partem para novas direções na busca de emoções intensas. Muitos procuram por coisas que os chocam porque o que é proibido e temível, combinado com prazer sexual, oferece um grande estímulo ao cérebro.

Por isso, não é incomum que alguém comece a ver pornô com uma foto de uma atriz famosa e semanas depois se torne excitado com cenas de zoofilia ou estupro. Quanto mais intensos os eventos associados (orgasmo + vídeo), ou quanto mais essas cenas se repetem, mais forte é a reprogramação. Cada experiência programa novos gostos em seu cérebro. Se suas preferências sexuais mudaram, seu cérebro também mudou.

Muitos problemas, porém uma única variável em comum

Pessoas viciadas em pornografia sentem uma variedade de sintomas que às vezes não conseguem associar ao uso exagerado de pornografia. Alguns desses sintomas são:

- Angústia relacionada ao avanço na busca por pornografia mais pesada.
- Impotência copulatória (ou seja, só se tem ereção com o pornô, e não mais com parceiros sexuais reais).
- Masturbação frequente e com pouca satisfação.
- Ansiedade social severa, que vai se agravando.
- Aumento da Disfunção Erétil, mesmo com pornografia mais pesada.
- Gostos mórbidos de pornografia que não refletem sua orientação sexual.
- Dificuldades de concentração e inquietação excessiva.
- Depressão, ansiedade e lapsos de memória.

Existem muitas evidências para acreditar que estes sintomas surgem em decorrência da anestesia ao prazer e da reprogramação cerebral ocasionada pelo

consumo de pornografia. Ambas são mudanças estruturais do cérebro que precisam ser revertidas.

Como fazer isso e as ferramentas que irão te auxiliar a reverter esse processo serão vistas nos próximos capítulos deste livro. Antes, vamos seguir nossa linha de raciocínio e procurar entender como funciona um dos principais sintomas observados por usuários de pornografia depois de alguns anos de consumo: a Disfunção Erétil induzida pela pornografia...

CAPÍTULO 3

A relação entre impotência sexual e o vício em pornografia

Neste capítulo explicaremos a relação entre Disfunção Erétil e o uso de pornografia e os seus efeitos sobre o cérebro humano.

Um tipo diferente de Disfunção Erétil

“Eu tenho usado pornografia fortemente desde minha adolescência e eu tenho problemas de Disfunção Erétil (DE) desde meus vinte anos, embora só recentemente (aos trinta anos) é que isso se transformou em impotência total na hora de transar. Eu culpava a desatratividade ou falta de novidade de minhas parceiras ou meu nível de condicionamento físico, a minha dieta, minha idade, o stress, a ansiedade de desempenho, um monte de coisas. Mas quando eu percebi que não podia mais mesmo me masturbar com orgasmo sem pornografia na Internet, algo acordou. A fonte dos meus problemas parece óbvia agora.” - Ex-usuário.

“Eu tenho 24 anos e tenho lutado contra a Disfunção Erétil há anos e só recentemente atribuí ela ao vício em pornografia. Eu estava em uma montanha russa emocional enquanto tentava descobrir qual era o meu problema. O que torna a coisa toda tão difícil é que você sabe que deve ficar excitado por mulheres reais, mas por alguma razão você não fica. Então você tenta forçar a sua excitação, você falha, e você entra numa espiral de depressão e ansiedade. Os especialistas realmente precisam ficar mais conscientes do que está acontecendo.” - Ex-usuário.

Nós até ouvimos relatos de adolescentes com Disfunção Erétil. Isto não é normal. Claro, ansiedade ocasional pode ocorrer, mas não impotência crônica, a não ser, é claro, que a pessoa tenha uma doença grave. Está muito claro que o problema desses homens é o uso pesado de pornografia na Internet, porque quando eles param e ficam longe da pornografia por um longo período, suas ereções e desejos normais começaram a retornar. O uso contínuo de pornografia pesada pode fazer alterações no cérebro. Aqui estão algumas das formas de como essas mudanças cerebrais aparecem:

- Fim das ereções espontâneas.
- Não ficar mais excitado com pornografia estática ou com pornografia vista anteriormente. Muitas vezes você precisa avançar para materiais mais extremos apenas para endurecer seu pênis, o que é um sinal de vício.
- Diminuição da sensibilidade peniana. Uma indicação de que o cérebro está anestesiado ao prazer.

- Ejaculação Retardada ou a incapacidade de obter orgasmo durante o sexo com uma parceira real (na verdade, agora são os homens que estão fingindo o orgasmo com as mulheres).
- Impotência copulatória ou incapacidade de manter uma ereção com um parceiro real (muito comum).
- Remédios para impotência sexual estão perdendo os seus efeitos (é que o problema está no cérebro e não no pênis).
- De vez em quando não poder obter uma ereção mesmo usando pornografia extrema.

Disfunção Erétil induzida pela pornografia

Por que ouvimos muito pouco sobre pornografia na Internet causando Disfunção Erétil? Uma razão óbvia é que a livre exibição em tempo real de pornografia na Internet é um fenômeno relativamente novo e que avança rapidamente em termos de estimulação cada vez mais extrema. E leva um certo tempo para que a Disfunção Erétil induzida pela pornografia se desenvolva. Todo mundo é diferente, mas agora que a pornografia extrema e interminável está disponível, às vezes leva apenas alguns anos para uma pessoa desenvolver Disfunção Erétil, seja qual for a sua idade. Ela pode aparecer de repente, apesar de que a deterioração é geralmente gradual.

Os usuários tendem a não perceber que estão desenvolvendo problemas, porque eles podem facilmente avançar para uma linha ainda mais extrema de estimulação e achar que isso é um indicio de “potência”. Sem falar que os homens não conversam entre si sobre a questão. Quem quer admitir para seus amigos que têm impotência aos vinte e poucos anos de idade? Além disso, as pessoas simplesmente nem sequer imaginam que o uso de pornografia da Internet possa ser a causa de seus problemas.

A publicidade generalizada de drogas estimulantes sexuais como o Viagra e Cialis criou a impressão de que a Disfunção Erétil crônica é normal. Na verdade, antes da pornografia na Internet existir, impotência crônica era muito rara até a idade de quarenta anos e praticamente desconhecida entre adolescentes de vinte anos. Os profissionais de saúde podem não ter consciência de como a pornografia na Internet com a sua novidade constante e variedade infinita está afetando o cérebro dos homens.

Historicamente, os especialistas foram treinados para pensar que a impotência na adolescência é fruto da vergonha ou da culpa. Se isso fosse a causa da disfunção erétil da juventude de hoje, seus sintomas teriam aparecido quando elas começaram a se masturbar. Os especialistas estão cegos, porque ainda poucas pesquisas foram publicadas sobre o uso da pornografia e a disfunção erétil. Mas algumas já existem.

Pesquisas

Não muito tempo atrás, pesquisadores italianos escanearam os cérebros de homens com Disfunção Erétil psicogênica (o contrário da Disfunção Erétil orgânica que é ocasionada por problemas físicos abaixo da cintura). Seus scans revelaram atrofia da massa cinzenta do centro de recompensa (núcleo accumbens) e nos centros sexuais do cérebro localizados no hipotálamo¹⁷.

Perda de massa cinzenta equivale à perda de ramos de células nervosas e conexões com outras células nervosas e em redução do sinal de dopamina (reduzido excitação). O estudo é uma evidência de que a Disfunção Erétil psicogênica nem sempre é causada pelo estado mental de um indivíduo em um momento particular. Pode ser uma consequência de alterações no circuito de recompensas que resultam em sinalização de dopamina reduzida. Isso pode ajudar a explicar disfunções sexuais induzidas por pornografia, tais como Disfunção Erétil, Ejaculação Retardada e incapacidade de clímax durante toda a relação sexual e por que tais sintomas geralmente exigem semanas ou meses para serem revertidos.

Norman Doidge, psiquiatra que trata usuários de pornografia e autor do best-seller do New York Times *"The Brain that changes"* (um livro sobre a plasticidade do cérebro e reativação dos caminhos neurais), está convencido basicamente de que:

1. Vício em pornografia é real e resultado de mudanças estruturais que ocorrem no cérebro.
2. Ver pornografia pode sim causar Disfunção Erétil.

Doidge escreveu: *"Eu tenho tratado ou avaliado um número grande de homens e todos tinham essencialmente a mesma história: Eles relataram dificuldade crescente em serem excitados por seus atuais parceiros sexuais, esposas ou namoradas, embora eles ainda as considerem realmente atraentes. Quando perguntei se esse fenômeno tinha qualquer relação com a pornografia, eles responderam que inicialmente a pornografia os ajudava a ficarem mais animados durante o sexo, mas ao longo do tempo teve o efeito oposto. Agora, em vez de usar seus sentidos para desfrutar de estar na cama no presente com suas parceiras, o ato sexual cada vez mais exigia que eles fantasiassem que faziam parte de um roteiro de filme pornô"*.

Uma geração "dessensibilizada"

Isso foi no final dos anos noventa (1999). Mas o que aconteceu na última década? Esta manchete diz tudo *"Homens Jovens e casados estão evitando sexo"*.

¹⁷ N. Cera, et al., "Macrostructural alterations of subcortical grey matter in psychogenic erectile dysfunction," PLoS One 7/6, (2012).

“36% dos adolescentes não estão mais interessados em sexo¹⁸”. Isso só pode ser alguma espécie de brincadeira? Algumas décadas atrás, um adolescente que não estivesse interessado em sexo teria sido enviado imediatamente a um psiquiatra!

É bem sabido que a pornografia é enorme no Japão. Os japoneses são experts em tecnologia e a vergonha em torno do uso da pornografia na internet não é um problema. Observe que ela dobrou em dois anos. Esses homens não têm nenhum interesse em sexo com mulheres reais porque as mulheres reais não são mais estimulantes o suficiente. Elas não podem competir com a superestimulação da pornografia na Internet.

Acredita-se que hoje, os fatores psicológicos, como estresse, ansiedade, vergonha ou até mesmo o medo do fracasso sexual, sejam responsáveis por cerca de 10% das causas e 90% dos problemas de Disfunção Erétil sejam causados por problemas orgânicos, como problemas nos nervos, artérias bloqueadas, efeitos do alcoolismo, diabetes e claro, o envelhecimento. Ou seja, se você tem menos de quarenta anos, é muito improvável que sua Disfunção Erétil exista por uma causa orgânica. Mas é claro que é sempre bom começar verificando isso com um médico.

Como podemos ver, pode demorar um pouco para a ciência acompanhar a realidade. Na década de 70, a causa da impotência sexual era psicológica, a “neurose do homem”, ou talvez de sua companheira. Nos anos 90, as coisas foram trocadas. Quando os pesquisadores viram que drogas como o Viagra funcionaram, eles mudaram o diagnóstico para “causas orgânicas”.

Se a causa da Disfunção Erétil nos jovens é a pornografia, então a fonte do problema é, mais uma vez no cérebro, ou seja, é orgânica. Disfunção Erétil induzida por pornografia não é psicológica, tem uma causa fisiológica. É um sintoma de um processo de dependência que alterou o cérebro. Especificamente os centros que controlam as ereções. Resumindo: seu problema não está no seu pênis e sim em seu cérebro, e existe cura! Em seguida, vamos estudar com isso tudo funciona.

Como funciona o processo de ereção.

A mecânica da ereção é muito simples. As artérias que levam o sangue até o pênis ficam maiores. O pênis, em seguida, se enche de sangue, o que comprime as veias que o envolvem. Basicamente, você tem um engarrafamento envolvendo o fluxo sanguíneo. Para ir de um estado para o outro, dois eventos importantes devem ocorrer. Em primeiro lugar, alargamento ou dilatação das artérias que trazem o sangue até o pênis. Em segundo lugar você precisa que a musculatura lisa do pênis relaxe e permita que ele se encha de sangue. Você literalmente *precisa relaxar* para conseguir

¹⁸ <http://veja.abril.com.br/noticia/mundo/homens-herbivoros-os-japoneses-que-nao-gostam-de-sexo/>

uma ereção. Estes dois eventos são controlados pelos nervos. São eles que enviam mensagens para os vasos sanguíneos e a musculatura lisa do pênis. Há um conjunto separado de nervos para as sensações, para que as mensagens fiquem constantemente indo e vindo entre o pênis e o sistema nervoso.

Os nervos que controlam ereções vêm da medula espinhal. Na verdade, os nervos no cérebro ativam os nervos na medula espinhal, que ativam os nervos espinhais que vão para o pênis e o pênis responde, embora seja um pouco mais complexo do que essa descrição. O ponto a entender aqui é que existem etapas na cadeia de ereção: Cérebro -> medula espinhal -> nervos espinhais -> Pênis.

Se você tiver Disfunção Erétil causada pelo uso de pornografia, o problema está no cérebro, e apenas no cérebro. Ele é o seu elo mais fraco. Não na medula óssea, nem nos nervos, nem no pênis. Em contrapartida, se a impotência for devido ao envelhecimento ela é geralmente um problema dentro do pênis.

Quando o impulso elétrico percorre o nervo ele provoca a libertação de produtos químicos, chamados de neurotransmissores. São os mensageiros químicos que controlam as células e dão a elas instruções sobre o que fazer ou não através de um impulso elétrico. Mensageiros químicos controlam todas as funções, incluindo as ereções. O mensageiro químico para ereções é chamado *óxido nítrico (NO)*. É liberado nas terminações nervosas do pênis sempre que houver um impulso nervoso. Quanto mais impulsos, mais óxido nítrico é libertado e mais forte será a ereção.

Correndo o risco de complicar um pouco a explicação, o óxido nítrico, na verdade, provoca a liberação de outro produto químico (cGMP), que faz todo o trabalho. cGMP dilata os vasos sanguíneos e relaxa o músculo liso, de modo que o pênis possa encher-se com sangue e tornar-se ereto. Assim: Nervos espinhais -> Óxido Nítrico -> cGMP -> Pênis cheio de sangue= Ereção.

E aqui está o ponto mais importante: estes produtos químicos desaparecem rapidamente. É por isso que o cérebro precisa manter o envio de impulsos nervosos para sustentar uma ereção. Então onde é que as drogas estimulantes sexuais entram em jogo? Todas elas inibem a degradação da cGMP. O acúmulo de cGMP leva a uma maior dilatação dos vasos sanguíneos e a ereções mais fortes. Ou seja, remédios para impotência não provocam ereções. Eles apenas as sustentam e funcionam no nível do pênis, dilatando os vasos sanguíneos. Mais uma vez, seu público-alvo são pessoas que tem disfunção erétil devido ao envelhecimento e não pessoas com problemas de Disfunção Erétil induzida pela pornografia.

Para ter ereções, você deve ter impulsos nervosos causando a liberação de óxido nítrico. Isso significa que o cérebro precisa registrar estimulação sexual ou excitação de algum tipo. Este é o elo mais fraco para os usuários de pornografia pesada e suas ereções fracas e o declínio da atração por mulheres reais. Homens com

disfunção erétil induzida pela pornografia sofrem de uma resposta fraca ao prazer que foi anestesiada pelo circuito de recompensa do cérebro.

Além disso, o cérebro dos usuários de pornografia pesada está agora condicionado pela superestimulação de pornografia na Internet, como Doidge descreveu. O resultado biológico é que não há número suficiente de impulsos que viajam do cérebro para a medula espinhal e daí para o pênis. Aqui é onde a disfunção erétil dos usuários de pornografia pesada surge. Vamos dizer que se você usa remédios para impotência para poder manter se masturbando com pornografia, você está realmente fazendo sua Disfunção Erétil ficar pior em longo prazo, porque você está continuando a dessensibilizar esta parte do cérebro.

Desenvolvimento sintomas de tolerância

Disfunção Erétil induzida pela pornografia é essencialmente bioquímica. A resposta mais simples é que a pornografia na Internet superestimulou o seu cérebro, e, com o tempo, seu cérebro se adaptou. O ponto chave é que essas mudanças no cérebro são semelhantes ao que ocorre em todos os vícios. Uma das características da dependência é a necessidade de mais e mais estímulo para obter o mesmo, geralmente com menor efeito. Os especialistas chamam isso de "tolerância". É por isso que você precisa de mais pornografia, ou gêneros cada vez mais extremos de pornografia, para poder ficar excitado.

Mensageiros químicos ligam e desligam partes do cérebro, assim como ativam alterações nos vasos sanguíneos do pênis. A neuroquímica primária, ou o neurotransmissor que transforma o circuito de recompensa do cérebro é a *dopamina*. Pense no circuito de recompensa como o motor e a dopamina como o gás. Quanto maior a quantidade de dopamina, mais você vai querer alguma coisa. Quanto mais sexualmente excitado você estiver, maior será o seu nível de dopamina.

Dopamina tem picos durante o orgasmo, mas a experiência do orgasmo em si tem mais a ver com o lançamento de outros produtos químicos no seu cérebro, conhecidos como *opióides*. A dopamina é mais a motivação para alcançar seus desejos. Isso te leva em direção ao orgasmo, e o exorta a assistir pornografia. A dopamina é vital tanto para o desejo sexual quanto para ereções. Se os sinais de dopamina estão baixos ou o seu circuito de recompensa não estiver respondendo à dopamina, diga "adeus" à sua libido, e "Olá" para a sua Disfunção Erétil. Vícios de todos os tipos desregulam, ou seja, estragam, o seu sistema natural de dopamina.

A maioria dos homens acha que a testosterona é a chave para a sua libido e suas ereções. Na verdade, a testosterona afeta o desejo principalmente estimulando a dopamina no circuito de recompensa. Se você está com desejo, não é a testosterona,

mas a dopamina, que você está sentindo. A reposição de testosterona só ajuda com a Disfunção Erétil quando você é deficiente em testosterona. Os especialistas acreditam que a suplementação de testosterona ajude apenas cerca de 5 a 10% dos homens. Você precisa de testosterona para manter as estruturas do pênis e estimular ereções. Lembre-se que os garotos pequenos têm ereções e eles têm muito pouca testosterona.

Outro apelido da dopamina é a "molécula do vício." Cocaína, álcool e nicotina todos elas inundam o circuito de recompensa do cérebro com dopamina. Todos os produtos químicos que causam dependência e atividades interessantes como jogos de azar e vídeo game elevam os níveis de dopamina. É isso o que os torna potencialmente viciantes. Claro, você precisará de uso contínuo para produzir as mudanças cerebrais físicas que te levem a um vício real, mas é isso que geralmente acaba ocorrendo.

Como funciona a relação entre pornografia e o cérebro?

Então, como poderia algo simples como se masturbar e ver pornografia na Internet gerar mudanças cerebrais que causem Disfunção Erétil?

A primeira parte da resposta é que o nosso cérebro não evoluiu para lidar com o uso de pornografia pesada. Ainda temos cérebros de “caçadores/coletores”, mesmo que nós estejamos vivendo em um mundo moderno. Nosso cérebro quase não evoluiu nos últimos 60 mil anos. Caçadores/coletores não se sentavam na frente do computador horas por dia se masturbando com pornografia.

Em segundo lugar, a pornografia na Internet é um superestimulante por causa da novidade e da busca interminável. A dopamina surge com a novidade, especialmente a novidade sexual. Ela também surge para a “caça”, neste caso para o “filme pornográfico perfeito”. A dopamina liberada pelas novidades evoluiu para fazer seus antepassados curiosos, isso era importante, pois assim eles procuravam novos territórios, novas fontes de alimento e talvez até mesmo novos companheiros.

A cada clique, você tem outro nível de dopamina. Um usuário de pornografia pesada vê mais fêmeas sexualmente ativas (ou machos no caso das mulheres) do que os nossos antepassados teriam conhecido em toda a sua vida. Pornografia na Internet é uma máquina de produção de dopamina. Com a pornografia na Internet você pode ficar bombeando a dopamina no sistema nervoso por horas sem parar. Pornografia na Internet sequestra nosso mecanismo inato por novidade, caça, e engana o cérebro dizendo que a caçada bidimensional e a novidade são “muito valiosas.”.

Novidades sem fim

A dopamina surge com cada nova pessoa, romance ou cena. Assim, se sua dopamina começa a cair, ou se a sua ereção começar a desvanecer-se, tudo que você tem a fazer é clicar em uma cena após outra cena e bombear seu cérebro com mais dopamina. Não há como comparar uma revista ou DVD alugados da locadora de antigamente com a novidade constante de dopamina proporcionada na era da pornografia da Internet rápida.

A pornografia na Internet absolutamente mudou as expectativas dessa geração. Como você pôde se ligar a um orgasmo com base em dezenas de chances? Você está procurando um vídeo e depois do 100º você jura que vai ser aquele que você vai terminar e você ainda não termina. Isso é muita quantidade de dopamina.

Outra maneira de manter a sua quantidade de dopamina em alta é explorar novos sabores, ou categorias de pornografia. A questão aqui não é o conteúdo do pornô que você vê, mas sim o grau em que ele estimula o seu cérebro com a dopamina. Seja qual for o seu gosto, há sempre alguma coisa nova online que é mais estimulante ou chocante quando você avança para a próxima página.

Quando você combina novidade com emoções intensas, como “choque”, “medo” ou até mesmo “vergonha”, isso pode realmente explodir o circuito de recompensa do cérebro, aumentando os níveis de dopamina e de norepinefrina (uma substância química semelhante à adrenalina). Quando a Disfunção Erétil se desenvolve, você pode encontrar-se buscando mais e mais extremos sabores de pornografia apenas para você poder obter uma excitação leve.

Anestesia do sistema de recompensas

Então, como é que toda essa superestimulação afeta o cérebro? Ela faz com que ocorra um entorpecimento dos circuitos naturais de recompensa. Isto é o que acontece com todos os vícios. Quanto mais você estimular mais o circuito de recompensa elevará o nível de dopamina e... menos ele responderá!

Pense em uma lanterna com pilhas. Em termos simples, o circuito de recompensa não está fornecendo energia suficiente para abastecer suas ereções. O circuito de recompensas recebe o estímulo de paisagens, sons, toque, cheiro e assim por diante, a partir de outras partes do cérebro. Agora, a mensagem aqui do circuito de recompensa para o hipotálamo é: *"Ei! Eu realmente quero isso. Você pode me ajudar a obter?"* Essa mensagem contém jorros de dopamina. Se a mensagem do circuito de recompensa for fraca, assim serão as suas ereções. Em um circuito de recompensa anestesiado, os sinais nervosos serão muito fracos.

Diminuição dos receptores de dopamina

É por isso que você precisa da superestimulação de pornografia na Internet para conseguir ter o seu pênis ereto. Para entender como um circuito de recompensa anestesiado pode causar impotência, você precisa saber como as células nervosas se comunicam umas com as outras para transmitir mensagens.

Isso acontece no pequeno espaço entre elas chamado de sinapse. No circuito de recompensa, a eletricidade flui ao longo de um nervo e quando chega ao final, faz com que o nervo libere dopamina na sinapse. Estas células nervosas usam dopamina para se comunicar ou preencher a lacuna. O envio de células de dopamina na sinapse faz com que ela se ligue aos receptores de dopamina na célula nervosa que a recebe. Se há suficiente dopamina, os receptores "ouvem" a mensagem, de forma sutil. E você tem uma experiência, como excitação, ou esperamos nós, uma ereção.

Tão fundamental quanto isso, é a necessidade dos receptores nervosos "ouvirem" a mensagem. Mas na disfunção erétil, o número de receptores de dopamina diminui. Ou seja, devido a superestimulação, as células nervosas dizem: *"Chega! Eu não posso lidar com essa enxurrada de sinais de dopamina."* E desta forma, arrumam um forma de fazer isso. Se alguém gritar com você, você cobrirá seus ouvidos, não é? As células nervosas conseguem fazer isso através da remoção dos receptores de dopamina.

Aqui está o problema - a força da mensagem é determinada pela quantidade de receptores que são ativados pela dopamina. Com menos receptores ativados, você tem menos impulsos elétricos percorrendo os nervos, o que se traduz em menos excitação sexual.

Seu cérebro está gritando: *"Eu preciso de mais dopamina para conseguir uma ereção"*. Na realidade, você precisa de mais receptores de dopamina! Este é o princípio de uma resposta ao prazer anestesiada. O circuito de recompensa torna-se menos sensível à dopamina. Para a função erétil normal, você precisa de seus receptores para retornar a seus níveis anteriores. Além das mudanças de receptores, a superestimulação faz cair os níveis de dopamina. Isso também altera os níveis de excitação existentes. Com menos dopamina, há uma resposta mais fraca.

Estas células nervosas estão localizadas no centro do circuito de recompensa (o núcleo accumbens). Ele decide se algo é ou não interessante. É o elo mais fraco na sua cadeia de ereção. A resposta ao prazer anestesiada significa sinais fracos para o hipotálamo. Agora, o hipotálamo não pode enviar um sinal forte para baixo até chegar ao seu pênis e o circuito de recompensa não está mais experimentando a estimulação neuroquímica suficiente para funcionar de forma normal. Então, o que você faz? Se você tiver acesso à Internet, você irá à caça de algo que possa excitá-lo, mesmo que você esteja um pouco anestesiado ao prazer.

Então você procura um romance pornô, e obtém uma grande explosão de dopamina. Isso pode ser o suficiente para manter o seu pênis ereto por uns tempos. Mas tenha em mente que você também está baixando os receptores de dopamina. Então, se a novidade não é suficiente, você pode passar para níveis mais extremos de pornografia para conseguir manter o seu circuito de recompensa em ação, o que o levará inevitavelmente a Disfunção Erétil mais para a frente.

Aprendizado

Fora isso, além de uma resposta ao prazer anestesiada, você também educa o seu cérebro. É assim que você se lembra de coisas ou adquire competências ou hábitos, incluindo os maus hábitos. Agora você tem circuitos em seu cérebro para escrever, andar de bicicleta e... se masturbar vendo pornografia na Internet! Quanto mais você usa estas vias mais fortes elas se tornam e mais fácil é fazer as mesmas coisas sem pensar.

Em algum momento no passado, você podia facilmente obter uma ereção com os chamados estímulos normais, ou seja: tocar seu pênis, fantasiar sobre sexo ou um encontro com uma parceira real. Você não precisava de nenhuma pornografia. O seu circuito de recompensa tinha a sua sensibilidade normal. Com o uso contínuo da pornografia, as coisas mudaram. Você anestesiou seu circuito de recompensa e agora você precisa de mais e mais estímulos para ficar excitado. Você formou uma forte via pornográfica em seu cérebro. Agora ele é mais forte do que as vias mais antigas associadas com os estímulos normais.

Norman Doidge novamente: *"As últimas páginas de revistas e banners de sites pornográficos na Internet estão cheios de anúncios de Viagra e do tipo drogas-medicamentos desenvolvidos para os homens mais velhos com problemas de ereção relacionados ao envelhecimento e bloqueio dos vasos sanguíneos do pênis. Hoje os jovens que navegam na internet estão tremendamente temerosos de impotência ou "disfunção erétil", como é eufemisticamente chamada. O termo enganador implica que estes homens têm um problema em seus pênis, mas o problema está em suas cabeças... Raramente ocorre a eles que pode haver uma relação entre a pornografia que estão consumindo e sua impotência".*

Revertendo o processo

Se você tem um problema de Disfunção Erétil induzida pela pornografia, você alterou o seu cérebro. É simples assim. Então, o que você pode fazer? Você precisa parar todo o uso de pornografia para que isso se reverta. Para a maioria das pessoas, é

difícil desistir de pornô. Mas para reverter a Disfunção Erétil, é preciso reequilibrar o seu cérebro. Isso tem dois aspectos, o que nós chamamos de “reiniciar” e “religar”. "Reiniciar" significa restaurar a sensibilidade de seu circuito de recompensa de volta ao normal. Você precisa de tempo e uma redução radical de estímulo para os seus receptores de dopamina saltarem de volta ao normal. "Religar" significa permitir que seus caminhos pornográficos condicionados pela pornografia se enfraqueçam por falta de uso, e que os seus caminhos de controle executivo normais se fortaleçam.

Lembre-se, a superestimulação fez as células nervosas reduzirem o número de seus receptores de dopamina. Restaurar a sensibilidade do circuito de recompensas significa aumentar o número de receptores de dopamina. Conforme o tempo passa sem o uso de pornografia, nascerão em você novos receptores. À medida que você for curando o seu cérebro, você vai ter ereções mais facilmente e mais sensibilidade no seu pênis. Conforme o tempo passa, os seus níveis de dopamina voltarão ao normal. Você pode esperar também um crescimento do interesse por parceiros sexuais reais. Você também pode experimentar mais prazer em atividades cotidianas, como um passeio na natureza, acariciar um cão, ou um sorriso amigável de um estranho, por exemplo.

No entanto, o processo de cura não é linear. Espere altos e baixos antes de você chegar ao seu equilíbrio ideal. Os "baixos" mais comuns são quedas de humor ou desejos incômodos. Nesses momentos, a recaída é uma possibilidade muito real, devido ao buraco de pornografia profundo que você deixou em seu cérebro. O que torna esta via pornografia tão convidativa durante a recuperação é que o circuito de recompensa ainda está dormente. Você estará desejando ardentemente alguma coisa que faça subir o seu nível de dopamina. A boa notícia é que se torna mais fácil evitar a pornografia com o seu circuito de recompensa estabilizado e isso ajuda na substituição de pornografia por prazeres da vida real.

Como as vias pornográficas enfraquecidas e a sensibilidade de seu circuito de recompensa recuperada, sua libido vai voltar. Depois de um intervalo de segurança, você não terá que depender de pornografia para ter ereções ou mesmo satisfação sexual. *"Quanto mais eu fiquei sem pornografia, masturbação, fantasia e orgasmo, mais impossível se tornou para mim não conseguir uma ereção. Estou sem problemas de Disfunção Erétil ou ejaculações fracas como eu tinha há apenas alguns meses atrás. Meu corpo está curado. Então, se você ficar longe de pornografia e masturbação seu desejo sexual vai voltar. Ele irá voltar e de forma duradoura, eu posso garantir."* Ex-usuário.

No capítulo 6 – Reboot de pornografia, explicaremos como você irá fazer para reverter esses sintomas e se recuperar do vício em pornografia e da Disfunção Erétil, mas antes disso, vamos dar uma olhada mais ampla para as outras consequências além da Disfunção Erétil que podem ser induzidas pelo vício em pornografia...

CAPÍTULO 4

Relatos de viciados

Neste capítulo separamos alguns relatos de viciados em pornografia e as sequelas que tiveram em decorrência de anos de vício.

Relatos

Os relatos abaixo foram selecionados aleatoriamente dentre mais de milhares e estão aqui para acabar com todas as dúvidas que porventura ainda existam sobre os malefícios da pornografia. Todos os casos são reais e foram retirados de fóruns da internet sobre o tema. Colocamos aqui um total de apenas oito páginas de depoimentos para que o E-book não ficasse muito extenso. No fim do livro existem as fontes onde você pode encontrar ainda mais relatos se quiser.

“No meu caso, o principal era a baixa motivação. Eu não me importava mais com nada, sempre cansado, dificuldade de concentração, ansiedade, depressão, etc.. Eu sabia que algo não estava bem comigo e os meus amigos íntimos e a minha família também, mas eu simplesmente não conseguia colocar o dedo na ferida ou não queria admitir que eu estava viciado em pornografia.”

“Fui viciado em pornografia por mais de 10 anos. Só agora percebi que isso teve um efeito profundo sobre o meu desejo sexual. Estou com 31 anos agora. Passava mais de uma hora quase todas as noites vendo pornografia. Quando olho para trás, lembro que na época eu pensava que isso era uma coisa normal, e que eu devia matar o desejo dentro de mim para poder parar de pensar em sexo e assim poder fazer outras coisas mais importantes. Mas agora eu percebo que eu errei feio. Gostaria que alguém tivesse me alertado antes sobre o dano que isso poderia causar.”

“Quando reduzi o nível de intensidade do material que eu estava assistindo, minhas ereções perderam muito a força. Foi quando eu percebi que tinha um problema. Eu nunca tinha notado que eu precisava de material de maior intensidade para manter meu pênis excitado.”

“É inacreditável o que estes últimos 10 anos de pornografia fizeram para a minha vida. É absolutamente inacreditável. Eu desenvolvi depressão, ansiedade social, zero amigos, perdi uma namorada incrível depois de 4 anos de namoro, a escola e o trabalho ficaram de cabeça para baixo.”

“Se você ainda os tiver, dê uma olhada nos seus velhos boletins. Eu sei que isso soa estranho, mas outro dia eu decidi conferir algumas coisas velhas no meu porão e achei diferentes boletins e avaliações de professores de antes que eu comecei cronicamente a me masturbar e de depois. Houve uma diferença notável tanto no meu desempenho como na forma como os meus professores me avaliaram. As avaliações positivas dos meus professores eram claramente maiores antes de eu começar a me masturbar várias vezes ao dia. Sim, pode ser uma coincidência, mas sinceramente depois de perceber o quanto mais produtivo e focado eu estou agora após ficar sem consumir pornografia por uns dias, acho que não.”

(Adolescente) “Algumas semanas atrás, eu me senti confortável o suficiente para discutir todo o processo de restauração com os meus amigos mais próximos. Quando eu disse a eles primeiro que eu tinha conseguido parar de assistir pornô hardcore por uma X quantidade de dias, seus queixos literalmente caíram. Eu disse a eles sobre os benefícios de parar etc. Então eu descobri que todos os 4 (todos eles da minha idade) também eram viciados em pornografia. Todos eles admitiram que mesmo só alguns dias sem pornografia eram impossíveis de suportar. Eu estava realmente chocado, porque eu nunca realmente imaginei que os meus amigos estavam lidando com a mesma porcaria que eu estava lidando todos esses anos. Como eu, eles começaram em uma idade tenra e assistiam várias vezes vídeos pornográficos durante a semana. Eles não tinham absolutamente nenhuma idéia do que o pornô estava fazendo com eles. Eu disse: ‘Porra, não é de admirar a forma desastrosa de como todos nós nos saímos ao longo do ensino médio.’ Eu tenho que dizer que esta quantidade ilimitada de pornografia é realmente uma doença para a nossa geração.”

“O uso de pornografia quase arruinou meu casamento em longo prazo e se minha esposa não fosse forte como ela é ele teria acabado. Eu tenho conversado com outros homens sobre pornografia e todos eles admitiram para mim que têm visto muita pornografia e estão a ponto de usar até medicação contra impotência (viagra).”

“Se eu estou sem ver pornografia, acho fácil falar com outras pessoas no escritório, contar piadas, falar com o chefe e com algumas das minhas colegas de trabalho do sexo feminino. Quando eu me masturbo, a minha tendência é querer me esconder debaixo da minha mesa e evitar todo o contato visual. Eu tentei uma e outra vez me

convencer de que isso é apenas um efeito placebo, mas os resultados são realmente difíceis de contra-argumentar.”

“Eu me sentia uma merda 24 horas por dia. Eu não tinha energia e motivação. Eu estava letárgico todo o tempo. Eu não comia direito. Eu não me exercitava. Eu não estudava. Eu não me importava com a higiene pessoal. No estado que eu estava, era extremamente difícil ficar por mais de 3 minutos focado em algo produtivo.”

“Meu fundo do poço foi quando eu perdi o meu diploma de farmácia e perdi a minha namorada no mesmo dia devido à pornografia e a procrastinação. Eu tinha chegado a partir direto para o pornô gay e um dia eu me encontrei deitado em uma cama com o meu pau sendo sugado por um cara e eu não conseguindo nem endurecê-lo. E você sabe qual é a pior coisa? Eu estava vendo pornografia no meu telefone celular e sendo chupado ao mesmo tempo e ainda assim não conseguia ter uma ereção!”

“Como eu fui fundo nesta merda e subestimei o impacto da pornografia! Eu pensei que estava apenas desperdiçando 20% da minha vida. Mas logo percebi que desperdicei perto de 99%. É uma coisa maldita e assustadora!”

(Idade 37) “Aqui está uma lista de problemas físicos que tive ao longo dos anos devido a minha masturbação excessiva: Disfunção erétil sem pornografia, sensação de queimação e dor ao urinar, micção fluxo duplo, dor nas costas, dor polegar, hemorragia, hemorroidas, tônus muscular desequilibrado, má postura, pênis flácido e com a pele seca e crua e insônia de não assistir. Problemas mentais: HOCD¹⁹ (começou com “shemales”²⁰), dependência, depressão, frustração, culpa, não socialização. Conclusão: passar metade da vida apaixonado por imagens pornôs e agindo por fantasias e ficar fora da vida real foi pior coisa que eu já fiz.”

“Com a internet de alta velocidade eu estava sempre procurando o “vídeo certo”: transexuais, hermafroditas, swingers, amadores, e até mesmo gay, sendo que eu sempre tive certeza de que sou heterossexual.”

“Eu cheguei a um ponto onde eu gastava pelo menos 4 a 5 horas todas as noites tentando encontrar o vídeo ou imagem perfeita. Muito triste quando penso sobre isso! Às vezes eu até mesmo me fingia de doente para não ir trabalhar e passar a noite

¹⁹ HOCD - Homosexual Obsessive Compulsive Disorder.

²⁰ Termo em inglês para travestis e transexuais.

toda em frente ao computador. Eu nem percebia o quanto o tempo passava até que via o sol nascer. Eu sabia que tinha um problema sério. Além disso, eu tenho sofrido com a ansiedade e depressão desde os 13 anos ('coincidentemente' durante o mesmo tempo que eu comecei a usar pornografia de forma regular)."

"Segue um registro com uma lista de razões pelas quais eu odeio masturbação e pornografia, e por que eu estou determinado a superá-las: Isso me transformou em um zumbi que não se importa com mais nada. Eu esqueço as coisas, evito coisas, procrastino, me desliguei de minha esposa e filhos só para ter algum tempo a sós com o meu iPad e para alimentar o meu vício; Tenho a mais bela mulher do mundo e, quando me masturbo eu a ignoro a favor de mulheres muito menos atraentes; Isso perturba o meu sono e reduz drasticamente a qualidade do meu trabalho e minha capacidade de me concentrar; desperdiça o meu tempo, o tempo da minha esposa, o tempo dos meus filhos. Graças a pornografia eu estou desperdiçando a minha vida e reduzindo a qualidade dela; ela me entorpece! Enfim, a lista é longa..."

"Agora eu vejo o quanto de dano que tenho para reparar. Acabei de fazer 33 e de muitas maneiras eu sinto que eu estou recomeçando de onde parei aos 20 ou mais anos de idade. Cara, eu mal sei por onde começar! Não é como se eu tivesse planejado tudo na época. Eu só fui procrastinado e nunca lidei com isso. Agora eu acordo 13 anos depois e percebo que eu ainda sou uma criança com medo, só que agora eu tenho uma década jogada na privada. O que eu estou me referindo principalmente aqui é sobre as relações pessoais. Você sabe, as mulheres, sexo, amor. Tudo indo embora. Eu me sinto como se eu não tivesse muito tempo, eu quero ter filhos e começar uma família, mas... Como eu posso chegar a vislumbrar essa idéia, quando eu não tenho certeza se eu posso tirar tempo suficiente para ter relações sexuais, e muito menos o suficiente para ter uma família com sucesso?"

(Idade 16) "Eu me masturbo com pornografia e eu estou traumatizado com isso. Da mesma forma eu comecei a ver vídeos pornô de cavalos e histórias de incesto. Por que eu não posso simplesmente ver pornô normal pelo menos?? De qualquer forma eu preciso de conselhos. Como posso tirar isso da minha cabeça? Como posso esquecer isso e seguir em frente. Eu tenho uma ansiedade tão grande dentro de mim agora!"

"Tenho notado o que a pornografia fez com as mulheres da minha vida. Ela distorceu minha mente e qualquer mulher que eu vejo agora é um objeto pornô. Está ficando fora de controle. Eu quero agir como nas cenas pornográficas que eu assisti ao longo dos dias anteriores. O olho da minha mente substitui a estrela pornô com as mulheres de verdade que eu estou olhando. Isso está me deixando nervoso porque acontece até nos momentos mais impróprios."

“Lembro-me cerca de um ano e meio atrás de ter lido um artigo sobre como a pornografia na Internet estava destruindo a libido dos jovens e ri. Sim, eu ri. Naquela época, eu estava assistindo a filmes pornográficos hardcore o tempo todo e a pornografia estava se tornando meu único interesse, mas eu não podia perceber que eu tinha um problema. Quando, poucos meses mais tarde eu conheci a primeira namorada da minha vida e percebi que tinha impotência sexual, fiquei surpreso: Como posso ter impotência? O que diabos há de errado comigo? Por que eu não estou me sentindo animado com uma garota nua na minha frente? Nunca, nunca passou pela minha cabeça a possibilidade de que o meu uso de pornografia pudesse ser o problema. Mesmo depois de descobrir os artigos sobre o cérebro, levei alguns meses antes de levá-los a sério. Demorei alguns meses para perceber o quão errado foi o fato de que, ao invés de namorar meninas reais, há anos eu me masturbava com pornografia na Internet. Basicamente, o problema é que quem por enquanto ainda não está viciado em pornografia dificilmente acredita que a pornografia pode fazer algum dano e aqueles que estão viciados em pornografia não conseguem admitir a sua situação até o ponto de perceberem que têm disfunção erétil. Mas a disfunção erétil, como sabemos, é apenas a etapa final de um declínio gradual!”

“Eu comecei a olhar para pornografia regularmente há cerca de cinco anos atrás. Primeiro as mulheres bonitas, então a pornografia hardcore, em seguida, os filmes bizarros, então os travestis, os animais, em seguida, os hermafroditas, então as adolescentes, em seguida, os ‘modelos ainda mais novas’ (pedofilia). Com o passar dos anos me tornei cada vez menos interessado em me masturbar e cada vez mais interessado em novidades. Olhando para trás, eu não vejo como eu poderia ter sido tão ignorante em não reconhecer que eu tinha um problema.”

“(Mulher) Meu ex me disse que ele sabia que a pornografia era um vício para ele. Ele usou esse termo, e disse que queria parar e não podia – o pornô ‘tinha arruinado sua vida.’ Ele também me mostrou uma cicatriz por masturbar-se até o ponto de sangrar, porque ele era incapaz de parar. Ele disse que a pornografia o enganou o tempo todo e fê-lo constantemente fantasiar sobre sexo “desagradável” com estranhos e jovens adolescentes do sexo feminino. As meninas em alguns sites eram tão jovens que ainda não tinham seios. A pornografia o levou a buscar na vida real o sexo explícito que ele estava vendo on-line e ele acabou buscando por meninas menores de idade. Ele cada vez mais queria fazer o que ele viu e então ele começou a tratar todas as mulheres como se fossem ‘submissas’ (a grande palavra da moda na pornografia) e objetos, inclusive eu. Ele tornou-se agitado, irritado e disse que ele não conseguia olhar para pornografia porque eu estava em casa, tornando-se tão irritado e abusivo devido à

frustração em querer ver mais pornografia. Ele também me abandonava em lugares para correr e voltar para casa e ficar on-line vendo pornografia. Ele passou a ter relações sexuais desprotegidas também não pensando nas consequências óbvias como o aborto e as doenças sexualmente transmissíveis.”

“(Mulher) Eu sou uma viúva, fui casada desde os 17 anos de idade. Meu marido e eu tivemos uma grande vida e eu o perdi para o câncer depois de uma batalha corajosa. Eu nunca soube que existia pornô... Eu sei que ele teve Playboy etc, mas nós nunca discutimos isso. Dois anos mais tarde descobri a pornografia online. Meu novo namorado não podia acreditar que eu nunca tinha visto e mostrou para mim. Eu fiquei rapidamente viciada. Agora eu quero sair. Eu não sabia que esse mundo existia e agora não posso parar. Isso ampliou meu desejo em 1.000%. Vou tentar terapia para parar porque isso está interferindo na minha vida. Pobres adolescentes. Eu não posso nem imaginar que está acontecendo agora com esta geração.”

“(Mulher) Estou tentando parar e eu estou no 2º dia após várias recaídas. Ao pesquisar dicas de recuperação na internet, notei que o vício da pornografia é severamente incompreendido e varrido para baixo do tapete... Mesmo quando eu falei com a minha mãe (que é psicóloga), ela nunca sequer tinha ouvido falar disso. Ela não acha que seja algo ‘tão grande’. Eu assistia uma média de 3 horas de pornô por dia e há milhões como eu por aí. Atualmente estou passando por sérios sintomas de abstinência: depressão, uma quantidade absurda de ansiedade, dores de cabeça, libido incorrigível. Eu quero saber se há outras viciadas em pornografia. Esta merda não é a natureza humana. A internet está cheia dessa merda nojenta...”

(Idade 27) “Fato interessante: Eu apenas fiz alguns cálculos... Supondo que eu assistia uma média de uma hora e meia por dia de pornografia desde os 12 anos até os 27, significa que eu vi cerca de um ano de pornografia! Muito possivelmente até mais...”

(Idade 26 anos) “Comecei a ver pornografia com 12 anos. Já aos 16 eu me lembro de ter feito algumas tentativas de parar sem sucesso. Tudo começou com imagens leves da Playboy até ir aumentando para sexo normal, sexo oral e finalmente sexo hardcore, bondage e vídeos mais pesados. Com 25 anos terminei meu namoro de 7 anos com uma linda garota e após mais uma seção intensa de pornografia me vi num chat gay fantasiando sobre como seria ser chupado por um cara (sendo que eu não me considero gay e esse tipo de coisa nunca tinha se passado pela minha cabeça). O vício foi ficando cada vez mais forte até que acabei querendo fazer as coisas que eu via na pornografia na vida real. Acabei me envolvendo com prostitutas ‘só para ver como era’. Primeiro as ‘tops’, depois as piores possíveis até que me deparei transando com uma

prostituta de beira de estrada sem camisinha. Isso poderia ter sido a gota d'água, mas não foi. Ainda iludido sobre a minha situação eu acabei me envolvendo com travestis e o pior, desenvolvi impotência sexual e tive que começar a tomar viagra com 26 anos! Minha vida e profissional e financeira está horrível. Estou fazendo terapia e hoje percebo que joguei metade da minha vida fora."

"Perdi a conta da quantidade de vezes que me masturbei no trabalho durante minha vida profissional. Nos últimos tempos, notei que queria ver cenas cada vez mais bizarras para me excitar. Além disto, pelo menos 4 vezes por semana me masturbava no banheiro de casa antes do banho. horrível."

"Lista de prejuízos: meus amigos foram embora. Eu abandonei a socialização para ficar sentado no meu quarto dando prazer a mim mesmo; minha família me ama incondicionalmente, mas não aprecia mais a minha companhia; eu tive problemas para focar no meu trabalho e também em minhas aulas da faculdade, eu não tive namorada, eu adquiri uma enorme quantidade de ansiedade com interações humanas em geral; eu trabalhava furiosamente, mas parecia nunca ganhar nada; todos me diziam que eu estava mentalmente ausente, eu até pude ver um vestígio disso num vídeo em que eu aparecia, era como se eu não tivesse nada dentro de mim; nenhuma energia, não importando o quanto eu dormia, nada, nada mesmo, sempre cansado, com olheiras, pálido, com espinhas e desidratado; fiquei terrivelmente deprimido; obtive Disfunção Erétil induzida pela pornografia, fiquei estressado, ansioso, confuso e perdido, eu não vivia a vida, apenas não estava morto ainda, eu era um zumbi; gêneros pornográficos do início não me excitavam mais; desenvolvi fetiches incomuns; a pornografia se tornou mais excitante que uma parceira, a sensibilidade do meu pênis diminuiu, a excitação sexual para parceiras sexuais diminuiu(...)"

(Mulher) "Percebi isso em maio ou junho quando já com meu atual namorado, que é de longe o cara mais gostoso e excitante que já peguei na vida, eu ainda precisava pensar em pornografia pra conseguir gozar em algumas transas, naquelas em que eu não estava completamente estimulada e isso sempre me deixou muito mal, meio incompleta, afinal, um homem lindo e com toda uma sintonia e eu ainda precisava de um estímulo!"

"Me afundei no mundo pornô e no sexo virtual, ficava HORAS diárias em chats para encontrar alguém para fazer sexo virtual (equivale a pornografia) cheguei a ter uma conta fake no Skype com centenas de contatos. Na minha vida pessoal se eu já era reservado eu simplesmente criei pânico de sair de casa (já não saía muito agora então...), simplesmente aceitei a vida merda que eu tinha e cheguei até duvidar da minha orientação sexual já que pornô com shemales me excitava muito ao contrário de heterossexual que já não me estimulava muito (HOCD); começava a ter dificuldades em ter ereção com pornografia também. Minha vida social que já era reduzida

simplesmente deixou de existir e procurar um estágio/trabalho que eu precisava eu simplesmente não fiz.”

“Percebi que eu estava totalmente depressivo e dezenas de vezes chorei sozinho a noite no meu quarto por me sentir um lixo e sozinho no universo. Tentei então transar novamente, encontrei uma menina em um site de relacionamento e marcamos de nos encontrar, ela era uma chata, sem um pinga de higiene e não me atraía em nada... Quarta mulher e de novo não consegui ter ereção durante o ato, cheguei em casa e me masturbei freneticamente.”

“A situação piorou muito ao longo de alguns anos. Mergulhei fundo na PMO. Tive quase todos os sintomas de que fala o e-book. Fui progredindo para níveis cada vez mais não condizentes com meus gostos, pois os vídeos tradicionais não me satisfaziam mais: zoofilia, anãs, velhas, homossexuais, lésbicas, masoquismo, sujeira, enfim, tudo que fugia da realidade e que descarregassem mais dopaminas. Chegou um tempo que eu não suportava nem mesmo aqueles vídeos e começava a me embriagar antes das seções, pra adrenalina ser ainda maior.”

“No trabalho, já não tinha muito medo de ser pego no ato. Pelo contrário, essas situações de risco até me excitavam mais. Comecei a ter fortes crises depressivas, nada mais me satisfazia, tudo era tédio, e um desejo de matar-me vindo com força a todo o momento. A faculdade se tornou um peso e decidi largar o serviço pra ver se a concluía, já atribui a procrastinação ao serviço que não me deixava estudar. Qual nada, aí que me afundei mesmo (...). Nessa altura, já estava decidido a morrer. Todos os meus atos eram inconsequentes e indiretamente suicidas, como pilotar bêbado e em alta velocidade, e foi numa dessas que quase fui ‘pro espaço’.”

(Gay) “Cheguei ao fundo do poço no início deste ano, quando me encontrei possivelmente com o cara mais gostoso que eu já conheci. Voltamos para o apartamento dele, e eu percebi que sofria de disfunção erétil. Foi humilhante, constrangedor e o ponto mais baixo da minha vida. Eu tinha que fazer algo sobre isso. Após cerca de um mês tentando coisas diferentes e pensando que eu só tinha uma baixa libido (ridículo, olhando para trás), descobri que eu sofria de disfunção erétil induzida pela pornografia. Descobrir isso foi surpreendente porque tudo se encaixava”.

“Eu criei um cronograma: despertar, ir à escola, voltar para casa e assistir filme pornô durante meia hora, fazer lição de casa, comer o jantar, jogar jogos de vídeo, assistir filme pornô até que cheguei muito cansado para continuar, ir dormir e repetir tudo isso. Eu me tornei um robô. Seguindo o mesmo esquema dia após dia.”

CAPÍTULO 5

Lista de sintomas

Neste capítulo analisaremos detalhadamente cada um dos principais sintomas associados direta ou indiretamente com o vício em pornografia.

Cuidado com a generalização

Nem todos os sintomas aqui relatados estão exclusivamente associados com o vício em pornografia ou tem necessariamente relação direta com o mesmo. Por isso é importante evitarmos a generalização e também o terrorismo a respeito da questão do vício em pornografia, uma vez que nem todos os problemas do universo são causados por ele, e a nossa intenção não é causar pânico e nem fazer sensacionalismo a respeito dessa delicada questão.

Também não temos a pretensão de induzir ninguém com essa lista a acreditar que certas práticas sexuais ou certos tipos de desejos e atrações sexuais, às vezes diferentes do comum, estão “errados” ou que são “todos induzidos pelo vício”. Se você se sente bem com eles, possivelmente não existe nada de errado com eles e a meta desse livro é simplesmente alertá-lo para os potenciais problemas que a pornografia pode causar no seu cérebro e não para lhe dizer o que supostamente é “certo” ou “errado” em termos de comportamentos sexuais. Aliás, se você sente que não tem problemas relacionados com a pornografia, nós não estamos aqui para tentar convencê-lo do contrário. Como já foi explicado, este livro foi escrito para pessoas que realmente estão tendo problemas com a pornografia e que estão procurando por uma solução, e não o contrário. Entendido isso, vamos aos sintomas...

Perda de interesse pela parceira (o)

Apesar da pessoa possivelmente continuar gostando da parceira (o) num sentido afetivo, o vício em pornografia, como vimos, dessensibiliza o nosso sistema nervoso tornando-nos cada vez mais insensíveis aos estímulos sexuais comuns e que nos deixavam excitados anteriormente. A base do vício em pornografia é a busca por novidades, portanto, na medida em que o nosso cérebro vai se condicionando pelo vício, cada vez mais novidades serão exigidas para obtermos a mesma sensação de prazer que antes era obtida com menos. O resultado disso é a escalção para gêneros cada vez mais diversos de pornografia e a perda de interesse pela nossa parceira (o) ou mesmo para o sexo e por relacionamentos reais.

Perda de interesse por relações sexuais reais

Partindo do mesmo princípio do sintoma anterior, a perda de interesse por relações sexuais reais também vai se manifestando gradativamente numa pessoa viciada em pornografia. Do ponto de vista do nosso cérebro, a pornografia é muito mais excitante e “prazerosa” do que as relações sexuais reais. Isso ocorre porque é impossível reproduzir numa relação real a quantidade infinita de estímulos, fantasias e variedade que são obtidas através da pornografia. Essa variedade é responsável por jorrar quantidades gigantes de dopamina no nosso sistema nervoso e mesmo que tivéssemos um “harém” real a nossa disposição, nem isso seria suficiente para competir com a infinidade de material disponibilizado pela pornografia online.

Uma pesquisa feita no Japão em 2010 confirma essa tendência: 36% dos homens de idade entre 16 a 19 anos declararam não ter interesse em sexo, esse número foi o dobro do declarado em 2008, quando 17,5% dos homens responderam a pesquisa. Sendo observado o mesmo número duplicar para outras faixas etárias no mesmo período de tempo, o que sugere que a perda de interesse por relações reais tem ligação direta com o consumo de pornografia, independente da idade²¹.

A maioria dos relatos das pessoas viciadas em pornografia corrobora esse dado. Muitas revelaram que mesmo tendo uma parceira fixa e mesmo podendo ter relações sexuais normais, após o ato sexual muitas vezes tinham que recorrer “escondidos” à pornografia online para poder ejacular ou mesmo “se sentirem satisfeitos”.

Disfunção Erétil

Disfunção Erétil ou impotência sexual, como é conhecida, é a incapacidade de iniciar e de manter uma ereção em pelo menos 50% das tentativas durante a relação sexual. Ela é um dos principais sintomas induzidos pelo vício em pornografia. Essa disfunção incapacita o homem a obter ou manter ereções suficientemente rígidas para a penetração vaginal, impedindo a satisfação sexual.

No capítulo anterior explicamos em detalhes como se desenvolve a Disfunção Erétil induzida pela pornografia²². O fato é que a Disfunção Erétil induzida pela pornografia pode demorar anos para se manifestar (às vezes décadas), fato que pode dar a falsa impressão que a pornografia não é danosa, induzindo a pessoa a continuar consumindo material pornográfico por muito tempo. Muitos usuários também relataram que a Disfunção Erétil induzida pela pornografia foi curiosamente precedida em alguns anos pelo sintoma de Ejaculação Retardada.

²¹Yuri Tomikawa, "No Sex, Please, We're Young Japanese Men," The Wall Street Journal, January 13, 2011.

²²Vide: “Capítulo 3 - A relação entre impotência sexual e o vício em pornografia”

Ejaculação retardada

Ejaculação Retardada induzida pela pornografia consiste na dificuldade de ejacular ou na necessidade de fazer sexo por muito tempo a mais que o normal até ficar satisfeito. Ela é decorrente da crescente dessensibilização do nosso cérebro aos estímulos sexuais, originada pelo consumo excessivo de pornografia. Passa a falsa impressão de que “aguentamos mais” durante o ato sexual. Essa fase pode durar anos, mas como podemos ver pelos relatos ela não é eterna, sendo logo é substituída pela Disfunção Erétil e suas péssimas consequências, tanto físicas como psicológicas.

Disfunção Erétil “versão feminina”

Nas mulheres acreditamos que uma versão da “Disfunção Erétil” se manifeste através da necessidade de ficar fantasiando demais para poder se excitar durante a relação sexual e da dificuldade de obter a lubrificação vaginal. Como as mulheres podem disfarçar melhor esse sintoma e fingir estarem excitadas sem serem descobertas (uma vez que não tem um pênis em que é impossível disfarçar a falta de uma ereção), fica mais difícil de diagnosticar esse quadro. Mas os relatos de mulheres viciadas corroboram essa desconfiança. Como o problema da Disfunção Erétil induzida pela pornografia está no cérebro e não no órgão sexual é bastante provável que exista sim também uma “versão feminina” para esse sintoma.

Perda de sensibilidade no pênis (Death Grip)

Forçar demais o pênis durante a masturbação em longo prazo pode acarretar na completa dessensibilização do pênis para a relação sexual através do intercuro com uma vagina, reduzindo o prazer e dificultando o orgasmo. Esse sintoma não é tão comum como os demais, mas pode se manifestar em pessoas viciadas em pornografia e que tem hábitos de masturbação diferentes dos usuais.

Perda da sensibilidade na vagina (Death Schlick)

Trata-se da versão feminina da “Death Grip”. Ao estimular demais o clitóris de forma rápida e forte, a mulher passa aos poucos a perder a sensibilidade na vagina, tendo que fazer cada vez mais esforços nessa região para sentir o mesmo prazer que sentia antes, o que cada vez vai agravando ainda mais o problema.

Ejaculação Precoce

A Ejaculação Precoce é um sintoma mais raro de se manifestar se comparado com a Disfunção Erétil ou mesmo à Ejaculação Retardada, porém a aparição desse sintoma também foi relatada por muitos ex-usuários de pornografia.

Não existe um consenso ainda para explicar esse fenômeno, mas o que é possível que esteja acontecendo é que a pessoa tenha treinado o seu sistema nervoso para ejacular muito rápido com a pornografia. Muitas pessoas relatam terem feito isso quando eram mais novas porque tinham medo de serem pegas em flagrante acessando sites pornô, de forma que ejacular rápido se tornou um hábito para elas.

Outra explicação possível é que a pornografia é um gatilho poderoso para a ejaculação, uma vez que devido à repetição e uso, pornografia e ejaculação podem ter sido pareadas pelo cérebro, que não consegue desassociar as duas coisas, num exemplo perfeito de condicionamento clássico.

Outro hábito que pode contribuir para o quadro é forçar a ejaculação mesmo com o pênis ainda flácido ou parcialmente ereto. Esse tipo de ejaculação mecânica ensina o cérebro que o seu trabalho é “simplesmente ejacular o mais rapidamente possível”, contribuindo para o quadro de Ejaculação Precoce.

O que sustenta essas três teorias e a possibilidade desse tipo de Ejaculação Precoce também ser induzida pela pornografia, é o fato de que muitas pessoas que tinham esse sintoma perceberam que ele simplesmente foi revertido depois que elas pararam com o vício em pornografia.

Ansiedade social

Esse sintoma é muito comum e às vezes confundido com déficit de atenção e outras psicopatologias. Pessoas viciadas em pornografia relatam terem dificuldade de socialização ou mesmo ansiedade e impaciência para se relacionar com outras pessoas no dia-dia. Não se trata necessariamente de timidez ou algo parecido e sim uma agitação mental que as impede de ficar a vontade com outras pessoas e de estabelecer relações sociais.

As crises de ansiedade social podem ser esporádicas, ou seja, não se manifestarem sempre, sendo intercaladas por momentos normais de socialização. As crises de ansiedade mais comuns geralmente ocorrem depois de algumas sessões de pornografia e se manifestam através de irritação, impaciência, incapacidade de olhar nos olhos das outras pessoas, vontade de se isolar e de ficar em casa, baixa autoestima, falta de senso de humor, entre outros.

Pode se manifestar também como através de um desejo compulsivo de consumir ainda mais pornografia para fugir de situações sociais. Não são raros os relatos de pessoas que afirmam que antes da pornografia tinham vários amigos e uma grande auto estima e capacidade de lidar com as mais diversas situações, habilidade que acabou por desaparecer completamente depois que passaram a consumir pornografia. Geralmente a pessoa só se dá conta desse sintoma depois de parar com o vício e notar com espanto como a sua ansiedade diminuiu e como a sua vida social voltou para os padrões de antes do vício.

Confusão mental e perda de memória

As descargas dopaminérgicas e de outras substâncias no sistema nervoso oriundas do excesso de estimulação mental e de masturbação decorrentes do uso de pornografia originam esse sintoma. É como se a pessoa fosse invadida por vários pensamentos aleatórios e incontroláveis ou se sentisse incapaz de manter atenção por muito tempo num único assunto ou pensamento.

Usuários de pornografia relatam dificuldades para estudar ou fazer atividades que demandem o uso da mente e a concentração. Uma pesquisa publicada recentemente sugere que o consumo de pornografia, mesmo por pessoas não viciadas, contribui para a perda de massa cinzenta nas regiões cerebrais associadas com as funções cognitivas do cérebro.²³

Procrastinação, perda da motivação e da força de vontade

O nosso sistema de recompensas é diretamente afetado pela pornografia, sendo que um dos sintomas que se manifestam com o tempo por pessoas que consomem muita pornografia é o hábito da procrastinação. Esse hábito consiste em procrastinar atividades e tarefas que antes eram feitas rapidamente e quase sem nenhum esforço e deixar para fazê-las “mais tarde”, “amanhã” ou mesmo “nunca mais”. O resultado disso são tarefas pela metade, acúmulo de tarefas, dificuldades para cumprir metas e objetivos.

Nosso sistema de recompensas é o responsável pela nossa motivação. Quando realizamos uma tarefa ou um objetivo, seja de curto, médio ou longo prazo, o organismo libera naturalmente substâncias químicas no cérebro para nos recompensar pela tarefa cumprida. Na medida em que passamos a consumir pornografia, nós começamos a recompensar nosso cérebro sem que ele tenha feito nenhuma tarefa

²³ Simone Kühn and Jürgen Gallinat, "Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014).

para receber tal recompensa. Ou seja, o simples ato de consumir pornografia, é entendido pelo cérebro como uma “recompensa”, fato que faz com que ele fique preguiçoso e não se esforce para fazer outras tarefas naturalmente recompensadoras.

Pare para pensar. Se você recebe o prêmio antes de realizar a tarefa, o que te motivaria a fazê-la? A dopamina e outras substâncias relacionadas são o prêmio e quando são obtidas facilmente e sem nenhum esforço da nossa parte, não obtemos mais a motivação necessária para realizar nossas metas, já que o cérebro começa a aprender que é muito mais fácil ele obter a sua recompensa vendo pornografia e se masturbando do que realizando outras tarefas importantes do dia-dia, que gastam muito mais energia para realiza-las do que o simples consumo de pornografia. Esse fenômeno se manifesta em outros vícios também.

Daí a famosa impressão de que a nossa motivação para tarefas simples parece não existir mais, e sim apenas a motivação para consumir mais da substância viciante.

Hipofrontalidade

Hipofrontalidade está diretamente associada o sintoma anterior, podendo ser descrita como a redução da atividade cerebral nas regiões pré-frontais do cérebro. Essas regiões são responsáveis pelo nosso controle executivo de tarefas e parece estar por trás da redução da força de vontade e da capacidade de parar por conta própria em usuários viciados em pornografia. Alterações nas massas brancas e cinzentas do cérebro estão associadas com a perda do controle cognitivo nessas regiões. Isso explica a perda da força de vontade presente em qualquer diagnóstico de vício.

Vergonha e culpa

São dois sintomas inter-relacionados. Quanto mais uma pessoa consome pornografia, mais se sente culpada pelas cenas que assiste e com vergonha por praticar tal ato. Porque isso acontece? Por vários motivos. O primeiro é que ao escalarmos para gêneros cada vez mais extremos de pornografia, consumindo materiais cada vez mais contrários as nossas inclinações, gostos e opiniões naturais. Como isso ocorre sem o controle da nossa vontade, ou seja, como esse é um fenômeno induzido pelo vício, nos sentimos culpados e envergonhados por este comportamento.

Além disso, alguns desses gêneros são chocantes e proibidos e a proibição é altamente excitante para o cérebro viciado, uma vez isso faz com que outras substâncias químicas sejam despejadas no sistema nervoso, fazendo com que ele

sempre esteja em busca de “novidades” e da “violação das suas expectativas” com materiais que ele nunca viu antes.

Só que na maioria das vezes esses materiais são o oposto do sistema de crenças da pessoa e muitas vezes envolvem situações altamente constrangedoras e humilhantes ou coisas que ela jamais faria na vida real, fato que faz com que quando a pessoa saia do transe do vício e volte para a sua realidade comum, acabe se deparando com os sentimentos de culpa e vergonha, que muitas vezes são manejados consumindo ainda mais pornografia para minimizá-los, num círculo vicioso que parece nunca ter fim.

Depressão

A depressão induzida pelo vício pode demorar anos para aparecer, mas é uma consequência natural de todos os outros sintomas. No início, o vício parece um hábito saudável e prazeroso, mas na medida em que a pessoa começa a não se sentir mais satisfeita com ele, tende a ficar deprimida e desmotivada. É como se nada no mundo pudesse competir com o prazer proporcionado pela pornografia e quando esta para de proporcionar o prazer que a pessoa se viciou, um sentimento de desilusão emerge.

Outro fator que desencadeia a depressão induzida pelo vício é a incapacidade de parar com o vício por conta própria. Pessoas viciadas e que se deram conta dos prejuízos que o vício ocasionou nas suas vidas e que tentaram parar achando que seria fácil, mas que depois de inúmeras tentativas e erros, não conseguiram realizar essa tarefa, começam a entrar em “desamparo aprendido”, ou seja, começam a acreditar que “não existe uma solução para o problema”, tendendo a se entregar para ele.

Isso era muito comum antes da existência das pesquisas e da teoria científica sobre o vício em pornografia e muito comum nas pessoas que faziam tratamentos com profissionais ainda desinformados sobre o assunto. Podia acontecer também da pessoa ir se tratar de depressão, acreditando que ela teria origem em outras causas, mas não eliminar a variável principal, ou seja, o consumo de pornografia, ficando presa a remédios e terapias que não proporcionavam nenhum resultado durante anos. Como se trata de uma questão tabu, algumas pessoas também guardavam o problema para si e não dividiam com ninguém.

Por fim, a depressão, seja de que tipo for, está relacionada diretamente com a falta da substância dopamina no cérebro (a “substância do prazer”) e como vimos no capítulo sobre a ciência por trás do vício, o consumo de pornografia faz diminuir os receptores dessa substância o que corrobora a tese de que, se não existirem outros antecedentes que justifiquem um quadro de depressão, esse sintoma pode muito bem ter sido induzido pelo vício em pornografia.

Pensamentos suicidas

Os pensamentos suicidas podem ser uma consequência direta da depressão. Só que nesse caso, eles ocorrem geralmente quando a pessoa realmente se convenceu de que não existe “solução para o seu problema” e que não resta mais nada a fazer a não ser morrer, tamanha a angustia ocasionada pelo vício e pela incapacidade de parar com ele.

Obviamente que se trata de uma distorção perceptiva muito grande, uma vez que a pessoa para ter certeza disso, teria que ter testado todos os métodos existentes ou possivelmente não inventados sobre como lidar com a questão. Mas isso não importa para a mente da pessoa. Quando ela passa para lá de um ponto e esses pensamentos se tornam obsessivos, pode realmente acabar realizando tal ato.

Por isso a importância da divulgação das pesquisas e dos métodos e estratégias sobre como parar com o vício, assim como o resultado que as pessoas estão obtendo com eles. Isso ajuda a “quebrar o excesso de certeza mental” e dá flexibilidade para as pessoas que estão contaminadas pelos pensamentos suicidas para que ao menos, se sintam motivadas a buscarem e encontrarem uma saída para o seu problema.

Baixa autoestima

A pornografia muitas vezes é usada como um subterfugio para a pessoa fugir das relações reais, fugir dos seus sentimentos ou do mundo real, contribuindo para a falta de socialização e para uma construção de uma imagem completamente distorcida de si mesma. Não é incomum usuários relatarem sentirem-se “um lixo” por causa do vício em pornografia.

HOCD ou SOCD

"HOCD" é a abreviação em inglês para o termo: "*Homosexual Obsessive Compulsive Disorder*" que significa: "*Transtorno Obsessivo Compulsivo Homossexual*". E SOCD é abreviação para "*Sexual-Orientation Obsessive Compulsive Disorder*" que significa: "*Transtorno de Orientação Sexual Obsessivo Compulsivo*". Ambos são uma forma de transtorno obsessivo relacionada à identidade sexual do indivíduo. Estão baseados no medo que uma pessoa heterossexual sente em se tornar ou ser homossexual ou então no medo que uma pessoa homossexual tem de se tornar heterossexual. e são sintomas bastante relatados por pessoas viciadas em pornografia.

Algumas pessoas adquiriram esses sintomas em decorrência do vício e outras que já possuíam essa tendência. Sendo que as pessoas que já possuíam essa tendência relataram terem esses sintomas agravados por causa do mesmo.

Isso se explica porque o vício em pornografia é responsável pelo avanço gradual para gêneros pornográficos cada vez mais extremos, alguns deles completamente diferentes da orientação sexual do indivíduo, fato que os coloca em contato com o conteúdo na qual elas relatam possuírem a desordem obsessiva compulsiva.

Este medo é impulsivo e sem controle, onde a pessoa se sente muito ansiosa e temerosa em relação aos seus pensamentos obsessivos sobre pertencer ou se apaixonar por pessoas que não condizem com a sua orientação sexual.

HOCD não é o mesmo que simplesmente sentir excitação por pornografia homossexual. Também não é o mesmo que pessoas homossexuais que não querem assumir sua homossexualidade com medo das repercussões sociais. Também não é o medo de ser rejeitado por membros do mesmo sexo, mas sim um medo compulsivo da própria atração por pessoas do mesmo sexo ou de uma orientação sexual diferente da sua.

Tanto a homossexualidade como a heterossexualidade saudáveis estão baseadas em sentimentos positivos, já a HOCD ou SOCD estão baseadas em sentimentos negativos e que não preenchem os anseios da pessoa. Ao contrário, apenas as deixam ansiosas e aflitas, confusas e em sofrimento. Por isso, antes de ter certeza que você possui esse diagnóstico, procure um médico.

Objetivação do sexo oposto

Ao consumirmos muito material pornográfico nós não apenas estamos condicionando o cérebro a sentir prazer apenas com esse tipo de material, como também o estamos “ensinando” certos tipos de comportamento para ele. Observar pessoas fazendo determinado tipo de atividades é a forma mais comum de aprendizagem, na maioria das vezes mais eficientes que o ensino convencional.

Logo a objetivação do sexo oposto e a tendência para enxergar as pessoas da mesma forma como vemos nos filmes pornográficos é um sintoma bastante comum relatado por pessoas viciadas em pornografia.

Dependendo do estágio do vício, mesmo pessoas que amamos muitas vezes são filtradas pela ótica da pornografia, sendo vistas e usadas apenas como meros objetos sexuais para a satisfação de nossos desejos e fantasias mentais, com todas as consequências e efeitos colaterais psicológicos daí decorrentes.

Confusão com a orientação sexual

Muitos adolescentes que nasceram depois do fenômeno da internet banda larga e do fenômeno da pornografia da internet, acabam tendo os seus primeiros contatos com a sexualidade através da pornografia, que como sabemos é bastante condicionável. Isso tem o efeito de causar confusão em relação às suas orientações sexuais, pois uma pessoa pode confundir facilmente o fato de se sentir excitada com determinado gênero pornográfico, como um indicativo ou evidência da sua orientação sexual, o que sabemos não ser completamente verdade, uma vez que a escalada para gêneros diferentes de nossa orientação sexual pode ser decorrente da dessensibilização do nosso cérebro aos gêneros anteriores e não necessariamente um indicativo de nossa sexualidade ou orientação sexual voluntária.

Essa excitação citada é relativa e pode ocorrer por muitos fatores que vão além da dessensibilização, como por exemplo, a ansiedade por encontrar “material novo e excitante” e também pelo “medo de encontrar material proibido” que libera adrenalina e outras substâncias no sistema nervoso, que podem ser confundidas com “tesão” e “excitação”. Todos esses tipos de estimulação são fundamentalmente diferentes do conceito de orientação sexual, daí a confusão decorrente e porque muitas pessoas viciadas em pornografia sofrem desses sintomas.

Na dúvida, compare como você se sentia em relação à sua orientação sexual antes do vício e depois do vício e a questão ficará resolvida. Se antes do vício você tinha determinada orientação ou inclinação sexual que mudou após o consumo excessivo de pornografia, pode ser que ela tenha sido condicionada pelo vício e tenderá a voltar ao normal quando você abandoná-lo, do contrário não e você pode estar simplesmente sendo enganado pelo seu cérebro viciado.

Compulsão sexual

A compulsão sexual, caracterizada pela necessidade de fazer sexo a todo o momento, inclusive com estranhos, pode ser um sintoma induzido pelo vício. A pessoa fica o dia inteiro fantasiando com sexo e a sua realidade passa a girar em torno disso: sexo e pornografia. Até um ponto que ela começa a querer colocar em prática esses desejos na vida real, não conseguindo resistir aos pensamentos e desejos, que precisam ser saciados a todo o momento. Uma pessoa que goste muito de sexo e o pratique com frequência, não necessariamente tem compulsão sexual.

Princípio de desenvolvimento de psicopatias mais graves

Como já foi dito anteriormente, a pornografia quando consumida em excesso, começa a funcionar como um filtro para o nosso cérebro. O que significa que passamos a enxergar a nós mesmos e ao mundo a partir da ótica pornô, seus cenários e práticas. Quanto mais alimentamos nosso cérebro com esse tipo de material, mais nos sentimos impelidos a realizar na vida real aquilo que vemos no mundo fictício da pornografia. Quando mais acessamos materiais pornográficos, mais ficamos insensíveis e desejamos consumir materiais ainda “mais pesados” que os anteriores.

Obviamente que o passo entre transformar uma fantasia em sua materialização na vida real pode levar anos, mas é o que geralmente acontece, como foi relatado por muitas pessoas. E dependendo do perfil da pessoa e de que tipo de antecedentes ela tenha, isso pode desencadear no desenvolvimento ou aprofundamento de uma série de parafilias ou preferências sexuais anormais e doentias, sendo as mais graves:

- A pedofilia (atração sexual por crianças);
- O exibicionismo público (desejo de exhibir os órgãos sexuais a uma pessoa estranha ou desprevenida);
- Masoquismo (obter satisfação com a aplicação de sofrimento a si mesmo);
- Sadismo (sentir necessidade aplicar sofrimentos aos outros);
- Frotterismo (a fricção do corpo da pessoa que apresenta este desvio noutra pessoa qualquer, geralmente em locais de grande concentração de pessoas, como no ônibus, metrô ou em meio à multidão);
- Zoofilia (prazer em relação sexual com animais);
- Urofilia (excitação ao urinar no parceiro ou receber dele o jato urinário, ingerindo-o ou não);
- Necrofilia (atração por ter relações sexuais com cadáver);
- Coprofilia (fetiche pela manipulação de fezes, próprias ou do parceiro), etc...

Voz fraca e falta de energia

Como o consumo de pornografia geralmente está atrelado à prática da masturbação e da ejaculação, pessoas que tem o hábito de repetir esse ato várias vezes por dia ou na semana, acabam relatando esse tipo de sintoma. Não está ainda comprovada uma relação direta entre esses dois sintomas e o vício em pornografia. Mas diante dos inúmeros relatos associando essas duas hipóteses com o vício, uma possível explicação seria a de que o sêmen contém importantes nutrientes para o organismo como vitamina C, enzimas, cálcio, potássio, zinco, ácido cítrico, frutose e açúcares. Sendo que o seu desgaste excessivo sem a devida recomposição podem causar efeitos colaterais físicos como os citados.

Pânico do vício ou aversão à pornografia

Na medida em que o vício avança e que a pessoa começa a sentir os efeitos aversivos e colaterais, pode desenvolver um medo ou mesmo pânico em relação ao contato com a pornografia. Isso não impede que ela os continue consumindo, mas ela pode sentir esse pânico logo após ter finalizado uma sessão de pornografia, de forma com que ela fique com muito medo de repetir a dose futuramente, fato que na maioria das vezes acaba ocorrendo e agravando ainda mais o problema.

Sintomas de abstinência.

Alguns usuários relatam experimentar por algum tempo, alguns desses sintomas de abstinência quando deixam de usar pornografia: exaustão, dores musculares e nas articulações, febre, peito apertado, respiração ofegante, ansiedade, pernas bambas e cansadas, dificuldade para pegar no sono, dores de cabeça, acordar no meio da noite e não conseguir mais pegar no sono, cansaço, irritação, entre outros.

Relacionamentos doentios e perda de atratividade sexual

Não é incomum relatos de pessoas, tanto homens como mulheres que disseram passarem a se sentir atraídos apenas por relacionamentos ou parceiros doentios, abusivos ou com distúrbios de personalidade. Isso é como se essas pessoas não se sentissem mais atraídas por “pessoas comuns” e tendessem a reproduzir na vida real os mesmos comportamentos que viam nos filmes pornô com resultados desastrosos para as suas vidas em vários níveis.

Outro sintoma relatado foi a perda de atratividade em relação a potenciais parceiros sexuais saudáveis e “normais”, sintoma que somente é reconhecido quando o vício é revertido e a pessoa se percebe estar sendo muito mais receptiva aproximação de possíveis parceiros que antes ela não percebia.

Outros sintomas

Estes são os sintomas principais. Existem vários outros sintomas relatos por usuários viciados pornografia que não foram incluídos aqui para o texto não ficar muito extenso, mas que podem se manifestar na medida em que o vício se desenvolve.

Parte II

A Solução

Reboot de pornografia

Neste capítulo você vai entender como é possível que pessoas viciadas em pornografia possam parar após anos de tentativas inúteis e fracassadas e porque a compreensão científica do assunto tem sido um fator chave neste processo de recuperação.

O que é o reboot?

Se o fenômeno do vício em pornografia está por trás de seus sintomas, você precisa restaurar a sensibilidade natural do seu cérebro. Isto é chamado de “reboot”, em português “reinicialização” ou “restauração”. Para dar um reboot no seu cérebro, você precisará dar para ele um descanso de todo o estímulo sexual intenso como pornografia, masturbação, orgasmo e fantasias sexuais, até ele recuperar novamente sua resposta natural a esses estímulos. Para muitas pessoas a masturbação está fortemente ligada às fantasias, por isso deve-se evitar a ambos no início.

É claro, no começo isso será muito difícil. O cérebro está dependente do estímulo contínuo de dopamina e de outras substâncias neuroquímicas associadas à pornografia pesada. Suas conexões reforçadas que ligam a satisfação de curto prazo a qualquer gatilho associado à pornografia estão a mil. Gatilhos como ficar sozinho em casa, imagens picantes ou mesmo stress e ansiedade, podem ativar a rotina pornô de seu cérebro. A única forma de enfraquecer essas conexões é parar de usar e reforçar estes caminhos. Desta forma, gradualmente, essas conexões cerebrais associadas à pornografia e às fantasias sexuais irão diminuir.

O reboot não só irá parar de ativar a sua rotina pornô, como também vai ajudar seu cérebro a voltar a ter a sensibilidade de antes. Os maiores ganhos do reboot são: recuperar o controle da sua vida novamente, restaurar a sensibilidade do circuito de recompensas do cérebro, reduzir a compulsão pelo consumo de pornografia, recuperar a força de vontade que foi perdida devido ao enfraquecimento dos lobos pré-frontais, reduzir a ansiedade e o estresse e reverter os sintomas induzidos pelo vício em pornografia. Em outras palavras: voltar a ser o "você" de antes do vício em pornografia.

Porque o Reboot funciona?

O reboot funciona devido à capacidade plástica e regenerativa do nosso cérebro. Antigamente, acreditava-se que as sinapses formadas na infância permaneciam imutáveis pelo resto da vida. Porém com o avanço das pesquisas em

neurociência e o aumento do conhecimento sobre o cérebro nas últimas décadas, mostrou que este é muito mais maleável do que até então se imaginava, modificando-se e regenerando-se sob o efeito da experiência, das percepções, das ações e dos comportamentos.

Cérebro zerado

Apesar da metáfora do reboot sugerir isso, ela não é 100% perfeita. Você não pode voltar no tempo para um "ponto de restauração", ou apagar todos os dados, como seria quando você limpar o disco rígido de um computador. O cérebro humano estará sempre vulnerável a uma espiral perigosa de estímulos e fantasias e o cérebro de um ex-viciado em pornografia terá sempre uma forte via erótica, que será fácil de ser reativada. Contudo, a experiência das pessoas tem mostrado que dando ao cérebro um longo descanso de pornografia, fantasias e seus substitutos pornográficos, tem feito elas reverterem a grande maioria dos sintomas relacionados com pornografia, assim como recuperado o prazer de interagir com pessoas reais e atividades reais.

Por onde começar?

Uma lista de coisas básicas a fazer de início, seria essa:

- Deletar todo o estoque de pornografia e histórico da internet.
- Destruir todo pornô físico (DVDs, revistas, etc).
- Instalar um bloqueador de pornografia ou até mais de um e colocar rigorosas definições que evitem ele ser sabotado²⁴.
- Limitar o tempo no computador. Se você tiver um gatilho ou uma vontade séria, então desligue seu computador e faça uma “atividade de substituição pornô”. Exemplos: xadrez, exercícios, sair de casa, estudar uma língua, etc.
- Pare de se masturbar o quanto puder. Se você precisar se masturbar, então faça isso sem pornografia.
- Instalar um contador de dias para acompanhar seu desempenho.
- Se você fizer uso de pornografia novamente, não desista. O mais difícil são as primeiras semanas.
- Resista à tentação de “testar” a si mesmo com a pornografia. Este é o caminho mais certo para lhe enviar de volta para ela.
- Não ouça o seu cérebro! Se você vai reiniciar, em seguida, deve ignorar todas as racionalizações. Depois de dois meses, mais ou menos, você pode pensar o

²⁴ Mais sobre isso no “Capítulo 13 – Bloqueadores”.

que quiser, tanto quanto “será que realmente funciona?” ou “será que devo continuar?”, mas até lá ignore tudo.

Ferramentas para o reboot

Abaixo uma lista de outras ferramentas que vão lhe ajudar a realizar o experimento.

Contadores de dias

Sem eles você não terá como medir o experimento e nem acompanhar o seu progresso no reboot. Um aplicativo ou uma tabela podem ajudar a suprir essa função

Computador

A mesma tecnologia que possibilitou que nos tornássemos viciados, pode ser a tecnologia que vai nos ajudar a sair do vício. Por isso, tornar o seu computador um aliado no processo de recuperação é bastante importante.

Como você pode fazer isso?

Instalando Bloqueadores

Você pensa que é uma boa idéia para um alcoólatra em recuperação gastar seu tempo livre passeando em bares? Como você também está literalmente passeando pela internet, o mesmo se aplica a você em relação à pornografia. Por isso é imprescindível para reiniciar, que você bloqueie a pornografia do seu computador por um bom tempo.

Quando a pornografia está disponível a um clique, sua presença pode produzir conflito interior intenso e o estresse desse conflito faz uma recaída ser muito provável. Comece por domar o seu computador, tablet e celular e transforme-os em aliados. No “Capítulo 13 – Bloqueadores”, explicamos mais profundamente a importância dessa ferramenta e no material bônus “Manual de instalação dos bloqueadores”, ensinamos como configurar os cinco principais bloqueadores disponíveis no mercado.

Objetividade

Use o seu Computador de forma objetiva, ou seja, estipule um tempo para usá-lo e de preferência em atividades úteis. Nada de ficar navegando à esmo ou então de usá-lo para fugir de si mesmo. Este hábito pode facilmente leva-lo de volta à pornografia.

E-mail

Mude seu Endereço de e-mail para prevenir e-mails que podem disparar o uso de pornografia e os contatos com pessoas que o incentivem a isso.

Celular e Tablets

Os celulares e tablets de hoje são verdadeiros mini computadores pessoais, portanto, os mesmos cuidados empregados com o uso de computadores, deve ser empregado com esses dispositivos. Bloqueadores para celulares e o bloqueio de certos aplicativos, será essenciais. Assim como diminuir o tempo que você passa nesses aparelhos. Nada de aplicativos de pornografia ou de galerias de fotos eróticas e nada de participar de grupos de WhatsApp que incentivem o compartilhamento desse tipo de material. Caso você tenha algum contato que fique lhe enviando pornografia pelo celular, talvez seja necessário bloqueá-lo. Em casos muito extremos, talvez trocar o número do celular seja a única solução.

Quarto

O ambiente em que você passa a maior parte do tempo ou ambiente onde você consumava consumir pornografia, pode ser um gatilho potencial para o vício. Isso ocorre porque devido ao processo de antecipação de recompensas, pistas ambientais como a sua escrivaninha ou objetos associados ao uso de pornografia, em si mesmos liberam dopamina. Esse fenômeno é bastante comum também com pessoas viciadas em outros vícios.

É por isso que usuários de drogas são aconselhados a evitar lugares, amigos e atividades que eles associaram com o uso da substância nociva. No nosso caso, temos que fazer isso com atividades associadas ao consumo de pornografia. Uma boa ideia é mover seus móveis, cama, computador de lugar, pintar o quarto, fazer uma limpeza, etc. Tudo o que diminua a associação com o antigo hábito de consumir pornografia será proveitoso.

Aconselhamento

Adicionalmente ao reboot, algumas pessoas às vezes precisam de ajuda profissional para trabalhar com padrões antigos particularmente difíceis. Raiva, vergonha, tristeza, abandono, ou depressão podem sinalizar que o aconselhamento seria útil. Se você procurar ajuda de um terapeuta, você pode querer educá-lo primeiro, alertando sobre alguns dos sintomas que usuários de pornografia pesada estão relatando.

Perigos a evitar

Durante o reboot, existem muitos perigos e caminhos a evitar. Nos próximos capítulos iremos explicar detalhadamente cada um deles de forma mais detalhada, mas existem alguns perigos básicos que você precisa saber desde já. São eles:

Substitutos de pornografia

São atividades que parecem não estarem relacionadas à pornografia, mas que contribuem para o vício e atrasam o reboot. Funciona assim: seu cérebro começa a racionalizar dizendo que “certas coisas são pornografia e outras não”, mas na verdade o fato é que é bastante difícil de definir esse conceito do ponto de vista do vício. Por quê? Porque o nosso vício, não é apenas em pornografia no sentido de sua definição etimológica, mas sim em fantasias e principalmente em novidades, associadas a pornografia.

O que isso significa: significa que mesmo uma foto de uma mulher com roupa, dependendo do contexto, pode ativar os mesmos circuitos do cérebro que estamos tentando enfraquecer. É por isso que ficamos enrolando horas na frente do computador em atividades aparentemente sem sentido, como navegar aleatoriamente em perfis de redes sociais, procurar por nossa atriz pornô favorita no Google, ver garotas dançando no Youtube, etc.

Todas essas atividades, mesmo que não sejam pornografia propriamente dita, são substitutas de pornografia que ficam alimentando os mesmos canais condicionados pelo vício, através da novidade e estimulação constantes. Por isso é preciso evitar a ambas. Por outro lado, sair para paquerar, passear, sair com os amigos ou fazer outras coisas simples como trabalhar, estudar, fazer exercícios, etc., não são considerados substitutos de pornografia e são úteis para o reboot. O ponto principal aqui é sair do mundo encantado da estimulação artificial e das fantasias e começar a viver no mundo real.

Truques mentais

A partir do momento em que você começar a fazer o reboot, seu cérebro vai começar a fazer de tudo para racionalizar o uso de pornografia. Começará a criar dúvidas sobre o reboot e sobre a validade do processo, assim como irá tentar racionalizar os benefícios de se consumir pornografia. Nos próximos capítulos explicaremos mais detalhadamente como isso acontece. Por hora tenha em mente que isso pode acontecer e que a chave para lidar com isso é simplesmente não ficar argumentando com ele. Quanto mais atenção você der para as suas justificativas mentais pior. Coloque na cabeça que durante o reboot, a resposta para as argumentações desesperadas do seu cérebro geralmente são “não”. Depois do experimento ele poderá racionalizar o que quiser, mas antes você precisa silenciá-lo.

Fantasias

Fantasiar ou puxar mentalmente experiências passadas relacionadas a pornografia ou lembranças eróticas e sexuais, ativam os mesmos circuitos neurais, como se tivéssemos de fato tendo novamente a experiência. Por isso as fantasias na maioria das vezes são contra produtivas para o reboot. Já que o que caracteriza justamente o vício em pornografia são as fantasias mentais e a busca compulsiva por novidades.

Como lidar com elas? Primeiro parando de alimentá-las externamente, ou seja, fazendo o reboot de pornografia. Quanto mais descanso você der para o seu cérebro de toda a estimulação artificial, mais ele vai enfraquecer as conexões associadas com pornografia e menos as fantasias involuntárias irão assombrar a sua mente.

Práticas de meditação e atenção plena (mindfulness) também são úteis para o processo, pois são ferramentas auxiliares para ajudar a você ter mais foco e controle mental, evitando se identificar com a mente e agir de forma inconsciente, motivado por gatilhos automáticos e compulsivos²⁵.

Não se preocupe. O seu desejo e impulso natural de buscar por parceiras (os) sexuais não irá embora por você abandonar as fantasias. Pelo contrário, ele é ativado naturalmente sem a necessidade de você ficar se forçando mentalmente para ficar excitado. A compulsão mental é uma ilusão criada pelo nosso vício e não é necessário ficar alimentando a mente com fantasias para ficarmos excitados. A realidade e os seus estímulos normais bastam por si só e são muito mais satisfatórias para o organismo.

²⁵ Porém, não irá adiantar nada a pessoa praticar mindfulness se não estiver fazendo o reboot, ou seja, se não parar efetivamente de alimentar a mente com pornografia.

Gatilhos

Gatilhos são associações automáticas que a nossa mente faz entre um determinado estímulo e um comportamento específico que nos traga recompensas. O nosso cérebro viciado em pornografia fez várias associações entre a recompensa por consumir pornografia e certas atividades que antecipavam esse tipo de comportamento.

Por exemplo: tédio, ansiedade, cansaço, frustração, raiva, ciúmes, resseca, solidão, depressão, necessidade de se recompensar por alguma meta atingida, poderiam ser estímulos que nos lembravam do ato de consumir pornografia. Esses gatilhos são particulares e podem variar de pessoa para pessoa. Já a recompensa é a mesma para todos (pornografia).

Outros exemplos de gatilhos: ficar sozinho em casa, ficar na cama mexendo no telefone à noite, banhos quentes, comer comidas gordurosas, café, Youtube, fuçar no perfil de ex-namoradas (os) no Facebook, etc. Cada pessoa ao longo dos anos de vício foi criando seus próprios gatilhos.

A vantagem dos gatilhos para a nossa evolução é que a habilidade de reagir automaticamente a algumas pistas ambientais ajudava nossos ancestrais a se prevenir de perigos e evitar que oportunidades valiosas fossem perdidas.

O problema dos gatilhos é que eles podem permanecer por muito tempo, mesmo após o reboot e de você ter se recuperado dos sintomas induzidos pela pornografia. Por isso, você terá que aprender a lidar com eles, a fim de evitar recaídas, mesmo após ter concluído o processo.

Uma boa ideia para fazer isso é, assim que você perceber um gatilho, criar conscientemente uma recompensa alternativa para a situação. Trata-se de uma tática bastante comum de psicologia comportamental que pode ser bastante útil para lidar especificamente com a questão dos gatilhos.

Exemplo (você pode anotar isso num papel como estratégia): Sempre quando o gatilho "x" ocorrer, eu vou fazer esse novo comportamento "z", porque esse comportamento me dá "y" como recompensa. As recompensas podem ser várias como, "sentir-me melhor comigo mesmo", "ter mais disposição", "ereções melhores", etc. O ponto aqui é desfazer a associação entre a com pornografia e o gatilho e ensinar o seu cérebro que existe um caminho alternativo para esse comportamento induzido pelo gatilho.

Possíveis efeitos colaterais do reboot

Ficamos anos alimentando o nosso cérebro com estímulos de pornografia, algumas pessoas décadas, então é normal que durante o reboot, sobretudo no início, o nosso organismo não reaja muito bem aos efeitos da abstinência de pornografia apresentando alguns efeitos colaterais, a maioria benéficos e bastante temporários, ou seja, são úteis ao experimento e passam logo após o reboot.

Sintomas de abstinência

Uma minoria de pessoas relatou: alterações de humor, insônia, tremores, náuseas, dores de cabeça, ir ao banheiro com frequência para urinar, perda de apetite, dores nos testículos, arrepios, sonhos molhados, vazamento de sêmen, ansiedade e a sensação de pânico de voltar para a pornografia, corpo mole e cansado, problemas de concentração, etc. Todos esses sintomas tendem a passar na medida em que o reboot vai avançando.

Flat-Line

“Flat-line” é uma fase típica por que passam muitos homens que tiveram Disfunção Erétil induzida pela pornografia ou simplesmente o vício em pornografia. A palavra “flat” vem de “flácido” em inglês e é uma situação temporária e bastante desconcertante que ocorre principalmente nas primeiras semanas de reboot.

A “Flat-line” dá a sensação de que parar de ver pornografia é o que causa impotência sexual e não o contrário, uma vez que a sua libido diminui e o seu pênis fica flácido por alguns dias devido à súbita abstinência de pornografia. Porque isso acontece? Ninguém sabe ao certo. Mas parece razoável que o seu cérebro condicionado pelo hábito de consumir pornografia requeira certo nível de estimulação sexual e quando ela é removida a libido decaia. A boa notícia é que essa é uma situação temporária e a sua libido voltará ao normal após a restauração.

Porém entenda que a recuperação não é linear, ou seja, a libido pode voltar em alguns dias e depois diminuir em outros durante o processo de restauração e isso durará por um tempo até que o seu cérebro volte ao normal por completo.

Por isso é importante saber de antemão que isso poderá acontecer e ter paciência com o reboot a fim de não colocar tudo a perder. Muitos usuários até acham a Flat-line benéfica, porque com zero libido, a sua compulsão por pornografia decai significativamente e eles conseguem passar mais facilmente pelas primeiras semanas de reboot.

Emoções

Na medida em que você vai deixando de usar a pornografia, certos sentimentos que você tem evitado lidar faz tempo, podem começar a emergir, já que você não os está mais varrendo para baixo do tapete com a pornografia. Isso pode parecer assustador no início, mas é um bom sinal. Sinal de que você está começando a viver uma vida real, que tem 50% de prazer e 50% de desconforto, ao invés de viver no mundo encantado e artificial da pornografia que faz parecer que a vida é 100% de prazer, enquanto na verdade ela não é.

Se fosse verdade que a pornografia é 100% de prazer, você não teria adquirido problemas graves com o vício. Alterações de humor podem ser consideradas crises leves de abstinência e são um sintoma benéfico, uma vez que é um sinal que o reboot está fazendo efeito e que de fato você está realizando o experimento. Essas alterações de humor tendem a passar, na medida em que você vai dando um descanso maior para o seu cérebro e são mais comuns apenas durante as duas ou três primeiras semanas de reboot.

Insônia

Muitas pessoas condicionaram o próprio sono e a hora de dormir com pornografia e masturbação. Por isso, nos primeiros dias de experimento é normal e compreensível que encontrem dificuldades para pegar no sono ou acordem no meio da noite em alguma crise de abstinência. Esse sintoma geralmente ocorre apenas na primeira semana de reboot e tende a ser revertido na medida em que o reboot avança.

Depressão

A depressão é normal principalmente antes do reboot, quando acreditamos que não existe saída para o vício e que seremos viciados compulsivos pelo resto da vida. Essa impotência em mudar essa situação, aliada aos outros sintomas induzidos pelo vício, causa um quadro de depressão induzido pelo vício. Depois do reboot, o mais comum que pode acontecer são crises de abstinências esporádicas, relacionadas ao fato do seu corpo estar deprimido por não estar mais recebendo o prazer artificial oriundo do consumo de pornografia. Então pode ser normal, sobretudo nos primeiros dias que você se sinta bastante deprimido e até mesmo “sem rumo” durante o reboot, o que pode ser confundido com quadro de depressão, uma vez que a pornografia ocupava um grande espaço nas nossas vidas, espaço que agora deve ser preenchido com outras coisas, de preferencia reais e saudáveis.

Excesso de energia

Algo muito comum que pode acontecer quando você começa a fazer o reboot, principalmente depois do primeiro mês ou das primeiras semanas é você passar a se observar com muito mais energia e disposição. Pessoas que fazem o reboot em “hard mode”²⁶ e que, portanto, não tem uma parceira para que possam ter relações sexuais, reclamam que se sentem incomodadas com o excesso de sêmen e energia acumulada nos seus órgãos genitais.

Uma solução para este problema são os banhos gelados. Os banhos gelados farão a energia circular melhor pelo seu corpo, assim como aliviarão o desconforto causado pela abstinência, bem como são uma ferramenta bastante útil para momentos de “emergência” relacionados à compulsão do vício. Outros benefícios do banho gelado incluem: melhora no sistema imunológico, perda de gordura, regulação da temperatura, alívio dos sintomas da depressão, aumento na testosterona, aumento de fertilidade, melhora no sistema linfático, melhora na respiração, melhora na qualidade do sono, melhoras na recuperação de inflamações, desenvolvimento de maior tolerância ao stress, etc²⁷.

O que é “proibido” durante o reboot?

Através de tentativa e erro, muitas pessoas descobriram o que é produtivo ou não para os seus reboots. Do ponto da teoria científica, o que realmente conta é parar com o consumo de pornografia e seus substitutos artificiais. Lembre-se de que não se trata de uma questão ética ou moral e sim, de uma questão fisiológica relacionada àquilo que contribuí ou não para que ocorram mudanças estruturais no cérebro que nos levem ao vício e aos sintomas por ele induzidos. Esclarecido isso, uma lista seria:

- Sites pornográficos, obviamente.
- Fantasias mentais com pornografia.
- Sites de encontros e relacionamentos virtuais.
- Vídeos eróticos no Youtube.
- Imagens eróticas no Facebook e WhatsApp.
- Sexo ou estimulação artificial pela Webcam.
- Mensagens eróticas de texto ou literatura erótica.
- Classificados de acompanhantes, anúncios de lingerie, biquínis, etc.

²⁶ As pessoas que durante o período do reboot, se abstiveram de PMO e também de sexo com uma parceira (o), diz-se que realizaram o reboot em “modo hard” (difícil).

²⁷ <http://melhorcomsaude.com/10-beneficios-de-tomar-banho-frio/>

O que é “permitido” durante o reboot?

Da mesma forma que o que é “proibido”, isso pode variar de pessoa para pessoa. Algumas preferiram abolir também sexo, masturbação e orgasmo por um período de tempo, outras acharam isso desnecessário²⁸. De forma geral, tudo que não estiver relacionado à pornografia e estimulação artificial é permitido e vai de cada um fazer:

- Sexo normal (sem fantasias, pornografia e estimulação artificial).
- Masturbação (desde que sem fantasias, pornografia e estimulação artificial).
- Orgasmo (desde que não seja fruto de pornografia e estimulação artificial).
- Paquerar (desde que na vida real e não em sites e Apps com galerias de fotos).

Por quanto tempo devo reiniciar?

O tempo de reboot pode variar de pessoa para pessoa. Muitas já começam a sentir os benefícios a partir dos 30 dias de abstinência. Outras, principalmente os adolescentes, demoram mais de 90 dias para se recuperar. Existem casos de pessoas que precisam de mais tempo ainda para ter os sintomas induzidos pela pornografia, totalmente revertidos. Em média um reboot demora de 90 a 100 dias para ser concluído.²⁹

Reboot - resumo:

- Se você está viciado em pornografia, seu cérebro sofreu as mesmas mudanças fisiológicas e estruturais que todas as pessoas drogadas e que sofrem de outros vícios compartilham: dessensibilização, sensibilização e hipofrontalidade e Reboot é o termo usado para o ato de dar um tempo para ele se recuperar do vício e de seus sintomas associados, incluindo a Disfunção erétil.
- A forma mais rápida de reinicializar é dar a seu cérebro um repouso de toda a estimulação sexual artificial – pornografia, fantasias pornô e seus derivados, por um período mínimo de tempo, geralmente de 90 a 100 dias (mínimo).
- Muitas pessoas também eliminam ou reduzem drasticamente a masturbação e o orgasmo durante seu período de restauração. Por outro lado, contatos sexuais com uma pessoa real podem ser benéficos, desde que você não fantasie com pornografia.
- Se você adquiriu Disfunção Erétil induzida pela pornografia da internet, tenha em mente que é o vício em pornografia a causa da sua disfunção erétil e não a masturbação ou orgasmo. Todavia, eliminar temporariamente a masturbação e

²⁸ No “Capítulo 15 - Sexo, Masturbação e Orgasmo” esclarecemos melhor essas dúvidas.

²⁹ No “Capítulo 10 – 90 dias” explicamos detalhadamente a questão do prazo e sua importância.

orgasmo pode ser uma forma de acelerar a remoção/cura da disfunção Erétil, assim como diminuir a ansiedade e outros efeitos colaterais correlatos.

- Com seu cérebro em equilíbrio você irá achar mais fácil evitar gatilhos e comportamentos compulsivos relacionados ao sexo e pornografia.
- Reinicializar retorna seu cérebro para a sensibilidade de antes e permite você sinta excitação e satisfação com sexo normal e parceiras (os) reais novamente.
- Como o vício em pornografia, o dirigiu para o fortalecimento e sensibilização de ligações neurais ligadas ao prazer irracional e enfraqueceu as ligações neurais ligadas a razão e ao seu controle executivo que reside no seu córtex frontal, uma vez revertidos os sintomas de hipofrontalidade, você volta a adquirir a capacidade de controlar a sua vida e de controlar comportamentos induzidos que não condizem realmente com a sua visão de mundo e o que você acredita.
- Graças ao conceito de plasticidade cerebral e da sua capacidade regenerativa de criar e associar novos caminhos e sinapses com novos comportamentos, pessoas e situações, na medida em que você vai fazendo o reboot, além de reverter os sintomas negativos induzidos pelo vício, passa a perceber uma série de benefícios indiretos e inesperados como consequência desse experimento. Benefícios que iremos analisar com mais atenção nos próximos capítulos...

Relatos de ex-viciados

Neste capítulo separamos alguns relatos de ex-viciados em pornografia e os benefícios que obtiveram com a realização do reboot de pornografia.

Relatos

Neste capítulo reunimos alguns depoimentos de pessoas que foram viciadas em pornografia e masturbação e após o reboot conseguiram se recuperar e notaram uma série de benefícios, alguns deles até inesperados e aparentemente não relacionados com o vício em pornografia. A leitura deste capítulo é uma das etapas mais importantes para você conceber um futuro realisticamente possível longe do vício em pornografia, coisa que por muito tempo achávamos que era impossível ou muito difícil de acontecer, mas que essas histórias desmentem por completo.

“Aqui estão alguns dos benefícios que notei em mim mesmo: definitivamente uma voz mais profunda e mais viril, me sinto melhor comigo mesmo, palavras vêm à minha mente rapidamente em vez de procurar a palavra certa quando estou em uma conversa, me sinto mais coerente em meus argumentos, me sinto mais vivo e saudável, eu costumava ser sensível ao sol da manhã e isso parece ter reduzido, eu acordo me sentindo tão descansado como eu costumava fazer quando eu era um adolescente, minha memória está muito melhor (quase fotográfica) do tipo que eu costumava ter na escola, eu me sinto como se o meu cérebro tivesse despertado novamente, encontro a felicidade nas coisas mais simples, como ter uma boa refeição, assistir ao national geographic, ouvir música, ou simplesmente caminhar, as ereções que eu tenho agora são muito mais “firmes”, eu me sinto muito forte, e não experimentava essas ereções desde muito tempo, a energia é bem maior e isso é definitivamente perceptível, eu já não me sinto esgotado o tempo todo, notei também uma mudança na aparência e na minha pele. Enfim, todos estes efeitos podem ser casuais... Eu não tenho certeza... Pode ser placebo... Mas funcionou para mim... Eu não sei o quanto de verdade existe no senso comum de que ‘masturbação é saudável e ajuda você com a sexualidade e blá, blá, blá’... Tanto reivindicado pelos médicos... Mas para mim parece que o oposto disso é verdade! Obrigado ao autor por iniciar esta discussão... É realmente um problema premente, mas a sociedade em geral não parece se importar!”

“Eu me sinto incrível. Sinto-me bem fazendo seja o que for. Pode estar nublado, chuvoso e frio. No entanto me sinto como se fosse um dia ensolarado para mim. Todo mundo no trabalho deve pensar que eu sou um maluco ou algo assim... Minha ambição voltou. Sinto-me grato por ter feito isso. Minha vida parece que deu uma volta em um instante. Eu estava preso neste ciclo anti-social, depressivo e emocional. Todos os dias eu ia no youporn e me masturbava. Era bom temporariamente, mas depois eu me sentia um inútil. Eu me sentia como um perdedor e para sempre preso neste ciclo. Eu queria uma mulher de verdade! É inacreditável que poucos meses atrás eu tive ataques de ansiedade e ataques de pânico ao fazer coisas simples, como ir à uma loja. Agora eu sinto que eu posso falar na frente de uma multidão de pessoas. Então, eu estava mal no radar de qualquer mulher. Agora, elas sorriem para mim na rua, ou mesmo na minha vizinhança. Ser capaz de flagrar pequenos sinais sociais é alucinante. No outro dia eu estava andando no centro e fiquei excitado pelo cheiro de uma menina que passou por mim. Antes, isso raramente acontecia. As mulheres estão a tentar chamar minha atenção agora. Estou realmente chocado. Eu estive fora do jogo por tanto tempo, é como se fosse tudo novo para mim. Eu finalmente sinto que posso sair para paquerar ou até mesmo pedir uma garota para sair... Eu ainda estou em êxtase! É como se eu acabasse de acordar de um sonho muito ruim. Eu me sinto forte agora. Sinto-me como um homem que está confortável em ser o que é.”

“Eu sinto que estou bastante recuperando psicologicamente e fisicamente. Algumas observações: 1. Se você é tímido em torno das mulheres, você será muito menos tímido quando a única maneira de você fazer sexo com uma mulher real é sair. Você ainda tem aquela timidez, mas o seu desejo sexual vai fornecer uma contra-força para superar isso. 2. Quando eu estava no ‘modo pornô’ via uma gostosa e queria instantaneamente transar com ela. Não é exatamente como agora. Agora estou mais ligado com a interação e o contato físico e menos ligado pelo visual. Não me interpretem mal. Eu ainda sou um homem e olhares importam muito para a minha excitação, mas eles desempenham um papel menor agora que eu estou longe da pornografia. 3. Mulheres reais têm falhas. Isto está relacionado com pornografia e a mídia em geral. Os seres humanos reais têm defeitos físicos. Você não vê essas falhas na tela! Agora estou começando a me ligar que as mulheres perfeitas não existem. Eu saio com algumas das mulheres mais bonitas deste mundo (sério) e todas elas têm falhas. Eu sempre soube isso em um nível intelectual, mas agora eu estou começando a entender desde a minha experiência real. Falhas tem me indicado que “essa” é uma mulher de verdade e que eu estou criando um laço real com ela.”

“Uma coisa que eu definitivamente notei é que as mulheres em geral estão mais atraentes. É como se eu pudesse ver todos os sinais sexuais e ver a essência do que eu

gosto em uma mulher. Alguns dos melhores benefícios são que a minha voz está mais forte e as conversas com pessoas parece bem mais fácil.”

“Estou namorando uma mulher agora, pela primeira vez desde que comecei a restauração. É incrível! Ela não é flexível e alegre como as meninas dos vídeos, mas eu me sinto mais atraído por seu corpo real do que eu era pelo pornô. Eu nunca imaginei que isso iria acontecer, e é tão emocionante.”

“Eu realmente gosto muito mais de mim como eu estou agora, me sinto mais calmo, minha raiva diminuiu, descobri que a impaciência que eu tinha era devido a esse vício. O tempo de mente livre (ou ciclos de CPU para nós geeks) aumentou e eu faço muito mais coisas sem esforço! Mesmo agora, de vez em quando eu paro para perceber que eu não tenho nada para ocupar minha mente. Isso não costumava acontecer. Agora tenho tempo e disposição para ler romances de novo. Eu estou mais colaborativo em casa também. Eu tenho mais hobbies, etc.”

“Eu realmente nunca tive problemas em falar com as meninas no passado, é claro, mas é incrível como muitas vezes as meninas começam conversas aleatórias comigo agora! Em um recente casamento que eu fui, por exemplo, havia poucas pessoas na pista de dança e eu decidi me levantar e ter uma dança com as minhas tias. Então, de repente, eu estava cercado por mulheres que estavam todas me agarrando e querendo dançar comigo! Vou ser sincero, foi bom ter essa atenção! Fui elogiado bastante também. Eu já era no passado, mas isso é muito estranho. Talvez seja algo a ver com os feromônios ou aumento da testosterona ou algo assim. Tenho notado que toda a timidez em situações sociais praticamente desapareceram também. Quer dizer, eu não era muito tímido antes, mas agora, eu não sei, é como se eu não desse a mínima para o que os outros pensam! Minha vida é um milhão de vezes melhor agora. Eu não posso acreditar o quão ruim esse vício realmente me fazia eu sentir, honestamente.”

“Está ficando mais fácil resistir à pornografia. É difícil de explicar em palavras. Eu acho que esses sentimentos e desejos estão todos lá ainda. Talvez até mais fortes do que nunca. Só que eles não agem sobre mim mais. Eu posso fazer outras coisas. Eu quero e desejo outras coisas. Já não estou sempre buscando a minha próxima excitação. Eu ainda preciso ter cuidado? Claro que sim! Este material pode me trazer de volta num piscar de olhos, mas eu noto que essas coisas já não têm o poder que elas tiveram em mim uma vez, nem estão drenando a minha auto-estima, nem que eu seja mais uma

bola de luxúria durante todo o dia. Eu estou começando a finalmente ter uma mente concentrada para pensar em outras coisas além de sexo.”

“Uma coisa importante que eu gostaria de mencionar é que eu me sinto extremamente mais sensível nos últimos dias. Meu cérebro está mais alerta e vivo, e eu me percebi mais social hoje, quando eu estava jantando com minha família. Eu também só passo um curto período de tempo no computador. Eu sempre me considerei uma pessoa cínica, e pensei que a minha visão escura da vida era a perspectiva mais realista, e que todas as pessoas borbulhantes e felizes eram apenas falsas. Agora que eu descobri essa coisa toda de reboot do cérebro e de ficar sem pornografia, eu me sinto como uma daquelas pessoas borbulhantes. E noto que as pessoas cínicas são apenas chatas, haha! Percebo que estou me sentindo menos intimidado por garotas atraentes. No outro dia estava chovendo, e eu vi três garotas andando em minha direção e eu me vi acenando e sorrindo para elas. No passado, eu teria evitado os meus olhos com medo. Assim, pequenas mudanças de atitude e humor. Tipo, eu ainda tenho alterações de humor, mas eu estou ficando cada vez melhor. Estou me sentindo energético, falador, e criativo. Essas são grandes melhorias que notei desde que assumi este experimento.”

“Notei várias mudanças: a minha voz fica mais profunda eu fico mais carismático; mais magnético, os homens e as mulheres gostam de se comunicar comigo, minha pele fica melhor e, em geral eu tenho mais energia e as minhas emoções e pensamentos ficam mais facilmente sob controle.”

“Eu sempre tinha sonhos negativos, às vezes muito intensos, às vezes apenas levemente negativos, mas sempre negativos, todos os dias da minha vida. Apenas alguns dias sem masturbação e pornografia eu percebo que meus sonhos são 100% de positividade pura e eu acordei feliz e motivado e cheio de energia. Isto para mim é um claro indicador de que a restauração funciona e de que há claramente uma mudança para melhor em o meu subconsciente.”

“Se você conseguir ficar firme por pelo menos 3 semanas você verá o quão poderoso isso é. A clareza e a falta de depressão para mim foram extremamente visíveis e você vai se sentir como se fosse outra pessoa. Isso me deu esperança de que não existe nada de fundamentalmente errado comigo. Só por ter tido essa experiência de clareza e

falta de depressão foi algo poderoso! Pode demorar um pouco, mas realmente vale a pena ficar livre disso.”

“Bem, faltam 3 dias para terminar minha restauração. Foi uma aventura e tanto. Experimentei extrema carência, assim como a temida “flat-line”. Mas finalmente cheguei ao fim do experimento. Aqui estão algumas observações dos resultados que consegui: Minha voz soa como se tivesse engrossado permanentemente, minha confiança parece indestrutível, parei de fumar (não tem relação com o pornô, mas acho que vale a pena citar), eu vi mudanças imediatas em meu físico, talvez isso tenha sido causado pela testosterona, mas eu estou ganhando músculos sem tanto esforço, eu comecei a pedalar alguns meses atrás, resultando numa melhor aparência e uma grande energia reserva, meu foco mental é incrível, permitindo ir atrás de novas metas no trabalho, comecei a paquerar algumas mulheres (fui solteiro por muito tempo) e notei que as estou abordando muito mais facilmente, na verdade, percebi que elas estão me abordando mais que o usual, eu comecei a aceitar mais quem eu sou, o que eu penso e o que eu sinto, é um novo patamar de clareza e pureza, acabei de chegar de uma viagem e eu consegui estabelecer vários contatos com pessoas estranhas, coisa que era muito mais difícil no passado, eu comecei a não precisar ter tantas relações sexuais como imaginava que necessitava antes.”

“Eu sempre tive problemas de foco. No colégio eu era incapaz de terminar um livro, a menos que eu estivesse extremamente interessado. Minha mente simplesmente me bombeava com um milhão de ideias e o desejo por pornografia me dificultava a ler ou a estudar. Quando eu comecei a reiniciar, minha concentração voltou, eu acabei de terminar um livro ontem que eu estava tentando terminar há 6 meses e eu também estou tendo mais ‘sorte’ em entrevistas de emprego e novos projetos. “

“Eu nunca imaginava que a minha disfunção erétil era induzida pela pornografia... Eu só queria a pornografia e masturbação longe da minha vida. Cara, eu estava errado. Desde que eu comecei minha restauração, minhas ereções estão maiores, mais rígidas e duradouras e a cabeça do pênis lustrosa (minha mulher comenta toda hora, rs). Eu também comecei a ter ereções mesmo após o orgasmo e penso que posso manter isso por um loooongo tempo. Minhas ereções matinais também estão maiores e duradouras, eu rio sozinho toda manhã. Agora eu percebo que eu tinha Disfunção Erétil induzida pela pornografia e só não tinha percebido antes porque eu estava muito cego pelo meu vício.”

“Eu estava preocupado em ter Alzheimer muito cedo e essa foi uma das razões de eu ter iniciado minha restauração, além de estar preocupado em ser aposentado e envelhecer sozinho. Agora eu tenho energia de sobra e a expectativa de ter ao menos mais 20 anos de produtividade. Isso é incrível e totalmente inesperado.”

“Meu hábito de roer unhas se foi completamente. Eu fazia isso compulsivamente e agora eu acho nojento só olhar. Não sei se isso tem a ver, mas foi algo que eu notei.”

“Eu sinto que mudei muito nesse tempo. Abaixo uma lista das mudanças que eu percebi nesses dois meses: Eu tenho respeito por mim mesmo. Eu não desejo ter sexo com qualquer garota, eu quero ter uma intimidade maior agora. Antes minha personalidade era do tipo ‘Só sexo!!’ Eu não tenho mais interesse em atividades não produtivas como jogar vídeo game ou ficar on line o dia inteiro sem nenhuma razão. Minha voz está mais relaxada e parece que vem de um lugar perto do meu estômago, antes soava assustada e fraca. Eu quero dar mais valor as pessoas ao invés de reclamar sobre as faltas dos outros. Me percebo menos egoísta também. Música soa bem para mim agora e faz eu respirar por alguns momentos. Eu consigo pensar em longo prazo agora. Eu até configurei a minha meta de 90 dias para mais dias e isso não me intimada mais. Houveram dias durante o meu reboot nos quais eu me senti tão vivo e alegre como se eu tivesse orgasmos pelo corpo inteiro. Mas às vezes teve dias que eu pedi para todos me deixarem sozinho. Enfim, foi uma longa jornada, mas tem valido a pena”

“Acabei de chegar na marca dos 90 dias ontem. Tudo está indo tão bem que eu nem tenho voltado ao fórum para pedir conselhos. Aceitar o desafio foi uma das melhores decisões que fiz na minha vida inteira! Sem exagero. Os benefícios foram imensos: 1) Eu ouvi vários comentários sobre como eu me pareço mais bonito. 2) Eu descobri mais ambição e também fiz vários reparos na casa que deixaram minha esposa mais feliz (risos). 3) Esposa feliz e mais tempo livre, significam muito mais tempo de sexo (nos últimos 3 meses eu provavelmente fiz mais sexo do que durante todo o ano passado). 4) Eu posso falar um monte sobre como o nosso relacionamento melhorou desde que eu cortei a pornografa. É incrível. 5) A minha saúde em geral, assim como o meu humor, melhoraram muito. Eu só sei que eu não quero voltar mais para aquele caminho, por isso eu vou continuar com a minha contagem por muito tempo ainda, mesmo depois dos 90 dias.”

“Recentemente eu fui diagnosticado com a “síndrome de tourete” porque eu sempre fazia barulhos e movimentos repetidos. Para vocês terem uma idéia, quando eu cheguei no dia 11 sem pornografia isso diminui em 80%, segundo o meu médico!”

“Depois de desistir da pornografia eu percebi que eu não desejo mais fazer coisas depravadas que eu via nos filmes com mulheres reais. Na verdade eu quero mais alguém para conversar e pegar na sua mão, etc. Quer dizer, eu quero transar também, mas não é tão focado na minha mente como antes”.

(Outro cara): “Sim! Eu sei do que você está falando. Eu também abandonei meus velhos fetiches e isso levou apenas 30 dias sem pornografia para chegar até aqui. Eu não estou dizendo que eu não olho mais as mulheres, apenas dizendo que eu estou mais contente com a minha própria esposa e não me sinto mais tão atraído por certos fetiches e fantasias. É muito bom sentir-se livre de todo esse lixo!”

“Por mais maluco que isso possa parecer, muitos amigos meus que começaram a restauração relataram que suas acnes desapareceram e que a sua pele está mais limpa. Eu sei que é verdade porque aconteceu comigo também.”

“Eu estava no meu terceiro ano de faculdade e tentei transar com mulheres reais mais de 20 vezes, sendo bem sucedido em apenas duas ou três. Na maioria das vezes eu culpava o álcool ou os nervos. Mas depois desta restauração de 30 dias eu posso sinceramente dizer que era uma mentira completa o que eu disse a mim mesmo. Eu finalmente fui me testar sexualmente e eu tive a ereção mais dura e o mais intenso orgasmo que eu provavelmente tive desde a puberdade! Este resultado é muito encorajador, vou continuar a bloquear completamente a pornografia de minha vida por tanto tempo quanto possível e eu estou pensando em avançar mais um mês nesse programa de restauração. Também sinto que os últimos 4 anos da minha vida foram totalmente desperdiçados, principalmente em termos de relacionamentos, porque pornografia me deixou atraído por mulheres sem nenhum apego emocional real. Nunca imaginei que seria capaz de acabar com este vício, mas essa abordagem cerebral realmente funcionou.”

(Curado após 10 anos de Disfunção Erétil): “Desde que iniciei a restauração há cerca de 52 dias atrás e com um par de casos de recaídas após 3 semanas, mas com 30 dias seguidos sem pornografia e masturbação agora, eu notei uma melhora imediata da minha impotência. Fizemos sexo algumas vezes por dia nas primeiras semanas, e agora se instalou um bom ritmo de sexo, 7 a 9 vezes por semana - o que é, provavelmente, muito perto do número de orgasmos que eu estava tendo com pornografia e

masturbação! Além disso, nosso sexo ficou melhor, porque, apesar de a dor ainda tinha vergonha do meu vício secreto, agora posso sentir que eu não estou escondendo nada, nem mesmo lutando com a carga psicológica da pornografia e da disfunção erétil. Foi triste e humilhante perceber que todas as minhas experiências com impotência sexual com simples garotas gostosas foram diretamente causados pela pornografia e nada mais... Eu já tinha ido ao médico, tomado suplementos de testosterona, etc..."

"Eu era virgem e agora eu finalmente tenho uma namorada após 2 meses. No início do relacionamento, descobri um problema sério de impotência (nunca passou pela minha cabeça que eu teria qualquer problema - surpresa, surpresa). Eu ainda sinto impulsos? Não para a punheta! Depois de um tempo de restauração fica bem mais fácil me manter limpo. Bem, meus irmãos de luta! Os benefícios são reais. Não é placebo, é a confirmação da minha própria vida. O NEGÓCIO É REAL PORRA!!!"

"(Mulher) Eu era viciada em sexo, pornografia e masturbação. Meu noivo também tem feito o desafio dos 90 dias comigo, já que ele era viciado também. Aqui está como eu mudei: Tenho amigos; Eu posso facilmente manter uma conversa; A auto-confiança aumentou; A minha relação com o meu noivo está muito além do melhor do que jamais foi; Agora tenho um relacionamento com meus irmãos; Acho as coisas cotidianas mais agradáveis; Não tenho nada a esconder no meu computador, isso, já era uma grande fonte de paranóia e se foi; Estou completamente feliz. Essas mudanças não são apenas porque eu parei de assistir pornografia. Todas essas mudanças, incluindo o desafio dos 90 dias cresceram a partir de um desejo de melhorar a mim mesma. Mas acabar com a pornografia foi o catalisador deste desejo. Eu acho que muitos de nós esquecemos que este vício não é saudável e que é ele que esta minando sua própria vontade. Será que vamos continuar até quando assim? Nós vamos nos casar em março. Fizemos a decisão de que é o melhor. Será que vamos continuar a não assistir pornografia? Certamente! Será que vamos continuar sem masturbação? Até sermos casados, definitivamente. Depois, então? Nós não estamos muito certos. Ainda é difícil hoje em dia como na primeira semana/mês de abstinência? Não. Eventualmente, eu diria que cerca de 2 meses ou 2 meses e meio depois da restauração, minha libido voltou a ficar nivelada. Eu já não anseio por pornô/masturbação. Eu, obviamente, ainda fico excitada, mas há muito pouco desejo de assumir que a excitação seja a toda hora como antes. Se você tiver alguma dúvida, especialmente sobre isso, não hesite em perguntar! Eu adoraria ajudar qualquer pessoa a entender a importância disso ou dar conselhos às mulheres lá fora!"

"Tudo o que estava faltando na minha vida há 103 dias, está finalmente de volta. Quando acordei no dia de Ano Novo, eu estava deitado ao lado de meu sonho de

menina depois de uma noite incrível de festa com bons amigos e uma noite louca na cama com ela. Ela é incrivelmente gostosa, agradável, compreensiva e despreocupada e ela está se formando na faculdade. Tudo o que estava faltando na minha vida de 103 dias, todas as coisas que eu esperava alcançar durante esta jornada pessoal, está finalmente chegando ao círculo completo. Com certeza há muitos fatores e motivações além de simplesmente não assistir mais pornografia em todo esse tempo, mas ficar sem pornografia e masturbação, certamente tem sido a base do meu sucesso. Sim, eu tinha uma vida muito boa antes de eu começar esta sequência particular, mas eu defini algumas metas para mim, juntamente com o desafio dos 90 dias que fizeram a experiência ainda mais gratificante. Para todos os que duvidam de que isso funciona e aos defensores da pornografia que querem dizer que isso é placebo ou mesmo prejudicial (estes argumentos em particular realmente me irritavam, junto com as centenas de pessoas que estavam se curando) ou pessoas que ainda estão cheios de merda na cabeça e que eu garanto que nunca concluíram um desafio honesto de 90 dias, aqui estou eu para provar. A palavra favorita que eu odiava quando eu lia e que elas gostam de usar para justificar o vício delas é "pseudo-ciência", o que para mim é tão risível hoje pela minha própria experiência. Algumas pessoas parecem pensar que a "ciência" é só feita por pessoas em jalecos brancos em algum laboratório em algum lugar. Quando, na realidade, a ciência é o estudo do mundo através da coleta de uma certa quantidade de dados para provar ou refutar uma hipótese. E há TONELADAS de evidência da vida real, mostrando as coisas boas que acontecem quando se para de ver pornografia. Para aqueles que eu vi ir tão longe a ponto de dizer que parar de ver pornografia é que é prejudicial, vá perguntar a qualquer médico do mundo e diga-lhes que você está indo para um desafio de 90 dias sem se masturbar, e eles vão te dizer "Vá em frente." Não há nada de prejudicial física ou mentalmente. Tendo completado o desafio 90 dias eu estou aqui para provar-lhe que isso vai mudar a sua vida, se você permitir fazê-lo sem quaisquer atalhos. Eu achava que eu era uma pessoa impotente como homem e hoje me sinto uma nova pessoa, com uma vida social, romântica e atlética lentamente começando a me tornar a pessoa que eu paradoxalmente sempre quis ser. Foda-se os inimigos, e que Deus abençoe esta comunidade e toda a sabedoria e apoio que recebi aqui. Feliz Ano novo a todos!"

“(Gay) Mais de 100 dias lendo relatos de outros que pararam sobre o progresso que tinham feito realmente me ajudaram a encontrar o meu equilíbrio, por isso estou compartilhando isso e espero dar algo de volta à comunidade para aqueles que estão apenas começando agora. Quando eu comecei, eu precisava fazer check-in aqui todos os dias, porque cada pequena coisa que acontecia comigo alguém já tinha vivido. E eu acho que isso é importante. Então, se você está começando, tenha certeza que compartilhar aqui, ajuda. As comunidades sobre vício em pornografia são fantásticas. No começo foi difícil e eu tive que me masturbar com memórias de pornografia, mas aos poucos consegui evitar completamente pornô e

masturbação. Enfim, hoje completo 40 dias. Minha impotência acabou, meu relacionamento está ótimo. Sou uma nova pessoa. Não tenho palavras para agradecer o que vocês fizeram pela minha vida.”

“Uma força impressionante, concentração, a ressensibilização que me fazia sentir uma série de prazeres que antes não sentia (uma das piores coisas do vício era a vida mecânica, onde eu beijava uma garota e não sentia prazer nenhum!). Foram 109 dias em hard mode e, após isso, eu "perdi minha virgindade de fato", descobri o quanto o sexo era incrível e era um ato de carinho entre duas pessoas. Enfim descobria o que a pornografia e a masturbação me retiraram por décadas: uma potência vital enorme!”

“Além dos benefícios mais conhecidos do reboot - volta da potência sexual, sensibilidade aos prazeres, enorme sensação de força, concentração, etc - algo que eu gostaria de ressaltar é como hoje eu consigo conversar olhando nos olhos, ouvir as pessoas, porque o reboot me fez perder a extrema ansiedade que eu tinha.”

“Hoje eu consigo realizar projetos e a procrastinação diminuiu tremendamente. Antes qualquer coisa era um problema gigante sobre o qual eu ficava pensando e pensando. Agora, quando vou ver já estou agindo e em pouco tempo resolvi a coisa. Minha iniciativa está a mil! Mudei meu local de trabalho e horário, e estou mudando de área acadêmica. Acho que enfim as coisas estão se acertando para mim, tanto na vida pessoal quanto na minha questão de decidir um futuro profissional, e isso só é possível porque hoje eu estou livre de pornografia e masturbação. Enfim eu estou com as rédeas sobre minha própria vida!”

“O cuidado comigo mesmo é outra coisa que mudou tremendamente. Minhas roupas, minha aparência, meu quarto são reveladores do quanto eu mudei para melhor! Hoje eu consigo dizer não, me valorizo diante das mulheres e me guardo para o momento certo de realizar meu sonho de mais de duas décadas atrás: namorar uma garota.”

“Uma das coisas mais gratificantes do reboot é que as fantasias e fetiches vão sumindo. Sua sexualidade volta a se reconciliar com sua moral, você se sente limpo, honesto, sente que é o que sempre quis ser. Antes eu pensava: só conseguirei namorar uma garota que aceite essas minhas fantasias pesadas. Hoje sei que posso namorar qualquer garota, pois não sou mais escravo das fantasias.”

“Minha vida sexual é ativa e saudável hoje. Além da descoberta de que sexo é carinho, aprendi que o sexo des-cansa, enquanto a masturbação cansa. O sexo preenche sua vida. A masturbação nos enche de vazio.”

“Quem convive comigo diz que eu mudei demais. As mudanças vão desde comentários de que a minha pele melhorou até sobre a minha personalidade, meu modo de ser no dia a dia. E eu percebo isso, que desde o meu primeiro reboot vim resolvendo uma série de questões internas (a principal a compulsão do vício) e isso foi mudando minha visão

sobre o mundo. A vida não é feia como eu pensava ser nos tempos de vício. A vida é boa, eu me conciliei com ela. A pornografia é que lhe retira as cores e transforma a vida em algumas tristes e pobres dezenas de tons de cinza.”

“Meu pensamento antes do reboot: ‘Vou ter de deixar passar essa (garota ou uma oportunidade qualquer), pois eu não consigo, não estou pronto’. Meu pensamento após o reboot: ‘Vou aproveitar essa oportunidade, pois hoje sei que consigo’. A diferença entre o ‘não consigo’ e o ‘consigo’ em nossa vida é abissal.”

“Durante o reboot tive muitos altos e baixos, descrevi tudo o que senti no meu diário. Tive pelo menos umas 3 temporadas de flat-line, inclusive uns 4 dias atrás eu estava, mas agora sinto uma melhoria e tanto nas minhas ereções e desempenho na cama, pois já tive algumas relações aí que me ajudaram bastante. Principais benefícios: Melhora na auto-confiança/estima. Ereções voltaram ao normal, hoje uso camisinha com muito lubrificante pra não gozar rápido. Menos tempo para procrastinação. Ansiedade social sumiu e muito. Voz mais grave, energia. Tenho outros tipos de pensamentos, mais maduros.”

“Pontos Positivos: Minha primeira motivação para iniciar com tudo no reboot foram os estudos, eu faço Faculdade de Direito e amo o que eu faço, e eu tinha certeza que se iniciasse os estudos pensando em pornografia, eu só ia tomar bomba nas notas. E como eu citei no meu diário pessoal, eu tive uma melhora absurda e meteórica nas notas, recorde de notas 10 na sala (até agora foram seis notas 10), tenho conseguido estudar em casa, consigo entender tudo nas aulas, inclusive quando eu monto grupo de estudos de Direito Penal, sou eu quem dou as aulas no quadro, com toda certeza eu não conseguiria se estivesse mergulhado no vício.”

“O reboot também me deu uma visão mais preocupada com economia, eu aprendi a disciplinar meu dinheiro, saí de uma compulsividade absurda para conseguir até juntar e comprar um PS4, pra mim foi uma grande vitória.”

“Algumas vezes tenho ereções espontâneas, e o meu pênis fica duro como uma pedra e fica ereto por muuuito tempo, é extremamente gratificante. Ele fica tão duro, que se eu estiver na rua com ele ereto, um policial pode me parar a qualquer momento por suspeita de eu estar com uma arma de fogo na cintura KKKKK.”

“E agora, como estou? Não sinto mais vontade de ver P. E já cortei da minha vida isso. Farei o máximo para não cair. Não fico mais vidrado nesse mundo de fantasias, fuga e mentiras. Sinto uma sensibilidade equilibrada. Voltei a ter excitação com fotos sensuais (sem ser nuas), com as mulheres nas ruas, voltei a ter ereções involuntárias, voltei a ter confiança em mim e na vida. E como melhorei o meu lado social! Recuperei a autoestima para chegar nas mulheres, sair, conversar, conhecer, etc. Ainda venho trabalhando forte nisso. Mas a cada dia tenho bons resultados. Uma das melhores

partes do reboot... Você perceber que está voltando a ativa com as garotas! e ver que você está se relacionando mais com as pessoas no geral. Sempre conheço uma mina nova ou pelo menos troco ideias. Tenho chegado nas garotas que quero sem ficar com medo e me tremendo de ansiedade. Tenho saído todo final de semana com os amigos. As vezes até mesmo nos dias comuns de semana (a falta de tempo é muita, mas as vezes é bom quebrar a rotina).Estou com o meu peso normal. Gastrite praticamente sumiu. Parei de avacalhar e me refugiar em P, álcool, cigarros, etc. Voltei a estudar! e procrastinando bem menos. Agora tenho mais energia e foco. O mundo não é mais o casulo escuro de antes. Me sinto livre, leve. Renovado para continuar minha vida de uma maneira melhor e mais saudável. E sim, estou muito feliz! Very Happy.”

“O que eu diria? Recomendo MUITO que vocês levem a sério esse reboot. Funciona! não é papo furado. Primeiro estudem o máximo que puderem sobre o tema. SIGAM TODAS as instruções do e-book! não se enganem pensando que vão conseguir sem ler o e-book (veja no site). Estudem e estejam preparados para saber o que fazer. Centenas de pessoa já fizeram isso antes e muitos estão fazendo agora. Os relatos são de uma maneira geral muito parecidos. Depois que estudarem sobre o tema. Ergam a cabeça, encham o peito e muita atitude! mão na massa. Levem isso como a meta principal da vida de vocês no momento. Eu não recai nenhuma vez na P(só em M depois de 40 e tantos dias) porque segui as instruções recomendadas. Levem muito a sério! Eu não fiquei me enganando. Tomei logo uma atitude radical no começo. Procurei não ficar arrumando brecha pra recair. Se recaírem, não se enterrem em lamentações. Recomecem. Vejam o que está de errado e concertem. Relaxem e sigam em frente. O tempo passa rápido demais! Nem parece que já fazem 90 dias desde que parei P... Se eu consegui, vocês conseguem também. Reboot é vida! é real! façam! Sucesso para todos!”

“Bom, são tantas mudanças em tão pouco tempo que não tenho palavras para agradecer por tudo isso aqui. Com a ajuda desse material consegui mudar efetivamente coisas que tentava há anos. Se você está com dúvidas se esse processo funciona, eu te digo com toda certeza que essa experiência mudou minha vida. Há muito tempo buscava o que me fazia mal e descontente e assim que comecei a fazer o reboot, aliado a um tratamento médico (psicológico) e outras leituras minha vida começou a mudar significativamente para melhor. E as coisas não param de melhorar.”

“Estou menos estressado e ansioso, e tenho mais energia para as atividades diárias. Tenho menos oscilações de humor e consigo manter uma regularidade maior de dias felizes, porque antes não conseguia ficar bem, sempre tinha algo que me aborrecia muito. Dramatizava várias situações simples da vida. Eu percebo isso porque escuto muitos comentários positivos de pessoas que me conhecem ha algum tempo. Percebi também que estou conseguindo persistir mais em minhas atividades, nos estudos, no

trabalho e no esporte. Me relaciono melhor com todos a minha volta. Sonho e penso em coisas boas! Não sou mais perturbado pelo aquele lixo que costumava assistir.”

“Tive acesso ao e-book, mas demorei um pouco para ler, no entanto quando comecei passei a ter esperança de me livrar desse vício, a essa altura já sabia que era um viciado e não via uma forma como me livrar disso, tenho a impressão que estava acostumado a viver com isso e estava sem perspectiva de melhoras. As informações contidas, tudo explicado no livro começou a clarear minha mente, eu passei a saber, o que eu tinha, coloquei a meta de no ano de 2015 eu engatar o reboot, tive acesso a ele acho que em Novembro ou Dezembro 2014. (...)Os benefícios vinham de uma forma que eu chamo de serena, tranquila, sem a loucura de uma corrida de fórmula 1, eu passei a senti-los e fiquei alegre com isso, converso com as pessoas sempre olhando nos olhos, a postura sempre erguida, as vezes ao andar na rua pareço um galo de raça pura de tanto andar com o peito estufado kkk, comecei a demonstrar mais afeto com pessoas da minha família e próximas como os irmãos da igreja, brincando, abraçando, dando risada, tendo mais vontade de estar juntos delas. Valorizo mais coisas simples como um dia ensolarado, uma ida a uma pizzeria no fim do expediente com os colegas de trabalho, tenho mais vontade de me socializar, como sou protestante sempre procuro ir a retiros, congressos, visitar outras igrejas, conhecer novas pessoas.”

“Eu não ganhei mais dinheiro, nem minha voz engrossou e nem meu corpo ficou mais másculo. Também não ganhei mais sorte com as mulheres e ainda tem um monte de coisa que quero transformar, mas eu ganhei o essencial: eu consegui mudar a condição pessoal que mais me atormentava, consegui agir sobre algo que tive certeza que nunca seria diferente depois de tantas tentativas frustradas, hoje sei que posso fazer qualquer coisa, pois fiz o que julguei impossível, parei com a pornografia!”

“Em meados de 2014, após finalmente haver beijado uma garota e perdido minha virgindade, com este maravilhoso fórum, esta abençoada iniciativa deste parceiro fantástico chamado Projeto Sabedoria, que me introduziu, via o fórum e o blog, a todas as exatas informações de que eu necessitava para meu livramento, após quase uma década afundado numa vida que nem vida é. Só digo, Projeto, meu eterno e muito sincero obrigado por salvar minha vida e a de todos aqui. Quem batalha vence, quem procura acha. Procurei e achei, batalhei como se deve batalhar e venci.”

“Apesar de bem motivado para parar de ver pornografia, ela sempre vencia, e passei um período de 6 anos tentando parar (isso mesmo, 6 anos!), mas sempre fracassava. Até que buscando informações na internet em como parar e depois de muitas informações bem ineficazes (mais filosóficas do que tudo) acabei acessando esse site e após ler o e-book e também os relatos do fórum, finalmente percebi que eram informações valiosas, que foram fundamentais para que eu lutasse de maneira mais inteligente contra esse vício. E digo a todos aqui, como uma pessoa que já passou 6

anos lutando contra o vício da PMO, a questão não é só lutar, mas é lutar de maneira inteligente. Porém, no início assumo que não levei muito a sério o reboot e sempre recaía, pois a pornografia ainda era meu "deus", mas quando faltava cerca de 3 meses para meu casamento, após mais uma fracassada e longa sessão de PMO e refletir na pessoa maravilhosa que é a que iria me casar e que seria injusto eu continuar dessa forma, decidi no meu coração, que eu iria realmente completar o reboot, custe o que custar! E assim foi meus caros amigos, completei o reboot um dia antes do meu casamento, casei, voltei da lua de mel e estou aqui, com 116 dias vitoriosos. O que parecia realmente impossível na minha vida, se tornou realidade. Evidente que não foram dias fáceis, passei por vários períodos desmotivado, sem ânimo para fazer muita coisa, meu corpo exigia dopamina, mas eu não a dava, nem sequer com olhares a mulheres na rua. Mas, uma coisa que eu aprendi nessa jornada, é que não interessa a sua história de viciado, não interessa quantos fracassos e recaídas você teve nem se você se acha fraco ou derrotado, se você tomar a decisão no seu coração de realmente se livrar de uma vez por todas desse vício e lutar de maneira inteligente, você se livrará!!”

“Bom... já tinha algum tempo que eu queria deixar meu relato. Hoje fazem uns 95 dias desde o último PMO. E muita coisa mudou na minha vida. Mas principalmente eu vi uma melhora enorme no sexo, minha sensibilidade está a mil, meu controle da ereção também. Hoje tenho confiança pra transar com camisinha sem aquele medo do desempenho, também sem que a transa perca tanta graça pois muitas vezes a camisinha acaba me ajudando no sexo ao contrário de antes. Estou em um novo relacionamento também e dou valor a várias outras coisas hoje em dia do que dava anteriormente, minha vida antes estava muito obcecada por aparência e sexo, hoje consigo ver qualidades maiores além disso em um relacionamento. Fora a melhora na autoestima, no humor e na disposição. Estou a mil no trabalho e em todas as atividades, cheio de planos e sem aquela ansiedade que me matava.”

“Bom dia Pessoal. Estou muito feliz por ter chegado no pódio dos 90 dias. Esse fórum foi essencial, a metodologia do Reboot descrita no E-BOOK é essencial, os participantes do fórum foram e são essenciais, minha motivação foi essencial. Vou iniciar mais uma leitura do E-BOOK conforme estipulei como meta, depois dessa leitura é que irei relatar minha experiência com os 90 dias no post Histórias de sucesso. Vitórias a todos é o que desejo!”

“Fui pesquisando mais e mais afundo sobre o assunto até que encontrei o e-book no site vício em pornografia como parar, e foi a partir daí que as coisas começaram a fazer sentido na minha mente e eu enfim comecei a entender como funcionava toda a raiz do problema que fui capaz de conseguir botar fim na raiz do problema de uma vez por todas, depois de entender como funciona o sistema de recompensa do cérebro, de entender porque não se deve usar a masturbação para esquecer um problema é que

consegui extirpar o vício da minha vida, hoje estou a 7 meses sem me masturbar aproximadamente e notei uma grande mudança na minha vida, os 13/14 anos de página em branco na minha vida comparado a esses últimos 7 meses, fiz coisas nesses 7 meses como conhecer novas mulheres, sair com elas, coisas que nunca havia feito durante esses 13 anos perdidos desde os 12/13 anos de idade, me tornei um cara com muito mais atitude, que não tem medo de fazer o que deve ser feito quando tem interesse por determinada mulher, enfim, um homem livre, livre desse maldito vício que é a masturbação e a pornografia, hoje tenho orgulho de mim e sei que nunca mais quero voltar a ser aquele cara derrotado e controlado por esse terrível vício que é a masturbação e a pornografia.”

“O jogo mudou, e mudou a meu favor! Agora me sinto uma nova pessoa. A vida é pra mim, as gostosas também (...). Tenho direção, vejo as pessoas como meus semelhantes, não como objetos. Estou confiante, ao mesmo tempo que identifico aquilo que não está de acordo com quem quero me tornar e me livro sem hesitar. As mulheres estão me olhando e lançando sinais de interesse pra mim em todo lugar, mesmo! Pela primeira vez na vida, algumas chegaram em mim (estou falando de alguém que está distante andar até você e dizer: Oi, só vim conversar com você!). Isso tem explicação? Uma coisa incrível a sensação de ser assediado por desconhecidas sem ser o Hugh Jackman. Elas sorriem, mordem os lábios, me tocam e mostram interesse, se empenham na conversa e eu estou alerta, lendo cada um dos sinais. Minha confiança é claro foi lá pra cima HAAHA! Papo reto: Tô adorando isso!”

“Sim, eu cheguei a ter DE. Cheguei a um ponto em que nem pornô me excitava. Meu prazer era fraco e eu me sentia frustrado após me masturbar. Foi numa dessas que eu tomei a decisão de parar e encontrei o trabalho do Projeto. Algumas outras mudanças que percebi e não listei lá em cima: Minha voz meio que oscilava de timbre. Agora ela está consistentemente grave. Ouço comentários sobre ela constantemente. Eu tinha medo de falar imaginando que minha voz sairia fina. Agora quando falo, falo com clareza e convicção. Eu era tímido até pra falar no telefone e evitava essas situações. Isso acabou! Menos sono. Simplesmente acordo com 6 ou 5 horas de sono, completamente revigorado. Maior disciplina e força de vontade pra vencer outros desafios. Me sinto mais masculino. Isso é um benefício? HAHAAAH não sei, mas é bom! A sensação de não ter mais nada pra esconder dos outros. Não tem preço. Ereções espontâneas, matinais e o fim das ejaculações noturnas que tanto me incomodaram nos dias difíceis do reboot. Apesar das mudanças, eu sinto que ainda preciso me recuperar de algumas coisas, mas se essas fodendo mudanças começaram a vir à tona, o que mais eu posso esperar? O céu é o limite! Não tenha medo das trevas. Elas vão se dissipar se você prosseguir. Tenha em mente que 90 não é um número mágico para a recuperação das coisas que o vício te trouxe. Leve o tempo que for necessário, seja paciente e confie na mudança.”

“Completei os 90 dias cabalísticos! Foram os noventa dias mais didáticos de minha vida, e isso se deve muito a vcs. Muitas dúvidas existenciais foram respondidas aqui, e muitas dicas práticas foram experimentadas também no meu cotidiano. Enfrentei tsunamis e marolas enquanto estive aqui. Não que esse seja meu recorde. Mas sabe quando vc está treinando com um técnico que não manja nada do esporte, e logo em seguida vc passa a ser treinado por um perito no assunto? (...). Hoje tenho mais informação, posso comparar reações e formas de desviar a mente da PMO. Tenho várias experiências frustradas nos diários e vejo onde falhei e muitos outros falharam. Penso no que fizemos de errado. Cara, com vcs fica mais fácil. Não que seja fácil, mas com a dose certa de paciência e vcs do lado, o caminho fica muito mais visível.”

“Achei o site "Vício em Pornografia", acompanhado do abençoado e-book compilado, com todas as informações sobre os efeitos devastadores da PMO, assim como o caminho para a cura, através do Reboot de noventa dias, e também muitos relatos de pessoas que se livraram desta prática. Com a empolgação nas alturas, li o e-book em apenas um dia, e o relia sempre que tinha alguma dúvida. Enfim, com mais de duas semanas de Reboot completas, fiz sexo com minha namorada e já senti uma melhora incrível na sensibilidade, mas não tive orgasmo. A DE já havia desaparecido e minha ereção estava ótima. Tomei cuidado para não fantasiar com nada durante o ato, pois fantasias são frutos do nosso vício, na maioria dos casos. Até os quarenta dias de reboot, podia fazer sexo tranquilamente, pois minha ereção estava normal, porém não podia ter orgasmos devido à ER. Até os quarenta dias, lembro que fiquei, em pelo menos sete dias alternados, sentindo crises de abstinência bem fortes, o que me deixou fraco e desmotivado. A saída era colocar um fone de ouvido e sair correndo para a crise não me abater. Com quarenta dias de Reboot, aconteceu algo incrível! No sexo com minha namorada, comecei a notar uma melhora na sensibilidade, e quando eu menos esperava, comecei a sentir que poderia ter um orgasmo naquele exato momento se quisesse, e assim o fiz. Pela primeira vez em muito tempo, eu tive um sexo "puro", sem uso de Cialis, sem fantasias, sem neuras, sem disfunção erétil, e sem ejaculação retardada. Tive uma sensação inexplicável de deitar ao lado da minha namorada depois de um bom orgasmo, como nunca havia sentido antes, via estrelas, duendes com potes de ouro (kkkk), foi surreal. Daí em diante foi só alegria. Tive alguns momentos de oscilação quanto a ER, pois havia dias em que ainda me incomodava um pouco, mas ela foi finalmente vencida. As crises foram acontecendo, mas logo perdiam sua força, não deixava que elas tomassem conta de mim. Elas começam de fininho com um pensamento ou neura que pode te atrapalhar, mas quando isso acontecia, imediatamente, substituía por um pensamento positivo ou alguma ação boa, que não condissesse com o que minha mente queria. Comecei a sentir benefícios em outras áreas, percebi que passei a conversar melhor com as pessoas, olhando em seus olhos e sem aquela pressa para logo terminar o assunto. Aquela ansiedade social, de estar no meio de tantas pessoas, foi substituída pela vontade de estar entre as pessoas. Voltei a

sair com meus amigos e dar risada, como já não acontecia há muitos anos. Acordar de manhã já não tem mais aquela ressaca de PMO e falta de energia. Hoje, acordo me sentindo revigorado depois de uma boa noite de sono, e pensando nas novas oportunidades e no novo dia que me aguarda. Olhar mulheres não é mais como antes, quando olhava e fantasiava sobre elas. Hoje, vejo os mínimos detalhes, como olhar, o sorriso e a sua voz. Também reparo no seu corpo, nas curvas, no jeito como se mexe, mas não com aquele olhar malicioso e imundo, induzido pelo vício em PMO.”

“O HOCD ficou no passado, não sinto mais vontade de fantasiar com homens ou travestis, todas as neuras que tinha antes sobre o assunto se desfizeram completamente. Hoje posso estar ao lado dessas pessoas sem fantasias ou neuras. Minha virilidade masculina que foi enterrada com a PMO, ergueu-se com força total, fazendo eu voltar a ter a essência que foi enterrada há tanto tempo com a PMO. É muito bom voltar a ter os desejos que sempre teve e não os desejos que a PMO lhe injeta.”

“Estar na companhia da namorada se tornou dez vezes melhor, e após esse período de Reboot, me sinto bem mais calmo, sem aquela inquietação e irritabilidade para resolver problemas, que na maioria das vezes, originavam-se do meu comportamento frio, criado com a prática do vício. Nossos bons momentos se multiplicaram, e minha vontade de ser melhor ao lado dela também. Até ela me disse que eu sou hoje uma pessoa totalmente diferente do que era antes, e que sou o mesmo que ela sempre conheceu, porém aperfeiçoado e muito melhor.”

“Eu me sinto o cara que fui antes de internalizar o vício, um misto do que eu era com dez anos de idade, somado a tudo que aprendi nessa vida até os 23. O Reboot foi como um processo de auto-escultura. Esculpindo toda essa camada suja que a PMO criou, para trazer de volta a minha essência, que há tantos anos ficou adormecida com o vício. Calmo, confiante, paciente e feliz com a vida que tenho e as pessoas que estão do meu lado.”

“Tenho recebido elogios de como meu corpo mudou e de como estou bonito (os elogios não vieram da minha mãe kkkk). Já recebi intimações de duas mulheres, olhares provocantes e aproximações, coisas que não aconteciam há anos. A concentração, memória, foco e modo de falar estão afiados como nunca. A procrastinação pediu demissão, pois não aguentou tamanha energia que tinha para os afazeres do dia-a-dia. Para finalizar, o que eu posso dizer é que o Reboot vale a pena. Estarei firme daqui para frente, sabendo que a luta ainda não acaba por aqui, mas é eterna. Foram mais de dez anos no vício, e noventa dias são apenas o início de uma guerra, mas com a primeira batalha vencida. É preciso usar a cabeça para não se render ao vício, nesse mundo imundo cheio de PMO. Mas eu estarei aqui, ‘firmão’, para enfrentar os obstáculos que vierem.”

“De um menino totalmente anti-social, que via as meninas com ‘lentes’ pornográficas irreais, com pouquíssimos amigos e com incapacidade de sequer se comunicar com alguém do sexo oposto de maneira normal, para um garoto que agora tem um grupo de amigos que sempre organizam de sair, que não recusa nenhum convite social, que conversa com todos com fluidez e naturalidade e que não é mais alienado à irreais conceitos pornográficos e etc. Achava, no começo, que tudo o que sentia era placebo até que me disseram, inúmeras vezes, que realmente mudei ("uma pessoa completamente diferente" "um cara novo" e etc) embora eles sequer saibam que tudo isso se deve a minha jornada que, até agora, foi a coisa mais difícil que já fiz. Nos últimos quase 8 meses, dei meu primeiro beijo(sem compromisso), várias garotas deram em cima de mim e, inclusive, uma delas até confessou que queria namorar comigo (recusei por conta de fatores externos a mim), fui elogiado por professores por conta do meu rendimento escolar(fui até chamado para ir ter uma pequena palestra com as outras salas do ensino médio), situações que seriam completamente absurdas antes de reboot. Em suma, nesse período, pude finalmente viver a era de descobertas que é a adolescência(isso com quase 17 anos) e ver a vida com outro olhar que não seja acorrentado à pornografia. A jornada não foi e não está sendo fácil, mas sei que está funcionando e valendo o esforço, não acho que estou curado, muito pelo contrário, estou longe disso, mas, com determinação e coragem, tudo irá melhorar. Abraços e boa sorte a todos...”

“Antes do Reboot: Mal humor e irritação comigo mesmo e com as outras pessoas. Falta de foco, procrastinação e perda de tempo. Muito sono e preguiça. Muita vergonha e culpa. Fraqueza física (pernas bambas, voz fraca, pele suja e desleixo pela aparência). Depois do Reboot: Maior socialização. Muito mais tempo livre (impressionante!) Interesse pela natureza e coisas simples da vida. Amor pelos meus semelhantes e disposição em ajudar. Foco e concentração, assim como melhorias na aparência e melhor desempenho no trabalho e tarefas do dia-dia. Melhor relacionamento com o sexo oposto. Muito mais assediado pelo sexo oposto (sério!) Às vezes, até excesso de energia e um gozo espontâneo pela vida, sem precisar fazer nada para sentir isso.”

“(...)Até que... me deparei com esse site. Foi uma tábua de salvação. Sinceramente eu não sei se ainda estaria por aqui caso não encontrasse esse site. Eu creio que Deus liberta sim. E pode ter sido ele quem me direcionou aqui, mas sinceramente, certos temas precisam de uma abordagem científica para que entendamos com nosso corpo funciona.”

“Alguém que jazia a poucos metros da morte ou de um acidente mais grave, como eu vinha buscando, ter a vontade de viver de volta, uma disposição pros estudos, a abdicação do álcool, a depressão quase nula, a concentração e o ganho de tempo em tudo que faço, a tolerância, (algo que eu não tinha) uma sensação de que sou capaz de lutar e vencer a cada dia um obstáculo, coragem pra dialogar com quem quer que seja,

olhar nos olhos, e deixar de ver a mulher como objeto de prazer e que casamento não significa simplesmente sexo todo dia e a todo lugar, como me condicionei a ver, não há preço que pague. É uma liberdade grande.”

“Sou casado, e conheci a disfunção erétil há 4 anos atrás, tentei parar, melhorei, voltei novamente, levantei, persisti, e em novembro achei esse site maravilhoso, o vicioempornografiacomoparar.com, li relatos e mais relatos, li o e-book e como há havia constatado antes, meu problema era mesmo o consumo de PMO, só que dessa vez resolvi ser radical e fazer o reboot, e hoje eu olho para trás, e vejo como tudo mudou, P. não faz mais parte da minha vida, minhas ereções voltaram ao normal, estão até mais firmes de quando consumia Viagra, impressionante. Não posso dizer que estou curado 100% da DE, mas está tudo caminhando para isso, existe alguns traumas e ansiedades que estão sumindo aos poucos, mas hoje já consigo transar sem estimulantes, o que achei q nunca seria mais possível. A P. sumiu da minha mente, hoje vivo muito melhor, mais tempo para atividades físicas, tempo para os filhos, o nível de nervosismo, irritação e ansiedade diminuíram muito.”

“Sinto que amadureci um pouco e que estou mais focado na minha vida, agora não desperdiço meus dias na frente de um computador. Me sinto como eu era antes do vício, meu corpo está normal. Durante o reboot sai com uma garota, não teve sexo, mas ficamos super envolvidos, foi algo de pele, química, foi muito bom. Durante o reboot passei pela pior fase da minha vida, fiquei desempregado, tive q resolver problemas na justiça, gastei o que não tinha e fiquei endividado, realmente não tinha cabeça para procurar uma namorada, pensei que recairia fácil, mas segurei, e venci.”

“A parte boa é que o próximo ano promete, pois finalmente seguirei meu rumo. Passei em um concurso público, estou com meu corpo a cada dia melhor, estou treinando e esta dando resultado, minhas ereções voltaram e nem lembro mais da época do pornô, não tenho vontade nenhuma de ver pornografia e, agora, penso como pude me viciar em uma coisa tão superficial e besta.”

“Depois de concluir os 90 dias aconteceu algo que não esperava, acabei transando com uma colega do meu amigo, conhecia ela de vista mas não tinha intimidade. Foi sensacional. Foi a melhor transa da minha vida, meu pau ficou bem ereto, nada de meia bomba, ficou como tem que ficar, e olha que ela não é tão gostosa assim.”

“Já não imaginava que isso fosse possível. Tentei parar por centenas de vezes. Era um gigante invencível que crescia mais e mais, cuja altura já chegava ao céu. Foi quando decidi pesquisar sobre os danos que a pornografia poderia causar e “tropecei” nesse site — digo tropeçar, entretanto não creio em acaso, e sim que tudo tem seu tempo e propósito. Devorei o e-book e comecei o reboot. O medo de recaídas era constante, como se eu caminhasse pisoteando ovos. Claro que cheguei à beira da queda algumas

vezes, mas, logo que me vinha aquela vontade louca de ver pornografia e me masturbar, rapidamente entrava no fórum do site e lia relatos de pessoas que tiveram êxito nessa empreitada. Esse recurso sempre funcionou como uma injeção de motivação para avançar.”

“Ainda há muito chão a ser percorrido, sem dúvidas. Não senti até então os tais “superpoderes”, até porque estou com distímia, um tipo de depressão leve, a qual certamente foi suscitada pela pornografia e masturbação. Tenho feito uso de medicamentos há menos de um mês e vislumbro dias melhores, com a graça de Deus. Apesar disso, é incomensurável a sensação de retomada do controle da minha vida após um hiato de 10, 12 anos. É como se eu houvesse acordado de um estado de coma e ganhasse uma nova chance, uma folha em branco para reescrever a minha história.”

“90 dias completados hoje, faz tempo que eu não escrevo no fórum, porque cheguei a errar o número de dias pra menos, mais agora a primeira meta foi conquistada, nunca na minha vida fiquei tanto tempo sem P.M.O , graças ao fórum eu descobri porque lutar contra o vício, posso afirmar que em 90 dias minha vida mudou drasticamente, teve dias difíceis sim, mais os dias de glória apagam os dias ruins, não posso dizer que minha D.E curou-se completamente, mais está caminhando para isso, estou com mais vontade de viver, pois antes do reboot minha vontade era de morrer, a vida nos proporciona tantas coisas boas, mais o vício muda nosso olhar, fazendo com que tudo pareça lixo, agora eu me dou mais valor, não posso recuperar o tempo perdido, mais eu sei que tenho potencial pra conquistar muitas coisas ainda, meu namoro está bem graças ao reboot, estou muito mais atencioso com as pessoas, minha atenção e concentração está voltando aos poucos, a ansiedade tá ficando mais fraca também, acredito que vai melhorar mais ainda, vontade de P.M.O não tenho, porque os benefícios me satisfazem ao ponto de eu não querer mais voltar para aquela vida de viciado, depressivo, isolado do mundo, sem vontade de nada...”

“Eu também estou mais maduro, quer dizer, não é toda mulher que me aparece que eu vou dar condição (esse seria eu quando viciado, e eu acho que a maioria dos caras). Estou dando valor a características mais profundas que a beleza física, peitões e rabão. Não sei se é a atenção feminina ou o reboot que me deixou mais seletivo. Mas que uma coisa leva à outra, isso com certeza. Me sinto energizado e incrivelmente focado, como se fosse capaz de fazer qualquer coisa. Era assim que eu me sentia quando era criança. Ganhei de volta minha inocência de menino.”

CAPÍTULO 8

Lista de benefícios

Neste capítulo analisaremos detalhadamente cada um dos principais benefícios encontrados pelas pessoas que concluíram o reboot de pornografia.

Fim da Disfunção Erétil e volta das ereções espontâneas

Esse é o principal benefício relatado por quem adquiriu Disfunção Erétil induzida pela pornografia depois de realizar o experimento de 90 dias. Muitas dessas pessoas observaram a reversão completa das suas Disfunções Eréteis em até menos tempo do que isso. Algumas levaram 30 dias, já outras precisaram um pouco mais de tempo, 120, 180 dias, por exemplo. Os adolescentes geralmente demoram um pouco mais para se recuperarem plenamente.

Mas nesses dois anos atendendo e acompanhando pessoas em tratamento contra o vício em pornografia, não tivemos um único relato em que esse sintoma tivesse persistido após o reboot. Nenhum. E esse é um dado muito significativo sobre a eficiência do experimento e a relação direta desse sintoma com o consumo de pornografia. Obviamente que podem existir casos em que a Disfunção Erétil não tenha relação com o vício, e, portanto, persista mesmo após o reboot, mas mesmo assim, até agora, não tivemos o conhecimento de nenhum caso inclusive desse tipo.

Apenas de pessoas que acharam que ainda não tinham se curado plenamente da Disfunção Erétil, mas que com a prática de relações sexuais esporádicas, perceberam que elas apenas “não perceberam que estavam curadas”, confundindo a continuação da Disfunção Erétil com o “efeito de desuso da bomba peniana³⁰” e mesmo assim, elas foram uma minoria. Para muitas pessoas, reverter a Disfunção Erétil induzida pela pornografia, já seria uma grande vitória que justificaria totalmente o reboot, mas existem ainda outros benefícios...

Reversão da Ejaculação Retardada e da Ejaculação Precoce

Com uma sensibilidade maior do pênis graças à diminuição da quantidade de masturbação e com o cérebro tendo suas sinapses relacionadas à pornografia e estimulação virtual enfraquecidas, a maioria das pessoas que havia reportado ter adquirido Ejaculação Retardada relatou ter superado esse problema com alguns meses de reboot. Agora elas têm muito mais facilidade para ejacular sem a necessidade de

³⁰ Esse efeito é explicado no Capítulo 15 - Sexo, Masturbação e Orgasmo e também no Capítulo 20- Perguntas e respostas frequentes.

fantasiar ou ter que ficar recorrendo a pensamentos e esforços mentais, como na época do vício pornografia.

Quanto à ejaculação precoce, ela foi revertida com sucesso nos casos em que as pessoas haviam treinado o cérebro para ejacular muito rápido. Uma minoria, porém, relatou ter adquirido problemas com Ejaculação Precoce após o reboot, mas isso pode estar associado ao fato delas terem ficado muito tempo sem ejacular ou fazer sexo durante o experimento. O excesso de sêmen acumulado somado a sensibilidade um pouco acima do normal, pode ter contribuído com esses casos.

Mas como esses casos são uma minoria, a simples prática sexual periódica tende a reverter esse sintoma, normalizando a situação, uma vez que não há razão adicional alguma para que isso aconteça. Pelo contrário, a maioria das pessoas que concluíram o reboot relataram uma incrível melhora e satisfação na sua vida sexual e prática sexual como um todo.

Reversão e/ou diminuição do HOCD

Outro benefício bastante comum para quem adquiriu HOCD em função da pornografia ou que já era portador desse distúrbio antes do vício, é o fato de que às crises obsessivas compulsivas relacionadas a se sentir atraído por pessoas contrárias a sua orientação sexual diminuam significativamente. Sendo que a maioria das pessoas com esse distúrbio relataram que ele já não é mais um problema para elas após o reboot.

Esse é um dos sintomas mais persistentes e pode demorar um pouco mais do que os outros para que seja revertido e o seu efeito se torne evidente, mas os relatos confirmam essa tendência para todos aqueles que tiveram paciência com o reboot. A reversão da HOCD se explica pelo fato de que, na medida em que paramos de alimentar o nosso cérebro com pornografia, menos dopamina é exigida pelo sistema nervoso, de forma que não sentimos mais necessidade de buscar por gêneros e materiais pornográficos contrários a nossa orientação sexual. Se não temos mais contato com esses materiais, ficamos muito menos expostos às crises obsessivas compulsivas, até um ponto em que elas passam a não existir mais.

Existem relatos de uma minoria de pessoas que persistiu com esse sintoma. Elas relataram que as crises de HOCD diminuam significativamente com o reboot, mas que elas ainda continuam com o problema. Nesses casos específicos indica-se o acompanhamento médico e profissional, uma vez que o HOCD apesar de aumentar com o vício em pornografia, não necessariamente pode ter tido origem com o vício.

Maior Socialização

Sem dúvida um dos benefícios mais relatados, a socialização é uma consequência direta do reboot de pornografia. Com mais tempo livre e cada vez mais liberto de uma autoimagem negativa e completamente distorcida de si mesmo por causa do vício, as pessoas relatam ter ganhado mais autoestima, erradicado a culpa e a vergonha das suas vidas e se sentirem confiantes em relações a situações e contextos sociais que antes eram motivo de apreensão e pânico para elas. E tudo isso naturalmente, ou seja, sem nenhum esforço específico nesse sentido, como se a socialização fosse algo natural da vida e estivesse simplesmente bloqueada devido aos sintomas e consequências decorrentes do hábito de consumir pornografia.

Não é incomum relatos da recuperação de habilidades como “conseguir olhar nos olhos das pessoas”, “andar de cabeça erguida na rua”, “ser abordado por estranhos que parecem sentir-se confortáveis conosco”, “aumento do senso de humor”, “aumento do otimismo”, “sensação de serenidade e tranquilidade” e “zero ansiedade social”. Para alguns, isso leva alguns meses para acontecer, outros relatam terem observado esse benefício em apenas algumas semanas. Isso se explica porque a socialização é um reforço natural de dopamina no nosso sistema nervoso, que à medida que volta a se sensibilizar com a abstinência de pornografia, começa a procurar por fontes alternativas de prazer e fornecimento dessa substância que antes era suprida exclusivamente com o consumo de pornografia e seus derivados artificiais.

Percepção maior

Outro benefício bastante relatado pelas pessoas é um aumento da sensibilidade em geral, que parece resultar em experiências e percepções que elas não tinham antes, como por exemplo, a sensação de “paz”, “amor”, “tranquilidade”, “alegria” e “felicidade”, sem nenhum motivo ou situação específica para justificar isso.

Esse sintoma se explica pelo fato que com o fim do vício, nosso organismo começa a recuperar os receptores de dopamina que estavam dessensibilizados. Com um cérebro restaurado, passamos a ter uma percepção maior das coisas e uma sensibilidade incomuns. É como se antes a vida fosse “sem cor e sem graça” e depois do experimento uma nova realidade fosse apresentada diante dos nossos olhos. Mas o fato é que a realidade continua a mesma, o que mudou foi somente a nossa percepção que agora está mais flexível depois de retirados os filtros perceptivos distorcidos pela pornografia.

E isso não é placebo e nem um efeito meramente “subjetivo”. É fato científico que a nossa percepção depende diretamente da nossa história, memória e aprendizado. Índios brasileiros, por exemplo, conseguem identificar várias tonalidades

de verde e os esquimós conseguem discriminar mais de 100 tipos de gelo, enquanto nós conhecemos apenas um. A própria construção das cores é considerada pela ciência um fenômeno social e cultural ³¹.

Portanto, não é de estranhar que após a erradicação do vício passemos a discriminar mais detalhes e sutilezas no nosso meio ambiente, assim como nas pessoas e situações a nossa volta. E isso tudo não significa que você está ficando louco, mas simplesmente que o seu cérebro está “captando mais” e discriminando uma maior quantidade de estímulos do que ele conseguia fazer antes.

Volta do foco, concentração, memória e capacidade de planejar e concluir metas

Com o fim da compulsão por assistir vídeos pornográficos, os usuários relataram que o reboot acabou os ajudando em muitas outras áreas da vida, às vezes não previstas. Não são poucos os relatos de pessoas que melhoraram suas notas no colégio e na faculdade, que redescobriram sua capacidade de memorização e que pararam de vez com o hábito da procrastinação.

O reboot inclusive inspirou muita gente a estabelecer outros objetivos e metas semelhantes e não raro são os relatos de pessoas que acabaram também deixando de fumar, de beber ou de usar outras drogas em decorrência de ter completado o reboot de pornografia. A sensação que elas têm é que elas recuperaram o controle e o poder de direção de suas próprias vidas, coisa que elas não tinham consciência de possuir antes.

Esse fenômeno pode ser explicado do ponto de vista neurológico devido à reversão dos sintomas de Hipofrontalidade e da recuperação dos centros executivos do córtex pré-frontal que são afetados diretamente pelo vício. Uma vez que essa variável some da vida da pessoa, ela acaba recuperando essas habilidades espontaneamente devido à alta capacidade plástica e regenerativa do cérebro.

Mais tempo livre

Muitas pessoas que concluem o reboot se admiram de quanto tempo livre elas possuíam e não sabiam. Às vezes nem se davam conta do tempo que perdiam em função das sessões de pornografia, só indo reparar nesse sintoma depois de efetivamente pararem e perceberem o tanto que esse hábito ocupava de espaço nas suas vidas.

³¹ <http://redeglobo.globo.com/globociencia/noticia/2011/07/cor-e-um-evento-subjetivo.html>

Além do tempo gasto com o consumo direto de vídeos pornôs, existia também o tempo gasto com suas consequências negativas como sono, mau humor e atividades que visavam extirpar o mal-estar causado pelo vício. Todas elas extintas com o reboot, fato nos dá a sensação de termos “dilatado o tempo das nossas vidas”.

Descoberta de novos hobbies

A descoberta de novos hobbies e atividades desconhecidas é uma consequência direta do sintoma anterior. Ou seja, com mais tempo livre e disposição, as pessoas naturalmente começaram a fazer mais atividades extranet como praticar exercícios, caminhar, viajar, estudar, construir coisas e isso acaba resultando em novas habilidades, gostos e descobertas não previstas anteriormente.

Redescoberta de propósito de vida e empolgação para com a vida

Também uma consequência de parar com o vício, algumas pessoas relataram que se redescobriram na vida. O efeito era como se elas estivessem letárgicas durante os anos de vício e como se tivessem despertado repentinamente para habilidades e gostos que elas não imaginavam que tinham e que apenas estavam latentes esperando ser reconhecidos. Algumas encontraram a coragem para mudar de rumo, de carreira e de relacionamentos. Outras redescobriram o prazer nos seus trabalhos, ocupações e relacionamentos já existentes e declararam ter encontrado uma “empolgação natural” para com a vida, sem nenhum evento extra além do reboot que justificasse isso.

Receber maior atenção do sexo oposto

Apesar de não ser um sintoma relatado por todas as pessoas, existem dezenas de relatos de pessoas que confirmam ter recebido ou percebido estar recebendo uma atenção maior do sexo oposto. Eu sei que se trata de uma informação verdadeira, porque eu mesmo fui um dos que percebi com extrema clareza esse sintoma.

Ninguém sabe ainda explicar ao certo o porquê isso acontece. Existem várias teorias para isso. Algumas das teorias das pessoas indicam que parece existir um “reconhecimento inconsciente” de “maior poder” ou algo parecido pelas pessoas do sexo oposto, o que acaba atraindo mais a atenção das pessoas (isso pode ser decorrente também de uma maior autoestima, de uma consciência maior a respeito das relações e sutilezas sociais, como perceber melhor os sentimentos das outras pessoas, reconhecer melhor a linguagem corporal e não verbal, entre outros).

Alguns atribuem isso aos “feromônios” que supostamente estariam “disponíveis em maior quantidade” devido à abstinência de masturbação e pornografia e por aí vai... Independente das explicações para o fenômeno serem válidas ou não, o fato é que isso realmente é um dos benefícios encontrados por muitas pessoas com o reboot de pornografia, logo não é um simples “acidente” e sim mais um dos motivos do porque vale a pena tentar o experimento.

Melhora na vida afetivo/sexual

Consequência direta da ressensibilização do cérebro, esse sintoma é relatado por praticamente todas as pessoas que fizeram o reboot e possuem uma parceira (o) fixa. O resultado que elas obtiveram foi o fortalecimento do vínculo com a sua parceira (o) e também um reconhecimento maior das qualidades e belezas dela que antes não eram percebidas ou então eram abafadas pelo vício em pornografia.

Muitos declararam finalmente “terem descoberto a verdadeira sexualidade” mesmo depois de velhos, uma vez que mesmo praticando sexo periodicamente durante anos, as suas vidas sexuais estavam demasiadamente influenciadas pela pornografia. O que eles experimentam depois do reboot parece ser muito diferente da compulsão mental e desenfreada da época do vício, resultando em ereções “mais firmes” e “espontâneas”, “relações pautadas mais em afeto, carinho e respeito” e “muito mais satisfação na vida sexual”, satisfação que não era encontrada na pornografia.

“Arremessos de cabelo”, “olhares rápidos”, “padrões respiratórios”, “linguagem corporal”, “estar mais presente na hora do ato sexual”, todas essas sutilezas da relação sexual e do relacionamento a dois, parecem ter ficado muito mais perceptíveis, resultando diretamente na elevação do nível de satisfação das pessoas e de seus parceiros com a sua vida afetivo/sexual.

Normalização da libido

Um sintoma relatado com certo tempo de reboot é a normalização da libido. Muitos usuários que durante o vício se consideravam “viciados compulsivos” ou com “um desejo supostamente acima do normal”, relataram que a sua vida sexual, assim como a sua libido se estabilizaram para um nível que não os causa mais problemas e incomodações.

Em alguns casos, nos casos compulsivos, a libido parece diminuir para níveis cada vez mais normais e não obsessivos. E no caso das pessoas que perderam a sua sensibilidade e desejos sexuais normais, a libido parece voltar proporcionando mais

prazer e desejo natural pela sexualidade, mas sem a compulsão e o desregramento da época do vício. Como qualquer pessoa normal, as pessoas se percebem em dias com “mais tesão” e dias “com menos tesão” e isso não as incomoda e nem é percebido como se houvesse “algo de errado” com elas, mas sim como sintomas da normalização da sua própria libido que havia sido desregulada pelo vício.

Sêmen mais consistente

Esse não é um relato tão comum como os outros, mas para algumas pessoas, sobretudo os usuários que fizeram o reboot em “hard-mode” ou usuários que além do vício em pornografia eram masturbadores e ejaculadores compulsivos, foi notada tanto uma melhora na consistência do sêmen, quanto da sua aparência, quantidade e textura.

A explicação pode ser a mais óbvia: quanto menos desperdício de sêmen, mais ele se acumula e preserva as substâncias responsáveis pelo seu volume e consistência. Em volume, a ejaculação de um homem sadio varia entre 3,5 e 5 ml. Volumes em torno de 0,5 ml são, em sua maioria, patológicos³². São considerados normais 200 a 600 milhões de espermatozoides por ejaculação. Um único ml de esperma contém de 60 a 120 milhões de espermatozoides³³. Logo, a ejaculação compulsiva e acima do normal pode ter influência sobre esses fatores citados.

Melhora nos relacionamentos em geral

Assim como existe uma melhora nos relacionamentos afetivos e sexuais, o efeito do reboot se estende para outros vínculos e relações da vida da pessoa. Não raro existem relatos de pessoas que afirmaram terem melhorado seu relacionamento com pessoas próximas como pais, parentes, irmãos, assim como colegas, vizinhos ou pessoas da comunidade onde vivem.

Com uma autoestima melhor e uma autoimagem que não está mais comprometida pelo vício em pornografia, as pessoas parecem se sentir mais à vontade em estabelecer relações e vínculos com outras pessoas, o que influencia diretamente na qualidade e harmonia dessas mesmas relações.

³² Lima, A. Oliveira. Métodos de Laboratório Aplicados à Clínica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

³³ Miller, Otto. Laboratório para o Clínico. São Paulo: Atheneu, 1999.

Parar de ver as outras pessoas, sobretudo as mulheres, como objetos

Uma vez que o nosso cérebro vai se desfazendo dos filtros pornográficos e enfraquecendo as redes e caminhos neurais condicionados pelo vício em pornografia, é normal que paremos de ver as pessoas como objetos ou que as fantasiemos como personagens e cenários de um mundo pornô fictício.

Um respeito maior pelas pessoas também é notado e muitos homens declaram que melhoraram e muito as suas relações com as mulheres, não somente no sentido afetivo/sexual, mas também no nível social, de trabalho e de amizades, uma vez que pararam de enxergá-las apenas como objetos sexuais e passaram a percebê-las como simples seres humanos, passando a respeitá-las e sentindo verdadeiro prazer na interação desinteressada com membros do sexo oposto, coisa que era mais difícil na época do vício.

Maior seletividade na escolha de parceiros

Com um cérebro cada vez mais descondicionado pela pornografia, muitas pessoas relatam que passaram a ser mais seletivas na escolha de parceiros sexuais ou mesmo de namoradas (os) e parceiras (os) para relacionamento sério.

Se na época do vício, esse filtro não existia e as pessoas costumavam se meter em situações e relacionamentos abusivos e complicados, depois de parar com o vício passaram a ter outros critérios na escolha de parceiros, critérios que vão além do simples aspecto físico e atributos exteriores e passam a ser focalizados em compatibilidades sociais, potencial futuro, o estado emocional e a personalidade das pessoas.

Voz grossa

Não temos uma explicação exata para este fenômeno, mas ele foi citado em uma parte considerável dos relatos, indicando que pode haver uma ligação com o reboot ou mesmo ser uma consequência indireta ocasionada por outras mudanças no organismo frutos da abstinência de masturbação e pornografia.

Maior autoestima

Com muitas capacidades e habilidades recuperadas em função do reboot, assim como uma sociabilidade maior e envolvimento em outras atividades diferentes do usual, bem como, com o fim da compulsão incontrolável por consumir pornografia,

muitas pessoas relatam que tiveram as suas autoestimas aumentadas significativamente após o experimento.

Não que elas tenham se tornado “super-homens” ou “arrogantes” no sentido de acreditar que todos os seus problemas tenham se resolvido com o reboot de pornografia. Mas sim, trata-se mais de uma constatação de seu próprio poder pessoal e na recuperação da confiança em si mesmas, na capacidade de realizar as coisas e retomar o controle de suas vidas que antes estava severamente comprometido em decorrência do vício.

Fim da depressão e da ansiedade

Pessoas muitas vezes diagnosticadas com quadros de depressão profunda e síndromes variadas de ansiedade relataram que esses sintomas desapareceram completamente após o reboot de abstinência de pornografia. E não foram poucas as pessoas que relataram isso. Portanto, esse não é um dado para ser menosprezado, uma vez que essas patologias cresceram muito nos últimos anos, sendo consideradas por muitos, inclusive pela Organização Mundial de Saúde, como o “mal” do nosso século³⁴ e talvez a pornografia tenha certa influência nisso.

Obviamente que nem todos os casos de ansiedade e de depressão estão relacionados com a pornografia e podem não ser removidos com o reboot. E também não estamos aqui sugerindo a interrupção ou substituição do tratamentos desses problemas pelo reboot de pornografia. Mas o fato de que a simples remoção da variável “pornografia” ter causada tantos efeitos, inclusive a reversão de casos graves de depressão em apenas algumas semanas, é um indicativo mais do que relevante para prestarmos mais atenção na influência que a pornografia pode estar tendo numa série de patologias modernas que não existiam com tanta frequência assim há 15 anos atrás (coincidentemente o mesmo período em que começou a se popularizar a internet rápida e a pornografia da internet).

Rosto mais vibrante e pele mais limpa

Outro sintoma que é difícil de explicarmos em termos fisiológicos o porquê de eles acontecerem, mas que como são sintomas relatados por muitos usuários, parece haver uma relação entre eles e o reboot de pornografia. Pessoas com muita acne e pele oleosa declararam que notaram melhorias em relação a esses fatores depois do reboot.

³⁴ <http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2014/12/1563458-depressao-ja-e-a-doenca-mais-incapacitante-afirma-a-oms.shtml>

Efeito placebo? Não descartamos essa hipótese, mas o fato é que muitas pessoas também declararam terem sido percebidas como “mais vibrantes” e com “rostos mais alegres” e “aparência melhor” por seus familiares, fato que pode muito bem estar relacionado com as mudanças químicas no cérebro e no organismo, proporcionadas pelo reboot, assim como serem decorrentes dos outros benefícios indiretos alcançados ao parar com o vício em pornografia.

Fim da compulsão por acessar sites pornográficos

Finalmente o último e mais desejado benefício. O fim da compulsão doentia por consumir material pornográfico ou acessar sites pornográficos. Como sabemos o reboot de pornografia é responsável por enfraquecer as sinapses e caminhos neurais associados com o vício em pornografia e também por reforçar e fortalecer os caminhos neurais saudáveis, de recompensas naturais que competem com esses outros e velhos caminhos. Com os caminhos neurais enfraquecidos e como o aumento do controle executivo, é normal e esperado que a compulsão por assistir e consumir pornografia diminua significativamente.

Não raro lemos relatos de pessoas que afirmam “não terem mais o menor desejo de se masturbar ou consumir pornografia”, e que esses hábitos “praticamente sumiram” de suas vidas depois do experimento de 90 dias. Outras afirmam até que o contato com material pornográfico agora “lhes causa repulsa” e que elas “têm a impressão de que estão vivendo a vida de outra pessoa”, como se aquele passado atoladas no vício, não pertencesse a elas mesmas.

Porém, o fato de a compulsão diminuir não significa que ela nunca mais possa voltar. Apesar de enfraquecidos, os caminhos neurais condicionados pelo vício continuam existindo e podem ser muito facilmente reativados caso a pessoa volte a consumir material pornográfico ou a se estimular com fantasias. Alguns gatilhos podem também ser potencialmente perigosos e desencadear associações poderosas mesmo para quem ficou por muito tempo longe do vício.

Esses são efeitos comuns de recuperação espontânea que podem ser verificados em ex-dependentes de qualquer tipo de adição. Nesse sentido a proteção e os cuidados para evitar esse tipo de gatilho e evitar o contato com esse tipo de material, podem ser uma constante na vida das pessoas que um dia foram viciadas em pornografia. Mas a simples constatação, depois de 90 dias, que você não tem mais a compulsão para acessar e consumir material pornográfico e que a sua vida já não gira mais em torno do vício, é muito recompensadora e libertadora.

Apesar de todos os outros sintomas serem reais e bastante motivadores para pararmos, se existisse apenas esse benefício decorrente do experimento de

abstinência de pornografia, ele já se justificaria por isso. Pessoas que não conseguiam ficar algumas semaninhas, às vezes nem mesmo alguns dias longe da pornografia, agora se percebem com seus contadores somando mais de 90, 100, 200 dias longe do vício! Isso não tem preço e justifica muito o esforço de compreendemos adequadamente como o vício funciona e de colocamos em prática as estratégias para completar o reboot de pornografia o mais rápido possível.

Outros benefícios

Os principais e mais comuns benefícios relatados pelas pessoas foram cobertos por este capítulo. Existem outros benefícios que você vai descobrir durante a realização do reboot. Alguns são mais raros e relacionados a contextos e casos específicos, o que não faria muito sentido abordá-los aqui, sob o risco do texto ficar muito extenso.

Parte III

Como usá-la

O método como parar?

Neste capítulo explicaremos no que consiste o “método como parar” e como a sua aplicação será fundamental para ajudá-lo a realizar o seu objetivo de parar com o vício em pornografia no menor tempo possível e de forma definitiva.

Próximo passo

Agora que já aprendemos a origem, os sintomas, os malefícios, as reais causas do vício em pornografia e como ele pode ser revertido, deve ter ficado claro para você o que precisa ser feito para erradicar o vício da sua vida e seus sintomas induzidos de uma vez por todas. Deve ter ficado devidamente esclarecido que remover a variável “pornografia” da sua vida, ou seja, parar efetivamente de alimentar o seu cérebro com pornografia é tudo o que é preciso ser feito para que você possa restabelecer a sensibilidade dele para os níveis de antes do vício.

Sei que parece óbvio agora, depois de você ter lido tudo isso, mas o fato é que isso não é tão evidente assim, ou pelo menos não era há pouquíssimo tempo atrás.

Como qualquer fato desconhecido, antes das pesquisas e do surgimento da teoria científica sobre o vício, as pessoas tendiam a tornar esse problema muito maior do que ele era de fato, o relacionando com miríades de possibilidades hipotéticas, menos com a variável que realmente conta, que é o próprio consumo de pornografia em si mesmo.

Se você não tiver consciência disso de uma maneira muito clara e específica, é possível que fique anos perdido por aí, procurando a solução “mágica” para o vício e não a encontrando. Conheço pessoas que estão há mais de uma década fazendo “terapia”, “trabalhos espirituais”, “meditação”, “exercícios físicos”, “praticando hobbies” ou “se atolando de trabalho” na tentativa de parar com o vício em pornografia, mas que ao não removerem a única variável que precisa ser removida, ou seja, o próprio consumo de pornografia em si mesmo, continuam viciadas.

Por isso, toda essa exaustiva preparação até chegarmos até aqui. Sem isso é impossível darmos o próximo passo, ou seja, explicar para você detalhadamente “como” você irá parar de consumir pornografia.

“Como parar?” é a pergunta principal do nosso livro e é o que vamos procurar te responder nessa terceira parte de E-book. E a resposta para ela é a seguinte: para fazer isso, você precisará seguir um método...

O que é um método?

A palavra método vem do latim *methodus*, que significa: “maneira de ir ou de ensinar” e do Grego *methodos*, que significa “investigação científica ou modo de perguntar” (originalmente “perseguição, ato de ir atrás”, que vem de *metá* “atrás, depois” mais *hodos* ou “caminho”). Portanto, método, significa literalmente: “seguir um caminho” para chegar a uma “meta”, ou então, “maneira de fazer ou de ensinar alguma coisa, segundo certos princípios e em determinada ordem”.

Diferença entre o conceito de reboot e de método

O conceito teórico de reboot descreve como é possível reverter os sintomas induzidos pela pornografia. Sem entender teoricamente como funciona esse processo, seria impossível realizá-lo. Mas a simples teoria em si, apesar de resolver metade dos nossos problemas, ainda não te dá o “como” parar, ou seja, não lhe explica detalhadamente o que é necessário fazer e em que ordem para que possamos alcançar o nosso objetivo de parar com a pornografia e assim efetivamente “rebotarmos” (fazermos o reboot).

Diferença entre meta e objetivo

Objetivo é a descrição daquilo que pretendemos alcançar, no nosso caso, pararmos de consumir pornografia. Já meta é a definição em termos quantitativos, e com um prazo determinado o que iremos realizar. Do contrário, não teremos como medir a realização desse objetivo. Esclarecido isso, fica fácil definirmos o que pretendemos fazer com esse livro. Nosso objetivo é que você pare com a pornografia e a nossa meta é que você faça isso em até 90 dias. E você fará isso seguindo o nosso método, ou seja, seguindo determinados passos específicos que sabemos serem válidos para alcançar esse objetivo.

Porque 90 dias?

Se alguns dos sintomas induzidos pela pornografia demoram um pouco mais para serem revertidos, outros desaparecem nas duas ou três primeiras semanas de experimento e algumas pessoas se recuperam da Disfunção Erétil já no primeiro mês e outras demoram pelo menos seis meses até estarem plenamente recuperadas, porque 90 dias? Porque estipular um prazo específico, se o tempo de reboot pode variar de pessoa para pessoa ou de sintoma pra sintoma?

Simples! Para que possamos ter uma referência. Para que possamos medir o experimento e compará-lo com o experimento de outras pessoas e também para que possamos replicá-lo, prevendo possíveis erros e acertos. Sem uma meta, sem um objetivo específico não teremos como prever os resultados e nem como medi-los. Não saberemos ao final do experimento se tivemos “sucesso” ou não caso não tenhamos um ponto de referência para o qual basear esse “sucesso”, já que sucesso é algo relativo, o que significa que está sempre em relação a algo ou alguma coisa.

Na verdade, existem duas formas de medir o reboot você irá utilizar as duas. A primeira é ter em mente quais eram os seus objetivos antes do experimento. Um objetivo razoável geralmente é se livrar de algum sintoma que foi induzido pela pornografia. Isso deixará o reboot claro e com um ponto de referência para medirmos. Reverter a Disfunção Erétil, a Ejaculação Retarda e a Ejaculação Precoce induzidas pela pornografia são exemplos de objetivos específicos. A segunda forma de medir o reboot é pela quantidade de dias. Para isso, precisaremos de um contador de dias que irá possibilitar nos situarmos e sabermos mais ou menos em que fase do experimento nos encontramos e se aquilo que estamos experimentando fecha com a experiência que as outras pessoas tiveram durante o mesmo período de tempo de reboot.

Obviamente que esse processo não é 100% linear e que existirão diferenças entre o seu reboot e o de outras pessoas. Adolescentes, por exemplo, levam mais tempo para terem o seu cérebro recuperado, enquanto pessoas adultas, menos. Mulheres têm necessidades diferentes dos homens, que podem ser diferentes das dos homossexuais, etc. Mas, independente disso, monitorar o seu progresso é básico para te manter motivado e saber exatamente a direção que você está indo.

O método Como Parar?

O nosso método ou “caminho” para parar com o vício em pornografia consiste na realização de 7 passos objetivos, sendo que alguns deles você já cumpriu, mesmo sem o saber com a leitura dos capítulos anteriores desse livro. Os passos são os seguintes:

Passo nº1: Motivação.

Passo nº2: Informação.

Passo nº3: Proteção.

Passo nº4: Paciência.

Passo nº5: Religação.

Passo nº6: Conclusão.

Passo nº7: Manutenção.

Agora iremos explicar detalhadamente no que consiste cada um desses passos e o que você precisará fazer para realizá-los.

1º Passo: Motivação

Sem uma motivação clara é impossível que alcancemos qualquer objetivo na vida. Na verdade, podemos até alcançar, mas esse objetivo poderá ser fruto do acaso ou de alguma consequência isolada e não fruto da nossa vontade consciente e intenção de fazê-lo. É claro que a motivação sozinha não é suficiente para realizar um objetivo, mas ela é necessária e um aspecto que pode fazer bastante diferença nos resultados.

No caso do vício em pornografia, geralmente a motivação principal da maioria das pessoas é a Disfunção Erétil. Digam o que quiserem, mas os homens e mulheres que se empenham no reboot, geralmente só o fazem com determinação após terem perdido a capacidade de obter uma ereção ou de conseguir a lubrificação vaginal para o sexo. É somente nesse momento, ou seja, num estado já avançado do vício, que as pessoas se dão conta das suas consequências e que elas podem afetar aspectos importantes da sua vida, sentindo-se motivadas a parar.

O fundo do poço também pode servir de motivação, mas somente na medida em que você toma alguma atitude prática a respeito disso. Por exemplo, foi provavelmente graças ao fundo do poço que você chegou a este livro ou então que descobriu que você tinha algum problema relacionado à pornografia. Se não fosse por isso talvez nunca tivesse chegado até aqui ou então nunca tivesse tido a necessidade de pesquisar atentamente por essa questão, mesmo com o aviso de outras pessoas.

Outros motivos para a pessoa parar são as consequências indiretas do vício e todo tipo de problemas relacionados. Ter em mente todos os prejuízos que o vício já causou na sua vida é importante para que você se mantenha motivado durante todo o experimento. Tentar parar sem uma motivação clara, com uma motivação dúbia ou motivado apenas externamente pela influência de alguma outra pessoa, crença ou sistema de pensamento, será um esforço inútil e você o sabotará em algum momento.

Motivações estritamente morais, éticas ou associadas com a culpa ou remorso, também não são produtivas, uma vez que induzem as pessoas a associar as causas do vício com outras questões que não podem ser comprovadas, e na prática, por todos esses anos, não tem ajudado realmente as pessoas a pararem.

Se você chegou aqui possivelmente deve ter passado pela fase da motivação, do contrário não teria encontrado esse livro. Mesmo se não tiver passado por essa fase, o próprio E-book e o relato das pessoas e dos sintomas negativos que elas experimentaram nas suas vidas em decorrência do vício deve ser suficiente para motivá-lo e, portanto cumprir esse primeiro passo da “motivação”.

2º Passo: Informação

Uma vez motivado e decidido a parar com o vício em pornografia, o que você precisa agora é de informação. O vício em pornografia é um fenômeno recente e ainda existem muitas crenças e informações falsas e distorcidas espalhadas por aí, que apenas atrasam e dificultam o processo.

Conhecer a teoria científica e saber exatamente como funciona o vício em pornografia em termos biológicos e como ele pode ser revertido, é fundamental para o programa. Sem isso, é impossível parar, porque você vai fazer esforços incorretos, na direção incorreta e sem saber se terá algum resultado prático efetivo quando terminar.

Muitas pessoas tentaram fazer isso antes da existência da teoria científica. Tentaram parar por conta própria, por meio da tentativa e erro ou da força do acaso, mas seus esforços foram em vão, justamente porque apesar de terem a motivação necessária, não tinham informação e nem um método sobre como parar.

E isso pode ser bastante problemático, porque muitas tentativas fracassadas podem fazer uma pessoa desistir desse objetivo, fazendo-a acreditar que uma solução para o problema possivelmente nem mesmo exista. “Já tentei de tudo e não consegui” é uma frase muito comum nessa fase e uma crença que pode fazer com que você se entregue para o vício e eventualmente, mesmo que um dia se depare com a solução, você poderá não enxergá-la, já que estará cético sobre essa possibilidade.

Você já cumpriu grande parte da etapa da informação lendo os primeiros capítulos desse livro e acreditamos que isso somado aos outros passos e a leitura dos próximos capítulos é o suficiente para você ter todas as informações que são necessárias para realizar o experimento do reboot e efetivamente parar com o vício.

3º Passo: Proteção

Uma vez motivado e informado, agora você precisará proteger-se de si mesmo.

Lembre-se de um aspecto chave de qualquer vício: uma pessoa viciada simplesmente não consegue parar por vontade própria, ou seja, mesmo com motivação e informação, sua força de vontade está comprometida pelo vício, do contrário, ela não estaria viciada e pararia facilmente com a simples “força de vontade”. Por isso, principalmente no começo é fundamental que você se proteja de você mesmo no sentido de fazer tudo o que estiver ao seu alcance para ficar longe da substância viciante, no nosso caso, da pornografia, independente da sua vontade ou escolha consciente para tal.

Em outros vícios, isso é resolvido internando a pessoa em alguma clínica especializada por um período mínimo de desintoxicação, até ela recuperar um pouco da sua força de vontade. Porém, no caso do vício em pornografia, essa possibilidade não existe ainda, ou pelo menos, não é tão comum.

Some-se a isso o agravante de que, de forma diferente dos demais vícios, a substância viciante está disponível 24 horas por dia, gratuitamente, em quantidades ilimitadas e de forma anônima e privada no quarto do indivíduo viciado, bastando para isso uma conexão com a internet e um computador e você entenderá a dificuldade de uma pessoa conseguir largar do vício em pornografia sozinha ou sem proteção.

Nesse sentido os bloqueadores artificiais são partes fundamentais do processo, já que eles nos protegem sem a necessidade da dependência da nossa vontade consciente para tal. Nosso livro está estruturado para explicar essa importância e também possui um material bônus que explica exatamente como configurá-los, assim como um capítulo que fala somente sobre isso³⁵.

Porém não se engane. Se proteger é apenas uma parte do processo. Muitas pessoas antes das pesquisas científicas também tentaram apenas se proteger e usar bloqueadores sem sucesso. Daí mais uma vez a importância de seguir o método. Procure sempre ter em mente que a proteção é apenas o 3º passo dentro de um contexto maior criado para lidar completamente com a questão.

4º Passo: Paciência

Uma vez motivado, informado e devidamente protegido, finalmente chegamos ao 4º passo. Eu, particularmente, considero esse passo o mais importante. Trata-se da “paciência”. A palavra paciência vem do latim PATI, “aguentar, sofrer” e do Grego PATHE, “sentimento”. No nosso caso, seria algo como “aguentar passar pelo sofrimento”. Mas não se trata do sofrimento passivo e advindo do sentimento de “culpa” que estamos acostumados a conceber e nem da ideia de impor qualquer tipo de sofrimento voluntário a você mesmo ou aos outros.

O “sofrimento” no sentido de que estou empregando agora e a paciência necessária para suportá-lo, têm a ver diretamente com a ciência. É o que eu chamo de concepção construtiva. E o que é isso? Uma vez que você já tem as informações necessárias de como o processo funciona e do que você precisa fazer para se livrar do vício em pornografia, você vai ter que **confiar no processo**. É como um experimento científico na verdade. Você já tem uma teoria, ou uma hipótese para as causas dos seus problemas e agora precisa provar por si mesmo se ela é verdadeira ou não, ou seja, colocá-la em prática para saber se ela é verdadeira.

³⁵ Vide: “Capítulo 13 – Bloqueadores” e o Material Bônus – “Manual de instalação dos bloqueadores”.

No nosso caso, essa experiência consiste em remover a variável “pornografia” da nossa vida por pelo menos 90 dias. Isso é tudo o que é necessário para realizar o experimento do reboot. Feito isso, você irá comparar a sua vida como era antes e como ficou depois do experimento. Se depois dos 90 dias você continuar com os sintomas induzidos pelo vício, o experimento do reboot era um experimento placebo e aí você realmente está encrocado e pode dar crédito as milhões de teorias inúteis sobre as causas do vício em pornografia que circulam por aí, menos a nossa que advoga que o consumo de pornografia em si mesmo é a única causa para o problema. Se der certo e você obtiver melhoras em relação a esses sintomas é porque o reboot funciona. Mas para isso você terá que praticá-lo por esse prazo mínimo. Ou seja, não consumir pornografia durante esse período mínimo de tempo, independente do sofrimento ou dos sintomas de abstinência que isso pode lhe causar. Do contrário, não terá feito o experimento. Terá apenas uma teoria e não saberá se ela é válida ou não.

Aliás, muitas pessoas tem esse péssimo hábito. Ou seja, o de confundir a teoria com a prática ao acreditarem que porque simplesmente possuem alguma informação necessariamente possuam também o “conhecimento” dessa informação. Não. Você só poderá dizer que sabe algo sobre alguma coisa na medida em que você a prova, na medida em que você a experimenta por você mesmo, do contrário, você estará vivendo através da experiência dos outros. Estará falando sobre coisas que você não conhece de fato e que não tem como provar. Em outras palavras, terá se transformado num charlatão, pois existe uma diferença entre informação e conhecimento. Informação é saber algo de cabeça, ler sobre algo, já conhecimento é experimentar esse algo, ter a experiência direta do mesmo.

Você, como um verdadeiro cientista não sabe o que vai acontecer, você apenas tem uma hipótese. Mas como é sincero e honesto e está em busca da verdade, aceita fazer o experimento de remover a variável pornografia da sua vida, por um período mínimo de 90 dias, para ver se essa hipótese tem validade ou não. Você não infere e não assume posições e não tenta interferir nessa experiência. A única coisa que você precisa fazer é remover a variável pornografia e observar os resultados pelo período de tempo indicado. Em outras palavras, você precisa ter um grau de esperança de que o experimento dará certo para assim suportar o sofrimento por pelo menos 90 dias.

Essa “esperança” ou “espera com confiança” não está baseada no acaso, e sim nas informações que você obteve até agora, nesse livro, nos relatos das outras pessoas e nas pesquisas científicas sobre o cérebro que são justamente as ferramentas que irão te dar a confiança necessária para você poder passar pelo processo. Ou seja, é uma esperança fundamentada em experimentos reais e replicáveis. O que você vai fazer é apenas permitir que o experimento ocorra.

Isso é um truque na verdade. Pois nós já fizemos esse experimento e já o testamos em centenas de pessoas, tendo 100% de resultados em quem teve paciência

para segui-lo até o final. Ou seja, nós sabemos que ele funciona e que ele é replicável caso seja seguido o método que estamos detalhando aqui nesse exato momento.

Isso tudo, mesmo não tendo a ver com o método científico tradicional, uma vez que envolve um experimento em que objeto do experimento, o experimentador e a própria experiência somos nós mesmos, não invalida o fato de que ele funciona, e é puro conhecimento! A palavra ciência significa apenas isso, “conhecimento”. O fato de ela ter sido “raptada” por um seleto grupo de pessoas (autointituladas cientistas ou donos do conhecimento) e engessada num único método de conhecimento (chamado de método científico) não significa que outras formas de conhecimento não sejam válidas, ou que não sejam também “conhecimento”, ou então que sejam piores ou inferiores a esse método. Não são válidas desde as regras do método científico, mas são válidas desde a nossa própria experiência. E a cada dia novas pesquisas originadas desde o próprio paradigma da ciência “oficial” apenas confirmam o que estamos afirmando há muito tempo. Então para que esperar uma confirmação dos especialistas se você pode colocar em prática essas informações desde esse momento?

Dica: a leitura de histórias de sucesso é um item fundamental para você realizar esse passo. É justamente a inspiração advinda da experiência do resultado obtido pelos experimentos de outras pessoas que irá possibilitar que você tenha confiança no reboot, pelo menos até o ponto em que você não precise mais das histórias dos outros e possa ver por você mesmo, pela sua própria experiência se o reboot funciona ou não.

5º Passo: Religação

Uma vez estando motivado, informado, protegido e realizando na prática o experimento, ou seja, tendo a confiança necessária e tendo parado com as racionalizações desnecessárias sobre ele, por pelo menos os 90 dias básicos, você vai precisar entrar na parte da “religação”. Na verdade, essa etapa deve ser feita no decorrer do próprio reboot, ou seja, você não deve esperar os 90 dias passarem para coloca-la em prática, mais ir praticando-a desde o primeiro dia de experimento.

No que consiste a fase de religação e porque ela é importante? A fase de religação consiste em ir ativando caminhos alternativos para a obtenção de prazer que antes você acreditava apenas poder receber da pornografia, paralelamente ao fato de que os caminhos neurais condicionados pelo vício vão se enfraquecendo com o reboot.

Seja fazendo exercícios, saindo de casa, praticando meditação, socializando, estudando, cumprindo alguma meta relevante pra você, paquerando, desenvolvendo algum hobby, até mesmo praticando o sexo real com a sua namorada (o). O importante é, ao mesmo tempo em que você esteja enfraquecendo os caminhos neurais associados com a pornografia, também esteja ativando novos caminhos

associados com o prazer no seu cérebro. Isso ocorrerá naturalmente com essas atividades citadas porque todas elas são reforçadores naturais de dopamina. No “Capítulo 14 - Religação e Dopamina”, iremos detalhar melhor essa fase, mas por hora, isso é suficiente para você entender o conceito.

A importância da fase de religação para o reboot é que sem ela, mesmo fazendo o experimento, seu cérebro continuará associando o prazer apenas com a pornografia e estimulação artificial. Ou seja, mesmo enfraquecendo esses caminhos afetados pelo vício, ele não dará nenhuma alternativa saudável para o organismo, fato que pode desencadear sintomas de abstinência, uma maior dificuldade para fazer o reboot ou mesmo facilitar resets e recaídas, já que o nosso cérebro precisa encontrar alguma forma alternativa para obter o prazer que ele antes achava que só conseguia através da pornografia. Afinal, a ideia do reboot não é privá-lo do prazer de forma absoluta, mas apenas de prazeres nocivos e destrutivos para a sua vida e bem estar, como é o caso da pornografia.

6º Passo: Conclusão

Tendo cumprido os outros passos anteriores corretamente e na ordem apropriada, na medida em que o tempo for passando, você irá começar a sentir os primeiros benefícios do reboot. Muitas pessoas começam a sentir os benefícios já na segunda semana de experimento, outras demoram de 30 a 60 dias.

Independentemente disso, após você começar a sentir os benefícios ou após você ter atingido alguma meta específica de remoção de sintomas e completado o experimento de 90 dias, você terá concluído o reboot. Ou seja, terá realizado o experimento de 90 dias e poderá olhar para os resultados dele e observar se ele teve validade ou não.

Mesmo que você precise de mais tempo para obter resultados adicionais, esse prazo será suficiente para você observar a diferença que a abstinência de pornografia fez na sua vida. Aliás, esse prazo é suficiente para acabar com a compulsão por pornografia uma vez que se você aguentou 90 dias ininterruptos sem consumir pornografia e sem se estimular artificialmente, você efetivamente interrompeu o vício.

7º Passo: Manutenção

Agora que você completou o reboot, está com parte da sua força de vontade recuperada e a compulsão por consumir pornografia foi embora e você está experimentando alguns dos “superpoderes” relatados por alguns dos nossos usuários, você precisará manter isso.

Muitas pessoas acham que por estarem se sentindo bem e por não terem mais nenhuma vontade de assistir pornografia, elas podem simplesmente relaxar e voltar para os mesmos hábitos nocivos de antes. Ou seja, desinstalar os bloqueadores, começar a navegar à esmo na internet, voltar para as redes sociais de relacionamento, começar a ver vídeos eróticos “inocentes” no Youtube, deixar de praticar os bons hábitos adquiridos na fase de religação ou mesmo fanatizar em relação ao experimento, acreditando que ele é um experimento de abstinência prazer em geral e não um experimento de abstinência de pornografia.

Esses são os erros mais comuns, e os resultados obviamente são resets, recaídas, desculpas e lamentações que poderiam facilmente ser evitadas, já que nessa fase geralmente estamos com uma grande autoestima, energia e a nossa vontade e interesse pela vida totalmente renovados, o que facilita muito o reboot. Em resumo, a manutenção consiste em manter os bons hábitos conseguidos graças ao reboot, para que você não acabe sabotando o experimento depois de realiza-lo.

Lembre-se: o reboot apesar de parecer uma simples mudança de um único hábito na sua vida no fundo é uma mudança completa de vida. Você não tem ideia como remover um simples hábito nocivo pode acarretar de modificação em todas as outras áreas da nossa vida.

Portanto, tenha em mente que apesar de você estar recuperado e muitas vezes até esquecer que um dia foi viciado em pornografia (é impressionante como esquecemos disso com facilidade após o reboot) temos que manter a nossa guarda erguida, porque apesar de enfraquecido, o inimigo continua ali à espera de uma brecha, que se deixarmos, ele irá aproveitar para se fortalecer e se voltar contra nós assim que tiver uma oportunidade.

Por isso, nos momentos em que você estiver forte, lembre-se que é justamente nesses momentos que devemos ser impiedosos com o inimigo, do contrário ele usará essa nossa fraqueza (arrogância) contra a nós mesmos e fará de tudo para fazer com que voltamos para os hábitos que levamos tanto tempo para abandonar.

Se você der a devida importância ao que estamos dizendo e cumprir certinho a fase de manutenção (que é a mais fácil) seu reboot será impecável!

A importância de seguir corretamente os passos

Agora que você já conhece detalhadamente cada um dos passos, é preciso entender a importância de segui-los na ordem correta e não pular ou adiantar etapas. Esse entendimento pode fazer uma grande diferença no seu reboot...

O problema de começar diretamente pelo 3º passo (proteção)

Por exemplo, se você pular o primeiro passo (motivação) e o segundo passo (informações) e tentar fazer o reboot por conta própria diretamente do 3º passo (proteção) sem saber os resultados que terá e como funciona o experimento de um ponto de vista científico, poderá ver os seus esforços sabotados em algum momento, uma vez que a sua mente não terá uma referencia nem um método adequado no qual basear esses esforços. Resultado: perda de tempo e talvez a necessidade de voltar e ter que refazer tudo de novo. Esse foi o erro das pessoas que tentaram fazer o reboot antes das informações científicas e constataram erroneamente que “parar com a pornografia não funciona” e que o vício estaria supostamente relacionado com outras áreas, o que sabemos não ser verdade.

O problema de começar diretamente pelo 4º passo (paciência)

Se você começar pelo 4º passo (paciência) e acreditar que ela será suficiente para dar conta do experimento, pode se frustrar também, uma vez que acreditar por acreditar sem ter nenhuma base concreta sobre a qual basear essa paciência, você tenderá a sabotar o processo em algum momento, já que existem várias armadilhas no caminho que precisam ser desarmadas previamente para que você possa de fato realizar o experimento.

Esse foi o erro da maioria das pessoas religiosas, por exemplo, uma vez que elas acreditavam que tudo o que era necessário para parar com a pornografia era a sua fé em Deus ou em algum sistema de crenças, logo ficando frustradas e até desacreditadas com a sua própria religião na medida em que não conseguiam abandonar esse hábito apenas com a fé e a paciência.

O ponto é que o reboot de pornografia não tem necessariamente nada a ver com a religião, e a fé e a paciência necessárias aqui são a fé a paciência no próprio experimento, fé que está baseada nas informações e resultados obtidos por outras pessoas que o fizeram antes de você. A fé religiosa pode até ajudar indiretamente, mas assim como alguma terapia, meditação ou outras práticas, são ferramentas auxiliares e muito particulares de cada um, não tendo necessariamente a ver com o experimento propriamente dito, que como já falamos é de abstinência de pornografia e nada mais.

O problema de começar diretamente pelo 5º passo (religação)

Outro erro muito comum cometido pelas pessoas foi o de começar pelo 5º passo (religação). Elas acreditavam que para parar com o vício bastava “sair de casa”, “socializar” e se “matar de trabalhar”, ocupando a mente com outras coisas, que assim

a “vontade passaria”, uma vez que o vício supostamente estaria relacionado à “solidão” e a “vagabundagem” e ao “ócio”. Mas isso não é verdade, tratando-se apenas de uma visão superficial do vício.

A fase de religação é extremamente importante, mas se você não observar atentamente as fases anteriores, ela não servirá de nada, uma vez que a verdadeira variável, ou seja, o consumo de pornografia pode ficar inalterada e passar despercebida.

Logo, não adianta nada você “fazer um milhão de amigos”, “trabalhar que nem um escravo”, “escalar o Everest” ou “se mudar para a China”. Se você não se proteger e remover a pornografia da sua vida, você estará alimentando os mesmos canais condicionados do seu cérebro e continuará viciado.

Começar pelo 2º passo (informação) e pelo 6º passo (manutenção)

Por fim, nem preciso dizer que é impossível começar pela fase de Manutenção, uma vez que chegar à fase de manutenção implica que você já tenha concluído o experimento ou pelo menos alcançado alguns de seus benefícios.

A única exceção parece ser a motivação. Essa etapa pode ser pulada, simplesmente porque ao contrário do que pregam muitas “teorias motivacionais” a simples informação adequada sobre os malefícios da pornografia desde um ponto de vista científico e não de um ponto de vista especulativo, pode sim ser um fator motivacional suficiente para uma pessoa decidir parar com o hábito de ver pornografia. É claro que se ela tiver apenas essas informações básicas e não seguir os outros passos, também poderá ver os seus esforços fracassarem. Mas ter consciência das informações científicas pode ser um grande aliado motivacional, que só perde para a Disfunção Erétil ou para as demais consequências desastrosas do vício como motivadores principais para pararmos.

Como fazer do seu primeiro reboot, também o último

Se você seguir corretamente os passos descritos detalhadamente nesse E-book, estará praticado o método “como parar” e estará muito próximo de realizar o seu objetivo. Muitas pessoas sequer sonhavam com tanta informação antigamente e ainda assim conseguiram realizar o experimento de reboot. Portanto, nesse sentido, você é um privilegiado por estar tendo acesso à experiência acumulada por centenas de pessoas que fizeram o reboot antes de você e possivelmente passaram por uma série de problemas e imprevistos que esperamos você não tenha que passar justamente por estar sendo avisado de antemão através desse material.

Mas para que isso ocorra, é importante ter claro em sua mente que o reboot deve ser a prioridade número 1 da sua vida no momento em que você o estiver realizando. Se você não estiver tão disposto ou estiver com uma vontade dúbia, nem vale a pena tentar esse experimento. Se você está disposto a parar apenas por um tempo e depois de ter obtido os benefícios do reboot, retornar para a pornografia, eu aconselho você a nem começar. Afinal, voltar para a pornografia é o mesmo que ignorar esse conhecimento (ser um ignorante). Que é o mesmo que não ter aprendido nada e que jogar na lata de lixo, tudo o que você leu até agora.

Por isso, a nossa intenção com este material, não é apenas fazer você parar com a pornografia dentro de 90 dias e se recuperar dos sintomas por ela induzidos, mas também, na medida do possível, *fazer desse seu primeiro reboot também o último!* Assim você não terá que repetir mais uma vez o experimento ou cometer os mesmos erros que as pessoas que o realizaram antes de você cometeram. Por isso, uma vez esclarecidos esses princípios básicos, nosso desafio a partir de agora com este material, é erradicar da sua mente todas as crenças e pensamentos auto sabotadores que podem te induzir a ter uma recaída ou mesmo a ter que reiniciar o experimento.

Para que possamos fazer isso, precisaremos da sua ajuda. Precisaremos que você assuma para você a parte que lhe cabe e que coloque em prática o que estamos indicando. Em outras palavras que assuma a responsabilidade pelo seu próprio reboot. Afinal, é muito fácil colocar a culpa no método e nas ferramentas, mas também não fazemos a nossa parte ou criamos uma série de desculpas e justificativas para continuarmos presos ao vício. Você, como faz parte de uma geração que já possui as explicações apropriadas sobre o vício em pornografia e suas consequências e também o “como” parar com ele, simplesmente não tem mais desculpa para não colocar em prática o que sabe. Você apenas não o realizará se você não quiser ou se desejar continuar se enganando a respeito das reais causas do vício.

A ideia do E-book como uma vacina mental

É nesse sentido que a partir de agora o E-book deve ser entendido como uma vacina mental contra o vício. Uma vez que entendendo as causas e prevendo exatamente o que vai acontecer daqui pra frente, assim como os erros mais comuns e perigos a evitar, sua mente estará protegida contra possíveis investidas do seu “antigo eu pornográfico”.

Por isso a leitura e releitura deste material durante o seu processo de recuperação é um enorme aliado que fará toda a diferença no seu reboot. Um aliado que funcionará como um anticorpo para fazer frente ao condicionamento do vício e fazer você chegar ao objetivo almejado com muito mais segurança e tranquilidade do que se estivesse fazendo sem ajuda alguma.

CAPÍTULO 10

90 dias

Dando continuidade aos nossos estudos, neste capítulo simularemos um reboot de 90 dias para que você tenha uma visão geral prévia do experimento.

Análise dos 90 dias de um reboot

A intenção deste capítulo é lhe proporcionar uma análise detalhada dos primeiros 90 dias de um reboot. A ideia é que simulando um reboot bem sucedido, dia após dia, você possa ter um vislumbre daquilo que lhe espera durante a sua jornada para uma vida longe do vício em pornografia.

Erros, acertos, obstáculos, dúvidas, dificuldades, atalhos e caminhos a evitar. Tudo isso será visto nas próximas páginas. Os relatos abaixo são uma mistura de vários diários de usuários do nosso fórum³⁶, alguns deles foram adaptados para uma melhor compreensão e outros estão misturados, de forma que não é possível identificar de quem é quem³⁷.

Isso não significa que o seu reboot se dará da mesma forma que o reboot dessas pessoas. O cérebro e o contexto de vida de cada um são diferentes, assim como o tempo necessário de recuperação.

Algumas pessoas decidiram fazer o reboot de pornografia em modo hard, outras com ajuda do sexo real com as suas parceiras, de modo que alguns relatos apresentarão algumas diferenças. Mas isso não importa. O ponto aqui é ter uma referência cronológica geral para você poder perceber que um reboot é construído no dia-dia, feito de altos e baixos e que alguns padrões de comportamento são detectáveis e podem ser evitados quando já sabemos de antemão que eles poderão ocorrer.

Dia 1

“Sonolência enorme, vontade de fazer nada, dormi 8 horas da manhã e acordei 4 da tarde e passei o dia inteiro sem nenhuma ereção, tenho quase certeza de que quando acordei não estava excitado também”.

³⁶ <http://www.comoparar.forumeiros.com>

³⁷ Procuramos não alterar o linguajar informal e manter as palavras e expressões usadas pelas pessoas.

Dia 2

“Não consigo olhar para mulheres sem pensar em sexo, e fico admirando de forma muito retardada peitos e bundas, igual um doente. Não perdoei nem uma mãe amamentando”.

Dia 3

“Tudo tranquilo demais. Fui na academia e resolvi dar uma volta no bairro, tentando interagir com várias pessoas, pra ver se eu começo a melhorar essa timidez, além de, é claro, me manter longe do pc, evitando quedas. Mas não me imagino caindo por agora, tá muito fácil com tudo bloqueado, não tem nenhum gatilho mexendo com minha cabeça”.

Dia 4

Boa tarde pessoal! Hoje não tá sendo fácil, acordei irritadíssimo! Vontade de desce a porrada em todo mundo! O dia foi passando e qualquer barulho no trabalho me irritava! Briguei até com a namorada! (por motivo fútil até)! Mas estamos aí, hoje é o 4 dia totalmente limpo (hard mode).

Dia 5

“Alguns pensamentos começaram surgir tipo: "falta na academia hj" "hj vc precisa descansar, teve um dia ruim" enquanto esses pensamentos estavam na minha cabeça comecei preparar meu pré treino, comi e fui pra academia! Fiz o melhor e mais pesado treino de perna da minha vida! A academia é um lugar mágico, após o primeiro exercício vc começa ficar melhor! Dali 30 min eu já tava rindo com os meus amigos, enfim, saí de lá renovado!”

Dia 6

“Bom dia! Hoje 6º dia longe do lixo! Estou me sentindo leve, 0 de ansiedade, tenho uma sensação que estou aproveitando melhor o tempo, já, vou caminhar um pouco.”

Dia 7

“Ontem bateu uma tristeza chata. Não entendi direito o porquê, mas provavelmente é por causa da falta do hábito (vale ressaltar que eu tava meio isolado, sem falar com ninguém), que deve levar à alterações de humor, igual viciados em droga que ficam meio toscos sem a droga. Ainda não notei grandes alterações em outros aspectos. MUITA vontade de bater uma, deve ser por causa do pico de testosterona do 7º dia.”

Dia 8

“Bom, tudo awesome até agora. Tive sonhos eróticos hoje e no sonho eu tentei resistir, mas acabei meio que assistindo um pouco de porn. Haha, acho que tenho que ser mais forte nos meus sonhos”.

Dia 9

“Alguns momentos são muito sofridos, mas sabem o que é bom nesses momentos? O que a gente pode aprender com eles, aprender a se conhecer, a se aceitar, identificar o que te alivia, encontrar o que tem levado vc a sofrer. Quando a gente sofre e tenta fugir do sofrimento por exemplo na PMO, a gente não dá tempo para o cérebro, as vezes o que a gente precisa é parar refletir, se tiver que chorar, chore, se tiver que ouvir uma música, ouça, falar com alguém, fale!!!”

Dia 10

“Sobre o processo, essa noite tive um sonho erótico, foi bem intenso, mas não tive poluição, acordei tranquilo, embora alguns momentos do dia me pego ansioso, então respiro fundo, olho mais a minha volta, fico mais "presente" (converso com algum amigo no trabalho), e a ansiedade baixa.”

Dia 11

“Começo a notar uma hiper melhora no que diz respeito à Inteligência Emocional! Evitei dois conflitos nesse fim de semana e ainda ajudei várias pessoas, estou mais humano e sabem o que notei? Que antes quase tudo que eu fazia era pensando em "algo em troca" haviam interesses nas minhas atitudes, mas agora tenho visto a importância de ouvir mais as pessoas, amar as pessoas, isso é muito bom!”

Dia 12

“De ontem a noite para cá, as coisas não estão fáceis! Estou muito triste, meu cérebro ta me deixando ansioso, me colocando pra correr e ao mesmo tempo me cobrando...Fase ruim, muito ruim, não é fácil! Auto estima tá lá no chão, to me sentindo um nada, um lixo, mesmo... Espero que esse sentimento de tristeza passe, pq olha, comecei o fim de semana muito mal!”

Dia 13

“Hoje eu acabei pensando um pouquinho em porn, mas estou conseguindo afastar esses pensamentos com grande facilidade e eles estão muuuuito longe de conseguir mexer com minha cabeça. Estou voltado a ficar firme de novo!”

Dia 14

“Importante ressaltar que hoje eu to com bastante vontade (ta sendo o dia mais tenso até então, to parecendo um retardado em busca de um pouquinho de crack), descobri algumas coisas que servem de gatilho pra mim que não necessariamente estão ligadas com pornografia.”

Dia 15

“Fui na casa de um amigo e quando eu vi o símbolo do YouTube no computador dele eu já associei com risco e pornografia, por um milésimo de segundo passou pela minha cabeça pedi-lo que me mostrasse coisas eróticas no site. Ainda bem que eu tirei essa ideia estúpida da minha cabeça como que em um flash, mas vejo que provavelmente terei que passar bastante tempo longe do YouTube para me sentir totalmente seguro.”

Dia 16

“Pode parecer ridículo por conta da minha idade, mas descobri hoje como um banho pode ser bom! Antes tomava banho com pressa ou com o pau na mão, sem curtir o momento. Hoje resolvi tomar banho devagar e notei como a cabeça é cheia de sensores, dá uma sensação muito boa ficar com a cabeça embaixo da água e prestando atenção apenas na água massageando seu couro cabeludo. Antes de começar o reboot eu era totalmente inatingível por esse tipo de ‘pequeno prazer’”.

Dia 17

“Tá foda pra caralho, minha mente tá me macetando com vontade de me entregar, mas eu sei que sou melhor que isso, vou resistir. Ficar vendo gatilhos faz com que tudo fique muito mais difícil durante o dia, um gatilho forte pela manhã pode te fazer um tarado por porn durante o DIA INTEIRO. Tem a porra de um vídeo que não sai da minha cabeça nem fudendo e to muito tentado a vê-lo.”

Dia 18

“Mais uma vez tive sonhos eróticos. Antes eu até achava bom, mas agora durante os sonhos bate um desespero muito grande pq eu tenho uma certa consciência ainda (mesmo dormindo) e ela fica me martelando pois eu começo a pensar que eu estou vendo P e essa sensação enche o saco.”

Dia 19

“Apelei. Tava perdendo muito tempo rondando vídeos no youtube de coisas sensuais (não chegava a ser pornografia) e a partir de agora, se eu PESQUISAR qualquer coisa que envolva porn ou nudez eu considerarei que resetei. Tem que ser bruto porra, cansei de ficar na merda, é tudo ou nada. Sinto que esse lance de ficar viajando nos gatilhos enfraquece os efeitos do reboot e ainda aumentam absurdamente a vontade de ver P. Tive um sonho de que estava praticando M e fiquei bolado, quando acordei relaxei. Pensando melhor sobre isso eu vi que a sensação que eu tava sentindo enquanto eu estava sonhando era de que eu era um merda fracassado. Não me permitirei sentir essa bosta de sensação acordado nem fudendo, tá decidido.”

Dia 20

“Completadas 3 semanas, tá tudo indo bem, especialmente a questão da libido, como eu não acessei nenhum gatilho nem hoje nem ontem, tudo acabou ficando muito mais fácil, com uma vontade quase nula de me masturbar, além de não estar acordando ereto. Ainda não notei grandes benefícios do reboot, mas não irei desistir.”

Dia 21

“Acho que entrei na Flat-line, pois não sinto vontade de fazer nada, nem de ver pornografia, nem de me masturbar, meu pinto está como morto lá em baixo, isso é

bom por um lado, porque não tenho me preocupado com gatilhos, mas por outro é como se eu tivesse morrido sexualmente.”

Dia 22

“Estou completando hj o 22º dia longe do lixo. Tenho vivido um verdadeiro "turbilhão emocional" nesses dias em diversas áreas da minha vida, tem dias que minha única saída é chorar para dar uma aliviada (e alivia). Ontem de manhã a minha mente começou fantasiar quando eu acordei, mas foi resultado de menos de 5 hrs de sono entre domingo e segunda. “

Dia 23

“Muito provavelmente estou na flatline. Nada tá me excitando e nem estou tendo ereções matinais, é claro que não vou ficar me testando, e nem estou muito preocupado porque eu sei que é um período normal e esperado.”

Dia 24

“Sem grandes novidades no Reboot. Hoje meu pensamento está passando bem longe de PMO! Sem grandes desejos sexuais também, embora não tenha tido muitos gatilhos.”

Dia 25

“Acho que a falta de PMO tem a ver com a minha instabilidade emocional! Embora tenha altos e baixos nesses 25 dias, me sinto bem menos irritado e mais paciente desde que aboli o vício da minha vida!”

Dia 26

“Hoje o dia foi super tranquilo! Nem pensei em PMO! Estou bastante extrovertido, brinquei com todos, encarei tudo com bom humor!”

Dia 27

“Hoje veio um pensamento na minha mente sobre “me testar”. Eu sei que isso é ridículo e que todos alertam para não fazer isso, mas a minha flat-line está me deixando louco. É como se um medo muito grande de nunca mais ter uma ereção me assaltasse e como se eu precisasse ver PMO para reverter isso. Mas lembrei das dicas de vocês e resisti. Sigo firme!”

Dia 28

“Hj é segundona, 28º dia longe do lixo! Tenho notado que acordo de madrugada umas 04:30 e não consigo dormir mais, seria por conta do reboot? Já estou chegando em 30 dias... Pode ser tbm a ansiedade do fim do ano e/ou calor que na minha cidade é extremo, de qualquer forma já saquei que acordo "ereto" e com pensamentos estranhos, então não dou brecha, tomo água e volto deitar, só que não durmo mais kk. No mais é isso, boa segunda a todos!”

Dia 29

“Fui no cinema com a minha namorada e ao encostar nela, tive uma ereção rápida. Não fantasiei NADA, no entanto segundos depois eu senti algo saindo do pênis. Quando cheguei em casa vi que tive uma polução (pouca quantidade e aspecto ralo).”

Dia 30

“Estou muito feliz! Eu comprei uma tequila, e ia abrir no natal, mas vou tomar um pouco hj em comemoração a esses 30 dias, afinal eu não conseguia passar de 12!! Agora vejo que é possível, e vejo que mesmo sendo muito difícil se a gente realmente quer, consegue! 30º dia que não acesso mais nenhum site daqueles que vcs já conhecem!”

Dia 31

“Dia tranquilo, hoje tive mais uma ereção espontânea de manhã, não foi aquela coisa, mas acho que isso é um bom sinal. Talvez eu esteja saindo da Flat-Line.”

Dia 32

“Nada de novo, a não ser que hoje tive mais uma ereção espontânea que durou bem mais que a do dia anterior. Estou me sentindo muito feliz”

Dia 33

“Meu emocional continua ótimo, como relatei há dias atrás! Alegre, sem ansiedade nenhuma, mais paciente, etc... Estou com um puta tesão em mulheres "reais". Um dia desses aí me peguei secando uma no ônibus, só pq ela tava numa posição que sugeria algo sexual... Hoje tive uma polução noturna! Foi a segunda que tive no período e dessa vez teve mais sêmen e foi por causa de um sonho com erotismo mesmo”

Dia 34

“Até pouco tempo atrás, achava impossível ficar uma semana sequer sem PMO; chegar aos 34 dias já é uma felicidade que me deixa convicto que 60, 70 e 90, não é fácil, mas é perfeitamente possível. Pensar em fazer, em agir não mudará sua situação seja qual for o problema, o que muda é decidir fazer, decidir agir a respeito.”

Dia 35

“Transei hoje, meu membro esta maior a camisinha quase não entrou, tive ejaculação precoce esses dias devido, ter ficado 15 dias sem bater uma, hoje transei normal. Primeiro Objetivo do Reboot Alcançado já estou conseguindo fazer sexo normal depois de 6 anos.”

Dia 36

“O desejo em MO ainda há, mas tem dias que sim e outros que não. O mais interessante é que hoje tomo banho tranquilo, pensativo em outros assuntos, isso é, resolvendo e pensando em como resolver os problemas, ao invés de me livrar dos problemas numa punheta. Estou firme em enfrentar os problemas do cotidiano e não mais me acabar na PMO para tentar esquecê-los.”

Dia 37

“Nada de novo, apenas mais uma ereção matinal, já estou me acostumando com isso.”

Dia 38

“Continuo o meu Reboot com tranquilidade. Todos os benefícios que relatei dias atrás ainda estão acontecendo, graças a Deus! Somado ao que tinha dito, nos últimos dias tenho tido ereções matinais TODOS os dias e são ereções fortes! A única coisa desagradável que vem acontecendo é que estou tendo um desconforto nas bolas. Não é uma dor grande, mas é chata, dá vontade de colocar a mão, mexer, etc. Espero que passe logo, mas mesmo se não passar, faz parte e NÃO irei sucumbir à masturbação. A grande dificuldade do Reboot até agora é a falta de sexo com minha namorada! Tá sendo difícil, mas estou levando bem até agora”.

Dia 39

“Galera, não to acreditando. Faz 20 min que tive uma relação com minha mina e não tive nenhum sinal de ER!!! Cara, foi tudo natural como tem que ser! Hahahahah Só 39 dias de reboot e já to colhendo os benefícios!! Gratidão”

Dia 40

“A sensação de estar aqui é incrível! Tô firmão mesmo Vivão e consciente! Lembrando que estou no reboot de modo hard, parei não só com a P como com a M também! Com relação a pmo minha preocupação tem sido mais ajudar meus amigos a "acordarem" também... bem um brother aqui conseguiu ficar 7 dias o que pra ele já é uma grande vitória... uma pena que a maior parte deles ainda está alienado pela mídia achando que esse lance é saudável!”

Dia 41

“Tudo absolutamente tranquilo comigo! Sinto que a PMO está cada vez mais longe dos meus hábitos! A única novidade é que tive mais uma polução noturna (a terceira do Reboot) hoje! Foi pouca quantidade, mas aconteceu. Curioso é que mesmo após ter ejaculado, a ereção ainda durou uns 10-15 minutos! Enxerguei como um ponto positivo, um sinal que a ereção está mais consistente e duradoura! Sigo firme no propósito! Obrigado pelo apoio de todos!”

Dia 42

“Hoje estou voltando a fazer coisas que não fazia a bastante tempo para preencher o meu tempo: me dedicando a escrever. Procure preencher seu tempo ocioso com coisas agradáveis que será mais fácil combater o vício! “

Dia 43

“Eu estou feliz, apesar das variações na minha mente, estou sendo menos letárgico. Acho que uma das chaves é admitir que é viciado! Não adianta simplesmente pensar que faz mal, mas tem que pensar que é viciado e necessita de recuperação.”

Dia 44

“Tudo caminhando normalmente desde o meu último relato! Mas confesso que nos últimos 3 dias eu vacilei na minha disciplina contra os gatilhos pra PMO. No Sábado, após acordar, tive fantasias/lembranças sobre sexo com a minha namorada. Fiquei nessa vibe por uns 15 minutos, até que voltei à minha consciência e fui fazer outra coisa imediatamente! No Domingo uma ex-ficante veio falar comigo pelo whatsapp. A conversa estava normal (absolutamente nada sobre sexo) até que ela de repente me mandou uma foto de calcinha! Eu olhei a foto uma vez (errei feio) e tive uma ereção. Temendo o pior, parei a conversa na hora, bloqueei a menina e deletei a conversa e o contato! Errei ao olhar a foto dela por alguns segundos, mas pelo menos eliminei esse possível gatilho pra sempre! UFAAA! Hoje eu me peguei olhando o facebook de três minas em sequência, exatamente a mesma coisa que eu fazia antes de começar o Reboot! Ainda bem que parei a tempo, antes que pudesse ver qualquer foto mais sensual e ter uma ereção. Mais uma lição aprendida: Preciso treinar o meu cérebro pra eliminar completamente esses hábitos e gatilhos, que um dia já me levaram à PMO! É uma luta diária! Melhorei bastante, mas ainda não estou totalmente curado. É PRECISO DISCIPLINA E ATENÇÃO A TODO MOMENTO!”

Dia 45

“De alguns dias pra cá venho observando várias diferenças no meu dia a dia. Me sinto com mais energia, menos ansioso, colocando várias ideias erradas sobre tudo no devido lugar. Aos poucos estou começando a ver o mundo de maneira diferente. Meu convívio com as pessoas está melhorando, meu relacionamento posso dizer que melhorou absurdamente. Meu convívio com a patroa está melhor do que nunca.”

Dia 46

“Minha esposa ficou mais atraente do que nunca foi para mim! Algumas ereções espontâneas, sem ficar fantasiando, apenas com o contato. Mais ainda com ER, acho que ainda fico me cobrando muito pra gozar. Estou mais produtivo, e mais animado com meus projetos de trabalho e pessoais.”

Dia 47

“Pessoal, quase chegando a 50 dias. Sinto muitos benefícios: capacidade de decisão melhorada; pele mais limpa, muito mais produtivo; muito menos procrastinação, entre outras. Resumindo: o reboot vale a pena.”

Dia 48

“Na sexta-feira, após 48 dias de Reboot em Hard Mode, eu fiz sexo com minha namorada e foi a MELHOR transa da minha vida, em termos de desempenho sexual e prazer!!! Ao todo foram três transas, tive ereções muito fortes e a sensibilidade no pênis melhorou ao ponto de finalmente conseguir gozar durante a penetração! Na primeira vez, depois de longas preliminares (ereção extremamente forte durante todo o tempo), consegui finalmente gozar com penetração! Foi a segunda vez que consigo isso na minha vida e, apesar de ter ejaculado rápido (5 minutos, o que não chega a ser EP), a relação foi muito prazerosa! Depois de uma meia hora de descanso, fomos transar novamente. No entanto ela começou a sentir um desconforto durante a penetração, o que me desconcentrou e a ereção perdeu força, chegando a ficar meia bomba depois de alguns minutos de penetração. Desisti e voltamos aos amassos e sexo oral (e o garotão voltou estar 100%)! Na terceira transa, mudamos de posição e o desconforto dela diminuiu um pouco. Com isso, fiquei mais tranquilo e a ereção ficou satisfatória durante os 10~15 minutos de penetração, mas não consegui gozar. Sem exagero nenhum, das 3 horas e meia que ficamos no motel, fiquei ereto em 80% do tempo! E foi uma ereção muito forte, duradoura e sem grandes oscilações, até melhor que as que eu tinha quando tomava Viagra! E realmente parecia que o pênis estava um pouco maior, devido ao grande fluxo sanguíneo e tal.”

Dia 49

“Final de semana bem tranquilo. Sigo firme e a cada dia mais forte e confiante.”

Dia 50

“Tive um pouco de alterações de humor, mas penso que não tem relação com o reboot e essas alterações logo passaram. Se fosse na época do vício, adivinhem o que teria acontecido? Mas isso nem se passou pela minha cabeça, o que é um avanço!”

Dia 51

“Minhas ereções estão bem fortes, novamente só de conversar com as meninas já ficava ereto, hoje ao chegar em casa; durante o banho ao urinar saiu um pouco de esperma como acontece hora ou outra, só que dessa vez, a minha glândula ficou meio avermelhada e com dores bem leves, como se eu tivesse recebido um oral, reparei também que mesmo flácido ele estava meio inchado e com as veias mais dilatadas, bom o importante é que não sinto vontade nenhuma de me masturbar e assistir pornografia.”

Dia 52

“Estou bastante resfriado, meio apático, porém com ereções bem fortes a ponto de sair aquele líquido lubrificante, essa semana faltei 3 aulas na faculdade, por cansaço e preguiça, e meu humor não está lá essas coisas rsrs, mas vida que segue...Então hoje gostaria de destacar as espinhas que apareceram no meu rosto, será que tem algo a ver com o término da minha flatline e minha libido estar subindo gradativamente? OBS: Ainda não tenho vontade de me masturbar, acho que isso é o melhor ponto a destacar para vocês, não sinto vontade nenhuma de me masturbar.”

Dia 53

“Estou observando o mundo ao meu redor de forma diferente. Enxergando pessoas de forma diferente. Antes ficava neurótico com algumas coisas. Não conseguia enxergar como as pessoas me viam. Todos com quem convivo me tratam bem, com educação e respeito. E eu não achava isso antes.”

Dia 54

“Venho observando melhoras na comunicação. Estou com mais facilidade para conversar com as pessoas. Antes ficava ansioso e logo queria terminar o assunto e hoje me sinto mais calmo e aberto para conversas o que tem me ajudado bastante na área

profissional. Venho sentindo essas melhorias a pouco tempo, de uns 35 dias de reboot pra cá até hoje.”

Dia 55

“Galera, tô completando 55 dias de Reboot e estou a cada dia mais longe do vício! Nos últimos 10 dias passei por bastante coisa ruim aqui no trabalho e na vida e em nenhum momento me senti tentado a praticar PMO. Melhor ainda: eu nem lembrei que isso existe!! Após o sexo, não tive vontade de recorrer à PMO. O máximo que tive foram lembranças do ótimo sexo que tive, acompanhado de ereções, mas isso só aconteceu nos dois dias posteriores ao ato. Hoje essas fantasias já sumiram. Além do Reboot, nos dias depois do sexo, eu ficava sem vontade nenhuma de fazer sexo novamente e me concentrava apenas em PMO. Com o Reboot, 1 dia depois do sexo já tava com vontade de fazer mais, sentir novamente o prazer da penetração, do sexo oral, do contato da pele, etc. Nos quatro dias posteriores à relação sexual, minha ereções matinais sumiram. Hoje, 7 dias depois, tive uma ereção matinal bem forte! O bicho tava duro feito pedra e realmente parece que o pau ficou um pouco maior depois do Reboot (principalmente no diâmetro).Enfim, é isso! Sigo mais forte do que nunca!”

Dia 56

“Quando praticava PMO passeava pela rua sem desviar olhares, sem observar as mulheres e seus detalhes. Agora que estou sem PMO está até difícil andar na rua, pois as vezes não consigo disfarçar, começo a olhar várias mulheres que antes com certeza passariam despercebidas devido ao meu cérebro totalmente dopado pelo vício!”

Dia 57

“Hoje fiz minhas atividades físicas. Aeróbico e musculação. Final de tarde tranquilo, me sinto esgotado com uma sensação ótima. Duas descargas de dopamina e muita satisfação em ver os resultados no corpo. Aconselho á quem ler meu diário FAZER ATIVIDADE FÍSICA! É mais disposição, melhor humor, corpo bacana e auto estima lá em cima! Hoje uma desconhecida falou comigo e ela nunca tinha olhado pra mim antes, achei legal!”

Dia 58

“Hoje estava na faculdade e fui abordado por duas mulheres do nada. Sei que isso pode não ter relação nenhuma com o reboot, mas o fato é que estou me sentindo muito mais autoconfiante e acho que isso tem influenciado as outras pessoas.”

Dia 59

“Bem, a uns 2 dias eu acordei com a ereção mais forte que já tive na vida, meu pênis parecia pedra umas 3x maior, fui mijar e voltei a dormir e aliviou... Não costumo ter ereções por bobagens assim mas quando tenho uma estou sentindo que estão mais fortes do que nunca.”

Dia 60

“Faltando apenas 30 dias me sinto mais aliviado. Há 60 dias atrás estaria aqui acessando pornografia ou lendo contos eróticos e estou aqui pensando no que vou fazer mais tarde, no que vou fazer amanhã e no que eu posso fazer para meu benefício como pessoa.”

Dia 61

“Hoje acordei e á tempos não sentia o bem estar que tinha. Me olhei no espelho e pude me ver de um jeito diferente, estou gostando mais de mim e sinto uma grande melhora na minha aparência. Hoje duas amigas estavam discutindo por causa da minha atenção e eu pensei "Sério?" e logo depois uma terceira conhecida chegou e falou "Viu o que dá ser lindo assim?" (sei que alguém vai pensar: ele tá se achando). Foda-se!”

Dia 62

“Sábado de sol resolvi tomar uma cerveja. Desde o inicio do reboot não tomava um gole. Tomei algumas e já fiquei "feliz". Logo após fui para casa e fiz sexo com a patroa. No meio do sexo aconteceu do meu cérebro querer que eu fantasiasse enquanto eu fazia o ato. Fantasiar durante o ato era uma das coisas que eu mais fazia antes do reboot e é uma coisa que eu quero me livrar. Como eu estava mais "feliz" que o normal. Comecei a ter pensamentos do tipo "fantasiar é normal, vai lá pensa em alguma coisa" "só hoje não vai fazer mal, você já esta á vários dias de reboot". Estava tão feliz e aberto a sugestões por causa da cerveja que eu quase fiz o que meu cérebro pediu.

Imediatamente tive que parar com o ato porque a briga mental estava enorme dentro de mim. Expliquei para a patroa o que estava acontecendo e ela entendeu uma boa, pois já sabia como eu gostava de fantasiar e era uma coisa que eu não queria mais. Fomos dormir e acordei no outro dia diferente de todos os outros. Sempre quando bebo me dá essa "bad". Acordei agressivo, frustrado com um monte de pensamentos estranhos. Sai de casa e fui correr. Voltei e só na hora do almoço a "bad" passou. Ai pude ficar no controle novamente e rebater todos aqueles pensamentos ruins que estava tendo. E no final do domingo pude fazer um sexo com a patroa tranquilo e sem neuras. A teoria que tive é que devemos fazer as coisas com equilíbrio. Bebi um pouco á mais e fiquei vulnerável vamos dizer assim. E uma observação que tenho notado é que quando larguei de beber, comer doces, frituras eu cortei metade das coisas que me davam dopamina num piscar de olhos. Aquela dopamina que você ganha só de morder aquele hambúrguer de 3 andares. O que me restou foi obter dopamina através de atividades físicas e sexo."

Dia 63

"Estou começando a me tornar outra pessoa. Estou começando a entender que esses 90 dias não são nada, são só um número simbólico mesmo. E sair da pornografia é apenas uma das muitas etapas deste programa de recuperação."

Dia 64

"Bom dia pessoal, Feliz com o Reboot, 100% energia, vitalidade e determinação, pronto para vencer desafios. Sucesso a todos."

Dia 65

"Saio de casa de moto e de alguns dias pra cá venho sentindo prazer em apenas dar um rolê ou transitar na cidade para fazer algo. Calma galera, não to doidão não. É que antes saia de casa na correria, ansioso para fazer as coisas que tinha que fazer que só olhava pra frente e não prestava atenção nas coisas e no que acontecia ao meu redor. Hoje vejo que o caminho que percorro é fodástico. Na avenida que uso para ir ao trabalho é cheia de arvores, e da metade pra frente consegue-se ver uma paisagem foda. Dá aquela sensação de paz. "

Dia 66

“Eu sinto mais disposição, estou mais sociável, e percebo algum flerte das cocotas, mas nada de mais. Na academia, estou pegando mais peso e estou conseguindo fazer exercícios bem mais intensos. Meu raciocínio também está mais rápido.”

Dia 67

“No dia 67 tive uma relação ótima com minha noiva. Fizemos sexo e mais uma vez a E.R ficou para trás. Fácil não foi. Alguns que me acompanham aqui no fórum sabem que comigo rola uma luta interna para não fantasiar. Na hora do ato estou tentando focar o máximo que posso e antes do ato penso comigo mesmo. "Vou fazer e vou focar no que está acontecendo agora, nas sensações que eu vou sentir agora e não em uma fantasia que existe em minha cabeça. Fui feito para isso! Para fazer sexo com mulheres reais e ter prazer com elas". Depois do ato deitamos os dois na cama com aquela sensação de esgotados, felizes e relaxados e ficamos abraçados. Nesse momento cheguei a pensar nos dias que estava vendo PMO sentado numa cadeira e logo depois do orgasmo estava eu á frente de um computador, com o pau na mão que nem um otário e logo senti gratidão por ter começado o reboot.”

Dia 68

“No dia 68 tive uma crise absurda de abstinência tanto é que postei um link com várias informações sobre isso no Off-topic. Tudo de ruim que alguém pode imaginar! Pensamentos negativos, pensamentos suicidas, confusão mental, falta de motivação, apatia. Deixei todos esses sintomas tomarem conta de mim e não fui correr, não treinei e discuti com várias pessoas. Talvez se tivesse ido me exercitar poderia ter mudado a vibe”

Dia 69

“No dia 69 vi um puta de um filme que tinha alguns gatilhos. É um filme sobre motivação e persistência mas tinha algumas cenas picantes que atiçam muito. Se visse isso antes da PMO não daria a mínima porque não faria nem cócegas mas como estou estava há beira de 70 dias eu fiquei igual um menino de 11 anos! Parei o filme e fui respirar um pouco. Retornei e acabei de ver tranquilamente. O problema foi algumas horas depois, minha cabeça sendo invadida por fantasias. A mente sedenta por aquela dopamina da era da PMO! Vieram aqueles pensamentos "fantasiar é normal" "se tá no

filme é normal" "fantasia só um pouco" "não vai fazer mal". Dei 3 tapas na cara e criei vergonha."

Dia 70

"É como se eu estivesse saindo de uma hibernação que durou anos escondido do mundo. Talvez ao pensarmos que saindo de casa e fazendo nossos afazeres estamos vivendo mas não é bem assim. Viver é sair de casa calmo, é tomar um café da manhã ouvindo música, é conhecer gente nova, é dialogar, é dizer "não" para aquilo que não faz bem, é rir e sorrir com quem está do seu lado, é dividir as felicidades com quem amamos e fazer com que as mesmas pessoas façam parte dela, é ter controle sobre a própria vida e ser dono do seu próprio destino. Sem PMO somos livres, problemas vamos ter como também teremos mais motivação para enfrentá-los. Á quem possa chegar esse relato, seja forte e continue firme no reboot."

Dia 71

"Mais um dia sendo vencido. Aparentemente nenhuma melhoria diferente das demais que relatei."

Dia 72

"Galera, na sexta-feira (dia 70) fiz sexo e foi ÓTIMO mais uma vez!!Minha ereção está fantástica, é incrível! Nunca estive tão rígido, nem nos tempos que eu tomava Viagra! Além de ficar muito duro, é uma ereção muito duradoura. Só pra terem ideia, teve uma hora que estávamos nas preliminares e ela quis ir ao banheiro. Na hora pensei que ia dar problema, que eu ia perder a ereção e tal, mas não aconteceu. Ela foi ao banheiro e quando voltou eu continuava a todo vapor, como se nada tivesse acontecido!! Rsrs Mais uma vez consegui gozar com penetração e isso é realmente muito animador! E Dessa vez foi ainda melhor que a primeira relação sexual, porque tive mais controle da situação e ejaculei somente quando eu quis (entre 10 a 15 minutos)!Mesmo depois de gozar, minha ereção continuava muito forte! Minutos depois estávamos deitados e ela até brincou perguntando se não ia abaixar! E realmente não abaixou! Foram horas de ereção, com picos a cada estímulo mais intenso."

Dia 73

“No 72º dia tive um sonho em que voltava a me masturbar e me sentia mal, no meio do sonho me batia um desespero por causa disso, em seguida acordei e fiquei aliviado por ver que era um sonho, aliás pesadelo! Notei que estava ereto.”

Dia 74

“Ainda estou lutando contra a procrastinação no trabalho, mas ando conseguindo adiantar muitas coisas. As cócegas no pênis tinham sumido que nem tinha percebido, de ontem para hoje senti que elas voltaram. Às vezes olho uma mulher na rua e desejo ela, de forma não pornográfica e percebo que tenho ereções, às vezes mais fortes e outras mais fracas.”

Dia 75

“Parece que estou a uma eternidade sem fazer uso de pornográfica, nesse período tive alguns gatilhos, mas nenhum foi tão forte a ponto de me fazer desistir do reboot, é uma luta constante, principalmente nos dias de cansaço e estress, mas tenho melhorado.”

Dia 76

“Bastante energia e disposição, às vezes nem parece que um dia já fui viciado em pornografia.”

Dia 77

“Incrível como a minha socialização voltou. Antes tinha até vergonha de olhar no rosto das outras pessoas. Hoje sinto que posso falar com qualquer pessoa naturalmente.”

Dia 78

“Galera, no domingo (Dia 78) eu transei de novo e, infelizmente, não foi legal não! Minha ereção foi OK e senti muito prazer com sexo oral, a ponto de achar que ia gozar. Mas não consegui de jeito nenhum ejacular durante a penetração! Tentei muitos minutos forçando o ritmo e nada. Daí comecei a ficar cansado e preocupado, o que me fez perder a concentração e consequentemente a ereção ficou bem pior. Sabendo que

não ia conseguir, parei e continuei com preliminares e gozei com masturbação mesmo. Não sei se tem muito a ver, mas o dia estava estranho pra fazer sexo. Primeiro que tava muito cedo, eu estava cansado do dia anterior (tinha bebido bastante). Também notei que ela não estava muito animada, o que perdeu um pouco da graça. Outra coisa que notei é que negligenciei bastante as preliminares... de repente se tivesse caprichado mais eu teria condições de gozar na penetração. Isso me deixou um pouco desanimado, mas em nenhum momento pensei em voltar à PMO. Isso definitivamente não faz mais parte da minha vida!"

Dia 79

"Tenho sentindo uma calma constante, está difícil alguma coisa externa tirar a minha paz. Os conflitos internos também estão diminuindo, estou conseguindo pensar com mais clareza, mais sagacidade e sem contar a paciência, a confiança e as intuições que estou tendo comigo mesmo."

Dia 80

"Boa noite turma Very Happy 80 Dias concluídos, faltando apenas 10 dias para a meta inicial do reboot, sensação incrível, já é meu recorde dos últimos 3-4 anos com certeza. Bem ontem eu assisti Pulp Fiction, e tem uma cena do Bruce Willies com a "namorada" Fabyenne (personagem pq n sei nome da atriz), eles começam a se beijar em cima da cama, eu percebi que estava começando uma cena de sexo e já estava tendo uma ereção, então pulei a cena imediatamente e segui o filme de boa, nota-se que estou mais consciente e esperto a gatilhos. Meu vigor físico e disposição para malhar estão a mil, parece que os "super poderes" estão voltando (ohh beleza tomara rsrs)Sinto-me mais criativo, e comecei a desenvolver uns projetos, e fazer uns pequenos investimentos, com certeza serei bem sucedido! Obrigado a todos que acompanham meu diário, espero servir de inspiração para vocês deixarem esse vício maldito da PMO, sinto um pouco de ansiedade para chegar logo aos 90,150, 365 e por ai vai rs"

Dia 81

"Meu final de semana foi tranquilo, as crises de abstinência deram sua trégua. As relações com a patroa estão ótimas, não estou tendo problemas com ereções e muito pelo contrário.. elas que estão me dando trabalho. Na primeira rodada consegui sem problemas, ereção ok, sensibilidade ok, orgasmo ok. Na segunda rodada é normal de todo homem demorar para ter o segundo orgasmo mas o meu ainda não vem devido á

ER que durou anos. Sinto confiante e esperançoso e sei que isso vai passar, é só uma questão de tempo.”

Dia 82

“Não venho dizer nada sobre benefícios ou acontecimentos. Só dizer que há 82 dias livre disso tenho um sentimento enorme de satisfação e uma sensação ótima como havia parado de sentir a tempos. A PMO pode ter sido uma das piores coisas que já fiz na minha vida, mas o reboot é uma das melhores. Falta pouco, não abrirei mão dessa batalha por nenhuma tentação. Esses 8 dias vão passar devagar mas vão valer cada minuto. Gratidão eterna por achar esse fórum.”

Dia 83

“Nada a declarar. Só que o meu tempo na frente do PC, diminuiu bastante e às vezes, nem lembro mais de postar no meu diário. Peço desculpas, mas vejo isso como um bom sinal, sinal de que minha mente está se recuperando e que não estou mais tão fissurado por internet e coisas afins, como na época do vício.”

Dia 84

“Fala galera, não costumo postar nesse horário, mas esqueci de postar ontem... bem na noite de ontem de ontem para ontem (dia 84 para o 85) tive a primeira polução noturna do reboot, sonhei que tinha praticado M, ai acordei estava molhado, pode ter sido culpa da ansiedade e preocupação com polução já que isso acaba influenciando, não queria ter p, mas ate sinto-me mais aliviado, e forte pra continuar, falta menos de uma semana para chegar aos 90 hehe.”

Dia 85

“Perto do fim do túnel já me sinto como se estivesse fora dele. Não tenho sentindo crises de abstinência, efeito caçador ou qualquer pinga de vontade de ver PMO. Já me sinto livre desse vício e nunca mais irei sucumbir á ele novamente. Sábado estarei completando 90 dias de reboot, esses 90 que um dia já pensei que nunca iria conseguir.”

Dia 86

“Nenhuma vontade de ver, pornografia, nem de me masturbar, minha libido está alta, mas não existe nenhuma compulsão por gastá-la vendo pornografia ou praticando masturbação. Pelo contrário, as mulheres na rua e mulheres reais estão parecendo muito mais atraente e eu estou achando isso ótimo.”

Dia 87

“Faltando 3 dias para completar o reboot me veio um medo horrível de reresetar que não esperava sentir. Talvez seja por não querer voltar para a condição imunda que estava antes, do pavor de não querer viver outra vez na lama em que me encontrava, hoje vejo os erros que cometia e parece que não era eu, tenho a sensação que estou vendo meu passado em uma tela e me perguntando: "como pude cometer esses erros?". Enfim sei que quando completar os 90 dias não estarei imune a essa "doença" mas terei plena consciência de que tenho como viver sem isso, os novos hábitos que adquiri parecem que fazem parte de mim, e não pretendo deixá-los afinal eles me auxiliaram nessa luta e continuarão pelo resto da vida.”

Dia 88

“Me sinto muito bem e totalmente a parte desse vício. Estou tão zen que nem fantasias estou tendo, nadinha! Pra falar a verdade, até as memórias do tempo de PMO estão se perdendo... parece que era outra pessoa que fazia aquilo! Hoje acordei e vi contador com 88 dias. Tomei até um susto!! kkkk Pensei sobre os primeiros 30 dias e vi o quão desgastante foi mudar aquela rotina. Mas consegui! Mesmo após os 90 dias continuarei atualizando meu diário por um tempo com novas impressões, para servir de feedback e motivação aos novos Rebooters.”

Dia 89

“Parece que foi mês passado que comecei o reboot, nem me dei conta de quanto tempo se passou desde o primeiro dia. Tudo passou muito rápido e várias coisas aconteceram. A lição que aprendi é que tudo que se quer aprender ou construir na vida leva tempo e dedicação. É uma lição que todos sabemos, mas na maioria da nossa existência esquecemos pois as vezes queremos que as coisas aconteçam na hora e ficamos cheios de ansiedade. A experiência do reboot não só traz os benefícios do reboot, mas com ela várias lições importantes que aprendemos ao longo da caminhada. Gratidão”

Dia 90

“Amigos, sei que já falei demais na minha História de Sucesso, mas chegar aqui nos 90 é foda. Lembro há meses atrás quando visitava o site, lia o e-book e bisbilhotava o fórum vendo os relatos e me emocionando com as conquistas e pensando se seria assim comigo também, inclusive tinha dúvidas se conseguiria chegar até aqui. Resolvi tentar mesmo sem saber se daria certo e hoje estou aqui pra dizer que DÁ MUITO CERTO. Vale a pena cada minuto de angústia, desespero, tristeza que você pode passar devido a abstinência de PMO. Aos rebooters que estão iniciando, levem esse processo á sério porque ele vai trazer muita luz as suas vidas! Tenham plena consciência de que esse processo vai tirar você do fundo do poço se você quiser. Nunca espere que o processo de reboot algum dia irá dar certo, se durante as tentativas você cede a vontade de masturbar pelo puro prazer, pensando que será só mais uma vez. Não o faça lendo contos eróticos ou vendo imagens sensuais leves, não faça reboot só de MO, afinal P é a raiz dos problemas que tivemos, não o faça simplesmente por saber que ele é a solução dos seus problemas, faça-o quando souber que ele é a solução e você quer solucionar seus problemas. Sem vontade de mudar, nada soluciona. Se possível, seja ignorante e tente completar o reboot com uma tacada só e chegando nos 90 dias verá quanto tempo ganhou por não ter se permitido dar um deslize. Se conhece os benefícios do reboot, não deixe pra depois, pode ser que daqui á 1 ano ou 6 meses, você vai desejar ter começado hoje. Não espere divindades do céu fazer ou te ajudar a completar os 90 dias pra você, é você e mais ninguém. Para embarcar em uma vida nova, com mais clareza, paz, sobriedade e momentos de felicidade é preciso deixar pra trás sua bagagem cheia de PMO para criar uma bagagem na nova vida que te espera. Não sei o dia de amanhã, mas quero estar aqui no fórum por quanto tempo eu puder. Penso que virão muitos benefícios além dos que já citei e espero escrever um novo capítulo na minha história de sucesso.”

CAPÍTULO 11

Dificuldades

Neste capítulo iremos detalhar algumas dificuldades específicas enfrentadas por cada tipo diferente de pessoa durante a realização do reboot.

Dificuldades específicas

Diferente de outros vícios em que já existe toda uma cultura estabelecida sobre o que é certo ou errado e o que funciona ou não no seu tratamento, o vício em pornografia por ser ainda uma novidade, acaba dando margem para que surjam certas dúvidas e dificuldades de interpretação.

Apesar de existirem várias dificuldades comuns, muitas delas variam de pessoa para pessoa e cada tipo particular de indivíduo enfrenta alguma dificuldade específica no processo. Isso significa que podem existir algumas variações entre um reboot de um adolescente, de uma mulher e de alguém homossexual, por exemplo. Saber no que consiste essas variações é importante para poder lidar com elas quando elas surgirem e é sobre essas dificuldades específicas que iremos tratar nesse capítulo.

As principais dificuldades dos adolescentes

Acreditar no mito da assexualidade

Uma dificuldade específica dos adolescentes é o mito da “assexualidade”. Como já nasceram imersos na cultura pornô da atualidade, consumindo pornografia desde uma tenra idade, muitos adolescentes cresceram associando a pornografia ao sexo. Como passaram muito precocemente pelo problema de dessensibilização induzida pelo vício, apresentam sintomas de baixa libido e desinteresse pelo sexo real e por contatos com parceiros reais, acreditando com isso que sejam “assexuados”, ou seja, que não possuam necessidades ou interesses sexuais.

No Japão, por exemplo, esse fenômeno chegou a atingir patamares de uma verdadeira epidemia e a sua relação com o vício em pornografia é bastante evidente. Em 2015 a Associação de Planejamento Familiar do Japão entrevistou 3.000 japoneses, homens e mulheres, sobre sua vida sexual, e revelou que quase 50% dos entrevistados não tiveram relações sexuais no mês anterior à pesquisa. 48,3% dos homens não faziam sexo por pelo menos um mês, um aumento de 5% desde a última pesquisa feita em 2012. Contudo, o resultado mais chocante foi que 20% dos homens entre 25 e 29 anos (idade em que costumam ter uma vida sexual mais ativa) mostraram baixíssimo

ou nulo interesse por sexo. No Japão, essas pessoas que tem pouco apetite sexual ou desinteresse explícito por sexo, ganharam até um apelido: “herbívoros”³⁸.

A questão toda é que se você consome pornografia diariamente ou mesmo esporadicamente, você simplesmente não é assexuado. O que aconteceu é que você distorceu a sua sexualidade natural ao substituí-la pela sexualidade artificial proporcionada pela pornografia. Uma pessoa assexuada (e esse fenômeno existe de fato³⁹) simplesmente não possui desejos e impulsos sexuais de nenhuma natureza. Logo, se você acredita que é “assexuado” e desconta os seus impulsos em pornografia e masturbação às escondidas, talvez você não seja assexuado, mas apenas esteja direcionando o seu instinto sexual natural para a sexualidade artificial da pornografia.

Atribuir falsa casualidade ao vício

Uma segunda dificuldade específica dos adolescentes é a atribuição de falsa casualidade ao vício. Como eles ainda tem poucas experiências sexuais, talvez por terem tido poucas namoradas (os), ou poucas relações sexuais, o que é absolutamente normal, eles pensem que o seu vício e a sua compulsão por consumir pornografia é causado justamente por isso: por ainda não terem tido as experiências que desejam.

A ideia de fundo com que trabalham é que “após terem as experiências que imaginam serem necessárias para acalmar o seu desejo, eles irão finalmente se sentir satisfeitos e abandonar a pornografia”. Mas isso não é verdade. Pela nossa própria experiência e pela experiência de centenas de adolescentes através dos seus relatos e de como o vício acabou se desenvolvendo na transição para a idade adulta, a tendência é o vício simplesmente piorar no decorrer do tempo, independente de quantas experiências sexuais ou relacionamentos o indivíduo tiver.

Na verdade, quanto mais relacionamentos a pessoa vai tendo, mais ela vai ficando insatisfeita, uma vez que ela está viciada em pornografia e não em sexo. O padrão bastante comum de acontecer é o seguinte: no início a pessoa pensa que a causa do seu vício em pornografia é o fato dela ser virgem. Ok. Ela deixa de ser virgem e continua viciada. Seu cérebro racionaliza então, que o problema é que ela teve poucas experiências. Ok. Ela troca de parceira (o) ou de namorada (o) por um tempo e continua viciada. Seu cérebro racionaliza então que talvez ela não tenha tido certas experiências específicas. Então, ela começa a procurar por certos parceiros e práticas

³⁸ <http://veja.abril.com.br/noticia/mundo/homens-herbivoros-os-japoneses-que-nao-gostam-de-sexo/>

³⁹ Trata-se de uma minoria de pessoas e não existe comprovação científica da assexualidade do ponto de vista biológico. O que existe é o reconhecimento de gênero, ou seja, da opção de uma pessoa por escolher ser assexual. Também não deve ser confundida com alguma patologia ou com o celibato. Enquanto que no celibato escolhe-se pela privação da intimidade sexual ainda que haja o desejo, a assexualidade é uma parte intrínseca da condição do envolvido. Os assexuados não tomaram tal decisão, eles simplesmente alegam não possuir desejo sexual e não se importarem com isso.

específicas (geralmente inspiradas na pornografia) e não se satisfaz. Pelo contrário, sua insatisfação e vício só aumentam na medida em que ela realiza essas experiências. E esse processo vai aumentando indefinidamente, até o momento em que a pessoa se dá conta que criou um destino completamente distinto daquilo que ela imaginava e que seria natural caso não tivesse a mente condicionada pela pornografia.

Isso porque o que torna uma pessoa viciada em pornografia é o próprio consumo de pornografia e não o seu desejo sexual ou sexualidade propriamente dita. Se o problema fosse o sexo ou certas práticas sexuais específicas, todos estariam viciados em sexo desde o início da humanidade e não apenas há uma década, período que coincide justamente com a popularização da pornografia da internet.

Se o problema fosse sexo, você não desejaria ver pornografia e se deteria na prática real. Se o problema fosse sexo, após o reboot você continuaria desejando certas práticas e pessoas para satisfazer sua sexualidade e não o contrário, como a maioria das pessoas tem relatado após realizarem o experimento: ou seja, a normalização da sua libido e a satisfação com práticas sexuais comuns e reais com o seus parceiros sexuais.

Portanto, se você é adolescente e tem a oportunidade de estar lendo este texto em uma idade que ainda está descobrindo a sua sexualidade, não caia no engodo de que precisa dar “tempo ao tempo” e simplesmente “ter mais experiências sexuais para o vício em pornografia se desvanecer”. Quanto mais você consumir pornografia, mais viciado estará. E pior, menos chance terá de obter as experiências que possivelmente te satisfariam caso você não estivesse viciado⁴⁰.

Atenção! Não estamos aqui tentando criar um clima de “terror” condenando a sexualidade e as experiências sexuais em si mesmas, num sentido moralista ou ético. Do nosso ponto de vista, não há problema algum você ter as experiências sexuais que deseja ter ou experimentar. Isso não é da nossa conta. O ponto que estamos alertando é que o vício em pornografia em nada tem a ver com isso, sendo uma patologia específica do ato de estimular o sistema nervoso com imagens sexuais artificiais.

O perigo de não compreender isso é adotar sem querer um estilo de vida que talvez não corrobore com aquilo que você realmente acredite ou deseje. Um estilo de vida completamente condicionado pelo vício em pornografia. Existem centenas de relatos de pessoas que se envolveram em relacionamentos complicados, em relações degradantes, destrutivas e visivelmente contrárias aos seus gostos sexuais reais, muitas delas alegando inclusive “terem jogado uma vida toda fora” em função do vício.

Então na dúvida faça o reboot. Se o seu desejo por novas e variadas experiências não passar, talvez você realmente precise delas. Do contrário, esses

⁴⁰ Vide: Capítulo 4 – Relatos de viciados.

desejos foram visivelmente modificados pela pornografia e irão diminuir após o reboot.

Acreditar ter bastante tempo para parar

Uma das principais dificuldades dos adolescentes que vem de carona com a atribuição de falsa casualidade ao vício, é a crença de que, como a pessoa é muito nova, “ela ainda tem bastante tempo para parar”. O problema todo de adotar essa perspectiva reside nas consequências que o tempo excessivo de consumo pode causar na sua vida e os estragos que podem ser originados no seu cérebro, sistema nervoso, aprendizado, sexualidade e na forma de você ver a você mesmo e ao mundo.

Apesar da metáfora do reboot ser bastante ilustrativa e nos ajudar a entender melhor o que acontece quando ficamos em abstinência de pornografia, ela não é de toda perfeita. Isso porque não tem como você apagar da sua memória, como se fossem arquivos de computador, os anos de consumo de pornografia originados pelo vício. Esses arquivos e caminhos para esses arquivos apenas irão ficar enfraquecidos de forma suficiente para reverter os sintomas induzidos e problemas relacionados ao vício em pornografia. Mas podem ser facilmente reativados caso você volte a consumir pornografia, deixando sequelas.

Assim, apesar de pessoas de qualquer idade poderem se recuperar e reverter os sintomas induzidos pelo vício e usufruírem dos benefícios do reboot, quanto mais cedo você parar com o consumo de pornografia, melhor para você e para a sua saúde.

Achar que “pode parar quando quiser”

Essa é outra dificuldade bastante comum entre os adolescentes. E é uma dificuldade justamente porque é difícil de ser percebida como tal. É uma dificuldade bastante comum em outros vícios também e o normal é a pessoa só se dar conta de que está viciada de fato, somente no dia que ela tenta parar e não consegue.

A pessoa crê que o seu consumo “mensal”, “semanal” ou às vezes “diário” de pornografia não constitui um vício. Então como ainda tem certa facilidade de esporadicamente ficar algumas semaninhas longe da pornografia, talvez porque desconheça o seu potencial viciante e esteja desinformada das suas consequências, acredita não haver problemas em consumir um pouco de pornografia “de vez em quando”, crendo que esta no controle da situação e que “pode parar quando quiser”.

A pessoa só nota a gravidade do problema quando tenta parar por conta própria e se dá conta das dificuldades ou impossibilidade de fazer isso na prática.

Muitas pessoas literalmente desperdiçaram anos nesse processo e quando a dura realidade bate à sua porta percebem já ser tarde demais, percebem ter adquirido muitas das consequências induzidas pelo vício e somente neste momento procuram desesperadamente por ajuda.

Ainda não ter desenvolvido completamente os sintomas induzidos ou então relacioná-los com outras patologias

Como a pessoa ainda é muito nova, um fato que dificulta muito o reconhecimento da dificuldade descrita no parágrafo anterior é que talvez ela não tenha desenvolvido completamente alguns dos sintomas induzidos pelo vício. Isso porque esses sintomas demoram um pouco para aparecer, passando por uma espécie de “fase de incubação” até poderem ser percebidos como sintomas. Ou então, no caso de tê-los desenvolvido, ela pode associá-los erroneamente com outras patologias ou problemas comuns da idade. Por exemplo, “problemas da adolescência”, “dos hormônios” ou do “excesso de desejo sexual”. Isso tudo contribui para a dificuldade de diagnosticar o problema e é uma dificuldade específica encontrada principalmente em relatos de adolescentes.

Demorar mais para reverterem os sintomas induzidos pelo vício

Diferente dos adultos normais, os adolescentes levam alguns meses a mais para se recuperar da Disfunção Erétil induzida pelo vício em pornografia e outros sintomas correlatos. Isso porque eles, ao contrário dos adultos, ainda não criaram no cérebro mapas mentais associando a sexualidade e o sexo a um parceiro (a) sexual real. As pessoas adultas criaram e preservaram caminhos neurais associados com a sexualidade com parceiros reais antes de conhecerem o mundo pornô, já os adolescentes associaram as suas sexualidades diretamente com a pornografia virtual.

Em comparação com o cérebro de um adulto, o cérebro de um adolescente é muito mais vulnerável a estimulação pornográfica artificial e aos jorros de dopamina no sistema nervoso fruto dessa estimulação. Como estão em pleno desenvolvimento e aprendizado, os cérebros adolescentes tendem a se fortificar e reforçar mais o que é aprendido nessa fase, fato que faz com que muitos adolescentes se condicionem com a pornografia muito mais facilmente, sentindo-se indiferentes ao sexo real.

Por isso, reaprender a obter prazer através da sexualidade real, com um parceiro (a) real, pode levar alguns meses a mais para um adolescente. Mais tempo que isso levaria para um homem adulto, uma vez que este último precisa apenas

reaprender e religar esses caminhos já existentes no seu cérebro, enquanto que para o cérebro adolescente o sexo real é uma experiência nova e completamente diferente.

Portanto, se você for um adolescente e estiver fazendo o reboot, tenha paciência. Pode demorar um pouco mais para reverter os seus sintomas do vício, mas eles são revertidos como você pode ver pelos relatos de centenas de adolescentes que pararam. A vantagem de ser adolescente e começar desde cedo o reboot é que você corre menos risco de desenvolver sequelas mais graves em consequência do vício, assim como minimizar os danos futuros para o seu cérebro e sua saúde em geral.

As dificuldades das Mulheres

Crença de que se trata de um problema exclusivamente masculino

Uma dificuldade para as mulheres diagnosticarem o vício em pornografia ou mesmo se darem conta dos seus potenciais prejuízos, é a crença de que o vício em pornografia seja um problema “exclusivamente masculino” ou o preconceito social de que o vício em pornografia esteja relacionado à “safadeza”, “mau-caratismo” ou “sem-vergonhice”. É verdade que a maioria dos relatos seja de homens e que a maioria do conteúdo pornográfico disponível na internet é dedicada ao público masculino, mas isso não torna a pornografia menos potencialmente perigosa para as mulheres.

Segundo dados estatísticos dos próprios sites pornográficos mais acessados do mundo, as mulheres já são responsáveis por 35% da audiência, contra 65% dos homens⁴¹. Um número bastante significativo se comparado aos relatos existentes de mulheres viciadas em pornografia que são uma minoria⁴². Isso pode significar que as mulheres têm chegado depois dos homens ao consumo de pornografia e ainda não terem desenvolvido completamente os sintomas do vício. Ou apenas que elas têm menos o hábito de exporem o seu problema em fóruns na internet sobre o tema e devido à repressão e a questões sociais e culturais considerarem a questão um tabu a ser evitado.

O tempo médio em que o usuário de cada sexo permanece nos sites também foi medido pela pesquisa. A média mundial é de 10 minutos e 10 segundos para as mulheres, e 9 minutos e 22 segundos para os homens. Ou seja, ao contrário do que se imagina, as mulheres gastam mais tempo numa visita a sites pornográficos do que os homens. A pesquisa afirma também que o Brasil está em primeiro lugar em uma lista de consumo de conteúdo erótico pelo público feminino⁴³.

⁴¹ http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/08/150804_porno_mulheres_lk

⁴² No nosso fórum, os relatos de mulheres viciadas contemplam apenas 2% dos relatos.

⁴³ <http://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2015/08/mulheres-brasileiras-sao-as-que-mais-veem-pornografia-diz-pesquisa.html>

Considerando que não existem diferenças estruturais significativas nos cérebros masculinos e femininos e que o vício é um problema fisiológico, o número de mulheres viciadas ou potencialmente viciadas pode estar sendo subavaliado pelas pessoas. No nosso material bônus “O vício em pornografia e as mulheres” ⁴⁴ existem dezenas de relatos de mulheres viciadas em pornografia. Os sintomas apresentados por elas nesses relatos praticamente em nada diferem dos apresentados pelos homens: perda de sensibilidade genital, perda de interesse pelo parceiro e por sexo real, masturbação excessiva, procrastinação, tendência a ver os homens como objetos sexuais, escalção para gêneros cada vez mais extremos de pornografia, compulsão por acessar sites pornográficos, impotência em conseguir parar, etc. O que sugere que o consumo é potencialmente danoso para todos, independente do sexo da pessoa.

Curiosidade, comparação e busca por novidades

Alguns dos motivos que fazem as mulheres entrarem para o mundo da pornografia, são a questão da curiosidade pelos conteúdos e práticas sexuais que aparecem nos vídeos pornô, a preocupação em relação à comparação de si mesmas com as modelos dos vídeos (de talvez não estar à altura ou não estar correspondendo as expectativas sexuais do parceiro em comparação com elas) e também a busca por novidade e estimulação constantes que é a base do vício para todos os tipos de pessoas.

As mulheres, podem até entrar por “curiosidade” pela primeira vez, mas essa curiosidade é um problema, porque uma vez consumido pornografia, o cérebro acaba sempre pedindo mais. Muitas vezes nem tanto pelo conteúdo pornográfico e sexual em si mesmos, mas pelas novidades e emoções com ele associadas. Surpresa, choque, ansiedade, antecipação, violação das expectativas e preocupação em ser pega em flagrante, são todas as emoções que se associam ao ato de assistir pornografia, liberam adrenalina e outras substâncias químicas no sistema nervoso que são automaticamente pareadas e até mesmo confundidas com o próprio desejo sexual.

Mídia promiscua e a-científica

Soma-se a isso a mídia sensacionalista e a-científica que fica estimulando a todo o momento o consumo de pornografia, como se ele fosse natural, saudável e recomendado (só que nunca revela que esse tipo de conteúdo “coincidentemente” gera muito mais audiência para eles do que conteúdos normais do dia-dia) e você tem um estímulo que antes era apenas químico e fisiológico reforçado por questões culturais e expectativas sociais de comportamento.

⁴⁴ Vide Material Bônus: O vício em pornografia e as mulheres.

Culpar a questão hormonal e o estresse

Uma dificuldade bastante específica das mulheres também é atribuir o vício à questão hormonal e ao stress. Não são raros os relatos de mulheres que dizem que “só consomem pornografia perto do período fértil” ou “em decorrência de alguma situação estressante”. Na verdade, isso também é uma característica dos homens, quando afirmam que só assistem pornografia em determinadas situações específicas. A questão a ser entendida é que não podemos condicionar o vício em pornografia ou a suposta necessidade de consumir material pornográfico a questões exteriores. Se fizermos isso estaremos camuflando o problema. Afinal de contas, temos opções. No nosso entendimento, isso é apenas uma desculpa para camuflar o vício e, portanto um argumento contra produtivo para quem deseja fazer o reboot.

Contos eróticos

Por fim, uma dificuldade específica das mulheres é a questão dos contos eróticos e o da estimulação artificial através de mensagens de texto. Não temos uma explicação comprovada do porque isso acontece, mas pelos relatos que temos lido, percebemos que esse tipo de interação sexual através da erotização através de textos e mensagens é uma dificuldade mais relatada pelas mulheres do que pelos homens, que diferente das mulheres parecem ser mais potencialmente afetados pelos conteúdos explicitamente visuais.

O que precisa ficar claro para é que independente de você estar vendo ou descrevendo suas fantasias, você continua estimulando áreas do seu cérebro e caminhos neurais ligados diretamente com pornografia e o sexo virtual. Logo, é necessário abandonar também esse tipo de prática e focar apenas na realidade, caso você queira fazer o reboot. Uma vez que isso causa o mesmo tipo de dano.

As dificuldades dos Homossexuais

Aplicativos de sexo casual

Uma das dificuldades encontradas pelos homossexuais, mais especificamente os gays e nem tanto as lésbicas, é a facilidade que a tecnologia trouxe para o arranjo de encontros casuais. É verdade que a tecnologia facilitou isso tanto para os homossexuais como para os heterossexuais, mas pelos relatos específicos das pessoas gays do nosso fórum, temos notado que aplicativos de encontros focados em sexo casual, recheados de galerias com fotos de pessoas, perfis sensuais e variedade infinita de opções, têm sido uma tendência e dificuldade maior para eles.

Uma possível explicação seja a de que os gays tenham desenvolvido mais facilidade e aceitação para esse tipo de aplicativos. O problema do ponto de vista do vício, não é o ato em si, mas o que acontece no cérebro diante da possibilidade infinita de potenciais parceiros disponíveis para o sexo, proporcionados pela tecnologia. Essa busca e essa disponibilidade infinita de parceiros expostos num ambiente virtual e não o ato sexual em si é o que causa um efeito que é muito parecido com o da pornografia.

Não são raros os relatos de pessoas que passam horas, às vezes dias inteiros na frente do computador arrumando encontros e que na hora do encontro propriamente dito se dizem “insatisfeitas” ou então dizem que o encontro “não proporcionou o prazer que tanto elas esperavam”. Isso é fácil de ser explicado. Como vimos, o que gera o impulso por buscar o encontro é a variedade e a constante estimulação artificial. Estimulação que acaba assim que o encontro real é marcado de fato.

Nesse sentido, buscar por encontros reais e contatos reais, gerados na vida real e não a partir de um ambiente virtual, pode ser a solução para pessoas viciadas em pornografia que acabaram também se viciando em aplicativos de sexo casual.

Chat, Skype, Fantasias

Muitos homossexuais também têm relatado com mais frequência, ter adquirido o hábito de fazer sexo virtual através do Skype e serviços de chat e webcam. Na prática, fazer sexo virtual tendo uma câmera e um computador de intermediários, mesmo que com uma pessoa real do outro lado, constitui o ato de ver pornografia. Logo, quem deseja fazer o reboot, deve abandonar mais essa prática.

Para as pessoas que estão tendo dificuldade em deletar a sua conta do Skype (a Microsoft realmente dificulta esse processo) recomenda-se simplesmente que sejam deletados os contatos de pessoas e parceiros (as) que alimentem esse seu hábito. Com isso, mais o auxílio dos bloqueadores, a tendência é que o reboot seja feito com muito mais tranquilidade e eficiência. Fazer o reboot e continuar fantasiando com webcam, chat e aplicativos de encontros com galerias e variedade infinita de opções e buscas, é o mesmo que continuar alimentando o consumo de pornografia.

Tentar forçar a ereção com fantasias

Outra dificuldade comum relatada por pessoas homossexuais, principalmente os gays, que são as pessoas que temos mais relatos para nos basear, é que como

muitos adquiriram Disfunção Erétil induzida pela pornografia, seu principal problema é a necessidade de ter que ficar fantasiando para forçar uma ereção na hora do sexo⁴⁵.

Para muitos, admitir para o parceiro que se está com Disfunção Erétil é considerado “muito humilhante” e isso estaria fazendo com que essas pessoas adquirissem o hábito de forçar uma ereção através de fantasias, que como sabemos é bastante contra produtivo para o reboot. Na verdade, fazer o reboot e continuar se alimentando com fantasias e procurando forçar uma ereção é o mesmo que não fazer o reboot.

Outra coisa que precisa ficar clara é que alimentar a mente com fantasias é um ato de sabotagem para a reversão da Disfunção Erétil induzida pelo vício. Além de você não conseguir obter uma ereção satisfatória, continuará alimentando os mesmos caminhos responsáveis pela dessensibilização do seu cérebro e que causaram a disfunção. Em outras palavras, estará alimentando justamente o fator causador da Disfunção Erétil e piorando o problema. Por isso, ter paciência com o reboot, é um item fundamental para quem deseja obter resultados práticos com o experimento.

As dificuldades das pessoas idosas

Falta de informação

A principal dificuldade que temos observado em relação as pessoas idosas é em relação a falta de informação e uma certa ingenuidade relativas ao problema do vício em pornografia e suas desastrosas consequências. Como elas acabaram chegando mais tarde a ter contato com a internet e a tecnologia, esse mundo acaba sendo uma novidade excitante para elas e só agora depois de alguns anos da popularização da internet de alta velocidade é que o problema está se tornando mais evidente para elas.

Uma contribuição negativa para isso é mais uma vez a mídia e o próprio discurso mecânico e desinformado dos profissionais de saúde que insistem em propagar a ideia de que a estimulação mental e a virtual é um fator “recomendável”, “saudável” e que “faz bem para a saúde dos indivíduos”. Infelizmente, muitas pessoas idosas nem sabem ainda que estão viciadas, creditando os seus recentes problemas induzidos pelo vício na conta da idade e de certas frustrações na vida, por supostamente não terem realizado certas fantasias que desejavam (que como no caso dos adolescentes, não passam de um engodo de suas mentes viciadas).

Algumas dessas pessoas já tinham problemas com a masturbação e com a pornografia estática das revistas de antigamente, mas o agravamento da compulsão e

⁴⁵ Para as lésbicas ou mulheres em geral, isso se manifesta na dificuldade em obter um orgasmo ou a lubrificação vaginal, sem fantasiar constantemente com pornografia.

o reconhecimento disso como um problema, começa a se dar com o consumo de pornografia da internet e suas particularidades que já conhecemos. Nesse sentido, ações de esclarecimento e divulgação podem ser grandes aliadas.

Quanto ao reboot, as pessoas de idade mais avançada tem mais facilidade para recuperar-se da maioria dos sintomas induzidos pelo vício, uma vez que como já falamos anteriormente, ao contrário dos adolescentes, seus cérebros não foram educados desde o princípio com pornografia e sim, já possuíam caminhos relacionados com a sexualidade normal antes de ter contato com o sexo virtual. Daí que esses caminhos são mais fáceis de ser reativados na medida em que a pessoa vai fazendo o reboot e as vias associadas com a pornografia vão se enfraquecendo.

Crença de que não vale a pena parar

Apesar de eu não ter lido nenhum relato nesse sentido, um possível questionamento que pode surgir para as pessoas idosas é sobre “se vale a pena ou não fazer o reboot em idade avançada”. O que eu tenho para dizer para elas é que vale muito a pena fazer o reboot em qualquer idade, já que o reboot traz resultados que não se limitam a questão da pornografia, colaborando por uma maior expectativa de vida, um melhor funcionamento cerebral e satisfação e melhora da saúde de uma maneira geral. Se você tem dúvidas, faça você mesmo o experimento de abstinência de pornografia e conclua por si mesmo se os resultados valem a pena ou não.

As dificuldades dos homens adultos

Os homens adultos na faixa dos 20 aos 45 anos constituem a maioria dos relatos de viciados em pornografia. Por isso já estão inclusos nas dificuldades comuns apresentadas até aqui, mostrando pouco ou nenhuma dificuldade exclusiva.

Associação da pornografia e masculinidade

Porém, uma questão que tenho observado para os homens nessa faixa de idade, é uma dificuldade atrelada ao conceito de masculinidade difundido pela nossa cultura. Uma construção social com valores distorcidos que faz dos homens adultos muito mais vulneráveis ao consumo de pornografia do que os outros tipos de pessoas - tanto que seus relatos constituem a maioria absoluta dos casos⁴⁶.

⁴⁶ No nosso fórum, eles representam mais de 80% dos relatos.

Esse conceito é o que costuma associar a masculinidade com a poligamia. É como se o “homem” para ser considerado “homem”, precisasse antes de tudo demonstrar sua masculinidade através de atitudes poligâmicas, que supostamente se manifestariam pela quantidade de mulheres que ele consegue conquistar. É como se a nossa sociedade premiasse o homem polígamo ou que aquele que consiga passar essa imagem, com adjetivos positivos tais como “ganhão”, “bom de cama”, “alguém de capacidade sexual acima da média”, etc., o que os torna psicologicamente vulneráveis aos gatilhos da pornografia (um mundo artificial que simula justamente isso).

O que era um problema químico torna-se agora um problema também psicológico ligado à preservação da autoimagem, o que lembra muito um problema parecido enfrentado pelas mulheres em relação à distorção do conceito de feminilidade que resulta em fenômenos comportamentais como o da anorexia (um fenômeno praticamente exclusivo delas e diretamente ligado a um padrão de feminilidade construído socialmente).

Preocupação com a Disfunção Erétil e impaciência para concluir o reboot

Outro problema que surge decorrente diretamente do anterior, é a preocupação com a Disfunção erétil. Um “homem impotente” simplesmente é considerado “menos homem” pelo conceito distorcido de masculinidade da nossa sociedade atual que associa masculinidade com a potência sexual. Daí a impotência sexual induzida pela pornografia ser o grande terror desse público, sendo na maioria das vezes o fator determinante que leva uma pessoa a se preocupar com o vício e decidir parar.

O que por um lado é uma vantagem, por outro acaba sendo um problema, porque a impaciência em tentar rever a disfunção Erétil induzida pelo vício pode acabar se revelando negativa para o reboot, já que tendência de muitos homens é tentar “acelerar o processo”, “se testar” ou “questionar demais o experimento”, atitudes contra produtivas que paradoxalmente apenas o atrasam e dificultam ainda mais o reboot.

Justificativas e bloqueios mentais

Neste capítulo estudaremos as principais desculpas, justificativas e bloqueios mentais que as pessoas dão a si mesmas para sabotar o próprio reboot e ensinaremos como você poderá evitar cair nesse tipo de autoengano.

O que são as desculpas, justificativas e bloqueios mentais?

São todas as formas de racionalizações encontradas pela nossa mente viciada para nos manter atolados no vício e evitar que completamos os 90 dias do reboot. Consistem em argumentações sutis, fundamentadas em falsos silogismos e pressupostos mentais, mas que como estão baseadas em alguma teoria aparentemente racional e validadas pelo nosso universo social, passam uma aparência “erudita”, “pessoal” e até mesmo “comovente” para os outros e para nós mesmos, mas tem como única finalidade inconsciente, atrasar o nosso reboot, sabotar o experimento e nos manter presos indefinidamente ao hábito de consumir pornografia.

Todas essas racionalizações que descreveremos são formas clássicas de vitimismo e indolência que devido ao seu caráter aparentemente único e especial e a sua inocência camuflada, costumam passar despercebidas por nós e pela maioria das outras pessoas que dão ao problema do vício em pornografia uma falsa causalidade que acaba sabotando todos os esforços conscientes, objetivos e direcionados que são necessários para nos livrarmos do vício.

A importância de conhecer em detalhes cada uma dessas “desculpas”

Como se tratam de estratégias sutis e difíceis de serem observados por conta própria, conhece-los previamente através da sua descrição detalhada assim como os prejuízos que esses hábitos mentais podem nos causar, talvez seja a única forma de combatê-los e passar a observá-los no dia-dia, uma vez que a exposição nua e crua dessas características para a pessoa portadora das mesmas pode ser mal interpretada.

Como se tratam de justificativas muito enraizadas, às vezes construídas durante anos e reforçadas pelo nosso meio social (familiares, parentes e amigos), desconstruir todas essas crenças, desculpas e justificativas mentais pode ser muito assustador para algumas pessoas. O efeito de tentar fazer isso diretamente ou publicamente através de terceiros é que, ao invés de as observarmos e estudarmos essas justificativas à distância, para o nosso próprio bem e utilidade, nós tenderemos a passar a nos defender e procurar ainda mais justificativas para sustentar o nosso ponto de vista

enraizado, o que tem como resultado o reforçamento ainda maior dessas características prejudiciais.

Como as desculpas, justificativas e bloqueios mentais são, de fato, um problema de “ego”, no sentido de que são crenças que ajudaram a constituir a nossa personalidade e a imagem que temos de nós mesmos, tentar combater-las envolve nos desapegarmos da nossa própria auto imagem e do conceito de quem somos, o que muitas vezes é sentido como uma espécie de “morte” ou “vazio” por algumas pessoas⁴⁷, daí o seu caráter “ameaçador”, assim como a impressão negativa que passa a pessoa que tenta nos alertar desse desvio.

Porém, a compreensão, mesmo que intelectual desses bloqueios é uma ação necessária caso queiramos superar esses obstáculos e atingir o nosso objetivo que é parar com o vício em pornografia. Isso porque todas as justificativas são formas perigosas de auto engano que apenas contribuem para que continuemos viciados. Em outras palavras, a leitura deste capítulo é um exercício de desapego mental, que funcionará como remédio (para algumas pessoas amargo) para que possamos sustentar nosso reboot até o seu final e aí sim, descobrir por experiência própria se as desculpas, justificativas e bloqueios mentais que carregamos conosco todos esses anos tinham validade ou não passavam disso que estamos afirmando: simples desculpas.

Desculpas e justificativas mais comuns

Abaixo, uma lista das desculpas e justificativas mais comuns que temos acompanhado nesses dois anos lidando com a questão do vício em pornografia e o reboot.

A desculpa do "trauma de infância"

Uma das principais desculpas que temos que lidar todos os dias auxiliando pessoas com o vício em pornografia é a desculpa do “trauma de infância”. Talvez pela popularização da terminologia psicanalítica ou por crenças enraizadas culturalmente, muitas pessoas acreditam que um evento isolado ou um simples acontecimento na infância já pode ser considerado um “trauma” e a “causa” do seu vício em pornografia.

Essas pessoas tem dificuldade para compreender que o vício em pornografia não tem nenhuma relação com nenhum trauma e nem nada relacionado ao passado, uma vez que está baseado na fragilidade de nosso sistema primitivo de recompensas do cérebro que é bastante vulnerável à estimulação e ao conteúdo pornográfico

⁴⁷ Trata-se de uma morte e vazio psicológicos.

artificial. Em outras palavras: qualquer pessoa, tenha ela um “trauma de infância” ou não, pode facilmente se viciar em pornografia.

A questão é que ter um trauma de infância como álibi para o vício, pode ser algo muito interessante para a nossa mente pornográfica continuar controlando a nossa vida. Admitir o contrário seria o mesmo que admitir que a racionalização que ela deu para si mesma sobre os motivos para ela estar viciada em pornografia durante todos esses anos não é válida. Admitir isso é muito humilhante e no fundo, o que estamos fazendo quando damos essa desculpa é uma forma de fugir do tratamento.

Ao atribuir o vício a um fator externo, que só poderia ser corrigido “depois de curar esse fator externo” (nesse caso, o trauma) a pessoa está se esquivando do reboot. É como se ela acreditasse que todos os esforços que ela poderia fazer através do reboot de pornografia fossem em vão e que não adiantariam de nada, uma vez que as “causas” para o seu problema supostamente estariam em outra coisa: “num trauma do passado exclusivo dela”.

Percebam que a questão aqui não é negar que de fato possa ter ocorrido algum trauma e que esse trauma pode ter afetado o comportamento e a vida de uma pessoa. E sim trabalhar contra a racionalização de que **somente após resolvido esse trauma** é que a pessoa poderá reverter os sintomas induzidos pelo vício em pornografia.

A minha sugestão para estes casos é que independente de a pessoa ter ou não um trauma de verdade, que ela faça o reboot. Simplesmente faça o experimento e veja o que acontece. Leva apenas 90 dias e não tem efeitos colaterais. Se os problemas induzidos pelo vício em pornografia não passarem é porque podem ter realmente alguma outra “causa”. Se passarem essa “causa” era apenas mais uma justificativa mental para manter a pessoa afastada do tratamento.

A desculpa dos "problemas pessoais"

Uma desculpa frequente que recebo nos e-mails que as pessoas me mandam é a “desculpa dos problemas pessoais”. Essa desculpa consiste no habito de culpar a sua vida exterior e as supostas injustiças da vida para todos os seus problemas e fracassos. Culpar fatores externos e aparentemente não solucionáveis pela causa de fatores internos que a pessoa poderia muito bem resolver por si mesma.

Podem ser problemas de dinheiro, de relacionamento, de baixa auto, estima, de saúde, de gases, etc. O ponto é que nenhum desses problemas realmente origina o vício em pornografia. Podem sim contribuir para que a pessoa se mantenha no vício, mas estão longe de ser a sua causa. A maioria das pessoas viciadas tinha vidas normais e sossegadas e nem por isso deixaram de cair nesse mecanismo viciante.

Atribuir à causa do vício a um problema pessoal faz você cair no mesmo dilema das pessoas que atribuem o vício a um trauma de infância. Ou seja, faz você alimentar a crença que só “resolvendo esse problema” num futuro “sabe lá quando”, você poderá solucionar a questão do vício. Só que este problema muitas vezes é insolucionável!

“Projeto eu estou passando por uma cirurgia na nádega, por isso continuo viciado”.

“Projeto eu ainda não tenho um milhão de dólares, acho que por isso estou viciado.”,

“Projeto minha mulher me chifrou e por isso recai em pornografia.” etc.

São mensagens muito comuns que recebo (ok, dei uma exagerada, mas o fundo é o mesmo).

Mais uma vez aqui entrou a nossa mente condicionada nos manipulando. Diga a ela que você não vai cair nessa e faça o reboot mesmo assim. Todas as pessoas têm problemas. Não conheço nenhuma pessoa que não tenha problemas. E acreditar que o seu problema é maior que os outros é um péssimo hábito que te coloca sempre como vítima das circunstâncias, como se você não pudesse fazer nada a respeito ou que você dependesse de algo que não seja você mesmo para resolver seus problemas. Esse hábito apenas fortalece o vício. Portando-o, destrua-o sempiedade.

O curioso, é que depois do reboot as pessoas com a mente já serena geralmente acabam solucionando “o problema insolúvel” como consequência de parar com o vício e não o contrário, e percebem que ele não necessariamente era a causa do seu vício, tratando-se apenas de mais uma desculpa mental para mantê-las na sua zona de conforto indefinidamente.

A desculpa do "caso especial"

A maioria esmagadora de e-mails que recebo são de “casos especiais”. Ou seja, casos “únicos” e “insolucionáveis de pessoas especiais” que acreditam sinceramente que estão viciadas simplesmente porque o “problema delas é diferente”.

Apesar de escutar com atenção cada uma das reclamações e justificativas que elas me dão, o que eu percebi muito claramente ao longo desses anos é que a desculpa do caso especial, como todas as outras desculpas, é simplesmente mais uma manipulação da nossa mente pornográfica para nos manter presos ao vício.

É como se a pessoa acreditasse que existe um problema inerente a ela mesma como “Ser” e que o vício estaria de alguma forma relacionado com este problema e que por isso, “não resta nenhuma solução a não ser manter-se viciada pelo resto da vida”.

“O problema sou eu, Projeto, por isso não consigo largar da pornografia, sei disso porque sou lixo humano e imprestável.”

Façam-me o favor! Não existe isso de problema inato com o “Eu Sou” de uma pessoa. Nem isso de “caso especial”. Trata-se de um problema comportamental, bastante comum que foi causado por questões físicas genéticas e por fenômenos sociais imprevistos. Até porque se esses casos fossem tão “únicos” e “especiais” assim, eu não receberia tantos e-mails exatamente com essa mesma justificativa.

Veja bem, o que você tem é um problema de ego mesmo. Você não é melhor e nem pior do que ninguém. E o seu vício e pornografia foi adquirido sim pelos mesmos motivos banais que o das outras pessoas banais como eu você, ou seja, a manipulação do seu cérebro e sistema de recompensas, nada mais.

Simplesmente faça o reboot e espere os resultados com paciência e humildade. Quem sabe o experimento te ajude a perceber que você não é nenhuma vítima e que pode sim fazer algo a respeito da sua situação, se realmente estiver disposto a assumir a responsabilidade por isso ao invés de atribuí-la aos outros.

A desculpa do "trabalho diferenciado"

Essa está no top 10 das desculpas. É muito comum receber mensagens assim:

“Projeto, estou desesperado, porque que não vou poder fazer o reboot. Será impossível para mim. Trabalho direto com computadores, celular e internet e não posso deixar de usá-los por que disso depende o meu trabalho e o sustento da minha família. O que você sugere que eu faça?”.

Querido leitor, pare um segundo para pensar. Quem no mundo atual não precisa de computadores, tablets, celulares e internet para trabalhar ou fazer qualquer coisa? A não ser que você viva isolado numa montanha do himalaia, você vai ter que usar algum desses dispositivos e isso em hipótese alguma deve servir de desculpa para você justificar o seu vício.

A tecnologia em si mesma, não deve ser responsabilizada pelo vício e nem pela nossa incapacidade ou preguiça de fazer o reboot. Trata-se de uma distorção fazer isso. A tecnologia pode ser usada de forma inútil ou útil, caso você tenha alguma meta para ela. Pode ser inclusive uma aliada do experimento, se você for inteligente.

Mesmo trabalhos que demandem ter que lidar com gatilhos, como por exemplo, designers, fotógrafos ou pessoas que trabalhem com moda e tenham que manipular fotos de modelos ou coisas parecidas, ainda assim podem encontrar soluções criativas para realizarem os seus trabalhos sem se exporem a gatilhos ou

serem afetados pelo vício em pornografia. Existem muitas ferramentas e estratégias por aí que foram e estão sendo criadas exaustivamente. Aliás, nosso esforço aqui trata-se apenas disso.

E mesmo supondo um caso extremo, em que o trabalho da pessoa realmente seja contra produtivo para a nossa meta, como por exemplo, “cinegrafista de filme pornô” coisa rara e muito difícil de acontecer, a pessoa realmente tem que pesar o que é mais importante para ela? Uma vida livre do vício ou se manter num trabalho que irá mais cedo ou mais tarde arruinar a sua vida e a de outras pessoas? É como no caso das prostitutas, gângsteres e traficantes de drogas. Ninguém nasceu preso a um trabalho. Temos opções...

Essa desculpa do trabalho diferenciado é outra desculpa cabeluda que só serve para te manter preso indefinidamente no vício. Se você parar para pensar, essa atitude de “culpar o trabalho por não fazer o reboot”, de forma paradoxal, um dia vai te fazer perder o seu trabalho do mesmo jeito já que o vício interfere em tudo na nossa vida.

A desculpa do "morar sozinho"

Essa é outra desculpa comum. A pessoa que mora sozinha acredita que esse fator é um impeditivo para que ela faça o reboot, uma vez que ela supostamente tem bastante tempo livre e acesso à vontade ao seu computador e a exposição à gatilhos.

De fato, de todas as desculpas que ouvi até aqui essa ainda é a mais razoável, uma vez que tem como base um problema concreto e que de fato tem certa influência na dificuldade de realizar o experimento. Mas mesmo assim continua sendo simplesmente uma desculpa. Uma pessoa que realmente quer ficar livre do vício em pornografia irá encontrar soluções eficientes e elegantes para minimizar a sua solidão ou seus problemas por “ter liberdade demais”.

Isso pode ser facilmente solucionado com a instalação de bloqueadores ou com sistemas que impeçam a pessoa de usar o computador em determinados horários, fazendo com que a pessoa saia mais de casa e interaja mais com outras pessoas, por exemplo.

A vantagem de morar sozinho é que você pode bloquear todos os dispositivos da casa sem ser importunado por ninguém. E o seu reboot será muito mais tranquilo. Sendo que essa desculpa pode ser muito bem superada com um mínimo de boa vontade e criatividade para mudar essa situação.

Por fim, se o problema for realmente morar, sozinho, vá morar com outra pessoa ou numa república por uns tempos para ver se nota alguma diferença no reboot. Podes te surpreender ao observar que metade dessas desculpas são apenas

bloqueios que a nossa mente nos coloca para nos manter afastados do reboot, mas que caem por terra quando traçamos um olhar crítico, honesto e profundo sobre elas.

A desculpa do "morar com outras pessoas"

Seguindo o mesmo padrão de comportamento das pessoas que dão a desculpa de morar sozinhos, existem também as pessoas que dão a desculpa de que o problema delas é “morar com outras pessoas”.

Seja porque elas supostamente “não têm privacidade”, seja porque “instalar os bloqueadores é muito difícil porque tem computadores e outros dispositivos compartilhados com outras pessoas”, seja porque “as pessoas que moram com elas possuem hábitos ruins que influenciam negativamente o reboot” e etc, etc, etc...

Enfim, as desculpas são infinitas. O ponto é que da mesma forma que morar sozinho, morar com outras pessoas tem suas vantagens e desvantagens em relação ao reboot. A vantagem é que você pode socializar mais, estará mais vigiado e poderá ter que controlar mais o seu comportamento para não dar vexame. A desvantagem é que você não tem privacidade e muitas vezes não pode fazer alterações no seu computador ou se ver influenciados por alguns gatilhos.

Ambas as situações tem solução se você se colocar a pensar. Desde instalar filtros no modem, a evitar usar dispositivos que não sejam seus, assim como colocar seu computador num cômodo coletivo. Todas as situações podem ser usadas tanto como veneno ou remédio cabendo somente a você determinar o que deseja para elas.

A desculpa do "desejo exagerado"

Essa é uma das desculpas mais infantis de todas. E volta e meia uma pessoa vem pra cima de mim com ela, dizendo que seus problemas sexuais e induzidos pela pornografia tem uma única origem: “seu suposto desejo exagerado por sexo”.

Essa desculpa é ridícula por muitos fatores: o primeiro é que todo mundo tem desejos. O desejo sexual é a maior fonte de energia que existe. É nada mais nada menos que a energia que deu origem e mantém toda a vida na terra, é o mecanismo ancestral primário que nos impele a buscar satisfazer nossas metas e objetivos. Portanto, todos temos desejos, seria anormal se não tivéssemos. E o desejo sexual, mesmo quando disfarçado em outras atividades, continua sendo nosso maior desejo. É o desejo do universo em se expandir, é o desejo de criação, é o desejo da vida!

Já o problema do “desejo exagerado”, é na maioria das vezes uma confusão com a questão da compulsão induzida pelo vício. Consequência direta de treinar o

cérebro com pornografia, que resulta na sensibilização e escalção para gêneros cada vez mais variados, dando a sensação de que nada é suficiente para satisfazer a pessoa e que ela precisa de cada vez mais e mais novidades para aliviar esse suposto “desejo” ou “libido exagerada” (vimos como isso funciona no segundo capítulo).

Ora! Esse é justamente o princípio do vício. E não a sua causa. O desejo exagerado é uma consequência do vício e é revertido com o reboot. O que a sua mente faz com essa desculpa é simplesmente inverter a situação para que você tenha a impressão que o problema reside no desejo em si e não no vício propriamente dito.

Para as pessoas que acreditam estar com o problema do “desejo exagerado”, eu faço um desafio. Fique três meses longe de pornografia e de fantasias e veja para onde vai esse suposto “desejo exagerado”. Irão se surpreender com os resultados...

A desculpa do "vício em sexo"

Essa, sem dúvidas é a desculpa mais cabeluda de todas. Acho graça sempre que alguém me vem com essa. Essa desculpa também é muito comum quando a pessoa está namorando. Em vez de admitir para a namorada ou esposa que está viciado em pornografia, a pessoa costuma dizer (e inclusive acreditar) que o seu problema é o “sexo” e não a pornografia e que a pornografia seria apenas uma simples consequência desse suposto “vício em sexo” (ou mesmo nem ser percebida como um vício em si mesmo).

Faça- me o favor! Sabe por que você dá essa desculpa? Porque é muito menos humilhante admitir que se está viciado em sexo do que em pornografia. Simples assim. Vício em sexo dá até status porque passa a impressão que você é um cara “insaciável” que “tem muito desejo” e que “não se satisfaz apenas com uma mulher”. Já o vício em pornografia é pejorativo, já que na nossa cultura está associado com a “masturbação”, a “impotência” e o “fracasso” em conseguir parceiras (os) para fazer sexo.

E mesmo que você faça sexo com muitas parceiras e não se satisfaça com nenhuma, esse hábito na grande maioria das vezes está associado com o hábito de ver pornografia, ou seja, é um hábito induzido pelo vício, um reflexo da dessensibilização causada pelo vício em pornografia e não necessariamente um vício em si mesmo⁴⁸.

⁴⁸ A compulsão sexual não induzida pela pornografia existe, mas é muito rara e se você tem o hábito de consumir pornografia, ela certamente não é o seu caso.

A desculpa da "recaída frequente"

Essa é a desculpa número um daquelas pessoas que ingressam no reboot, quer dizer, que “creem que ingressaram no reboot” e que não conseguem ficar nem mesmo um ou dois dias longe da pornografia.

Atribuo isso a várias causas. A primeira, a da pessoa ser muito nova ou ingênua e não saber exatamente do que se trata o vício, menosprezando suas causas, consequências e o que precisa ser feito conscientemente para superá-lo.

A segunda é a pessoa ainda, não ter sofrido na pele os problemas induzidos pelo vício e só estar fazendo o reboot por causa de alguma crença, alguma influência externa, algo que ela ouviu falar, mas que no fundo ainda não tem maturidade suficiente para saber do que realmente se trata e por isso não tem a noção os esforços que serão necessários e da importância que esse experimento terá na sua vida.

E a terceira é de pessoas extremamente indulgentes que fingem para si mesmas e para os outros que querem parar com o vício, mas que no fundo não querem. Apenas usam o fórum, o e-mail e outras formas de comunicação como estratégias inconscientes de se aliviar da culpa, e da vergonha originadas por este hábito, mas que ainda assim continuam alimentando o vício intencionalmente.

Muitas acreditam inconscientemente que ainda tem “tempo para errar” e que o vício “talvez não seja tão ruim assim”. Sinceramente o que eu recomendo para essas pessoas é que continuem consumindo pornografia até cansarem. Chegará um dia que ficarão tão cansadas do vício e talvez façam alguma coisa séria a respeito. Talvez não façam nada. Mas o que importa?

O ponto é que uma pessoa que não consegue ficar nem mesmo uma semaninha afastada da pornografia (considerando que ela conhece as causas, os prejuízos e os métodos de como parar) não pode estar levando o reboot a sério. E mesmo que diga que não consegue parar de “recair”, isso é uma mentira, pois ela não está fazendo absolutamente nada para evitar isso, a não ser escrever mensagens auto indulgentes para os outros como uma forma de aliviar a sua consciência.

Além do mais, elas tecnicamente não recaíram. Como você verá mais adiante, esse é um termo muito mal empregado. O que elas tiveram foi simplesmente um reset. Para recair é preciso “subir primeiro”. Só pode recair quem já concluiu o reboot e depois de alguns resets seguidos voltou para o hábito de consumir pornografia. Isso sim seria uma recaída. Ter um reset não é ter uma recaída. E ter um reset a cada 5 minutos é o mesmo que estar atolado no vício e não fazer nada a respeito para mudar essa situação. É o mesmo que não estar fazendo o reboot, objetivamente falando.

Infelizmente para algumas pessoas o aviso sincero e honesto dos outros sobre os seus defeitos não é suficiente, às vezes elas precisam que a vida lhes mostre da forma mais dura o quanto estão enganadas. E nesse sentido a vida é uma boa professora.

Se você está envolvido de alguma forma com o aconselhamento dessas pessoas, não tenha culpa de não poder ajudar essas pessoas, muito menos se responsabilize pelos deslizes delas. Uma vez que no fundo, elas não querem ser convencidas a parar, apenas querem encontrar uma justificativa para sua própria autoindulgência. Não colabore com isso.

E se você é uma dessas pessoas descrita no parágrafo acima, quem sabe essa é a hora de parar alguns minutos e fazer uma profunda reflexão. Ou então, procurar outro método, porque talvez esse definitivamente não sirva para você.

A desculpa de "não ter uma namorada"

Essa é uma desculpa muito comum que geralmente vem acompanhada com uma série de outras desculpas tais como: “ser muito feio”, “ser muito gordo”, “ser muito magro”, “ser muito bonito”, “não ter dinheiro”, “ter dinheiro sobrando” “não ter carro”, “ser virgem”, “ter feito um voto de castidade”, “ser galinha demais”, etc.

Essa desculpa é tão infantil como as outras e deve ser encarada como tal. Entenda: não ter uma namorada não é um problema! O vício em pornografia é que é um problema! Todas as pessoas um dia não tiveram uma namorada e isso não é foi motivo para elas não fazerem o reboot e também não é a causa do seu vício em pornografia.

Aliás, grande parte das pessoas viciadas, são casadas ou tem uma namorada (o). Então precisamos acabar de uma vez por todas com esse mito de que “a pessoa que está viciada em pornografia e masturbação supostamente esta viciada porque não tem uma namorada ou parceira”. Pela milésima e uma vez, a pessoa está viciada em pornografia e masturbação devido a um problema biológico e evolutivo! Isso é tudo.

O vício influencia nossa autoimagem e, de uma maneira ou de outra a forma como nos relacionamos com as outras pessoas e como somos percebidos por elas. Logo, não ter uma namorada pode ser algo até positivo no reboot, pois pode ser uma motivação a mais para você fazer as mudanças necessárias na sua vida e fazer você sair da zona de conforto de forma a atrair aquilo que você realmente deseja. Afinal o que você estaria buscando na pornografia se não tivesse esse impulso natural por sexo?

Quanto às pessoas que fizeram um voto de castidade, o que eu posso dizer é que o vício em pornografia não tem a ver com o seu voto e você pode fazer o reboot

mesmo assim. Quanto ao que você vai fazer com o seu “instinto sexual” em função desse voto, eu não faço a menor ideia, uma vez que não estou recomendando a castidade com um estilo de vida, mas apenas a abstinência de pornografia. Se os seus desejos naturais não forem embora depois do reboot, você deve questionar a você mesmo ou as pessoas responsáveis pelo seu voto de castidade o que fazer e não a mim, uma vez que o que eu defendo é simplesmente que o reboot acaba com o vício em pornografia, mas não com o desejo em si mesmo ou o seu instinto sexual. Portanto, não posso responder por algo que não prometi.

Quanto aos que preferiram ter uma vida sozinhos, ou pior, aqueles que se creem “assexuados”, mas estão completamente atolados no vício em pornografia, eu não sei eles, mas para mim é preferível ter uma namorada (o) do que ficar atolado no vício em pornografia e ficar fingindo que se é assexuado. Se você está viciado em pornografia é porque você tem desejos como qualquer outra pessoa, mas apenas está os direcionando para outra área. Uma pessoa viciada em pornografia não é assexuada! Se fosse, não se viciaria. Acho que isso deve ser simples de compreender...

E quanto a não ter uma namorada (o) por não ter certos atributos na sua vida. Isso é mentira, não passam de crenças que você herdou de algum lugar, mas que não refletem a realidade. Se você tem alguma dúvida sobre isso, faça uma lista de todos os atributos ou motivos que você acredita que uma pessoa não se interessaria por você. Eu aposto que posso encontrar em todos os itens dessa lista alguém com essa mesma característica que esteja namorando ou já teve uma namorada (o).

Conheço casos de pessoas completamente aleijadas e às vezes sem nem mesmo possuir um órgão sexual e que tem namorada (o). Pessoas sem dente, sem olho, acima do peso, abaixo do peso, brancas, negras, pardas, azuis (sim, azuis⁴⁹) que têm namoradas! Todas elas bastante satisfeitas com suas vidas e com o seus relacionamentos.

Então problemas tais como “não ter dinheiro”, “não ter casa”, “carro”, “beleza”, são completamente relativos e não passam apenas de mais uma desculpa do seu ego para te manter na zona de conforto e evitar que você tenha um relacionamento real com uma pessoa real que irá expor todos os seus problemas reais, que você está a tanto tempo tentando evitar entrar em contato.

É muito fácil se relacionar com uma tela de computador e com a sua própria mão. Quero ver lidar com a vida real, com uma pessoa real, com seus problemas e alegrias reais. É justamente isso que te fará um ser humano real e te dar a maturidade e autoestima que você tanto busca e não encontra na pornografia.

⁴⁹ <http://hypescience.com/as-10-doencas-mais-estranhas-do-mundo/>

A desculpa da "doença do amanhã"

Essa é uma desculpa grave e quase sem cura. É a desculpa da doença do amanhã. Trata-se de uma doença muito comum e contagiosa que costuma afetar viciados em pornografia e pessoas que tem a mania de procrastinar. É aquela desculpa que dizemos, sempre que precisamos fazer algo nesse exato momento, para deixar para depois, para o “amanhã”: “Só farei isso mais uma vez e amanhã me comprometerei com o reboot”, “só mais um vídeo”, “hoje será a minha despedida da pornografia”, “só mais uma olhadinha e deu, nunca mais verei isso”, etc. Resultado: chega o “amanhã” e a pessoa continua doente.

Assim como os outros vícios, o vício em pornografia não é algo simples de lidar. Precisamos de informação, força de vontade, tecnologia, método e esforços corretos para lidar com ele. Pessoas que estão com uma vontade dúbia ou que sofrem de hábitos mentais nocivos tais como a “doença do amanhã”, dificilmente farão um reboot adequado, dificilmente se comprometerão com o experimento.

E o problema dessa atitude é que amanhã pode ser muito tarde. Amanhã pode não existir mais tempo para você fazer o que deveria ter feito hoje. Amanhã pode ser que você esqueça tudo o que leu até agora, tudo o que sofreu e todos os motivos que te fizeram chegar até aqui.

Portanto se não quiser desperdiçar tudo o que conquistou tudo o que aprendeu vacine-se agora mesmo contra a doença do amanhã e comece a fazer o que você sabe que precisa ser feito hoje para alcançar seus objetivos, seja no reboot, seja na própria vida. Afinal, a única certeza que podemos ter nesse exato momento, é que o amanhã simplesmente não existe.

A desculpa da "vítima"

Se você perceber, todos os padrões descritos detalhadamente neste capítulo têm apenas um padrão de fundo e esse é o padrão da “vítima”. Existem outras desculpas como “a desculpa de não ter tido muitas experiências”, “a desculpa da adolescência conturbada”, “a desculpa do TOC”, “a desculpa de não receber ajuda”, “a desculpa da família problemática”, “a desculpa da desculpa” e assim por diante, mas vou me deter apenas em mais essa desculpa, porque acredito que você já tenha entendido onde quero chegar com este capítulo.

O padrão da vítima é o mais nocivo, porque é ele que dá origem a todos os outros padrões e racionalizações. Pare e observe. Você verá que todos os casos de crimes hediondos de psicopatas ou mesmo pessoas com psicopatologias leves tem esse mesmo padrão. Aliás todos nós temos ele num grau ou no outro. Mas em

algumas pessoas ele toma proporções gigantescas e é difícil de ser observado a não ser pelas circunstâncias problemáticas que ela mesma atrai para a sua própria vida.

Criminosos, gângster, estupradores, ladrões, todos tem uma desculpa íntima e verossímil para contarem a si mesmos e justificar as suas atitudes. Uma desculpa que os alivia da responsabilidade pelas decisões que tomaram. Todos os nossos fracassos e sucessos na vida tem a ver com essa postura que é a postura de vítima ou a postura de assumir a responsabilidade que nos cabe pelas nossas próprias experiências e decisões.

A compaixão e o perdão são atributos nobres e fundamentais para as nossas vidas. Eles são uteis para quando errarmos sabermos que erramos e aprendermos a nos perdoar e também aos outros pelos seus erros. Porém a mentalidade de vítima é completamente inútil, porque ela impede que nos vejamos como somos, impede que vejamos as reais causas dos nossos problemas e contribui para que eles se mantenham ocultos e dominando secretamente as nossas vidas.

Portanto, se você tem esse padrão, seja na vida ou no reboot, talvez tenha chegado a hora de fazer um exame de consciência e de colocar a mão na massa para mudar esse quadro. Você não é uma vítima. Você não é um coitado. Existem milhões de formas de mudar aquilo que você não gosta e isso só depende de você e da sua atitude. E muitas pessoas estão lhe ajudando, você percebendo ou não. Este livro é um exemplo disso. Então pare com este comportamento e assuma a sua vida de uma vez. De preferência começando por fazer o reboot e ficando de uma vez por todas livre do vício em pornografia.

CAPÍTULO 13

Bloqueadores

Neste capítulo explicaremos a importância do uso de bloqueadores para a realização do reboot de pornografia.

Porque os bloqueadores são a ferramenta mais importante para o reboot?

Uma vez entendidos os aspectos teóricos do vício em pornografia, fica fácil de entender também o que é necessário fazer para nos livrar de seus sintomas induzidos e acabar definitivamente com a compulsão diária de assistir vídeos pornográficos.

Se nós não tivéssemos esse entendimento científico de como o vício funciona, poderíamos até parar por um determinado período de tempo, mas acabaríamos mais cedo ou mais tarde, sabotando nossos esforços por não sabermos exatamente como ocorre o processo de reversão do vício e se ele realmente funciona.

Esse era o caso das pessoas que tentaram parar antes de conhecer a teoria científica. Apesar de terem conseguido certos resultados, elas acabaram fracassando em algum momento justamente por não saberem exatamente o que estava se passando com elas e nem saber se os esforços que estavam fazendo teriam algum resultado.

Mas se você chegou até aqui e porque já compreendeu a parte científica, já leu relatos de outras pessoas e já conhece os benefícios de longo prazo proporcionados pelo reboot. Conhece também os principais obstáculos que irá enfrentar durante a árdua jornada de parar com o vício em pornografia.

Já sabe, por exemplo, que para reverter os sintomas induzidos pelo vício, precisará dar um descanso para o seu cérebro de toda a pornografia e de todos os estímulos virtuais por um período mínimo de tempo. Ao passo que também irá precisar desenvolver novas atividades baseadas em estímulos reais e saudáveis para substituir as anteriores. Isso tudo no contexto do vício em pornografia é chamado de reboot e religação, respectivamente.

A religação é importante e é mais facilmente realizável uma vez que ela não depende tanto da nossa capacidade de lutar contra os nossos instintos. A religação é mais uma questão de boa vontade e disposição do que qualquer outra coisa.

Já parar com o hábito de consumir pornografia é mil vezes mais complicado, uma vez que meche com os nossos instintos básicos e anos de condicionamento, que são muito difíceis de serem revertidos, sobretudo no começo do experimento.

Além do mais, mesmo se você fizer corretamente a fase de religação, porém não fizer a fase do reboot, de nada adiantará a fase da religação, uma vez que você continuará alimentado os caminhos neurais comprometidos pelo vício.

Ao passo que se você fizer o reboot, mas não fizer a fase de religação, ainda assim o reboot será útil, uma vez que ao não usar os caminhos comprometidos pelo vício, você os estará enfraquecendo e mesmo que não os substitua conscientemente por outras atividades, acabará fazendo algo diferente para preencher o seu tempo, e de uma maneira ou de outra, isso irá criar novas ligações neurais automaticamente.

Isso significa que depois de estar motivado e informado, a sua prioridade deve ser parar de consumir pornografia. Logo, a nossa tarefa e os nossos esforços podem ser direcionados para esse ponto prioritário.

Ou seja, você pode abandonar todas as teorias especulativas sobre o vício e concentrar todos os seus esforços num único aspecto: **fazer tudo o que estiver ao seu alcance para se proteger de si mesmo e evitar o contato com a pornografia e estímulos virtuais.**

Esqueça todas as teorias “mirabolantes”, as técnicas “infalíveis”, as dicas dos “especialistas” e toda essa informação desnecessária. Porque se você não fizer o básico, ou seja, não parar de consumir pornografia, nada disso irá funcionar, já que todas essas técnicas são técnicas de religação e só poderão ter efeito se você não tiver mais consumido conteúdo pornô, em outras palavras, se tiver feito o reboot.

Isso nos leva a uma questão um pouco mais delicada que é a seguinte. Se você está viciado em algo, isso significa que você não consegue conscientemente parar com esse algo. Se conseguisse, não estaria viciado, uma vez que sabendo dos malefícios causados por isso, apenas escolheria parar com esse algo e pararia, não é mesmo?

Logo, se você está viciado em algo, você não consegue parar, por definição. Mesmo apelando para a razão e para a vontade, você não tem força suficiente para parar. Como vimos pela teoria do reboot, para conseguir recuperar essa força de vontade novamente, primeiro você terá que parar por um período mínimo de tempo.

O que é um verdadeiro paradoxo se você for analisar! Você quer “parar”, mas precisa recuperar a sua força de vontade para parar e para recuperar a sua força de vontade para parar, precisa primeiro “parar”. Como fazer isso então? Se justamente o que você não consegue fazer é “parar”?

A solução para esse dilema é fazer isso **artificialmente**, ou seja, através de ferramentas artificiais que irão te proteger de você mesmo nos momentos em que você sabe que a sua “vontade” cederá. Desta forma, tudo o que você precisa fazer quando estiver sóbrio é instalar e configurar algumas dessas ferramentas, de uma

forma que elas bloqueiem o acesso à pornografia automaticamente **mesmo contra a sua vontade**, pelo menos até você estar recuperado. Essas ferramentas artificiais são os bloqueadores de pornografia.

Bloqueadores: uma necessidade real

Desde o início deste site, tenho recebido inúmeras mensagens de pessoas com dúvidas sobre a necessidade de usar bloqueadores. A resposta para essa pergunta é óbvia, uma vez que estamos viciados em pornografia e queremos parar com o vício, é claro que precisamos nos manter longe da pornografia, usando alguma ferramenta eficaz para evitá-la, já que a nossa vontade sozinha não é suficiente para isso (vide definição de vício).

Mas eu entendo que, apesar de soar óbvia a resposta, no fundo, a maioria das pessoas que me faz essa pergunta, sabe que simplesmente instalar bloqueadores não é o suficiente para parar com a pornografia. Por isso elas insistem em me perguntar sobre isso. E a minha resposta é sim, eu concordo que simplesmente instalar os bloqueadores não é suficiente para acabar com o vício em pornografia e que muitas pessoas já tentaram isso sem sucesso. Mas o fato de não ser suficiente, não anula o fato de ser necessário.

É necessário instalar os bloqueadores, assim como é necessário compreender a teoria da reinicialização do cérebro (ou reboot), bem como ter um método (como parar) antes de tentar parar. Sem o real entendimento da teoria e do método, a tendência é que você acabe fazendo esforços incorretos que não te trarão resultados, independente de ter bloqueadores ou não. Por outro lado, sem os bloqueadores é igualmente impossível parar, porque estaremos desprotegidos da pior ameaça que existe para um viciado em pornografia: nós mesmos e o nosso hábito.

Protegendo-nos de nós mesmos

O segundo empecilho para quem pretende instalar os bloqueadores é que simplesmente instalar bloqueadores não é suficiente. É preciso também não saber a senha dos bloqueadores! Do contrário, é o mesmo que não ter bloqueadores.

Qualquer pessoa viciada em pornografia que já tentou usar bloqueadores sabe disso. É muito fácil resetar se você tem a senha do bloqueador. Pela minha experiência, eu diria que é inútil ter a senha do bloqueador para os propósitos que nós o estamos instalando, ou seja, para o propósito de parar com o vício em pornografia.

Logo, a solução para isso seria, uma vez instalados os bloqueadores, que apagássemos imediatamente as suas senhas para que nunca mais pudéssemos desinstala-los ou alterar as suas configurações básicas.

Porém, diante dessa situação, surge um terceiro empecilho para quem pretende instalar os bloqueadores e consequentemente esquecer a senha, que são os seguintes argumentos ou bloqueios mentais:

“E se um dia eu precisar entrar num site não pornográfico que o bloqueador considere pornográfico e eu não tiver a senha do bloqueador?”

“E se eu precisar bloquear algum site pornográfico que o bloqueador não tenha detectado?”

“E se alguma outra pessoa precisar usar meu computador? Vou ter que formatá-lo sempre que isso ocorrer? Que desculpa darei?”

Na verdade, essas situações raramente ocorrem, ou seja, é muito raro que você precise entrar num site que o bloqueador bloqueie e que não tenha pornografia e muito raro que você precise emprestar o seu computador para outra pessoa.

E mesmo que isso não fosse raro, você deveria se perguntar o que é mais importante para a sua vida? Ter acesso a esses sites ou se livrar do vício em pornografia?

Mas mesmo assim, para quem está com esse “dilema” na cabeça, ainda existem três soluções bem eficientes que você pode utilizar.

Solução nº 1: Ter um parceiro de comprometimento

Um parceiro de comprometimento seria uma pessoa da sua confiança para a qual você daria a senha do seu bloqueador e essa pessoa se comprometeria em apenas te devolver essa senha em situações emergenciais como as descritas acima. Situações emergenciais e justificadas que não te fariam resetar em pornografia de forma alguma, obviamente!

Solução nº 2: Aplicar a estratégia de esconder a senha.

Outra solução, caso você não possa ter um parceiro de comprometimento, é a estratégia de esconder a senha. Essa é a estratégia que eu usei durante o meu reboot e ainda uso. Essa estratégia consiste basicamente em:

- A) Elaborar uma senha enorme de no mínimo 15 caracteres para que seja praticamente impossível a sua memorização.
- B) Colocar cada letra da senha dentro da página de um livro ou escondida dentro de algum objeto da sua casa.
- C) Enviar um e-mail para você mesmo com esses dados (só com as páginas do livro ou a localização do objeto, mas sem os caracteres ou a senha completa, obviamente).
- D) Deletar a senha do seu computador.

Desta forma, apesar de você ter “deletado” a senha, você terá a segurança de que quando precisar da senha por alguma emergência, você terá um mapa de onde essa senha estará disponível para você poder recriá-la.

O que ocorre na prática é que, apesar de não termos realmente deletado a senha, uma vez que ela ainda poderá ser recriada, esse sistema nos protege de nós mesmos em 90% dos casos, já que nos força a pensar um milhão de vezes antes de nos sabotar e também porque é um trabalho penoso e demorado para o cérebro ficar recuperando a senha nos livros ou nos objetos⁵⁰.

Como os resets acontecem em momentos extremos de compulsão, momentos em que nos esquecemos da nossa meta, geralmente impulsionados por algum gatilho ou algum imprevisto negativo em nossas vidas, este processo de juntar a senha, que demora mais ou menos uma hora para concluir, nos ajuda a descompulsionar do vício e a nos lembrar da nossa meta, sabotando a nossa intenção inicial de resetar.

Melhor ainda se você puder anotar a senha em livros ou objetos que estejam em cômodos diferentes da sua casa ou na casa de algum parente. Desta forma, você fica protegido e o reboot tende a ser concluído mais rapidamente e sem resets.

Uma vez completo o reboot, você terá recuperado um pouco mais da sua força de vontade, coisa que quando estamos imersos no vício em pornografia, não temos.

Solução nº 3: Adicionar o recurso da “Lista Negra” nos favoritos.

Quanto ao último problema descrito, o de *“se eu precisar bloquear algum site pornográfico perigoso que o bloqueador não tenha detectado?”*, alguns bloqueadores como o K9 possuem um recurso de adicionar sites na “Black List” (lista negra) sem

⁵⁰ Vide uma explicação mais detalhada sobre isso mais para frente em: “Como usar os bloqueadores para enganar o cérebro”.

precisar entrar no sistema do bloqueador (explicaremos como isso funciona no material bônus – Manual de instalação de bloqueadores).

Outra solução é ir anotando num arquivo .txt os sites que contenham gatilhos e que precisam ser bloqueados, e no dia que você precisar mexer nas configurações do bloqueador, aproveitar esse dia para incluir esses sites na “Black List”, evitando ter que acessar muitas vezes a página de configuração do bloqueador para adicionar esses sites (o que pode ser um perigo).

Outra alternativa é ter um bloqueador extra só para gatilhos.

Mas bloquear o quê afinal?

Uma lista básica do que bloquear, seria:

- Pornografia.
- Sites de servidores Proxy.
- Sites de Torrents (P2P)⁵¹.
- Sites de relacionamento.
- Forçar o SafeSearch do Google e do Youtube.
- Chats e WebCam.
- Anúncios de acompanhantes.

Sei que parece um sacrifício um pouco exagerado no início, mas com o tempo você vai agradecer a você mesmo por ter feito todos esses bloqueios. E o melhor, vai perceber que no fundo não perdeu nada por ter bloqueado esses sites.

Algumas palavras-chaves como, por exemplo: “como burlar o k9” ou “como recuperar senhas do computador” ou até mesmo nomes de softwares que burlam esses sistemas terão que ser adicionadas na black list também.⁵²

O mesmo procedimento de instalar bloqueadores no seu computador terá que ser replicado em tablets e celulares. Sendo que para cada um desses dispositivos existe uma estratégia específica de bloqueio (no manual sobre a instalação de bloqueadores, também existe uma explicação mais detalhada e sugestões sobre como fazer isso).

⁵¹ Você deixará até de consumir pirataria por causa disso. A sociedade agradece!

⁵² Caso você não tenha a mínima ideia de como fazer isso, não se preocupe. No material bônus “Manual de instalação dos bloqueadores”, ensinamos passo-a-passo como instalar e configurar os bloqueadores.

Resumo

-Bloqueadores sozinhos não são suficientes, mas são necessários para quem quer parar com o vício em pornografia.

-É preciso primeiro assimilar a teoria do reboot para depois instalar os bloqueadores.

-Uma vez instalado os bloqueadores é preciso configurá-los adequadamente para que você não possa sabotá-los (exemplo: certificar-se de bloquear todo tipo de pornografia, de ativar o Google Safe Search diretamente no bloqueador, bloquear a pesquisa por imagens eróticas e sensuais, bloquear sites de Torrent ou compartilhamento de arquivos e bloquear sites de namoro ou paquera, etc.).

-Uma vez configurado adequadamente é preciso “não saber a senha” do bloqueador. Para isso ou você deleta a senha definitivamente ou emprega um dos métodos de “dificultação de senha” como o que os que foram sugeridos aqui (você mesmo pode inventar o seu próprio método, desde que funcione e que cumpra na prática a meta de evitar que você mesmo sabote o bloqueador).

-Feito isso, é necessário bloquear também a pornografia de tablets e celulares. Isso você consegue instalando um bloqueador diretamente no modem wifi (exemplo: OpenDNS) e instalando um App para bloquear o navegador de celular/ tablet ou até mesmo a internet móvel em determinados horários (exemplo: Smart App Lock).

Pronto! Você está protegido de você mesmo e pronto para iniciar o reboot.

Como usar os bloqueadores para enganar o cérebro⁵³

Existe uma lei de economia na natureza. Estamos programados para sempre procurar por aquilo que é mais fácil, rápido e que demanda menos energia para satisfazer o sistema. No caso do vício em pornografia, o nosso cérebro, sempre e em toda e qualquer situação, irá procurar o caminho mais rápido, fácil e que demande menos energia para obter prazer e bem estar para si mesmo.

Nesse sentido, para superarmos o vício em pornografia teremos que fazer o possível para oferecer para ele outros meios de obtenção de prazer mais saudáveis, rápidos e eficientes do que a pornografia. Não há como enganá-lo nesse sentido. Se tentarmos, iremos nos sabotar.

Existem duas maneiras de inverter esse processo: a primeira é fazendo o reboot. Com mais tempo livre e energia que agora você não gasta com o vício em pornografia, você naturalmente irá empregá-lo em atividades que vão te trazer mais

⁵³ Adaptado de: <http://comoparar.forumeiros.com>

prazer e liberar mais dopamina, tais como a socialização, a prática de exercícios físicos e a meditação. Todas essas são atividades que geram prazer. Assim como obviamente o sexo com uma parceira real.

O único problema dessas atividades é que apesar de, do ponto de vista cerebral, elas proporcionarem prazeres muitas vezes até maiores do que a pornografia, elas ainda demandam mais tempo e um gasto maior de energia, o que acaba nos deixando ainda vulneráveis à essa lei do cérebro.

A solução está em conscientemente procurar tornar a pornografia um obstáculo maior ainda para o nosso cérebro. Ou seja, fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para complicar o nosso acesso à pornografia. Seja instalando os bloqueadores, seja inutilizando o nosso computador, passando a usá-lo somente para trabalho, seja complicando o acesso a determinados sites ou mesmo fazendo charadas incrivelmente difíceis de serem resolvidas para recuperar a senha do bloqueador, etc. O ponto aqui é simplesmente dificultar ao máximo o processo de obter pornografia que antes era obtida com facilidade.

Quando começamos a aplicar essa estratégia conscientemente e de forma criativa, criando obstáculos à exposição à pornografia, ela será entendida pelo cérebro como uma forma de obtenção de prazer mais difícil, demorada e com um gasto maior de energia, fazendo com que naturalmente, ele passe a "gostar mais" das outras formas naturais e eficientes de obtenção de prazer, como as já citadas anteriormente.

Desta maneira, conseguiremos inverter o círculo vicioso da pornografia, fazendo que ela passe a trabalhar a nosso favor, ao invés de contra nossos instintos naturais. Essa simples teoria explica a maioria dos superpoderes que as pessoas conquistam depois de um determinado tempo de reboot. Explica também porque as pessoas que simplesmente condenam o prazer e o sexo, mas não oferecem alternativas compensatórias ao sistema, sempre acabam se sabotando. E explica também a importância do papel dos bloqueadores nesse processo e porque a esmagadora maioria das pessoas fracassa quando decide abdicar dessa ferramenta.

As 15 maiores mentiras que contamos a nós mesmos sobre a não instalação de bloqueadores

1- “Os bloqueadores tiram a minha força de vontade”

Não tiram por um motivo muito simples: “você não tem força de vontade”, do contrário não estaria viciado, por definição. Como seria possível tirar algo que você não tem? Na verdade, você tem duas forças de vontade antagônicas, a “força de

vontade para parar” e a “força de vontade do vício”, só que a segunda é muito maior e sempre sabotará a primeira. Com um bom tempo de bloqueadores instalado, a primeira pode eventualmente superar a segunda, mas temos que levar em conta ainda fatores genéticos, químicos e biológicos, que de fato, estão além da nossa capacidade normal de superação, sendo muito difícil de lutar contra eles. Seria um desafio à altura de “tentar parar de comer”, por exemplo. Então porque complicar ainda mais um processo que já é bastante complicado?

2- “Com os bloqueadores eu nunca saberei se estou curado realmente”

Você nunca estará curado definitivamente do “desejo de ver pornografia”, pois esse desejo está relacionado diretamente com a necessidade de perpetuação da espécie. Consiste na simulação de um processo natural num ambiente virtual, mas que é percebido pelo cérebro como real, o que dá na mesmo. Você estará curado sim do vício em pornografia, que é outra coisa, bem diferente do “desejo de ver pornografia”. O vício em pornografia consiste na incapacidade de uma pessoa largar o comportamento compulsivo de assistir vídeos pornográficos e/ou eventualmente se masturbar com eles, por um período razoável de tempo. Se você parou por 90 dias com este hábito, com ou sem a ajuda de bloqueadores, você não estará mais tecnicamente viciado. O que não significa que nunca mais possa se viciar novamente. Logo, os bloqueadores não fazem diferença na hora de mensurar a “cura”.

3- “Os bloqueadores são vulneráveis”

Assim como você também é vulnerável sem eles! Por isso é recomendada a instalação de vários bloqueadores ao mesmo tempo e a adoção de estratégias de forma a dificultar ao máximo o nosso acesso aos gatilhos ou a pornografia. Cada bloqueador instalado seve para superar a falha ou defeito do outro. Se já é difícil de parar com eles, imagine sem eles.

4- “Quero tentar fazer o reboot sem os bloqueadores primeiro”

Isso soa algo como “quero tentar me curar do câncer sem quimioterapia primeiro”. Ok, entendemos os seus motivos, mas não esqueça que depois pode ser “tarde demais”. Quantas vezes você precisará resetar para dar-se conta de que realmente precisa dos bloqueadores? Lembre-se: nós queremos te ajudar a fazer do seu primeiro reboot, o seu último reboot. Que tal dar uma força e permitir-nos que te ajudemos a se ajudar?

5- “Posso precisar acessar algum site bloqueado algum dia”

Nos próprios bloqueadores existe a opção de liberar sites específicos que talvez tenham sido bloqueados por engano. E caso a sua preocupação seja em relação ao fato de ter deletado a senha e eventualmente não puder fazer mais essas alterações, nós sempre recomendamos a estratégia de não apagá-la por completo, mas sim a de dificultar o acesso a ela, de forma que ela só seja recombina por nós em momentos extremos, depois de muito esforço mental e dificuldade para conseguir isso. Essa estratégia é suficiente para nos manter afastados da pornografia e, ao mesmo tempo, anular essa preocupação, que se não for levada em conta, pode acabar se tornando uma desculpa para não usarmos os bloqueadores.

Dificultar o acesso a senha, ao invés de deletá-la, também é útil ao reboot pois ensina ao cérebro que o prazer que ele está buscando de forma rápida e fácil é mais difícil de encontrar do que se ele o procurasse em atividades da vida real. Eu mesmo vou completar 3 anos com bloqueadores instalados e até hoje nunca precisei entrar num site “bloqueado” como eu imaginei que precisaria, por isso concluo que essa é simplesmente mais uma mentira inconsciente que contamos a nós mesmos para justificar o não uso de bloqueadores. Utilizando essa estratégia você terá ultrapassado mais essa barreira mental.

6- “Com os bloqueadores instalados as pessoas podem descobrir que eu estou viciado”

Com eles desinstalados também e da pior forma, ou seja, verificando o seu histórico de navegação ou pegando você em flagrante.

7- “Eu sei a senha do bloqueador”

Ter um bloqueador e saber a senha do bloqueador é o mesmo que não ter um bloqueador.

8- “Várias pessoas conseguiram parar sem o bloqueador”

Conseguiram por um tempo. Muitas delas recaíram depois. Se a sua intenção é parar para sempre com a pornografia, para quê se expor aos gatilhos ou então à própria pornografia?

9- “Eu não sei configurar o bloqueador”

Existem milhares de tutoriais na internet explicando detalhadamente como configurar cada bloqueador. E se ainda restar alguma dúvida, existem igualmente centenas de lugares onde você pode se informar. Nosso E-book, por exemplo, vem com um bônus especial só sobre isso⁵⁴, que é atualizado constantemente e onde nós explicamos detalhadamente como configurar cada um dos principais bloqueadores existentes.

10- “Divido meu computador com outras pessoas, por isso não posso instalar um bloqueador”

Pode sim. Porque não? Se forem seus pais, eles provavelmente não irão reclamar. Se forem os seus irmãos, você estará prestando um serviço para eles. Se nem uma dessas opções for viável, eu recomendo que você adquira um dispositivo particular para acessar a internet ou abdique dos dispositivos coletivos da sua casa, até ter um. Isso não é tão difícil hoje em dia (aliás, o difícil é não ter).

11- “Já tentei parar antes só com a ajuda de bloqueadores, mas não consegui”

Existem várias possíveis causas para isso. A primeira delas, geralmente é porque apesar de ter instalado o bloqueador, a pessoa desconhecia a teoria do reboot, seja porque ela não existia na época, seja porque a pessoa não se informou adequadamente, etc. Antigamente era muito comum as pessoas tentarem parar por conta própria, mas como não sabiam direito os efeitos da abstinência no cérebro ou mesmo as consequências da exposição à pornografia, acabavam sabotando o experimento, justamente por falta de referências as quais basear seus esforços. Ou seja, recaiam por falta de informações e por falta de um método.

O segundo motivo geralmente são as falhas nos bloqueadores, o conhecimento da senha ou subestimação da força do vício. Todos esses motivos são facilmente superados com as dicas expostas aqui. Agora se você seguiu todos os passos e ainda assim recaiu, tem alguma coisa errada em algum ponto desse processo, pois é simplesmente impossível de isso acontecer, principalmente depois dos 90 dias, já que nessa altura não estamos mais tecnicamente viciados em pornografia e só teríamos chance de recair se conscientemente e por livre e espontânea vontade, desinstalássemos os bloqueadores, fato que nos responsabilizaria pela nossa queda.

⁵⁴ Vide o Material Bônus: Manual de instalação dos bloqueadores.

12- “Sempre acabo conseguindo encontrar uma forma de sabotar o bloqueador”

A mesma energia que você gasta para encontrar uma forma de sabotar o bloqueador pode ser gasta para você encontrar uma forma de corrigir essa falha. Se você realmente estiver empenhado em se livrar do vício e aguentar as primeiras semanas do reboot, jamais sentirá necessidade de sabotar o bloqueador. Pelo contrário, vai querer aprimorá-lo (vi isso acontecer com muitas pessoas). E se sentir a necessidade, de sabotá-lo, ótimo. Use esse mesmo conhecimento para encontrar soluções para reverter essa falha:

“O homem que realmente deseja algo sempre encontra um caminho, aquele que não deseja tanto assim, sempre encontra um obstáculo” (Napoleon Hill).

13- “Sinto que não serei livre realmente se tiver que depender de bloqueadores”

E por acaso você é “livre realmente” tendo livre acesso a pornografia? Numa escala de prioridades, o que é pior: ser escravo dos bloqueadores ou do vício em pornografia? Eu, sem sombra de dúvidas, prefiro ser escravo dos bloqueadores. Mas mesmo isso de que “somos escravos dos bloqueadores não é totalmente verdade”. O ponto é que os bloqueadores ajudam a fortalecer nossa liberdade, pois ao nos manter afastados da pornografia na marra, ele nos força a enfraquecer as redes neurais condicionadas pelo vício, fazendo com que entrem em desuso e fortificam os lobos pré-frontais associados à força de vontade. Cada dia livre de pornografia é mais um dia livre do nosso condicionamento e dos nossos instintos distorcidos por ele.

14- “Posso me deparar com um computador sem bloqueadores e aí? O que vou fazer?”

Você não vai fazer nada. Se, graças à ajuda dos bloqueadores, você tiver ficado uma quantidade mínima de dias sem pornografia e, digamos que, por alguma circunstância inesperada tenha que usar um computador ou dispositivo que não tenha um bloqueador instalado, como no trabalho ou na casa de algum parente, não vai acontecer nada. E mesmo que você se depare com pornografia, se você tem uma quantidade mínima de dias de reboot, você eventualmente pode achar ridículo o conteúdo que encontrar e não sentir a mínima vontade de continuar acessando o site em questão.

Porque isso ocorre? Porque o problema, depois de um tempo de reboot⁵⁵, não é nem tanto o ato de se deparar diretamente e de cara com a pornografia pesada. O

⁵⁵ Repito: “depois de um tempo mínimo de reboot!”.

problema é justamente se deparar constantemente e aleatoriamente com “pequenos gatilhos inocentes” que parecem que não vão nos levar a nada, mas que são precisamente os responsáveis por ir minando o nosso sistema nervoso com descargas de dopamina, fato que nos impele a avançar cada vez mais em busca de “pequenas novidades inocentes” para sustentar essas descargas, até que quando finalmente chegamos no “conteúdo pesado” e “proibido”, nosso cérebro já estará completamente vulnerável a esse conteúdo, devido a essa pré-aceitação química inicial (diferentemente do caso de nos depararmos com esse conteúdo diretamente).

É por isso que alguns terapeutas indicam a técnica de extinção e exposição a gatilhos como uma alternativa para fortalecer o córtex pré-frontal e consequentemente a força de vontade. Essa técnica consiste justamente em expor viciados ao conteúdo “pesado e proibido” e logo em seguida, por vontade própria, fazê-lo fechar ou bloquear esse conteúdo. O problema de aplicar essa técnica em viciados em pornografia⁵⁶, a meu ver, é que isso expõe justamente a pessoa a conteúdos “inocentes” e também condiciona o cérebro a acreditar que sempre terá pornografia a disposição, caso um dia precise de prazer. Além do que, mesmo se você aguentar heroicamente vários dias, digamos duzentos dias seguidos, e num único dia “sua força de vontade falhar” por qualquer motivo, você pode colocar tudo a perder. Então para que complicar ainda mais, algo que não precisa ser tão complicado?

15- “Eu quero parar com a pornografia, mas simplesmente não quero usar um bloqueador de pornografia”

Apesar de absurda, por incrível que pareça essa frase é recorrente nos fóruns sobre o vício em pornografia. Seria algo como “eu quero parar de beber Coca-Cola, mas não pretendo abrir mão de beber Coca-Cola”. Penso que esse “equivoco” exista pelo fato da “pornografia” ser um pouco mais abstrata do que coisas mais palpáveis tais como bebida, comida e refrigerante, mas no fundo é exatamente a mesma coisa. Espero que a analogia seja suficiente para que você entenda o quão paradoxal é essa intenção. E se não entender, recomendo que continue usando pornografia, pois vai lhe dar menos trabalho continuar consumindo pornografia do que se enganar achando que está tentando parar, quando na verdade, você não está.

⁵⁶ O vício em pornografia tem especificidades que o tornam sutilmente diferente de outros vícios em muitos aspectos fundamentais, daí que certas estratégias e rotinas úteis no tratamento de outros vícios podem não fazer o menor efeito num viciado em pornografia ou até piorar o seu quadro.

Religação e Dopamina

Neste capítulo explicaremos no que consiste a fase de religação do reboot e porque ela é uma parte fundamental do processo de reversão do vício em pornografia.

Fase de religação, o que é isso?

Como explicamos nos capítulos anteriores, o reboot é um experimento de abstinência de pornografia feito com o propósito de desativar ou enfraquecer ao máximo os caminhos neurais criados e associados com a pornografia, com a intenção de reverter o vício em pornografia e os sintomas por ele induzidos.

Mas para que o reboot tenha o efeito desejado, você não pode simplesmente privar o seu cérebro da maior fonte de prazer que ele experimentou em anos (pornografia) e não substituí-la por nada equivalente. Se você fizer isso, apesar de enfraquecer os caminhos neurais condicionados pelo vício, o seu cérebro continuará acreditando que a melhor e única fonte de prazer existente no mundo é a pornografia, fazendo de tudo o que ele puder para voltar o mais rapidamente possível para ela.

O que fazer então? Você precisa oferecer paralelamente ao seu cérebro fontes alternativas de prazer, para que na medida em que ele for enfraquecendo os caminhos neurais condicionados pela pornografia, ele possa fortalecer caminhos novos, alternativos e religa-los com essas fontes naturais e saudáveis de dopamina e de outros neurotransmissores químicos responsáveis pela obtenção da sensação de prazer e bem estar. A esse processo de oferecer caminhos alternativos e saudáveis de prazer ao cérebro chamamos de “fase de religação do reboot”.

Porque é importante buscar fontes alternativas de prazer?

Nós, seres humanos, possuímos várias necessidades inatas. Necessidades que sem as quais não sobreviríamos por muito tempo. Comer, beber, dormir, respirar, necessidade de nos proteger e interagir com outros seres humanos e de nos reproduzir, constituem algumas dessas necessidades básicas. Nossos cérebros e organismos evoluíram por milhões de anos para priorizar atividades e rotinas que garantam a saciedade dessas necessidades, sem as quais seria impossível a nossa sobrevivência e a propagação da nossa espécie.

O processo de priorização dessas atividades começa no hipotálamo, uma pequena estrutura cerebral relacionada aos nossos estados motivacionais, que é constituída por um conjunto de aproximadamente 20 núcleos interconectados que servem a distintas funções. Nele reside o feixe prosencefálico medial, um conjunto de fibras que unem o hipotálamo a outras estruturas límbicas. Neurônios dopaminérgicos projetam-se através do feixe prosencefálico medial para muitas áreas do encéfalo e acredita-se que a dopamina seja um neurotransmissor chave para a realização desse processo.

Isso pode ser comprovado através do consumo de pornografia e o uso de drogas que causam dependência química. Ao aumentarem a descarga de dopamina no sistema nervoso e provocarem sua liberação no núcleo acumbens, demonstram o papel desse neurotransmissor nos mecanismos de recompensa e prazer. Quando isso ocorre, vias neurotransmissoras, ou seja, aglomerado de neurônios que se comunicam entre si através de determinado neurotransmissor, se reforçam e criam os mapas mentais responsáveis por comportamentos instintivos ou padrões de ação fixa.

Como não requerem treino nem experiência anterior, certas atividades ou comportamentos são considerados recompensadores naturais de dopamina e de substâncias associadas ao prazer. Isso porque que do ponto de vista evolutivo, é importante para o organismo premiá-lo automaticamente quando você realiza essas atividades, uma vez que dessa realização depende toda a sua sobrevivência.

Já a pornografia é um substituto artificial dessas atividades naturalmente recompensadoras de dopamina. Um substituto não previsto pela natureza, daí todas as consequências negativas e desastrosas que você já conhece. Por isso que quando você remove uma fonte de dopamina (pornografia) é de vital importância substituí-la por outras fontes mais saudáveis desse e de outros neurotransmissores.

Substituindo o uso de pornografia por atividades naturalmente gratificantes

Atividades naturalmente reforçadoras de dopamina incluem: exercícios físicos, meditação, dieta saudável e socialização. Alguns dessas atividades você pode fazer sozinho, enquanto outras requerem interação humana. Nossos cérebros não evoluíram para regular o humor muito bem quando não estamos interagindo com outros seres-humanos e é normal nos sentirmo-nos ansiosos quando estamos isolados.

Infelizmente, muitos usuários de pornografia não se sentem tão sociáveis. Eles podem até mesmo ter desenvolvido intensa ansiedade só de pensar em alguma forma de socialização. No entanto, assim que podem, se beneficiam ao encontrar maneiras de se conectar a outras pessoas, mesmo se tiverem que obrigar-se a isso. Uma vez

livres da pornografia, nossos cérebros logo redescobrem o prazer e a satisfação proporcionados por essas atividades e isso o ajuda a recuperar sua sensibilidade.

Fontes alternativas e naturais de dopamina

Abaixo uma lista de principais atividades de religação que alguns rebooters têm realizado durante e depois do experimento de abstinência de pornografia.

Exercícios físicos

Exercícios físicos são uma das principais atividades naturalmente recompensadoras de substâncias químicas associadas ao prazer e ao bem estar, como a dopamina e a serotonina. Além de distraí-lo da compulsão por consumir pornografia, os exercícios físicos regulam o humor, aumentam o fluxo sanguíneo, a saúde, a clareza mental, a boa forma, a autoestima e também estão associados com uma melhora na função erétil⁵⁷ e nas funções cognitivas⁵⁸.

Em relação à fase de religação os cientistas acreditam que os exercícios físicos quando feitos periodicamente reajustam a concentração de dopamina no organismo, o que ajuda as pessoas que estão se recuperando do vício em pornografia a restaurar a sensibilidade normal do cérebro ao prazer. Por milhões de anos nossos ancestrais regulavam e mantinham seus cérebros regulados dessa maneira, portanto não é de se estranhar os benefícios dos exercícios para o reboot e uma maior saúde cerebral.

Sair de casa

Sair de casa é um hábito adotado por muitos rebooters como estratégia paralela para a realização do experimento. Além disso, pesquisas científicas indicam que passar mais tempo em meio a natureza aumenta a criatividade, insight e a capacidade de resolução de problemas⁵⁹. Em relação ao reboot, sair de casa também estimula a criação de novos mapas mentais, ajuda a evitar o uso excessivo do computador - que é de longe o dispositivo que mais associamos com o consumo de pornografia e que mais pode nos levar a recaídas - e também é uma boa saída para lidar com as crises agudas de abstinência ou de compulsão, sobretudo do início do experimento.

⁵⁷ Wayland Hsiao, et al., "Exercise is Associated with Better Erectile Function in Men Under 40 as Evaluated by the International Index of Erectile Function," The Journal of Sexual Medicine 9/2 (2012).

⁵⁸ <http://www.runnersworld.com/health/5-ways-running-boosts-brain-power>

⁵⁹ <http://news.stanford.edu/news/2015/june/hiking-mental-health-063015.html>

Socializar

Atividades de socialização como passar mais tempo com os amigos, com potenciais parceiras reais ou interagir com outras pessoas, são um dos principais remédios existentes no mundo contra qualquer tipo de vício. Além de diminuir a compulsão por pornografia, a socialização aumenta a autoestima, o bom humor e é mais uma fonte naturalmente recompensadora de substâncias químicas associadas ao prazer.

Do ponto de vista biológico, a evolução moldou nossos cérebros para priorizar relações e comportamentos sociais, uma vez que desses comportamentos dependiam a nossa sobrevivência, proteção e propagação da espécie. Estudos científicos apontam uma relação direta entre a falta de socialização, a depressão e o desenvolvimento de comportamentos que levem aos vários tipos de vícios⁶⁰. Em contrapartida, a pornografia é exatamente o contrário da socialização, uma vez que é um hábito solitário, com nenhuma finalidade evolutiva ou utilidade.

Paquerar

Paquerar pode ser considerada uma ótima atividade de religação. Como está associada diretamente com o mecanismo primário de reprodução e socialização que foi sequestrado pelo ato de consumir pornografia, a atividade de paquerar potenciais parceiras (os) reais pode ajudar o seu cérebro a criar caminhos alternativos e competitivamente mais fortes de obtenção de prazer em relação aos caminhos condicionados pelo vício em pornografia e também ajudar a desenvolver inteligência emocional, capacidade de socialização e autoestima. Obviamente, que essa paquera deve ocorrer num ambiente real e não deve ser intermediada pelo computador devido aos riscos de mais uma vez ser substituída pelo consumo artificial de pornografia.

Realizar projetos

Limitar as atividades que forneçam satisfação momentânea como comer comidas gordurosas, jogar vídeo game, ficar navegando sem rumo na internet ou ver programas aleatórios na TV e focar mais em atividades recompensadoras em longo prazo, como realização de projetos e metas pessoais, ajudam você a se manter focado no reboot e também colaboram para a fortificação dos lobos pré-frontais e a capacidade executiva do cérebro, que foi enfraquecida pelo vício em pornografia.

⁶⁰ Vídeio interessante que faz uma relação entre a falta de socialização e a propensão ao desenvolvimento de vícios: <https://www.youtube.com/watch?v=ao8L-OnSYzg>

Isso ocorre porque se você premiar imediatamente o seu cérebro com a recompensa que ele supostamente deveria obter apenas depois de realizar um objetivo importante você simplesmente perde a motivação para realizar tal objetivo.

Muitas pessoas relataram terem mudado de vida em muitas áreas como que “por milagre” graças ao reboot, e o fator que as ajudou nessa mudança, certamente foi valorizar mais recompensas de longo prazo em detrimento das recompensas imediatas e de curto prazo, como o consumo compulsivo de pornografia.

Praticar um Hobbie

Na medida que o nosso reboot avança, perceberemos um aumento do nosso tempo livre, energia e disposição que agora precisam ser empregados em atividades úteis e que nos mantenham ocupados a fim de nos mantermos longe da pornografia e da internet. Isso porque a internet é uma poderosa forma de distração e refugio para as nossas frustrações, tédio, solidão e stress. Um refúgio que precisa ser evitado.

Uma atividade naturalmente recompensadora para evitar isso é a prática de um hobbie, o desenvolvimento de algo novo, no estudo ou aprendizado de alguma nova habilidade. Além de ser criativamente recompensador e te ajudar a evitar distrações, praticar um hobbie ou aprender coisas novas, ajudará o seu cérebro a fazer novas conexões e ativar setores que ficaram inativos devido ao consumo excessivo de pornografia.

Meditar

As recentes pesquisas em neurociência tem demonstrado que a pratica de meditação é uma das atividades de religação mais benéficas e naturalmente recompensadoras e regeneradoras para o cérebro, provocando uma série de benefícios. Para citar alguns: melhora na concentração, melhora no sistema cardiovascular, combate à insônia e distúrbios mentais, resistência à dor, reforço do sistema imunológico, melhorias na concentração e memória^{61 62 63}.

Do ponto de vista do reboot, a meditação pode ajudar a combater o stress originado pela abstinência, fortalecer a força de vontade (lobos pré-frontais) e aquietar as partes primitivas do cérebro responsáveis por comportamentos impulsivos e

⁶¹ <http://yogui.co/meditacao-nao-muda-nossa-mente-mas-tambem-o-nosso-cerebro/>

⁶² <http://hypescience.com/meditacao-modifica-seu-cerebro-em-apenas-um-mes/>

⁶³ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11958969>

inconscientes⁶⁴. A meditação também ajuda a sensibilizar e religar outras partes latentes do cérebro.

Praticar Sexo real

Como veremos com mais profundidade no próximo capítulo, o sexo real é uma das formas mais saudáveis de religação e de estabelecimento de intimidade que podemos obter.

O instinto sexual é o instinto mais importante do ponto de vista evolutivo e foi moldado para que além de acasalarmos, também criássemos uma família, cuidássemos dos nossos filhotes e desenvolvêssemos o senso de comunidade. Todos elementos altamente recompensadores do ponto de vista evolutivo e psicológico.

Além disso, o sexo real ajudará o seu cérebro a associar as partes que estavam condicionadas com pornografia à interação com pessoas e situações reais, o que é de fundamental importância para o reboot e a fase de religação já que a pornografia é pode ser basicamente definida como a simulação dessas necessidades reais num ambiente simulado e artificial.

⁶⁴ <http://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientist-meditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-your-brain/?postshare=6681432833350882>

Sexo, Masturbação e Orgasmo

Este capítulo é dedicado a esclarecer as principais dúvidas relacionadas ao sexo, masturbação e orgasmo durante o reboot.

Sexo durante o reboot

Sexo durante o reboot é permitido. Vai de cada pessoa praticar ou não. O reboot é um experimento de abstinência de pornografia e estimulação virtual e seus derivados e não um experimento de abstinência sexual.

O sexo durante o reboot é inclusive recomendado, pois irá ajudar o seu cérebro a ir enfraquecendo as ligações entre sexo, masturbação e pornografia a estabelecer novamente a ligação entre o desejo e a prática sexual comum, como ela era antes de ser induzida e modificada pelo vício em pornografia.

A única ressalva que é feita em relação ao sexo, é no caso de você ter adquirido Disfunção Erétil induzida pela pornografia. Como o seu cérebro ainda não está plenamente sensibilizado e recuperado, tentar forçar uma ereção logo no início do reboot pode ser contra produtivo e acabar atrasando o seu progresso.

O que recomendamos é que, principalmente durante as primeiras semanas de reboot, você se abstenha de sexo, masturbação e ejaculação completamente, pois o seu cérebro precisa de uma pausa maior de toda a estimulação sexual intensa para poder se recuperar. Mas isso somente durante as primeiras semanas, não sendo recomendável durante todo o experimento.

Se você adquiriu Disfunção Erétil induzida pela pornografia, pode ser que demore mais tempo até que você recupere plenamente a capacidade de obter e manter uma ereção satisfatória. Se você se colocar à prova muito cedo, pode acabar falhando e se sabotando no reboot, acreditando que ele não fez o “efeito prometido”.

A Disfunção Erétil se foi induzida pela pornografia geralmente passa depois dos 90 dias iniciais de reboot, às vezes até menos. Existem relatos de pessoas que se recuperaram já nos primeiros 30 dias. Outras, porém, precisam de mais tempo de descanso até o seu cérebro poder se recuperar desse sintoma. Então, ter paciência é fundamental.

Uma sugestão para quem quer fazer sexo durante o experimento, sobretudo durante as primeiras relações, é ir devagar, suave e delicadamente, evitando focar muito na performance sexual e no orgasmo. Seu cérebro ainda não está plenamente

recuperado, então focar principalmente nas preliminares e em gestos mais leves e que estabeleçam a sensação de ligação afetiva entre você e a sua parceira, são mais úteis para o reboot num primeiro momento (se for necessário, instrua a sua parceira a parar com o hábito de imitar uma estrela pornô com a intenção de excitá-lo).

Se você está experimentando Disfunção Erétil induzida pela pornografia, um sinal de que você está se recuperando é sentir que as suas ereções estão voltando espontaneamente na simples presença de sua parceira.

Perda de interesse pela parceira amorosa

Esse é um dos sintomas mais comuns do vício. É comum uma pessoa viciada em pornografia relatar a perda de interesse pela parceira amorosa. Isso é fácil de compreender quando entendemos que o vício em pornografia é um vício em novidades e em fantasias que tem como consequências a dessensibilização do sistema de recompensas do cérebro que faz com que necessitemos cada vez mais novidades para obtermos prazer e excitação sexual.

A boa notícia é que na medida em que você faz o reboot, o seu cérebro volta a ficar sensibilizado novamente para situações reais. Você vai notar, por exemplo, como muitos usuários relataram, que o seu “tesão” e “admiração naturais” por sua parceira retornaram, assim como você deixará de vê-la apenas como um objeto sexual, tendo como resultado o aprofundando da ligação afetiva e o respeito entre vocês dois.

Devo contar ou não para a minha namorada (o)?

Essa é uma pergunta muito comum. Pela nossa experiência, existem muito mais vantagens em contar para a namorada (ou namorado, no caso de você ser uma mulher) sobre o vício do que não contar.

Uma das vantagens é que ela poderá ser uma grande ajuda no seu processo de recuperação, uma vez que ter uma parceira sexual e afetiva durante o reboot irá ajudar no processo de religação e também te ajudar a passar pelas complicadas crises de abstinência e mudanças de humor que uma pessoa viciada em pornografia, geralmente passa durante o processo.

Outra vantagem é que se você contar ela não ficará desconfiada do seu comportamento e também será compreensiva em relação a sua necessidade de parar com as fantasias mentais e a estimulação sexual artificial e também será compreensiva à respeito de uma possível Flat-Line, da sua Disfunção Erétil e da necessidade de se

abster de relações sexuais durante as primeiras semanas do reboot. Existem outras razões do porque contar para a namorada pode ser útil, mas essas são as principais.

As situações em que não é útil contar para a sua namorada são os casos em que a namorada em questão é uma pessoa imatura e incapaz de perceber o quão delicada pode ser a questão do vício para uma pessoa que está viciada em pornografia.

A menos que você confie muito na sua parceira, é bom avaliar se vale a pena ou não expor a questão para ela, uma vez que ela pode usar a questão do seu vício contra você ou para te manipular ou chantagear o que não será nada produtivo.

Paquera durante o reboot

Se você estiver solteiro a paquera durante o reboot pode ser uma excelente atividade de religação, uma vez que a paquera e a socialização são recompensas naturais de dopamina que irão ajudar o seu cérebro a dissociar a obtenção de gozo e prazer de curto prazo num meio artificial e voltar a associar com um meio real.

A única coisa que atrapalha é a paquera virtual. Por quê? Porque aplicativos como Tinder, badoo e sites de relacionamentos são desenhados mais ou menos da mesma forma que sites de pornografia. Ou seja: várias abas, muita variedade, muitos estímulos, fotografias, troca mensagens eróticas, estimulação mental, etc, que irão ativar os mesmos caminhos neurais que você está tentando desativar por causa do vício. Logo, é necessário evita-los também.

Sexo com prostitutas

Recebemos muitas mensagens de pessoas perguntando se o sexo com prostitutas é um problema para o reboot. Algumas leram sobre a importância do sexo para a fase de religação do experimento e concluíram que “como estão solteiras a solução para os seus problemas sexuais supostamente seria fazer sexo com garotas de programa até elas concluírem o seus reboots”.

Bom, não temos nada contra garotas de programas num sentido ético ou moral. E também não temos nada a ver com a vida pessoal e privada de cada um. O reboot é um experimento de abstinência de pornografia, nada mais. Mas se você está pensando em sair com uma garota de programa com a intenção específica de “cumprir a fase de religação do reboot”, talvez essa ideia não seja tão produtiva assim.

Ao contrário do sexo regular com uma parceira comum, sexo com prostitutas se assemelha muito a pornografia já que não gera o que os cientistas chamam de “vínculo de ligação”, um vínculo responsável por liberar compostos químicos no cérebro que

são importantes para mamíferos que dependem de relacionamentos de longo prazo para o desenvolvimento físico e emocional dos seus filhotes (como os ser-humanos).

Também, aumenta a sensação de solidão, isolamento e fuga das questões emocionais e é contra produtivo no sentido de nos condicionar a associar o sexo apenas como uma questão de "gozar" e "se aliviar" ao invés de outros estímulos importantes para o cérebro poder combater o vício, como as sensações de afeto vínculo e pertencimento⁶⁵.

Sexo com prostitutas também é potencialmente vexatório, pois reforça a crença de que somos incapazes de obter ou mesmo manter um relacionamento com uma parceira real por um período razoável de tempo, gerando um ciclo de culpa e vergonha que pode nos induzir a voltar para a pornografia (obviamente que isso é relativo e pode variar um pouco de pessoa para pessoa).

Também continua a estimular as fantasias e as novidades na medida em que a variedade de parceiras disponíveis é grande e a escolha destas geralmente se dá num ambiente virtual, muito semelhante, quando não igual à pornografia. De forma muito parecida com as atrizes pornôs, as prostitutas também tendem a procurar estimular nossas fantasias mentais e nos convencer de que estão gostando do sexo, quando na verdade muitas estão apenas fingindo para que ejaculemos o mais rápido possível.

E fora as questões óbvias como o fato da prostituição ser uma atividade ilegal e ainda estar associada a inúmeras doenças sexualmente transmissíveis e riscos para a saúde de uma maneira geral, o principal motivo de que essa prática não é indiciada para o reboot, é porque a maioria dos ex-usuários que tentaram fazer sexo com garotas de programa durante o experimento, relataram que esse tipo de relação não os satisfazia tanto quando imaginavam e que não proporcionaram o prazer que esperavam, dando a sensação de terem “se atrasado no reboot”. Essa frustração, para alguns, teria sido um gatilho fatal que os levou rapidamente de volta para a pornografia.

Esses são os motivos do por que, não é tão “óbvia” assim a ideia de que fazer sexo com prostitutas ajude com a fase de religação do ponto de vista específico do experimento do reboot. Por outro lado, também existem relatos de pessoas que disseram que essa prática os ajudou e foi uma aliada para conter as crises de abstinência durante o experimento. Então apesar de não a indicarmos, cabe a você mesmo avaliar se esse tipo de prática é realmente prejudicial para você ou não.

⁶⁵ Para entender melhor como isso funciona de um ponto de vista científico assista: Everything We Think We Know About Addiction Is Wrong: <https://www.youtube.com/watch?v=ao8L-OnSYzg>

Como diagnosticar corretamente a minha Disfunção Erétil?

Em primeiro lugar tenha em mente que existem três tipos de Disfunção Erétil: a primeira e mais conhecida é a adquirida naturalmente pela velhice ou algum dano nos órgãos genitais, trata-se de uma Disfunção Erétil física. Esse tipo de Disfunção Erétil é mais comum em pessoas idosas ou que já passaram da casa dos 60 anos.

A segunda, também bastante conhecida é a Disfunção Erétil decorrente da ansiedade sexual e do medo de falhar durante o ato, trata-se de uma Disfunção erétil psicológica, e é mais comum em adolescentes e pessoas com pouca experiência sexual.

E a terceira, é a Disfunção Erétil induzida pelo uso de pornografia, que pode ocorrer em todas as idades, já que é originada pelo consumo de pornografia.

Para saber se a sua Disfunção Erétil foi induzida pela pornografia, observe os sintomas. Se você é novo (tem menos de 60 anos), tem o hábito de consumir pornografia e está tendo problemas de ereção, é muito provável que a sua Disfunção Erétil tenha sido induzida pela pornografia.

Na dúvida, procure um urologista. Se nenhum problema for detectado no seu órgão sexual, o problema está no seu cérebro e não no seu pênis.

Outra forma de diagnosticar isso é observar o seguinte:

Você consegue ter uma ereção para pornografia, mas não consegue ter uma ereção para uma relação sexual real?

Se a resposta for sim, provavelmente você adquiriu uma Disfunção Erétil induzida pela pornografia.

Quando você se masturba para a pornografia, você consegue ter uma ereção? Mas quando você se masturba sem pornografia e sem fantasiar sobre pornografia, você não consegue ter uma ereção?

Se a resposta for sim, provavelmente você adquiriu uma Disfunção Erétil induzida pela pornografia.

Você consegue ter uma ereção para masturbação sem fantasias e sem pornografia, mas não consegue ter uma ereção para uma relação sexual real?

Se a resposta for sim, então provavelmente você está apenas com um problema de ansiedade.

Você não consegue ter uma ereção nem com pornografia, nem com masturbação e nem com sexo?

Se a resposta for sim, então sua Disfunção Erétil provavelmente é física e você deve procurar um urologista.

O efeito do "desuso" da bomba peniana

Uma situação bastante comum e digna de esclarecimento é um efeito interessante que observamos em alguns rebooters com mais de 90 dias de experimento que afirmaram acreditar “ainda não estarem curados das suas Disfunções Eréteis”.

Para entender melhor essa situação, veja abaixo a transcrição de um e-mail que recebi de um rapaz de 20 anos:

“Tenho DE induzida pela pornografia, e estou perto de completar 6 meses sem PMO, na verdade me masturbei umas poucas vezes nesse tempo, 4 ou 5 vezes, mas nunca fantasiando ou assistindo pornografia, e já tem quase 3 meses que me masturbei pela última vez. Não tenho mais impulsos para o pornô, nem para masturbação, e com certeza me sinto melhor, mas ultimamente minha libido está muito baixa, os sonhos molhados sumiram, meu pênis está muito flácido. Parece que a flat-line voltou, porque eu já estive melhor. Eu já li esse site do começo ao fim, entendo que o processo não é linear, mas só tenho uma dúvida: é normal eu ainda não estar curado depois de 6 meses? Muito obrigado.”

Desconfiei que esse homem já estava curado da Disfunção Erétil, mas apenas não sabia disso. Então perguntei para ele com qual frequência ele tinha tido relações sexuais nos últimos meses? Segue a resposta que ele me deu:

“Olá, Primeiramente, gostaria de agradecer pela atenção e pela rapidez na resposta. Eu só cheguei a transar com a minha ex-namorada, já vai fazer 2 anos q terminamos, ou seja, 2 anos que não transo. Continuo ficando com mulheres, mas o medo de falhar faz com que eu não avance muito na relação sexual. Ontem mesmo fui a uma festa e fiquei com uma garota, e enquanto eu a beijava e tocava de um modo mais quente, ficava excitado e tinha ereção, mas não parecia ser muito firme e duradoura, algo que eu pudesse confiar, sabe? Não sei se era porque eu tinha bebido um pouco também, talvez isso tenha atrapalhado. Mas, esses dias, não estou tendo ereção matinal, nem sonhos molhados, como eu costumava ter há um mês atrás. O que você acha? Tenho 20 anos, sou saudável, pratico esportes e tal. Obrigado!”

A resposta dele foi mais ou menos o que eu já esperava ouvir. A conclusão que eu cheguei é que o pênis devido à sua mecânica muscular funciona como uma "bomba" que quando não exercitada fica flácida. Ou seja, como qualquer músculo para voltar à ativa, ele precisará se exercitar. Pense o seguinte: foram anos de masturbação

quase diária, quase matamos nossos pênis de tanto esfolá-lo e forçá-lo exaustivamente com a masturbação, aí de uma hora para outra, do nada, paramos com tudo. É natural que ele murche. Mas esse efeito é diferente da Flat-Line, pois na medida em que você vai exercitando ele de novo (de preferência com sexo normal, ao invés da masturbação) ele volta ao normal, até não haver mais esse problema. Comigo e com os outros que perguntaram foi assim. Aí se caso depois de você testar isso (usar o pênis), se mesmo assim continuar o problema, você deve procurar um médico porque essa Disfunção Erétil pode não ser a Disfunção Erétil induzida pela pornografia, uma vez que a Disfunção Erétil induzida pela pornografia geralmente passa depois de um período mínimo de abstinência, já a física não. Alguns dias depois esse mesmo rapaz me respondeu e confirmou minha teoria:

“Boa tarde projeto,

Gostaria de lhe contar que há algumas semanas atrás segui seu conselho e avancei na relação sexual com uma garota, mas sem o viagra. Na primeira vez, a ereção não foi muito forte nem muito duradoura, mas após muita persistência eu consegui transar com ela. Alguns dias depois repetimos a dose e meu desempenho foi muito melhor, a ereção foi boa e duradoura. Dois dias depois fiquei com outra garota e meu desempenho foi muito bom, só não rolou a penetração porque um amigo meu chegou batendo na porta do quarto, aí a menina desesperou hahaha, mas eu já tava pronto pra luta kkkk.

Em resumo, penso que o problema era 50% daquilo que você havia me falado, que o pênis funciona como uma bomba e precisa ser exercitado, e os outros 50% era bloqueio psicológico mesmo, se a gente não ficar relaxado a parada não acontece mesmo. Já estou há 7 meses e meio sem ver pornografia e com raras masturbações, é bem capaz de eu ter me recuperado a mais tempo e não sabia por conta desses dois fatores. Compartilhei o meu problema com o meu pai há um mês atrás, e ele me ajudou demais também, me deu conselhos e me levou no médico, ele é a única pessoa que tive coragem de contar.

Enfim, quero te agradecer por tudo, meu amigo. Hoje sou um homem sem medos, sinto que posso fazer tudo, que posso me arriscar, pois nada mais me incomoda. Se você quiser posso fazer um breve relato da minha história pra você postar no site, será um prazer. Deus abençoe todos vocês e suas famílias.”

Portanto, se você estiver passando pelos mesmos problemas do rapaz do relato, ou seja, se tiver concluído o reboot e mesmo assim continuar com sintomas de Disfunção Erétil, pode se tratar apenas de uma questão de prática e repetição. Talvez as suas primeiras relações sexuais não sejam como o esperado, mas na medida em que você começar a fazer sexo periodicamente isso tenderá a melhorar significativamente. Então, não se desespere...

Efeito Caçador

Efeito Caçador (do inglês *“Chaser Effect”*) refere-se ao desejo intenso de se masturbar ou fazer sexo que ocorre geralmente entre 1 a 3 dias após um ato sexual ou um orgasmo. Pode se manifestar também como uma dificuldade para se manter focado, cérebro devagar, fala arrastada e dores de cabeça. Você pode, por exemplo, aguentar facilmente sem sexo e orgasmo durante 30 dias, mas após ter ejaculado ou transado uma única vez, sentir fortes desejos e angustias sexuais devido ao efeito caçador. É comum também sentir sentimentos de atração por outras mulheres (ou homens, no caso de você ser uma mulher).

O Efeito Caçador é contra produtivo para o reboot, mas como se trata de algo natural, nós temos que aprender a lidar com ele. Uma forma de lidar com isso e assim evitar a pornografia é fazer sexo com a sua namorada sempre que surgirem esses desejos intensos. Ou então, simplesmente ficar alerta em relação à isso. Sabendo que ele irá surgir fica mais fácil detectá-lo e se proteger das suas consequências. A meta é simplesmente evitar que essa "urgência" originada pelo efeito caçador nos ponha a racionalizar e essa racionalização nos coloque de volta na pornografia.

A maioria das pessoas relata que o efeito caçador vai diminuindo na medida em que o cérebro vai se recuperando graças ao reboot. Aliás, esse é um bom sinal para você medir o seu progresso durante o experimento.

Masturbação durante o reboot

Bom, em primeiro lugar gostaria de deixar claro o seguinte: nosso site, E-book e abordagem não são sobre abstinência de masturbação, muito menos sobre abstinência sexual, nem abstinência de orgasmo e ejaculação, e sim sobre abstinência de pornografia e como parar com o vício em pornografia. Isso é tudo.

Muita confusão geralmente acaba ocorrendo em relação à questão da masturbação porque a nossa geração vê masturbação e pornografia como sinônimos indissociáveis e também porque as pessoas que melhor se recuperam de Disfunção Erétil induzida pela pornografia o fizeram eliminando também a masturbação e o orgasmo temporariamente.

Eliminar a masturbação temporariamente, ou reduzir a sua frequência é o que é necessário para recuperar-se de uma Disfunção Erétil induzida pelo vício em pornografia. Nós não defendemos a abstinência sexual como um estilo de vida permanente. E também não necessariamente condenamos a masturbação.

Masturbação: o que realmente ocorre de um ponto de vista científico?

O vício em pornografia está diretamente associado com a desregulação da substância dopamina no sistema nervoso. A dopamina funciona como um “desejo por novidades”. Quanto mais dopamina no sistema nervoso, mais desejo por novidades você vai ter, porque essa substância existe para ensinar ao cérebro que as novidades “são boas e úteis” para ele.

Isso porque do ponto de vista evolutivo a busca por novidades era importante para a sobrevivência de nossos antepassados. Explorar novos territórios, novos alimentos, diversificar nosso material genético, sempre foi fundamental para a nossa sobrevivência. E o nosso cérebro não se alterou tanto assim desde alguns milhares de anos para cá (a evolução leva muito tempo para ocorrer).

Já o orgasmo está associado diretamente com outra substância, os “opiídeos”. Os opiídeos têm mais a ver com a satisfação do desejo do que pela busca por novidades. Ele avisa o organismo que ele conseguiu o prêmio evolutivo que ele estava buscando. Os opiídeos dizem algo como “chega já estou satisfeito, foi ótimo, obrigado” para o organismo. Por isso, quem está viciado em pornografia não está viciado em orgasmos e masturbação, mas sim em novidades.

Porém, se a pessoa tem problemas com a masturbação, possivelmente é porque ela tem problemas com a pornografia, uma vez que não existe nenhuma razão evolutiva para o seu organismo se viciar em masturbação. Um das razões para você se masturbar é expulsar as células sexuais não usadas por você do seu corpo⁶⁶, mas isso não te tornaria “viciado” em masturbação. Outra razão é associar a pornografia e as fantasias com a masturbação, já que elas percorrem caminhos neurais semelhantes aos da pornografia, mas nesse caso o seu vício ainda seria em pornografia e em fantasias e não em masturbação propriamente dita.

O problema das teorias equivocadas sobre a masturbação

O problema de confundir o reboot de pornografia com o reboot de masturbação, é que se você tiver um reset em masturbação, mas não em pornografia, poderá acreditar que colocou todo o experimento a perder, sem ter feito realmente isso. Resetar o contador incorretamente e sem necessidade pode ter um efeito psicológico negativo que pode induzir a pessoa retornar imediatamente para a pornografia e de lá nunca mais sair, o que seria mil vezes mais prejudicial para ela em termos neuroquímicos do que praticar a masturbação limpa de vez em quando, caso seja necessário ou caso ela não consiga ficar tanto tempo assim sem ejacular.

⁶⁶ As femininas são expulsadas naturalmente durante a menstruação, por exemplo.

Quando a masturbação é realmente um problema?

Embora não haja nada de errado com a masturbação, ela também não é a “maravilha saudável e recomendável” elogiada e propagada pela mídia. Muito menos a masturbação é comparável à relação sexual. Afinal, quem prefere masturbar-se diante da possibilidade de fazer sexo real?

A esmagadora maioria das pessoas que se recuperaram do vício em pornografia advogam que a masturbação é um gatilho para pornografia e que é impossível se masturbar sem fantasias (que seriam o mesmo que ver pornografia). Logo, o que parece consenso é que evitar ao máximo a frequência da masturbação é um item básico e até uma consequência direta do reboot, ou seja, da abstinência de pornografia. Abaixo um relato de um usuário de nosso fórum a respeito das vantagens que obteve ao parar com a pornografia e com a masturbação:

“A minha experiência com o Reboot foi em Hard Mode até os 97 dias e transei nessa data e graças ao Reboot tive ereção 100% igual aos tempos de adolescente. Graças ao Reboot também já passei em um concurso público, porque antes eu era um procrastinador perdia tempo com PMO, porém usando a metodologia do Hard Mode, tive e tenho muito mais tempo e energia para estudar e dedicar-me aos meus objetivos. Eu era um viciado em masturbação, era tão grave que as vezes falando no celular com meus parentes praticava masturbação, porque isso era um sério vício para mim. Hoje com 107 dias, não tenho a mínima vontade de me masturbar e muito menos de ver pornografia, porque internalizei no meu cérebro que masturbação é coisa do passado e portanto, ver pornografia não me faz mais o menor sentido, seria algo idiota para mim ver pornografia se não tenho vontade de masturbação. Respeito a opinião de quem pensa diferente, mas estou tendo excelentes resultado com esse método e era justamente o que estava me faltando na vida. Internalizei no meu consciente que Orgasmo só com sexo real, masturbação não serve mais para mim.”

Isso explica porque vários usuários relataram que depois que pararam de assistir pornografia e de se estimular artificialmente, a compulsão para a masturbação diminuiu significativamente. Afinal de contas, sem pornografia a masturbação não é nem um pouco interessante.

O relato acima foi de um usuário casado e que praticava regularmente sexo real com a sua esposa (que é o ideal). Mas para quem está solteiro e não tem como fazer sexo real, uma boa referência do que pode ser feito a respeito da masturbação, é o que relatou esse outro homem de outro fórum:

“Minha opinião sobre Masturbação e Orgasmo é que é possível tê-los durante um reboot e sair da pornografia (eu fiz isso), contanto que ela seja feita de uma forma muito controlada. Basicamente, ele tem que ser um último recurso, desassociado da

pornografia e das fantasias, e feita com muita, muita moderação. Aqui estão as regras que eu segui:

-Sem masturbação e orgasmo (ou sexo) no primeiro mês pelo menos (mínimo). Você precisa deste mês para limpar a lousa.

-Quando tiver masturbação e orgasmo: sempre vá o mais longe que você puder sem se masturbar. A masturbação deve sempre o último dos últimos recursos, quando você simplesmente não pode aguentar mais um dia sem um orgasmo.

-Como se masturbar: afaste-se do celular, computador, TV (deite na cama, tome um banho, etc.). Não fantasie, ao invés disso pense brevemente em situações reais que você teve ou quer ter e ejacule o mais rápido possível. Não fique enrolando muito.

- Depois de se masturbar: é importante repor mentalmente sua contagem sem masturbação e orgasmo. Você está de volta ao 0 e deve esperar o tempo que puder antes da sua próxima masturbação e orgasmo. Se você não fizer isso, você corre o risco de voltar para a masturbação descontrolada, o que irá desencadear pornografia e orgasmo. Portanto, esteja sempre pensando ativamente sobre o fato de que você está evitando também masturbação e orgasmo!⁶⁷

- Não agendar a masturbação: a programação leva a antecipação que é definitivamente um gatilho. Limite a masturbação e orgasmo para não mais do que uma vez por semana: Você não deve se masturbar mais do que uma vez por semana. Você deve ser capaz de ir muito mais tempo do que isso antes de ejacular. Eu usei isso como um guia para me certificar de que eu estava indo o mais longe que eu podia antes de me masturbar novamente.”

Agora, não precisamos nem dizer que se você se masturbar fantasiando e imaginando um cenário pornô e cheio de fantasias, óbvio que você estará sabotando também o reboot e precisará resetar o seu contador de pornografia. Mas isso ainda é fantasiar e não necessariamente a masturbação propriamente dita, já que ela pode ocorrer sem nenhuma fantasia e como o simples propósito de se aliviar do desconforto esporadicamente, nos moldes do relato acima. Por isso repito mais uma vez: masturbar-se não é um reset para o reboot, ver pornografia intencionalmente sim.

⁶⁷ Por isso é recomendável que durante o reboot, você tenha 3 contadores. Um de pornografia, um de masturbação e um de orgasmo. O de pornografia é o contador do reboot e os demais servem apenas para você poder se observar e não abusar dos outros dois elementos citados.

Mais algumas razões do porque a masturbação é contra produtiva

Se o uso da pornografia é a causa, você pode se perguntar por que eliminar a masturbação e o orgasmo durante o temporário período de restauração? A resposta nua e crua é a seguinte: "foi assim que a maioria das pessoas conseguiu". A maioria das sugestões para reiniciar que você leu aqui foram baseadas em relatos de homens e mulheres que reiniciaram com sucesso. Quase todos descobriram que a mistura de masturbação ou mesmo, de masturbação e orgasmo, na maioria das vezes, descarrila inteiramente o processo de restauração, especialmente se você tem Disfunção Erétil induzida pela pornografia. Abaixo mais algumas razões elencadas pelos usuários do porque reduzir ou eliminar significativamente a masturbação durante o reboot é importante⁶⁸:

- Se você está viciado em pornografia, a sua sexualidade (e incluímos aí a masturbação) foi fortemente condicionada pela pornografia. Portanto, é muito provável que essa “urgência por masturbação”, seja uma urgência por fantasiar e por lembrar-se de cenas pornográficas, ou mesmo, uma urgência por consumir pornografia, disfarçada de “vontade de se masturbar”.
- Apesar de não estarmos viciados em masturbação, sexo e orgasmo e sim em pornografia, os caminhos no cérebro associados ao vício em pornografia, são os mesmos caminhos associados com a masturbação, sexo e orgasmo. Logo é necessário um certo tempo para enfraquecer as conexões neurais entrelaçadas entre o ato de se masturbar e assistir pornografia.
- A recuperação pode ser mais fácil sem masturbação e orgasmo, uma vez que removê-la fez com que muitas pessoas experimentassem a Flat-line logo no início do experimento (fenômeno que, sem querer, ajudou elas a superarem os dias mais difíceis).
- Quando você também elimina orgasmo e masturbação e não apenas pornografia, você tem a sensação de fazer uma retirada “mais completa e profunda” do vício.
- Masturbação e orgasmo são gatilhos muito poderosos para reativar o desejo por pornografia.
- A masturbação interfere negativamente no nosso impulso para procurar e consequentemente encontrar uma parceira sexual, pois encobre o nosso desejo, dando a falsa impressão de que não temos desejo. Afinal de contas o que é o impulso de nos masturbarmos, se não o impulso para experimentar o ato sexual ou o orgasmo? Uma vez consumado esse impulso, cessa

⁶⁸ Trecho adaptado de relatos de ex-usuários de pornografia.

temporariamente em nós a vontade de termos sexo e nos masturbarmos e ela só volta quando o organismo se recompõe e reinicia o ciclo.

- A masturbação é uma pratica humilhante, pois está associada ao isolamento e a falta de conseguir uma parceira (o) para o sexo real. Quanto mais nos masturbamos, mais nos sentimos envergonhados, o que pode ser um gatilho para tentarmos abafar esses sentimentos com a ajuda da pornografia.

Edging

Edging é o ato de masturbar-se até o limite (edge) de chegar ao orgasmo e então, interromper a ejaculação repetidamente, sem ejacular (geralmente enquanto assiste pornografia ou fantasia algo provocante mentalmente).

Essa prática era comum nos fóruns “Nofap” onde as pessoas se convencem umas as outras de que a ejaculação e o orgasmo é que eram o principal problema e que a pornografia seria um problema “secundário” (o que é um grave erro teórico).

Edging é sem dúvida a pior coisa que podemos fazer, pois é um dos hábitos que mais alimentam e sustentam o vício em pornografia. O problema do Edging não está na masturbação e nem na ejaculação necessariamente.

O problema reside justamente em ficar fantasiando e não ejacular porque esse hábito é o que faz o cérebro ficar jorrando dopamina no sistema nervoso por tempo indeterminado e fazendo com que você solidifique cada vez mais o vício por fantasias e estimulação artificial, ou seja, o vício em pornografia propriamente dito.

A dopamina está no seu auge quando estamos próximos de atingir o orgasmo e a pratica do Edging mantém a dosagem de dopamina alta no nosso sistema nervoso por muito tempo. Isso faz com que o cérebro passe a associar severamente a excitação e o prazer com o material que a pessoa está consumindo, reforçando o vício e fazendo alterações plásticas na sua estrutura.

Edging também tenciona a próstata, podendo causar problemas nesse sentido. Se pararmos para pensar, a maioria de nós está viciado em pornografia, justamente por causa do hábito do “Edging” e é justamente por isso que você deve evita-lo.

O Modo Hard

As pessoas que durante o período do reboot, se abstiveram de pornografia, masturbação, orgasmo e também de sexo, diz-se que realizaram o reboot em “modo hard” (difícil).

O modo hard pode ser útil nas primeiras semanas de reboot, para dar um descanso maior para o sistema nervoso de toda a estimulação artificial, masturbação, sexo e orgasmo. Sobretudo para quem adquiriu a Disfunção Erétil induzida pela pornografia é importante dar esse intervalo para que o cérebro possa se sensibilizar novamente aos estímulos reais e ao sexo normal.

Quando o modo hard é inútil? Quando ele induz a pessoa a acreditar que a fase de religação é desnecessária e apenas um “detalhe” no experimento, fazendo com que o cérebro continue acreditando que a pornografia e as fantasias ainda são a melhor fonte de prazer existente no mundo e que não existe nada melhor. E também quando as pessoas começam a confundir o experimento de abstinência de pornografia com um experimento de abstinência sexual (vide item abaixo).

Isso tudo também não significa que o modo hard seja ruim ou que não tenha validade ou que todas as pessoas obrigatoriamente tenham que fazer sexo para que o reboot funcione. Para quem está solteiro ou fez um voto de castidade, muitas vezes essa é a opção que resta. Mas está muito longe de ser necessariamente considerado “mais eficiente” ou “melhor” em termos de reboot.

O perigo de confundir o experimento de abstinência de pornografia com um experimento de abstinência sexual

Só podemos falar com propriedade daquilo que nós mesmos experimentamos em nós. Esse é um ponto básico de alguém com um mínimo de honestidade intelectual. Relatar a experiência de outras pessoas, como se fossem nossas, é faltar com a verdade. Isso aconteceu muito no passado, onde certos modelos ideais de comportamentos foram estabelecidos como regra sem se levar em conta a real aplicação disso e seus resultados práticos na vida de outras pessoas.

A história da repressão sexual é o exemplo clássico desse fenômeno, por ter sido um desastre completo. Algumas religiões que pregam a abstinência radical, assim como a moral burguesa do século passado, sem querer já colocaram em prática o experimento de reprimir descriteriosamente o instinto sexual e o resultado vocês conhecem: abusos sexuais, abusos de poder, casos de violência extrema, pedofilia, etc.

O curioso é que casos como esses não são encontrados com tanta frequência fora desses contextos, existindo uma evidente ligação de causa e efeito entre a repressão sexual e a aparição desse tipo de problema. Na história da psicologia isso também foi estudado com exaustão (vide origem da própria psicanálise e a relação direta do desenvolvimento do conceito de repressão com os casos de histeria).

Por isso é importante esclarecer isso de forma clara e definitiva: este e-book, o método como parar e o conceito do reboot são sobre um experimento de abstinência de pornografia estruturados com a intenção de reverter sintomas específicos no cérebro e comportamento, baseado em evidências científicas e nada mais. Querer distorcer isso pode simplesmente refletir uma obsessão da pessoa com certos padrões de comportamento e sistemas de crença supostamente "ideais" do que realmente ser um anseio útil para o experimento que repito pela milésima vez, é de abstinência de **pornografia!** Nós não nos responsabilizamos por eventuais distorções feitas por algumas pessoas e com os eventuais efeitos colaterais destas distorções, e também não recomendamos a abstinência sexual como modelo de vida.

Ejaculação e orgasmo

Da mesma forma que ter sexo e masturbação durante o reboot, isso vai de cada um. Muitas pessoas que fazem o reboot no modo hard, acabam tendo ejaculações involuntárias durante o processo. Isso é chamado de "sonhos molhados" e não existe nenhum problema com isso, uma vez que se trata simplesmente do seu organismo expulsando naturalmente o sêmen não usado e que estava acumulado.

Penso que o que causa esse desconforto que leva à masturbação é o excesso de sêmen acumulado. Gosto da analogia com a menstruação feminina. O que é a menstruação? É o ato de expelir para fora do organismo as células de reprodução femininas (óvulos) que não foram utilizadas para o fim que lhes cabia. Trata-se de um processo que causa desconforto na mulher, mas o qual ela não tem como evitar.

Nesse sentido, o mesmo pode ser aplicado à questão do sêmen no homem. Até um ponto, acumular sêmen é bom no sentido que nos dá energia para buscar uma parceira sexual e para sustentar o ato sexual que em si, que é muito desgastante energeticamente para o organismo. Mas passado o período de "cio", se essa energia não for utilizada para esse fim, da mesma forma como acontece com as mulheres, passa a nascer em nós o impulso para expeli-la, uma vez que essas células não usadas possivelmente tendem a involuir no organismo. E esse impulso é percebido por nós como um desconforto.

Do ponto de vista do reboot, fora o período inicial em que se recomenda um descanso maior para o cérebro de toda a estimulação sexual intensa, não existe nenhuma evidência científica que ateste que ejacular seja contra produtivo ou que ejacular seja produtivo. Logo, ejacular ou não durante o experimento é uma decisão particular que cabe a cada um.

CAPÍTULO 16

Outras abordagens

Neste capítulo explicaremos no que consistem as outras abordagens sobre o vício em pornografia e porque às vezes elas podem se tornar um problema para o reboot.

O problema das outras abordagens

Antes do surgimento da teoria neurocientífica sobre o vício em pornografia, do método como parar e do experimento do reboot, essa questão ainda era uma incógnita. Como ninguém sabia exatamente as causas, nem as consequências do vício e muitas vezes nem da sua existência, a maioria das abordagens existentes se viu obrigada a explicar esse fenômeno cada qual a sua maneira, num esforço que acreditamos ter sido sincero na busca por uma solução para o problema.

Porém, na tentativa de compreender o fenômeno do vício em pornografia sobre o ponto de vista exclusivo delas e sem ter alguma base científica na qual se basear, foram atribuídas falsas casualidades a esse fenômeno, o que teve como consequência o desenvolvimento de diagnósticos imprecisos e de tratamentos não funcionais. Por mais honestas e úteis que sejam essas abordagens e escolas de pensamento dentro da sua própria esfera de atuação, o fato é que por muitos anos elas acabaram falhando completamente na compreensão do vício em pornografia, não trazendo resultados práticos relativos à sua reversão e infelizmente causando bastante confusão em algumas pessoas que acabaram perdendo tempo e até pioraram o seu quadro, por pura e simples falta de informação.

Como a teoria neurocientífica é bastante recente, ainda não houve tempo suficiente para que ela pudesse ser incorporada plenamente em outras disciplinas⁶⁹. Por isso, nossa proposta com este capítulo é elencar os principais problemas existentes com algumas abordagens na sua relação **específica com o vício em pornografia**, com a intenção apenas de desmistificar muitas informações que foram propagadas ao longo dos anos para que você possa se submeter ao experimento de 90 dias e observar os seus resultados sem o peso da validação de algumas dessas abordagens como empecilho. Isso não significa que estejamos condenando essas abordagens ou então preconizando que se elas não são úteis e funcionais num sentido absoluto. Pelo contrário, acreditamos que elas são bastante úteis como auxílio paralelo ao reboot, desde que sejam contextualizadas adequadamente e utilizadas como um suporte ao experimento e não como seu substituto.

⁶⁹ Algo que acreditamos irá ocorrer em breve e que já está ocorrendo num grau.

O problema da Psicologia

Dentre todas as abordagens que citaremos aqui, a que mais se aproxima da teoria do reboot é a psicologia. Isso porque algumas abordagens psicológicas, como por exemplo, o comportamentalismo e o cognitivismo, tem sua origem dentro da própria neurociência e seu corpo teórico está baseado justamente nos resultados dos estudos desta. Mesmo assim, quando o assunto é o vício em pornografia, essas abordagens ainda estão incompletas e não foi exatamente delas que saiu o conhecimento relativo à prática do reboot, que como explicamos no início desse livro, foi desenvolvida e aprimorada por pessoas comuns através de tentativa e erro em fóruns da internet.

Até mesmo Gary Wilson, a pessoa que mais devemos ser gratos por hoje estarmos lidando com a questão de uma perspectiva neurocientífica, falha ao sugerir algumas técnicas comportamentais clássicas, como a terapia de exposição e prevenção da resposta, para ajudar a lidar com o vício. Isso porque Gary nunca foi viciado e baseou suas conclusões nos relatos de outras pessoas. Diferentemente de outros vícios nos quais a contemplação do objeto viciante é diferente da sua consumação, para um viciado em pornografia, a simples exposição ao material viciante equivale ao seu consumo! Daí o perigo da aplicação dessas técnicas, mesmo que a ideia seja fortalecer os lobos pré-frontais (associados à força de vontade).

Outro problema que surge em relação à psicologia, é a sua bifurcação em mil teorias e abordagens diferentes, cada uma delas útil e funcional dentro da sua própria esfera de atuação, mas que no caso da questão do vício em pornografia, essa variedade apenas acaba causando ainda mais confusão e mal entendidos. O excesso de teorias sob o mesmo nome “psicologia” dificulta o processo de quem está procurando ajuda, pois uma pessoa leiga supõe que abordagens psicológicas diversas como, por exemplo, a Gestalt terapia, o Existencialismo, o Cognitivismo, o Humanismo, o Comportamentalismo, etc., sejam todas a mesma coisa, e de fato são (psicologia), mas entre elas não existe um consenso básico em relação a questões simples como a própria definição de vício, por exemplo.

Para vocês terem uma idéia, esses dias recebi um e-mail de uma moça dizendo que o marido estava viciado em pornografia e o psicólogo dela disse que era normal e ainda por cima, aconselhou o marido a fantasiar com pornografia enquanto eles transassem. Vocês acreditam nisso? Vocês que conhecem o problema a fundo e tem estudado a questão da dopamina, o sistema de recompensas e a dessensibilização do cérebro, agora percebem o tamanho da confusão? Então é fundamental que isso seja

divulgado e experimentado para que no futuro esse infeliz erro de diagnóstico não mais aconteça e que a abordagem do reboot seja incorporada plenamente à abordagem psicológica.

O que acontece é que muitos psicólogos geralmente têm receio de admitir que as suas abordagens, como qualquer teoria em qualquer campo, muitas vezes não tem uma resposta para tudo. É como se estivesse implícito que eles "deveriam" saber como lidar com todos os problemas de origem psicológica, do contrário, não seriam considerados "bons psicólogos". Mas essa pressão e a expectativa da sociedade sobre eles, no fundo é algo que os prejudica, na medida em que os obriga a fazer diagnósticos incorretos e prescrições piores que as do senso comum, como a do exemplo que eu citei.

Se você está fazendo terapia psicológica, de forma alguma queremos desencorajar o seu tratamento. Pelo contrário, a psicologia pode ser bastante útil para lidar com questões que podem aparecer durante o reboot e inclusive a recomendamos como tratamento paralelo a ele. Mas com certeza, quando o assunto é "vício em pornografia", eu diria que 90% dos psicólogos e psicoterapeutas estão desatualizados, já que essas pesquisas em neurociência são recentes (vem de 2011 pra cá) e ainda não se tornaram muito populares mesmo entre os profissionais da área.

O que pode acontecer caso você esteja fazendo uma terapia paralela ao reboot, é que talvez seja necessário que você “eduque” o seu terapeuta, no bom sentido, mostrando para ele as pesquisas científicas e os efeitos negativos que a pornografia ocasionou no seu cérebro e comportamento, de forma que ele possa aplicar técnicas psicológicas e sugerir estratégias que irão lhe ajudar a completar o seu reboot e não sabotá-lo como no exemplo acima.

O problema da Psiquiatria

O problema da psiquiatria é que como ela é uma especialização originada diretamente da medicina, existe uma clara tendência de intervenção medicamentosa nos seus tratamentos. Algumas pessoas viciadas em pornografia podem adquirir depressão induzida pelo vício e nesses casos, ou seja, nos casos específicos em que a depressão é realmente induzida pelo vício⁷⁰, a intervenção medicamentosa pode agravar ainda mais o problema, como conta um usuário do nosso fórum:

“Tive ‘Post-SSRI Sexual Dysfunction (PSSD)’: Disfunções sexuais que persistem após a retirada dos antidepressivos ou surgem quando estes são descontinuados. Resumindo, tomei antidepressivos por 6 anos, não possuía nenhum dos sintomas que tenho hoje (pênis anestesiado, anorgasmia, baixa libido), quando parei os sintomas apareceram e já duram por 11 meses. Como eu também me masturbava muito e os sintomas da PMO são parecidos acho que talvez o reboot possa me ajudar. Muitos

⁷⁰ ATENÇÃO! Se você está tomando antidepressivos, em hipótese alguma recomendamos que você interrompa ou pare com o tratamento antes de consultar o seu médico.

peessoas que param com antidepressivos ficam por anos com as funções sexuais comprometidas, muitos médicos negam que ela ocorra, mas essa condição existe. No Yahoo Grupos existe uma comunidade⁷¹ com quase 4.000 membros com esses sintomas depois que pararam com os antidepressivos. Também existe esse outro fórum de discussão somente sobre PSSD⁷². Então, se você tem qualquer tipo de problema, pense muitas vezes antes de se tratar com antidepressivos. Não caia no papo dos médicos dizendo que eles são super seguros. Ninguém ainda conhece exatamente como eles funcionam. Na própria bula dos antidepressivos está escrito "mecanismo desconhecido".

Alguns psiquiatras, ainda muito apegados aos conceitos do DSM-5⁷³ (a “bíblia sagrada” da psiquiatria), acreditam que o vício em pornografia “não exista”, assim como seus sintomas induzidos seriam supostamente “causados por desordens hipersexuais ou parafilias supostamente irreversíveis”⁷⁴, com alguns profissionais inclusive indicando como tratamento para os seus pacientes medicações de risco como os redutores de desejo sexual (anti andrógenos).

Se você é um psiquiatra tenha em mente que até mesmo o DSM-5 está desatualizado sobre essa questão e a tendência é que seja atualizado em breve. Charles O’Brien, presidente do grupo de estudos do DSM-5 relacionados aos vícios, disse⁷⁵: *"A ideia de um vício não associado a uma substância pode ser nova para algumas pessoas, mas aqueles de nós que estão estudando os mecanismos da dependência encontramos uma forte evidência em animais e humanos de que os vícios são uma desordem do sistema de recompensa do cérebro, não importando se o sistema é repetidamente ativado por jogos de azar, álcool ou outra substância".*

O problema da Psicanálise

Não existem dúvidas da importância da psicanálise como terapia e também das teorias do Freud para a humanidade, mas quando se trata do assunto do "vício em pornografia" existe um problema muito delicado em relação a essa abordagem.

O problema é o fato de que justamente por ser uma teoria centrada no desejo e na análise deste, dá muita margem a interpretações, e uma das piores consequências disso no caso de alguém estar viciado em pornografia e fazer análise e o seu analista desconhecer a ciência por trás desse vício, é que ele possivelmente terá uma tendência muito forte a querer dar uma “justificativa analítica para o vício”.

⁷¹ <https://groups.yahoo.com/neo/groups/SSRIsex/info>

⁷² <http://www.pssdforum.com/>

⁷³ Diagnostic and Statistical Manual.

⁷⁴ <http://www.yourbrainonporn.com/what-experts-tell-guys-suffering-from-ed>

⁷⁵ Mark Moran, "Gambling Disorder to Be Included in Addictions Chapter," Psychiatric News, 2013.

Essa justificativa consiste na atitude de dar um caráter subjetivo ao desejo (que como sabemos foi gravemente induzido e condicionado pelo vício pornografia), como se esse desejo e fetiches induzidos pela pornografia fossem naturais e saudáveis oriundos da própria libido do indivíduo, e não algo totalmente moldado pelo vício. Podendo incentivar inclusive as fantasias como método de "compreensão do desejo", o que como sabemos é uma prática extremamente nociva e contra produtiva quando aplicada especificamente numa pessoa viciada em pornografia.

Outro problema, é que de que devido à sua orientação teórica, muitos psicanalistas acreditam que o tratamento para todos os problemas, inclusive para o vício em pornografia seja análise. Ou seja, esperam descobrir um trauma, ou algum evento inconsciente e com a consciência deste evento, corrigir o problema do vício. Com as pesquisas neurocientíficas de hoje, sabemos o quanto isso pode ser contra produtivo para tratar do vício em pornografia, pois poderia induzir um sujeito a ficar 5, 10 anos fazendo análise com a intenção sincera de compreender o seu vício e não encontrar nada. Ou pior, depois desse tempo todo, passar a racionalizá-lo, "aceitando-o como consequência natural da sua sexualidade", o que é muitíssimo comum.

Em outras palavras: quer fazer análise? Faça. Isso é ótimo e também a indicamos como terapia paralela ao reboot. Mas faça por outros motivos. Não faça isso com a intenção de curar-se do vício em pornografia, porque esse método simplesmente não foi desenhado para isso. Trata-se de um equivoco acreditar que determinado método ou escola de pensamento possa ser aplicado como solução para todos os nossos problemas. No caso da psicanálise seu objeto de estudo, é o inconsciente. Perfeito. Mas ela poderia curar a pessoa de uma gripe? Não seria mais eficiente a pessoa tomar um antirretroviral que foi desenvolvido justamente para isso e usar a psicanálise para tratar do inconsciente? Esse é um ponto básico que precisa ser entendido, pois apesar de simples, ainda existe muita confusão a esse respeito e sua relação com o que estamos tratando aqui.

O problema da Medicina

O problema da medicina, mais especificamente dos urologistas, é que eles também desconhecem a existência do conceito de vício em pornografia e estão desatualizados sobre o assunto. Mesmo com todas as evidencias que demonstram uma obvia relação entre o aumento do consumo de remédios para disfunção erétil entre os adolescentes e o surgimento da internet de velocidade rápida e consequentemente da pornografia da internet^{76 77 78 79}, eles se recusam a atualizar os seus diagnósticos relativos à Disfunção Erétil.

⁷⁶ <http://www.tribunadabahia.com.br/2015/05/06/viagra-esta-cada-vez-mais-na-mira-dos-jovens>

Quando constatarem que não existe nenhum problema fisiológico com o indivíduo, preferem atribuir a Disfunção Erétil induzida pela pornografia a problemas como “ansiedade”, “stress”, “baixo nível de testosterona”, “má alimentação”, entre outros.

Num dos muitos relatos existentes sobre isso, um rapaz conta⁸⁰ que foi ao urologista para se curar da sua Disfunção Erétil e este ao constatar que não havia indícios físicos desta, sugeriu ao rapaz a realização de uma cirurgia de revascularização peniana, que custa aproximadamente 10 mil reais e envolve um procedimento delicado que afeta irreversivelmente a anatomia do órgão sexual masculino. Esse mesmo rapaz relata em seguida ter desistido da ideia da cirurgia e que logo depois de ter descoberto o reboot, afirma ter se recuperando 100% da sua disfunção Erétil em apenas alguns meses de abstinência de pornografia.

Mais uma vez, nossa a ideia aqui não é desmerecer a medicina tradicional e suas inúmeras contribuições à saúde humana. Se você tem algum problema de saúde, a primeira coisa a fazer é ir ao um médico. A questão é saber até que ponto o excesso de confiança na medicina, pode ser um problema, sobretudo para lidar com questões novas e, portanto, ainda desconhecidas como é o caso do vício em pornografia.

Temos relatos de que alguns médicos (não todos) que até mesmo ridicularizaram a existência do vício em pornografia, mesmo sem ter conhecimento de causa. Isso é uma atitude evidentemente a-científica e inclusive antiética que pode incorrer em graves consequências para a saúde física e psicológica de seus pacientes.

O problema da própria Ciência

Não há dúvidas que a ciência, ou como a entendemos hoje, é bastante importante para a nossa civilização. De fato, ela proporcionou muitos avanços e descobertas que sem o método científico realmente jamais teríamos nem mesmo chegado perto. Entre essas descobertas, a própria questão que estamos tratando aqui, ou seja, o fato do consumo de pornografia causar mudanças químicas e fisiológicas no cérebro e causar adição.

Porém a “fé exagerada” na ciência, como se ela fosse a última autoridade em qualquer assunto, é algo que realmente nos prejudica. No caso de fenômenos muito

⁷⁷ <http://www.douranews.com.br/f1/item/43764-%E2%80%99Ccomprimidinhos%E2%80%99D-nova-moda-entre-todas-as-idades-para-competi%C3%A7%C3%B5es-sexuais-ou-suprir-defici%C3%A7%C3%A3o?tmpl=component&print=1>

⁷⁸ <http://exame.abril.com.br/negocios/noticias/eike-vai-investir-em-remedio-para-impotencia>

⁷⁹ <http://noticias.r7.com/saude/noticias/consumo-de-remedios-para-impotencia-cresce-quase-50-apos-lancamento-de-genericos-20100913.html>

⁸⁰ <http://www.yourbrainrebalanced.com/index.php?topic=14821.0>

recentes como o do vício em pornografia, a espera por pesquisas adequadas sobre o tema pode levar anos para acontecer, muito mais então até esse conhecimento chegar ao grande público. O perigo disso é você ficar esse tempo todo viciado, no aguardo da confirmação de uma autoridade externa (cientistas), até você provar por si mesmo se o que estamos dizendo é verdade ou não.

No seu livro "YourBrain OnPorn", Gary Wilson que é hoje o cientista mais engajado na questão da elucidação do vício em pornografia nos lembra da história da indústria do tabaco para ilustrar os perigos que a demora para que os resultados das pesquisas científicas se popularizem podem causar em termos de estragos e prejuízos para os viciados e para a sociedade em geral.

O cigarro começou a se popularizar no início do século XX. Naquela época era considerado sofisticado fumar. Astros de hollywood, pessoas ricas e poderosas da época ostentavam o cigarro como estilo de vida saudável e todos queriam imitá-los.

Porém, logo que começaram a surgir os primeiros problemas com o cigarro foram atribuídas outras casualidades a esses problemas, como a poluição e o asfalto, por exemplo (sei que é difícil de conceber isso hoje, mas era exatamente isso que as pessoas acreditavam na época). Ninguém podia imaginar que uma substância aparentemente inofensiva como a nicotina poderia causar tantos danos.

Para piorar, as pesquisas científicas não podiam ser realizadas, uma vez que era impraticável e também antiético juntar dois grupos de pessoas aleatórias e pedir para um grupo continuar fumando durante anos e para outro não. Esse tipo de estudos comparativos entre pessoas que fumavam e que não fumavam e os resultados para a saúde dos mesmos, levariam décadas para finalmente ocorrer.

Nesse período, estudos financiados pela própria indústria tabagista concluíram que "não havia nenhuma evidencia de que fumar causava algum perigo para a saúde". Ao mesmo tempo cresciam vertiginosamente os relatos de pessoas que estavam tendo problemas sérios de saúde em função do hábito de consumir cigarros.

Passaram-se mais alguns anos assim, até que estudos realmente científicos e neutros começaram a chegar. E o fato de que o cigarro além de viciante era extremamente danoso para a saúde não pode mais ser negado. A indústria de tabaco então para proteger as suas empresas e seus lucros começou a financiar estudos falsos para tentar provar que existiam "discordâncias" entre os pesquisadores. Esse tipo de prática gerou até um fenômeno cultural em si mesmo, chamado de "agnotologia" (ou estudo da produção científica criada para gerar ignorância). A meta dessas pesquisas era desinformar o grande público e criar dúvida na área da ciência especializada.

O resto da história, você já conhece. Hoje é consenso que tabagismo está relacionado a mais de 50 doenças sendo responsável por 30% das mortes por câncer

de boca, 90% das mortes por câncer de pulmão, 25% das mortes por doença do coração, 85% das mortes por bronquite e enfisema, 25% das mortes por derrame cerebral. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), todo ano mais de cinco milhões de pessoas morrem no mundo por causa do cigarro. E, em 20 anos, esse número chegará a 10 milhões. Grande parte dessas mortes e doenças poderiam ter sido evitadas caso essas pesquisas tivessem chegado mais cedo ao conhecimento do grande público e tivessem sido incorporadas rapidamente pela sociedade⁸¹, mas não foi isso o que ocorreu.

Hoje temos exatamente o mesmo cenário ocorrendo com a pornografia. Praticamente todas as pessoas, independente da faixa etária, a consomem. Os adolescentes são introduzidos cada vez mais cedo nesse mundo e o número de mulheres consumindo este tipo de material só aumenta. Segundo uma pesquisa realizada pela Universidade de Montreal, a idade média de início de consumo é 10 anos de idade. Da mesma forma que ocorreu com o cigarro, quem não consome pornografia é considerado “careta e moralista” e existe até um status relacionado a isso na nossa sociedade. A pornografia está cada vez mais normatizada. “Se todos consomem, é porque deve ser bom” – é a nossa dedução mais comum.

Na outra ponta do iceberg existem os relatos de pessoas completamente viciadas e com a vida arruinada pela pornografia. Pesquisas têm mostrado níveis nunca vistos de disfunção erétil em adolescentes. Através de ressonância magnética, os cientistas têm visto mudanças específicas no cérebro de viciados em pornografia. As pessoas têm relatado mudanças profundas na sua orientação e gostos sexuais. Até mesmo advogados tem utilizado a questão da pornografia para justificar divórcios e questões de relacionamentos. Nas faculdades existem centenas de artigos sobre o assunto, muitos dos quais relacionando o comportamento abusivo e violento com o consumo de pornografia. E isso tudo em apenas 15 anos desde a existência da internet rápida!

Da mesma forma que ocorreu com o cigarro, é simplesmente impossível realizarmos uma pesquisa sobre o vício em pornografia nos moldes clássicos. Ou seja, separar um grupo de crianças e adolescentes que consomem pornografia e outro que não consome e esperar algumas décadas para ver o resultado desse experimento. Mesmo que isso fosse possível, levaria anos para termos os resultados. Anos para isso ser validado por uma autoridade e possivelmente décadas até virar consenso público⁸².

⁸¹ <http://www.brasil.gov.br/saude/2014/08/cigarro-mata-mais-de-5-milhoes-de-pessoas-segundo-oms#>

⁸² Aliás, uma tentativa nesse sentido foi feita pelo professor Simon Louis Lajeunesse, da Universidade de Montreal. Ele pretendia comparar homens em torno dos 20 anos que nunca foram expostos à pornografia com usuários regulares, mas a sua tentativa fracassou justamente por falta de homens que nunca viram um filme pornô: “*Não existem rapazes que nunca assistiram a pornografia*”, disse o professor. Apesar de bizarra, essa notícia pode nos dar uma ideia da dimensão da influência que a

Mas mesmo sem o aval técnico e rígido do método científico, isso já está ocorrendo. O que está acontecendo nesses fóruns e grupos ao redor do mundo sobre o reboot é ciência aplicada. Nós temos a teoria do reboot e o experimento de milhões de pessoas comprovando a teoria. Esse experimento pode ser replicado em qualquer lugar do mundo, obtendo sempre os mesmos resultados, logo a hipótese dele é válida.

Uma objeção contra o grande experimento pornô que muitas vezes é levantada é que existem outras variáveis na vida das pessoas que podem influenciar o experimento, como criação, hábitos de vida, histórico pessoal, etc. Esse argumento é bastante superficial, pois além da grande amostragem e de não ser possível controlar todas essas variáveis num grupo tão grande e diverso de seres humanos, essas variações também existem em outros estudos como os do cigarro ou da criação de outros remédios da indústria farmacêutica e nem por isso os críticos atentam a isso.

O ponto a considerar é que a existência do vício em pornografia, tecnicamente nem esta mais em discussão. Como já explicamos no primeiro capítulo, já está mais do que comprovado que a pornografia causa alterações químicas e físicas no cérebro, que é o que caracteriza um vício. A questão agora é simplesmente saber quanto tempo vai demorar para que esse fato seja incorporado como tal pela sociedade.

Se você pretende largar da pornografia, não espere para fazer o reboot até que a questão do vício seja um consenso científico. Diferente de consumir algum remédio artificial o reboot é um experimento natural que não apresenta nenhum efeito colateral, que você pode aplicar em você mesmo e abandoná-lo a qualquer momento caso você deseje ou caso ele não tenha o efeito prometido. Esperar pela oficialização de uma “autoridade externa” pode levar décadas (no caso do cigarro, isso demorou um século) e até lá pode ser muito tarde do ponto de vista das consequências do vício.

O problema da mídia e do senso comum

Ao contrário de pessoas como eu e você que enfrentamos na pele o problema do vício em pornografia, e, portanto, estudamos esse fenômeno por uma necessidade em si mesma e sem nenhum outro interesse que não seja uma melhor compreensão da questão, existem algumas corporações que tem bastante interesse para que a questão do vício em pornografia não seja examinada e discutida com seriedade.

Estima-se que a pornografia movimente aproximadamente 97 bilhões de dólares no mundo, que 37% da internet seja pornografia, que uma em cada quatro buscas do Google esteja relacionada a esse assunto e que 1/3 dos downloads e do tráfego de dados feitos na internet contenham pornografia. Como disse uma escritora

pornografia pode estar alcançando nas nossas vidas e da dificuldade de realizar experimentos práticos nesse sentido.

num blog sobre os malefícios da pornografia: *"A internet não comanda a pornografia, a pornografia comanda a internet"*⁸³.

Muitas revistas e portais de notícias, assim como o próprio Google, vivem de tráfego e de publicidade. Todo mundo sabe que notícias com conteúdos eróticos e gatilhos pornográficos geram muito mais audiência. Mesmo admitindo que os nossos jornalistas não colaborem diretamente com a propagação do consumo de pornografia por querer, e sim apenas porque acreditam como a maioria das pessoas que a pornografia não faz mal realmente, a questão econômica ainda assim é um problema objetivo, afinal são dos portais de pornografia que vem a maioria da sua renda com publicidade e da onde depende indiretamente a maioria de seus empregos.

Grande parte da mídia é sensacionalista e a-científica e se respalda na agenda de sexólogos desinformados e muitas vezes igualmente viciados que insistem em defender que a pornografia é "saudável", "recomendável" e um "incentivo a mais para apimentar a vida sexual das pessoas", mesmo com todas as evidências de que o que ela causa é justamente o contrário. Somem-se a isso as deduções preconceituosas e mirabolantes propagadas por décadas pelo senso comum de que quem consome pornografia ou pratica a masturbação o faz supostamente por "falta de sexo", "isolamento", "sem vergonha" ou "mau caráter" e temos um cenário no qual o assunto do vício em pornografia é facilmente esvaziado e omitido da sociedade.

Afinal, é muito fácil abafarmos a discussão sobre o assunto sem o devido apuramento dos fatos ao o relegarmos especificamente para campos como os da ética, da moralidade, da política, da religião e do feminismo, do machismo ou qualquer tipo de "ismo", como se as pessoas que estivessem preocupadas com o tema obrigatoriamente tivessem uma agenda institucional por trás de suas objeções, ao invés de o analisarmos objetivamente e sem preconceitos de qualquer tipo.

Apesar de a pornografia influenciar todos esses campos, a discussão principal sobre o vício em pornografia não é uma discussão moral, ideológica, nem sobre liberdade ou repressão sexual ou não, muito menos uma cruzada contra a pornografia ou a masturbação em si mesmas. Trata-se de uma discussão sobre um fenômeno experimentado por milhões de pessoas, trata-se de ciência, de saúde mental e de como o cérebro é afetado negativamente pelo uso de pornografia.

Por outro lado, apesar da maioria da mídia estar desinformada e alguns jornalistas estarem comprometidos com a indústria pornografia, os jornais, revistas e portais de notícias tem um papel fundamental nessa história e podem ajudar e muito a contribuir com a sociedade, divulgando essas informações científicas e colaborando para que isso seja cada vez mais acessível pelas pessoas.

⁸³ <http://www.festivalmarginal.com.br/sexo/como-a-pornografia-cria-o-cliente/>

O problema da Religião e da Espiritualidade

O principal problema da religião e da espiritualidade na sua relação específica com o vício em pornografia é acreditar que apenas a crença em Deus ou a adoção de certas práticas espirituais e meditativas seja suficiente para lidar com a questão.

Durante muitos anos, pessoas religiosas ou ligadas a assuntos espirituais em geral, acabaram frustradas ao lidar com esse problema quando agarradas unicamente a essa possibilidade, sem o embasamento científico e um método preciso de como fazer isso.

Muitas inclusive acabaram desiludidas com a sua própria religião e sistemas de pensamento, acreditando que por eles não terem fornecido a solução para o seu problema, supostamente não teriam validade de uma forma geral.

Da mesma forma como no caso da psicologia, da ciência e da medicina, não existe problema algum em você ser religioso e fazer o reboot. O problema é acreditar que somente a religião seja suficiente para lhe ajudar a lidar com esse problema. Se ela fosse suficiente, você não estaria lendo esse livro, não acha?

Além disso, outro problema muito comum enfrentado pelas pessoas religiosas é a tendência de procurarem a solução para o vício em pornografia motivadas apenas por questões morais, ao invés de motivadas pela constatação científica ou da experiência pessoal de que o vício em pornografia realmente faz mal para a saúde e traz consequências e prejuízos graves para a pessoa em si mesma.

Porque abordar essa questão exclusivamente pelo viés ético ou moral é um problema? Porque isso induz a pessoa a negligenciar as pesquisas científicas ou informações técnicas, o que tem como consequências a desinformação e um conhecimento insuficiente para que ela possa lidar com o vício, além de esvaziar a discussão do tema para um campo onde ele é relativo e onde não podemos obter provas concretas de seus prejuízos. Também porque a abordagem moralista gera muita culpa o que é um fator bastante contra produtivo para o reboot.

Além do mais, caso a pessoa motivada pelo moralismo abandone a sua religião ou o sistema moral onde ela está inserida, tenderá a ficar vulnerável aos perigos da pornografia novamente, uma vez que ela condicionava a necessidade de parar com a pornografia à um sistema de crenças específico e uma vez não fazendo mais parte desse sistema pode vir a acreditar que não existe nenhum problema com o consumo de pornografia em si mesmo.

Outra dificuldade que temos observado mais frequentemente em pessoas religiosas que é decorrente direta dessa primeira é o foco excessivo na culpabilização. Foco que acaba gerando o famoso “círculo da culpa”. Como a pessoa acredita que a

pornografia é “má” ou “errada”, ela adquire sintomas de culpa e vergonha toda vez que consome esse tipo de material, caindo num padrão que consiste basicamente em: “estar culpada por consumir pornografia e consumir pornografia para parar de se sentir culpada”. Isso é um problema, porque antes a pessoa tinha que lidar apenas com o vício, o que já é bastante difícil, agora tem que lidar também com uma questão emocional adicional, oriunda da culpa, o que por fim, acaba fortalecendo o vício.

Além do mais, se a culpa fosse realmente útil para o reboot, 100% das pessoas com esse padrão estariam curadas do vício, uma vez que bastaria a culpa para motivá-las a fazerem o experimento e reverterem os sintomas induzidos pelo vício. Mas isso não acontece na realidade. Na verdade, o que temos observado pela nossa experiência lidando com pessoas viciadas é justamente o contrário. Ou seja, pessoas que adquiriram muita culpa, geralmente são as que têm mais dificuldade para sair do vício.

Outro problema comum também com pessoas religiosas é que devido ao fato de muitas religiões terem dogmas muito restritivos em relação à questão sexual, a tendência de muitas pessoas é confundir o reboot de pornografia como um experimento de abstinência sexual. Esse é um problema grave, pois o reboot é um experimento de abstinência de pornografia e não um experimento de abstinência sexual ou de erradicação do desejo em si mesmo.

Reprimir descriteriosamente o desejo sexual pode induzir a consequências muito sérias e favorecer o desenvolvimento de preferências sexuais anormais e doências (parafilias). Como já explicamos no capítulo anterior, a história da repressão sexual é o exemplo clássico desse fenômeno, por ter sido um desastre completo.

Outro problema da religião e da espiritualidade é quando as pessoas começam a fantasiar sobre as causas. E o que é fantasiar sobre as causas? É adotar uma atitude a-científica, no sentido de falar sobre coisas que não sabemos. Afirmar por exemplo que você está viciado em pornografia por causa de “espíritos obsessores” é uma atitude a-científica, porque você não tem certeza. Para ter certeza, bastaria fazer um experimento. Afaste os “espíritos” e veja o que acontece com o seu vício! Mas as pessoas raramente fazem isso, porque muitas pensam que isso seria agir contra a sua religião ou sistemas de crenças. Ciência significa experiência e a religião não necessariamente precisa ser a-científica.

Mais uma vez: se a pessoa viciada em pornografia disser, para usar outro exemplo, que é o “diabo” quem está por trás do seu vício, dependendo do que ela entender por “diabo”, acabou a possibilidade de cura para ela. Antes não existiam as pesquisas (ou seja, os experimentos) de pessoas viciadas em pornografia e a questão da dependência por dopamina. Mas agora existem e eu me pergunto, porque não usá-las? Acaso isso vai contra a religião da pessoa? Óbvio que não! Mas muitas as pessoas não pensam assim, elas pensam que se acreditarem na ciência estarão invalidando a

religião. Nem ocorre à elas que o termo "diabo" por exemplo, poderia ter sido criado como uma metáfora para a nossa mente e nossos pensamentos inconscientes e a nossa parte animal, ou seja, num certo sentido a crença no "diabo" estar por trás da questão da pornografia está em total acordo com as pesquisas atuais sobre dopamina e o nosso ego animal. Mas as pessoas são rígidas demais e não tem uma capacidade mínima de abstração e às vezes nem se dão ao trabalho de estudar corretamente as bases teóricas de suas próprias religiões. Jesus mesmo, que é tido como o mestre e precursor de diversas religiões ocidentais foi bastante claro sobre o seu método de ensino ao dizer: *"Por essa razão eu lhes falo por parábolas: Porque vendo, eles não veem e, ouvindo, não ouvem e nem entendem"*⁸⁴. Parábola significa analogia! Ou seja, é uma figura de linguagem que procura dizer "aqui" para chegar "lá".

E em relação aos "obsessores" no caso dos espíritas ou então dos "encostos" no caso dos evangélicos, meu último argumento é o seguinte: Ok vamos admitir como uma hipótese que esse tipo de entidades exista de fato e que se liguem as pessoas devido à "faixa vibracional" ou qualquer outra espécie de afinidade. Para se livrar delas é muito simples. Melhore a sua "faixa vibracional", no caso do vício em pornografia, faça o reboot e fique livre dos "obsessores", porque eles não vão mais conseguir te atingir. Mas isso poucos fazem, porque atribuir o vício em pornografia a outras causas é o artifício principal da mente viciada para manter a pessoa presa ao vício. Por isso, independente da pessoa ser religiosa ou não, ignorar a mente e as racionalizações inúteis e testar o experimento de 90 dias é a melhor coisa a ser feita para erradicar de vez todas as dúvidas. Se após 90 dias sem fantasiar, sem se masturbar com pensamentos e sem ver pornografia, você continuar preso ao vício, as pesquisas sobre dopamina estão erradas. Do contrário, quem está errado é a nossa mente viciada e a nossa racionalização compulsiva. Simples assim.

Por fim, se você é uma pessoa religiosa fazer o experimento dos 90 dias têm o potencial de te aproximar das suas crenças e do seu estilo de vida, porque libera a sua autoimagem negativa para as experiências transcendentais. No estado de culpa do vício impedimos esse tipo de experiências por crermos inconscientemente sermos indignos de tais realizações, e é justamente essa crença e não necessariamente o fato de que essas experiências não existam que nos impedem de experimentá-las.

No oriente, existe um ditado muito famoso que é *"Confie em Alá, mas amarre o seu camelo."* O que quer dizer que Deus é importante, mas que não podemos ser ingênuos, do contrário, teremos nossos camelos roubados. No caso do reboot, seria algo como *"Confie em Deus, mas instale o seu bloqueador"*. Brincadeira à parte, se você é um dos muitos que acreditam em Deus e está tentando parar com o vício em pornografia, reflita o seguinte: ele pode ter te enviado a teoria do reboot, mas cabe a você fazer a sua parte. Se não vai acontecer que nem aquela história da mulher que

⁸⁴ Bíblia, Mateus, 13:32.

rezava todos os dias para ganhar na loteria: um dia, quando ela morreu, revoltada contra Deus, ela foi reclamar dele e ouviu a sua resposta: *"Minha filha, eu lhe envie várias vezes por telepatia os números da loteria, mas você ao menos poderia ter colaborado e comprado um bilhete, não é mesmo?"*.

Se você é ateu ou não simpatiza com nenhuma religião, deve ter ficado perfeitamente claro para você que não é necessária a intermediação de nenhuma autoridade externa, muito menos uma autoridade sobrenatural, seja ela de origem religiosa ou não para você poder realizar o seu reboot, uma vez que ele é indicado para qualquer tipo de pessoa e não depende de nenhum fator externo a não ser você mesmo e o entendimento de como isso tudo funciona para ser realizado.

O problema de se fanatizar em relação à própria abordagem do reboot

Após examinarmos os problemas mais comuns cada uma das outras principais abordagens existentes em relação ao vício, não nos resta se não, fazer uma autocrítica à própria abordagem do reboot e dos perigos de fanatizarmos em relação a ela.

É verdade que todas as abordagens citadas neste capítulo têm suas falhas e problemas, sobretudo quando a questão em análise é o vício em pornografia. Mas é igualmente verdade que o reboot e a neurociência não são a solução para todos os problemas da humanidade e nem deve ser encarado como um substituto dessas abordagens citadas.

Psicologia, psicanálise, psiquiatria, medicina, religião, espiritualidade, ciência, mídia e até mesmo o senso comum, tem o seu papel e utilidade na nossa sociedade. Cada um dentro da sua esfera de atuação pode contribuir muito para com a solução do vício em pornografia e com muitos outros aspectos do ser-humano.

Esperamos que num futuro próximo a teoria do reboot seja incorporada naturalmente a cada uma dessas abordagens citadas e que um capítulo como esse não seja nem mesmo mais necessário, uma vez que é justamente através da incorporação por essas abordagens nas suas disciplinas é que a questão do vício em pornografia será mais facilmente admitida e incorporada pela nossa sociedade.

Nossas críticas a essas abordagens neste capítulo buscam apenas uma coisa: a garantia da liberdade de uma pessoa fazer o reboot de 90 dias e observar os resultados por si mesma, sem o peso da validação de nenhuma autoridade como empecilho para que ela se submeta à experiência. Isso é tudo o que é necessário. Uma vez tendo feito o reboot tudo se encaixará perfeitamente e você poderá fazer o que quiser com os resultados do experimento: seja terapia, análise, pesquisas, ingressar em alguma prática espiritual ou religiosa, virar um cientista, etc.

Principais erros de um Reboot

Neste capítulo sintetizamos os principais erros que as pessoas cometem durante o reboot.

Principais erros de um reboot

Dizem que pessoas inteligentes aprendem com os próprios erros, que as pessoas sábias aprendem com o erro dos outros e que as pessoas tolas não aprendem nada com ninguém. Nossa meta com este livro é te colocar no nível dos sábios, e fazer do seu primeiro reboot também o último e definitivo.

Durante esses dois anos acompanhando rebooters em recuperação, temos visto uma infinidade de erros cometidos pelas pessoas. Isso é absolutamente normal e se não fosse graças a esses erros possivelmente não existiria esse material e você não teria a oportunidade de aprender com eles e evitar cometê-los também.

Sintetizamos os principais erros em 10 aqui neste capítulo. Existem outros é verdade. Mas se precaver contra esses 10 é o suficiente para você ter um reboot bem sucedido. Alguns desses erros são uma recapitulação do que já foi falado anteriormente e outros são erros novos que talvez você nem tenha imaginado a sua possibilidade. A nossa intenção com este capítulo é te blindar ainda mais, para que o seu reboot possa ser concluído com mais facilidade e sem imprevistos.

Erro nº 1 – Não se informar sobre o vício

Esse erro era muito comum de ser cometido, principalmente antes do surgimento das pesquisas científicas a respeito do vício em pornografia e possivelmente você já o cometeu, do contrário não estaria procurando aqui nesse livro informações científicas sobre como lidar com o problema.

O que acontecia com muita frequência era as pessoas detectarem o vício ou não se sentirem confortáveis com o consumo de pornografia, mas por pura falta de informação, minimizarem o tamanho do problema e subestimarem a necessidade de parar e os esforços que são necessários para que se cumpra esse objetivo.

Outras pessoas, mesmo possuindo acesso às informações científicas, se recusaram a lê-las e acharam que apenas com a sua força de vontade, sem estratégia e sem a compreensão do vício, conseguiriam parar com ele. O resultado você já deve imaginar.

Podem existir exceções, mas eu até hoje não conheço ninguém que tenha conseguido se livrar do vício em pornografia que não tenha feito isso baseado nas pesquisas científicas e na abordagem apropriada do tema. Logo, esse é o erro número um a ser evitado quando se pretende fazer o reboot. Ou seja, não se informar adequadamente sobre as causas do vício, suas consequências e o que fazer para parar com ele.

Erro nº 2 – Não possuir um método para parar.

Consequência direta de não possuir informações suficientes sobre o vício, como ele opera, e as consequências que ele trás, não ter uma estratégia eficiente para parar é o segundo erro mais cometido.

Uma pessoa pode até tentar fazer o reboot por tentativa e erro e obter alguns resultados, mas a falta de informação que acarreta na incompreensão sobre como o vício funciona pode levar a pessoa a sabotar o seu experimento em algum momento.

Isso é muito comum. Por exemplo, a pessoa tenta parar por conta, sem nenhuma ajuda ou estratégia. Ela ficava alguns dias sem consumir material pornô, obtém alguns resultados positivos, mas logo aflouxa a guarda por achar que pequenos resultados são o suficiente e que consumir um pouco de pornografia “não é um problema”.

Ou então, a pessoa fica alguns dias sem pornografia, não obtém resultado algum e como ela não tem a informação de que os resultados podem demorar um pouco a aparecer, logo desiste do reboot, pensando que se abster de pornografia não terá efeito algum nela e preferindo atribuir os seus problemas a outras causas.

Se você não tiver uma estratégia, você possivelmente irá quebrar a cara muitas vezes, não terá como prever certas fases específicas no reboot, como a flat-line e efeitos adversos como o efeito caçador e os sonhos molhados, por exemplo. Sendo que num determinado momento pode abandonar o experimento, justamente por não saber se ele está funcionando e se o seu esforço vale a pena ou terá algum resultado. Ou simplesmente perder seu precioso tempo sem necessidade: *"Falta de tempo é desculpa daqueles que perdem tempo, por falta de métodos."* (Albert Einstein).

Isso é pura verdade. Com este livro e os nossos materiais a nossa intenção para você é que você economize muito tempo, dinheiro e energia e tenha a possibilidade de fazer do seu primeiro reboot também o último, justamente porque você sabe o quê fazer, como fazer e o quê evitar para poder concluir o seu experimento.

Em outras palavras: você tem a disposição um mapa do caminho muito claro, um mapa que já foi utilizado por centenas de pessoas e que apenas precisa ser trilhado

para que se obtenham os mesmos resultados. Se você está lendo esse livro ou já leu até aqui, sinta-se feliz, pois certamente está à salvo desse segundo erro.

Erro nº 3 - Não instalar os bloqueadores de pornografia

É um raciocínio muito simples. Se a sua intenção é nunca mais ver pornografia na sua vida, porque não instalar bloqueadores? (pare para pensar um pouco na simplicidade disso, antes de continuar lendo). A justificativa de "testar a sua força de vontade" não é suficiente, pois o vício em pornografia é um vício ligado a instintos básicos de sobrevivência (reforçadores naturais). É como a comida por exemplo. Você tem força de vontade para parar de comer? Consegue lutar contra isso. Não.

No caso dos bloqueadores, é possível a pessoa que fez o reboot ficar sem eles? Sim, é possível. Mas digamos que ela passe 10 anos com eles desinstalados e sem recair e no "dia 3.655", ela sem querer estava distraída e esbarrou num gatilho que a induz a recair. Porque colocar todo trabalho no lixo? Para ter "força de vontade". O que é isso se não um capricho do nosso ego. Sei que é duro dizer, mas isso é uma ilusão. Se alguém tem dúvidas que olhe para o seu histórico humilhante de viciado em pornografia. Algum dia a sua grande "força de vontade" conseguiu te tirar do lamaçal? Algum único dia, nesses últimos 10, 15 para alguns 20 anos de vício, ela apareceu e te salvou? Que força sobrenatural é essa que não consegue ficar nem um único mezinho longe da punheta?? (desculpem o termo tosco).

Respeito a opinião dos que pensam diferente, mas para mim quem não usa bloqueador não está fazendo o reboot a sério. E digo mais: é preferível ser escravo do bloqueador para o resto da vida se for necessário, do que ser escravo da pornografia. Sei que parece um pouco radical, mas essa é a nossa posição sobre o assunto.

E tem outra coisa à respeito dos bloqueadores: se você os instalou corretamente, seguiu as dicas para configurá-lo à prova de falhas, instalou mais de um bloqueador ao mesmo tempo, deletou a senha ou então seguiu algum dos métodos de "dificultação de senha" que explicamos antes e entendeu a intenção por trás do processo, como você poderá recair? Entende? É praticamente impossível isso acontecer, sobretudo se você tiver passado dos 30 dias iniciais que são os mais difíceis. Por quê? Porque depois desse prazo você não quer recair deliberadamente, no sentido de "Foda-se vou largar tudo e esquecer o reboot e voltar para a pornografia, pois pornografia é tudo de bom". Não. Você está pensando em algo do tipo: "Quero terminar esse reboot e dessa vez sei que vou conseguir". A única coisa que te impediria de fazer isso é o navegar a esmo na internet e se deparar com um gatilho: "Só vou dar uma olhada, nada demais". Mas como você tem os bloqueadores isso não acontece.

Mas, mesmo assim, vamos supor que você esteja no “dia 70” e bate uma vontade louca e insana de se masturbar. Você já não aguenta mais. Está subindo pelas paredes. Você teve problemas no seu dia. Brigou com a namorada, com os familiares, com o cachorro, foi demitido, sei lá. Você diz: "Foda-se esse negócio de reboot, vou me dar algum prazer, eu mereço, que se dane" e vai procurar pornografia. O que acontece? Você não consegue. Você simplesmente procura por imagens pornográficas e o bloqueador bloqueia tudo. Mas ok, como você está sob "transe hipnótico" do vício, provavelmente aqui você vai procurar pelas falhas do bloqueador e se você tiver sido honesto no início e configurado eles direito, da forma como ensinamos, você não vai conseguir encontrar falhas, você não vai conseguir encontrar pornografia. Você pode até achar uma brecha, mas como tem mais de um bloqueador instalado, um vai tampar a brecha do outro.

E esse processo é cansativo, digamos que você gastou uma hora tentando e você diz: "Foda-se, vou procurar a senha". Então, digamos que você não a tenha deletado e usado o método de "dificultação de senha" (eu uso esse método). Você vai tentar juntá-la agora. Mas você está super ansioso pelo desejo. Você quer se aliviar agora mesmo e o processo de desmontar a senha é um processo intelectual que exige calma e concentração. Que exige paciência. Você não quer passar por isso porque convidar a paciência é o mesmo que acalmar a compulsão. Seu cérebro apenas quer a satisfação imediata que ele obtinha quando não havia bloqueadores. Quando o sexo estava há apenas um clique de distância. Agora que você tem que largar tudo e gastar uma hora para decifrar a senha, ele fica muito bravo. Ele não gosta. Antes ele precisava de apenas 2 segundos para se satisfazer, agora ele tem um trabalho danado para conseguir a mesma quantidade de prazer. 1 hora procurando furos nos bloqueadores. 1 hora tentando decifrar a senha. Ele está esgotado. Talvez nesse meio tempo você já tenha se masturbado sem pornografia para aliviar a tensão e desistido da ideia de procurar por pornografia, talvez como você já está nos 70 dias e, portanto menos condicionado, menos compulsivo, você já tenha desistido da ideia e tenha ido fazer outra coisa. Ou então, na pior das hipóteses, se você seguir até o final com o plano e recuperar a senha e recair deliberadamente, ainda assim todo esse processo cansativo e burocrático ensinou ao seu cérebro que essa é a forma mais difícil de encontrar prazer⁸⁵. Que essa é a forma mais complicada e que produz menos alívio para ele e que talvez outras atividades mais simples como comer, correr, socializar lhe dê mais facilmente dopamina do que procurar por pornografia.

Aqui neste momento é que os bloqueadores tem uma força enorme sobre o seu comportamento, pois ensinam ao seu cérebro que a pornografia **não é o meio mais fácil de conseguir prazer!** Na verdade, ela é a forma mais difícil. Aqui ele começa a abandonar a crença de que o computador é uma fonte de prazer. Começa a

⁸⁵ Vide: “Como usar os bloqueadores para enganar o cérebro” – capítulo 13.

desassociar essas duas coisas PC + Prazer. E vai procurar outros meios mais saudáveis de fazer isso. Esse processo todo é automático e se desenvolve sem a sua vontade consciente. Você não pode simplesmente dizer para o seu cérebro: "Brother...saca só....pornografia é a forma mais difícil de você encontrar prazer, que tal sairmos para paquerar?". Ele vai mandar você se f...der obviamente. Lembre-se que ele é como um cachorro selvagem e gordo que não está nem aí para as suas ordens, você foi um péssimo dono durante muitos anos e ele simplesmente não confia mais na sua autoridade. Por isso que ele precisa **experimentar** isso. Ele precisa encarar a realidade de que é de fato impossível ele ter acesso fácil à pornografia como ele tinha antes. Vai ter que lidar com essa frustração e uma vez tendo feito isso, automaticamente ele irá começar a procurar outros meios de obter prazer. Meios menos destrutivos do que a pornografia. Ele não fará isso enquanto a pornografia for a forma mais fácil. Afinal, porque ele o faria? Porque você faria um trabalho que leva o dobro de tempo e esforço se você pode ter o mesmo resultado com metade do esforço e do empenho? Ninguém faria isso. O mesmo vale para o seu cérebro.

Por isso, para quem já entendeu o funcionamento da teoria do reboot, entendeu como o cérebro se organiza em termos de dopamina e prazer, já entendeu os benefícios que o reboot pode trazer para a vida, já entendeu como a pornografia é desastrosa, os bloqueadores passam a ser automaticamente o seu principal aliado. Uma ferramenta que pelo nome parece ser opressiva "bloqueador", mas que no fundo é a tecnologia mais útil para a nossa Verdadeira libertação.

Erro nº4 – Não abandonar o hábito de se medicar com pornografia⁸⁶

Isto é o que normalmente acontece: você está muito estressado com o trabalho ou a escola. Você passou o dia todo sob pressão e você sabe que os próximos dias vão ser os mesmos. Há dor em seu corpo. Você está mentalmente exausto. Você quer relaxar e sentir-se bem. Então, o que você faz? Assiste pornô!

Você sai para se divertir uma noite. Há uma garota que você realmente gosta, então você tenta falar com ela, mas ela continua ignorando você. Um de seus amigos faz ela rir com suas piadas. Você está com ciúmes. Você diz para si mesmo: "Foda-se essa merda" e começa a se aproximar de outras mulheres ali. Todas elas o rejeitam. Uma delas chega a dizer "Fique longe de mim!". Você vai voltar para casa se sentindo extremamente frustrado. Seu humor está muito baixo. Você começa a se perguntar se você nunca vai ser capaz de ter uma bela namorada. Você se sente temporariamente deprimido. É doloroso. Você quer escapar desses sentimentos. Então, o que você faz? Assiste pornô!

⁸⁶ Obrigado a "TheUnderdog" do Reboot Nation, de quem "roubei" os erros nº 4, 7 e 10: <http://www.yourbrainrebalanced.com/index.php?topic=5734.msg86535#msg86535>

Você saiu para beber na noite passada. Você se divertiu pra caramba, mas agora você está com uma terrível ressaca. Você tem uma dor de cabeça, náuseas, dor de estômago. Você não pode concentrar-se ou fazer qualquer coisa. Você só quer beber um pouco de Gatorade. Obviamente, que a ressaca é uma merda. Você quer parar de sentir-se mal, pelo menos por alguns momentos. Então, o que você faz? Assiste pornô!

Você está entediado em sua casa. Você e a preguiça se tornaram uma coisa só. Você não está com disposição para nada, nem mesmo para assistir a um filme. Tédio, tédio e mais tédio. Quem quer se sentir entediado? Ninguém. O tempo corre devagar. Nada é divertido. Você vai para o Facebook e não há atualizações interessantes. Você atualiza seus fóruns favoritos e não há novas respostas às suas mensagens. Não há nada para fazer. Você começa a ficar ansioso e inquieto. Então, o que você faz? Assiste pornô!

Por favor, pare com isso. Você precisa parar de medicar-se com pornografia cada vez que você sentir dor e desconforto. Isso é ignorar a realidade da vida. Estresse, depressão, frustração, ressacas, o tédio, lesões, dor física, ansiedade, embaraço. Você sabe o que são? Você sabe o que eles são chamados? Eles são chamados de VIDA! Não fuja da vida. Não fuja da realidade. Nós nunca iremos ser felizes, se continuarmos fazendo isso. No budismo isso é chamado de aversão. Fugir da dor. Fugir do desconforto. Todos esses sentimentos ruins são temporários. Tédio, stress, ressacas, sentir-se para baixo. Todos eles vão passar.

Se continuarmos a nos refugiar na pornografia para fugir da dor e do desconforto, então nunca seremos capazes de crescer como pessoas e nos tornar homens de verdade. Precisamos quebrar este ciclo. Ou pelo menos tentar. Caso contrário, o que você vai fazer quando as coisas ficam difíceis na vida? Esconder-se no seu quarto? Tornar-se deprimido? O que você vai fazer quando você percebe que tomar um fora traz muita ansiedade e nervosismo? Fugir? Dar desculpas? O que você vai fazer quando você estiver preso em um engarrafamento por 2 horas e você estiver com fome pra caramba? Reclamar? Buzinar sem parar? O que você vai fazer quando você perceber que perder peso não é tão fácil como você pensou que seria? Desistir? Se empanturrar com porcarias? Precisamos parar de usar pornografia como um analgésico. Precisamos encarar a realidade e não fugir dela. Por favor, entenda o que eu estou falando aqui. Se você fizer isso, então você vai ser capaz de identificar cada vez que você estiver usando o pornô como uma fuga.

Erro nº 5 – Não ter paciência com o experimento

Não ter paciência com o experimento consiste na atitude de abandonar o experimento ou questiona-lo antes do prazo mínimo de 90 dias. Fazer isso de um

ponto de vista objetivo é o mesmo que não fazer o experimento, uma vez que o reboot consiste justamente em ficar uma quantidade mínima de dias em abstinência de pornografia e observar os resultados disso.

Não ter paciência com o experimento ou tentar acelerá-lo é contra produtivo, pois pode fazer você fazer besteiras tais como se testar com pornografia, se masturbar para verificar a sua ereção, se expor a situações constrangedoras para testar seus superpoderes, etc.

Além do que, a impaciência abre a sua guarda mental para que a parte da sua mente que está condicionada pela pornografia comece a tecer argumentos negativos em relação ao reboot e a própria necessidade de parar com o vício.

Por isso, se você estiver fazendo o reboot, deve ficar de boca fechada e não ficar se pressionando para obter resultados, uma vez que ao fazer isso você estará interferindo no próprio experimento, o que significa sabotá-lo num grau sem perceber.

Uma boa metáfora é enxergar o reboot como uma planta. Você deve plantar e regar e podar ela com cuidado durante o período do seu crescimento, porém se você começar a dar atenção exagerada, podar ou regar demais, acabará sufocando e matando a planta devido a sua ansiedade e mania de perfeição.

Portanto silenciar a sua mente e se desapegar dos resultados é fundamental. Dessa forma, quando você menos esperar eles irão aparecer naturalmente sem que você precise mover um dedo a não ser fazer o básico que você já está fazendo, ou seja, se informar, se proteger e aguardar.

Erro nº 6 - Não tornar o reboot a prioridade máxima da sua vida

Se você está fazendo o reboot apenas por fazer ou para “ver no que vai dar”, não dando ao experimento a prioridade necessária que ele precisa na sua vida, é melhor nem começar a fazê-lo. Será uma perda de tempo e o tempo é precioso.

Se você ainda não sentiu na pele os problemas oriundos do vício em pornografia, se ainda não constatou por si mesmo as consequências negativas que esse hábito trouxe para a sua vida, seja ela profissional, pessoal, amorosa, física ou psicológica e está motivado a fazer o reboot apenas graças à persuasão de alguma outra pessoa, uma personalidade influente ou qualquer outro motivo parecido, você não conseguirá concluí-lo.

Isso porque apesar de ser teoricamente simples de ser realizado, o reboot não é tão fácil assim na prática. Ele assim como qualquer coisa importante na vida exigirá de você um comprometimento incondicional, uma humildade no sentido de estar

disposto a aprender sobre o que você não sabe e também a capacidade de assumir a responsabilidade pelo seu próprio experimento.

Se ele não for a sua prioridade, no sentido de você dar atenção, prover o tempo necessário para a sua compressão e observar os cuidados que você deve ter com certos detalhes e situações, você simplesmente não terá sucesso.

Isso não significa que você terá que ficar neurótico com o reboot a vida toda e preocupado com isso a todo o momento. Mas, sobretudo no início é importante que ele esteja no centro da sua vida. O reboot é como aprender a dirigir ou aprender um novo idioma: no começo é trabalhoso porque você tem que aprender um monte de regras chatas e teorias que você não vê relação nenhuma com a prática. Mas depois de algum tempo o seu cérebro se automatiza e você faz todas essas coisas sem pensar. Isso se torna uma parte natural de sua vida. Mas até lá, você precisa adquirir essas habilidades.

Outro aspecto importante a considerar sobre isso é que o vício influencia praticamente todas as áreas da sua vida. Portanto, se você priorizar outra área, e esquecer-se do reboot, mais cedo ou mais tarde possivelmente irá se sabotar nessa área também, já que o vício em pornografia, assim como a maioria dos vícios é impiedoso e interfere de forma negativa em praticamente tudo o que fizermos. Dai a importância de priorizar o combate a ele sobre todas as outras coisas.

Erro nº 7 - Focar demais em “não assistir pornografia”

Adivinhe? Se você está pensando em “não assistir pornografia”, você está pensando em... Pornografia! Enquanto pornografia estiver na sua mente, você vai ter um monte de problemas para deixá-la ir embora. A abordagem correta é apenas “esquecê-la”. Pare de ficar obcecado sobre o dia em que você está. Pare de postar em seu diário coisas como “Omg parar a pornografia é tão difícil, os impulsos são tão fortes!” Pare de passar muito tempo em fóruns sobre o tema na internet. Apenas esqueça a pornografia. Passe a ignorá-la como uma opção em sua vida. Concentre sua mente nas coisas que importam. Sua família, seus sonhos, sua saúde, sua carreira. Quando surgirem os impulsos, analise-os conscientemente. Observe-os. Não reaja. Não tente suprimi-los. Não tente afastá-los. Apenas sorria bondosamente e foque a sua mente em outra coisa. Assistir a pornografia não é mais uma opção. Não é mais uma parte de sua vida. É uma coisa do passado. Isso é o que importa.

Erro nº 8 – Menosprezar a importância da fase de religação

Já foi explicado em outras partes do livro mas não custa repetir. Muitas pessoas acham que simplesmente instalar os bloqueadores, parar de consumir pornografia, fantasiar, se masturbar ou fazer sexo vai fazê-las ter um reboot bem sucedido.

Isso é um erro, pois o reboot não consiste apenas em parar de consumir pornografia ou de proporcionar qualquer coisa prazerosa ao seu cérebro. Pelo contrário, o reboot consiste em trocar uma forma de prazer que era danosa por uma útil, abrindo espaço para outros prazeres mais saudáveis para a sua vida.

Temos que cuidar e observar até que ponto o anseio por evitar a pornografia e a busca por ficar a maior quantidade de dias possíveis sem masturbação, não caia numa disputa egóica e obsessiva, tão ridícula e estéril quanto comparar o tamanho do pênis de cada um. A quantidade maior ou menor de dias sem masturbação não nos diz absolutamente nada por si mesma. O que conta são os benefícios reais que a pessoa obtém com o reboot e como isso pode ser replicado por outras pessoas. Por isso, vale a pena sempre refletir. O que é realmente importante aqui? Qual a minha verdadeira intenção ao realizar o experimento?

O seu cérebro precisa de fontes alternativas e saudáveis de prazer. Sem isso, ele vai procurar constantemente encontrar uma forma de recorrer à pornografia novamente, pois é o caminho que você mais alimentou e que ele mais conhece. Talvez nos primeiros dias seja difícil caso você não tenha o hábito de socializar ou fazer atividades extra net, mas isso será uma necessidade a partir do momento que você não conseguir mais consumir pornografia e logo passará a ser algo natural em sua vida.

Erro nº 9 – Focar demais nos 90 dias.

A pessoa ao invés de se programar para ficar a vida toda longe da pornografia, foca demais no prazo básico e simbólico de 90 dias e esquece que esse prazo é apenas uma referência. O mínimo para ela poder sentir os efeitos positivos do reboot e reverter a maioria dos sintomas induzidos pelo vício em pornografia. E o que acontece quando ela finalmente chega nos 90 dias? Ela recai. Algumas porque fizeram o reboot em hard mode e ignoraram a fase de religação. Outras porquê após os 90 dias caem na tentação de “desinstalar” os bloqueadores para “se testar”, mesmo não tendo mais a compulsão de assistir pornografia, etc.

Por isso é importante não criar uma expectativa no estilo “me premiar depois dos 90 dias”. Pois isso pode induzir o seu cérebro a querer se premiar justamente com pornografia depois desse prazo. Ao invés disso, já coloque em prática a fase da religação e se permita prazeres normais da vida antes de completar os 90 dias, como

paquerar, fazer sexo, sair para comer a sua comida favorita, caminhar, ir ao cinema, etc. Desta forma o dia 90 será um dia igual a qualquer outro do reboot e a única coisa que você tem a fazer depois dessa data é ou ignorar o contador ou então ir aumentando a sua meta sempre que você alcança um número maior de dias.

Até porque, depois desse prazo você possivelmente já estará experimentando a maioria dos benefícios do reboot e do ponto de vista prático 90, 100, 200 dias não mudará muita coisa. A pornografia será parte do seu passado e os benefícios que você adquiriu com o reboot se tornarão a sua realidade habitual.

Erro nº10 - Ser culpar demais toda vez que tiver um reset.

Falaremos mais especificamente sobre isso nos próximos capítulos, mas já adiantamos um pouco aqui:

Ok, então você teve um "reset"? Acalme-se. Respire. Pare o drama. Pare com o "eu estou tão cansado dessa merda". Não fique com raiva. Não se sinta culpado. Isso não vai te fazer nenhum bem. Todos cometeram esse erro no passado. Aqui está o que geralmente acontece: Um cara recai e se masturba com pornografia. Ele não aguentava mais e teve uma sessão pornô de 1 hora de duração. Depois que ele fez isso ele se sente terrível com ele mesmo. Ele vai para os fóruns e posta esse tipo de mensagem em seu diário: "Que porra de buceta sou eu", "Eu não posso acreditar que eu desisti, como irei vencer isso? ", " Eu já tive o suficiente desta merda ", " Minha vida está uma bagunça", etc. Às vezes ele sente raiva. Às vezes ele se sente culpado. Às vezes ele se sente para baixo. Ele leva muito a sério o reset e acaba se sentindo muito mal com ele mesmo. Ele então vai e comete o erro nº4 a fim de parar de sentir-se mal, que por sua vez fará com que ele se sinta mais mal depois. Assim, ele se masturba até que ele fica completamente esgotado. Em seguida, ele tenta reiniciar novamente, permanecendo completamente inconsciente de seu erro. Alguns dias depois, ele reseta e mais uma vez e pega pesado consigo mesmo e se sente incapaz de se libertar deste ciclo.

Ouça, na próxima vez que tiver um reset, não seja tão duro consigo mesmo. Acalme-se. Abra a sua "planilha de resets" no Excel (que eu acredito que todos devem ter) e marque a data atual com um X. Em seguida, calmamente volte à pista o mais rápido possível. Minimize a masturbação e a pornografia, tanto quanto você puder.

Existe a crença de prejudicial no fórum que o sucesso é medido pela quantidade de dias seguidos que você fica sem pornografia. Há um Hall da Fama sim, mas isso é apenas uma maneira de incentivar as pessoas. Não é uma indicação de que você é bem sucedido ou não. Por favor, entenda. Vamos usar o bom senso aqui. Se um

cara assistia pornografia todos os dias e agora assiste pornografia apenas 3 a 4 vezes por mês, então ele já foi bem sucedido num grau.

Por que esse cara vai ser tão duro consigo mesmo cada vez que ele tem resets? Isso simplesmente não faz nenhum sentido. Ele está muito à frente de milhões de homens em todo o mundo que estão completamente viciados em pornografia. Tudo que ele precisa fazer é continuar a tentar reduzir a quantidade de resets por mês. É por isso que eu acredito que ter uma planilha é crucial. Ela vai lhe dar alguma perspectiva sobre o quanto você progrediu.

Com o tempo, ele vai descobrir que o “efeito caçador” perdeu sua força. E voltar à pista depois de resets vai se tornando cada vez mais fácil. Ele pode ou não ser capaz de entrar no Hall da fama, mas isso não importa. O vício não tem mais tanto controle sobre ele. Quanto mais rápido voltar melhor. Isso, meus amigos, é o verdadeiro sucesso. E o fato de que você está tentando deixar para trás pornô já é um motivo suficiente para se orgulhar e parar de se torturar.

Caso você não saiba o que é um reset ou queira aprender como evitar isso, vamos dar uma olhada no próximo capítulo...

CAPÍTULO 18

Recaídas

Neste capítulo explicaremos no que consistem as recaídas, o que deve ser feito para evita-las e o que fazer caso elas ocorram de fato.

Sabotando o reboot

Mesmo conhecendo a teoria, o como parar e os principais erros que as pessoas cometem durante o experimento, é possível que você não consiga concluí-lo na primeira tentativa ou então acabe se sabotando no meio do processo. Daí a importância de estar preparado e saber exatamente o que fazer caso tenha que passar por essa incomoda situação.

Resets

Ter um reset no reboot de pornografia significa que você sabotou o experimento. Significa que em algum dia do experimento de abstinência de pornografia você consumiu pornografia ou algum de seus derivados que equivalem ao consumo de pornografia e teve que reiniciar o seu contador de dias. Em outras palavras, ter um reset é ter que voltar para o dia zero, para o início da contagem de dias do reboot.

Lapso

Um pouco diferente do conceito de reset, o lapso refere-se ao ato de sabotar o experimento após tê-lo concluído. Ou seja, depois de cumprido a meta inicial mínima de 90 dias de reboot, e, portanto, de estar livre do vício e da compulsão por consumir pornografia, você acabar consumindo pornografia ou um de seus derivados. A diferença do lapso para o reset é que no lapso você consumiu pornografia após o experimento e no reset durante o experimento. Tanto no lapso como no reset você terá que reiniciar o seu contador de dias.

Recaídas

Já a recaída é quando você completou o reboot e, após alguns lapsos seguidos voltou para a compulsão periódica de assistir vídeos pornográficos de antes do experimento. Ou seja, após ter feito o reboot e “subido” no sentido de ter parado com

o vício, você se permitiu de lapso em lapso ir voltando aos poucos para os mesmos padrões de comportamento de antes do experimento, que caracterizam o vício propriamente dito. Quando você faz isso você recaiu, ou seja, voltou para o vício após ter parado com ele.

Porque é importante não confundir lapso, reset e recaídas

Nos fóruns sobre o vício em pornografia e na própria literatura sobre o tema, é muito comum as pessoas confundirem lapso, reset e recaídas, ou nem mesmo discriminar esses três conceitos diferentes, acreditando que todos significam a mesma coisa. Na verdade, essa confusão não é tão grave em termos formais, uma vez que tendo um reset, um lapso ou uma recaída, você terá que resetar o contador de dias do mesmo jeito. A vantagem de discriminar esses três elementos, na verdade, é uma vantagem psicológica, que pode fazer bastante diferença para que você não resete de novo ou para que você não perca os benefícios que você conquistou durante o reboot.

Por exemplo: digamos que você fez tudo o que estava ao seu alcance para parar de consumir pornografia e que tenha conseguido ficar 90 dias longe do vício, obtendo com isso muitos resultados e benefícios. Mas lá pelo dia 97, “com a autoestima lá em cima” e “se sentindo o rei do universo”, você acaba racionalizando que “seria bom você se testar para ver como estava a sua força de vontade” e, “sem querer” desinstala os bloqueadores e acaba vendo um vídeo pornográfico e consequentemente resetando o experimento, ficando bastante desesperado e culpado após esse acontecimento. Se você não estiver bem informado, o que pode acontecer aqui é você achar que colocou tudo a perder, que jogou na lata do lixo tudo o que você conquistou até o momento em termos de benefícios.

Sua mente então usará esse lapso para tentar convencê-lo de que “já que você colocou tudo a perder mesmo, não há problema algum em consumir mais alguns vídeos pornográficos até você recomeçar novamente a contagem de dias”, o que inevitavelmente te levará de volta para o vício em pornografia.

Mesmo que não seja nada recomendável, uma vez que a nossa meta é ficarmos livres da pornografia para sempre, se você apenas se sabotou uma única vez após o experimento, você não terá perdido tudo o que conquistou! Seu cérebro mudou muito nesses 90 dias e recuperou muitas habilidades que tinham sido enfraquecidas com o vício. Logo, ter um lapso, apesar de ser contra produtivo, não lhe retirará todos esses benefícios de uma vez caso você volte imediatamente para o experimento de abstinência de pornografia e continue normalmente o seu reboot.

Nesse sentido, saber que você teve um lapso e não uma recaída foi útil. Uma vez que evitou que você entrasse novamente para a farra pornô de antigamente sob a

crença de que um único consumo de pornografia desse lapso teria sabotado todo o seu reboot e revertido toda a sua recuperação.

Perceba que apesar dos dias seguidos em abstinência contarem muito para o experimento, o que conta mesmo é ter um cérebro balanceado. E um cérebro balanceado não se resume a apenas a quantidade de dias seguidos em abstinência, mas sim vários fatores interligados, como a quantidade geral de dias e o comprimento da fase de religação, por exemplo. Saber dessa informação, portanto o ajudará a evitar ter uma recaída, que é o que acontece quando começamos a ter muitos lapsos seguidos e voltamos para o padrão de consumo de pornografia de antes do reboot.

Mas não se engane! Apesar de você não perder tudo o que conquistou usar essa informação para se permitir ter um lapso é bastante contra produtivo, porque o contato com a pornografia mesmo depois de terminado o reboot pode ser um terrível gatilho, pode ser a porta de entrada para o vício novamente e uma queda psicológica que pode te induzir mais uma vez ao consumo periódico. Em outras palavras: ter um lapso voluntário te coloca no time dos “tolos”, ou seja, daqueles que ignoram todas as informações que estão recebendo e não aprendem nada com ninguém.

Logo, se você leu isso já não tem mais desculpas para ter um lapso voluntário. Se tiver é por sua própria conta em risco, uma vez que em nossa opinião, não faz o menor sentido você fazer o experimento de abstinência de pornografia com a intenção de voltar a consumir pornografia logo após terminar o experimento. Isso seria um contrassenso. Um trabalho inútil e contra produtivo. Um tempo que você poderia empregar em outras atividades úteis na sua vida. Afinal de contas, para que fazer o esforço de concluir o reboot, reverter os sintomas induzidos pelo vício e acabar com a compulsão por assistir vídeos pornográficos, se a sua intenção é voltar a consumi-los depois desse prazo? Sabendo que justamente é do seu consumo que provem todas as consequências e os sintomas negativos que te fizeram realizar o experimento?

Tendo em mente tudo o que acabamos de explicar, um lapso só é justificável quando é involuntário, ou seja, quando esse desliz ocorreu sob alguma forma de justificativa inconsciente que talvez você não tivesse detectado, uma falha nos bloqueadores ou um impulso aleatório que pode ocorrer mesmo depois de você ter feito o reboot. Se você teve um lapso intencional, talvez seja o momento de pensar o que você está fazendo aqui e de rever os motivos que te levaram a decidir parar com a pornografia.

E no caso de assumir essa intencionalidade, estar ciente desde já das consequências dessa atitude. Uma vez que é sempre mais difícil voltar para o experimento depois de um lapso e muito mais difícil ainda depois de uma recaída. Então para que queimar suas oportunidades? Para que dificultar ainda mais o processo?

Por outro lado, ter um reset durante o experimento, apesar de também não ser nada recomendado é muito mais frequente do que ter um lapso depois do experimento. Os motivos são vários. A pessoa pode simplesmente não ter muita experiência no reboot, pode achar que vai ser muito fácil completa-lo, minimizando os riscos e a necessidade de se proteger dela mesma, pode racionalizar sobre a questão dos bloqueadores e outros avisos que demos exaustivamente no decorrer desse livro e acabar resetando. Mas como ela ainda está na fase do experimento e, portanto, está tecnicamente viciada, um reset nessa fase é normal. Às vezes a pessoa precisa aprender um pouco com os próprios erros até engatar o reboot. A cada reset ela vê onde errou e no final acaba tampando todos os buracos e chega aos 90 dias.

A maioria das pessoas que conseguiu concluir o reboot, apesar de não terem recaído depois do experimento, tiveram alguns resets durante o processo, tendo que reiniciar algumas vezes os seus contadores até finalmente concluírem os 90 dias ininterruptos sem resetar. Então se isso acontecer com você não se desespere. O segredo é identificar o que causou o reset, tampar esse buraco e voltar para o experimento o mais rápido possível.

Já a pior coisa que pode acontecer é você ter uma recaída. Ou seja, depois de ter tido todo o trabalho de completar o reboot, de ter ficado os 90 dias de abstinência de pornografia, passado pelas fases mais difíceis do reboot e se recuperado da maioria dos sintomas induzidos pelo vício, voltar para a prática de consumir pornografia periodicamente, transformando isso num hábito novamente.

Isso é ruim por vários motivos. O primeiro é que você já sentiu o gostinho da liberdade, o gostinho do reboot e uma recaída pode ser bastante dolorosa tanto física como emocionalmente, já que como um ex-prisioneiro, você nunca mais esquecerá o gostinho da liberdade e a satisfação que ela trás. O segundo é que depois de realizado o primeiro reboot, e ter investido toda a sua atenção empenho e força de vontade para conclui-lo é mais difícil motivar-se para um segundo reboot, e mais complicado ainda conclui-lo. Não é impossível, pois já vi mais de uma pessoa realizar essa tarefa e depois disso nunca mais recair, mas é simplesmente mais complicado. Então para quê arriscar?

Tive um reset, um lapso ou uma recaída, o que devo fazer?

Considerando que a nossa meta é nos livrarmos da pornografia e dos seus sintomas induzidos para sempre, independente de quanto tempo leve e de quantas tentativas tivermos que fazer para alcançar essa meta, se você teve um reset, um lapso ou uma recaída é bom sempre ter um plano ou uma estratégia para saber exatamente o que fazer imediatamente após esse acontecimento. Abaixo uma lista passo-a-passo do que você deve fazer caso isso acontecer:

1º Zerar o contador

Seja honesto com você mesmo - A regra de ouro é reiniciar imediatamente contagem de dias do seu reboot e levantar-se o mais rápido que você puder. Vai ser mais difícil de aguentar nos primeiros dias, mas se você tiver paciência, logo estará de volta naturalmente para o seu experimento de abstinência de pornografia. Mas para que isso aconteça e para que você possa medir o seu progresso adequadamente, é necessário que você seja honesto com você mesmo e reinicie o seu contador de dias.

2º Parar de se culpar

Resetar não é o fim do mundo – A culpa não leva a nada, a não ser a mais recriminações e mais resets com a intenção de abafar essa mesma culpa. Se a culpa ajudasse a evitar resets e recaídas todas as pessoas que estão viciadas em pornografia já teriam se livrado do vício há muito tempo. Absorva esse sentimento, tendo em mente que ele foi ocasionado pelo reset e não permita que a sua mente se aproveite dele para justificar mais recaídas. Ao contrário, aproveite que está no fundo do poço e use essa energia de forma racional pondo em prática o próximo passo...

2º Identificar e corrigir a causa do reset

Identifique precisamente o que te fez resetar. Pode ter sido uma falha no bloqueador, uma argumentação mental não prevista, um gatilho, um descuido etc., não importa a falha e o quão grave ela tenha sido, identifique-a e a corrija imediatamente. Faça tudo o que estiver ao seu alcance para se proteger de você mesmo e evitar repetir esse mesmo erro. Se toda vez que você tiver um reset, você corrigir o erro que fez você ter o reset, inevitavelmente chegará o dia em que você não terá mais resets. O contrário também é verdadeiro. Se você teve um reset e não corrigiu o erro que te fez ter o reset, ele inevitavelmente ocorrerá novamente algum dia. Então, essa é a segunda e mais importante coisa a ser feita após ter tido o reset.

3º Reforce os seus bloqueadores

Eu já falei em outros lugares e repito aqui, sem bloqueador todos vão ter resets, podem aguentar 10, 15, 90, 300 dias e no final vão resetar. É inevitável. O bloqueador não garante que você complete o reboot e ele também não é a prova de falhas e você não deve colocar todas as suas fichas nele. Mas não espere ter um reset, um lapso ou permitir que esse lapso se transforme numa recaída para instalar ou aperfeiçoar o bloqueio do seu bloqueador. Se você quer parar e não instalou um

bloqueador ainda, existe uma evidente contradição aqui, independente da sua justificativa.

Pornografia é um vício, como drogas e bebidas. Se você está em casa, desocupado, com um computador com acesso livre à internet 24 horas por dia sem proteção é óbvio que você vai ter um reset. É como um bêbado trancado num bar ou um drogado preso na crackolândia e com o agravante de que a bebida e a droga neste caso são gratuitas. Não ignore ou racionalize esse conselho.

Caso você tenha conseguido burlar o bloqueador ou encontrado uma falha, a identifique e corrija imediatamente. Se isso não for possível considere inutilizar o próprio computador, tablet, celular ou cancelar a própria franquia de internet pelo menos até o término do reboot. Quanto mais graves forem os resets, mais drásticas devem ser as medidas de proteção que devemos adotar contra nós mesmos.

4º Assumir que a Pornografia não é mais uma opção

Pornografia não pode ser uma opção pelo resto da vida e quem está interessado em parar com o vício em pornografia. Independente de você resetar ou recair um milhão de vezes, é isso que você deve ter em mente depois de conhecer todos os malefícios da pornografia e os benefícios do reboot.

Óbvio que afirmar isso não garante que isso se transforme em sua realidade magicamente, mas essa deve ser claramente a nossa intenção. Li relatos de pessoas que chegaram aos 90 dias, mas por uma "curiosidade de se testarem" voltaram para a pornografia. O que elas relataram em seguida, é que o 2º reboot é sempre mais difícil que o primeiro, seja porque os efeitos positivos acabam se enfraquecendo ou então porque ela vai perdendo a confiança no processo.

É por isso que aqueles que não estão decididos a parar definitivamente com a pornografia não deveriam nem tentar o reboot. O reboot é para aqueles que realmente não tem mais saída e que desesperadamente estão à procura de uma solução para esse problema em suas vidas. Nesses casos o experimento tende a funcionar melhor, porque a pessoa tem certeza experimental de que a pornografia não a levará a lugar algum e que não é mais uma opção para ela.

O que é diferente das pessoas que fazem o experimento apenas por questões morais, filosóficas ou por algum ou outro motivo, mas que no fundo ainda desejem consumir pornografia algum dia. Logo, ter essa intenção clara ou reassumir esse compromisso quantas vezes for necessário, é o passo definitivo para que eventualmente a pessoa nunca mais tenha lapsos, resets ou recaídas.

Considerações finais sobre resets, lapsos e recaídas

Um dos motivos que fazem as pessoas recaírem depois dos 90 dias é a soberba. Os efeitos positivos do reboot são tão gritantes e o nosso autopoder liberado tão grande, que pensamos que somos imbatíveis, fato que faz com que relaxemos e voltemos para o fundo do poço. Se este é o seu caso, não tem outro jeito a não ser voltar para o experimento novamente, só que precavido de que o vício poderá eventualmente retornar se relaxarmos mesmo que a nossa intenção seja parar por toda a vida.

Se você teve um reset ou uma recaída, não espere até ter força de vontade para voltar para o reboot. Se a força de vontade resolvesse a questão do vício em pornografia ou qualquer outro vício, todos já teriam parado há muito tempo. Acontece que a vontade é insuficiente para lidar com vícios, já que a vontade vem do ego mesmo. Todos os passos de programas de recuperação sejam alcoólicos anônimos, drogados anônimos, “qualquer coisa anônimos”, começam com este item básico: “reconheço a impotência da minha vontade consciente em parar”. Não existe discussão sobre isso.

Por isso é necessário enfatizar isso repetidas vezes até que não sobre nenhum argumento sobre a questão. Depois dos 90 dias você vai poder fazer uma avaliação mais precisa sobre como está a sua vontade de ver pornografia e ver se realmente valeu a pena o reboot ou não. Mas até lá é preciso destroçar impiedosamente todas as justificativas em relação aos bloqueadores e as perguntas de “se o reboot realmente funciona”. Você só vai saber se funciona se chegar aos 90 dias. É um experimento. E aqueles que o experimentam são unânimes em afirmar: funciona!

No pior dos casos, masturbe-se sem pornografia. Essa história da não fazer o reboot por não aguentar ficar sem masturbação pode ser uma armadilha, porque muita gente não consegue dissociar pornografia da masturbação. Então quando vem a vontade de se masturbar a pessoa corre para a pornografia ou então quando tem uma recaída em masturbação logo encontra uma justificativa mental para ver pornografia. A meta é ficar sem pornografia por 90 dias. Nada mais. Conseguir isso já vai ser um mega avanço. Colocar a meta alta demais é contra produtivo a essa primeira meta.

Comparado com a pornografia, o dano da masturbação é bem menor. Numa escala de 1.000 a 0, eu diria que ver pornografia traz 1.000 de prejuízo na sua vida e se masturbar numa emergência 10 de prejuízo. Isso significa que se masturbar é recomendável? Não. Mas isso significa que numa escala de prioridades, se você parar de consumir pornografia sua vida vai melhorar em 90% e aí você vê o que faz com a masturbação.

Como já foi explicado nos capítulos anteriores o ideal é ficar sem as duas, mas se você teve um reset em pornografia é porque não consegue nem ficar longe da

pornografia, quanto mais da masturbação. Então vale mais a pena tentar cortar a pornografia primeiro já que ela é a fonte prioritária que alimenta as fantasias da masturbação, do que continuar com ambas e não obter resultado algum.

A importância de seguir o método

O reboot funciona. Nunca esqueça disso! Chegar aos 90 dias é tudo o que você precisa para descobrir isso pela sua própria experiência. Existe um método para chegar a isso e tudo o que é necessário é seguir este método. Se a pessoa continuar achando que o seu próprio jeito de fazer as coisas é o que vai dar resultados e assim ignorar os passos desse método, isso é o que eu chamo de autoengano. Uma mentira. Afinal se seguir o seu próprio método tivesse dado algum resultado até hoje, você não estaria lendo esse livro. Tem uma frase que deveria ser colocada logo na introdução do e-book, atribuída ao Einstein, que diz o seguinte: *“Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes”*. Lembre-se dela quando sua mente pensar em adaptar o método resolver ou pular etapas do mesmo.

Uma oportunidade para se levantar com mais inteligência

Repito mais uma vez: recair não é o fim do mundo. Se você resetou, não se culpe tanto por ter resetado. Ok, já passou. Mesmo se resetar um milhão de vezes volte para a sua meta o mais rápido que puder. Mas aproveite essa oportunidade para ser impiedoso com você. Impiedoso com essa parte sua que fica encontrando justificativas para resetar. É nessa hora que é preciso melhorar a estratégia, esclarecer os pontos chave e principalmente proteger-se contra você mesmo. Lembre-se: nós somos lubridiados pela nossa própria mente. Ela é quem racionaliza tudo e encontra justificativas para nossos atos. Portanto, metade do trabalho é prever essa argumentação tola e nos proteger dela de forma que seja realmente muito difícil ela nos enganar novamente.

O que nós precisamos entender é que existem duas pessoas dentro de nós brigando pela nossa atenção. Uma é a vontade de ver pornografia, vontade que foi alimentada por anos - para alguns, décadas de vício - e a outra a vontade de parar. Como nós alimentamos mais a vontade de ver pornografia, a vontade de parar é quase nula e está enfraquecida pelas tentativas frustradas de tentar parar sem nenhum resultado devido ao período em que não possuíamos um método eficiente para isso.

O resultado é que a vontade de ver pornografia, por mais que esteja "escondida" por alguns momentos, está ali por baixo dos panos, latente, só esperando um momento de descuido nosso para contra atacar. Isso significa que nossa mente

inconsciente vai fazer de tudo para racionalizar e tentar encontrar justificativas para nos fazer ficar presos no vício. Isso é tão óbvio pra mim hoje que quando leio o que as pessoas escrevem eu acabo me lembrando de todas as justificativas que eu dei a mim mesmo ao longo dos anos até finalmente conseguir parar. Algumas delas, só para rir...

"Só mais uma vez". "Amanhã eu paro". "Só uma fotinho". "Vou ver pornografia, mas não vou me masturbar". "Se eu colocar bloqueadores como vou saber se parei mesmo?". "O problema sou eu e não a pornografia". "O dia que eu conseguir uma namorada eu vou parar"... Aí depois de estar namorando: "merda! isso deve ser porque eu namorei poucas pessoas na vida"... Depois de trocar de namorada: "ah isso é porque eu enjoio rápido das mulheres". Aí troca de namorada de novo e sai com prostitutas e piora tudo porque transar com prostitutas é duzentas vezes pior do que transar com a namorada! Aí a mente do cara raciocina: "será que eu estou virando gay" (risos) e depois: "só um videozinho". "Só uma foto no Facebook da ex". "Só uma foto do Facebook daquela minha colega do colégio de 10 mil anos atrás". "Só uma fotinho de biquíni de alguma desconhecida". "O dia que eu conseguir mais dinheiro eu paro, o problema deve ser esse... falta de dinheiro!" "O dia em que eu tiver uma família e um filho eu paro". "Merda! recaí! que se foda essa porra toda, vou me masturbar até cansar". "Ah, o problema é a energia negativa da minha casa!". "Meus genes". "Meu instinto masculino". "Minha testosterona". "Meu cachorro". "Meu trauma de infância". "Minha insegurança" e assim vai...

Existem dezenas de desculpas. No e-book descrevemos várias delas. E o resultado disso é óbvio: auto sabotagem. Porque essas desculpas servem apenas para tampar a real causa do vício e para evitar que tenhamos encarar a verdade que o nosso problema é de fato a pornografia e só a pornografia, ou seja, o vício em fantasias mentais e não qualquer outra coisa.

O Reboot como um vestibular para a vida

Por fim, apesar de ser simples, quando encarado de uma perspectiva correta, o reboot não é tão fácil assim de ser concluído. Um erro muito comum que tenho visto é as pessoas acharem que por entenderem a teoria ou terem lido os materiais e as pesquisas, elas estarão mais facilmente libertas do vício. Isso não é verdade. O fato de dispormos de um método, informações, ferramentas e pesquisas sobre o vício, não é nenhuma garantia da sua aplicação. Ao contrário: ao entender como toda a coisa funciona e ler as histórias de sucesso, muitos tendem a cair na ilusão de que a teoria equivale a prática e relaxam na sua proteção e vigilância, tendo resets e recaídas.

Concluir o reboot é como passar no vestibular. Se você é um candidato a alguma vaga numa universidade concorrida, sabe que não adianta apenas rezar ou frequentar as aulas. É preciso completa dedicação, estudos e compromisso pelo menos

até o dia da prova. Numa analogia com o reboot, durante os 90 dias iniciais, o experimento deve estar no centro da sua vida. Ele deve ser a sua prioridade. Depois de terminado é questão de administrá-lo, pois você já estará sentindo os benefícios do processo e já terá passado pelo período mais difícil.

Mas antes, não tem jeito. É preciso dedicação e esforço no sentido de compreender o vício, as estratégias das pessoas que conseguiram parar, os benefícios que encontraram e também o grau de dificuldade que você irá encontrar. Não podemos ser ingênuos. Se nem todos conseguem concluir o experimento, isso significa que a estratégia dessas pessoas está de alguma forma equivocada e não são funcionais. Daí a importância de focarmos e aplicarmos tudo o que sabemos.

Fazer o vestibular "só por fazer", pode até dar a sensação de que estamos no caminho certo, mas o fato é que no fundo estamos nos auto enganando. Agora, no caso de uma pessoa que se dedicou e não passou por um detalhe mínimo, a chance de ela conseguir na 2ª tentativa é muito maior daquela que apenas "fez por fazer", porque a experiência da primeira tentativa apenas a tornou mais sábia, ao passo que a outra apenas se auto enganou.

CAPÍTULO 19

Pós-Reboot

Reboot concluído? Neste capítulo aprenderemos no que consiste a fase de manutenção ou pós-reboot.

Como eu sei que eu voltei ao normal?

Apesar de termos estabelecido um prazo simbólico mínimo de 90 dias para o reboot, essa não é uma questão simples de ser respondida, pois existem diferentes padrões de recuperação para cada tipo de pessoa e também porque o tempo necessário de restauração depende da gravidade do vício, da forma como seu cérebro responde e principalmente dos *seus objetivos particulares com o reboot*. Alguns exemplos de objetivos são: o retorno de ereções saudáveis, a normalização da libido, a reversão de gostos sexuais induzidos pela pornografia, um melhor manejo do desejo, etc. Reiniciar é o mesmo que reverter a maioria desses sintomas. Uma possível lista de sinais para você avaliar como anda a sua recuperação, seria essa:

1. Reversão da Disfunção Erétil.
2. Reversão da Ejaculação Precoce.
3. Reversão da Ejaculação Retardada.
4. O desejo se tornar administrável.
5. Sexo real com uma parceira real é muito mais prazeroso.
6. Você se sente mais conectado aos outros.
7. Um simples beijo causa suaves (ou fortes) ereções.
8. Você percebe-se flertando com potenciais parceiras, que parecem muito mais atraentes.
9. Você começa a ter ereções matinais (ou semi-ereções) com mais frequência.
10. Vazamento de sêmen, se existia, é interrompido.
11. Percebe mais alegria em sua vida e a sua volta.
12. Na medida em que o tempo passa, as memórias de experiências pornô se tornam cada vez mais distantes.
13. Passa a perceber a diferença entre a sua libido real versus a sua libido induzida pelo vício.
14. A auto erotização se torna menos atraente do que o sexo real.
15. Ereções espontâneas sem nenhuma estimulação tornam-se mais frequentes.
16. A masturbação passa a não ter tantos efeitos negativos.
17. Passa a enxergar o sexo oposto como ele realmente é sem objetificá-lo através do filtro da pornografia.

18. Menos preocupação com a performance e com a manutenção de uma falsa autoimagem sexualizada.
19. Menos ansiedade social, culpa e vergonha.
20. Percebe-se em consequência disso estar mais sociável.
21. Auto respeito e autoestima melhoram significativamente. Assim como o respeito pelos outros.
22. Sensação de ter mais tempo disponível ou de estar se dedicando a atividades úteis e significativas.
23. Menos procrastinação.
24. Apreço por interações não sexualizadas com o sexo oposto.
25. E o principal: sensação de controle da própria vida. De estar limpo e de saber que não é mais controlado pelo impulso destrutivo do vício, de que não é mais um escravo desse hábito e que pode sim fazer algo a respeito.

Existem outros efeitos positivos, mas esses são os sinais mais comuns de que você está recuperado do vício em pornografia.

Por quanto tempo devo reiniciar?

Se entendermos a restauração como o tempo que leva até você reverter os sintomas induzidos pelo vício em pornografia, o tempo necessário de restauração é o tempo que levar até você reverter todos esses sintomas. Alguns desses sintomas podem desaparecer logo nas primeiras semanas, outros em 30 ou em 90 dias (média) e outros ainda talvez levem um pouco mais de tempo para serem completamente revertidos. Um reboot bem sucedido geralmente não passa de 120 dias.

Porém se entendermos a restauração como o tempo que você precisará ficar longe do consumo de pornografia e de seus substitutos artificiais, a resposta é: para sempre! Mesmo que você tenha concluído o reboot e alcançado sua meta de parar com o vício e reverter seus sintomas induzidos, a sua intenção deve ser permanecer longe da pornografia para o resto da sua vida e não apenas pelo período do experimento. A isso chamamos de fase de manutenção, o que significa que você se livrou do vício, mas precisa manter os benefícios oriundos da sua restauração. Por isso é fundamental pensar no reboot como um experimento de separar você e tudo o que tinha relação com a pornografia na sua vida. A chave, portanto, é não abordar o reboot simplesmente com a mentalidade do tipo "alcançar um número x de dias", mas sim como um divisor de águas na sua vida, um evento que estabeleceu uma distância definitiva entre você e a pornografia, de modo que ela seja algo do passado, um problema visto pela janela do seu retrovisor e não mais uma opção.

A recuperação não é linear

Quando você começou o experimento do reboot você possivelmente sentiu-se péssimo por vários dias. Desejos e ansiedades de todos os tipos se intensificaram, ou, paradoxalmente, sua libido decaiu por um tempo. Testar-se com a pornografia para se certificar de que você ainda está funcional tende a aumentar o tempo necessário para reiniciar e é um risco de trazê-lo de volta ao vício. O processo é desconcertante mesmo, porque as flutuações neuroquímicas afetam seu humor, a percepção de sua vida, a sua capacidade de conviver com os outros e até a sua capacidade de resposta sexual. Seja paciente que a sua situação vai se estabilizar.

Por isso, durante o reboot, tente não ser muito rígido com você mesmo. As pessoas que enxergam com bom humor o reboot tendem a aceitar melhor a sua humanidade, respeitar a sua sexualidade e, ao mesmo tempo não ser condescendentes com seus maus hábitos. Elas não se condenam toda hora por terem sido viciadas em pornografia e vão orientando-se aos poucos para um novo patamar de vida, longe do vício. Sexo é um elemento fundamental nas nossas vidas e é melhor pavimentar o seu caminho de uma forma leve e perdoadando a si mesmo pelos erros que você cometeu no passado e pelos que irá cometer no futuro, tentando mais uma vez sempre que cair, do que ficar se auto condenando a toda a hora. Reiniciar requer um grande compromisso, maturidade e auto perdão e é um evento que irá trazer mudanças significativas na sua vida.

Perigos a evitar

Focar apenas nos 90 dias (de novo)

Já falamos antes, mas não custa repetir aqui: o principal perigo a evitar depois de ter concluído o reboot e de entrar na fase de manutenção, é o de se apegar a meta simbólica dos 90 dias. Achar que esses 90 dias serão suficientes e que depois disso, você poderá relaxar já que supostamente “nunca mais enfrentará problemas com o vício ou com o desejo”.

Os 90 dias de fato são suficientes para a maioria das pessoas se recuperarem do vício, mas isso não significa que depois desse prazo elas poderão relaxar e voltar a consumir pornografia. Muito menos se premiar com ela após ter concluído o reboot.

O grande problema aqui é que quando você fanatiza em relação aos 90 dias, sua mente pode se programar inconscientemente para se sabotar após esse prazo. O raciocínio que ela trabalha é o de que ela precisa fazer um grande esforço apenas

durante os 90 dias e depois desse prazo está “liberada” para fazer o que quiser inclusive consumir pornografia, o que é um grande engano, pois é preciso manter os hábitos saudáveis que você conquistou.

Se você fizer os 90 dias tendo em mente que 90 dias são apenas um prazo simbólico e que você deve ir sempre aumentando a sua meta na medida em que vai avançando no experimento, sabendo desde já que você terá que se abster de pornografia pelo resto da sua vida, você não vai encontrar problemas, uma vez que em 90 dias a compulsão por pornografia já não existirá e você pode até a vir achar nojento a simples ideia de pensar em consumir esse tipo de material. Ou seja, a sua força de vontade estará muito maior, assim como observará muitos outros benefícios que agora você apenas precisa conservá-los caso queira manter-se livre do vício.

Crença de que "já se está curado"

Tenha em mente que você estará livre sim da compulsão e dos sintomas induzidos. O que te dará muito mais liberdade de escolha e te dará a capacidade de escolher não mais assistir pornografia, capacidade que na época do vício não tínhamos. Mas se depois de completar o reboot, você decidir voltar a consumir pornografia, mesmo que em poucas quantidades, obviamente que logo retornará para o vício e o seu esforço terá sido em vão. Mais uma vez: o reboot serve para nos recuperarmos e recondicionarmos a nossa mente viciada para antes do vício, e isso demora em média 90 dias, mas a abstinência de pornografia deve ser uma decisão consciente para o resto das nossas vidas. Se você pretende consumir pornografia após o reboot, seja porque motivo for, não há necessidade de realizar o experimento.

Autoestima exagerada

Um problema comum que pode acontecer é a pessoa devido aos superpoderes adquiridos com o reboot, acreditar que é “infalível” e que “nunca mais será atraída pela pornografia”, aflouando a guarda e eventualmente se sabotando em algum momento. Sei que parece estranho agora que você ainda está viciado ler isso que eu estou dizendo, mas depois da recuperação nós esquecemos muito rapidamente que um dia realmente fomos viciados e a pornografia pode passar a ser um mundo estranho para nós. Podemos sentir até mesmo aversão a ela, pensando como pudemos nos enganar com uma coisa dessas e por tanto tempo? Isso é bom por um lado, já que é um sinal de que recuperamos nossa sensibilidade que estava afetada pelo vício, mas ruim por outro, uma vez que essa autoestima exagerada faz com que subestimemos os efeitos que a pornografia tem mesmo para um cérebro recuperado.

Os caminhos neurais condicionados pelo vício foram bastante enfraquecidos com o reboot, mas isso não significa que eles não existam mais. Portanto, se a sua mente começar a racionalizar novamente e achar que pode relaxar (desinstalando bloqueadores, deixando de fazer atividades extranet, voltando a se expor aos gatilhos, etc.) pode demorar um pouco, mas um dia inevitavelmente você irá voltar para a pornografia. Daí a importância de aproveitar que estamos fortes e recuperados para destruímos o inimigo de uma vez, não dando chance para ele se fortalecer novamente. É justamente nesses momentos que estamos fortes que devemos ser impiedosos. Quanto mais tempo longe do vício, mais fortes estaremos, mais auto estima teremos e menos iremos desejar ter contato com a pornografia novamente.

Se "auto testar"

Depois do reboot algumas pessoas já com os benefícios do experimento estabelecidos começam a racionalizar se de fato “estariam realmente curadas ou não”. Elas trabalham com a crença de que mesmo tendo experimentado os benefícios do reboot e revertido os sintomas negativos do vício em pornografia, elas supostamente “apenas estariam curadas realmente se ao se expuserem a conteúdos pornográficos novamente, elas não sentirem mais nada”. O que é um engodo obviamente, uma vez que a pornografia é sexo simulado e a pessoa nunca vai perder seu instinto sexual.

Depois do reboot, de fato a pessoa até pode acessar um site pornô ou se deparar sem querer com algo relacionado à pornografia e realmente não sentir nada em relação a esse material, ou talvez sentir até nojo ou uma completa indiferença. Mas mesmo existindo essa possibilidade, para que se testar? Para que se expor ao risco?

Digamos que a pessoa faça isso uma primeira vez e não sinta nada, mas como se trata de uma racionalização, o cérebro dela nunca estará satisfeito, ele nunca estará contente e sempre ficará racionalizando mais. Assim de um vídeo inocente para outro, de um teste para outro, quando a pessoa menos espera está de volta ao consumo de pornografia. Quando menos esperar, terá sabotado o reboot.

Então se a sua mente começar com esse tipo de racionalização “inocente” a resposta sempre é NÃO! Deixe a curiosidade dela para lá e curta os benefícios do reboot. Talvez você não lembre agora, mas até pouco tempo atrás a sua vida era horrível em função do vício, então justamente agora que você já passou pelo pior, porque voltar atrás e se testar sem necessidade?

Menosprezar o Efeito caçador

O efeito caçador, explicado nos capítulos anteriores, é o único efeito que realmente vai continuar depois do reboot e que precisamos ter um pouco mais de atenção. Ele vai se enfraquecer bastante durante o processo, muitos relatam até que ele some, mas é possível que sempre que fizermos sexo real ou mesmo tivermos uma ejaculação, seja ela através da masturbação ou uma ejaculação involuntária, sentiremos um pouco mais de desejo para ter relações sexuais novamente, o que é normal. Então tudo o que precisamos fazer é saber que isso irá ocorrer e nos precaver, nunca descontando o efeito caçador com fantasias e com pornografia. Se você tem uma parceira (o) faça sexo real, se vá paquerar ou aprenda técnicas de circulação de energia, tome banhos gelados, etc. Com uma resistência maior devido ao reboot será mais fácil contornar isso, desde que tenhamos em mente que a pornografia não deve ser mais uma opção!

Crença que todos os seus problemas serão resolvidos com o reboot

Essa crença é bastante comum em algumas pessoas e precisa ser combatida desde já. Algumas pessoas, apesar de estarem usufruindo de dezenas de benefícios do reboot, de terem feito em apenas 3 meses aquilo que não conseguiram fazer em anos, ou seja, parar com a pornografia, simplesmente nunca conseguem ficar satisfeitas. Elas sempre querem algo mais e acham que a culpa disso é o reboot ou então que o reboot delas “não foi perfeito” ou que elas, apesar de estarem experimentando 19 benefícios, por não estarem apresentando o “20º”, tem algo “errado com o seu reboot”, enfim...

Trata-se de perfeccionismo e de uma mania de querer melhorar tudo e a todos e a todo o momento, não se contentando com os resultados que já se obteve. Uma tendência de sempre olhar para o lado ruim e ignorar o lado bom, mesmo que o lado bom seja evidentemente mais e satisfatório e atenda todas as necessidades reais da pessoa. Isso ocorre quando colocamos expectativas demais no reboot, expectativas fantasiosas que nasceram na nossa própria mente, mas que atribuímos ao reboot, como se concluir o experimento fosse automaticamente resolver todos os nossos problemas e, quando isso não acontece, culpabilizamos o experimento por isso.

Mais uma vez: o reboot, apesar de trazer inúmeros benefícios, não é a solução para todos os nossos problemas, alias nada é. A vida tem momentos bons, ruins. E o reboot não vai solucionar tudo isso de uma vez. Afinal isso faz parte da vida, e para acabar com isso só se você morrer. O reboot é a solução para o vício em pornografia e isso já uma grande coisa, basta lembrar o quanto esse vício influenciou na sua vida e nos seus outros problemas. Portanto, se você fez o reboot e se recuperou do vício, dê-se por satisfeito, uma vez que você deu um grande passo. Um passo que terá uma grande influencia em todas as outras áreas da sua vida.

Efeitos colaterais do reboot (PAWS)

A maioria das pessoas experimentam crises agudas de abstinência apenas nas duas primeiras semanas. Isso é bastante comum e essas crises passam logo em seguida. Uma minoria, porém continua a ter crises esporádicas de abstinência por meses. Essas crises que continuam após o experimento, são chamadas de "PAWS" ou "*Post-Acute Withdrawal*", que significam: "*Síndromes pós-agudas de abstinência*".

Para quem adquiriu PAWS, a recuperação não é linear e os dias bons são mais frequentes que os dias ruins, mas os dias ruins continuam a aparecer de vez em quando por um bom tempo, até que o cérebro da pessoa esteja plenamente recuperado. Uma pessoa com PAWS pode se sentir letárgica, sem motivação e com pouca libido ou desejo sexual por um bom tempo, mesmo após ter concluído o reboot.

Mas esses casos são raríssimos, muitas vezes associados a outros problemas pessoais da pessoa e estão longe de ser uma regra para quem conclui o reboot. Por isso que não é interessante medir o seu progresso comparando-o com os outros. Os cérebros de algumas pessoas simplesmente demoram mais que os de outras pessoas para voltar ao seu equilíbrio. Mas até mesmo para quem adquiriu a Síndrome pós-aguda de abstinência, esses sintomas tendem a passar com o tempo.

Reboot para sempre? Ou cura real?

A palavra cura é uma palavra muito mal empregada e que pode gerar muita confusão nas pessoas. No caso do vício em pornografia e outros vícios comportamentais que estão diretamente associados com mecanismos biológicos e evolutivos (como comida e sexo), "curado para sempre" só se você arrancar as estruturas cerebrais que te levaram ao vício. Pois se tratam de sistemas de recompensas construídos em milhões de anos de evolução, com propósitos biológicos específicos, mas que no arranjo evolutivo imprevisto pela natureza - arranjo que consiste na nossa sociedade atual - não tiveram tempo de se adaptar para que não causassem o dano que tem causado.

A evolução demora alguns milhares de anos para ocorrer. Nossa sociedade mudou mais em uma década do que nos últimos séculos juntos. Nosso cérebro não teve o tempo necessário para se adaptar. Isso vai acontecer um dia, mas o processo é longo. Talvez nem existamos mais para ver.

O que sabemos é o que cérebro tem se tornado cada vez mais maleável, para suportar as constantes mudanças ambientais. Isso é um sinal de evolução. Mas é difícil prever em que direção essas mudanças vão nos levar.

Isso significa que estaremos sujeitos a esse mecanismo para sempre? Não. Alguns ensinamentos psicológicos, religiosos e espirituais apregoam justamente isso. Ou seja, que a libertação desses processos autônomos e uma vida mais livre são possíveis mediante a aplicação de certos esforços e práticas conscientes que, em última análise, tem a intenção de nos libertarem das amarras biológicas e do condicionamento oriundo desses processos.

Outros ensinamentos, de vertentes mais materialistas e biológicas, dizem que não há escapatória, que estaremos para sempre sujeitos aos incômodos da vida animal e que não existe nenhuma possibilidade de libertação para o ser-humano a não ser através da evolução biológica ou do uso da química para tal (apesar de quê, se você analisar, qualquer prática que seja, acaba interferindo na evolução biológica e na química do cérebro humano de uma forma geral).

Perceba que do ponto de vista do vício em pornografia, ambas as abordagens levam tempo para dar resultados: se você esperar o cérebro se adaptar ou tomar remédios para sabotar isso, terá que esperar milhares de anos ou então aceitar ser dependente da medicação pelo resto da vida. Se você adotar uma prática espiritual para se libertar ou compreender melhor a questão, por exemplo, pode levar uma vida inteira para chegar a algum resultado. Se adotar uma prática psicológica, talvez menos, digamos um ano. Mas isso também é bastante tempo para quem está viciado.

Uma pessoa atolada no vício, talvez não tenha esse tempo todo. Talvez sua vida já não faça mais sentido. Talvez ela esteja tão condicionada ao ponto da sua própria relação com a sobrevivência estar ameaçada. Ela já não tem mais tempo a perder. Não pode se dar ao luxo de se submeter a um ensinamento no qual ela não tem certeza dos resultados e de quanto tempo irá levar para alcançá-los. Está no fio da navalha existencial.

Chegamos a um dilema aqui.

A solução que encontramos para esse dilema é simples. Mais simples do que muitos imaginam.

A solução que encontramos para esse dilema é o reboot.

90 dias e a pessoa "saí do vício." É um truque na verdade. Mas um truque que funciona.

A pessoa não conseguia ficar um dia longe do comportamento destrutivo. Se ela for sincera e de fato aplicar os conceitos e técnicas que descrevemos aqui, ela fica três meses afastada do vício e a sua vida muda. Começa a perceber coisas que antes não percebia. Vê um aumento da sua força de vontade. Outras áreas da vida começam a ser afetadas. Seu humor muda. Sua relação com o prazer muda. Sua autoestima

muda. Ela se afastou de um problema que parecia insolúvel. Ganhou um respiro! Coisa que no transe do vício é impossível de conceber. Finalmente, pela primeira vez em anos (para alguns em décadas) ela tem o poder de decidir o que fazer com a sua vida. Pela primeira vez ela pode "escolher" o que fazer, que direção tomar.

Essa direção pode ser simplesmente arrumar uma namorada e se manter limpo e nada mais. Ou então fazer uma terapia para ir mais fundo na questão da compreensão do desejo e da sexualidade. Entrar para uma comunidade religiosa. Praticar meditação. Virar um pesquisador do assunto, etc. Não importa tanto o que a pessoa vai fazer com isso. O ponto aqui é que se ela fizer o processo contrário, ou seja, procurar por todas essas coisas antes de levar em consideração o seu vício e lidar com ele imediatamente, não só irá sabotar todas essas coisas como irá continuar viciada por um bom tempo, talvez para sempre, pois não há garantia nenhuma que não seja assim.

Eis a utilidade do reboot e porque esse conhecimento é precioso para nós.

O reboot não diz que depois de 90 dias você vai estar "curado". Diz que pela primeira vez em anos você não estará mais viciado, o que é bem diferente.

Um vício implica na condição de você não ter mais a opção de parar. É um hábito que mesmo que você queira você não consegue parar de realizá-lo. Se você ficou 90 dias sem esse hábito destrutivo, independente de como você fez isso, **você parou**. Você não está mais viciado. Você tem um grau de liberdade maior para decidir.

O reboot é como a boia salva vidas para alguém que está se afogando.

Se uma pessoa está se afogando, o que ela faz? Ela fica filosofando sobre as causas do naufrágio? Investigando sobre como ela poderia não ter se afogado? Se recriminando por nunca ter aprendido a nadar? Rezando para ser salva? Meditando? Ou simplesmente se agarra numa boia e se salva o quanto antes e depois cuida disso tudo?

Percebam como é simples entender isso. Não estou dizendo que investigar sobre as causas do naufrágio, rezar, meditar ou fazer um curso de natação não sejam importantes. Mas a prioridade do momento é salvar a pessoa do afogamento! Isso é óbvio quando colocado nesses termos, não é mesmo? Faça isso e depois escolha o que é o melhor a fazer com a sua vida. Não faça isso e corra o risco de não ter nem mais uma vida para decidir o que fazer. Simples assim.

Portanto, independente daquilo em que você acredita, pratique o reboot e depois decida o que fazer com o resultado dele. O reboot não tem restrição ideológica nenhuma para ser aplicado. Todos que sofrem com o vício em pornografia podem se favorecer desse conhecimento. Praticando o nosso método temos de tudo: ateus,

agnósticos, católicos, evangélicos, espiritualistas, psicólogos, cientistas, jogadores de vídeo game, pessoas mais inclinadas para a filosofia ou para coisa alguma, enfim qualquer coisa! Mas ambos com o mesmo objetivo: lidar com o vício em pornografia. Parar com o processo.

Por isso o nome do site é como parar. Por isso esse é um projeto emergencial. Uma boia de salvação para muitos que estavam no fundo do poço (literalmente).

E sim, funciona!

E você não precisa ter que pagar uma terapia, se atolar de remédios que você não sabe que efeitos colaterais terão, não precisa se submeter a nenhum ritual, nenhuma autoridade externa, virar um PhD em neurociência, se expor para as pessoas, etc.

E o contrário também é válido, ou seja, você não precisa largar de todas essas coisas para fazer o reboot. Trata-se de um ensinamento simples que está acessível e pode ser aplicado por qualquer pessoa, independente do que ela faça ou acredite, e que se a pessoa não gostar ou achar que não a está ajudando em nada, ela pode parar com o processo quando bem entender, sem nenhum risco a saúde e nenhum efeito colateral.

Em outras palavras: você não tem nada a perder...

O começo de uma nova vida.

Se você concluiu o reboot, você deu início a sua verdadeira vida. A sua vida como ela seria se você não estivesse condicionado pelo vício em pornografia. Uma vida real e não intermediada por um prazer falso e ilusório através de um mouse e uma tela de computador. Se você seguiu os passos deste livro e chegou até aqui, parabéns! O que parecia impossível foi realizado, agora é uma questão apenas de administrar os resultados que você obteve, tendo sempre em mente que a pornografia é um assunto do passado. Como algo que não nos serve mais, uma experiência que ocorreu, teve a sua utilidade, mas que agora, não é mais uma opção!

Perguntas e respostas frequentes

Neste capítulo reunimos as 100 perguntas e respostas mais frequentes sobre o tema do vício em pornografia e reboot. Também pode ser usado como guia de consulta futura ou como resumo de todo o conteúdo que você viu até agora neste livro.

Perguntas

Vício em pornografia

1. O que é o vício em pornografia?
2. Quais são os sintomas do vício em pornografia?
3. Porque o vício em pornografia ocorre?
4. Existe alguma diferença entre a pornografia da Internet de hoje e a pornografia da internet do passado?
5. A pornografia pode ter neutralizado minhas emoções?
6. A pornografia pode ter afetado minha memória?
7. Fadiga e "névoa no cérebro" pode ter alguma relação com o vício em pornografia?
8. Será que a minha Disfunção Erétil foi induzida pelo vício em pornografia?
9. A minha ejaculação precoce pode ter sido induzida pelo vício em pornografia?
10. A minha ejaculação retardada pode ter sido induzida pelo vício em pornografia?
11. Falta de sensibilidade no pênis pode ter sido induzida pelo vício em pornografia?
12. Perdi o interesse sexual pela minha parceira (o), isso pode ter sido induzido pelo vício em pornografia?
13. Minha incapacidade de concluir metas e objetivos pode ter alguma relação com o vício em pornografia?
14. Passei a objetificar o sexo oposto, isso pode ter sido induzido pela pornografia?
15. Estou achando o meu pênis muito pequeno, isso pode ter relação com o vício em pornografia?
16. Sou heterossexual, mas me atraí por pornô transexual e gay. Isso pode ter relação com o vício em pornografia?
17. Sou gay, será que a minha homossexualidade pode ter sido induzida pelo vício em pornografia?
18. Os fetiches humanos não são naturais?
19. O que é HOCD?
20. Minha HOCD pode ter sido induzida pela pornografia?

21. Tomar remédio para depressão pode ajudar com a HOCD?
22. Os danos causados ao cérebro pelo vício em pornografia são reversíveis?
23. A pornografia é um problema maior para homens do que para mulheres?
24. Existe alguma base científica para estas afirmações todas?
25. Porque alguns “especialistas” ainda são cépticos sobre o assunto?
26. Vocês acham que a pornografia é inerentemente “errada” ou que deveria ser banida?

Reboot

27. O que é o reboot?
28. Porque o reboot é possível?
29. Como sei se o reboot serve pra mim?
30. O que é estimulação artificial?
31. O que são os substitutos de pornografia e de estimulação artificial?
32. Qual o tempo necessário de reboot para que ele tenha efeito?
33. Isso significa que durante o reboot eu não poderei mais consumir pornografia e estimulação artificial?
34. Devo obrigatoriamente instalar um bloqueador de pornografia durante o reboot?
35. Devo realmente destruir ou apagar todos os meus arquivos pornô?
36. E se eu acidentalmente “esbarrar” em pornografia?
37. Porque a redução gradual, não funciona com o vício em pornografia?
38. Porque a idéia de variedade sexual é tão excitante?
39. Por que eu estou viciado enquanto meus amigos não estão?
40. O reboot sempre será difícil como nas duas primeiras semanas?
41. Desconforto nos testículos durante o reboot é normal?
42. Aplicativos de namoro e relacionamento como o Tinder, atrapalham o reboot?
43. Conversas de “sacanagem” atrapalham o reboot?
44. Urinar esperma é normal durante o reboot?
45. O vazamento de sêmen é normal durante o reboot?
46. Como posso acelerar o meu reboot?
47. Substituir um vício pelo outro funciona?
48. Acho que preciso de pornografia para me acalmar ou para dormir e agora?
49. Depressão é normal durante o reboot?
50. Alterações de humor são normais durante o reboot?
51. Por que pequenas deixas pornográficas ainda desencadeiam o desejo?
52. Como posso lidar com flashbacks pornográficos?
53. O que significa a sigla “PMO”?
54. Meu terapeuta me recomendou a assistir pornografia, e agora?

- 55. Estou reiniciando e minhas ereções são dolorosas, por quê?
- 56. O que são "Bolas Azuis" (vaso congestão)?
- 57. O que é o "Efeito Caçador"?
- 58. Onde posso encontrar outras fontes de dopamina?
- 59. Porque a fase da religação é tão importante para o reboot?

Sexo

- 60. Posso fazer sexo durante o reboot?
- 61. Devo evitar estímulos sexuais durante o reboot?
- 62. Eu preciso necessariamente ter relações sexuais durante o reboot?
- 63. Posso fantasiar durante o reboot?
- 64. Estou solteiro. O que fazer quando eu tenho muita energia sexual disponível?
- 65. É prejudicial para o reboot fazer sexo com uma garota de programa?
- 66. Sexo "selvagem" atrapalha o reboot?
- 67. Como posso suprimir o desejo sexual?
- 68. Terminei o reboot e agora estou com ejaculação precoce. O que devo fazer?

Disfunção Erétil

- 69. Estou com Disfunção Erétil induzida pela pornografia. Tomar remédio para impotência sexual como Viagra e Cialis pode me ajudar?
- 70. É possível me curar da Disfunção Erétil induzida pela pornografia?
- 71. Quanto tempo levará para eu voltar a ter ereções normais?
- 72. O que fazer se eu estiver namorando?
- 73. Devo contar sobre o vício para a minha namorada?
- 74. Eu parei de consumir pornografia, mas a minha potência, tamanho e libido estão diminuindo. O que é a tal da "Flat-line"?
- 75. Fiz o reboot e acho que ainda não estou curado da Disfunção Erétil, o que devo fazer?

Masturbação

- 76. É proibido me masturbar durante o reboot?
- 77. Como posso me masturbar sem pornografia?
- 78. E se eu me masturbar vendo pornô, mas sem orgasmo?
- 79. Não preciso ejacular com frequência para a saúde da próstata?
- 80. Existe alguma técnica de masturbação que cause problemas?
- 81. Existe algum perigo em praticar a "masturbação prone"?

- 82. É necessário me abster também de orgasmo durante o reboot?
- 83. O que significa “modo hard”?
- 84. O “modo hard” é mais eficiente?
- 85. “Edging” o que é isso? E porque devo evitar?

Resets e Recaídas

- 86. O que é resetar?
- 87. Qual a diferença entre reset, lapso e recaída?
- 88. Consigo ficar apenas alguns poucos dias sem pornografia e logo tenho um reset, isso é o mesmo que recair?
- 89. Existem medidas de emergência para prevenir recaídas?
- 90. Tive que resetar o contador será que perdi tudo o que conquistei?
- 91. Tive uma recaída será que perdi tudo o que conquistei?
- 92. Tive um reset. O que devo fazer para evitar que ele se transforme em uma recaída?
- 93. Vi algumas fotos pornô, mas não me masturbei, tenho que resetar o contador?
- 94. Tive um sonho erótico involuntário, tenho que resetar o contador?
- 95. Tive um sonho molhado, tenho que resetar o contador?

Pós-Reboot

- 96. Como eu saberei que eu estou de volta ao normal?
- 97. Existem alguns sintomas de abstinência? Se sim, quais são eles?
- 98. O que são “PAWS” ou “Síndrome pós-aguda de abstinência”?
- 99. Eu posso ver pornografia após a restauração?
- 100. Após o reboot estarei definitivamente curado do vício em pornografia?

Respostas

Vício em pornografia

1- O que é o vício em pornografia?

Vício em pornografia é a dependência e a compulsão por consumir e se estimular através de material pornográfico. Sua ocorrência é fruto de uma série de mudanças compartilhadas no cérebro, que afetam tanto a sua química como sua anatomia e refletem em sintomas e sinais específicos no comportamento.

2- Quais são os sintomas do vício em pornografia?

Alguns dos principais sintomas relatados por pessoas viciadas em pornografia são: perda de interesse pela parceira (o), compulsão sexual, disfunção erétil, ansiedade social, confusão mental, procrastinação e incapacidade de concluir metas, sentimentos constantes de vergonha e culpa, ejaculação retardada, crises de abstinência, HOCD, objetivação do sexo oposto, ejaculação precoce, gostos sexuais divergentes da sua orientação sexual, entre outros.

3- Porque o vício em pornografia ocorre?

Para colocar de forma bastante resumida: como está inerentemente associada a um instinto de sobrevivência básico (reprodução), a pornografia atua diretamente no sistema primitivo de recompensas do cérebro, alterando a sua química e anatomia. A exposição ao material pornográfico faz com que as áreas do cérebro relacionadas ao prazer sejam dessensibilizadas e exijam cada vez mais variedade para produzir a mesma quantidade de prazer de antes do vício, induzindo as pessoas ao consumo excessivo, à escalção para gêneros cada vez mais extremos de pornografia, a compulsão sexual, a incapacidade de parar e aos outros sintomas já citados.

4- Existe alguma diferença entre a pornografia da Internet de hoje e a pornografia da internet do passado?

Sim. A pornografia do passado, de antes do advento da internet ou da internet de alta velocidade, custava dinheiro, era limitada às pessoas maiores de 18 anos, era um material de difícil acesso, com gêneros limitados, quantidade limitada e em sua grande maioria constituída de fotos estatísticas e vídeos curtos ou então disponíveis

apenas em locadoras de vídeo e bancas de revistas. Sendo que nessa época as pessoas eram socialmente estigmatizadas por consumirem e produzirem este tipo de material. A internet de alta velocidade de hoje possibilitou que praticamente qualquer pessoa, em qualquer lugar do mundo, tenha acesso gratuito à pornografia e a uma infinita variedade de gêneros pornográficos, fotos, vídeos em streaming, em alta resolução, de forma anônima e privada e sigilosa através de seus computadores pessoais, a indústria pornográfica é uma das mais lucrativas do mundo, atores pornô são considerados celebridades e as pessoas que se negam a curtir esse tipo de material, principalmente os homens, mas agora também as mulheres, são muitas vezes taxadas de “caretas”, “puras”, “moralistas” e “atrasadas”, num condicionamento infantil muito parecido ao que levou uma geração inteira ao uso do cigarro, outra ao uso de álcool e outra ao uso de drogas, com os resultados desastrosos que todos conhecem.

5- A pornografia pode ter neutralizado minhas emoções?

Sim. O uso pesado de pornografia neutralizou alguns de os nossos sinais neurais reduzindo a sua sensibilidade, o que pode nos deixar insensíveis para o prazer e para as emoções por um período de tempo ou enquanto durar o vício.

6- A pornografia pode ter afetado minha memória?

Sim. Muitos ex-usuários de pornografia relataram terem tido esse sintoma e demorado muito para perceberem que estavam associados diretamente com o uso de pornografia. Isso ocorre porque o hábito de ver pornografia além de dessensibilizar o sistema de recompensas, contribui para diminuição da massa cinzenta em determinados setores do cérebro contribuindo com a morte e degradação de células saudáveis do sistema nervoso responsáveis pela memória.

7- Fadiga e "névoa no cérebro" pode ter alguma relação com o vício em pornografia?

Sim. A fadiga mental, também conhecida como "névoa no cérebro" e a incapacidade de manter o foco e a concentração, é um dos sintomas induzidos pelo vício em pornografia. Veja o relato de um usuário do nosso fórum: *"Simplesmente não consigo focar/concentrar em absolutamente nada. Tento ler um livro ou texto só pra acabar percebendo que não li absolutamente nada. Projetos pessoais parados por não conseguir me focar naquilo. Não chamo nem de procrastinação, por que até tento fazer, não adio e também não sinto vontade de não fazer. O problema é que não consigo dedicar a atenção necessária aquilo. A "névoa" mental não deixa. O cérebro fica num estado de letargia o tempo inteiro. Faço as coisas que tem que ser feitas no*

dia a dia de forma arrastada." Pesquisadores descobriram⁸⁷ que até mesmo o consumo de pornografia moderado, mesmo por pessoas não viciadas, pode resultar nesses sintomas, assim como a o enfraquecimento e dessensibilização gradativa de regiões associadas com as funções executivas do cérebro.

8- Será que a minha Disfunção Erétil foi induzida pelo vício em pornografia?

É possível, afinal este é um dos principais sintomas relatados por pessoas viciadas em pornografia. Existem três tipos de Disfunção Erétil. Uma é a adquirida naturalmente pela velhice ou algum dano nos órgãos genitais, trata-se de uma Disfunção Erétil física. Outra é decorrente da ansiedade e do medo de falhar, trata-se de uma Disfunção erétil psicológica. E a terceira, foi induzida pelo uso de pornografia, trata-se da Disfunção Erétil induzida pela pornografia. Para saber se a sua Disfunção Erétil foi induzida pela pornografia, observe os sintomas. Se você é novo (tem menos de 60 anos), tem o hábito de consumir pornografia e está tendo problemas de ereção, é muito possível que a sua Disfunção Erétil tenha sido induzida pela pornografia.

9- A minha ejaculação precoce pode ter sido induzida pelo vício em pornografia?

Pode. Apesar de ser mais raro se comparado à Disfunção Erétil ou Ejaculação Retardada, esse sintoma foi reportado por muitos usuários de pornografia. Existem duas possíveis explicações para isso. A primeira é o fato de o seu sistema nervoso ter sido treinando para ejacular muito rápido com a pornografia. E a segunda, de que os caminhos neurais afetados pelo vício terem se sensibilizado ao extremo. Se as causas forem realmente essas, tudo indica que através do processo de restauração do cérebro (reboot), suas ejaculações também voltem ao normal. Caso contrário, ou seja, caso a Ejaculação Precoce não tiver relação com o uso da pornografia, recomendamos que você procure um médico especialista.

10- A minha ejaculação retardada pode ter sido induzida pelo vício em pornografia?

Sim. Muitos usuários de pornografia relataram que as suas Ejaculações Retardadas ou a famosa "demora para ejacular" foi a precursora, de adivinhem? Das suas Disfunções Eréteis! Anos de pornografia podem causar uma variedade de sintomas que quando vamos examinar, incluem certos hábitos estranhos de masturbação, a dessensibilização do circuito de recompensas do cérebro e a sensibilização dos caminhos neurais relacionados ao vício e estão por trás de vários

⁸⁷ Pesquisa: Simone Kühn and Jürgen Gallinat, "Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014).

sintomas que incluem: masturbação sem pornografia tornar-se insatisfatória ou difícil, alguns gêneros de pornografia não serem mais excitantes, obter maior excitação com pornografia do que com uma parceira real, diminuição da sensibilidade do pênis, perda da ereção no meio da penetração, pouca ou nenhuma estimulação com a penetração, necessidade de fantasiar para manter a ereção ou interesse sexual no parceiro, não conseguir ejacular ou talvez nem conseguir manter uma ereção com sexo oral, etc. O processo para a reversão da Ejaculação Retarda é o mesmo empregado para a cura da Disfunção Erétil induzida pela pornografia, ou seja, a restauração do cérebro (reboot).

11- Falta de sensibilidade no pênis pode ter sido induzida pelo vício em pornografia?

Sim. Seguindo o mesmo princípio dos outros sintomas, o hábito de se masturbar constantemente com a ajuda de pornografia também pode ter afetado a sensibilidade do seu pênis. No caso das mulheres, a sensibilidade das suas vaginas. Isso significa que se antes você precisava de pouca estimulação para sentir prazer, agora você precisa de muito esforço para sentir o mesmo prazer de antes. Muitos usuários relataram que estão imunes ao prazer, incapacitados de sentir prazer com os seus órgãos genitais, devido à pornografia. Quando isso acontece, é necessário além de dar um descanso para o seu cérebro, um descanso para o seu corpo, para que ele recupere a sensibilidade perdida.

12– Perdi o interesse sexual pela minha parceira (o), isso pode ter sido induzido pelo vício em pornografia?

Sim. Esse sintoma é um dos mais comuns. Afinal como vimos no decorrer deste livro, o que torna uma pessoa viciada em pornografia é a busca constante por variedade que leva diretamente a dessensibilização. Logo, no decorrer do vício, a tendência é a pessoa enjoar mais rapidamente do seu parceiro, estando muitas vezes indiferente a ele ou então tendo que fantasiar durante a relação para manter a ereção ou a lubrificação vaginal. A maioria das pessoas que pararam com o vício em pornografia, relataram que depois do reboot a sensibilidade aos seus parceiros voltou ao normal e que o sexo e a relação também melhoraram bastante, sendo este um evidente sintoma induzido pela pornografia que é revertido com o reboot.

13 - Minha incapacidade de concluir metas e objetivos pode ter alguma relação com o vício em pornografia?

Sim. Isso ocorre porque o vício em pornografia fortalece e sensibiliza ligações neurais ligadas ao prazer irracional e enfraquecem as ligações neurais da razão e do

controle executivo que residem no córtex pré-frontal. Também conhecido como "hipofrontabilidade", esse fenômeno pode ser positivo em alguns casos, pois é responsável por desenvolver capacidades criativas e a flexibilidade mental. Porém, no caso do vício em pornografia, ele é completamente danoso uma vez que enfraquece demasiadamente essa parte do cérebro responsável por cumprir metas e objetivos de longo prazo, em troca de um prazer imediato e artificial de curto prazo.

14 – Passei a objetificar o sexo oposto, isso pode ter sido induzido pela pornografia?

Certamente. A pornografia atua para nós como se fosse um filtro perceptivo, no qual, com o avanço do tempo, passamos a perceber o mundo através dele. Existem centenas de relatos que mostram com extrema clareza como esse processo ocorre. É como se, devido à intensa exposição ao material pornográfico, deixássemos de enxergar as pessoas e situações como elas realmente são, transformando-as através da visão pornográfica. Isso tem consequências óbvias no comportamento das pessoas e pode levar a simples objetificação do sexo oposto, como quando vemos uma mulher na rua e a enxergamos apenas como objeto sexual, até crimes e deslizes sexuais ou então até mesmo cristalização de psicopatias mais graves, como a pedofilia por exemplo.

15– Estou achando o meu pênis muito pequeno, isso pode ter relação com o vício em pornografia?

Sim. Mas isso não significa que ele esteja pequeno de fato. Muitos ex-usuários de pornografia declararam que tinham este mesmo problema. Eles relatam que ficaram preocupados com o tamanho dos seus órgãos genitais ao compará-los com de astros ou estrelas pornôs. Até as mulheres se relataram obcecadas com o tamanho de seus clitoris, neste caso porque pensavam que eles eram “muito grandes” se comparados ao de algumas atrizes pornôs. Muitas dessas pessoas disseram ter se submetido a métodos não naturais para modificar o tamanho de seus órgãos sexuais e tiveram resultados contrários aos esperados, bem como correram um alto risco de causar dano à anatomia natural de seus corpos. Portanto, não se iluda. A maioria das pessoas que se dizia preocupada com o tamanho de seus órgãos genitais antes do reboot, relataram que após terminarem o experimento descobriram que isso não passava de mais uma ilusão causada pela distorção perceptiva induzida pelo vício em pornografia. Desta forma, antes de ter certeza que você tenha um problema real, tenha em mente que a pornografia pode ter distorcido seriamente a visão que você tem de você mesmo. Visão que irá voltar ao normal após a restauração.

16- Sou heterossexual, mas me atraí por pornô transexual e gay. Isso pode ter relação com o vício em pornografia?

Veja o relato deste ex-usuário para compreender melhor essa situação: *“Eu estava pensando seriamente que era gay. Minha HOCD⁸⁸ estava forte naquele tempo e eu estava me sentindo depressivo. Eu sabia que amava garotas e que eu não gostava de homens, mas porque eu estava tendo dificuldades para ter uma ereção? Porque eu estava precisando de imagens de transexuais/gays para me excitar? E porque eu estava fantasiando sexo com outros homens? Agora eu entendo o que eu estava sofrendo. Depois do meu reboot ficou muito claro para mim que o avanço crescente por mais excitação e gêneros diferentes de pornografia afetaram fortemente o meu cérebro assim como o da maioria de usuários de pornografia pesada. Eu suspeito que a dessensibilização do circuito de recompensas do cérebro está por trás do fato de que muitos usuários de pornografia avancem para gêneros que não correspondam as suas orientações sexuais originais. Vejam bem, eu não estou condenando as pessoas homossexuais aqui ou dizendo que o fato de elas serem homossexuais se deva a pornografia. Apenas estou relatando o que aconteceu comigo e com muitas outras pessoas heterossexuais que tiveram suas vidas afetadas pelo uso da pornografia. Depois que iniciei minha restauração esses impulsos foram embora e eu voltei a me sentir atraído novamente apenas pelo sexo feminino, o que deixou claro para mim que esses desejos por ter relações com homens, começaram a existir obviamente devido ao uso pornografia.”* O ponto principal a entender a partir desse relato, é que a estimulação sexual produz altos níveis de dopamina o que ajuda a solidificar a memória das células neurais e seu aprendizado, fortalecendo os circuitos cerebrais e suas ligações e caminhos no sistema nervoso. O orgasmo é um processo neuroquímico tão delicioso que o nosso cérebro acaba viciando e desejando mais dessa mesma sensação e o vício em pornografia acaba alterando a configuração básica do cérebro (sua plasticidade), fazendo com que a pessoa se torne viciada por mais e mais dopamina. Toda vez que sentimos um orgasmo ou uma excitação sexual, uma carga de dopamina é liberada e outros neurotransmissores consolidam essas conexões cerebrais, fazendo com que desejemos avançar para uma variedade cada vez maior de gêneros pornográficos. Isso não é especulação. Recentes pesquisas com animais revelaram que altos níveis de dopamina podem alterar a preferencia sexual de machos. Norman Doidge, psiquiatra americano e autor do livro “The Brain that changes” disse o seguinte sobre os pacientes que ele tratou com esse problema: *“O conteúdo que os pacientes geralmente achavam interessantes, acabaram alterando a plasticidade de seus cérebros sem que eles tivessem consciência disso. Isso porque a plasticidade é fruto da adaptação e os mapas cerebrais que buscam por novas e excitantes imagens interpretam o alto nível de dopamina como algo bom e necessário”*. Porém, o efeito disso para quem tem uma orientação sexual diferente

⁸⁸ Abreviação para “Homosexual Obsessive Compulsive Disorder”.

desse tipo de material é desastroso para as suas vidas, podendo causar confusão e depressão. Tudo isso é revertido com o reboot. É importante ressaltar que se você já era gay antes de se tornar viciado em pornografia é muito provável que esse não seja o seu caso. Existem relatos de pessoas homossexuais viciadas em pornografia que após fazerem a restauração se sentiram muito melhor consigo mesmas, declararam uma melhora nas suas qualidades de vidas, mas que mesmo assim mantiveram sua orientação homossexual.

17- Sou gay, será que a minha homossexualidade pode ter sido induzida pelo vício em pornografia?

A resposta para essa pergunta segue a mesma linha de raciocínio da pergunta anterior. Se a sua orientação sexual já era homossexual antes de você se tornar viciado em pornografia é muito provável que esse não seja o seu caso. A sua orientação sexual apenas pode ter sido alterada devido ao uso de pornografia, depois de você ter passado a consumir pornografia. Logo, se você já se considerava homossexual antes disso, você pode desconsiderar essa hipótese. Na dúvida faça o reboot. Se depois do experimento, sua orientação sexual não mudar, é porque ela não foi induzida pela pornografia. Do contrário, sim.

18- Os fetiches humanos não são naturais?

A sexualidade humana é de longe muito mais condicionável do que os especialistas imaginavam. O psiquiatra Norman Doidge discute isso no seu livro *“The Brain that changes”* onde ele faz um estudo profundo sobre a plasticidade do cérebro humano e como ele pode ser facilmente influenciado. É durante a puberdade que todas as imagens eróticas ganham força e são reforçadas por cada associação e é quando o cérebro adolescente encontra a pornografia da internet de alta velocidade. Daí vem a masturbação e a associação com estados muito altos de excitação. É aqui que a estimulação de pornografia realmente pode começar a distorcer os gostos. A dessensibilização configura o cérebro para ansiar por mais dopamina via pornografia e variedade e ele rapidamente não consegue voltar mais para os seus gostos originais. É assustador, mas reversível através da suspensão de pornografia. Esse homem, capturou o fenômeno: *“Cara, só me dei conta disso agora. Eu não conseguia parar. Desde que eu me vici em pornografia eu tentei parar por três meses. O vício avançou no decorrer dos anos de uma forma mais ou menos assim: modelos de biquíni, modelos nuas, pornografia de sexo normal, sexo oral, sexo anal, gang bangs, sexo hardcore (homens dominando fortemente as mulheres), femdom, pés, femdom com dor, etc. Depois eu comecei a procurar por fóruns de fetiche na internet/facebook. Desde os últimos 6 meses em umas quatro ou cinco ocasiões, eu tenho passado a noite inteira*

vendo pornografia, o que dá umas 12 horas. Eu acabei de terminar uma sessão de 5 horas e me sinto miserável. E novamente, meu cérebro se sente exausto e abusado por isso. Estou ansioso e tenho vergonha de ter encontros sociais. Toda vez que eu abuso de pornografia é como se eu procurasse por coisas cada vez mais diferentes. Eu passei grande parte da minha última sessão fantasiando sobre atividades homossexuais forçadas num contexto femdom. Agora, após retornar ao normal depois do orgasmo, eu me sinto completamente enojado. E isso é uma coisa que eu nunca me sentiria atraído no mundo real em minha mente normal. Eu estou lutando muito para quebrar este ciclo e o único lugar que eu consegui colocar isso para fora, foi este fórum...” Está claro que ele não descobriu sua verdadeira sexualidade através da pornografia, ao contrário, a pornografia da internet, descoberta durante a sua adolescência é que alterou completamente seus gostos sexuais, da mesma forma como ocorreu na última seção descrita por ele algumas horas antes. Ou seja, os fetiches não são processos naturais e sim artificiais e facilmente moldados pelo vício.

19- O que é HOCD?

"HOCD" é a abreviação em inglês para o termo: *"Homosexual Obsessive Compulsive Disorder"* que significa: "Transtorno Obsessivo Compulsivo Homossexual". Trata-se de uma forma de transtorno obsessivo relacionada a identidade sexual do indivíduo. Está baseada no medo que uma pessoa heterossexual sente em se tornar ou ser homossexual. Este medo é impulsivo e sem controle, onde a pessoa se sente muito ansiosa e temerosa em relação aos seus pensamentos obsessivos sobre ser homossexual ou se apaixonar por pessoas do mesmo sexo. HOCD não é o mesmo que simplesmente sentir excitação por pornografia homossexual. Também não é o mesmo que pessoas homossexuais que não querem assumir sua homossexualidade com medo das repercussões sociais. Também não é o medo de ser rejeitado por membros do mesmo sexo, mas sim um medo compulsivo da própria atração por pessoas do mesmo sexo. Tanto a homossexualidade como a heterossexualidade saudáveis estão baseadas em sentimentos positivos, já a HOCD está baseada em sentimentos negativos e não preenche os anseios da pessoa. Ao contrário, apenas a deixam ansiosa e aflita, confusa e em sofrimento. Por isso, antes de ter certeza que você possui esse diagnóstico, procure um médico especialista.

20- Minha HOCD pode ter sido induzida pela pornografia?

Sim. Mas isso não significa que tenha necessariamente sido induzida pela pornografia. Muitos relatos indicam que existe sim uma relação entre o vício em pornografia e a aquisição do diagnóstico de HOCD ou então o agravamento de um quadro já existente de HOCD. Se esse for o caso, com o reboot, a tendência desse

transtorno é passar ou diminuir significativamente, como muitos também relataram. Agora, se a HOCD tenha sido adquirida de outra forma, o recomendável é procurar um tratamento adequado e específico para este sintoma. É importante observar que se o seu gosto sexual foi afetado pela pornografia e você passou a ver vídeos homossexuais ou vídeos contrários a sua orientação sexual, isso por si só, não caracteriza a HOCD. Significa apenas que a sua mente está dessensibilizada e procurando por variedade. HOCD diz respeito a um transtorno obsessivo compulsivo e é um pouco mais complexo do que simplesmente ter passado a assistir vídeos diferentes da sua orientação sexual. Então, tenha cuidado ao se auto-diagnosticar. Na dúvida, procure um especialista e um tratamento adequado para o assunto. Independentemente de sua HOCD ter sido ou não induzida pela pornografia, o reboot de pornografia, será benéfico de qualquer forma, uma vez, que manterá você longe do material que o aterroriza e também irá ajudar a trazer a sensibilidade normal do seu cérebro de volta, deixando ele mais sensível aos seus gostos naturais e não induzidos.

21 – Tomar remédio para depressão pode ajudar com a HOCD?

Algumas pessoas relatam que sim, porque esses remédios as ajudaram a diminuir a ansiedade. Acontece que muitos também relataram que esses remédios podem causar efeitos colaterais graves, entre eles a PSSD ou *“Post-SSRI Sexual Dysfunction”*. Que consiste em disfunções sexuais que persistem após a retirada dos antidepressivos ou surgem quando estes são descontinuados. Por isso tenha cuidado. Veja o que relatou um membro do nosso fórum: *“Resumindo, tomei antidepressivos por 6 anos, não possuía nenhum dos sintomas que tenho hoje (pênis anestesiado, anorgasmia, baixa libido), quando parei os sintomas apareceram e já duram por 11 meses. Como eu também me masturbava muito e os sintomas da PMO são parecidos talvez o reboot pudesse me ajudar. Muitos pessoas que param com antidepressivos ficam por anos com as funções sexuais comprometidas, muitos médicos negam que ela ocorra, mas essa condição existe: No Yahoo groups existe uma comunidade com quase 4.000 membros com esses sintomas depois que pararam com os antidepressivos⁸⁹. Existe esse outro fórum de discussão somente sobre PSSD ⁹⁰. Então, se você tem qualquer tipo de problema, pense muitas vezes antes de se tratar com antidepressivos. Não caia no papo dos médicos dizendo que eles são super seguros. Ninguém ainda conhece exatamente como eles funcionam. Na própria bula dos antidepressivos está escrito “MECANISMO DESCONHECIDO”. É por isso que, dependendo da gravidade do seu quadro de HOCD, antes de iniciar um tratamento com antidepressivos, é preferível*

⁸⁹ <https://groups.yahoo.com/neo/groups/SSRIsex/info>

⁹⁰ <http://www.pssdforum.com/>

conversar com o seu médico e sugerir para ele o reboot. Pode ser que seja suficiente para aliviar os efeitos do HOCD e não apresentará nenhum efeito colateral.

22- Os danos causados ao cérebro pelo vício em pornografia são reversíveis?

Alguns sim outros não. O que nós sabemos é que o vício em pornografia altera a plasticidade do cérebro e um grau disso é reversível na medida em que se deixa de usar a pornografia por um período prolongado de tempo (reboot). Pessoas que fizeram a restauração relatam ter conseguido parar com o vício e terem encontrado uma vida melhor com muito mais energia, inspiração e disposição. Mas como isso é um fenômeno recente não há garantias científicas de que o vício em pornografia não cause danos irreversíveis ao cérebro e a sua fisiologia. Muitas pesquisas estão em andamento neste momento, mas o que se sabe é que o vício em pornografia pode afetar o cérebro da mesma forma que o vício em outras drogas. Ou seja, apesar de não ser garantido que cause danos irreversíveis é possível que sim, por isso o quanto antes você largar a pornografia melhor.

23- A pornografia é um problema maior para homens do que para mulheres?

No início pensávamos que sim, mas com o tempo temos verificado um aumento do número de mulheres que relataram estarem viciadas em pornografia. Através de seus depoimentos, constatamos que os problemas que elas passam são muito parecidos com os dos homens e que isso também tem desestabilizado suas vidas⁹¹. Se você é mulher, acreditamos que as dicas contidas neste livro, assim como o processo de restauração do cérebro podem ser aplicados perfeitamente no contexto feminino. O problema da pornografia é grave e tem afetado uma geração inteira de homens e mulheres e seus hábitos e gostos sexuais, sendo um tema que merece um estudo mais sério por parte dos especialistas. Antigamente pensávamos que essa era uma questão moral, e mais relacionada aos costumes, mas a abordagem científica do cérebro tem traçado paralelos importantes sobre o condicionamento e a própria evolução e adaptação humanas. O que percebemos é que as mulheres tendem a admitir e reportar menos o vício em pornografia do que os homens, mas isso não significa que elas não estejam sendo afetadas ou que estejam sendo afetadas menos.

⁹¹Aprofundamos melhor este assunto no Material Bônus “O vício em pornografia e as mulheres”.

24- Existe alguma base científica para estas afirmações todas?

Sim. Na verdade, o que é não é científico é sugerir que o vício em pornografia não exista. A Sociedade Americana de Medicina do vício (que contém mais de 3.000 médicos e pesquisadores) concorda que vício de comportamento sexual existe e envolvem os mesmos mecanismos e sintomas de outros vícios. Os médicos também reconheceram que a disfunção Erétil Induzida pela pornografia existe e dezenas de artigos científicos e pesquisas específicas sobre o tema, assim como experimentos e relatos de milhares de pessoas ao redor do mundo, corroboram essas afirmações.

25- Porque alguns “especialistas” ainda são cépticos sobre o assunto?

Existem vários motivos para isso. O primeiro é que o fenômeno do vício em pornografia é algo recente, coisa de 10 a 15 anos desde o surgimento da internet de alta velocidade⁹² e leva anos para o vício se desenvolver ou ser percebido como tal (o cigarro, por exemplo, levou um século para ser visto como um problema). O segundo é que, diferente de outras drogas, onde é possível medirmos com exatidão os sintomas e as substâncias, é difícil realizar pesquisas sobre o vício em pornografia. Pense na complicação que seria fazer um grupo de estudos de quem usa pornografia e quem não usa e acompanhar essas pessoas durante anos, sobretudo adolescentes. Quem se voluntariaria? Como iríamos medir isso? Quanto tempo levaria? Enfim, são várias questões técnicas e éticas que impedem estes estudos. O terceiro é que existe um lobby muito grande tanto da indústria pornográfica como dos supostos "especialistas" para manter as coisas como estão. A indústria pornográfica é uma das mais rentáveis do planeta. A maior parte do tráfego da internet é destinada a sites de pornografia. Pare para pensar na dimensão disso e nas consequências econômicas tanto para os donos desses sites quanto para os servidores de internet e as suas receitas com publicidade e tráfego. Já quanto aos especialistas, eles ficaram anos pregando que a pornografia era saudável e recomendável e que fazia bem a saúde. Muitos dedicaram carreiras inteiras na defesa desses temas, e são inclusive viciados em pornografia sem o saber. Logo, conhecendo o comportamento humano, é muito difícil ou praticamente impossível que voltem atrás de suas posições facilmente. Outro fator que torna algumas pessoas cépticas sobre o assunto é que os sintomas do vício em pornografia são vários e podem ser facilmente confundidos com sintomas de outras doenças. E as pesquisas médicas demoram anos até se propagarem e terem plena aceitação entre os profissionais, mais ainda pela sociedade⁹³. Soma-se a isso a crença de que quem advoga sobre os malefícios da pornografia está motivado simplesmente por questões

⁹² Para termos uma ideia, a internet banda larga se popularizou no Brasil apenas em 2005.

⁹³ A internet pode ajudar a diminuir muito esse tempo.

religiosas ou ideológicas e você verá um esvaziando da discussão. Existem outras razões ainda, mas estas são as principais ⁹⁴.

26- Vocês acham que a pornografia é inerentemente “errada” ou que deveria ser banida?

Não. O que nós achamos é que a pornografia foi um acidente na história humana e que suas consequências negativas simplesmente não foram previstas. Também somos favoráveis à liberdade de expressão e o direito que as pessoas têm de consumirem o que quiserem. Portanto, não somos favoráveis ao banimento da pornografia da internet e nem concordamos que a pornografia seja “errada” em si mesma, num sentido moralista ou religioso. Não se trata de uma causa moral e sim de uma questão científica que precisa ser seriamente debatida e estudada, debate este que é enfraquecido quando o levamos para a questão da moralidade ou do que é supostamente “certo” ou “errado”. Por outro lado, assim como defendemos a liberdade de expressão, também defendemos o direito de “escolhermos não ter acesso à pornografia”, nesse sentido muitos servidores de internet e gigantes da tecnologia, como o Google, por exemplo, tem sido coniventes com a pornografia, fazendo pouquíssimos esforços para que as pessoas que não querem acessar esse tipo conteúdo possam escolher bloqueá-los diretamente dos seus servidores. Recursos como o “Safe Search” são altamente vulneráveis e até o momento o Google, pouco ou nada fez para aprimorar esse serviço, a despeito de centenas de mensagens e pedidos de pais desesperados que querem proteger seus filhos dos perigos da pornografia e de pessoas que estão sofrendo seriamente com o vício. “Curiosamente” a pornografia é o conteúdo mais acessado da internet e movimenta bilhões de dólares por ano em publicidade. Por isso não podemos ser ingênuos em relação ao discurso de certos servidores de que o motivo para a excessiva convivência em relação a esse tipo de material é somente a “liberdade de expressão” porque não é apenas isso que está em jogo. Outro aspecto importante a considerar é que a pornografia é uma droga como qualquer outra (até pior que as demais, como vimos nos capítulos anteriores) e como qualquer droga, é nosso direito querer nos precaver e manter nossos próximos afastados dos perigos que ela representa e dos sintomas com ela associados. E esses perigos são reais e envolvem aspectos comportamentais, físicos e psicológicos que influenciam em todos os ramos da nossa vida e da nossa sociedade, incluindo aspectos econômicos e sociais. Logo, não se trata apenas de uma questão religiosa, moral ou de uma opinião isolada de um grupo de pessoas, e sim de uma questão técnica de saúde pública e isso deve ficar estabelecido desde o início.

⁹⁴ No Capítulo 16 - Outras abordagens, falamos mais profundamente sobre isso.

Reboot

27- O que é o reboot?

O termo reboot (ou reinicialização) no contexto do vício em pornografia refere-se a um experimento de abstinência de pornografia e de toda estimulação artificial e seus substitutos, que pretende dar ao cérebro um descanso com a intenção de recuperá-lo dos efeitos nocivos ocasionados pelo vício em pornografia e, em seguida, religá-lo ou associá-lo a estímulos reais e interações com pessoas reais. Em outras palavras, rebotar (reinicializar) é o equivalente a descondicionar o seu cérebro da pornografia e da estimulação virtual e religá-lo (rewiring) ou associá-lo somente às atividades e situações reais que existiam antes da exposição ou existência desses estímulos virtuais.

28- Porque o reboot é possível?

O reboot é possível devido à flexibilidade e a capacidade plástica e regenerativa do cérebro. Estudos neurocientíficos e experimentos com ex-usuários de pornografia, mostraram que os efeitos nocivos ocasionados pelo vício em pornografia, podem ser revertidos. Ou seja, depois de um tempo de abstinência de toda a estimulação artificial, seu cérebro tende a voltar (reinicializar) para as “configurações originais de fábrica” (daí a metáfora do reboot) e assim se recuperar dos sintomas e problemas ocasionados pelo vício.

29- Como sei se o reboot serve pra mim?

O reboot serve para você caso você esteja viciado em pornografia, tenha adquirido um ou alguns dos sintomas induzidos pela pornografia e que, sobretudo esteja cansado dela e deseje parar com o vício ou reverter os sintomas por ela induzidos ou então simplesmente deseje parar de consumir pornografia.

30- O que é estimulação artificial?

Estimulação artificial é todo conteúdo artificial e pornográfico relacionado ao sexo, assim como os seus substitutos. Exemplos: sites pornográficos, sites de encontros e relacionamentos, literatura erótica, vídeos eróticos no Youtube, imagens eróticas no Facebook, webcam, mensagens de texto eróticas, classificados de acompanhantes, anúncios de lingerie, biquínis, etc.

31 – O que são os substitutos de pornografia e de estimulação artificial?

São atividades que parecem não estar relacionadas à pornografia, mas que contribuem para o vício. Funciona assim: seu cérebro começa a racionalizar dizendo que certas coisas são pornografia e outras não, mas na verdade é difícil para ele definir isso do ponto de vista do vício. Por quê? Porque o nosso vício, não é apenas em pornografia no sentido de sua definição etimológica, mas sim em fantasias e principalmente em novidade. O que isso significa: significa que mesmo uma foto de uma “mulher com roupa”, dependendo do contexto, pode ativar os mesmos circuitos do cérebro que estamos tentando enfraquecer e que foram alimentados pelo vício. É por isso que ficamos enrolando horas na frente do computador em atividades aparentemente sem sentido, como navegar aleatoriamente em perfis de redes sociais, procurar por nossa atriz pornô favorita no Google, ver garotas dançando de forma erótica no Youtube, etc. Todas essas atividades, mesmo que não sejam pornografia propriamente dita, são substitutas de pornografia e ficam alimentando os mesmos canais neurais condicionados pelo vício, devido a busca por novidade e estimulação constantes.

32- Qual o tempo necessário de reboot para que ele tenha efeito?

De 90 a 100 dias em média. Esse tempo pode variar de pessoa para pessoa. Muitas pessoas já começam a sentir os benefícios a partir dos 30 dias de abstinência. Outras (principalmente os adolescentes) demoram mais de 90 dias para se recuperar. Existem casos de pessoas que precisam de mais tempo ainda para terem os sintomas induzidos pela pornografia, revertidos inteiramente. Tudo isso vai depender do tipo da pessoa e por quanto tempo o seu cérebro foi exposto à pornografia.

33- Isso significa que durante o reboot eu não poderei mais consumir pornografia e estimulação artificial?

Exatamente. Pois consumir pornografia e estimulação artificial é o mesmo que não fazer o experimento do reboot.

34- Devo obrigatoriamente instalar um bloqueador de pornografia durante o reboot?

Apesar de existirem relatos de usuários que conseguiram fazer o reboot sem o uso de bloqueadores, nossa posição é de que pessoas viciadas em pornografia, por definição, simplesmente não tem condições de fazer o experimento sem bloqueadores, uma vez que a sua vontade pessoal está seriamente comprometida pelo

vício e, portanto, elas não têm controle sobre seus impulsos e consequentemente irão sabotar o experimento em algum momento, caso não tenham bloqueadores. Até por que, se você realmente deseja ficar longe da pornografia e de estímulos artificiais para sempre, qual o problema de não poder mais acessar sites pornográficos?

35- Devo realmente destruir ou apagar todos os meus arquivos pornô?

Sim. O que fez você se viciar em pornografia, orgasmo e masturbação, foi justamente a exposição constante a este tipo de material. Portanto, se a sua meta é se tornar livre do vício em pornografia, é óbvio que você deverá apagar todo o seu acervo pornô. Não se iluda pensando que você poderá se controlar e que manter o seu acervo de vídeos seja algo normal e natural. Se você tem essa idéia em mente, isso significa que você já está fortemente viciado e que você precisa compreender melhor as questões que estão por trás do seu vício, antes de se empenhar realmente no reboot.

36- E se eu acidentalmente “esbarrar” em pornografia?

Não há problema algum se você acidentalmente "esbarrar" em pornografia. O problema é quando você ativamente busca por pornografia e estímulos pornográficos e fica realimentando o seu cérebro com esse tipo de conteúdo artificial. De qualquer forma, é importante ter bloqueadores instalados no seu computador, uma vez que gatilhos ocasionais “inocentes” podem leva-lo imediatamente de volta ao vício e ao consumo de pornografia.

37- Porque a redução gradual, não funciona com o vício em pornografia?

Funciona para algumas pessoas, mas pode não funcionar para você porque o uso de pornografia faz mudanças físicas no cérebro. Mudanças que comprometem sua resposta ao prazer e fazem você se tornar extremamente sensível a conteúdos relacionados ao pornô. A estratégia de ir cortando aos poucos a pornografia até que você esteja "pronto" para parar não funciona neste caso. Funciona com cafeína e nicotina, por exemplo, mas não funciona no caso em que o vício em questão leva a uma escalada cada vez maior de variedade para que a dopamina seja liberada. Esse é o caso da pornografia e de outros vícios como o de jogadores patológicos, usuários de drogas e viciados em comida. Da maioria dos relatos de pessoas que tentaram parar gradualmente com a pornografia, quase todas falharam, portanto é provável que você acabe não saindo do lugar desta forma.

38- Porque a idéia de variedade sexual é tão excitante?

Seres humanos vivem em pares. A tendência é que nos liguemos a um parceiro, nos apaixonemos e que fiquemos juntos por tempo suficiente para que nossos filhotes tenham protetores saudáveis que lhe forneçam as condições necessárias para a sobrevivência física e emocional. Isso ocorre porque os filhotes humanos demoraram muito para amadurecer em comparação com as outras espécies. A extrema estimulação como a da atual pornografia artificial da internet, com sua constante novidade e variedade, pode interferir no processo de sustentarmos um vínculo afetivo e monogâmico. O que acontece é que simular a chance de ter sexo com um novo parceiro, automaticamente ejeta doses extras de dopamina no circuito de recompensas do cérebro e uma vez que este foi programado para nos alertar sobre as oportunidades de passarmos nossos genes adiante. O problema da pornografia da internet é que com apenas uma dezena de cliques e abas abertas no seu navegador, você pode experimentar em cinco minutos mais parceiros diferentes do que os seus antepassados experimentariam numa vida inteira. Algo não previsto pela natureza. A pornografia da internet oferece uma quantidade gigante de "novos parceiros" de todos os tamanhos, formas e culturas e o nosso cérebro percebe isso como oportunidades raras, importantes e urgentes que não podem ser desperdiçadas. Resultado? A cada "nova oportunidade" é gerada uma grande motivação química que nos impele a "fertilizar uma nova parceira virtual" e logo em seguida procurar por outra a fim de manter o prazer oferecido por essa estimulação. Essa atividade imprevista pela natureza acaba fornecendo mais dopamina para o sistema do que se apaixonar por um potencial parceiro monogâmico, e nossas prioridades evolutivas acabam sendo sutilmente alteradas sem nossa consciência, nos transformando em escravos deste mecanismo animal primário.

39- Por que eu estou viciado enquanto meus amigos não estão?

O cérebro de cada pessoa é diferente. Alguns são mais sensíveis à dopamina, outros menos. Além disso, a genética e o meio podem influenciar muito as pessoas no desenvolvimento de comportamentos compulsivos, assim como o isolamento. Por exemplo, pessoas que cresceram longe de seus benfeitores, são mais estressadas, enquanto que pessoas que usufruem do benefício da companhia e do contato humano tendem a ser mais protegidas contra vícios. Outra coisa que é importante termos em mente é que a pornografia gratuita e disponível via streaming esteve disponível somente há alguns poucos anos para a maioria dos usuários, então seus efeitos podem ainda não ter aparecido de forma tão evidente para todos. Técnicos em informática que obtiveram banda larga de forma pioneira foram os primeiros a admitirem ter algum problema relacionado com o vício em pornografia. Isso ocorre porque como nós sabemos os sintomas do vício em pornografia demoram um tempo para aparecerem,

geralmente o tempo necessário para o sistema de recompensas do cérebro se dessensibilizar. Logo, é perfeitamente natural que algumas pessoas apresentem esses sintomas antes do que as outras, mas isso não significa que elas necessariamente não estejam sendo afetadas.

40- O reboot sempre será difícil como nas duas primeiras semanas?

Não. Para quem está começando as duas primeiras semanas realmente são as mais complicadas. Isso porque o nosso cérebro estava mal acostumado devido a anos de alimentação do vício, sem nenhuma interrupção. Então é normal que as duas primeiras semanas (para alguns os primeiros 21 dias de reboot) sejam as mais difíceis e complicadas de suportar. Mas passada essa fase, a tendência é o reboot ficar cada vez mais fácil e administrável e você já ir começando a sentir alguns dos benefícios do experimento.

41- Desconforto nos testículos durante o reboot é normal?

Depende. A dor nos testículos pode ter várias causas. Desde lesões nos testículos, até pedra nos rins, hérnia e outras doenças. Se estiver relacionada ao reboot, o motivo geralmente é o excesso de sêmen acumulado nos testículos ou então derivado do ato não recomendável de se masturbar sem ejacular. Se este for o caso, isso pode ser aliviado com banhos frios, terapias de circulação da energia corporal e acabando com o hábito de ficar se estimulando caso não pretenda ejacular. Caso não tenha relação com o reboot, procure um médico para obter um diagnóstico mais apropriado.

42- Aplicativos de namoro e relacionamento como o Tinder, atrapalham o reboot?

Sim, pois eles partem do mesmo princípio que a pornografia: estimulação artificial, variedade, galerias de fotos de potenciais parceiras sexuais, erotização, possibilidade de abertura de várias abas simultaneamente, etc. Que fique bem claro que não existe problema algum com a paquera real. O problema reside justamente na virtualidade desses aplicativos, pois como eles são desenhados da mesma forma que os sites de pornografia, o cérebro acaba ativando e os associando com os mesmos caminhos neurais pornográficos, alimentando o problema. Logo, eles atrapalham o reboot e devem ser substituídos por outras formas de abordagem e socialização.

43- Conversas de “sacanagem” atrapalham o reboot?

Sim, pelos mesmos motivos dos aplicativos de relacionamento, ou seja, porque são estímulos artificiais que apelam para os mesmos mecanismos do vício em pornografia para obter prazer. Afinal, o que são essas conversas se não a mente se estimulando artificialmente na tentativa de obter mais e mais dopamina? O problema nesse caso não são as conversas em si, mas o fato de que elas ficam estimulando a imaginação, comportamento esse que além de sabotar o reboot, pode te levar aos poucos de volta para a pornografia. A ideia aqui obviamente não é nos tornarmos fanáticos. Não existe problema em você ter conversas íntimas e sobre assuntos sexuais com a sua parceira. Mas é bom refletir até que ponto essas conversas são saudáveis e até que ponto são apenas uma desculpa para você ficar fantasiando mentalmente. Afinal, porque conversar e ficar fantasiando se você pode partir para a ação, não é mesmo?

44- Urinar esperma é normal durante o reboot?

Sim, é normal. Não acontece com todo mundo, mas é possível. Trata-se de uma poluição diurna que pode ser provocada por muitos fatores, principalmente abstinência sexual prolongada. Se mesmo assim você continuar preocupado, consulte um urologista para esclarecer melhor as suas dúvidas.

45- O vazamento de sêmen é normal durante o reboot?

Alguns poucos usuários que fizeram a restauração notaram terem tido vazamento de sêmen algumas vezes. Mas aparentemente é algo normal, decorrente da abstinência de pornografia e da diminuição da quantidade de ejaculações (obs: Isso não significa que você necessariamente tenha que se masturbar para que isso passe). O vício em pornografia é um fenômeno recente e, portanto, ainda não existem respostas para todos os efeitos que ele tem causado. O fato é que a maioria dos usuários que relataram este fenômeno, também relataram que ele passou ao final do reboot, sendo muito provavelmente um efeito temporário, assim como a “flat-line”.

46- Como posso acelerar o meu reboot?

Em primeiro lugar o que mais acelera o reboot é “ter paciência”. Muitas pessoas na ansiedade de reverterem os sintomas induzidos pela pornografia, acabam colocando tudo a perder, com o péssimo hábito de se testarem ou se exporem a situações contra produtivas para o experimento. Mas existem sim, formas de acelerar

o processo. Quanto mais você substituir as atividades pornográficas ou associadas à pornografia por atividades prazerosas, saudáveis e geradoras naturais de dopamina (como a prática de exercícios, socialização, meditação, etc.), mais rapidamente seu cérebro irá criar novas redes neurais saudáveis, na medida em que as redes condicionadas pela pornografia vão se enfraquecendo e isso irá acelerar a sua recuperação.

47- Substituir um vício pelo outro funciona?

O que funciona é satisfazer a real necessidade que está sendo obscurecida pelo vício. Por exemplo: no caso do vício em pornografia a real necessidade obscurecida pelo vício é a busca por dopamina. Como vimos no decorrer do E-book, nosso sistema de recompensas foi enganado pela estimulação artificial da pornografia de hoje. Esse mecanismo que evoluiu para preservar a espécie acabou se tornando algo danoso. Logo, a solução é restaurar esse mecanismo para a função para que ele foi destinado originalmente. No caso do reboot, já fazemos isso através da fase de religação que consiste justamente em buscarmos fontes alternativas e saudáveis de prazer em substituição à compulsão doentia do vício. Nesse sentido que acabei de explicar “trocar um vício pelo outro” funciona e é justamente o que já estamos fazendo, apesar de não considerarmos a busca por dopamina um vício e sim um mecanismo natural do nosso corpo. Agora se pegarmos a ideia comum, de substituir o vício em pornografia por vício em alguma outra substância igualmente danosa como álcool e outras drogas, por exemplo, não vejo vantagem alguma nesse procedimento. Como um dos usuários do nosso fórum com mais de 171 dias de reboot comentou: *“Praticamente todas os vícios têm a mesma estrutura, que é: [1] gatilho, [2] rotina (vício) e [3] "recompensa". Trocar um vício por outro não vai fazer da sua vida mais saudável, a única coisa que mudará será a fase de rotina. Se viciar em algo é NÃO TER CORAGEM PARA ENFRENTAR OS PROBLEMAS de frente! Ou seja, é fugir da realidade! Trocar um vício por outro é manter a mesma mediocridade de vida. Se viciar em algo é ter recompensa a curto prazo e DOR a longo prazo. Trocar os vícios (maus hábitos) por bons hábitos e começar a enfrentar os problemas que aparecem na sua frente é ter dor a curto prazo e RECOMPENSA a longo prazo.”* Acho que a resposta dele é suficiente para encerrarmos a questão.

48- Acho que preciso de pornografia para me acalmar ou para dormir e agora?

Essa suposta necessidade de usar a pornografia para poder relaxar antes de dormir é um péssimo hábito que precisa ser quebrado. Muitas pessoas se condicionaram a usar pornografia antes de dormir como uma forma de acalmar a mente ou então para não ter que lidar com as suas emoções negativas que emergem

ao final do dia, quando a mente finalmente relaxa. Quanto mais alimentarmos esse hábito, mais a nossa mente autônoma e condicionada irá tentar reproduzir a sua memória pornográfica para que a fiquemos alimentando continuamente. Não se iluda. Quanto mais alimentamos as nossas fantasias mais elas crescerão. As fantasias são um saco sem fundo e nunca irão nos satisfazer. Se você condicionou o seu cérebro a dormir somente após uma sessão de pornografia, não existe outro caminho a não ser descondicioná-lo desse péssimo hábito, através do reboot. Meditação, leituras instrutivas e músicas calmas e silenciosas também podem ser uma ajuda extra para acalmar a sua mente antes de dormir, sendo mais fácil para você se observar e parar de se identificar com estes pensamentos e comportamentos compulsivos. Quanto mais tempo de reboot, mais enfraquecida se tornará essa falsa necessidade.

49- Depressão é normal durante o reboot?

A depressão é normal principalmente antes do reboot, quando acreditamos que não existe saída para o vício e que seremos viciados compulsivos pelo resto da vida. Essa impotência em mudar essa situação, aliada aos outros sintomas induzidos pelo vício, causa um quadro de depressão que também pode ser considerado induzido pelo vício. Depois do reboot, o mais comum que pode acontecer são crises de abstinência esporádicas. Então, se mesmo após o experimento, sua depressão continuar, pode ser que não seja uma depressão induzida pelo vício. Nesse caso, procure um especialista.

50- Alterações de humor são normais durante o reboot?

Na medida em que você vai deixando de usar a pornografia, certos sentimentos que você tem evitado lidar faz tempo, vão começar a emergir, já que você não os está mais varrendo para baixo do tapete com a pornografia. E isso é um bom sinal. Sinal de que você está começando a viver uma vida real, que tem 50% de prazer e 50% de desconforto, ao invés de viver no mundo encantado e artificial da pornografia que faz parecer que a vida é 100% de prazer, enquanto na verdade ela não é. Se fosse verdade que a pornografia é 100% de prazer, você não teria adquirido problemas graves com o vício não acha? Mas alterações de humor podem ser consideradas crises leves de abstinência e são um sintoma benéfico, do meu ponto de vista, uma vez que isso é um sinal que o reboot está fazendo efeito e que de fato você está realizando o experimento. Essas alterações de humor tendem a passar, na medida em que você vai dando um descanso maior para o seu cérebro e são mais comuns apenas durante as duas ou três primeiras semanas de experimento.

51- Por que pequenas deixas pornográficas ainda desencadeiam o desejo?

Como explicamos muitas vezes durante este livro, o uso contínuo de pornografia fez nosso cérebro fortificar certos caminhos e respostas neurais, fazendo com que sempre que você pense em alguma coisa relacionada ao sexo, ou mesmo algo insignificante como “garotas de biquíni”, fazem com que esses mesmos caminhos sejam excitados novamente e te induzam ao desejo. Quanto mais tenhamos alimentados esses caminhos, mais facilmente excitáveis eles serão. Por isso, somente através do reboot, ou seja, através do enfraquecimento desses caminhos é que você ficará livre do desejo compulsivo, livre daquele desejo que não é natural e que faz você agir de uma forma inconsciente, ou de uma forma que traz prejuízos evidentes para você e para a sua vida. Aliás, é exatamente por isso que durante a restauração você deve se proteger ao máximo dessas deixas, já que apenas uma pequena associação, caso você esteja distraído, pode te levar a ter um reset. Quanto mais tempo de abstinência de pornografia, mais resistente você ficará a esses pequenos gatilhos.

52- Como posso lidar com flashbacks pornográficos?

É normal que os flashbacks pornográficos apareçam, sobretudo no início do reboot. O que fazer quando eles aparecerem? Decidir ignorá-los e não fantasiar com eles, ou seja, percebe-los, mas não alimenta-los quando surgirem. Flashbacks pornográficos são uma tentativa da sua mente para te fazer pensar em pornografia e estimular os caminhos neurais sensibilizados pelo vício. Se você ficar lembrando dos vídeos pornográficos que você assistiu ao longo dos anos, logo irá se identificar com as imagens desses vídeos e irá desejar se masturbar através delas. Quando isso acontecer, procure ignorar a sua mente e apenas sentir as sensações desconfortantes no seu corpo, geralmente na parte da cabeça e próxima aos órgãos genitais, até esse desconforto passar. Esteja preparado e tenha paciência, porque pode demorar um bom tempo até você deixar de ser incomodado pela sua mente. O vício em pornografia ou qualquer outra obsessão ou pensamento que alimentemos por um período prolongado de tempo é como se fosse um lobo faminto que fiquemos dando comida sempre que ele queria e agora que decidimos parar de alimentá-lo é óbvio que ele ficará zangado e que se tentarmos brigar com ele acabaremos perdendo a batalha. O segredo é através da compreensão desses fatores “acolher a dor emocional deste lobo de forma solidária”, sem brigar diretamente com ele, mas ao mesmo tempo sem se deixar levar pelos seus apelos e justificativas desesperadas para que lhe demos comida. Pois, uma vez que você ceder e alimentá-lo, ele ficará cada vez mais forte e difícil de controlar. E se você tentar brigar com ele também se fortalecerá, porque tudo o que ele quer é atenção, mesmo que seja negativa. Logo, o segredo é ignorá-lo.

53- O que significa a sigla “PMO”?

Abreviação para: Pornografia, Masturbação e Orgasmo.

54- Meu terapeuta me recomendou a assistir pornografia, e agora?

Como foi explicado logo na introdução deste livro, muitos terapeutas foram formados antes da explosão de pornografia disponível pela internet de alta velocidade que deu livre acesso a toneladas de material pornográfico para usuários do mundo todo e tornou o vício em pornografia uma epidemia mundial. Recomendamos seriamente que você “reeduque” o seu terapeuta para este tema e para a atual ciência do cérebro que tem estudado seriamente o vício em pornografia e o seu risco para a saúde física e mental da humanidade. Desta forma, ele poderá lhe ajudar de forma mais eficaz com a sua restauração, assim como terá ferramentas mais precisas para ajudar a você e a muitas outras pessoas. Caso você esteja na terapia especificamente para lidar com o vício em pornografia e o seu terapeuta insistir que a pornografia não faz mal a saúde, recomendamos que você mude de terapeuta.

55- Estou reiniciando e minhas ereções são dolorosas, por quê?

Isso é bastante raro de acontecer e, portanto, pode estar relacionado não só ao vício em pornografia, mas a outras causas como infecção da próstata, infecção urinária, masturbação vigorosa demais, masturbação Prone, exercícios extenuantes, desidratação e problemas em outras partes do corpo. Portanto, se a dor continuar, procure um médico.

56- O que são “Bolas Azuis” (vaso congestão)?

Isso não acontece com todo mundo, mas após certo período de tempo de reboot, nosso pênis pode começar a ficar extremamente sensível, especialmente se éramos usuários pesados de pornografia. Isso pode ser um indicio de vaso congestão, fenômeno que algumas pessoas apelidaram de “bolas azuis”. Esse é um fenômeno que ocorre também com as mulheres e também é relatado por pessoas que fazem sexo sem ejacular. A sensação que as pessoas relatam é de querer fazer mais sexo, como se o pênis estivesse dolorido. Uma solução relatada por muitos usuários é tomar um banho gelado sempre que isso acontecer. Simples assim. Com o tempo a tendência é que esses sintomas desapareçam. O banho gelado relaxa tudo e remove a sensação de frustração e de congestão dos órgãos sexuais, ajudando o sêmen ou energia retida a ser reabsorvida pelo corpo.

57- O que é o "Efeito Caçador"?

Efeito Caçador é o termo usado geralmente para descrever os intensos desejos que sentimos após sentirmos um orgasmo. Eles são oriundos de mudanças neuroquímicas que ocorrem naturalmente no cérebro devido ao clímax e que nos induzem a buscar mais "dessa mesma sensação". Quando acompanhados de um quadro de vício em pornografia, o Efeito Caçador tende a ser mais forte e faz com que fiquemos ainda mais presos a este hábito. O Efeito Caçador pode ser uma armadilha durante o reboot, porque logo após um orgasmo, este efeito pode nos induzir a querer fazer sexo ou a nos masturbar compulsivamente e, sem querer, nos levar de volta a pornografia. Portanto, saber de antemão que ele irá ocorrer é o suficiente para observar esse fenômeno e não se deixar levar por ele.

58 – Onde posso encontrar outras fontes de dopamina?

Existem várias formas de você encontrar fontes naturais de dopamina. Aqui estão algumas sugestões: realização de exercícios físicos ⁹⁵ (caminhar, correr, fazer ginástica, academia, etc.), sair de casa, socializar e estabelecer conexão emocional com outras pessoas, meditar, praticar técnicas de relaxamento, passar mais tempo na natureza e longe da internet, fazer coisas criativas, hobbies, estabelecer metas e propósitos de vida, fazer sexo real com sua parceira, fazer atividades que fortaleçam o vínculo do casal, etc. Todas essas atividades são fontes naturais de dopamina e vão lhe ajudar a acelerar o reboot. Elas compõem a fase do reboot que chamamos de religação.

59– Porque a fase da religação é tão importante para o reboot?

A fase de religação é importante porque ela reeduca o nosso cérebro a associar o prazer com atividades reais e saudáveis, que não nos trarão problemas no dia-dia. Ao enfraquecer as vias condicionadas pela pornografia, seu cérebro procurará um substituto para o prazer e se você não ensiná-lo que existem outras coisas prazerosas na vida, além de pornografia, ele continuará acreditando que a única fonte de prazer que existe é a pornografia e isso é terrivelmente angustiante. Por isso, desde o início do reboot, atividades como fazer exercícios físicos, sair de casa, socializar e meditar são extremamente benéficas e irão ajudar a consolidar o seu reboot, até que aos poucos, o seu cérebro vai ficando menos dependente de pornografia e recuperando a sensibilidade para os prazeres normais do dia-dia que foram totalmente dessensibilizadas pelo uso excessivo de pornografia. Você pode até achar estranho,

⁹⁵ Exercícios físicos são uma excelente distração para os impulsos, aumentam a auto-confiança e estão associados com uma melhora na Ereção em homens com menos de 40 anos de idade.

mas muitos rebooters, após o experimento relatam que começaram a sentir prazer em simplesmente estar vivos ou fazer atividades consideradas banais, como simplesmente conversar, caminhar ou estar em contato com a natureza, sem ter que fazer nenhum esforço para isso. E isso não tem preço!

Sexo

60- Posso fazer sexo durante o reboot?

Sim. Isso depende de cada um. O sexo real (que não fruto de estimulação artificial) pode ser bastante útil durante o reboot. Isso ajudará o seu cérebro a associar as partes que antes estavam condicionadas com pornografia virtual, ao sexo real e a interação com pessoas e situações reais. Porém, para quem além do vício em pornografia, desenvolveu também a Disfunção Erétil induzida pela pornografia, é recomendado que durante as relações sexuais, pelo menos no início do reboot, como o cérebro ainda não está plenamente recuperado da Disfunção Erétil, que se foque mais nas sensações (tocar, ser tocado, sentir odores, buscar conexão emocional, preliminares, etc.) ao invés de partir para a penetração propriamente dita. Isso apenas até você ter se recuperado plenamente da Disfunção Erétil, evitando assim, problemas desnecessários e uma possível recaída de volta para a pornografia. Depois de um tempo de reboot, o sexo voltará ao normal, e a boa notícia é que maioria das pessoas que concluíram o experimento, relataram que o sexo após o reboot é infinitamente superior e mais satisfatório do que era antes do experimento⁹⁶.

61-Devo evitar estímulos sexuais durante o reboot?

Não. Conhecer pessoas e potenciais parceiras sexuais reais pode ajudar a reestabelecer o circuito normal de recompensas do cérebro e é uma parte natural da vida. Porém, desde a nossa experiência percebemos que devemos ter muito cuidado nessa fase, porque principalmente no início da restauração, nosso cérebro tende a nos pregar peças para que voltemos logo de volta para a pornografia. Por exemplo, durante a fase restauração muitas pessoas costumavam achar que se entrassem em sites de relacionamentos para procurar por garotas ou sexo real elas acabariam “voltando ao normal mais rapidamente”. O problema é que essa desculpa e o hábito de entrar nesses sites as levaram rapidamente de volta para a pornografia. Assim, elas tiveram que bloquear as redes sociais e até mesmo sites populares de notícias ou coisas do gênero (se você perceber, a maioria desses sites sobrevive graças a um conteúdo extremamente apelativo e cheio de gatilhos sexuais). E só depois de um tempo de restauração é puderam começar a ter estímulos sexuais por parceiras reais

⁹⁶ Vide relatos no Capítulo 7 - Relatos de ex-viciados.

sem que isso interferisse nas suas recuperações. Então se você realmente deseja se livrar do vício em pornografia, evite todos os estímulos virtuais e apenas foque na realidade, ou seja, no contato e interação com pessoas reais.

62- Eu preciso necessariamente ter relações sexuais durante o reboot?

Não necessariamente. Durante o início do reboot, principalmente as primeiras semanas, é de fato recomendável não ter relações sexuais nem orgasmo para que o seu cérebro tenha um descanso. Porém, passado esse tempo, o sexo é um elemento importante para a fase de religação. A ideia não é virarmos monges, muito menos aniquilar o desejo. Do contrário, iremos ter que canalizar essa energia para outras fontes e o risco de voltarmos para a pornografia é muito grande.

63- Posso fantasiar durante o reboot?

Uma pessoa normal, que não teve o cérebro condicionado pela pornografia, pode não ter problemas com as fantasias. Mas alguém que está viciado em pornografia, sim. Isso porque buscar mentalmente por imagens pornográficas ativa os mesmos circuitos neurais que estão condicionados pelo vício. Para o nosso cérebro, não faz muita diferença entre assistir pornografia e ficar recordando mentalmente aquilo que se assistiu. Portanto, evitar as fantasias durante o reboot e até mesmo durante o ato sexual, é bastante produtivo para a nossa recuperação. Existe apenas uma exceção para isso, que é o fato de que alguns adolescentes começaram no mundo da pornografia muito cedo e se condicionaram tanto, que quando eles finalmente encontram uma potencial parceira real, eles não respondem sexualmente. Pode levar meses de abstinência de pornografia e estimulação artificial até os seus cérebros começarem a perceber outros estímulos e reassociarem esses estímulos com pessoas e situações reais. Então apenas nesse contexto, as memórias e estímulos das parceiras reais que a pessoa encontrou no mundo real podem ser consideradas “fantasias do bem”, pois a ajudam a se reconectar e se reestimar pelo mundo real, desde que obviamente essas fantasias não sejam fabricadas e distorcidas pela mente pornográfica. As fantasias são um risco, principalmente no começo, porque elas ainda estão fortemente alimentadas pelas imagens que vimos na pornografia. Então, mesmo que você fantasie com uma parceria real, que você conhece na vida real, essa fantasia pode acabar sendo distorcida para incluir cenários pornô e práticas que servem apenas para alimentar o vício.

64- Estou solteiro. O que fazer quando eu tenho muita energia sexual disponível?

Algumas pessoas tiveram bons resultados com práticas de circulação da energia pelo corpo e meditação e a canalização dessa energia para outras atividades. Tenha em mente que a solução definitiva e de longo-prazo é corrigir a sua desregulação de dopamina. Quando o seu cérebro estiver de volta ao normal, essa urgência e excesso de energia sexual tenderão a diminuir, apesar de que a sua vontade de fazer sexo permanecerá, porém, sem a compulsão.

65- É prejudicial para o reboot fazer sexo com uma garota de programa?

Não no sentido moral ou ético do assunto (que não cabe a nós discutirmos aqui). Do ponto de vista do reboot, pode ser prejudicial apenas porque a relação com garotas de programa geralmente é focada principalmente no orgasmo e na performance, sem gerar a sensação de vínculo e ligação que são importantes para a fase de religação do reboot. Então se você está procurando prostitutas tendo em mente a ideia de religação do reboot, pode ser que você saia frustrado, porque o sexo com prostitutas se assemelha muito a pornografia e as fantasias artificiais que nos tornaram viciados em pornografia. Alguns ex-usuários que tentaram fazer sexo com garotas de programa durante o reboot, relataram que esse tipo de relação não os satisfaz tanto quando imaginavam e que não proporcionaram o prazer que esperavam, dando a sensação de ter “recaído” que os atrasou no reboot e os levou de volta para a pornografia. Por outro lado, existem relatos de pessoas que disseram que essa prática os ajudou e foi um aliado contra as crises de abstinência durante o experimento. Então cabe a você mesmo, avaliar se esse tipo de prática é prejudicial para você ou não.

66- Sexo “selvagem” atrapalha o reboot?

Nenhuma prática sexual real necessariamente atrapalha o reboot. Decidir o que fazer durante o ato sexual, é algo particular de cada um. O que atrapalha são as fantasias e o hábito mental compulsivo de ficar antecipando ou imaginando o ato. Como já foi dito, durante o início do reboot, sobretudo para quem adquiriu Disfunção Erétil induzida pela pornografia, é importante começar devagar e focar menos na performance e no orgasmo. Isso até que o seu cérebro possa recuperar um pouco mais de sua sensibilidade perdida durante o vício. Do contrário, você pode ter problemas e se sentir frustrado ao tentar obter uma ereção satisfatória e não conseguir por ainda não estar plenamente recuperado. Nesse sentido, “o sexo selvagem” ou “acrobático” pode ser contra produtivo, mas isso apenas até você ter se recuperado da Disfunção Erétil e ter dado um descanso maior para o seu cérebro.

67- Como posso suprimir o desejo sexual?

Não sei. E o reboot não foi feito para isso. O reboot existe simplesmente para revertermos os sintomas induzidos pelo vício em pornografia e parar com a compulsão sexual e não para suprimir o desejo sexual em si mesmo. A pornografia de fato, distorceu esse desejo, transformando-o em algo negativo e que trouxe consequências desastrosas para as nossas vidas. Mas isso não significa necessariamente que exista algo de "mal" ou "errado" com o desejo sexual ou que estejamos tentando suprimi-lo com o reboot. O sexo é a maior fonte de energia e motivação humana, responsável entre outras coisas, pela própria evolução e vida no planeta. Parar com o desejo sexual, do nosso ponto de vista, é o mesmo que tentar parar com um mecanismo que evoluiu durante milhões de anos, que tem uma função e meta específicas na natureza, uma façanha do nível de tentar parar de comer, por exemplo. E os resultados ao longo da história de pessoas que tentaram fazer isso não foram nada animadores (vide os escândalos relacionados aos atos de pedofilia oriundos de pessoas que tentaram reprimir descriteriosamente sua sexualidade). Portanto, se a sua meta é suprimir o desejo sexual ou reprimir esses impulsos de alguma forma, essa é uma questão pessoal sua, de sua inteira responsabilidade. Nós, em nenhum momento recomendamos isso no e-book e este material não foi feito para te ajudar a realizar este intento, e sim, apenas para te ajudar a parar com o vício em pornografia, nada mais.

68- Terminei o reboot e agora estou com ejaculação precoce. O que devo fazer?

Isso pode acontecer e tem várias causas. A primeira é você ter ficado muito tempo sem fazer sexo, então é normal que nas primeiras relações as coisas não saiam como o esperado. E a segunda é que o seu cérebro voltou a se sensibilizar novamente. Coisas como simplesmente dar beijos e amassos ou apenas ver o corpo da companheira já te excitam e isso é ótimo, porque quer dizer que o reboot fez efeito. Mas isso melhora com a prática. Para evitar constrangimentos, nas primeiras relações após o reboot, talvez seja importante focar menos na performance e no orgasmo e ir devagar focando nas preliminares e na conexão emocional com sua parceira e, aos poucos, na medida em que você vai ganhando confiança e o seu cérebro vai se readaptando a sua nova situação, as coisas vão voltando ao normal naturalmente, até o ponto de você esquecer que teve esse problema. Algo que foi relatado por alguns usuários que tem ajudado contra a Ejaculação Precoce é evitar fantasiar durante o ato sexual e também exercitar o músculo PC⁹⁷ para ter um maior controle da ejaculação.

⁹⁷ <http://pt.wikihow.com/Exercitar-o-Seu-M%C3%BAsculo-PC>

Disfunção Erétil

69- Estou com Disfunção Erétil induzida pela pornografia. Tomar remédio para impotência sexual como Viagra e Cialis pode me ajudar?

Se a sua Disfunção Erétil foi induzida pela pornografia, tomar estes remédios poderá te dar a impressão que eles ajudam por um tempo, mas logo o remédio perderá o seu efeito, porque o problema está no seu cérebro e não no seu pênis. Aliás, um alerta quanto ao uso de remédios para impotência sexual: além de causarem dependência, eles são extremamente perigosos, sobretudo para aqueles em que a impotência foi causada pela pornografia e não pela idade, já que funcionam através do mecanismo da dilatação dos vasos sanguíneos, podendo causar infartos no coração e danos irreversíveis ao pênis, entre eles a impotência definitiva e o priapismo. Se você ainda tem alguma dúvida sobre o perigo do uso desses medicamentos, procure pela palavra “priapismo” no Google ou por notícias relacionadas às recentes mortes de adolescentes devido ao uso de medicamentos para impotência sexual e tire suas próprias conclusões. Segundo os especialistas em cardiologia⁹⁸, o uso contínuo do medicamento, principalmente quando associado à bebida alcoólica, energéticos e substâncias psicoativas, causa uma dependência que mais tarde, de forma precoce, vai resultar na impotência sexual. O citrato de sildenafila (princípio ativo de remédios como Vagra e Cialis) foram desenvolvidos para pessoas que sofrem de impotência sexual devido à velhice e não para pessoas jovens com Disfunção Erétil induzida pela pornografia.

70- É possível me curar da Disfunção Erétil induzida pela pornografia?

Sim, é perfeitamente possível como você viu através dos depoimentos de pessoas que pararam e se recuperaram completamente da impotência sexual e de outros sintomas relacionados ao vício em pornografia. Para se curar da Disfunção Erétil induzida pela pornografia você deve fazer o mesmo processo recomendado para a cura do vício em pornografia, ou seja, a restauração do cérebro, processo detalhado exaustivamente neste livro. Existem relatos de pessoas que se curaram da impotência induzida pela pornografia já na segunda semana de reboot, outras demoraram de 30 a 90 dias em média, sendo que algumas precisam de um pouco mais de tempo para isso.

⁹⁸ <https://marcioantoniassi.wordpress.com/2014/08/09/relatos-de-mortes-em-moteis-sugerem-uso-de-remedios-para-impotencia/>

71- Quanto tempo levará para eu voltar a ter ereções normais?

Assim como no caso dos outros sintomas, isso varia de pessoa para pessoa. Alguns relatam que em apenas 30 dias recuperaram-se plenamente da Disfunção Erétil, outros demoraram mais que 90 dias e outros precisam de mais tempo ainda para se recuperar plenamente desse sintoma. Tudo vai depender da severidade da sua Disfunção, da sua idade e quanto tempo você ficou exposto à pornografia. O que sabemos é que os adolescentes demoram mais para se recuperar, por exemplo, porque já iniciaram suas vidas sexuais associando sexo com pornografia e a estimulação virtual, ao contrário das pessoas mais velhas. Mas até isso é relativo e pode variar de uma pessoa para outra. Ereções espontâneas, após as primeiras semanas de reboot são bastante comuns e você vai saber quando estiver recuperado.

72- O que fazer se eu estiver namorando?

Namorar durante a restauração é ótimo, mas pode causar um grande dilema. Aqui está um cenário típico: *“Eu continuo saindo com garotas e eu acho que encontrei uma muito interessante. Nós nos vimos uma ou outra vez e eu comecei o meu reboot e parei de ver pornografia há 14 dias. Agora eu me sinto estranho. Parece que a minha libido se foi. Eu não tenho mais ereções matinais ou sonhos molhados. E eu apenas me excito quando me lembro dos meus fetiches e fantasias. Eu provavelmente vou ter que transar com essa garota e eu estou com medo deste momento porque eu sei que eu não vou conseguir me excitar ou obter uma ereção facilmente. Não sei o que fazer. Eu deveria parar de paquerar garotas por um tempo pelo menos até terminar a minha restauração?* Na verdade, é ótimo ter uma namorada, mas ela realmente precisará entender que se você tiver adquirido Disfunção Erétil ou Ejaculação Retardada induzida pela pornografia você pode muito bem precisar reduzir ou eliminar drasticamente o orgasmo durante a sua restauração (e, sem dúvida não forçar a excitação usando as suas velhas fantasias). Enquanto isso há muita coisa que você pode fazer com a sua namorada que irá beneficiar a ambos. Por exemplo: beijos, amassos, preliminares, comportamentos que favoreçam os laços afetivos e outras maneiras de fazer amor, sem ir diretamente para o clímax. O ponto chave é que ter orgasmos ou forçar ereções logo no início do reboot pode ser contra produtivo se você tem Disfunção Erétil, mas beijar, tocar, acariciar, pode ajudar o seu cérebro a se conectar novamente com o mundo real. Tenha em mente que a estimulação artificial através de imagens foi justamente o que causou a sua Disfunção Erétil e o seu vício em pornografia e não o contato humano normal. Portanto, você não apenas tem que enfraquecer seus caminhos neurais artificiais viciados em pornografia, como também procurar religar e criar novos caminhos naturais com situações reais, como o sexo real e normal, sem a estimulação mental. Não se preocupe. Depois de um tempo de

reboot, suas relações sexuais tendem a se normalizar e você poderá fazer sexo da forma que quiser, uma vez que não existe nenhum problema com a prática em si.

73- Devo contar sobre o vício para a minha namorada?

Contar sobre o seu vício em pornografia para a sua companheira ou companheiro requer muita maturidade e confiança. Se a pessoa não for madura ou confiável o suficiente, pode querer usar o seu vício em pornografia contra você algum dia. Os relatos da maioria das pessoas que contaram para as suas esposas ou namoradas sobre o seu vício em pornografia foram positivos e reconfortantes para ambos, já que de certa forma as esposas e namoradas se sentem aliviadas em saber do real problema do marido era a pornografia e que não havia nada de errado com elas, tendendo a ajuda-lo a se recuperar do vício e vice-versa. É importante compreender que, do ponto de vista delas, não se trata apenas do vício. As pessoas geralmente tem que lidar com os seus próprios sentimentos de baixa-autoestima, raiva, desgosto e rejeição e dependendo da situação, podem não ter a menor compaixão por você, levando tudo para o lado pessoal. Ao contrário, se forem maduras e realmente entenderem o seu ponto de vista, colocando-se no seu lugar de forma sincera, podem ser parceiras fundamentais na sua recuperação. Por isso, se for contar, é muito importante introduzi-las adequadamente nas pesquisas sobre o cérebro e sua relação com o vício em pornografia, de forma que o seu companheiro/companheira entenda o que realmente está acontecendo e não interprete de forma equivocada o seu vício, ao pensar que o problema talvez esteja de alguma forma relacionado com ele e não com a pornografia. Feito essas devidas considerações, eu diria que a maioria das pessoas tende a ser compreensivas e que o ato de revelar essa questão à parceira tende a estreitar o vínculo afetivo e a ligação entre os dois. Mas repetindo: tenha certeza de que se trata de uma pessoa confiável! Do contrário, preserve a si mesmo de futuras manipulações e exposições desnecessárias por pessoas imaturas e vingativas.

74- Eu parei de consumir pornografia, mas a minha potência, tamanho e libido estão diminuindo. O que é a tal da “Flat-line”?

“Flat-line” é uma fase típica por que passam muitos homens que tiveram Disfunção Erétil induzida pela pornografia ou simplesmente o vício em pornografia. A palavra “flat” vem de “flácido” em inglês e é uma situação temporária e bastante desconcertante que ocorre principalmente nas primeiras semanas de reboot. A “Flat-line” dá a sensação de que parar de ver pornografia é o que causa impotência sexual e não o contrário, uma vez que a sua libido diminui e o seu pênis fica flácido por alguns dias. Porque isso acontece? Ninguém sabe. Mas parece razoável que o seu cérebro condicionado pelo hábito de consumir pornografia requeira certo nível de estimulação

sexual e quando ela é removida a libido decaia. A boa notícia é que essa é uma situação temporária e a sua libido voltará ao normal após a restauração. Porém entenda que a recuperação não é linear, ou seja, a libido pode voltar em alguns dias e depois diminuir em outros durante o processo de restauração e isso durará por um tempo até que o seu cérebro volte ao normal por completo. Por isso é importante saber de antemão que isso poderá acontecer e ter paciência com o reboot a fim de não colocar tudo a perder. Muitos usuários acham a Flat-line benéfica, porque com zero libido, a sua compulsão por pornografia decaiu significativamente e eles conseguiram passar mais facilmente pelas primeiras semanas de reboot.

75- Fiz o reboot e acho que ainda não estou curado da Disfunção Erétil, o que devo fazer?

Caso você tenha feito o reboot corretamente, por um número de dias razoável (no mínimo 90 dias) e achar que ainda não está curado da Disfunção Erétil, a primeira coisa a fazer é avaliar a quanto tempo faz que você não tem uma relação sexual real? Se a resposta for “muito tempo”, o que pode estar acontecendo, e é muito comum que aconteça, é que o seu pênis pode estar apenas “enferrujado”. Considere o seguinte: foram anos de masturbação quase diária, aí de uma hora para outra, do nada, paramos com tudo. É natural que ele murche. O pênis é um músculo e, como tal, precisa se exercitar periodicamente para manter seu vigor. Quando deixamos de exercitá-lo, ele fica flácido. Mas esse efeito é bastante diferente da Flat-Line, por exemplo, pois na medida em que você vai exercitando o seu pênis de novo (de preferência com sexo real, ao invés da masturbação) ele volta ao normal, até não haver mais esse problema. Comigo e com os outros que se recuperaram da Disfunção Erétil foi assim. Aí se, depois de testar isso (de usar o pênis em algumas relações reais), se mesmo assim você continuar apresentando este mesmo problema, você deve procurar um médico porque essa Disfunção Erétil pode não ser a Disfunção Erétil induzida pela pornografia. Mas se você é jovem e não tem problemas de saúde, nem histórico de impotência, é muito provável que seja, de fato, simplesmente um problema de “falta de uso”, logo, a prática irá resolver a questão. Pode confiar!⁹⁹

⁹⁹ No Capítulo 15 - Sexo, masturbação e orgasmo, existe um relato de uma pessoa que estava apresentando esse mesmo problema e a sua solução.

Masturbação

76- É proibido me masturbar durante o reboot?

Não. Isso fica ao seu critério. Alguns rebooters, temporariamente eliminam ou reduzem drasticamente a masturbação e o orgasmo durante o reboot - especialmente se eles têm algum problema sexual induzido pela pornografia. Caso, você decida se masturbar, uma sugestão obviamente é fazê-lo sem pornografia e sem lembranças de pornografia e focado apenas nas sensações físicas.

77- Como posso me masturbar sem pornografia?

Muitos usuários perceberam que se masturbar sem pornografia pode ter dois efeitos: o primeiro é que eles simplesmente não conseguem fazer isso, ou seja, o que move a masturbação são as fantasias e quando se suprime a pornografia ou mesmo as fantasias mentais parece impossível ou mesmo difícil se masturbar e chegar ao orgasmo, sendo que isso com o tempo passa a não ser mais uma necessidade. O segundo fenômeno é que se masturbar ativa o chamado “Efeito Caçador”, ou seja, devido ao prazer proporcionado pela ejaculação você vai ter vontade de se masturbar mais em seguida ou nos dias seguintes à masturbação (mesmo que sem pornografia), fato que te deixará mais vulnerável a um reset, justamente pelo fato de que é muito difícil se masturbar sem fantasias. Muitos usuários que relataram ter parado com o vício em pornografia, também relataram terem parado com a masturbação ou diminuído significativamente esse hábito. Portanto, livre-se das fantasias e você diminuirá a necessidade por masturbação. Porém, isso pode ser muito difícil, sobretudo no começo e para quem está viciado há muito tempo. A sugestão que algumas pessoas deram foi começar erradicando o vício em pornografia e, com o tempo, também erradicar a masturbação, fazendo apenas sexo normal e sem fantasias. Se você tiver que optar por masturbar-se com fantasias ou pornografia ou masturbar-se sem nada, escolha a última opção. As fantasias, aliadas à masturbação, orgasmo e a pornografia te levarão de volta ao vício muito rapidamente.

78- E se eu me masturbar vendo pornô, mas sem orgasmo?

É uma das piores coisas que você poderia fazer, porque esse hábito irá continuar a alimentar o seu vício em pornografia e ainda com o agravante de poder causar problemas físicos ao seu pênis e a sua anatomia (vide pergunta sobre “Edging”).

79- Não preciso ejacular com frequência para a saúde da próstata?

Cientistas têm considerado vários fatores separados para medir a probabilidade de câncer de próstata: ejaculação, frequência de cópula, status de relacionamento, numero de parceiros sexuais, casos de doenças sexualmente transmissíveis, etc. A grande maioria desses estudos são extremamente conflitantes uns com os outros e os profissionais médicos em geral, não consideram que ejacular frequentemente, ou então com pouca frequência, possa ser um risco para o câncer de próstata. O fato é que esse mito de que "ejacular com frequência é bom para a próstata", difundido principalmente por parte da mídia a-científica tem sido uma das principais racionalizações para os viciados em pornografia e masturbação, enganarem a si mesmos e aos outros e assim continuarem viciados.

80- Existe alguma técnica de masturbação que cause problemas?

Técnicas não usuais de masturbação e o hábito de masturbar-se vigorosamente podem contribuir para a Disfunção Erétil e a dessensibilização do pênis. O sexo normal não exige tanta pressão e velocidade como a empregada na masturbação de muitos homens, daí que certas técnicas podem sim causar problemas.

81- Existe algum perigo em praticar a “Masturbação Prone”?

A masturbação de bruços (Prone) é um das piores formas de masturbação em termos de redução da sensibilidade peniana, podendo acarretar numa *“Síndrome de Masturbação Traumática”*. Muitos dos praticantes desse tipo de masturbação pressionam seus órgãos genitais contra o piso, a cama ou o travesseiro e muitos deitam sobre os seus estômagos, colocando as mãos por baixo. O que existe de problemático é que este tipo de masturbação coloca excessiva pressão no pênis e especialmente na base do pênis e essas sensações não são facilmente replicadas numa masturbação convencional ou num ato sexual normal, fazendo que com o tempo, o praticante desse tipo de masturbação, seja incapaz de ter relações sexuais normais e comprometa gravemente a fisiologia do seu órgão sexual.

82– É necessário me abster também de orgasmo durante o reboot?

No começo é recomendável para dar um descanso maior para o seu cérebro e desassociar o orgasmo do ato de ver pornografia. Mas não é uma regra (desde que obviamente você não consuma pornografia para estimular esse orgasmo).

83- O que significa “modo hard”?

As pessoas que durante o período do reboot, se abstiveram de PMO (Pornografia, Masturbação e Orgasmo) e também de sexo real com uma parceira (o), diz-se que realizaram o reboot em “modo hard” (difícil).

84- O “modo hard” é mais eficiente?

Não. Como já foi explicado, na verdade, o modo hard, pode até ser contra produtivo em alguns casos. Tudo depende do contexto e do histórico da pessoa. Quando ele é útil? O modo hard pode ser útil nas primeiras semanas de reboot, para dar um descanso maior para o sistema nervoso de toda a estimulação artificial, masturbação, sexo e orgasmo. Sobretudo para quem adquiriu a Disfunção Erétil induzida pela pornografia é importante dar esse intervalo para que o cérebro possa se sensibilizar novamente aos estímulos reais e ao sexo normal. Quando o modo hard é inútil? Quando a pessoa começa a confundir o reboot com um programa de abstinência sexual ou começa a fanatizar em relação ao experimento. O reboot é um programa de abstinência de pornografia. Não é um programa de abstinência sexual. Ele não foi criado para virarmos padres, monges ou algo desse tipo. Muito menos para induzir que o desejo é algo ruim ou que viver em abstinência é alguma forma “superior” de existência. E também não é uma competição para ver quem fica mais dias ou menos dias sem ejacular. Muitas pessoas que fizeram o reboot em modo hard por muito tempo, logo acabaram recaindo e descontando todo o tempo acumulado em uma farra pornô mil vezes pior para a saúde mental do que se tivessem feito sexo real, porque acharam ingenuamente que reprimir o desejo era a solução mais simples e efetiva para os seus problemas sexuais ou dificuldades de relacionamento. Outro problema do modo hard é que ele induz a pessoa a acreditar que a fase de religação é desnecessária e apenas um “detalhe” no experimento, fazendo com que o cérebro continue acreditando que a pornografia e as fantasias ainda são a melhor fonte de prazer existente no mundo e que não existe nada melhor. Já devem imaginar aonde isso pode nos levar, não é?

85- “Edging” o que é isso? E porque devo evitar?

Edging é o ato de masturbar-se até o limite (edge) de chegar ao orgasmo e então, interromper a ejaculação repetidamente, sem ejacular (geralmente enquanto assiste pornografia ou fantasia algo provocante mentalmente). Edging é sem dúvida a pior coisa que podemos fazer, pois é um dos hábitos que mais alimentam e sustentam o vício em pornografia. O problema do Edging não está na masturbação e nem na ejaculação necessariamente. O problema reside justamente em ficar fantasiando e não

ejacular porque esse hábito é o que faz o cérebro ficar jorrando dopamina no sistema nervoso por tempo indeterminado e fazendo com que você solidifique cada vez mais o vício por fantasias e estimulação artificial, ou seja, o vício em pornografia propriamente dito. Edging também tenciona a próstata, podendo causar problemas nesse sentido. A maioria de nós está viciada em pornografia, justamente por causa do hábito do “Edging” e é justamente por isso que você deve evita-lo.

Resets e Recaídas

86- O que é resetar?

Resetar é ter que reiniciar o seu contador de dias sem pornografia por ter assistido pornografia ou se estimulado artificialmente.

87– Qual a diferença entre reset, lapso e recaída?

Reset é o que foi respondido na questão anterior, ou seja, ter que reiniciar o seu contador de dias sem pornografia por ter assistido pornografia ou se estimulado artificialmente, independente de já ter concluído o reboot algum dia ou não. O que nas ciências da adição é chamado de “lapso” consiste basicamente em, quando uma pessoa já “desintoxicada”, ou seja, que já concluiu o reboot, acaba repetindo o comportamento viciante uma única vez, por um descuido ou por alguma outra razão que não necessariamente tenha feito a pessoa voltar para o padrão viciante do início do tratamento (um lapso não é nada recomendável e a pessoa deve reiniciar o contador imediatamente, mas ele não é tão grave como a recaída). Já a recaída, é, quando alguém, também depois de ter concluído o reboot e ter parado com a pornografia, volta para a compulsão diária de assistir vídeos pornô e perde novamente o controle em relação á isso (vários lapsos seguidos são considerados uma recaída).

88 – Consigo ficar apenas alguns poucos dias sem pornografia e logo tenho um reset, isso é o mesmo que recair?

Não. Porque para recair você precisa “subir” primeiro. Em outras palavras, precisa ter concluído o reboot, ou seja, ter ficado pelo menos 90 dias sem pornografia ou então uma quantidade suficiente de dias para remover os sintomas induzidos pela pornografia da sua vida. Caso você não tenha feito isso, você não recaiu. Apenas teve um reset. Para ser sincero, você nem mesmo está fazendo o reboot em termos

objetivos. Se você não consegue ficar nem mesmo uma única semana sem assistir pornografia, você não conseguiu retirar a variável “pornografia” da sua vida e, portanto, não está realizando o experimento. Está apenas se enganando. Nunca realmente iniciou o processo, pois fazer o reboot é retirar a variável pornografia da sua vida ou no mínimo fazer tudo o que estiver ao seu alcance para remover essa variável por um período mínimo de tempo e observar os efeitos que essa mudança irá ocasionar no seu cérebro e comportamento. Não conseguir ficar um mínimo de dias longe da pornografia implica que tem algo bastante errado com o seu método ou com o seu sistema de crenças. Geralmente falta de informação ou de proteção ou de ambos. A leitura desse livro pode ajudá-lo a resolver esse problema.

89- Existem medidas de emergência para prevenir recaídas?

Sim, existem várias. Este livro foi estruturado, em parte, para prevenir justamente isso. Tenha em mente que é praticamente impossível para pessoas viciadas em pornografia, se livrarem do vício tendo livre acesso a sites pornográficos 24 horas por dia. É o mesmo que se trancássemos um alcoólatra num bar por 90 dias e acreditássemos que ele teria força de vontade suficiente para superar o vício e não tocar em nenhuma bebida durante este período. O conceito de vício, implica justamente em “não conseguir mais parar”, ou seja, não ter mais vontade própria para parar. Portanto, não se engane quanto a isso e empregue todos os meios que estiverem ao seu alcance para evitar que você tenha contato com pornografia ou com gatilhos que te façam ter resets durante o processo. E tenha em mente desde já que os bloqueadores não são completamente à prova de falhas. Eles são como guardiões que fazem você perceber o que você está fazendo, mas se você deixar, o seu cérebro logo irá começar a procurar por um site pornô que não foi bloqueado ou por pontos fracos que te permitam o acesso a deixas pornográficas. Por isso tome cuidado com isso e se proteja o máximo que puder de você mesmo, nem que para isso seja necessário usar dois ou três bloqueadores ao mesmo tempo (um para tampar as falhas dos outros) e ainda desenvolver uma estratégia para não sabotá-los (como por exemplo, procurar usar senhas impossíveis de memorizar, esconde-las em locais de difícil acesso ou mesmo deletá-las para sempre)¹⁰⁰. Em casos muito severos de vício, é necessário abandonar todas as atividades na internet por um período mínimo de tempo até o cérebro poder se recuperar da compulsão.

¹⁰⁰ No capítulo sobre bloqueadores falamos mais detalhadamente sobre isso.

90- Tive que resetar o contador será que perdi tudo o que conquistei?

Ter que resetar o contador por ter assistido pornografia ou se estimulado artificialmente não significa que você perdeu todo o que conquistou durante o processo de restauração. Por exemplo: se você conseguiu ficar 30 dias sem pornografia e teve um reset no 31º dia a tendência é que você fique mais resistente nas próximas tentativas, caso não tenha uma recaída. Mas o que acontece geralmente é que a nossa mente usa nossos resets para nos induzir a continuar resetando até o ponto de termos uma recaída. Ela nos induz a pensar que colocamos tudo a perder por ter resetado e conclui, numa falsa lógica, que então não fará diferença alguma continuar vendo pornografia até iniciarmos o próximo reboot. Por isso a importância de estudar perguntas como essa e os relatos de pessoas que pararam, bem como as principais desculpas que nós damos a nós mesmos para nos auto enganarmos e continuarmos imersos no vício em pornografia. Mas atenção! Apesar de não perder tudo o que você conquistou, se você passar a se permitir ter resets muito seguidos, ou simplesmente ter um reset, você estará apenas se enganando. Um reset é um evento isolado e fruto de um acidente e não algo pensado e racionalizado que você possa fazer durante o reboot. Resetar é o mesmo que sabotar o experimento e você deve fazer tudo o que estiver ao seu alcance para evitar isso.

91- Tive uma recaída será que perdi tudo o que conquistei?

Ter uma recaída é muito pior que ter um reset e não é nada recomendável, pois implica que depois de ter se livrado do vício em pornografia, você voltou para a compulsão de assistir vídeos pornográficos, sem conseguir parar por vontade própria novamente. É o mesmo que voltar para o início do tratamento, porque você reativou novamente os caminhos pornôis do seu cérebro que haviam se enfraquecido durante o reboot. Alguns sintomas da época do vício podem voltar também caso você venha a ter uma recaída. E também é muito mais difícil parar novamente depois de recair, pois nossa fé em nós mesmos e no experimento vai diminuindo a cada recaída, num processo que lembra muito a auto sabotagem. Porém, se você recaiu, não adianta perder tempo com recriminações. Você deve procurar se levantar o quanto antes. Enquanto existir o desejo de se livrar do vício, sempre há algo que pode ser feito. Não podemos mudar o passado, mas certamente podemos mudar o futuro. Na próxima tentativa de reboot, tenha em mente onde exatamente você falhou para ter chegado ao ponto de ter recaído e faça as mudanças que precisam ser feitas para que você não recaia de novo depois do novo reboot. Se você analisar, ter uma recaída, significa que em algum momento da sua vida você concluiu o experimento (vide pergunta acima), logo está numa posição melhor do que estava antes e teve algum avanço se comparado a outras pessoas. É preferível fazer o reboot e recair, do que não fazer nada e ficar a vida toda imerso no vício em pornografia. Por outro lado, evitar chegar

nesse ponto é fundamental para quem realmente está interessado em parar com a pornografia. Recair, resetar ou ter um lapso, não deve ser uma opção para quem deseja abandonar realmente o vício. Se você começar a se permitir esse tipo de comportamento, de nada irá adiantar o processo, e vale mais você empregar o seu tempo em outra coisa mais útil até estar maduro para parar.

92– Tive um reset. O que devo fazer para evitar que ele se transforme em uma recaída?

Primeiro Identificar a falha que te levou a ter o reset (geralmente uma falha no bloqueador ou alguma desculpa mental falaciosa). Depois, corrija-la imediatamente. Por fim, anotar seu recorde de dias, reiniciar o contador e voltar para o reboot o mais rápido possível, sem dar tempo para a mente começar a racionalizar ou se justificar.

93-Vi algumas fotos pornô, mas não me masturbei, tenho que resetar o contador?

Sim, pois o problema não está na masturbação propriamente dita e sim, justamente na estimulação artificial e nas fantasias mentais.

94- Tive um sonho erótico involuntário, tenho que resetar o contador?

Se o sonho erótico foi involuntário, não. Fantasias sexuais involuntárias durante o sono são normais e elas tendem a reduzir drasticamente até o fim da restauração. Portanto, confie no processo. Agora se você tem o hábito de ficar se estimulando mentalmente de forma voluntária durante o seu estado de vigília é bom avaliar até que ponto você não está sabotando a restauração. Se este for o caso, deve reiniciar o seu contador.

95- Tive um sonho molhado, tenho que resetar o contador?

Não. Funções normais do corpo não devem ser consideradas como um reset e você não precisa resetar o contador. A meta aqui é ficar livre de pornografia e de fantasias sexuais e não da realidade. O que acontece é que sonhos molhados ou até mesmo o orgasmo, tendem a aumentar o desejo e a angustia para fazer sexo, se masturbar ou assistir pornografia devido ao “Efeito Caçador”. Mas como se trata de uma função natural do corpo e que você não pode fazer nada a respeito, é óbvio que não é necessário resetar o contador. Na verdade, sonhos molhados são apenas o seu corpo expulsando o sêmen (células sexuais masculinas) naturalmente, ou seja, algo

perfeitamente normal e saudável. As mulheres fazem isso com as células sexuais femininas todos os meses através da menstruação, por exemplo.

Pós-Reboot

96- Como eu saberei que eu estou de volta ao normal?

Você saberá quando os sintomas induzidos pela pornografia, ou a maioria deles, tiverem sumido de sua vida ou diminuído bastante em relação à época do vício, ou então, quando você começar a sentir na pele os benefícios do experimento. Para você ter uma referência, alguns dos sinais mais comuns de recuperação são esses: diminuição da compulsão por sexo e pornografia, retorno das ereções, retorno da libido, diminuição das fantasias induzidas pela pornografia, reversão dos gostos sexuais induzidos pela pornografia, sensação de bem estar, esquecimento de que um dia já foi viciado em pornografia, retorno do prazer por coisas simples da vida, parar de objetificar pessoas do sexo oposto, maior sociabilidade, ereções matinais mais frequentes e espontâneas, potenciais parceiras românticas parecerão mais atraentes, o sexo parecerá muito mais satisfatório, mais energia e disposição, maior força de vontade, autoestima maior, etc. Isso não significa que você deve necessariamente apresentar todos esses sinais de uma vez ou que eles são necessários para você saber que voltou ao normal. Mas sim que são indicadores de que você está no caminho certo e que o reboot fez efeito. Quanto mais tempo de reboot, mais o cérebro estará recuperado e mais vai ser óbvia para você a diferença do seu “eu” de agora, para o seu “eu” da época do vício.

97- Existem alguns sintomas de abstinência? Se sim, quais são eles?

Uma minoria de pessoas relatou: alterações de humor, insônia, tremores, náuseas, dores de cabeça, ir ao banheiro com frequência para urinar, perda de apetite, dores nos testículos, arrepios, sonhos molhados, vazamento de sêmen, ansiedade e a sensação de pânico de voltar para a pornografia, etc. Todos esses sintomas tendem a passar na medida em que o reboot vai avançando.

98- O que são “PAWS” ou “Síndrome pós-aguda de abstinência”?

A maioria das pessoas experimentam crises agudas de abstinência apenas nas duas primeiras semanas. Isso é bastante comum e essas crises passam logo em seguida. Uma minoria continua a ter crises esporádicas de abstinência por meses.

Essas crises que continuam após o experimento, são chamadas de "PAWS" ou "*Post-Acute Withdrawal*", que significa: "Síndrome pós-aguda de abstinência". Para quem adquiriu PAWS, a recuperação não é linear e os dias bons são mais frequentes que os dias ruins, mas os dias ruins continuam a aparecer de vez em quando, por um bom tempo, até que o cérebro esteja plenamente recuperado. Por isso que não é interessante medir o seu progresso comparando-o com os outros. Os cérebros de algumas pessoas simplesmente demoram mais que os de outras pessoas para voltar ao seu equilíbrio. Mas isso tende a passar também.

99- Eu posso ver pornografia após a restauração?

Obviamente que não. Se você começar a assistir pornô novamente, de forma voluntária, depois de concluir o reboot, então você vai perder todo o seu progresso e a restauração não terá servido para nada. A restauração é um meio para você se livrar definitivamente do vício em pornografia, apreciar o sexo com pessoas reais e viver uma vida real e saudável, em vez de uma vida de fantasias pornô. Mas se você não está realmente disposto a largar o hábito compulsivo e incontrolável de ver pornografia para sempre da sua vida e nem está consciente dos danos que isso tem causado para você, é melhor nem começar, porque apenas estará se auto enganando e enganando aos outros.

100- Após o reboot estarei curado definitivamente do vício em pornografia?

Não. Você estará curado dos efeitos nocivos ocasionados pelo vício (compulsão sexual, disfunção erétil, ansiedade social, confusão mental, procrastinação, sentimentos recorrentes de vergonha e culpa, ejaculação retardada, efeitos de abstinência, HOCD, objetivação do sexo oposto, ejaculação precoce, e gostos sexuais divergentes da sua orientação sexual, etc.). Porém, esses efeitos ocasionados pelo vício podem voltar caso você, mesmo após ter realizado o reboot, retorne para os hábitos de assistir pornografia e se estimular através de vídeos pornográficos e estímulos artificiais, uma vez que os caminhos neurais condicionados pelo vício continuam existindo. Apesar de estarem enfraquecidos devido ao reboot e a religação, esses caminhos serão reativados gradativamente caso você volte a estimulá-los com estímulos virtuais. Em outras palavras: quanto mais tempo você se abster de pornografia, menos esses sintomas terão influência sobre você e mais o seu cérebro irá se recuperar.

Conclusão

Chegamos ao final do livro. Caso você tenha lido todos os capítulos com real atenção e interesse, devem ter ficado claros para você os principais conceitos relacionados ao vício em pornografia e como as pessoas ao redor do mundo o tem superado. Este conhecimento é um conhecimento em construção. Como foi enfatizado muitas vezes no decorrer deste livro, o vício em pornografia da forma como temos visto hoje, é um fenômeno recente e deve o seu surgimento ao aparecimento da internet de rápida velocidade que fez com que toneladas de material pornográfico ficassem disponíveis para milhões de pessoas ao redor do mundo que, devido à própria evolução do cérebro humano e um grau de ingenuidade e curiosidade inatas, não estavam preparadas para lidar com esses estímulos pesados e com essa quantidade monstruosa de informações.

Os danos causados ao cérebro humano e a sua relação com uma série de psicopatias modernas são claros e não é difícil de projetar um cenário em que o hábito de assistir e se masturbar com pornografia seja considerado tão perigoso como a dependência em outras drogas como cocaína e o álcool. Graças ao avanço rápido da internet pelo mundo, avançam também os gêneros pornográficos e a quantidade de pessoas com acesso livre a este material. A vantagem é que também tem crescido o conhecimento e o entendimento de como isso pode ser danoso para nossas vidas e a experiência de pessoas que comprometeram grande parte de seu futuro e de seu potencial como seres-humanos, espero, sirvam de lição para todos nós, assim como suas histórias de recuperação sirvam de inspiração para a nossa própria mudança de vida.

Até pouco tempo atrás (pouco mesmo, acho que há cerca de 4 anos apenas) não tínhamos o conhecimento proporcionado pela neurociência e nem uma maneira eficaz de lidar com o vício. O cenário era realmente desesperador. Eu e muitos outros milhões de pessoas ao redor do mundo já tínhamos percebido o quanto o vício em pornografia podia comprometer partes importantes das nossas vidas, mas até então não tínhamos uma ferramenta eficaz para lidar como ele e nem esperanças de que as ferramentas existentes fossem eficientes, muito menos uma noção exata das reais causas por trás do problema. A maioria das pessoas, cada qual à sua maneira, já tinha tentado de tudo para parar, mas, sem sucesso.

Parece óbvio agora, após ler este livro quais são as causas e o que deve ser feito para lidar com a questão, mas há quatro anos atrás tudo o que tínhamos eram “achismos” de todos os tipos e uma série de preconceitos que somente nos afastavam da solução real e da realidade de que, no fundo, fomos vítimas de um condicionamento, social e fisiológico e não vítimas, como supúnhamos, de nossa suposta natureza “malévola” ou “depravada” como muitos chegaram a imaginar,

chegando ao ponto de, não raro, tirarem suas próprias vidas devido à este tipo de conclusão equivocada e da má interpretação oriunda da ignorância e do pouco tempo disponível para que a ciência aliada sobretudo à experiência real de muitas pessoas ao redor do mundo, conseguisse resolver parte deste quebra-cabeça ao ponto de ajudar a elaborar uma solução eficiente e definitiva para a questão.

Portanto, é por este e outros motivos, que nos sentimos felizes em compartilhar estas informações tão importantes. Como explicado desde o início este material não tem a intenção de ser um estudo formal sobre o vício em pornografia ou então um tratado acadêmico sobre o assunto. Ele foi idealizado como uma ferramenta emergencial para aqueles que estão procurando se curar do vício em pornografia e não tinham encontrado soluções práticas para o seu problema. Esperamos que ao longo dos próximos anos, mais livros como esse sejam escritos e que cada vez mais a questão do vício em pornografia seja esclarecida e sanada.

Enquanto isso não ocorre, temos a convicção de que este material além de ser pioneiro no Brasil é uma ferramenta preciosíssima para quem estava tentando parar e não sabia por onde começar e temos certeza de que ajudará ainda muitas pessoas a erradicarem definitivamente o vício em pornografia de suas vidas. Eu sou um exemplo disso e existem muitas outras que graças a este conhecimento mudaram definitivamente de rumo e agora reencontraram seus verdadeiros destinos.

Nunca é tarde para mudar. Se você tem 14,18, 30 ou 80 anos, sempre existe uma esperança de recomeçar. Apesar de não podermos fazer um novo início, podemos sempre fazer um novo final, por isso desejo que estas informações cheguem a todas as pessoas que estavam sinceramente procurando por elas e que este livro cumpra na prática a função que intentamos para ele.

Glossário

Reboot: O processo de restaurar o seu cérebro para a sensibilidade de antes de ele se viciar em pornografia. Por analogia, seria um processo semelhante a desintoxicação usado em outros tipos de vício. Demora de 90 a 100 dias em média. Esse tempo pode variar de pessoa para pessoa. Muitas pessoas já começam a sentir os benefícios a partir dos 30 dias de abstinência. Outras, principalmente os adolescentes, demoram mais de 90 dias para se recuperar.

PMO: Abreviação de Pornografia Masturbação e Orgasmo (geralmente usada pelos homens).

PVO: Abreviação de Pornografia Vibrador e Orgasmo (geralmente usada pelas mulheres).

Efeito Caçador: Do inglês "*Chaser Effect*" é o termo para designar o desejo intenso de se masturbar que ocorre geralmente entre 1 a 3 dias após um ato sexual ou um orgasmo.

Ejaculação Retardada (ER): Do inglês "*Delayed ejaculation (DE)*" é o retardamento da ejaculação ou demora em ejacular. Obs: Muitos usuários de pornografia relataram que a ejaculação retardada, depois de um tempo, foi a precursora das suas Disfunções Eréteis (DE).

Disfunção Erétil (DE): Incapacidade de manter uma ereção durante a relação sexual. Existe a DE física, oriunda de algum problema fisiológico no pênis ou do avanço da idade (mais comum em pessoas acima de 40 anos), a DE psicológica que se caracteriza pela ansiedade e pelo medo de ter uma performance sexual ruim (mais frequente entre adolescentes) e a DE Induzida Pela Pornografia, também conhecida como *PIED Pornography Induced Erectile Dysfunction*, que é a mais comum e que afeta a maioria dos usuários de pornografia depois de algum tempo, independente da idade.

Edging: Ato de masturbar-se até o limite (*Edge*) de chegar ao orgasmo e então, interromper a ejaculação repetidamente, mas sem ejacular.

No FAP: Abstinência de masturbação ("*Fap*" em inglês é uma gíria para o ato de masturbar-se).

Flat-line: Muitos usuários relataram períodos de zero libido e pênis flácido durante o seu reboot, especialmente nas 2 a 6 primeiras semanas. É um período transitório e pode ser bastante desconcertante e assustador, mas é apenas uma fase geralmente substituída pelo retorno da libido e por uma ereção mais forte após esse período.

Hard Mode: As pessoas que durante o período do reboot, se abstiveram de pornografia, masturbação, orgasmo e também de sexo com uma parceira (o), diz-se que realizaram o reboot em “modo hard” (difícil).

Ejaculação Precoce (EP): Tendência a ejacular muito rapidamente.

Lapso: Quando uma pessoa já “desintoxicada”, ou seja, que já fez o reboot, acaba repetindo o comportamento viciante uma única vez por um descuido, num momento de stress emocional ou por alguma outra razão que não necessariamente tenha feito a pessoa voltar para o padrão viciante do início do tratamento.

Recaída: Significa “voltar para o vício”, ou seja, no caso do vício em pornografia, seria alguém que após ter feito o reboot e parado com este hábito, volte para a compulsão diária de assistir vídeos pornô e perde novamente o controle em relação á isso (alguém que teve vários “lapsos”).

Reset: Falhar no experimento do reboot ao consumir pornografia ou um dos seus derivados. Nesse caso, após essa falha, a pessoa deverá resetar o seu contador para o dia nº 1. Não é considerado lapso, porque o reset diz respeito à pessoa que esteja fazendo o experimento (reboot), enquanto o lapso é para alguém que já o concluiu.

The Surge: Um período geralmente de 5-14 dias após o início do reboot , que apresenta um aumento fisicamente reconhecível de aumento de energia e desempenho sexual, o que parece estar associado com o pico de testosterona induzido pela abstinência de masturbação.

Sonhos molhados: É um termo para designar a ejaculação ou polução noturna involuntária.

Death Grip: Forçar demais o pênis durante a masturbação em longo prazo pode acarretar a dessensibilidade completa do pênis para a relação sexual normal através de um intercurso com uma vagina reduzindo o prazer e dificultando o orgasmo.

Death Schlick: A versão feminina da “*Death Grip*”. Ao estimular demais o clitóris de forma rápida e forte, a mulher passa aos poucos a perder a sensibilidade na vagina.

Parceiro de comprometimento: São pessoas que estão fazendo o reboot e que dão suporte um ao outro até cada um completar o seu experimento.

PAWS: A maioria das pessoas experimentam crises agudas de abstinência apenas nas duas primeiras semanas. Isso é bastante comum e essas crises passam logo em seguida. Uma minoria, porém continua a ter crises esporádicas de abstinência por meses. Essas crises que continuam após o experimento, são chamadas de “PAWS” ou “*Post-Acute Withdrawal*”, que significam: “*Síndromes pós-agudas de abstinência*”.

Sobre o Autor

“Projeto” ou “Projeto Sabedoria” como era chamado no início, é o pseudônimo do autor deste E-book e do site www.vicioempornografiacomoparar.com.

Assim como muitas outras pessoas, durante 15 anos Projeto procurou por uma solução para o vício em pornografia sem sucesso, até finalmente se deparar com os artigos do neurocientista americano Gary Wilson e com as primeiras pesquisas científicas e depoimentos experimentais de pessoas ao redor do mundo que fizeram o experimento de 90 dias de abstinência de pornografia e finalmente conseguiram se recuperar.

Uma vez tendo realizado o experimento na prática e provado por si mesmo o seu resultado, teve a iniciativa de organizar sua experiência num e-book em português e em conjunto com uma dezena de pessoas na internet, passou a ajudar e a orientar muitas outras sobre como realizar o reboot de pornografia nos moldes científicos. Dessa experiência, agregada ao seu conhecimento em neurociência e em psicologia, sintetizou o que ele mesmo chama de *“Método Como Parar”*.

Sua meta desde então tem sido desenvolver e aperfeiçoar esse conhecimento para garantir que qualquer pessoa realmente interessada no assunto possa encontrá-lo e aplicá-lo na sua vida, de forma a obter os mesmos benefícios que ele e muitos outros já obtiveram.

Caso você tenha alguma dúvida ou necessite alguma outra informação, você pode contatá-lo pelo e-mail: contato@vicioempornografiacomoparar.com. Para releases, entrevistas, material promocional, bônus e informações sobre futuras atualizações deste e-book consulte: www.vicioempornografiacomoparar.com

O Editor.

Vício em pornografia como parar? 2016 – Todos os direitos reservados ®

www.vicioempornografiacomoparar.com

