



# FAPSTRONAUT

by Pria Seratus Persen



**KENAPA SEKARANG  
MAKIN BANYAK COWOK  
YANG KETAGIHAN  
BOKEP DAN COLI?**

Di zaman modern, cowok jauh lebih sering coli daripada zaman bapak atau kakek-kakek kita dulu bro.

Kenapa?

Karena lebih nikmat dan lebih gampang. Sekarang, kita bisa nemuin semua fantasi yang kita mau, kapan aja kita mau, gratis pula! Tinggal buka HP, cari fantasi kayak gimana aja, pasti ada.

Ini bahaya banget bro, karena bisa bikin kita KECANDUAN KESENANGAN INSTAN. Bahkan jangka panjangnya, bisa MENGHANCURKAN HIDUP KITA.



**APA ITU  
NOFAP?**

**FAP = MASTURBASI / COLI**

**NOFAP = NGGAK COLI**

Jadi, NOFAP adalah semacam gerakan  
untuk mengajak orang-orang  
**MENGHINDARI BOKEP DAN COLI.**

**Orang yang melakukan NoFap  
disebut "FAPSTRONAUT".**

A man in a brown suit and tie is standing on the left side of the image. He is holding a glowing, orange-red orb in his right hand, which appears to be made of fire or energy. He has a serious expression and is looking towards the camera. The background is black.

**APA  
BENER,  
NOFAP BISA  
BIKIN  
HIDUP LO  
SUKSES?**

Semua cowok yang ngelakuin NoFap,  
bukan berarti hidupnya OTOMATIS  
berubah jadi sukses bro.

Tapi gini. Coba lo amati cowok-cowok  
yang kariernya bagus, kaya raya, dan  
status sosialnya tinggi. Banyak dari  
mereka yang punya 1 KESAMAAN,  
yaitu berhasil ngelakuin NoFap!

Kenapa bisa gitu?

Nafsu SEKSUAL adalah nafsu tertinggi yang dimiliki cowok bro.

Lebih berat ditahan daripada nafsu ke hal-hal lainnya.

Nah, ketika lo berhasil MENGENDALIKAN nafsu seksual lo...

Berarti lo punya mental yang luar biasa kuat.

Kekuatan MENTAL inilah, yang bisa bantu lo sukses di berbagai aspek kehidupan yang lainnya. Kayak pendidikan, pekerjaan, dan sebagainya.

Selain itu, menahan nafsu seksual bisa bikin lo berada dalam kondisi "**LAPAR**".

Maksudnya bukan perut lapar terus pengen makan bro.

"Lapar" yang dimaksud di sini, adalah...  
Lo jadi lebih **TANGGUH**, lebih **BERANI**, dan lebih **NEKAT** untuk melakukan sesuatu yang jadi tujuan lo.

Biar lebih jelas, baca contoh berikutnya bro.

# CONTOH

Bayangkan, ada 2 orang cowok yang harus saling **BERTARUNG**, sampai salah satu kalah.

Sebelum bertanding, **COWOK A** dikasih makanan enak sampai dia kenyang. Dia juga dikasih video bokep, dan boleh coli sepuasnya.

Sedangkan **COWOK B**, dia nggak dikasih makan sama sekali dan nggak dibolehin coli.

Dari 2 cowok ini, menurut lo siapa yang menang saat bertanding?

# **PEMENANGNYA ADALAH COWOK B!**

Alasannya, saat mereka bertanding...

Cowok A maju dalam kondisi perut kenyang dan puas karena habis coli.

Sedangkan Cowok B, maju dengan perut kelaparan dan nafsu seksual yang belum terpenuhi.

Ini bikin Cowok B jadi lebih **BUAS**, lebih nekat, dan punya kemauan yang lebih besar untuk menang.

Sedangkan Cowok A, kondisinya udah **NYAMAN**, dia ngerasa nggak perlu berusaha terlalu keras.

# **BEGITU JUGA DI DUNIA NYATA BRO...**

Lo harus menghadapi kerasnya PERSAINGAN dengan banyak cowok lain. Untuk dapet pekerjaan, harus bersaing. Untuk dapet cewek, harus bersaing juga.

Nah, lo bisa mengasah naluri bersaing lo dengan cara NoFap. Kalau udah terbiasa MENGENDALIKAN NAFSU, mental lo jadi lebih kuat. Jadi lo lebih gampang bersaing dan bekerja keras bro!

A close-up photograph of a man with short brown hair, wearing a dark grey t-shirt. He is looking down at a smartphone held in his hands. The background is dark and out of focus.

**ALASAN LO PERLU  
NOFAP  
SEKARANG JUGA!**

# **MANFAAT NOFAP YANG BISA LO DAPATKAN**

- Punya lebih banyak energi
- Punya lebih banyak testosteron
- Pikiran lebih fokus
- Meningkatkan kedisiplinan
- Mengurangi kecemasan dan depresi
- Meningkatkan kepercayaan diri
- Bikin lo nggak kecanduan kesenangan instan

# **NOFAP BIKIN LEBIH GAMPANG FOKUS**

Banyak cowok modern yang susah fokus, karena keseringan nonton konten pendek kayak video SHORTS dan TikTok. Ditambah sering coli dan nonton video-video kotor, pikiran lo jadi ngeres terus. Jadinya dua kali lipat lebih susah fokus.

Nah, dengan membuang unsur bokep dari kepala lo, paling nggak lo akan lebih mudah fokus dari sebelumnya bro. Yang sebelumnya, cuma kebayang cewek-cewek hot, sekarang otak lo lebih bisa berfungsi buat mikir hal lainnya. Ini, bakal bantu banget KONSENTRASI lo untuk menyelesaikan dan menuntaskan suatu tugas.

# **NOFAP BIKIN LO PUNYA LEBIH BANYAK WAKTU LUANG**

Jangan salah bro, lo browsing cari inspirasi buat coli itu NGABISIN WAKTU lama! Cari-cari video yang cocok, cari mood, eksekusinya... Belum lagi kalau ternyata ngelakuinnya lebih dari sekali sehari. Habis bro waktu lo!

Dengan membuang hal ini dari hidup lo, otomatis lo akan lebih punya banyak waktu luang. Yang tadinya waktu 2 jam sehari terbuang percuma karena lo sibuk coli, sekarang bisa lo **MANFAATKAN BUAT BELAJAR** dan hal lain yang lebih bermanfaat.



**NOFAP JUGA BISA  
BERPENGARUH  
POSITIF DALAM  
PERCINTAAN LO!**

NoFap bikin lo nggak ngeliat cewek cuma sebagai objek. Kebanyakan bokep, bisa bikin lo ngeliat wanita cuma sebagai **OBJEK** pemuas.

Cewek, buat lo sama dengan hot, seksi, atau cakep. Akibatnya, lo **NGERES** terus tiap kali ketemu cewek... udah ngebayangin yang nggak/nggak.

Ini bikin interaksi lo sama lawan jenis jadi nggak nyaman, karena lo cuma fokus ke dia sebagai objek... Cewek, juga lama kelamaan akan nyadar, dan ngerasa **RISIH** bro dengan hal ini.

Saat lo ngelakuin NoFap, lo akan sadar kalau wanita itu bukan cuma objek...  
Lo juga akan bisa ngeliat aspek POSITIF lain dari mereka, kayak kecerdasan, kebaikan dan ketulusan hati.

Saat lo bisa interaksi dengan sehat sama wanita...

Saat itu jugalah mereka akan lebih suka, lebih TERTARIK, dan lebih betah ada di dekat lo.

# **BUAT LO YANG UDAH MENIKAH, NOFAP BISA BIKIN LO...**

- Menghindari "DEATH GRIP SYNDROME", yaitu efek negatif kecanduan coli yang bikin kepuasan lo berkurang saat berhubungan badan dengan pasangan
- Punya hubungan seks yang lebih baik dengan pasangan



**CARA  
MENGHILANGKAN  
KECANDUAN  
BOKEP DAN COLI**

# **LANGKAH PALING PENTING UNTUK SEMBUH DARI KECANDUAN NEGATIF, ADALAH MENGAKUI KALAU LO PUNYA KECANDUAN**

Salah satu hal yang paling menghambat cowok buat maju, adalah EGO mereka sendiri. Makanya, banyak cowok yang nggak mau mengakui kalau mereka punya kecanduan.

Padahal, hal itu pelan-pelan menggerogoti hidup mereka.

Nggak cuma orang-orang biasa. Cowok hebat dan terkenal, banyak juga yang LUMPUH KARENA KECANDUAN.

Tiger Woods, bikin pengakuan kalau dia sempat kecanduan seks. Sampai harus rehab. Michael Jordan, punya kecanduan judi di kasino yang parah banget. Ari Lasso, sampai hancur hidupnya gara-gara narkoba.

Tapi lo liat, mereka semua sadar... mengakui kecanduannya, CARI PERTOLONGAN, dan akhirnya bisa bangkit lagi.

# **TANAMKAN PIKIRANINI BERULANG-ULANG DALAM OTAK LO**

Apa yang lo pikirkan, itulah yang lo percaya bro. Jadi biar lo lebih gampang NoFap, PIKIRKAN hal ini BERULANG-ULANG dalam otak lo:

- Gue nggak butuh bokep!
- Gue pasti berhasil NoFap!
- Bokep dan coli cuma bikin gue ngerasa hampa, jadi harus gue jauhin!

Kalau perlu, UCAPKAN secara langsung bro.

# **"TAMPAR" DIRI LO SENDIRI TIAP KALI TERGODA**

Maksudnya bukan menampar diri lo beneran bro, tapi latih SELF-CONTROL lo. Tiap kali lo ketemu pemicu yang bikin tergoda, lo harus waspada dan LANGSUNG HINDARI!

Misal, kalau lo nggak sengaja liat foto cewek seksi di Instagram... segera tutup aplikasi itu bro. Jangan malah ngeliatin fotonya terus.

# **ANGGAP SPERMA LO SAMA BERHARGANYA KAYAK UANG**

Kalau ada hubungannya sama uang, lo pasti mikir kan kalau mau buang sembarangan? Padahal, sperma lo juga BERHARGA bro! Sampai bisa menciptakan manusia baru!

Keluarkan zat kelelakian yang lo punya, dengan NIAT YANG BAIK... Sama orang yang menurut lo memang pantas meneruskan garis keturunan lo.

Uang boleh dikeluarkan, selama untuk tujuan yang tepat. Begitu juga dengan zat kelelakian yang lo punya.

# JANGAN KASIH PEMBENARAN APA PUN TENTANG BOKEP!

Sepanjang lo masih MENYANGKAL kalau film dewasa itu normal, bahkan bagus... Selamanya lo nggak akan lepas dari kecanduan ini bro!

Coba deh pahami, di agama apapun, bokep itu adalah hal terlarang. Di norma apapun, nonton film dewasa itu dianggap sebagai perbuatan nggak pantas.

Nonton bokep berlebihan juga bisa menghasilkan FETISH "CUCKOLD", yaitu cuma bisa menikmati enak-enak saat ngeliat pasangan lo main sama cowok lain.

# **CARI ORANG-ORANG YANG BISA NGEDUKUNG LO**

Dukungan dari orang lain bisa bikin proses NoFap lo lebih lancar bro. Lo bisa gabung ke KOMUNITAS NOFAP di internet.

Atau minta nasihat dari orang-orang yang lo percaya, misal psikolog atau pemuka agama.

# LAKUKANINI SAAT LO HAMPIRKAMBUH

Saat lo pengen banget ngebokep,  
lakukan 3 langkah ini bro:

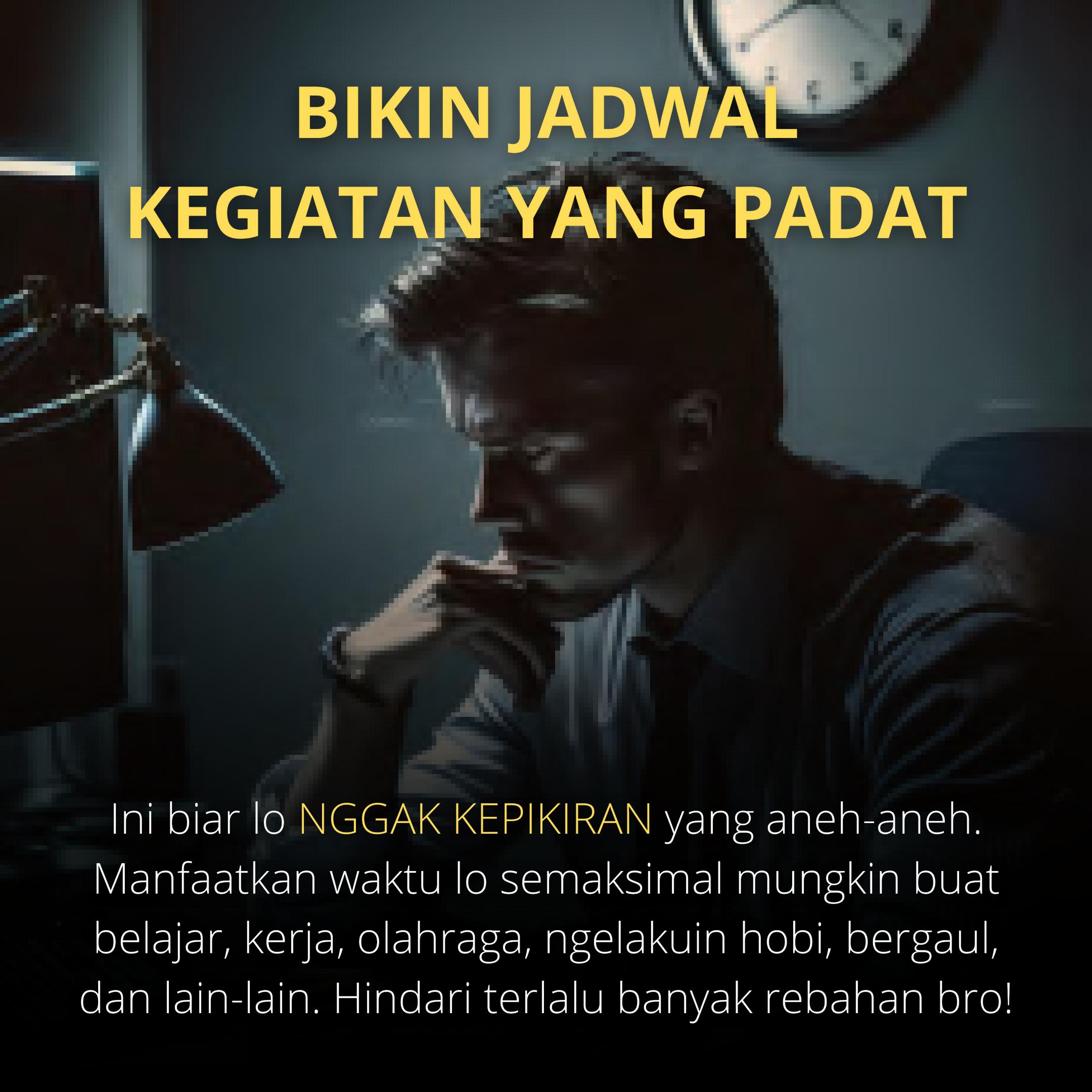
1. Katakan ke diri lo sendiri, "Gue hampir kambuh, gue HARUS MENGHINDARI ini."
2. Tinggalkan semua GADGET dan alat elektronik lo: HP, laptop, komputer, TV. Lalu pergilah ke tempat lain. Misal kalau tadinya lo di kamar tidur, lo bisa pindah ke halaman belakang atau bahkan keluar rumah sekalian.
3. ALIHKAN FOKUS lo, misal dengan cara ngobrol sama orang lain.

# LATIHAN MEDITASI

Meditasi itu penting banget buat MENGENDALIKAN PIKIRAN bro. Ini caranya:

1. Lo bisa duduk di tempat yang tenang, lalu rasakan hal-hal di sekitar lo bro. Misal, angin yang berembus di sekitar lo.
2. Tarik NAPAS, lalu tahan napas, dan embuskan napas lo lewat mulut. Masing-masing bisa lo lakukan selama 3 detik atau semampu lo. Lakukan ini berulang kali.
3. PUSATKAN PIKIRAN lo ke hal yang bikin lo rileks. Misal, pemandangan alam yang asri.

# BIKIN JADWAL KEGIATAN YANG PADAT

A black and white photograph of a person from the side and slightly behind. The person is wearing a dark hoodie and headphones. They are looking down at a smartphone held in their hands. The background is dark and out of focus.

Ini biar lo NGGAK KEPIKIRAN yang aneh-aneh. Manfaatkan waktu lo semaksimal mungkin buat belajar, kerja, olahraga, ngelakuin hobi, bergaul, dan lain-lain. Hindari terlalu banyak rebahan bro!

# OLAHRAGA!!!

Rutin olahraga bisa ngasih MANFAAT BESAR buat kehidupan lo bro. Lo jadi lebih sehat, lebih kuat, lebih disiplin dan konsisten, dan lo juga jadi nggak sempat nonton bokep karena terlalu sibuk olahraga.

Lo bisa pilih olahraga yang sesuai MINAT DAN KEMAMPUAN lo bro. Nggak harus olahraga di gym. Lo bisa mulai dengan push-up dan sit-up di kamar, juga jalan kaki atau jogging di sekitar rumah.

Kalau udah terbiasa, tingkatin FREKUENSI DAN INTENSITASNYA. Lebih bagus lagi kalau lo bisa angkat beban rutin, karena itu menyehatkan sekaligus bikin badan lo jadi berotot dan bagus.

# HAPUS SEMUA VIDEO BOKEP DAN KONTEN PORNO YANG LO MILIKI

Ini biar lo nggak tergoda bro. Jangan lupa, BLOKIR akses lo ke berbagai website pornografi. Bisa juga unfollow akun-akun cewek seksi di media sosial.

A close-up photograph of a person's face, looking slightly upwards and to the side. The background is a soft-focus blue and white gradient.

# MANDI AIR DINGIN

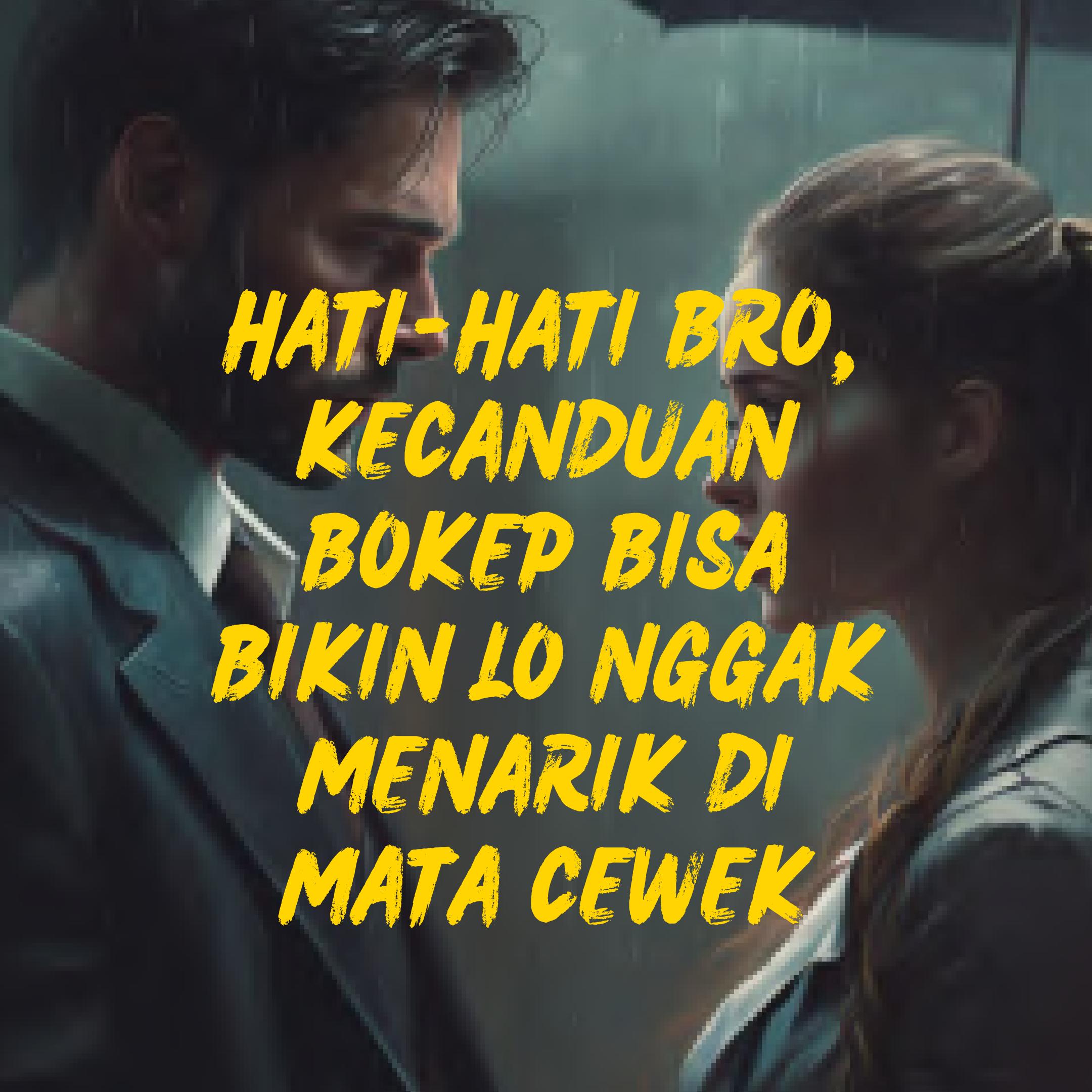
Begitu lo ngerasa pengen nonton bokep,  
SIRAM BADAN LO dari atas ke bawah pakai air  
dingin. Lo akan ngerasa dapet motivasi yang  
lebih buat mencegah lo ngelakuin hal negatif.

# **UBAH TATA LETAK PERABOTAN DI KAMAR LO**

Kebiasaan buruk bakal lebih gampang diubah kalau lo berada di lingkungan baru. Tapi, belum tentu lo bisa tiba-tiba pindah rumah atau pindah kerja. Jadi solusinya, ubah tata letak perabotan di kamar lo bro. Ini bakal bikin lo ngerasain ATMOSFER YANG FRESH dan lebih gampang ngelakuin kebiasaan baru.

# **NGACA BRO!**

Tiap kali nggak bisa nahan nonton bokep... coba setelah itu, lo ngaca bro! Liat betapa LEMES, KUSUT, dan MENYESALNYA wajah lo. Foto penampakan lo di kaca. Simpen di satu folder sendiri. Tiap kali tergoda nonton bokep, liat foto-foto penampakan lo. Sadari, lo bakal keliatan kusut setelah ngelakuin hal ini. Pasti, ini bisa mencegah lo.

A close-up photograph of a man with short brown hair and a beard, wearing a dark t-shirt. He is looking directly at a woman's face, which is partially visible on the right side of the frame. The woman has long dark hair and is wearing a light-colored top. The lighting is dramatic, with strong shadows.

**HATI-HATI BRO,  
KECANDUAN  
BOKEP BISA  
BIKIN LO NGGAK  
MENARIK DI  
MATA CEWEK**

# **KECANDUAN NONTON BOKEP BISA BIKIN LO KEHILANGAN KELELAKIAN LO, SEDIKIT DEMI SEDIKIT**

Kelelakian dalam arti **FISIK**, dan dalam arti **MENTAL** juga! Bisa bikin lo lemah banget di depan cewek.

# **BOKEP BIKIN LO MALES MENJALIN HUBUNGAN SAMA CEWEK**

Buat ngerasain kepuasan tertinggi, lo cukup buka HP, pilih bokep favorit, coli dan orgasme.

Untuk ngerasain kenikmatan ini, lo **NGGAK PERLU LAGI SOSOK CEWEK**. Nggak perlu lagi jadi cowok keren yang menarik di mata cewek. Cuma perlu layar HP, kuota, sama tangan lo sendiri!

# **LO JADI NGGAK PEDE NGADEPIN CEWEK**

Wajar, karena lo biasa NGELIAT CEWEK SEBAGAI OBJEK di film bokep. Yang nurut diapain aja. Di dunia nyata, cewek nggak kayak gitu bro!  
Mereka perlu diperjuangkan.

Kalau biasa nonton bokep, nggak biasa interaksi sama manusia beneran... Dijamin lo pasti bakal keringat dingin ngadepin cewek bro!

# **BOKEP BISA MENGGANGGU PERFORMA LO DI RANJANG**

Udah terbukti, berdasarkan riset; jumlah cowok yang kelelakiannya nggak bekerja karena dirusak bokep, meningkat drastis bro! Dari studi terbaru yang melibatkan 350 cowok, 1 dari 4 cowok punya masalah kejantanan di ranjang gara-gara **TERPENGARUH** bokep!

Ini terjadi, karena hubungan intim di dunia nyata, **NGGAK SAMA** bro kayak di bokep! Kalau keseringan liat bokep, lo akan bingung, dan akhirnya nggak bisa perform ketika harus ngelakuin di dunia nyata.

# LO JADI EGOIS

Kalau kebiasaan nonton bokep, terus lanjut coli...

Yang ada di pikiran lo, utamanya adalah gimana cara BIKIN LO ngerasa PUAS. Kalau mindset ini kebawa saat lo udah sama pasangan... Lo juga bakal egois banget bro...

Lo bakal cepet banget KLIMAKS, sebelum bikin pasangan lo ngerasain enak. Atau lo cuma mikirin, gimana caranya lo dapet enak... tanpa ngeliat kondisi pasangan lo.

Selain lo keliatan nggak perkasa sebagai cowok...  
Pasangan lo juga kasian banget bro kalau ini terjadi!



**HAL-HAL YANG  
MEMPENGARUHI  
KEBERHASILAN  
NOFAP**

# UMUR

Umur 17 tahun nggak sama dengan umur 50 tahun. Tubuh, pengalaman, dan daya otak lo BERBEDA.

Di umur yang lebih muda, hormon dan emosi lo lebih bergejolak, jadi lebih susah melakukan NoFap. Sedangkan di umur yang lebih tua, lo udah lebih DEWASA dan berpengalaman, jadi bisa lebih lancar NoFap.

Tapi manfaat dari NoFap bakal lebih dirasakan sama orang yang lebih muda. Ini karena kondisi tubuh dan otaknya lebih bugar.



# TINGKAT KECANDUAN

Semakin besar kecanduan lo, semakin **SUSAH** untuk melakukan NoFap. Kecanduan ini bisa diukur dengan beberapa hal: misalnya sejak umur berapa lo nonton bokep, dan udah berapa lama lo kecanduan.



# POLA MAKAN DAN DIET

Diet rendah KARBOHIDRAT dan tinggi protein (alias keto) bakal meningkatkan testosteron lo. Diet ini juga meningkatkan energi, sehingga buat sebagian orang, mereka jadi lebih gampang terangsang.

A close-up, low-angle shot of a person's face and upper body while they sleep. The person has dark hair and is wearing a dark t-shirt. The background is dark, suggesting a bedroom at night.

# POLA TIDUR

Semakin baik pola dan KUALITAS TIDUR lo, semakin baik juga suasana hati lo. Ini bakal bikin lo lebih gampang melakukan NoFap.



# KEPERCAYAAN DIRI

Kalau sekarang lo punya kepercayaan diri yang tinggi, dan punya RESPECT sama diri sendiri... lo bakal lebih lancar melakukan NoFap.

A black and white photograph of a man with short, dark hair looking directly at the camera. He is wearing a dark, button-down shirt. Numerous other people are visible in the background, though they are out of focus, creating a sense of a crowded social environment.

# KEHIDUPAN SOSIAL

Semakin banyak **TEMAN** yang lo punya, dan semakin aktif kehidupan sosial lo... biasanya bikin lo lebih jarang kesepian. Mood jadi lebih bagus dan lo lebih sering bergaul, ini otomatis bikin NoFap lebih **LANCAR**.

A man with a beard and short hair, wearing a dark tank top, is shown from the chest up. He is looking off to the side with a thoughtful expression, his hand resting against his chin. The background is a blurred gym setting with exercise equipment and lights.

# SEBERAPA SERING LO OLAHRAGA

Olahraga rutin bisa meningkatkan MOOD. Badan lo juga pasti capek habis olahraga, jadi keinginan buat nonton bokep atau coli berkurang.

# TINGKAT TESTOSTERON

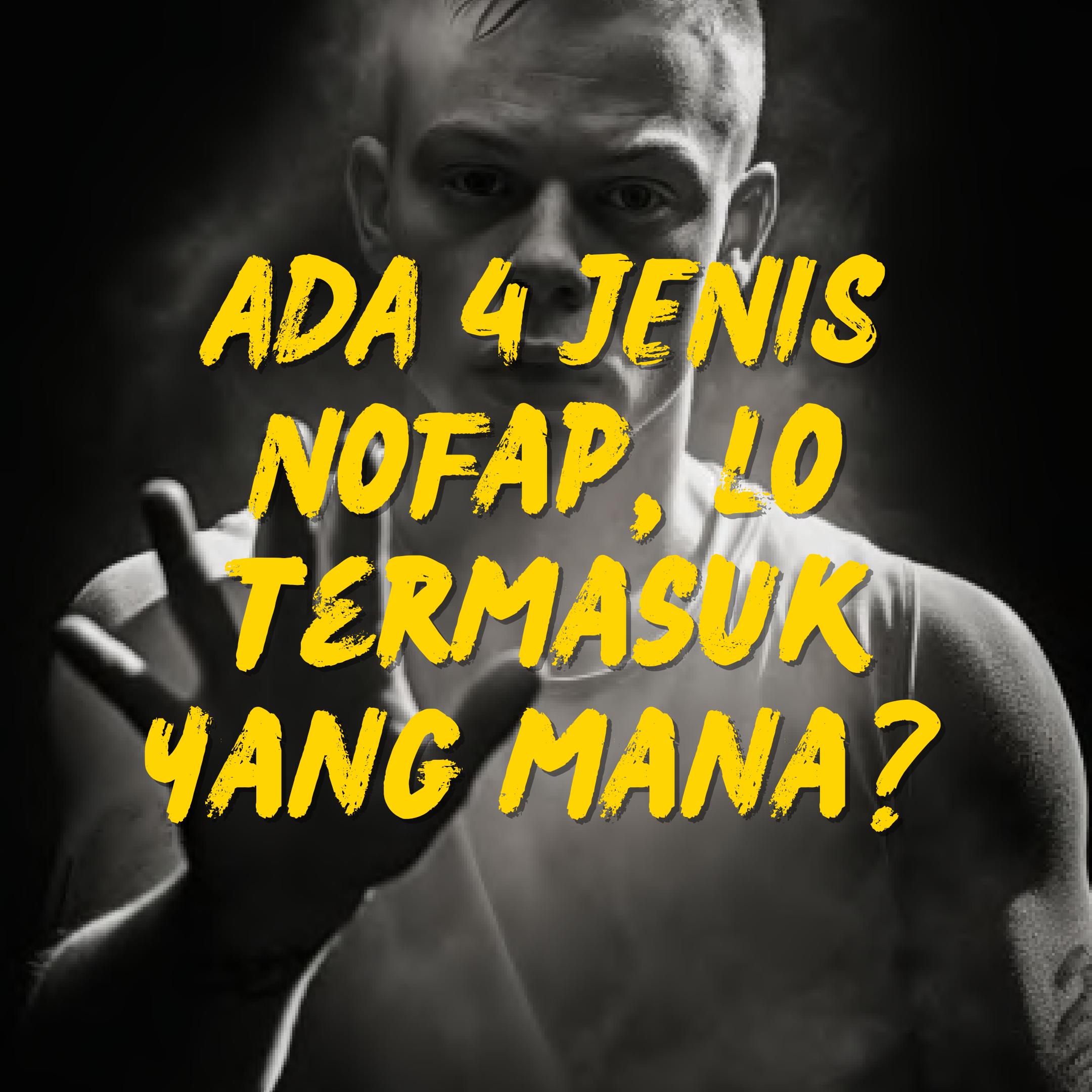
Testosteron terkenal sebagai hormon yang meningkatkan libido.

Kalau punya tingkat hormon testosteron yang tinggi, lo bakal lebih gampang terangsang, dan **LEBIH SUSAH** melakukan NoFap.

# SEBERAPA SERING LO MENIKMATI KESENANGAN INSTAN

Contoh kesenangan instan adalah media sosial, video game, rokok, alkohol, dan lain-lain. Kalau udah kecanduan, lo bakal TERBIASA lari ke hal-hal yang nggak sehat saat mengalami masalah.

Pola pikir ini bikin lo lebih sulit NoFap.



**ADA 4 JENIS  
NOFAP, LO  
TERMASUK  
YANG MANA?**

# **THE EXTREME:**

## **NoFap, no porn, no sex**

Yang dilakukan: nggak coli, nggak nonton bokep, dan nggak melakukan hubungan badan.

Ini jenis NoFap yang paling populer, biasanya dilakukan oleh cowok single. Tujuannya untuk **MENGURANGI** kecanduan pornografi.

# **THE COUPLE:**

## **NoFap, no porn, sex**

Yang dilakukan: nggak coli, nggak nonton bokep, tapi melakukan hubungan badan.

Tujuannya adalah  
**MENGHILANGKAN KECANDUAN**  
pornografi, dan memperbaiki  
hubungan dengan pasangan baik  
secara emosional maupun  
hubungan di tempat tidur.

# The EUNUQUE: NoFap, porn, no sex

Yang dilakukan: nggak coli, nggak melakukan hubungan badan, tapi nonton bokep.

Ini langka. Orang-orang yang ngelakuin ini, tujuannya adalah biar energi mereka bertambah karena nggak coli, jadi bisa ngelakuin lebih banyak aktivitas lain. Mereka masih nonton bokep buat MENSTIMULASI OTAK dan memotivasi mereka buat dapet pasangan.

# The CHEATER: NoFap, porn, sex

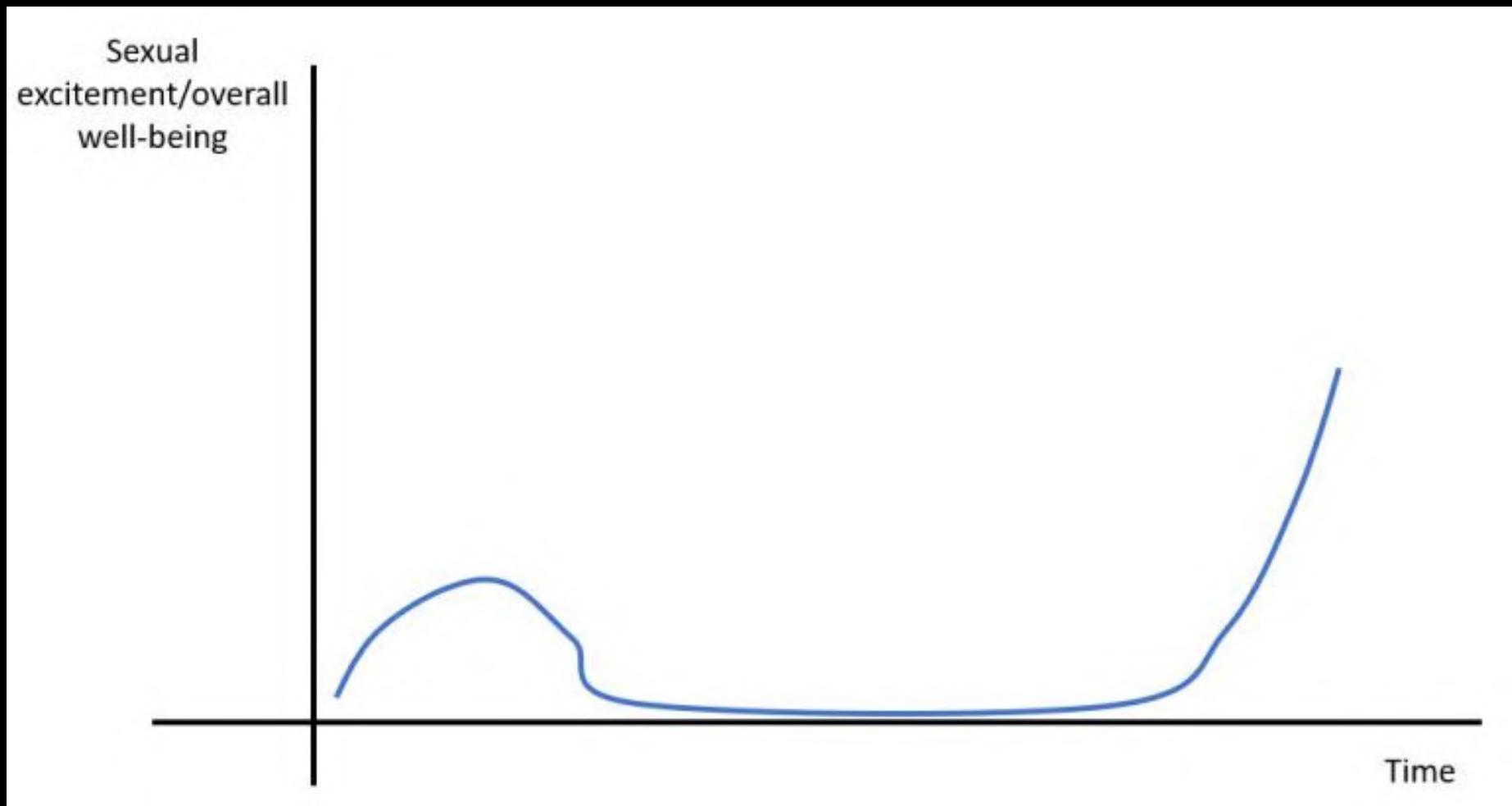
Yang dilakukan: nggak coli, tapi tetap nonton bokep dan melakukan hubungan badan.

Biasanya, tujuan orang yang ngelakuin ini adalah biar bisa meningkatkan KUALITAS HUBUNGAN sama pasangan di tempat tidur. Tapi mereka nggak peduli tentang kecanduan bokep.

# PAHAMI "NOFAP TIMELINE"

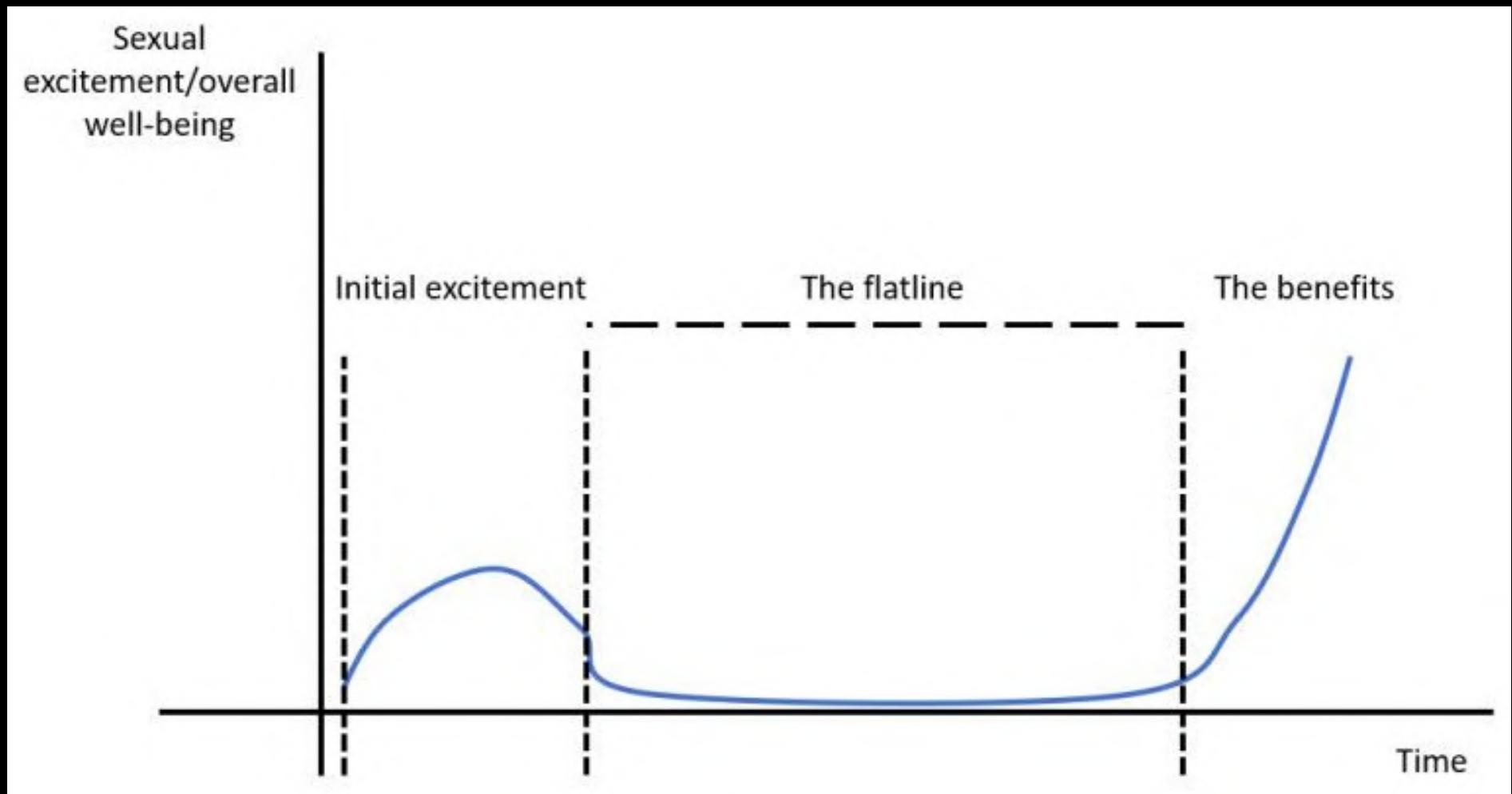


# APA ITU "NOFAP TIMELINE"?



NoFap timeline adalah proses yang lo lalui saat melakukan NoFap. Kondisi lo bakal NAIK-TURUN kayak grafik ini bro. Penting buat memahaminya, karena lo jadi bisa berjaga-jaga dan cari solusi.

# ADA 3 TAHAP NOFAP



1. Initial Excitement (tahap saat lo bersemangat di awal)
2. The Nofap Flatline (tahap saat lo mulai nggak bersemangat)
3. The Nofap Benefits (tahap saat lo bisa konsisten NoFap dan mulai ngerasain manfaatnya)

# TAHAP 1: INITIAL EXCITEMENT

Tahapan ini berlangsung di minggu ke-1 sampai minggu 6. Dalam periode ini, lo punya kemungkinan GAGAL yang tinggi, karena masih belum terbiasa sama NoFap. Terutama di minggu pertama, godaannya berat banget.

Untungnya, di tahap awal ini, lo punya semangat yang tinggi untuk berubah.

# TAHAP 2: THE NOFAP FLATLINE

Dalam periode ini; lo bakal ngerasa BOSAN dan nggak semangat, mengalami penurunan energi, nggak punya gairah seksual, dan sedikit depresi.

Ada orang yang cuma mengalaminya selama 1 bulan, tapi ada juga yang mengalaminya selama 2,5 tahun. Kok bisa beda? Ternyata ini dipengaruhi kecanduan lo. Semakin berat kecanduan lo, SEMAKIN LAMA periode ini terjadi.

# TAHAP 3: THE NOFAP BENEFITS

Ini terjadi saat lo konsisten NoFap dan mulai ngerasain manfaatnya. Lo jadi lebih fokus, energi meningkat, dan lo nggak kecanduan pornografi lagi.

Di periode ini, banyak cowok yang mengalami **PENINGKATAN** testosteron dan ini bikin penampilan mereka lebih **MASKULIN**.



**HATI-HATI, HAL  
INI BISA BIKIN  
LO NGGAK  
KONSISTEN  
NOFAP!**

# GAMPANG MENYERAH DAN NGGAK SABARAN

Buat mengubah kebiasaan buruk, waktunya NGGAK SEBENTAR bro. Satu atau dua minggu aja nggak cukup. Lo butuh waktu yang lebih lama.

Saat lo ngerasa jemu dan pengen nyerah aja, ingat ini bro: hal-hal yang berharga biasanya dicapai lewat proses yang PANJANG dan sulit. Nggak instan.

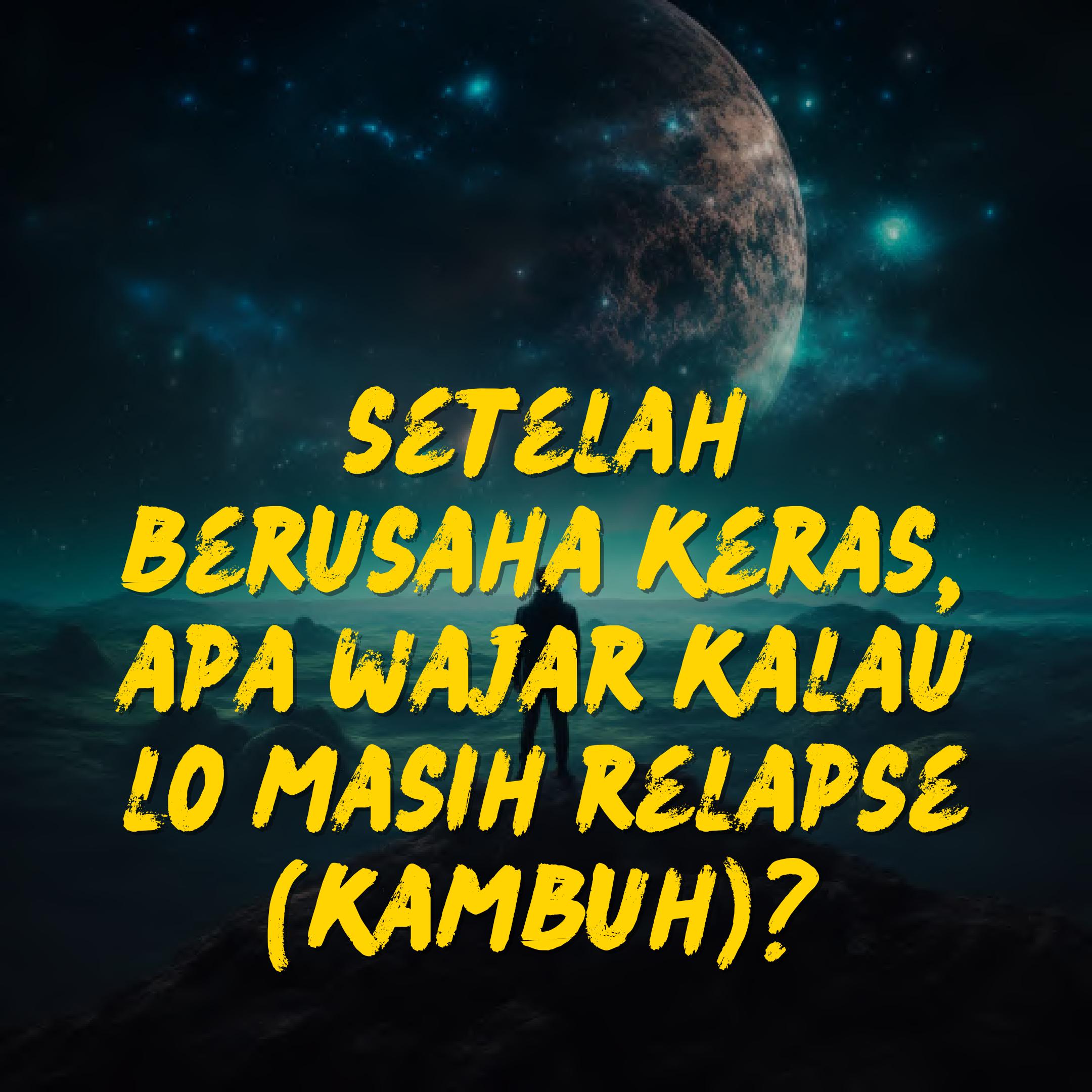
# LINGKUNGAN YANG NGGAK MENDUKUNG

Kalau lo masih sering bergaul sama cowok-cowok yang ngeres dan sukanya ngomongin 18+, lo bakal ikut TERBAWA bro. Jadi lo perlu lebih SELEKTIF dalam memilih teman. Lebih baik bergaul sama teman-teman cowok yang juga sedang berusaha ngelakuin kebiasaan positif.

# **NGGAK PUNYA TUJUAN DAN TARGET YANG JELAS**

Kenapa lo memilih melakukan NoFap? Apa hasil yang lo harapkan? Pikirkan **TUJUAN** lo baik-baik bro. Misal, lo mulai NoFap karena pengen jadi cowok yang punya self-control tinggi. **INGATLAH** tujuan ini saat lo pengen nyerah.

Lo juga perlu punya target yang **JELAS**, biar nggak bingung dan kehilangan arah. Lo bisa bikin target, misalnya bulan ini mau mengurangi coli jadi maksimal 2 kali per bulan.



**SETELAH  
BERUSAHA KERAS,  
APA WAJAR KALAU  
LO MASIH RELAPSE  
(KAMBUH)?**

Misalnya, lo udah melakukan NoFap selama 2-3 bulan... Tapi kadang-kadang lo masih relapse (kambuh). Terus berakhir nonton bokep dan coli lagi...

Apakah ini wajar?

Ya, ini WAJAR BANGET bro.

# **WAJAR KALAU LO KAMBUH, KARENA...**

Coba ingat-ingat, di umur berapa lo mulai nonton bokep dan coli? Kalau lo mulai di umur 13 tahun, dan sekarang umur lo udah 19 tahun... Berarti lo udah membentuk kebiasaan itu selama 6 tahun. **ENAM TAHUN** bro!

Kalau lo baru mencoba NoFap selama 1-2 bulan, atau bahkan 6 bulan, terus kadang lo masih kambuh... Itu **WAJAR**. Lo butuh waktu yang lebih lama.

# **JADI, LO NGGAK PERLU TERLALU MENYALAHKAN DIRI SENDIRI KALAU KAMBUH!**

Alasannya gini bro. Untuk berhasil ngelakuin NoFap, yang dibutuhkan bukan hanya disiplin dan pengendalian diri. Lo butuh hal-hal yang LEBIH BESAR dari itu bro... karena lo sedang berusaha menghilangkan kebiasaan buruk yang udah mengakar di dalam diri lo selama bertahun-tahun.

Jadi, kalau kadang lo masih kambuh, bukan berarti lo adalah cowok gagal. Lo hanya butuh lebih banyak waktu, usaha, dan KESABARAN.

A close-up profile of a man's face, showing his right ear and eye. He has long, wavy hair and is looking towards the right. The lighting is dramatic, casting shadows on one side of his face.

**HAL YANG  
KEJIRU  
TENTANG  
NOFAP!**

# **SAAT BELAJAR TENTANG NOFAP, LO BAKAL SERING DENER SARAN TENTANG "DAY STREAK"**

"Day Streak" adalah berapa jumlah hari yang berhasil lo lewati tanpa nonton bokep dan coli.

Banyak orang yang nyaranin, lo harus bisa pertahanin day streak selama mungkin. Kalau bisa sampai 100 hari berturut-turut, 200 hari, 300 hari, atau lebih!

Padahal, cara ini KURANG TEPAT bro.

# KENAPA CARAINI KURANG TEPAT?

Saat lo melakukan NoFap dengan bantuan "Day Steak", alias mencatat JUMLAH HARI yang udah lo lalui dengan berhasil... Saat lo gagal, lo harus mulai dari nol lagi.

Misalnya, lo udah berhasil NoFap selama 15 hari, terus lo gagal, dan kembali ke angka nol. Terus lo berhasil NoFap lagi selama 23 hari, terus gagal lagi, dan balik ke nol lagi.

Proses ini bakal bikin lo stres dan terus-terusan ngerasa payah bro! Rasa percaya diri MENURUN, dan lo jadi kehilangan semangat buat NoFap.

# **UMPAMANYA GINI BRO...**

Bayangkan, ada cowok obesitas yang mau nurunin berat badannya dengan cara olahraga.

Terus lo bilang gini ke dia, "Bro, lo harus nge-gym setiap hari. Kalau bolos 1 hari aja, lo bakal kehilangan semua progress lo!"

Kalau cowok obesitas itu **DENGER** kata-kata kayak gitu, pasti dia jadi **MALES** olahraga bro...

Begitu juga dengan cowok yang berusaha NoFap, tapi malah terkekang sama sistem "Day Streak".

**PADAHAL KALAU LO  
KAMBUH COLI 1-2 HARI  
AJA, ITU NGGAK AKAN  
MENGHILANGKAN SEMUA  
PROGRESS LO BRO!**

Tapi jangan sengaja pakai ALASAN ini untuk coli ya.

Daripada pakai sistem  
"Day Streak"...

**LEBIH BAIK LO KURANGI  
FREKUENSI NONTON  
BOKEP DAN COLI DALAM  
KURUN WAKTU TERTENTU.**

# CONTOHNYA GINI BRO:

Lo bertekad mengurangi frekuensi coli dalam kurun waktu 1 bulan.

Misalnya, bulan lalu lo coli sebanyak 7 kali.

Bulan ini, lo kurangi jadi maksimal 5 kali coli per bulan.

Kalau BERHASIL, bulan depan lo kurangi lagi jadi maksimal 3 kali coli per bulan.

# CARA INI BISA LEBIH EFEKTIF DARIPADA SISTEM "DAY STREAK"

Misal, ada 30 hari dalam 1 bulan.

Dengan sistem "Day Streak", lo berhasil NoFap selama 22 hari berturut-turut. Tapi habis itu lo kambuh, dan keterusan coli selama 8 hari berikutnya. Berarti total coli: 8 hari.

Coba **BANDINGKAN** dengan cara menghitung frekuensi. Misal, lo kambuh coli sebanyak 1 kali per minggu. Waktu ditotal, ternyata total coli: 4 hari per bulan. Ini lebih sedikit daripada pakai sistem "Day Streak" bro!

A black and white photograph of a man with long hair tied back, wearing a dark zip-up hoodie. He is looking down at a device in his hands, possibly a smartphone. The background is dark and out of focus.

**NOFAP BISA  
BAHAYA BUAT  
LO, KALAU...**

# NOFAP ITU BAHAYA KALAU LO NGGAK OLAHRAGA

Energi yang tersimpan dari NoFap, nahan hasrat dan nafsu lo itu gede banget bro... Kalau nggak DIALIHKAN secara fisik... Lo bakal jadi cowok yang uring-uringan, pemarah, dan emosian.

Lebih serem lagi kalau nggak tersalurkan, lo bisa mengalami “FRUSTRASI SEKSUAL”... Meledaknya kalau nggak terkontrol bisa jadi fetish yang aneh-aneh, penyimpangan, atau malah relapse dan jadi lebih kecanduan sama coli dan bokep.

Dengan ngelakuin olahraga, setidaknya lo bakal dapet PENYALURAN. Badan lo akan lebih aktif, lebih capek... Jadi seharian nggak akan terlalu kepikiran tentang hal-hal mesum.

Selain itu, olahraga juga jadi alternatif sehat penghasil DOPAMIN, yang biasanya lo dapetin dari coli... Jadi ketika lo ngelakuin NoFap dibarengi olahraga, lo nggak akan ngerasa kehilangan dosis dopamin harian lo. Bonus, olahraga bikin badan lo makin bagus dan sehat.

# **NOFAP BISA JADI BAHAYA, KALAU LO JADIKAN TUJUAN HIDUP UTAMA**

Coba liat pria-pria tersukses di dunia bro...

Gajah Mada, tujuan hidupnya mau mempersatukan Nusantara. Michael Jordan, pengen jadi atlet basket terbaik sepanjang sejarah.

Nggak ada kan, cowok hebat yang **TUJUAN TERTINGGI** hidupnya nahan coli sampai sekian hari?

Dan faktanya... Cewek gebetan lo itu nggak peduli bro lo udah NoFap berapa hari... Perusahaan tempat lo kerja, juga **NGGAK PEDULI!**

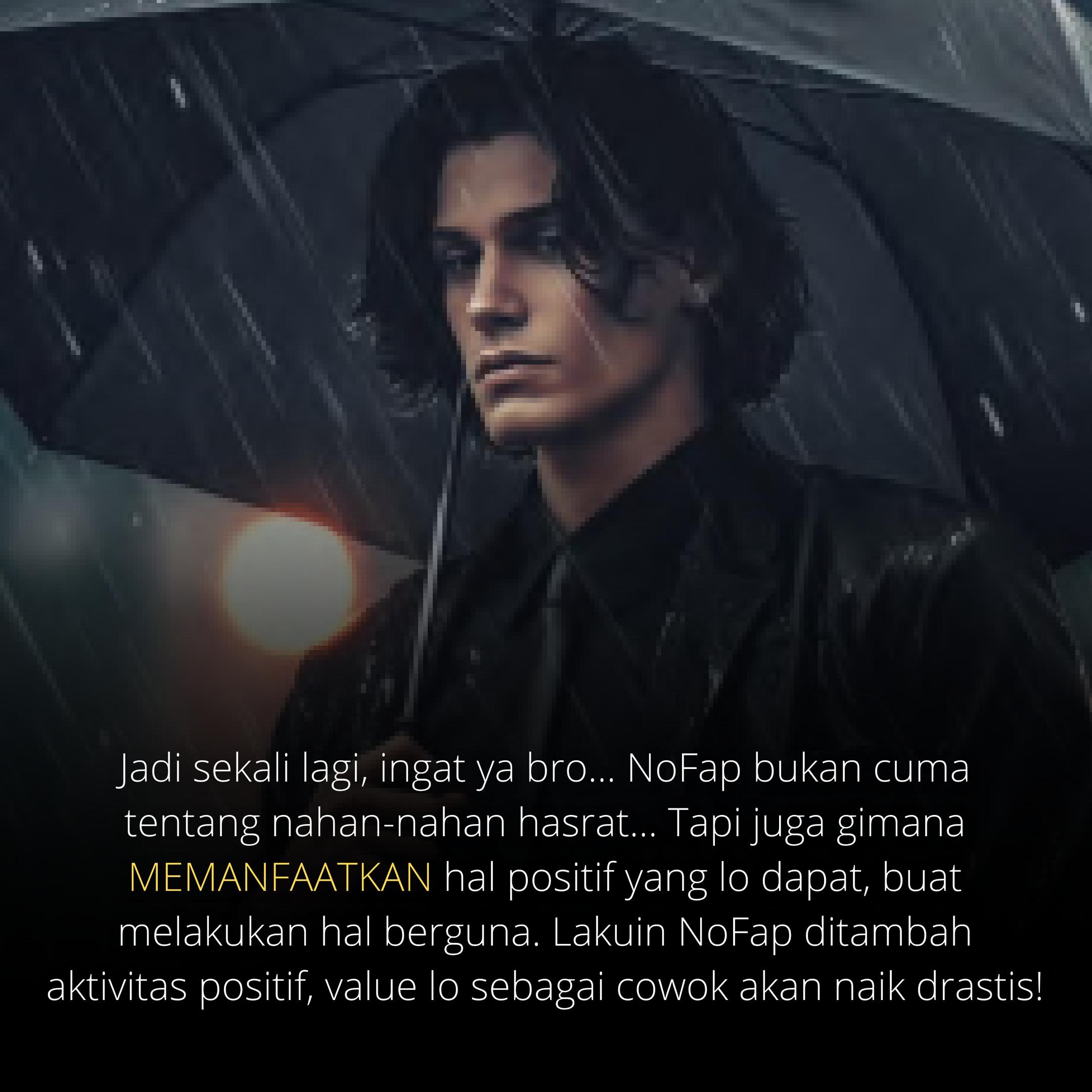
Tapi mereka peduli sama **VALUE** lo sebagai cowok. Kualitas lo, penghasilan lo, kesuksesan dan karya-karya lo, dan sebagainya.

Jadi jangan sampai, tujuan hidup terbesar lo adalah “NoFap sekian ratus atau sekian ribu hari”. NoFap itu alat, **INSTRUMEN**, bukan target utama bro.

# CONTOH

Misalnya gini bro. Ada DUA ORANG anak muda mau mulai bisnis. Si A, dia colo sehari bisa dua-tiga kali, tapi tetep ngejalanin apa yang harus dia jalanin buat bikin bisnis. Mulai dari belajar, riset produk, cari partner, sampai cari pelanggan potensial.

Si B, ngelakuin NoFap, tapi waktu kosongnya habis cuma buat main game. PR-nya buat bikin bisnis yang solid, nggak dijalankan sama sekali. Kira-kira, mana yang bakal jadi pebisnis yang lebih sukses? Jawabannya si A bro, yang walaupun colo, tetep MENJALANKAN kewajibannya.

A black and white photograph of a man from the chest up. He is wearing a dark, zip-up hoodie. His head is slightly tilted down and to his right, looking at a smartphone he is holding in his hands. The background is dark and out of focus.

Jadi sekali lagi, ingat ya bro... NoFap bukan cuma tentang nahan-nahan hasrat... Tapi juga gimana **MEMANFAATKAN** hal positif yang lo dapat, buat melakukan hal berguna. Lakuin NoFap ditambah aktivitas positif, value lo sebagai cowok akan naik drastis!



**3 MITOS  
MENYESATKAN  
SEPUTAR BOKER  
DAN COLI**

# **COLI BISA MENCEGAH KANKER PROSTAT**

Ini salah besar bro. Berdasarkan review ilmiah terbaru tahun 2022 dari R. Morgan Griffin di WebMD, coli NGGAK BISA mencegah kanker prostat.

Bahkan ada studi Dimitropolou, et al, Dengan subjek penelitian 840 pria... coli cuma bisa **MENURUNKAN** risiko kanker prostat buat cowok di usia 50-an tahun ke atas. Buat cowok umur 20-30an tahun, kalau keseringan coli, justru bisa menaikkan risiko kena kanker prostat.

Serem kan bro?

# **NONTON BOKEP BIKIN LO LEBIH JAGO DI RANJANG**

Ini juga salah besar bro. Yang ada, lo malah jadi lemesan, nggak bisa main di ranjang.

Pertama karena **FAKTOR MENTAL**, overstimulus, rangsangan yang berlebih. Enak-enak di dunia nyata nggak kayak di bokep.

Di bokep, semua **DILEBIH-LEBIHKAN**, mulai dari aktornya, gerakannya, sampai gaya-gayanya.

Makin lo sering nonton film ginian, makin aneh-aneh selera dan preferensi seksual lo... Fetish-nya jadi makin gila, akhirnya saat menghadapi cewek asli di dunia nyata, lo nggak bisa terangsang.

Selain itu, SECARA FISIK... Olahraga lima jari, bikin adik lo biasa dicengkeram dan dipuaskan sama tangan lo...

Cengkeraman tangan sama cengkeraman punya cewek itu BEDA. Akhirnya, lo yang secara natural bisa puas sama cewek... Jadinya cuma bisa puas sama tangan lo sendiri.  
Menyedihkan kan?

# **BERHENTI NONTON BOKEP DAN COLI OTOMATIS BAKAL BIKIN LO LEBIH SUKSES**

Nggak bro! Ini fakta pahit, tapi harus gue ungkapkan. PERCUMA kalau lo berhenti coli alias NoFap, tapi habis itu cari sumber kesenangan pakai hal toxic lainnya.

Misal pakai obat-obatan terlarang, zat memabukkan... Atau menenggelamkan diri main game seharian, nonton Netflix seharian, nggak ngapa-ngapain.

Jujur, cowok yang berhenti bokep dan coli tapi nggak ngapa-ngapain... Masih bakal **KALAH** sukses sama cowok yang coli tiap hari, tapi disiplin sama tujuan hidupnya.

Jadi, lo harus inget bro... Berhenti bokep dan coli itu bukan **TUJUAN AKHIR...**  
Tapi langkah awal dari perjuangan.  
Waktu, energi, dan tenaga yang lo punya,  
mau lo alihkan ke mana?



**DARI NOFAP,  
LO BISA  
BELAJAR 3 HAL  
PENTING INI!!**

# **LO AKAN SADAR DAN PAHAM, KALAU NAFSU ITU BISA DIKENDALIKAN**

Mau berapa haripun lo bisa ngelakuin NoFap, lo akan sadar kalau nafsu itu bisa **DIKONTROL** bro!

Lo nggak harus selamanya takluk sama nafsu. Nggak selamanya harus ngejar kenikmatan sesaat.

Dan nggak cuma dalam hal coli... Tapi dalam banyak hal kayak kecanduan gadget, males-malesan, kebiasaan nongkrong nggak jelas...

Semua kebiasaan buruk, bisa lo **LAWAN**.

# **LO AKAN SADAR KALAU COWOK YANG BISA MENGONTROL NAFSUNYA, ADALAH COWOK YANG SUKSES**

Cowok yang nggak gampang S-A-N-G-E, itu jauh lebih GAMPANG mencapai target hidup.

S-A-N-G-E, terangsang, itu wajar... namanya juga cowok! Tapi cowok berkelas, akan bisa mengalihkan energinya, buat ngelakuin hal yang lebih bermanfaat... Bukan sekedar takluk dan nyerah jadi budak nafsu.

# **LO BISA JADIKAN NOFAP SEBAGAI PEMICU POSITIF DALAM HIDUP LO**

Jadi setelah bisa mengontrol nafsu coli... Bulan depan lo punya TARGET LAIN untuk mengurangi satu kebiasaan buruk dalam hidup. Atau buat menambahkan satu kebiasaan positif dalam hidup lo.

Contohnya, bulan ini ngurangin coli... Bulan depan ngurangin waktu berlama-lama di depan gadget... Terus bulan depannya lagi mulai lebih rutin olahraga.



**CHALLENGE  
NOFAP  
BUAT LO!**

# **TULIS TARGET NOFAP LO UNTUK 1 BULAN KE DEPAN**

Misal, lo mau mengurangi coli jadi 3 kali per bulan (maksimal). Lebih bagus lagi kalau nggak coli sama sekali.

CATAT proses lo, terutama hari di mana lo nggak bisa menahan diri untuk coli. Hitung jumlahnya, dan lihat apakah target lo tercapai atau enggak.

Yang nggak kalah penting, tiap kali lo pengen coli dan berhasil nggak melakukannya... tulis cara yang lo pakai untuk menghindarinya bro.

# JADI KESIMPULANNYA BRO...

NoFap bukan proses yang INSTAN. Lo butuh ngeluangin banyak waktu, tenaga, konsentrasi, dan kesabaran. Tapi semua perjuangan itu akan sangat bermanfaat buat lo bro.

Kalau lo terus berusaha dan nggak menyerah... Lama-lama NoFap akan jadi kebiasaan, jadi gaya hidup baru yang positif... Yang akhirnya bisa lo lakukan tanpa susah payah.

**SALAM HIGH VALUE MAN,**

**SEMANGAT BRO!**