



## המדריך להורדת פורנו – מאת רפיק

- איך מפסיקים – לבד או בקבוצה
- מי זה רפיק
- מה הן "התמכרויות רכות"
- מה עושים עם הרגל מפריע שכבר מביא ליאוש
- ההמנעות – מה כוחה
- למה 100 יום ולא לנצח
- האם מותר ב 100 יום לשכב עם האישה?
- האם מותר לאונן בלי פורנו
- למה צריך להצהיר הצהרה
- למה צריך לחתום על חוזה
- מה עושים בזמן הגמילה עם הכאבים שעולים
- מה קורה אם נשברים
- מהי תוכנית החירום

(בוריאציות מסויימות המדריך הזה מתאים גם למי שרוצה להוריד ניקוטין או קנאביס)

## איך מפסיקים? לבד או בקבוצה?

החלטת להפסיק לעשות פורנו? מעולה!  
יש לפניך שני מסלולים:

- לבד
- או עם מישהו חיצוני – מדריך (קואצ'ר) או קבוצה

באופן אישי, אני רפיק ידידיה, הצלחתי להתגבר על חלק מההתמכרויות שלי **לבד לגמרי**, אבל זה לקח לי המון זמן. שנים ארוכות. ולכן במאמר זה אומר באופן נחרץ: **הדרך הכי מהירה להפסיק הרגל מפריע היא עם קואצ'ר או בקבוצה.**

לצורך הזה הקמתי בפייסבוק את קבוצת "להתחיל להפסיק" שעיקרה "אתגר 100 ימים ללא פורנו" ושמאפשרת להיגמל **לבד**, **בתוך קבוצה** וירטואלית. זה שימוש נהדר בכוח הרשת החברתית. ללכת עם ולהרגיש בלי. מצד אחד אתה יכול לשתף ולקרוא שיתופים (ולראות שכולם נאבקים כמוך באותם שדים) ומצד שני - להינות מהדיסקרטיות.

והכי מגניב: שזה חינם (למרות שבסוף המסלול אני מבקש תרומה של שקל לכל יום של גמילה למען שיווק ממומן של האתגר).

### מי אני

רפיק ידידיה, בן 52, מומחה לשינוי הרגלים וקואצ'ר לגיוס מוטיבציה. במשך שנים עוזר לגברים להוריד התמכרויות רכות ולהתחיל לטפח הרגלים של תזונה, כושר וחיזוק עצמי.

כיום אני נקי כמעט לגמרי, הורדתי את כל ההתמכרויות הרכות שלי: ניקוטין, קנאביס, אלכוהול, פורנו וקפה. אני עדיין אוכל בשר אדום וחולה על מוצרי חלב. עדיין לא מושלם וטוב שכך.

אני מתלמד בשיטת 12 הצעדים של NA ו-AA ויודע שאין גאה מאדם שנגמל מהתמכרות שהשתלטה.

## התמכרויות רכות

התמכרויות רכות הן השתעבדות להרגלים שמקובלים חברתית: קפה, סוכר, סיגריות, פחמימות, גלוטן, שאכטות, ווינר, סמארטפון, פייסבוק, קולה זירו, כדורי מרשם, פורנו, וורקוהוליות... הרגלים מנחמים שעוזרים לנו לעבור את היום שיום אחד אתה מגלה שאי אפשר בלעדיהם.

בניגוד ל"התמכרויות קשות" - סמים קשים, הימורים, אלכוהול, שלגמילה מהן יש השפעות פיזיות של קריזים גופנים ונפשים קשים - לגמילה מ"התמכרויות רכות" יש בעיקר השפעה נפשית.

איך תדע שאתה בהתמכרויות רכה?

- מתי שתרגיש שבורקס נוסף הוא אכילה רגשית מנחמת וגורם לך לאשמה
- מתי שתבין שהפורנו שעשית בבוקר גורם לך לא להמשך לאישתך בערב
- מתי שתקלוט שאתה חולה ומשתעל ובכל זאת מעשן עוד סיגריה

ה"התמכרויות הרכות" מטעות אותנו כי אינן נתפסות כהתמכרויות. הן נתפסות כחלק מהחיים בחברה, קל להשיג אותן והן מקובלות בחוגים רבים. הן יוצרות תחושה ש"זה לא באמת מזיק", וש"זה בסך הכל פיצוי" אבל הן הרסניות לרוח וגורמות במרוצת השנים לתחושת יאוש, אשמה, בושה, עייפות, חרטה, כישלון וחוסר אונים.

## מה עושים עם הרגל שכבר מביא ליאוש?

כל התמכרות יושבת על צורך בנחמה. היא גורמת נעימות רגעית שמשכיחה ממך כאב, או שעמום או תחושת כישלון. כל התמכרות נותנת לך הגנה רגעית מטירופו של העולם.

אתה כלל לא מצליח לדמיין את עצמך מפסיק את ההרגל.

לכן, כשמגיע הרגע שאתה מבין ש"די! אני פאקינג מכור!" זה רגע של הארה. הללויה. טוב מאד שהגעת עד לכדי יאוש. אין דרך לצאת למסע לריפוי בלי להבין שאתה חלש על ההרגל. ההבנה הזאת מגיעה בד"כ אחרי כמה נסיונות הפסקה שלא הצליחו בהם גילית שאתה חסר אונים מול ההרגל שהפך לשתלטן.

רק כשאדם מוריד את האשליה של "אני יכול להפסיק מתי שאני רוצה" הוא יכול להגיע לפיתרון הנדרש – ולהמנע.



## ההמנעות מה כוחה?

בשיטה שלי מפסיקים ל-100 יום (שלושה חודשים בערך) וההמנעות היא מוחלטת. אתה מפסיק וזהו. לא בערך, לא אולי, לא חצי, פשוט 100% לחתוך מההרגל המטריד. בהמנעות אתה מאסטר. אתה הגבר שעומד בפיתוי. אתה נזיר שעומד במילתו. זו תחושה מעולה של לקיחת אחריות. בעצם, מתנת הגמילה הגדולה ביותר אינה רק הפסקת שפיכת הזרע המיותרת, הורדת תחושת האשמה, הפסקת ביזבוז הזמן וביזוי האישה, אלא בעיקר התחושה שאני גבר אמיץ, שמתמודד לחלקיו הנפשיים הנמוכים ויכול להם. מתנת ההתנזרות היא חיזוק תחושת הגבריות באופן אדיר.

חבר מייסד · 29 בנובמבר ב-9:51

אתמול בערב מצאתי את עצמי מפנטז על הפורנו וממש מנהל עם עצמי קונפליקט האם להביא ביד מול פורנו למרות שהתחייבתי, או לא...  
עכשיו אני מבין את עוצמת ההתמכרות 😞

8 תגובות נראה על ידי 21

אתה, 15-נוספים

הגב

לייק

הצג 6 תגובות נוספות

אני מבין שבסוף הצלחת להתאפק?

לייק · השב - 4 ימים

Bar Danieli השיב · 4 תשובות

גם אני אתמול, חזרתי מאוחר הביתה מהופעה מעולה (בוב תיל! מחר בטבעון!) באתי עם הרבה אנרגיות, וכשנכנסתי הביתה גיליתי שאהובתי כבר נרדמה, פתאום מצאתי את עצמי לבד עם פוטנציאל ל"סשן" עם עצמי... חשבתי על זה רגע, אבל בסוף תיעלתי את עצמי לעבודה...

לייק · השב - 4 ימים

3

## למה 100 יום ולא לנצח?

אני עובד עם כוח הכוונה ולא עם כוח הרצון. מה ההבדל בין השניים? כוח הרצון הוא חזק מאד ויעיל בפרצי אנרגיה קצרים. הוא כוח שמחולל שינוי חזק אבל קשה להחזיק אותו חזק למשך כל החיים. מתישהו הרצון מתרופף ואז נשברים. עוד גמילה שלא הצליחה. לעומת זאת את כוח הכוונה ניתן לשמור כל החיים, רק שהוא יותר חלש. אז אני מאמן אותו למשך 100 יום. תרצה להמשיך בגמילה מהפורנו לעוד 100 יום? מעולה: גש וחתום על הסכם חדש. לא תרצה, ותחזור לאונן במחשב? הכל בסדר. מספיק לנו שעמדת במילה שלך במשך 100 יום. בתקופה הזאת התחברת חזק יותר לכוונה נכונה. אין ספק שאם רק תרצה תוכל עכשיו להפסיק שוב ל 100 יום, או 200, או שנה שלמה.



## האם מותר ב 100 יום לשכב עם האישה?

ברור. ואתה עשוי לגלות שאתה מאהב הרבה יותר טוב משזכרת

חבר מייסד · 2 בדצמבר ב-11:31

באחד הלילות פשוט קמתי חרמן באמצע הלילה, בעבר הייתי נוהג להיכנס לחדר האמבטיה עם הסמארטפון, בלילה ההוא הערתי את אשתי בעדינות וברכות והייתה לם חצי שעה נהדרת..

נראה לי שמתגלה לי עולם חדש

3 תגובות נראה על ידי 16

11-11 נוספים

## האם מותר לאונן בלי פורנו?

בוודאי. העניין הוא גמילה מסקס של עיינים. סקס מציצני. אם אתה יכול לחזור לסקס מדומיין, פנטזי, עם דמות אישה שעולה מתוכך, אז אתה יכול לגמור בכיף. אין לנו בעיה עם שפיכת זרע, יש לנו בעיה עם התמכרות.

31 בינואר ב-23:02

שלום חברים.

אז אני רוצה לשתף שמאז שהתחלנו את האתגר אני מאונן כפעם בשבוע - שבועיים. זה מרגיש כמעין טקס התייחדות עם עצמי, מקדיש את תשומת הלב לעצמי ולא למישהי/משהו על המסך. (בעבר בגלל הרגלי הפורנו לא הייתי מצליח לאונן ולהגיע לסיפוק בלי פורנו. לפעמים הייתי מתחיל לבד ואז נשבר ופותח את המסך).

אז אני לא פונה לפורנו למרות שהייתי קרוב כמה פעמים! ואני נשאר עם מה שיש. נותן לדברים לחיות בתוכי. למתח להימתח ולעצמי להיות שם ולנשום עם כל זה.

זהו..

אתם מופלאים וזה עושה טוב לקרוא את הפוסטים והתגובות פה.

בהצלחה לכולנו

4 תגובות

11-11 נוספים

## למה צריך להצהיר הצהרה?

אוקיי. הגעת להבנה שאתה מכור ואתה לוקח החלטה ומתחייב להמנעות מלאה. אבל למי תגיד את זה? לאשתך? לחברריך? לבוס שלך? מי יהיה עד להחלטה שלך? כל החלטה שלא נותנים לה ביטוי ציבורי – כאילו לא נלקחה. בגלל זה צריך מישהו חיצוני שיעזור לך להחזיק את הנדר: קבוצה, קואצ'ר, או אלוהים. בשיטה שלי אדם חייב להביע בפני העולם את כוונתו ולהצהיר בפייסבוק את החלטתו. אתה צריך לשמוע את עצמך מתחייב. בעוד 3 חודשים הפורנו ישוב אם תרצה בכך. אבל בזמן הזה אתה מתחייב לומר "לא" נחרץ לכל מחשבת אוננות וירטואלית. הנה הצהרה לדוגמא:



## למה צריך לחתום על חוזה

כי זה גברי לעמוד במילה שלך. זה מחזק את הזיקפה שלך בעולם. למילה שלך יש ערך, החתימה שלך בסוף ההסכם מעניקה לה יותר ערך. לכן מי שמתחיל המנעות לבד חייב להוריד את ההסכם שבאתר, להדפיס אותו ולחתום עליו. ראה את ההסכם הזה כחוזה שעושה החלק הגבוה בכך ("האני העליון" אם תרצה, או הנשמה) עם החלקים התחתונים של הנפש (היצר) למשך 3 חודשים. זכור: היצר הרבה יותר חזק מהאני העליון שלך פי כמה. אתה צריך להשתמש בכל טכניקה אפשרית וחתימה על הסכם זה זה אחד מהם.



## מה עושים בזמן הגמילה עם הכאבים שעולים?

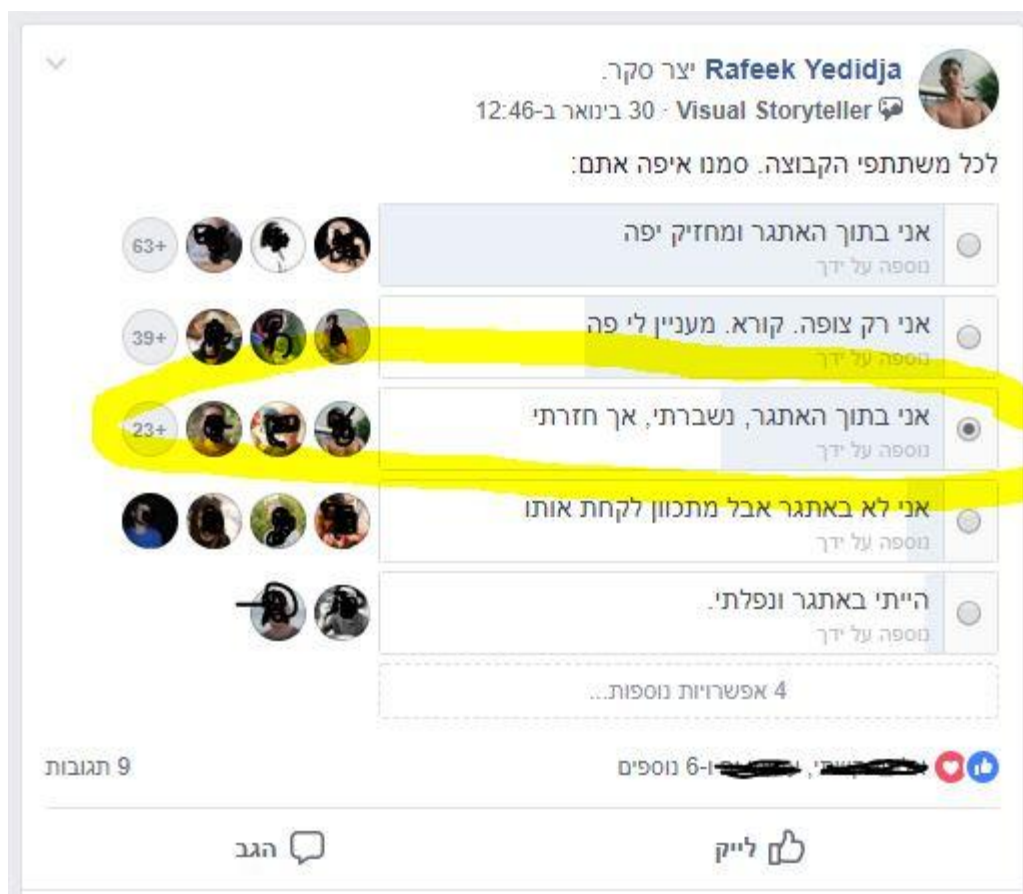
מברכים אותם. מסתכלים עליהם. הקריז הוא חלק מהגמילה. פתאום החיים נראים משעממים. תקרא שיתופים של גברים שהלכו בדרך הזאת לפניך – הקופים יוצאים. אתה קצת נהיה מג'נון. לא בהתחלה דווקא. באופן פלאי דווקא השבועים הראשוני יחסית קלים. המשברים מגיעים בהמשך הדרך. ואז אין לך ברירה אלא להתמיר. לכתוב בקבוצה. להתבונן בכאב ולא מדחיקים. זהו הריפוי. הריפוי מתחולל רק ביום שאתה מפסיק לטשטש אותו עם משני תודעה (ופורנו הוא אחלא סם).

רגע שבו תוקף אותך חשק לרגש את עצמך בפורנו ובמקום זה אתה יוצא לטיול ברחוב זה הרגע שיצאת גבר!



## מה קורה אם נשברים?

קודם כל תראה כמה נשברים. יותר משליש:



פעמים קורה שיש "רילאפס" (relapse "נפילה" בשפת הנגמלים), מה עושים? קודם כל תברך "הללויה". למה? כי זה מראה לך שאתה הרבה יותר מכור ממש שחשבת. תגיד תודה: קיבלת הצצה עמוקה לאמת יותר סמויה. מסתבר שהכוח שאתה נאבק מולו גדול ממה שחשבת, גדול מההצהרה שלך. אז דבר ראשון אתה מתוודה בפני הקואצ'ר או הקבוצה, או אלוהיך ומקבל תמיכה. לא נורא, גדולים ממך נפלו גם. אוהבים אותך.

ואז אתה מפעיל את תכנית החירום.

## מהי תכנית החירום?

בתחילת הדרך אתה קובע לעצמך תשלום שאתה משלם למקרה שתיפול. סוג של כפרת עוונות. לרוץ 2 קילומטר בשכונה, לנקות את כל הבית, ללכת לשיעור יוגה. תוכנית החירום מחזירה אותך למסלול. שילמת את חובך.

מה קורה אם אין תכנית חירום? מתחילות מחשבות תבוסה: "אני כשלון. הרסתי הכל. ידעתי שזה גדול עלי. עדיף לאונן מאשר להנסות באתגרים האלה..." וכן הלאה. רילאפס יכול להיות סוף הגמילה והוא יכול להיות התחלה של סיבוב חדש בכוח מוגבר. תפעיל את תכנית החירום.

The screenshot shows a Facebook post from a user named 'חבר מייסד' (founder) dated November 29, 2019, at 9:51. The post text is: 'אתמול בערב מצאתי את עצמי מפנטז על הפורנו וממש מנהל עם עצמי קונפליקט האם להביא ביד מול פורנו למרות שהתחייבתי, או לא... עכשיו אני מבין את עוצמת ההתמכרות 😞' (Yesterday evening I found myself fantasizing about porn and really managing with myself a conflict: whether to bring a bid against porn despite my commitment, or not... now I understand the power of addiction 😞). The post has 8 replies and 15 likes.

Below the post are three comments:

- Comment 1: 'הצג 6 תגובות נוספות' (Show 6 more replies). Reply: 'אני מבין שבסוף הצלחת להתאפק?' (I understand that in the end you managed to resist?). 4 likes.
- Comment 2: 'Bar Danieli השיב · 4 תשובות' (Bar Danieli replied · 4 answers).
- Comment 3: 'גם אני אתמול, חזרתי מאוחר הביתה מהופעה מעולה (בוב תיל! מחר בטבעון!) באתי עם הרבה אנרגיות, וכשנכנסתי הביתה גיליתי שאהובתי כבר נרדמה, פתאום מצאתי את עצמי לבד עם פוטנציאל ל"סשן" עם עצמי... חשבת על זה רגע, אבל בסוף תיעלתי את עצמי לעבודה...' (I too yesterday, I returned home late from a great performance (Bub Tili! Tomorrow in Be'er Sheva!) I came with a lot of energy, and when I entered my home I found my girlfriend already asleep, suddenly I found myself alone with a potential for a "session" with myself... I thought about it for a moment, but in the end I convinced myself to work...'). 4 likes.

## לסיום

רוצה להגמל מפורנו בקבוצה? חפש "להתחיל להפסיק" בפייסבוק והצטרף אלינו לקבוצה עם הדיונים הכי מרתקים בנושאי מיניות גברית.

רוצה לדבר איתי? להתייעץ? על יעוץ טלפוני אני לא גובה כסף. חפש אותי בפייסבוק ב rafeek yedidjah

רוצה להתחיל גמילה מעכשיו?  
הורד את הסכם לחתימה שנמצא ב"אודות" בקבוצה.

אני מאחל לכולנו חיים נטולי התמכרויות רכות וקשות  
ושנדע להתחיל להפסיק כל הרגל שמתחיל להשתלט, וככה נטפח את  
הגבר הקשוב לעצמו, זה שיודע להתענג אבל גם יודע להיות בשליטה  
עצמית. היש סקסי מזה?

רפיק ידידיה, מרץ 2019