Отвечает: Александр Дулгер

Саша спрашивает: Еще раз хочется спросить о мастурбации. В ваших предыдущих ответах Вы говорили, что этим заниматься нельзя. Полностью согласен с этим и очень хочу победить эту привычку. Однако какие Вы можете предложить конкретные методы? Я, по Вашему совету, не питаюсь той информацией, которую предлагает интернет, ТВ, журналы, порнография и эротика, однако сильнейшее сексуальное желание, проявляющееся дискомфортом внизу и отсутствием жены, заставляет меня прибегать к разрядке. Помогите, умоляю!

Мир Вам, Саша!

Проблема в том, что Вы имеете дело с естественной потребностью организма, а не с какой-то греховной наклонностью, которую Бог может искоренить. Физиологически это нормально, что мужчина нуждается в сексуальном удовлетворении раз в 1-2 недели, а до 30 лет и чаще. И в отличие от женщины, которая может угасить свои сексуальные желания даже без сексуальной близости или отвлечься, мужчина нуждается в реальной сексуальной разгрузке через половой акт (или его имитацию) с последующим семяизвержением. Так устроен наш организм. Если этого не происходит, то организм сбрасывает постоянно накапливаемую сперму и отчасти напряжение в момент ночной поллюции.

Поэтому, необходимо бороться не с самим сексуальным желанием, которое заложено Богом и его никак не убрать, а с факторами, которые его усиливают до такой степени, что человек вынужден прибегнуть к самоудовлетворению, не дожидаясь естественной, задуманной для таких случаев Богом разрядки.

Вы верно делаете, что избегаете зрительных образов, которые усиливают сексуальное желание.
Если мужчина смотрит на эротический объект в нем происходят гормональные процессы, которые приводят к возбуждению. Это естественный, заложенный Богом процесс. Черный Вы или белый, молодой или старый, супер духовный или грешник, результат всегда будет одинаков - чем дольше смотришь на раздражитель, тем сильнее нарастает сексуальное желание. Здесь работает только один метод - не смотреть. Если увидишь - отводи глаза. В этой связи, улицы современных городов, особенно летом, представляют собой колоссальную проблему для одиноких благочестивых мужчин. Женщинам это трудно понять и они, к сожалению даже в церкви, обвиняют мужчин в чрезмерной похотливости. Если бы христианки возбуждались через глаза, они бы были не менее несчастны чем их собратья и также похотли

вы
.
Кроме того, у женщин христианок есть точно такая же проблема с современными городам, как и у мужчин. И они не менее уязвимы порочностью нашего общества. Это проблема одежды и моды. Христианкам также нужно отводить глаза от рекламных щитов и проходящих женщин, но не для того, чтобы не возбуждаться, а для того, чтобы не начать одеваться как они. Современное общество, а вернее дьявол стоящий за ним, через похотли
вы
й взгляд ввергает мужчин христиан в различные формы блуда. Не в меньшей степени, через похотли
вы
й взгляд, дьявол ввергает христианок в подражание безбожной кичливой моде и в завуалированную форму блуда через чрезмерно (или немного) откровенную одежду. Конечно, христианки сами не совершают блуд из-за одежды, но они ввергают в блуд своих ближних, через их похотли
вы
е взгляды. Конечно, это не оправдание для христиан мужчин, но Господь спросит и с женщин. Он ясно сказал,
что
надлежит быть соблазнам, но горе и тем,
через которых соблазны приходят
, точнее сказать,
что
им особенное горе (Лук.17:1-2).
Мы живем в последнее время, которое особенно опасно для христиан. И не только для мужчин, но и для женщин. Вы на верном пути. Вы осознаете опасность и желаете бороться с ней. Это уже полдела. А многие не осознают, думая
что
у них все в порядке, когда они идут путем погибели. И особенно наше время опасно для женщин, так как их маниакальное стремление к копированию чужого стиля одежды не приводит к мастурбации и видимому греху и им кажется,
что
у них все в порядке, в то время как они подпадают под "небесные" статьи "растление ближних и собратьев по вере", а также "тщеславие и неоправданные финансо
вы
е растраты связанные с ним".

Но вернемся к практическим советам. Второй по важности фактор, после зрительной стимуляции, это пища. Вы себе не представляете, как сильно пища и образ питания влияют на сексуальное влечение и развитие сексуальных отклонений. Пища - это бич современного общества. Сексуальные желания, равно как и агрессия в любой форме, это комплекс нервных и химических реакций, которые происходят в организме. А эти реакции зависят от вида и состава пищи, которую мы потребляем. Кроме того, невоздержанность в пище (хочу именно это и именно сейчас, и еще, и еще) приводит к снижению порога воздержанности в других сферах, в частности в сексе. Это известный

психологический феномен. Если человек при вык потакать себе в еде, он будет потакать себе и в сексуальных желаниях.

Итак, вывод первый - научитесь воздерживаться в еде, с молитвой и Божьей помощью конечно. Хотите съесть на ночь пять пирожков, съешьте один, а лучше на ночь совсем не есть. Хотите съесть мороженное в две порции, съешьте одну. Хотите колбасы или жаренных беляшей - откажите себе вообще. Ведь всем известен вред этих продуктов. Зачем же их вообще есть? Так Вы приучите себя к воздержанию и Ваш разум научится властвовать над Вашими инстинктами.

Вывод второй - снизьте до минимума пищу животного происхождения (мясо, рыбу, яйца). Старайтесь есть их не каждый день, а х
от
я бы раз в неделю и замените их кисломолочными продуктами. Вся животная пища сильно стимулирует половое влечение. Продукты из искусственно
вы
ращенных жив
от
ных, помимо своих естественных усиливающих свойств, могут содержать остатки гормональных добавок из кормов, к
от
орые провоцируют гормональные реакции в организме человека, приводящие к по
вы
шенной сексуальной возбудимости и сексуальности в извращенной форме.
Для одиноких мужчин, которые любят котлеты и жаренную курочку, это плохая новость, но зато как улучшится здоровье на диете близкой к вегетарианской! Ведь это изначальная диета Адама и Евы в Эдеме. Они были полными вегетарианцами. Такой же диеты сейчас довольно трудно достичь в точности, но приблизиться к ней можно.
Также, вообще откажитесь от шоколада в любом виде или изделий из него (конфет, итп), а также от кофе. Эти продукты, вернее химические вещества, которые в них содержатся,
вы
зывают прилив крови к предстательной железе и ее набуханию, как при половом акте, что
также приводит к физиологическому запуску сексуального механизма мужчины.
Шоколад не зря считается афродизиаком.
А об икре (из рыбы) и морепродуктах Вам лучше вообще забыть, как будто их никогда и не было. Мало того, что они сильно влияют на сексуальное желание, многие из морских обитателей относятся к категории нечистых животных , которых Бог запрещает есть и которые в Библии названы "
мерзость
".

Я надеюсь, что эти рекомендации в совокупности с духовными советами, которые дала наша сестра Александра, помогут Вам восстановить образ и подобие Божие и властвовать над своими желаниями и страстями.

Все, что я Вам написал в отношении пищи, это не просто пересказывание того, что я где-то читал. Все это я проверил на практике и получил только положительные результаты. И в сфере воздержания и в сфере здоровья. Того же желаю и Вам!

С уважением,
Александр