

X I'M DONE. I'M OVER

Изучая множество лекций, статей и программ выздоровления реабилитационных центров Америки и Англии, историй живых людей, я решил дать России хотя бы какую-то достоверную информацию, не окутанную стигмой и отрицанием.

Сейчас я более подробно расскажу о секс-зависимости, чтобы вы вообще понимали, что происходит, и что это не шутки! Как понять, что у вас секс-зависимость, как устроен весь процесс выздоровления, и что делать, если у вашего партнера секс-зависимость.

Секс-зависимость — это весело?

Весело ли иметь сексуальную зависимость? Казалось бы, столько секса, приключений, адреналина... Ответ — нет.

Если вы не заботитесь о себе или о ком-либо еще, то да, сексуальная зависимость может выглядеть так, как будто это очень весело.

Если вы не уважаете свое тело и не заботитесь о том, что происходит с ним, – да, тогда все это весело.

Если в вашей жизни ничего не происходит, и вас не волнует ваша семья, работа, потенциал, здоровье, финансы, духовное «я», ваше прошлое или будущее, или что-то еще, если вам все равно, и вы хотите посвятить все свое время, деньги и себя стремлению удовлетворить потребность, тогда да, сексуальная зависимость – это огромное удовольствие.

Если вы хотите иметь химический дисбаланс, неизлечимый, недоразвитый мозг, который на самом деле не может мыслить по-взрослому, иметь взрослые отношения и присутствовать в процессах жизни, тогда да, сексуальная зависимость – это супервесело. Если вы хотите пустить в свою жизнь людей, которые не заботятся о вас и относятся к вам очень плохо, и вы так же относитесь к ним, тогда да, сексуальная зависимость – это очень круто. Рекомендую.

Если вы хотите потерять осознанность и полностью сбегать от жизни, пытаясь почувствовать себя лучше всеми способами, но вам становится только хуже, то конечно, подписывайтесь!

Если вы хотите иметь хроническую привычку реагировать на стресс поиском незащищенного секса с незнакомыми людьми, когда вы по-настоящему, всем телом и мозгом будете чувствовать, что если вы сейчас не получите желаемое, то умрете, начинаете в течение дня резко впадать в сильную панику, и так каждый день, то да, секс-зависимость это для вас!

В итоге все ваше тело чувствует себя абсолютно пустым. Оно изнашивается очень быстро, потому что вы находитесь в хроническом стрессовом состоянии, и оно не работает должным образом. Вперед! Но если хочется здоровой сексуальности, хорошей жизни, наконец перестать страдать каждый день, развивать в себе духовную часть и слышать себя, не устраивать из своей жизни хардкор-аттракцион и направить всю свою энергию на настоящую любовь, здоровые отношения, карьеру, то секс-зависимость точно не для тебя.

Компульсивная неконтролируемая дисфункция мозга, связанная с сексуальной зависимостью, и нормальный здоровый секс – это не одно и то же. Хватит говорить мне «расслабься»! Не говорите мне, что мне просто очень нравится секс и что это круто и весело! Нет ничего крутого в том, чтобы ненавидеть себя так сильно, что ты позволяешь незнакомым людям приходить в твою жизнь и относиться к себе так, как они захотят. Воровать твои вещи, делать тебе больно, использовать тебя, говорить про тебя всем. Нет ничего крутого в том, чтобы сидеть на сайтах по двенадцать часов и искать секс. Нет ничего крутого в том, чтобы глушить детские травмы таким образом. В сексуальной зависимости нет ничего забавного, и она не связана с сексом.

Все это связано с желанием твоего внутреннего ребенка заглушить боль, прекратить страдание в моменты, когда твой нездоровый мозг создает настолько сильную панику и страх в твоей голове и во всем теле, что ты чувствуешь себя самым разбитым и одиноким человеком в мире.

Все это происходит вне нашего контроля. Существуют негативные последствия, которые видны, но игнорируются, и они отнимают все время, энергию, занимают голову, а также чрезмерное увлечение темной стороной жизни в течение длительного периода времени, оставляет огромную боль и пустоту в сознании. Все это время я жил с этим секретом и страдал каждый день, никто не понимал, что по-настоящему со мной происходит. Я пишу это сейчас и плачу, вспоминая, как прошли мои девять лет активной зависимости, какие страдания были на моем пути: чувство глубокой травмы и секрета, которые съедали меня изнутри.

Секс – важная часть жизни, он может открыть много вещей внутри нас, и это может стать настоящей магией, но не в случае с зависимостью, — здесь все происходит абсолютно по-другому. Например, ты очень сильно любишь белый шоколад. У тебя нет возможности контролировать это, ты постоянно ешь белый шоколад. Даже если он убивает тебя, и это доставляет вред твоему организму и твоей жизни, ты все

равно будешь есть белый шоколад. Ты готов идти на самые неприятные события и обстоятельства, чтобы съесть белый шоколад. Ты готов принять этот белый шоколад от тех, кто дал его тебе. Это может быть белый шоколад от незнакомца, который вытащил его из мусора, и ты будешь есть его, потому что у тебя не будет никакой возможности остановить себя. Ты будешь обижать людей, которых ты любишь. Ты будешь врать им, манипулировать ими, ты будешь использовать их, чтобы удовлетворить свою потребность. Ты проводишь все свое время, думая об этом. Ты сбегаешь с работы, не появляешься на запланированных встречах, важных событиях твоей семьи и друзей, и ты никогда не будешь соответствовать лучшему образу себя, не реализуешь потенциал. И ты никогда не будешь жить своей судьбой, и ты бросишь всю свою жизнь на поиски проклятого белого шоколада.

В нашем русском обществе, да и вообще в мире, очень мало разговоров о том, что такое здоровая и правильная сексуальность. Нам в голову вкладывают глупые стандарты о том, как это должно быть, но абсолютно никто в нашей стране не говорит об этой проблеме. У нас есть только редкие встречи анонимных сексоголиков, на которых я был, там очень немногие читают молитвы и рассказывают в кругу свои истории...

Нет. Сексуальная зависимость — это невесело.

Виды сексуальной зависимости

Есть много видов сексуальной зависимости и вариантов, как человек может вести себя, имея нездоровую сексуальность. Всего их примерно 20, но сегодня я расскажу про 4.

Итак, давайте вернемся к онлайн-поведению. Есть много способов познакомиться и вступить в контакт как с целью

отношений, так и секса. Чаты, сайты знакомств, приложения – все это выглядит безвредно, но все это может вызвать сильное привыкание.

1. Нетворкинг для анонимного секса

Люди выглядят одержимыми, иногда они даже не знают, с кем встречаются, это может происходить в парках или в других публичных местах. Люди полностью зависимы от самого процесса и анонимного секса, встреч в реальности и от переписок часами в предвкушении встречи. Все это – неудачные попытки удовлетворить потребности своего мозга с помощью секса. Попытки управлять своей болью через секс, чтобы ничего не чувствовать.

2. Массажные салоны, уличная проституция, фетиши

Тот момент, когда в жизни человека настает бесконтрольная трата денег на секс-услуги, массажные салоны – это забирает все его деньги и энергию. Очень часто взрослые мужчины впадают в зависимость от такого поведения, имея семью и детей. Это становится их секретом, и они ведут двойную жизнь.

3. Фантазии

Это может удивить людей, но сексуальная зависимость может проявляться исключительно в фантазиях. Для этого человеку даже не нужен секс. Очень часто девушки годами думают об одном партнере, и это называется любовная зависимость. Это может быть компульсивная мастурбация, и люди в этот момент зависимы именно от процессов, которые происходят у них в голове во время того, когда они испытывают эту фантазию. Люди этого типа фантазируют о сексе и отношениях, теряют себя в иллюзиях, не могут присутствовать в настоящем моменте ни для себя, ни для других. Это может нарушить семейные отношения и связи на работе. Этот тип тоже является частью мира секс-наркоманов.

Последний тип, о котором я сегодня расскажу, – это химическое воздействие.

1. Во все тяжкие!

Здесь употребление наркотиков и секс сливаются в одно. Это очень опасная комбинация. Этот тип часто бывает одним из самых сложных, его очень тяжело остановить. Людям легко осознавать опасность злоупотребления психоактивными веществами, но не секс под ними, ведь именно в этом состоянии они забывают обо всем, и отключается мир. Секс может привести к наркотикам, наркотики могут привести к сексу и, о Боже, Хьюстон, у нас проблема!

Сексуальная трезвость при сексуальной зависимости

Когда деструктивное поведение начинает сильно влиять на повседневную жизнь, и вы не можете остановиться, несмотря на попытки, то у вас серьезные проблемы.

Но что значит быть трезвым? Это значит добиваться большего в своей жизни, прокачивать себя, быть финансово стабильным и наслаждаться жизнью, но есть и сложная сторона трезвости. Раньше ты постоянно саботировал себя и сбегал в секс, сейчас же тебе нужно научиться работать с повседневными триггерами, которые повсюду! Это может быть СМС с пикантным предложением, от которого ты не сможешь отказаться и сразу побежишь заниматься сексом, или нюдсы, сексуальные фотографии в интернете, которые запустят твой собственный процесс, и ты снова впадешь в темный мир неконтролируемого сексуального поведения.

Быть трезвым – иметь прогресс во всем. Но самое страшное – это перепады настроения. Через пару дней начинается

сильная глубокая злость по отношению к близким, агрессия, иногда очень сильная душевная боль и глубокое чувство стыда за все, что ты сделал и все, что было в твоей жизни. Ты вспоминаешь, каким ты был и как вел себя, ты вспоминаешь, с каким неуважением ты относился к себе и к своему телу.

Активная зависимость делает невозможным любить по-настоящему, выстраивать здоровые отношения с людьми, но ты начинаешь понимать, что ты хочешь стать настоящим, ты хочешь быть честным и уважать себя и других. Чтобы вылечиться от сексуальной зависимости, нужно взять паузу. В этом случае мозг начнет процесс выздоровления. Через какое-то время постепенно ты сможешь вести нормальную сексуальную жизнь без неконтролируемого поведения, в здоровой форме.

Процесс будет очень сложным. Оставаться трезвым будет очень тяжело, так как вы будете переживать все этапы ломки. Понадобятся огромные усилия и работа над собой, отслеживание своего поведения и всех триггеров. Нужно отказаться от всего: секса, мастурбации, фантазий с незнакомыми людьми и даже со своим партнером. Мозг сам будет пытаться наебать вас и будет искать любые короткие пути, чтобы получить выброс веществ в мозг, и он их найдет. Чтобы создать новые нейронные пути, нужно отказаться от сексуального поведения как минимум на 90 дней. Но через это время мозг только начинает восстанавливаться! Время хакнуть свой мозг!

Ломка при выздоровлении от сексуальной зависимости

Дофамин полетел, ты больше не даешь мозгу выбрасывать в него вещества, которые ранее выбрасывал во время неконтролируемого сексуального поведения. Начинается настоящая ломка.

Многие чувствуют физическую боль: бессонницу, перепады настроения, сильную злость. Ты хочешь вылезти из своего тела и снять с себя кожу, кажется невозможным оставаться в себе. Даже маленькая вещь может вывести тебя из себя. Я всегда изолировался от родных, чтобы пережить это все одному. На самом деле они не делали ничего плохого и просто пытались поддержать меня, но я чувствовал настолько сильную душевную боль, что не мог ответить им взаимностью.

Твой мозг is gonna FREAK OUT! Ты должен быть готов ко всему! Ты лечишь свой мозг после целой жизни, которая прошла в активной зависимости. Люди, которые страдают от компульсивной сексуальной зависимости, сделают что угодно, чтобы получить свой FIX — не важно, какого разрушения это будет стоить.

Как определить секс-зависимость?

Сколько секса должно быть в жизни и сколько партнеров, чтобы понять, что у тебя секс-зависимость?

Нет! Вопрос неверный! Это не то, что происходит во время секс-зависимости. Секс-зависимость — это не про количество секса, которое есть в твоей жизни, это не про количество партнеров. Это даже не тип секса, которым ты занимаешься.

Когда речь идет о секс-зависимости, имеется в виду поведение, которое ты не можешь контролировать, в котором ты не хочешь принимать участие, хочешь остановиться, но не можешь.

Это когда тратишь больше денег, чем нужно, когда это сказывается на твоей жизни, репутации, финансах, карьере и ты просто не можешь это остановить.

Если это происходит больше 6 месяцев, уже можно говорить о начале активной зависимости. Ты можешь не за-

ниматься сексом, иметь 0 партнеров, и это все равно может попасть под критерии для определения секс-зависимости. Ты также можешь иметь сотню партнеров, наслаждаться регулярным сексом и не иметь секс-зависимость!

Если ты хочешь, чтобы это происходило, и ты наслаждаешься этим, тебе нравятся партнеры и все это идет в полном согласии с твоим внутренним миром, является частью твоей души, то тогда у тебя с этим все в порядке. А вот если же ты делаешь это против себя, ты не можешь остановиться, это начинает влиять на твою энергию и жизнь, то стоит задуматься. Да, возможно это будет звучать страшно, но выход из этой ситуации есть. Ты достоин яркой и честной жизни, и я постараюсь дать как можно больше информации о выздоровлении в интервью и на своем канале на YouTube...

Отношения с партнерами и секс-зависимость

Самый главный вопрос партнеров людей с секс-зависимостью: почему мой партнер может заниматься сексом с другими партнерами, но не со мной? Все понимают, насколько больно это может быть для партнера. Я был с двух сторон этой ситуации.

Но если ваш партнер имеет секс-зависимость, запомните, это абсолютно не связано с вами! Во время секса с незнакомцами у секс-зависимого партнера нет никакого контакта.

Все это поведение — это симптомы и реакции в ответ на детские травмы, очень часто это проявляется в неконтролируемом поведении, которое происходит много лет. Наличие у человека секс-зависимости — это не его вина. Никто из нас, секс-зависимых людей, не думал - о, секс-зависимость! я хочу быть секс-зависимым! Нет. Мы не выбрали стать такими. Мы не выбрали стать конченными людьми. Но со временем у нас сформировалась дисфункция мозга. Мы

используем сексуальное поведение для того, чтобы унять панику и удовлетворить потребность мозга.

Пройдя все этапы восстановления, реабилитации, секс-зависимый человек может стать самым любящим, нежным и добрым партнером, – ведь это то, как он по-настоящему к вам относится.

Хорошая ли идея встречаться, если у тебя секс-зависимость?

Я больше всего на свете хочу любви. Я тянусь к людям, и у меня были попытки отношений... Очень часто мне хочется написать определенному человеку, чтобы он просто меня обнял, но мне кажется, что меня не поймут. Но мы все достойны любви.

Хорошая ли это идея? Если ты в активной реабилитации, давай будем честными, твоя жизнь станет очень сложной.

Это огромное количество работы, времени и желания. Так же и с отношениями. Попытаться осуществить реабилитацию и отношения одновременно – это двусмысленная идея.

Конечно, с одной стороны, тебе хочется любящего партнера, который будет рядом. Но если вы когда-нибудь были в отношениях, вы знаете, что это огромная работа: ты будешь испытывать триггер от партнера, его работа над собой будет всплывать, твоя будет проявляться time to time. Каждый из вас будет пытаться заниматься собой, но это очень сложно. Я не рекомендую выстраивать отношения во время реабилитации. В первую очередь вам нужно оставаться сексуально трезвым, проработать себя и пройти все этапы выздоровления: вылечить мозг, чтобы стать любящим и счастливым человеком со здоровой сексуальностью, что-

бы подарить ее другому. Мозг постоянно пытается балансировать дофамином и другими процессами, из-за этого люди ведут себя так странно. Мозг пытается восполнить ямы и провалы, вы работаете над собой или поддаетесь этим процессам... Это ваша жизнь и работа над собой.

Вы изменяетесь, скидываете с себя все прошлые личности, меняете свое поведение и становишься другим. Тот человек, с которым вы встречались в начале своей реабилитации, может оказаться не тем человеком, с которым вы захотите быть навсегда. Вам нужен будет человек, который тоже меняется, развивается и становится лучше.

Do your healing! Сфокусируйтесь на себе, это самое важное время в жизни.

