

Conséquences de la masturbation

Posté par Lion King - le 23 Janvier 2017 à 13:03

A forces de recherches durant plusieurs années, je me suis rendu compte que les conséquences de la masturbation et du visionnage de matériel pornographique sont beaucoup plus fortes qu'on veut bien le penser. Tout d'abord l'acte en lui-même :

D'abord un témoignage perso. Je ne sais pas pour vous, mais quand je retombe dans l'acte plusieurs jours, je deviens, avec le temps, irritable, anxieux, triste, avec des symptômes dépressifs (qui peuvent varier en intensité), pas de réelle motivation pour réaliser les tâches du quotidien, mauvaise image de moi-même, je repousse les filles (du moins je n'attire pas). Comme si je projetais une mauvaise aura. De plus, une fois l'acte accompli, je ressens un dégoût de moi-même mélangé à des sentiments de peurs, de honte et de dégoût pour tout.

En réalité, cela s'explique de différentes manières, qui sont au final toutes complémentaires. En nous masturbant, nous faisons sortir notre semence, le sperme. Or, ce liquide est très riche est contient des vitamines C et B12, plusieurs sels minéraux, des sucres, des hormones dont la testostérone (source : Wikipédia). La testostérone est l'hormone masculine par excellence, celle elle qui donne à l'adolescent et à l'homme tout au long de sa vie ses caractéristiques masculines qui sont, principalement, la masse musculaire, la pilosité, la voix grave, les épaules larges, mais également la confiance, le courage, la force physique et morale/psychologique, etc.

Ainsi, en répandant notre semence inutilement, nous nous affaiblissons dans notre constitution tant extérieure qu'intérieure, nous « perdons » nos facultés et notre identité masculine. Cela influe donc sur le cerveau, ce qui explique que nous pouvons ressentir les sentiments inverses de notre identité profonde : peur, anxiété...et avec des années de « pratique » malheureuse de zéra lévatala (perte de semence en hébreu), tout cela peut, par accumulation, se transformer en crises d'angoisses, de panique, en dépression ou autre.

Nos Maîtres, comme le Rambam, nous ont déjà mis en garde contre ce phénomène : « le liquide séminal représente la force du corps et la luminosité des yeux. Plus on le sort, plus on perd de forces et de vie (...) la vieillesse s'abat sur celui qui en abuse (...) beaucoup de douleurs et de maladies se manifestent à part celles mentionnées ici » (Hilkhos déot chap.4, halakha 9)

Le Rav Zamir Cohen nous rapporte également ce qu'en dit la médecine chinoise : baisse de la vue, puanteur, douleurs dans le bas du dos et dans les genoux, etc.

Il est intéressant de lire et d'écouter, justement, les témoignages des personnes ayant connu la masturbation compulsive durant des années : regard éteint, yeux ternes, peau terne, manque de joie et de confiance, épuisement physique et intellectuel...

Beaucoup, comme je l'ai rapporté plus haut (et que j'ai expérimenté) rapporte que dans ces périodes, c'est comme si les filles (ou leurs épouses pour les personnes mariées) les fuyaient. Comme si, d'une façon ou d'une autre, une femme pouvait, consciemment ou non, « ressentir » ou « percevoir » qu'un homme gaspille sa semence, son comportement y faisant foi.

Il est admirable de constater comment HaShem a magnifiquement fait les choses : la Torah demande à l'homme de se marier, donc pour cela de trouver sa partenaire féminine. Or, une homme qui se purifie et se sanctifie par la Torah et les mitsvot, et qui garde sa semence, rayonne d'énergies spirituelles positives de vie, d'amour, de confiance et de force. Il devient alors beaucoup plus facile de trouver son zivoug ou âme-soeur et de bâtir un foyer d'amour.

D'ailleurs, ces conséquences spirituelles sont bel et bien décrites par les Maîtres d'Israël depuis des siècles : Rabbi Yossef Gikatila, par exemple, avance que beaucoup de problèmes dans la vie d'un homme, en particulier dans la recherche de son âme-soeur, prennent racine dans les fautes qui séparent « Yessod » et « Malkhout », plus simplement qui sépare les côtés masculin (yessod) des côtés féminin (malkhout). Et ce Maître de dire que LA faute principale entraînant le plus d'épreuves et de malheurs dans le monde est la perte de semence !

Elokim agit ici mesure pour mesure : puisque par ta semence en vain tu sépares les réalités spirituelles masculines et féminines, de même sur Terre je te sépare de ta véritable moitié féminine !

Le livre « L'alliance sacrée d'Abraham » nous rapporte les principales conséquences spirituelles

cette fois de cette faute : l'exil et la servitude, la pauvreté, la vieillesse prématurée, peine de mort céleste, fausses couches des épouses et enfants mourant en bas âge, renforcement des forces occultes, condamné à l'instabilité, etc. Rabbi Nahman de Breslev enseigne au nom du Zohar que la semence prend racine dans les séfirot binah et hokhma, respectivement l'intuition et la sagesse, soit en bon français le cerveau. L'abus de masturbation génère des lésions au cerveau pouvant conduire à des maladies mentales (voir également le Rav Shalom Arush sur le sujet, disant que les maladies mentales proviennent de la débauche sexuelle sous toutes ses formes).

D'ailleurs, en parlant du cerveau, notons que la testostérone est une hormone sécrétée par la glande génitale et les surrénales, et lors d'une éjaculation, la thyroïde y joue un rôle important car cette-dernière déverse de la thyroxine dans le corps, donnant l'euphorie de l'orgasme. Or, cela entraîne des micro-lésions thyroïdiennes. A long terme, pour un addict à la pornographie et à la masturbation, nous verrons alors une thyroïde fatiguée, épuisée même, ayant des répercussions sur les surrénales et l'ensemble du corps. Je cite ici un extrait d'un blog sur le sujet (source : physiosciences) des conséquences de la dégénérescence de la thyroïde : « Il y'a aussi la génitale interstitielle (tissu présent dans les testicules autour des tubes séminifères, en blanc sur le schéma), celle-ci va s'atrophier et générer un déséquilibre glandulaire qui cause l'homosexualité et la pédophilie, car les distances et la taille des glandes ont un intérêt considérable, ils sont liés à des équilibres hormonaux générés par des distances polarisées ».

Voyons à nouveau la beauté de la Torah et de ses enseignements : chaque mois, l'homme se sépare de son épouse durant 15 jours environ, le temps des règles de la femme additionné au sept jours de pureté. Pendant ce temps, l'homme peut « recharger ses batteries » à tous les niveaux, refaire son stock de testostérone par la garde du sperme, et donc retrouver tous les bienfaits qui y sont associés !

Maintenant, quelle sont les bienfaits que l'homme retire de la garde de sa brit, de son membre viril ? Il y a ici un résumé de ma propre expérience dans mes moments de pureté, celles des

autres donnant leur témoignage et celle de nos Maîtres, toutes se rejoignant : les yeux gagnent en luminosité et en pureté (le blanc de l'œil est plus éclatant), la peau de vient plus éclatante également, et l'acné diminue fortement voir disparaît, cheveux plus forts et épais, voix plus grave, plus de confiance, de force, de facilité à rire et à voir le bien, plus de motivation, une plus grand attraction des filles, vous intéressez plus les autres quand vous parlez, gain de masse musculaire, plus de force pour pratiquer un sport, etc.

Pour le côté plus spirituel mais qui marche également, il y a moins de disputes dans votre famille (il s'agit d'un mécanisme spirituel, l'organe viril de l'homme étant également appelé l'organe de la paix. Je l'ai personnellement expérimenté!), vous détruisez vos créations spirituelles négatives qui ont vu le jour par la perte de semence en vain, vous attirez les bénédiction Divines et Sa Protection, vous attirez la parnassa (moyens de subsistances), votre téfilah/prière est plus forte, etc.

Les tikounim/réparations :

Donner la tsédaka et le maasser/dîme (10% voir 20%)

Bien dire le Shémâ Israël du soir

Le tikoun haklali (dire les Tehilims/psaumes 16, 32, 41, 42, 59, 77, 90, 105, 137, 150)

Mikvé (on peut le faire avec les mains, voir ce lien : www.leava.fr/questions-reponses/divers/11507_question-y.php)

s'éloigner de la faute !

Jeûne de nourriture et/ou de paroles

Rajouter une phrase dans la bénédiction « ramène nos exilés » présente dans la 'Amida

Etude de la Torah à voix haute, le must !

Shabbat

Il en existe d'autres, mais il s'agit ici des principaux remèdes.

=====

Re: Conséquences de la masturbation

Posté par Lion King - le 23 Janvier 2017 à 13:04

Conséquences de l'addiction à la pornographie :

Quand nous regardons de la pornographie, notre cerveau libère de la dopamine, et avec le temps, le pic diminue. Pour le maintenir, le cerveau va donc avoir besoin de toujours plus de pornographie, avec de plus en plus de nouveautés, pour pouvoir atteindre à nouveau ce niveau. Lentement mais sûrement, le cerveau devient dépendant de ces images, pour pouvoir continuer la stimulation.

Or, un trop haut niveau de dopamine trop souvent entraîne l'apparition de Delta-FosB, molécule qui s'accumule elle également et celle-ci commence à « modifier le cerveau et à promouvoir le cycle de la boulimie et des envies crevantes et irrésistibles. Si la boulimie (consommation au-delà des mécanismes de satiétés) continue, le Delta-FosB s'accumule et cela peut conduire à des modifications cérébrales, qui ont été observés chez tous les dépendants » (cité à partir d'un site pour les dépendants à la pornographie).

Il commence donc à y avoir, paradoxalement, une perte d'intérêt et de plaisir pour les choses de la vie courante, tout lasse la personne sauf la consommation de matériel pornographique, et

le pouvoir de volonté de l'homme diminue. Physiquement, il y a de plus en plus de troubles érectiles.

Voici le témoignage d'une personne ayant mis fin à sa dépendance : « Je suis allé chez des psychologues et des psychiatres durant les huit dernières années... et j'ai été diagnostiqué comme étant atteint de dépression, d'anxiété sociale sévère, de grave trouble de la mémoire et de quelques autres troubles. J'ai essayé le Fexer, la Ritalin, le Xanax, et le Paxil. J'ai été abandonné par deux psychologues différents et virés à deux reprises. J'ai utilisé le cannabis pour calmer mon anxiété sociale. J'ai été approché par un assez grand nombre de femmes, grâce à mon apparence et mon statut, mais elles ont rapidement pris la fuite à cause de mon incroyable étrangeté. Je suis accro au porno Hard depuis l'âge de 14 ans. Durant les deux dernières années, j'ai fait des recherches et j'ai enfin pu réaliser que la pornographie était un problème. J'ai totalement mis fin à cette pratique il y a maintenant de cela deux mois. Cela a été très difficile mais incroyablement bénéfiques. J'ai depuis même cessé la prise de mes médicaments restant. Mon anxiété est inexistante. Ma mémoire et ma concentration n'ont jamais été aussi bonne. Je me sens être un énorme aimant à femmes et mon trouble de l'érection a également disparu. Je pense sérieusement avoir vécu une sorte de renaissance. J'ai eu une deuxième chance dans cette vie » (Note personnelle : bien évidemment, le but d'un Juif est d'être, lui, un « énorme aimant » pour SA femme;))

« Je me sens être le prochain Isaac Newton ou Leonard De Vinci. Depuis que j'ai arrêté il y a un mois, j'ai lancé une entreprise, j'ai repris le piano, j'étudie le français tous les jours, je programme, je dessine, j'écris, j'ai commencé à gérer mes finances et j'ai plus d'idées géniales que de temps pour les réaliser. Ma confiance est extraordinaire. Je sens déjà que je peux parler à n'importe quelles filles ! Je suis pourtant ce même gars, à qui il a fallu deux années et demie supplémentaire pour obtenir son diplôme d'étude universitaire en raison de la procrastination et de la dépression »

« Quand je parviens à ne pas éjaculer pendant plus de 10 jours, je remarque plusieurs changements: ma voix devient plus grave et plus charismatique ; ma personnalité de plus en plus magnétique; les hommes et les femmes aiment communiquer avec moi, mes yeux deviennent égayés, brillants, mon teint de peau s'améliore et, globalement, j'ai plus l'énergie et je ressens des émotions plus positives, et mes mauvaises émotions et pensées sont plus facilement sous contrôle »

=====

====

Re: Conséquences de la masturbation

Posté par Ephrayim - le 23 Janvier 2017 à 13:44

Merci Lion King pour ces infos !

=====

=====

Re: Conséquences de la masturbation

Posté par Bneisrael555 - le 27 Janvier 2017 à 11:22

hello les amis,

Toute la question est maintenant : comment arrêter ?! :-)

car dire à un alcoolique que l'abus de 'alcool est dangereux pour la santé ne va pas le sauver !

s'il ne trouve pas de solution adaptée, il va juste continuer à boire, et détruire sa santé.

la luxure est aussi puissante que les drogues dures.. un ancien Alcoolique et également ancien Sexolique (hé oui ce terme existe) m'a confié qu'il a eu plus de difficulté à arrêter la luxure que l'alcool !! alors je vous dit pas le programme !! mais BH des solutions existent.

bon courage à tous.

=====

=====

Re: Conséquences de la masturbation

Posté par azerty2626 - le 29 Janvier 2017 à 23:20

Hazaak lionking pour ce post c'est vrai que lorsqu'on lit cela et que l'on voit tous ces effets négatifs c'est un peu dissuasif 🙄

=====

=====