

# خمسة طرق تجعل حياتك الجنسية أفضل بعد ترك الإباحية

كتب جون فورت يقول: —

لم يشرح أحد لي قبل زواجي كيف أن استخدام الإباحية سوف يؤثر على حياتي الجنسية. قالوا لي بأن الإباحية سيئة، ولكن لم يقل لي أحد لماذا هي سيئة. وبصراحة لأنني كنت رجلاً صغير السن في بداية العشرينيات، وكأي شخص آخر استخدم الإباحية ثم تزوج. لم أهتم ببذل جهد للتعافي حيث أبلت بلاء حسناً في بداية زواجي.

كانت دهشتي في البداية هي أنني لم أعد أرغب في استخدام الإباحية بعد الزواج. وكان هذا لبعض الأسابيع فقط، ولكنني عدت إلى الإباحية وبقوة بعد ذلك. وتساءلتُ لماذا أريد الأشياء المصطنعة بينما أنا الآن أمتلك الأشياء الحقيقية؟

أردت التوقف وحاولت بالفعل التوقف، ربما لم يكن لدى الحافز الكافي لذلك، حقيقة لم يكن لدى هذا الحافز من قبل ولكن بعد مقارنة حياتي بما كانت عليه قبل استخدام الإباحية وجدت أن الحافز كان كامناً في داخلي منذ أن بدأ أول اهتمام لي بالجنس.

وأخيراً قررت أن أبحث عن المساعدة وفي النهاية توقفت عن النظر إلى الإباحية.

ولكن بعد أن جربت كيف كانت الحياة بدون الإباحية. كنت مندهشاً بالفعل من الفرق الذي أحسست به في تلك الفترة.

الدهشة الكبرى كانت كيف حسنتُ ترك الإباحية من حياتي الجنسية. لماذا لم يخبرني أي شخص عن هذا من قبل؟؟؟؟!!

وهذه خمسة طرق تبين كيف تحسنت حياتي الجنسية بعد ترك الإباحية

## زوجتي أصبحت أكثر إثارة بالنسبة لي

بعيدا عن صور الإباحية، لم تعد تحتوي اهتماماتي الجنسية على انحرافات خارجية. وعندما كانت زوجتي هي الشيء الوحيد الذي أركز عليه ازدادت القوة وراء هذا التركيز. وعندما ذهبت الإباحية من حياتي، اهتمت بزواجي أكثر وبدأت تبدو أفضل وأفضل بالنسبة لي ( ليست كما كانت تبدو سيئة من قبل ).

وشيء آخر لاحظته وهو عندما ركزت كل طاقتي الجنسية على زوجتي، زاد اهتمامي بها بدل أن ينخفض. وليس صحيح تماما أن الجنس مع امرأة واحدة ممل.

## أحس بالمتعة بعد العلاقة وليس الخجل

عندما بدأت استخدام الإباحية كأحد الشباب، أي متعة كانت تأتي كنتيجة للإباحية دائما كانت تنتهي بإحساس بالخجل. وبعد الزواج كان من الصعب عليّ إخراج الصور الإباحية من رأسي أثناء العلاقة الحميمة والتي تجعلني أشعر بالخجل. أنا أعرف أن زوجتي لم تكن تعرف هذا. أنا أعترف أنني غالبا ما كنت أشعر بالحماقة والقذارة بعد العلاقة الحميمة.

بعد ترك الإباحية، أنا تعلمت أن أركز على زوجتي فقط أثناء العلاقة الحميمة. لقد شعرت بأنني موجود وأن زوجتي تتفاعل معي ولم أكن خجولاً. كانت تجربة جديدة ورائعة أن أنام مع زوجتي بعد العلاقة الحميمة وأشعر بالأمن الحقيقي والمتعة الحقيقية بدلا من الخجل.

## العلاقة الحميمة تجعل الترابط بيننا أقوى

يجب أن أكون أمينا في أن العلاقة الحميمة لم تكن سيئة من قبل، ولكن بالتأكيد أصبحت أفضل بعد ترك الإباحية. لقد أصبحت شيئا أكثر قيمة من كونها وسيلة للشعور الجيد. عندما اختفت المؤثرات

الخارجية كالإباحية، بدأت العلاقة الحميمة تحدد حياتي مع زوجتي. بدأت بالشعور بالارتباط بزوجتي أكثر. وكنا قادرين على الحديث عن حياتنا الجنسية وعن عمل تغيير إيجابي.

## المزيد من العلاقة الحميمة مع زوجتي

كانت السنة الأولى من طلب المساعدة من زوجتي صعبة، لأنه كان لدينا الكثير من العمل والجهد. ولكن بعد التعافي، أرادت زوجتي المزيد من العلاقة الحميمة.

الآن هناك شيء لن نسمعه من صناع الإباحية "توقف عن الإباحية وسوف تحصل على علاقة حميمة أكثر". هذا يبدو صحيحا في معظم الرجال الذين أعرفهم الذين توقفوا عن الإباحية.

## العلاقة الحميمة نفسها أصبحت أكثر إثارة

سمعت من أشخاص كبار في السن قالوا لي عندما كنت في العشرينيات بأنهم حصلوا على جماع أفضل عندما كانوا في سن أكبر أفضل من بداية زواجهم. هذه الفكرة صدمتني لوهلة أكثر مما أعطتني أمل. ولكن وجدت كلماتهم صحيحة. بتركيز كل طاقتي الجنسية في اتجاه واحد أصبحت أكثر قوة. إنها تشبه الضغط على خرطوم المياه وجعل فتحة الخرطوم أكثر ضيقا مما يؤدي إلى زيادة قوة اندفاع المياه. القدرة على العلاقة الحميمة حاليا أصبحت أقوى مما كنت عليه عندما كنت صغيراً وكنت غير مهتما بها.

وسبب آخر هو أن العلاقة الحميمة أكثر إثارة من الإباحية وهذا حقيقي. لأن زوجتي يمكن أن تتفاعل معي أثناء العلاقة الحميمة بطرق غير متوقعة والتي تكون أكثر إثارة من مشاهد الإباحية المتوقعة.

ربما يكون حقيقياً أن الإباحية لن تؤثر على الشخص سواء كان متزوجاً أو أعزباً في الحاضر ولكنها ستدمر مستقبله الجنسي. فإذا قام شخص بمشاركة هذه النصائح معي عندما كنت في العشرينيات، ربما كنت سأستمع له إذا حدثني أن عدم استخدام الإباحية يجعل الحياة الزوجية أفضل، وكيف أن استخدامها تدمر الحياة الزوجية. ومع الوقت فهمت أنه من الأفضل السعي نحو أهداف إيجابية بدلا من الابتعاد عن شيء تريد التوقف عنه. الله أحل لنا

الزواج والزواج شيء جيد. أود أن أفعل كل ما بوسعي لكي أحافظ على زواجي.

## المصدر

---

ترجمة: د. محمد جابر