

Stoppen met porno! De easy
peasy methode

Stoppen met porno! De easy
peasy methode

Hackauthor² (Hackauteur)

Oorspronkelijke titel: The easy peasy way to quit porn

Auteur: Hackauthor²

Vertaald door: Hackauteur

Versie: 2024-09-30

ISBN: 9789403768892

Copyrights: Dit werk is gelicenseerd onder de Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. Code is GPLv3.

Copyrights information:

<https://gitlab.com/snuggy/easypeasy/-/blob/master/LICENSE>

<https://read.easypeasymethod.org/>

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	5
1 Introductie.....	10
Over het boek.....	11
1.1 Waarschuwing.....	13
Tot slot.....	17
1.2 Tips voor het lezen en laatste kleine opmerkingen	18
2 De makkelijke manier	19
3 Waarom is het moeilijk om te stoppen?.....	22
3.1 De duistere Val.....	25
4 Natuur.....	29
4.1 Het kleine monster	31
4.2 De Irritante Wekker	32
4.3 Is het genot of een hulpmiddel?.....	34
4.4 De rode lijn overschrijden	36
4.5 De Kik van de Dans Rond De Rode Lijn	37
4.6 De rokersmetafoor.....	39
5 Hersenspoeling	41
5.1 Wetenschappelijke redenering.....	41

5.2 Problemen bij het gebruiken van wilskracht	43
5.3 Passiviteit.....	44
5.4 Afkickverschijnselen.....	46
6 Aspecten van hersenspoeling	47
6.1 Stress	47
6.2 Verveling.....	49
6.3 Concentratie	50
6.4 Ontspanning.....	51
6.5 Energie	53
6.6 Sociale Avondsessies	54
7 Wat geef ik op?	57
7.1 Er is niets om op te geven.....	57
7.2 Leegte, de leegte, de prachtige leegte!.....	58
8 Tijd besparen	61
9 Gezondheid	65
9.1 Donkere zwarte schaduwen.....	71
10 Voordelen van het gebruik van porno.	72
11 De wilskracht methode.....	73
12 Kijk uit met verminderen	82
13 Slechts één blik.....	87

14 Normale gebruikers	89
15 De YouTube / Twitch / Instagram Gebruiker	99
16 Een sociale gewoonte?	102
17 Timing.....	104
18 Ga ik het plezier missen?	109
19 Porno als je alterego?.....	112
20 Vermijd Valse Beweegredenen	114
21 Makkelijk stoppen.....	117
22 De Ontwenningperiode	122
23 Slechts één klein kijkje.....	128
24 Is het moeilijker voor mij?.....	130
24.1 Primaire redenen voor falen.....	131
25 Alternatief voor porno.....	133
26 Moet ik situaties van verleiding vermijden?.....	137
27 Het moment van onthulling	140
28 Het Laatste Bezoek	143
28.1 Een laatste waarschuwing.....	146
29 Twijfel	148
29.1 De checklijst	153
30 Help Degenen op het Zinkende Schip	155

31 Advies voor Niet-gebruikers.....	159
31.1 Help je vrienden die porno gebruiken om dit boek te lezen	159
31.2 Moet ik het mijn partner vertellen?	160
31.3 Mijn partner stopt met het kijken naar porno.	161
31.4 Uitglijden (relapse)	162
31.5 En wat vind je van MO (masturbatie, orgasme)?	166
31.6 Afwijkingen van standaardadvies	168
31.7 Help mee om dit schandaal te beëindigen	168
31.8 Laatste Waarschuwing.....	171
32 De Instructies	172
32.1 Affirmaties	172
33 Het Einde Van Het Boek	174
Bronnen	177
REBT Coping affirmaties	178
Jack Trimpey's Addictive Voice Recognition Technique (AVRT).....	179
Organiseer bemoedigingsbijeenkomsten	186
Mogelijke format voor een Easy Peasy bemoedigingsbijeenkomst:	187
Samenvattende teksten:	188
1. Pornografie verslaving. Treurnis over verlies	188
2. Ontbering en mindset	189

3. Vertrouwen en een positieve gelukkige mindset.....	193
4. Dubbele aard van porno-verslaving, psychologische afhankelijkheid en fysieke verlangens	198

1 Introductie

Dit open-source boek helpt je om onmiddellijk, zonder moeite en blijvend te stoppen met het gebruik van pornografie, zonder dat je wilskracht of een gevoel van ontbering of opoffering nodig hebt. Het legt geen oordeel, schaamte of druk op om pijnlijke stappen te ondernemen. Sterker nog, er is geen enkele reden om je pornogebruik te minderen terwijl je dit boek leest; dat zou zelfs contraproductief zijn.

Misschien voel je je terughoudend bij het idee om te stoppen met porno, of ben je een van de miljoenen die actief proberen te stoppen. Als dat zo is, lijkt wat gaat lezen misschien tegenstrijdig met alles wat je eerder hebt gehoord. Maar stel jezelf de vraag: heeft wat je gehoord hebt tot nu toe gewerkt? Als dat zo was, zou je dit boek waarschijnlijk niet aan het lezen zijn.

Misschien herken je jezelf in de volgende vragen:

1. Besteed je veel meer tijd aan het kijken naar porno dan je van plan was?
2. Heb je geprobeerd te stoppen of je pornogebruik te beperken, maar lukt het je niet?
3. Heeft de tijd die je aan porno besteedt invloed gehad op je persoonlijke of professionele verplichtingen, hobby's of relaties?
4. Ga je ver om je pornogebruik geheim te houden (bijvoorbeeld door je browsegeschiedenis te verwijderen of te liegen over het bekijken van porno)?
5. Heeft het kijken naar porno problemen veroorzaakt in je intieme relatie(s)?
6. Beleef je een cyclus van opwindend en plezier tijdens het kijken, gevolgd door gevoelens van schaamte, schuld en spijt daarna?
7. Denk je veel na over porno, zelfs als je het niet kijkt?
8. Heeft het bekijken van porno andere negatieve gevolgen gehad in je persoonlijke of professionele leven (bijvoorbeeld gemiste

werkuren, slechte prestaties, verwaarloosde relaties, financiële problemen)?

Als je pornografie gebruikt voor masturbatie of seks, om welke reden dan ook, hoef je alleen maar door te lezen. Als je hier bent voor een geliefde, probeer hen dan over te halen dit boek te lezen. Lukt dat niet, lees het dan zelf. Het begrijpen van de methode kan helpen de boodschap over te brengen en te voorkomen dat je kinderen er ooit mee beginnen.

Over het boek

Dit boek is een herschreven versie van Allen Carr's EasyWay to Quit Smoking, maar dan voor pornografie. Het is open-source, en valt onder de CC-BY-SA licentie. Het succes van het boek berust op een belangrijk principe: SLA GEEN HOOFDSTUKKEN OVER!

Net als bij het openen van een combinatieslot, moet je alle onderdelen goed invoeren en in de juiste volgorde. Dit is hetzelfde bij het doorbreken van de verslaving aan seks. Persoonlijk heeft de originele versie op Google Sites (die niet door mij is geschreven) mijn leven veranderd. Net als de meeste mensen ontdekte je waarschijnlijk porno op jonge leeftijd en ben je het sindsdien blijven gebruiken. Totdat je stuitte op de overweldigende – maar enigszins gecensureerde – informatie over de gevaren ervan. Zoals velen, ben je er waarschijnlijk in geslaagd om periodes van onthouding te hebben, maar uiteindelijk bezweken aan valse verlangens. Ik ben blij te melden dat deze methode totaal anders werkt, en het enige is dat effectief is gebleken.

Misschien ben je door een bezorgde bekende naar dit boek geleid en sta je er sceptisch tegenover. Allereerst, bedankt dat je het in ieder geval bekijkt. Dit wordt straks uitgebreider besproken, maar denk even kort terug aan de eerste keer dat je naar porno keek. Had je toen gedacht dat je er voor de rest van je leven naar zou terugkeren? Uit mijn eigen informele onderzoek (door vrienden te vragen dit boek te lezen) blijkt dat EasyPeasy net zo effectief is voor de casual gebruiker als voor de zwaar verslaafde. Het is niet

erg lang en de kans op grote verbeteringen is groot, dus ik smeed je om door te lezen.

De methode die in dit boek wordt beschreven is: 1. Eenvoudig en direct. 2. Even effectief voor zowel zware gebruikers als gelegenhedengebruikers. 3. Veroorzaakt geen ernstige afkickverschijnselen. 4. Vereist geen wilskracht. 5. Maakt geen gebruik van shocktherapie, hulpmiddelen of trucjes. 6. Vervangt deze verslaving niet door andere verslavingen, zoals overeten, roken of drinken. 7. Permanent.

Je vindt dit misschien onmogelijk te geloven, maar dit gevoel wordt door veel mensen gedeeld.

“Dit is het baanbrekende werk voor pornoverslaving.”

— Iemand op Reddit.

“Ik was tien jaar lang verslaafd. Die tien jaar werd ik geplaagd door depressie, twijfel, angst en de angst dat mijn geheim zou uitkomen. Na elke sessie haatte ik mezelf, en na elke poging tot onthouding gleed ik snel weer terug. Dit boek heeft me echter geholpen te stoppen. Voorheen was ik altijd in de verdediging tegen porno. Nu, na het twee keer te hebben gelezen, ben ik in de aanval. Porno heeft geen macht meer over me en lijkt nu gewoon een zielige grap.”>

— u/DeepNewt

“Een paar dagen geleden werd ik 20 jaar oud. Voor het eerst in zeer lange tijd heb ik mijn verjaardag doorgebracht zonder in de val van porno te zitten, en dat is allemaal te danken aan dit boek dat ik een paar maanden geleden toevallig tegenkwam. Daarvoor had ik zoveel tijd besteed aan proberen te stoppen op traditionele manieren, en ik had zoveel innerlijke strijd ervaren en mezelf permanent gelabeld als een verslaafde. Het boek heeft dat allemaal voor mij opgelost. Waar ik eerder bang was dat ik geen controle over mezelf had, zelfs toen ik het kleine monster onbewust al had verslagen, kan ik nu trots zijn dat ik geen verslaafde meer hoef te zijn.

Ik heb eigenlijk geen reden om dit te plaatsen, ik voelde gewoon dat ik dit ergens anders dan in mijn hoofd moest neerschrijven omdat het zoveel voor me betekent. Als je dit leest en eraan denkt om het boek te lezen of aan te bevelen, geloof me dan dat het beter werkt dan elke andere methode die er is. Mijn grootste tip is om aantekeningen te maken, wat misschien grappig klinkt, maar het heeft me echt geholpen bepaalde ideeën te versterken.” – u/Suspicious_Web_4594

1.1 Waarschuwing

Als je verwacht dat dit boek je zal ‘afschrikken’ om te stoppen door je te wijzen op de gezondheidsrisico’s, zoals seksuele disfuncties (inclusief door porno veroorzaakte erectiestoornissen), verminderde opwinding, verlies van interesse in echte sekspartners, hersenveranderingen (hypofrontaliteit), of dat het een smerige, walgelijke gewoonte is en dat je zwak en besluiteloos bent, dan zul je teleurgesteld worden. Die methoden hebben mij nooit geholpen om te stoppen, en als ze jou zouden helpen, was je nu al gestopt.

De conventionele methoden om te stoppen richten zich op wilskracht of op vervangende strategieën zoals ‘om de zoveel dagen kijken’ of het afbouwen van je gebruik. Sommige websites bieden wetenschappelijke informatie over neurotransmitters en neuroplasticiteit. Hoewel deze informatief zijn, weten veel mensen al van de gezondheidsrisico’s, maar kiezen ervoor om niets te doen. Deze methoden werken uiteindelijk niet omdat ze de reden waarom mensen porno gebruiken, niet aanpakken. Het verbieden van iets maakt het alleen maar aantrekkelijker, en dat lost verslaving niet op.

De methode in dit boek, genaamd EasyPeasy, werkt anders. Sommige dingen die je gaat lezen, zullen misschien moeilijk te geloven zijn. Maar als je dit boek eenmaal hebt uitgelezen, zul je niet alleen deze ideeën geloven, je zult je afvragen hoe je ooit anders hebt kunnen denken.

Er is een misvatting dat we ervoor kiezen om porno te kijken. Porno-verslaafden (ja, verslaafden) kiezen net zo min om verslaafd te raken als

alcoholisten kiezen om alcoholist te worden, of heroïnegebruikers kiezen om verslaafd te raken. Natuurlijk kiezen we ervoor om de laptop of smartphone op te starten, de browser te openen en naar onze favoriete 'online harem' te gaan. Soms kies ik ervoor om naar de bioscoop te gaan, maar ik zou nooit kiezen om daar mijn hele leven door te brengen. Oorspronkelijk namen nieuwsgierigheid en menselijke natuur me mee naar porno, maar als ik had geweten dat ik verslaafd zou raken en dat mijn gezondheid, geluk en relaties zouden lijden, was ik nooit begonnen. "Had ik maar eerder gehoord over seksuele disfuncties toen ik voor het eerst naar een pornosite ging!"

Sta even stil en vraag jezelf af: Heb je ooit bewust besloten dat je porno nodig hebt om te masturberen? Of dat je porno nodig hebt om fantasieën te bedenken om je seksleven met je partner spannender te maken? Of dat je na een lange dag niet kon ontspannen zonder porno te kijken? Of dat je niet kon omgaan met stress zonder het gebruik van porno? Wanneer heb je besloten dat je porno voor altijd nodig had in je leven, en dat je je onzeker en zelfs paniekerig zou voelen zonder je online harem?

Net als elke andere gebruiker ben je in de meest verraderlijke val gelokt die ooit is bedacht. Niemand, zelfs niet gebruikers zelf, vindt het prettig om te bedenken dat hun kinderen porno zouden gebruiken voor genot of om met problemen om te gaan. Dat betekent dat elke verslaafde wenst dat hij of zij nooit was begonnen. Dat is niet vreemd, want niemand heeft porno nodig om van het leven te genieten of om met stress om te gaan voordat ze eraan verslaafd raken.

Tegelijkertijd willen alle gebruikers doorgaan met het gebruik. Niemand dwingt ons om de incognito-modus van onze browser te openen. Of we nu de reden begrijpen of niet, het zijn alleen de gebruikers die besluiten de deuren van hun online harems binnen te gaan.

Als er een magische knop zou bestaan die ervoor zorgt dat je de volgende ochtend wakker wordt alsof je nog nooit een pornosite hebt bezocht, dan zouden de enige verslaafden morgen jonge mensen zijn die nog 'experimenteren'.

Het enige dat ons ervan weerhoudt om te stoppen is **ANGST!** Angst veroorzaakt door de overtuiging dat we een onbepaalde periode van ellende, verlies en onvervulde drang moeten overleven om vrij te zijn van porno. Deze angsten komen voort uit onlogische overtuigingen zoals: 1. Masturbatie of seks met een orgasme is het belangrijkste in het leven. 2. Porno is veiliger dan seks in het echte leven omdat porno me niet kan afwijzen. 3. Porno is leerzaam en nuttig. 4. Je hebt recht op een 'superieure' seksuele ervaring. 5. Meer is altijd beter.

Deze onlogische overtuigingen leiden tot onlogische gevolgen wanneer ze worden toegepast, waaronder: 1. Verafgoden van een 'perfect 10'-uiterlijk. 2. Denken dat je een mislukkeling bent als je geen seks hebt, alsof dat het belangrijkste in het leven is. 3. Altijd wachten op de perfecte partner. 4. Te kritisch en oordelend zijn over potentiële partners. 5. Seks hebben, ook al wil je dat op dat moment niet.

Het is de angst dat we een avond alleen doorbrengen in ellende, vechtend tegen oncontroleerbare impulsen. Bang dat de avond voor een examen een hel zal zijn zonder porno. Bang dat we nooit meer kunnen concentreren, stress aan kunnen of zelfverzekerd zullen zijn zonder ons 'hulpje', en dat onze persoonlijkheid en karakter zullen veranderen.

Maar de grootste angst is dat we voor altijd verslaafd zullen blijven: dat we de rest van ons leven zullen verlangen naar een pornografisch orgasme op onverwachte momenten. Als jij, net als ik, al alle traditionele methoden hebt geprobeerd om te stoppen en de ellende en marteling van de 'wilskrachtmethode' hebt doorstaan, dan zul je niet alleen door die angst worden beïnvloed, maar er ook van overtuigd zijn dat je nooit zult kunnen stoppen.

Als je je angstig voelt of denkt dat het niet het juiste moment is om te stoppen, verzeker ik je: die angst wordt niet verlicht door porno, het wordt juist veroorzaakt door porno. Je hebt er niet voor gekozen om in deze val te stappen, maar net als elke val is deze zo ontworpen dat je erin blijft zitten. Vraag jezelf af: toen je voor het eerst die pornobeelden en -video's bekeek, heb je toen besloten om dit voor de rest van je leven te blijven doen? Wanneer ga je stoppen? Morgen? Volgend jaar? Hou jezelf niet voor de

gek! Deze val is ontworpen om je voor de rest van je leven gevangen te houden. Waarom denk je anders dat al die andere verslaafden niet stoppen voordat porno hun leven ruïneert?

Ik heb het gehad over een magische knop; EasyPeasy werkt als zo'n knop. Laat me duidelijk zijn: EasyPeasy is geen magie, maar voor mij en vele anderen die het makkelijk en plezierig vonden om te stoppen, voelt het wel zo!

De waarschuwing is als volgt: dit is een kip-en-ei-situatie. Elke verslaafde wil stoppen en elke verslaafde kan het stoppen gemakkelijk en plezierig vinden. Alleen angst houdt gebruikers tegen om die stap te zetten. De grootste overwinning is bevrijd te zijn van die angst, maar je zult niet volledig van die angst verlost zijn totdat je het boek hebt uitgelezen. Sterker nog, je angst kan toenemen naarmate je verder leest, wat je misschien ontmoedigt om door te gaan. Neem als voorbeeld deze opmerking van een vrouw: *“Ik heb zojuist EasyPeasy uitgelezen. Ik weet dat het pas vier dagen geleden is, maar ik voel me zo geweldig, ik weet dat ik nooit meer porno zal hoeven te gebruiken. Ik begon vijf maanden geleden voor het eerst met het lezen van je boek, las tot halverwege en raakte in paniek. Ik wist dat als ik verder zou lezen, ik zou moeten stoppen. Was dat niet dom van mij?”*

Je hebt er niet voor gekozen om in de val te lopen, maar onthoud: je komt er alleen uit als je er bewust voor kiest. Misschien sta je al te popelen om te stoppen, of misschien ben je bang voor de gedachte. Hoe dan ook, onthoud: **JE HEBT NIETS TE VERLIEZEN!**

Als je aan het eind van het boek besluit dat je toch porno wilt blijven gebruiken voor masturbatie of seks, dan is er niets dat je tegenhoudt. Je hoeft niet eens te minderen of te stoppen met het gebruik van porno terwijl je dit boek leest, en onthoud, er is geen schoktherapie. Integendeel, ik heb alleen maar goed nieuws voor je. Kun je je voorstellen hoe Andy Dufresne zich voelde toen hij eindelijk uit de Shawshank-gevangenis ontsnapte? Zo voelde ik me toen ik uit de porno-val ontsnapte, en zo voelen de ex-gebruikers die EasyPeasy hebben gevolgd zich. Tegen de tijd dat je het boek uit hebt, zul jij je net zo voelen! Ga ervoor!

Tot slot...

Iedereen kan op een makkelijke en prettige manier stoppen met porno, ook jij! Het enige wat je hoeft te doen is de rest van dit boek met een open houding te lezen. Hoe meer je begrijpt, hoe makkelijker het zal zijn. Zelfs als je niet alles begrijpt, zul je merken dat het stoppen eenvoudig is, zolang je de instructies volgt. Het belangrijkste is dat je niet door het leven hoeft te gaan met een verlangen naar porno of het gevoel dat je iets mist. Tegen het einde van het boek zul je je afvragen waarom je überhaupt zo lang doorging.

Bij EasyPeasy zijn er maar twee redenen waarom afkicken van PMO-gebruik kan mislukken:

Het niet opvolgen van de instructies. Sommigen vinden het misschien vervelend dat het boek zo streng is over bepaalde aanbevelingen, zoals niet proberen te minderen of vervangingen te gebruiken. Ik ontken niet dat er mensen zijn die er desondanks in slagen te stoppen met dergelijke trucs, maar dat is eerder ondanks die methoden dan dankzij. Sommige mensen kunnen zelfs seks hebben terwijl ze op een hangmat staan, maar dat is zeker niet de makkelijkste manier. De ‘combinatie’ om uit deze verslavingsval te ontsnappen staat in dit boek, maar je moet de volgorde van de hoofdstukken volgen en geen hoofdstukken overslaan.

Het niet begrijpen. Neem niets zomaar aan, stel niet alleen vragen over wat je wordt verteld, maar ook over je eigen overtuigingen en wat de maatschappij je heeft verteld over seks, internetporno en verslaving. Bijvoorbeeld: als je denkt dat porno slechts een gewoonte is, vraag jezelf dan af waarom andere gewoontes – zelfs die plezierig zijn – makkelijk te doorbreken zijn, terwijl een gewoonte die je een slecht gevoel geeft, energie kost en je viriliteit ondermijnt, zo moeilijk te stoppen is. Als je denkt dat je echt geniet van porno, vraag jezelf dan af waarom je andere dingen die veel leuker zijn gewoon kunt laten liggen. Waarom moet je persé porno kijken? Waarom raak je in paniek als je het niet hebt?

EasyPeasy gaat je laten zien hoe makkelijk en plezierig het kan zijn om te stoppen met porno. Net als velen is een van mijn grootste overwinningen in het leven het ontsnappen uit de pornoval. Je hoeft je niet somber te voelen. Integendeel, je staat op het punt iets te bereiken wat iedere gebruiker op aarde graag zou willen: **VRIJHEID!**

Enkele termen voordat je begint: **PMO**: De cyclus van porno, masturbatie en orgasme. **Online harem**: Websites met snel beschikbare internetporno. **Hackbook**: is een boek gebaseerd op en aangepast van een ander boek. De oorspronkelijke auteur krijgt de volledige erkenning. Allen Carr is al lang geleden overleden en de instellingen die hij heeft opgericht behandelen internetporno niet als verslaving. Vandaar is dit boek als hackboek geschreven.

1.2 Tips voor het lezen en laatste kleine opmerkingen

Lees dit boek niet zoals een gewoon boek. Het is heel kort, en je zou het binnen een paar uur moeten kunnen uitlezen. De meeste mensen hebben baat bij het markeren van belangrijke stukken of het maken van aantekeningen. Het wordt vaak aangeraden het boek meerdere keren te lezen om de lessen echt goed te begrijpen. En belangrijk: **SLA GEEN HOOFDSTUKKEN OVER.**

Er bestaan ook verschillende communities rond dit hackbook, maar ik raad je aan deze pas te bekijken nadat je het boek hebt gelezen.

discord | reddit | feedback form | urbit - ~mislyr-midnyt/coomer | coomer meme archive | analytics | matrix

Snelle herinnering: SLA GEEN HOOFDSTUKKEN OVER

Ik zou je geluk wensen, maar zoals je al snel zult leren, heb je het niet nodig.

2 De makkelijke manier

Dit boek heeft als doel je een nieuwe manier van denken bij te brengen. In plaats van de gebruikelijke methode om te stoppen—waarbij je begint met het gevoel dat je de Mount Everest moet beklimmen en de komende weken verlangend en beroofd voelt—begin je hier meteen met een gevoel van opluchting, alsof je genezen bent van een verschrikkelijke ziekte. Vanaf dat moment, hoe verder je in het leven gaat, hoe meer je zult terugkijken op deze periode en je afvragen hoe je ooit in de eerste plaats porno hebt kunnen gebruiken. Je zult met medelijden naar andere pornogebruikers kijken, in plaats van met jaloezie.

Tenzij je iemand bent die nooit verslaafd is geraakt (en leest voor je partner) of al gestopt is (of zich in de ‘vasten’ dagen van een ‘pornodieet’ bevindt), is het essentieel om door te blijven gaan met het kijken naar porno totdat je het boek helemaal hebt uitgelezen. Dit lijkt misschien een tegenstrijdigheid, en deze instructie om door te gaan met masturberen terwijl je porno kijkt veroorzaakt meer bezwaar dan welke andere dan ook, maar naarmate je verder leest, zal je verlangen om porno te gebruiken geleidelijk afnemen. **Neem deze instructie serieus: proberen om voortijdig te stoppen, zal je niet ten goede komen.**

Veel mensen maken het boek niet af omdat ze het gevoel hebben dat ze iets moeten opgeven. Sommigen lezen zelfs opzettelijk maar één regel per dag om het ‘nare moment’ uit te stellen. Bekijk het op deze manier: wat heb je te verliezen? Als je niet stopt aan het eind van het boek, ben je er niet slechter aan toe dan nu. Het is per definitie een ‘Weddenschap van Pascal’, een gok waarbij je niets te verliezen hebt en grote winstkansen.

Overigens, als je de afgelopen dagen of weken geen pornografie hebt gekeken, maar niet zeker weet of je een pornogebruiker, ex-gebruiker of niet-gebruiker bent, gebruik dan geen pornografie om te masturberen terwijl je leest. In feite ben je al een niet-gebruiker, maar we moeten je brein de kans geven om bij te blijven met je lichaam. Tegen het einde van het boek zul je een gelukkige niet-gebruiker zijn. EasyPeasy is het

tegenovergestelde van de normale methode, waarbij men de aanzienlijke nadelen van pornografie opsomt en zegt:

“Als ik maar lang genoeg zonder pornografie kan, zal uiteindelijk het verlangen verdwijnen en kan ik weer van het leven genieten, vrij van slavernij.”

Dit is de logische manier om het aan te pakken, met duizenden die elke dag stoppen met behulp van deze methode. Toch is het erg moeilijk om te slagen om de volgende redenen:

Stoppen met PMO is niet het echte probleem.

Elke keer dat je je sessie beëindigt, ben je gestopt met gebruiken. Je hebt misschien krachtige redenen op de eerste dag van je eens-in-de-vier-dagen-pornodieet om te zeggen: *“Ik wil geen porno meer gebruiken, of zelfs niet meer masturberen.”* Alle gebruikers hebben dat, en hun redenen zijn krachtiger dan je je kunt voorstellen. Het echte probleem is dag twee, tien of tienduizend, waarop je in een zwak moment ‘slechts één blik’ werpt, er nog een wilt, en plotseling ben je weer verslaafd.

Bewustzijn van de gezondheidsrisico’s veroorzaakt meer angst, waardoor het moeilijker wordt om te stoppen.

Zeg tegen een gebruiker dat het hun kracht vernietigt, en het eerste wat ze zullen doen is naar iets grijpen om hun dopamine te verhogen: een sigaret, alcohol, of zelfs de browser opstarten om naar porno te zoeken.

Alle redenen om te stoppen maken het eigenlijk moeilijker.

Dit komt door twee redenen. Ten eerste worden we voortdurend gedwongen om afscheid te nemen van onze ‘kleine vriend’ of een of ander hulpmiddel, verslaving of plezier (zoals de gebruiker het ook maar ziet). Ten tweede creëren ze een “blindheid”. We masturberen niet om de redenen waarom we zouden moeten stoppen. De echte vraag is: waarom willen of moeten we het doen?

Met EasyPeasy vergeten we (in eerste instantie) de redenen waarom we willen stoppen, confronteren we het pornoprobleem en stellen we onszelf de volgende vragen:

1. Wat doet porno voor mij?
2. Geniet ik er eigenlijk van?
3. Moet ik echt mijn leven doorbrengen door mijn geest en lichaam te saboteren?

De prachtige waarheid is dat *alle porno* absoluut niets voor je doet, helemaal niets. Laat me het heel duidelijk maken, het is niet zo dat de nadelen van het een gebruiker zijn opwegen tegen de voordelen, het is dat er **geen enkel** voordeel is aan het kijken naar porno. De meeste gebruikers vinden het nodig om het goed te praten waarom ze porno gebruiken, maar de redenen die ze bedenken zijn allemaal onjuiste argumenten en illusies..

Allereerst zullen we deze onjuiste argumenten en illusies verwijderen. Sterker nog, je zult al snel realiseren dat er niets is om op te geven. Niet alleen dat, maar er zijn prachtige, positieve voordelen aan het zijn van een niet-PMO'er, met welzijn en geluk slechts twee van deze voordelen. Zodra de illusie dat het leven nooit zo plezierig zal zijn zonder porno wordt weggenomen - inzien dat het leven net zo plezierig is zonder, maar oneindig meer - en zodra gevoelens van tekortkoming of iets missen zijn uitgeroeid, zullen we terugkeren om te overwegen de toegenomen welzijn en geluk - en de tientallen andere redenen om te stoppen met porno. Deze realisaties zullen positieve aanvullende hulpmiddelen worden om je te helpen te bereiken wat je echt verlangt: genieten van je leven zonder de slavernij van pornoverslaving!