

Szabadulás a pornó fogságából – loveismore: a szerelem több ennél!

Címlap:

Íránymutató – Segítségnyújtás

www.loveismore.de
www.pornohilfe.de

Nem azt teszem, amit szeretnék*

***Róm 7, 19**

2. oldal

LOVEISMORE

Bécs (idea) – A pornófüggőség a keresztényeket sem kíméli. Kiváltképp az internetnek köszönhetően drámaian megnőtt az ún. kemény pornó kényszeres fogyasztása is. Egy az érintettek által alapított új osztrák keresztény egyesület szeretné megmutatni a pornó- és szex-függőségből kivezető utat.

A „**LOVEISMORE**” projekt vezetője Phil Pöschl. Ő maga is megívta a harcát a pornóval, miközben keresztény gyülekezetben dolgozott. Dilemmájáról így ír: „Esténként fiataloknak prédikáltam, éjszakánként pedig az interneten bámultam ezeket”. Vezetőtársa, Ulrike hasonló problémával küzdött. Isten segítségével azonban meg tudtak szabadulhattak a függőségből. Ahogy hangsúlyozzák, a probléma egyre inkább elharapózik. A plébániai közösségekben végzett anonim felmérések rámutattak, hogy a fiatal férfiak mintegy 50%-a nézett már pornót. Közöttük éppúgy találunk fiatalokat, mint családapákat. Ulrike becslése szerint a közösség női tagjainak 10-20 % -a küzd a pornóval. De nemcsak maguk a fogyasztók érintettek ebben, hanem a házastársak is, akik becsapva érzik magukat, és mély sebeket szereznek eközben. Az egyesület olyan szexuáletikai szövetségekkel együttműködve, mint a *Weißes Kreuz e. V. (Fehér Kereszt Egyesület)* felvilágosító rendezvények keretében szeretne a pornófüggőségből kivezető kiutakat felmutatni. Az egyesület azonban mindenekelőtt „helyben” – azaz a interneten – szeretné elérni az érintetteket.

3. oldal

FÓRUM

<http://www.loveismore.de/forum> weboldalas fórum lehetőséget nyújt a párbeszédre és a tanácsadás igénybevételére.

ÖNSEGÍTŐ CSOPORTOK

Önsegítő csoportok léteznek Ausztriában, Németországban és Svájcban.

www.shg-pornographieabhaengigkeit.de (...at,...ch)

RÁDIÓ

Csak angol nyelven - mp3 fájlban letölthető.

www.loveismore.de/radio.php:

- How porn destroys marriage (Hogyan teszi tönkre a pornó a házasságot)
- The truth behind the sex industry (A szexipar mögötti igazság)
- Interview with a wife of a sex addict (Interjú egy szex függő feleségével)
- Women, sex addiction and the church (A nők, a szexfüggőség és az egyház)

KINDERSICHERUNG 2009 (GYERMEKBIZTONSÁG 2009) ELNEVEZÉSŰ INTERNETSZŰRŐ-PROGRAM

Manapság az egyik legjobb internetszűrő program a Kindersicherung 2009 (Gyermekbiztonság 2009) elnevezésű program.

Fontos, hogy ne csak saját magunkat védjük a pornográf tartalmú internetes oldalakhoz való hozzáférésétől, hanem családjainkat és gyermekeinket is ... Bár egyfolytában azt halljuk, hogy „Az én gyerekeim soha nem néznének ilyesmit”, azonban ez sajnos nagy tévedés, mivel a gyerekeknek teljes hozzáférésük van az internethez – amely egyfajta nyílt pornócsatornaként működik.

A program a www.loveismore.de oldalon rendelhető meg.

KÖNYVEK

- Mein Weg zur Heilung (A gyógyuláshoz vezető utam) – *Mike Genung*
- Der sexte Sinn (A hatodik (szex) érzék) – *Wolf Deling*
- Wenn Bilder süchtig machen (Amikor a képek függővé tesznek) – *Ralph Earle*
- The Dirty Little Secret: Uncovering the Truth Behind Porn (A piszkos kis titok: A pornó mögötti igazság leleplezése) - *Craig Gross*

Nőknek:

- Jede Frau und das geheime Verlangen (A nők és a titkos vágy) – *Shannon Ethridge*

A gyógyuláshoz vezető utam

Genung a szexfüggőségből való megszabadulásáról szóló beszámolója reményt és segítséget nyújt mindazoknak, akik vagy személyesen, vagy személyes környezetükben, vagy lelkipozícióként szembesülnek a belső kötöttség problémáival. A háttérben rejlő mély szenvedés és nehézség felmutatásával és az Isten által a bajban nyújtott szeretet, elfogadás és kegyelem bemutatásával olyan kiutat kínál, amely nem ragad meg a felszínen, hanem a probléma gyökeréig hatol.

Mike Genung könyve világos és kompromisszummentes. És pont ezért mélyen pozitív könyv, mely minden reményvesztettnek reményt tud adni.

„Mindenkinek olvasnia kellene ezt a könyvet, aki tanácsadóként vagy érintettként foglalkozik ezzel a témával.” – *Rolf Trauernicht, Weißes Kreuz e.V. ügyvezetője.*

„Bátorságra van szükség ahhoz, hogy kezünkbe vegyük ezt a könyvet. És egy észrevétlen pillanatra ... Aki bátor, azt magával ragadja a kíméletlenül és izgalmasan elbeszélte életét. És a gyógyulás útjára lép.” – *Jürgen Werth, ERF Deutschland e.V. igazgatója.*

Ahogy némelyekre „A pénzről nem beszélünk” kijelentés érvényes, úgy a keresztény közegben gyakran a félresiklott szexualitás számít tabunak. Ebben a „Mein Weg zur Heilung” c. életrajzi könyv segít élesebben látni ezt a kinnal teli helyzetet és megmutatja, hogy hol lehet reményt és gyógyulást találni. – *Wilfrid Schulte, Neues Leben vezetője*

Megrendelhető: www.loveismore.de oldalon.

5. oldal

VIDEÓFELVÉTELEK

A pornófogyasztásból kivezető utat megtaláló emberek személyes történeteit találjuk itt.
www.loveismore.de

HANGFELVÉTELEK

Mp3 fájlként letölthető prédikációk, interjúk és szemináriumok.
www.loveismore.de

SZEMINÁRIUMOK ÉS PRÉDIKÁCIÓK

„Nem azt teszem, amit szeretnék; a pornográfiából kivezető út.”

A Loveismore szemináriumokat és prédikációkat kínál a fenti témához.

Konkrét szemináriumi részletek www.loveismore.de oldalon találhatóak.

Megkeresés a www.loveismore.de kapcsolatfelvevő űrlapon (Kontaktformular) keresztül történik.

KURZUSOK: KIÚT A PORNÓBÓL (www.porno-ausweg.de)

- Setting Captives Free (német, vagy angol)
- Pureonline (angol)
- Pureonline közösségi vezetőknek (angol)
- GenesisCounseling (angol)
- Purelifeministries (angol)
- Elucidaklearning (angol)
- Onlinesucht.de (német)

Közelebbi információ a www.loveismore.de oldalon.

6. oldal

A PORNOGRÁFIA

Definíció: A pornográfia szó szerint tisztességtelen ábrázolást jelent, ógörög szóból ered. *Magyar értelmező kéziszótár: 1. Pornográf ábrázolásmód, irányzat. 2. Pornográf alkotás(ok) összessége).*

- *Po'rne* = utcalány
- *Pornos* = bujálkodó, erkölcstelen
- *Graphein* = vésni, festeni, rajzolni, leírni

A **pornográfia** olyan irodalmi művet, képet vagy filmet jelöl, melyben *mezítelenséget* vagy közöszülést ábrázolnak nemi izgalom elérése céljából. A kifejezés a görög *πορνογραφια* szóból ered, aminek jelentése: "prostituáltokról való írás vagy rajz". ... (*Wikipédia definíciója*)

STATISZTIKÁK

- Minden keresztény férfi 50%-a és minden keresztény nő 20%-a pornófüggő.
ChristiaNet 2006. augusztus 7.
- Egy 1351 fős gyülekezetvezetőt vizsgáló kutatásban a pornográfiával való kapcsolatáról 54% nyilatkozott úgy, hogy az elmúlt évben pornózott az interneten, 30% pedig úgy, hogy az elmúlt 30 napban.
Pastors.com 2002. március
- Az USA-ban a pornográfia nagyobb forgalmat produkál, mint a Microsoft, az Ebay, a Yahoo, az Amazon és a Google együttesen.

„LOVEISMORE” által végzett felmérések:

- **Férfiak számára rendezett ún. férfiszabadidő kurzuson** 77% nyilatkozott úgy, hogy az elmúlt évben pornófogyasztó volt.
- **A gyülekezetben** a nők kb. 10%-a volt pornófogyasztó az elmúlt évben.
- **Más gyülekezetekben** a férfiak 99%-a elismerte, hogy nézett már az életében pornót.
- **Lelkészek számára rendezett konferencián** 76% nyilatkozott úgy, hogy az elmúlt évben nézett pornót.

7. oldal

HELMUT

Most 37 éves vagyok, 10 éves koromtól 36 éves koromig pornófogyasztó voltam. Ez a viselkedés olyan erős függőséggé vált nálam, hogy a legrosszabb fázisban, amikor felfedeztem az internetpornót, a szabadidőm nagy részét ez kötötte le. Az, amiről azt gondoltam, hogy egyfajta lelki kielégülést ad majd, csak még mélyebb szenvedésbe, kötöttségbe és elszigeteltségbe kergetett. 19 évesen úgy döntöttem, hogy életemet Istennek szentelem, és azóta számos területen élem meg a nagy változásokat.

Azóta újra és újra komolyan kísérleteket tettem arra, hogy egyre jobban megismerjem Istent és ezáltal jelentős belső gyógyulást tapasztaltam meg. A szexualitásom azonban az évek múlásával mindig is a gyengém maradt.

Sok dolog játszott közre abban, hogy megszabadultam.

Először is a felismerés, hogy így már nem mehet tovább. A következő lépés a titkolózásból való kilépés volt.

S bár nem tett szabadabbá az, hogy a gyülekezet vezetése és a házban élők előtt megnyíltam, de a probléma sokat veszített destruktív erejéből. Fontos volt az is, hogy a szexualitásról pozitív képet kapjak. Hogy megértsem, hogy milyen értékes ajándékot is tartogat a számunkra. De a döntő számomra az a megtapasztalás volt, hogy mindaz, amit a pornográfiában kerestem, Istenben mindig is megvolt.

A pornóval a belső ürességemet akartam kitölteni és a „jó” élet, annak a bizonyos belső beteljesedés utáni nagyon mély és fájdalmas vágyat akartam elfojtani, amit olyan ritkán élünk meg ebben a világban. Úgy voltam képes felhagyni ezekkel a dolgokkal, hogy megtapasztaltam, hogy egyedül Isten képes ezt a vágyat kielégíteni, és ez sokkal mélyebb és tartósabb mint bármi más.

Amikor végre megtaláltam az „Igazit”, végre megszabadultam a hamis látszatzmegoldásomtól.

Mostanra hihetetlenül feljavult az életminőségem. Csodálatos ajándék az, hogy már nem vagyok kiszolgáltatva a szexualitásomnak, hanem felelősen tudok vele bánni.

S mindezt fájdalmas lemondás, „hidegzuhany” vagy öncsonkítás nélkül. Isten segítségével szabadok tudunk maradni. Ha Isten maga tölti be lelkünket, nem vagyunk rászorulva ezekre a használhatatlan mankókra.

AZ EGYKORI PORNÓSZINÉSZNŐ

Sokan hisznek abban a széles körben elterjedt mondásban, hogy a nők élvezik, ha pornóznak. A valóságban mindig összetörnek tőle. A nőknek egyáltalán NEM jelent élvezetet az, hogy játszanak ezekben a filmekben. Néhányan annyira gyűlölik, hogy hallani lehet, hogyan hányanak a forgatás szüneteiben a WC-ben.

Shelley Lubben

Többet erről a www.nacketetatsachen.at oldalon

AZ EGYKORI PORNÓRENDEZŐ

Mibe került nekem személy szerint a pornós életem?

Az önbecsülésemben? Egész biztosan.

Egy nagyszerű feleség elvesztésébe? Teljes mértékben.

Még mibe? A fiam elvesztésébe került, aki a legfontosabb személy számomra ebben a világban.

Donny Pauling

Többet erről a www.nacketetatsachen.at oldalon

9. oldal

PORNÓ FILM

A pornóiparba beálló legtöbb lány leforgat egy videót, és azután továbbáll. Annyira fájdalmas, iszonyatos, kellemetlen és magalázó tapasztalatot jelent a számukra, hogy soha többé nem akarják ezt csinálni.

CBS

HAZUSÁG

Mondatok, amelyeket mindnyájan ismerünk, de hazugságok:

- Ha azt halljuk a prédikációban, hogy „Jézus minden bűnödért meghalt a kereszten”. Nem gondolod Te is azt, hogy „igen, mindenki máséért, de az én súlyos bűneimért nem.”?
- Senki nem tud nekem segíteni, egyedül én vagyok a hibás abban, hogy ebbe a helyzetbe kerültem.
- Ha mások tudnák, hogy ... biztos nem akarnának többé velem szóba állni, vagy nem kedvelnének, vagy nem akarnának velem lenni.
- Senki sem tudhatja meg – egyedül kell ezzel megbirkóznom.

Ulrike

IGAZSÁG

Az igazság az, ami szabaddá tesz, de gyakran nem hiszünk benne:

Jöjjetek hozzám mindnyájan, akik elfáradtatok és meg vagytok terhelve: Én felüdítetek titeket.

Mt 11, 28

Minden bűn és káromlás, amit az emberek elkövetnek, bocsánatot nyer.

Mk 3, 28

Nem az egészségeseknek kell az orvos, hanem a betegeknek. ... Nem azért jöttem, hogy az igazakat hívjam, hanem a bűnösöket.

Mt 9, 12-13

BESZÉLGETÉS

Gyakorlati lépések az imában, hogy a hazugságot az igazság váltsa fel:

- Tanuld meg őszintén megvallani Isten előtt a bűneidet! Amíg a szégyen visszatart bennünket attól, hogy őszinték és nyíltak legyünk, a hazugság fog győzedelmeskedni.
- Valódi érzéseidet mondd ki az imában és kérd Jézust, hogy fényével szíved azon zugába világítson, amely oly sötétnek tűnik, hogy képtelen vagy arra ránézni!
- Engedd meg Jézusnak és az embereknek (lelkigondozónak), hogy megmutassák neked, mi állhat e mögött a bűn mögött (pl. a negatív érzésekkel való megfelelő bánásmód, stb.)!
- Adj magadnak időt! Beszélj a csoportodban a fejlődésről vagy azokról a lépésekről, amelyek a gyógyuláshoz vezethetnek!

...ISTENNEL

- Kérd Jézust, hogy tisztítsa meg a szívedet a hamis szégyentől, és adja neked helyette az ő igaz szégyenét!
- Kérd őt azért, hogy megmutassa a bűn valóságát és az ehhez a bűnhöz kapcsolódó és tőle kapott olyan érzéseket, mint az undort, utálatot vagy szégyent helyre tegye benned!
- Ragaszd be a magadról gondolatban alkotott képet abba az albumba, amit Jézusnak nyújtasz át! Engedd meg, hogy levegye rólad ezt a terhet! Örömmel fogja levenni rólad. Néha a tisztulásnak ezt a belső rítusát meg kell ismételni, mert sok kép él bennünk.
- Lépj az Isten által neked szánt gyógyulás útjára!

Ulrike

TÁPTALAJ

Fontos, hogy ügyeljünk életünk érzékeny időszakaira és helyeire. A bűn táptalaja személytől függően igen eltérő lehet:

- Szeretetteljes és igazi kapcsolatok hiánya
- Feldolgozatlan érzések
- Szeretethiány
- Harag, magány, fáradtság, éhség
- Unalom vagy kalandvágy
- Midlife krízis
- Munkanélküliség
- Stressz
- Válás
- Elbátortalanodás (személyes kudarc, megszegett ígéret)

FÜGGŐSÉG

- A függőség elszigetel, fogva tart, és tönkre tesz.
- A függőség érzékeink visszatérő izgatásával kezdődik: Alkohol, szex, evés, nyeremény...
- A függőség lassan és észrevétlenül kezdődik, mivel kezdetben élvezetet okoz. Később azonban több ráfordítást követel és ezzel a kezdeti élvezet eltűnik. Az előrehaladott függőség átveszi a kontrollt minden gondolatunk és viselkedésünk felett.
- Ha kiteljesedik, a függőség odáig vezet, hogy elvész az élvezet. Az élvezetet felváltja az érzelmi fájdalom, és testi, érzelmi és negatív mellékhatásokhoz vezet.
- Az ebből kivezető utat Isten közelsége jelenti ...

12. oldal

SZABADSÁG

A pornográfia önmagunkkal folytatott magányos szex. Ebből fakadó és gyakorta reményvesztettséggel összekapcsolódó büntudat kihat egy keresztény lelki életére is. Én magam is ódákat tudnék erről zengen. 14 évig kísértett utamon a pornófogyasztás. A 14 év nagy részében keresztény voltam, és vezetői feladatokat láttam el. Tudtam, hogy Istennek nem tetszik az, amit csinállok.

Ennek ellenére újra meg újra engedtem a függőségnek. Akkoriban biztos nem neveztem volna magam „pornófüggőnek”, de az voltam. Hajtott, nyugtalanított valami, kerestem, hogy mi tölthetné be a szívemben lévő űrt, és a lehető leggyorsabban „anyaghoz” kellett jutnom. Csak azt mondhatom, hogy a szexnek ez a fajtája magányos, nagyon magányos szex. Pornófogyasztással az akkori barátnőmet és mostani feleségemet, Karinát is megbántottam.

- Az én életemben nagy segítséget jelentett egy barátom következő mondata: „Ha meztelen nőket látsz, pl. egy plakáton (és ezt akaratlanul is látjuk), maradj laza, stay cool –konstatáld, és ne tanulmányozd, amit láttál és kényelmesen menj tovább az utadon.”
- Engedd meg, hogy a szívedben lévő űrt Isten szeretete és a barátok szeretete töltsse be. Mindnyájan szívünk beteljesedését keressük.
- Ne félj attól, hogy újra hibát követsz el, hanem fürödj Isten kegyelmében és szeretetében, mely végtelenül nagy.

Phil

13. oldal

GYEREKEK

„A mobilra töltött pornóképek olyan mindennaposak, mint réged a focisták képei.”

Mobil formátumú pornó kínálatok köre egyre bővül. A fiatalokat sem kerüli ez a fejlődés. Keresztény gyerekek Hardcore képeket kapnak a telefonjukra...

Hogyan bánjunk a gyerekeinkkel, akik a technikai dolgokban gyakran jobban kiigazodnak, mint mi a szüleik ...?

Többet erről a www.nacktetatsachen.at oldalon

GYERMEKVÉDELEM

A szülők tudják a leghatékonyabban megvédeni gyerekeiket a pornóhoz való hozzáféréstől. Sok olyan szülővel talákoztunk, akiknek halvány fogalmuk sincs arról, hogy mi zajlik a valós világban.

Ilyeneket hallunk szüntelenül:

- „A kisfiam, Johnny nem nézne meztelen képeket az interneten!”
- „A gyerekeim biztonságban vannak, mert internetszűrőt tettünk fel.”
- A kisunokám csak a barátaival csetel, nem állna szóba idegenekkel.”

Számukra eljött az idő, hogy belépjenek gyerekeik életébe.

Többet erről www.loveismore.de oldalon.

TIPPEK ÉS LEHETŐSÉGEK

- PC/TV központi helyen történő elhelyezése.
- Internetszűrő használata.
- Tudatosan filmválasztás, ide-odakapcsolás hanyagolása.
- TV-nézés korlátozása (csak közösen).
- Filmismertetés a www.kids-in-mind.com oldalon.
- A kábel/parabola antennás TV lemondása.
- Családi képek TV/PC mellé helyezése.
- TV/PC jelszó hozzáférés felnőttek számára.
- A dolgok nyílt, de részletek nélküli megbeszélése.
- Legyen társa, akinek elmondhat bármit!
- Rendszeres találkozás a barátokkal – ima és megosztás.
- Férfiak vagy nők számára közös reggelizési alkalmak elindítása.
- Egy közös közösségi iroda a lelkesek számára.
- Megtartó kapcsolatok.
- Naplózás
- Istennel való kapcsolat ápolása és lelki táplálék.
- Gyengeségeimet számba vevő lista készítése.
- Időben való lefekvés (különösen ha fáradtak vagyunk).
- Magányosság esetén közösség keresése.
- Az unalom ellen figyelemelterelő tevékenységek.
- Határozd el magad már a gondolat első felbukkanásakor – „nem csak akkor, amikor már beindult a gépezet”!
- Ne légy görcsös, lazulj!
- Készülj fel a nehéz helyzetekre/helyekre!
- Tudatosan bánj a szabadidővel (pihenés, szabadság, szabadnapok)!
- A szexszel/testtel kapcsolatos fontos tények megtanulása.
- A munka testi szintű kiegyensúlyozása (hobby, szabadidős tevékenység, sport, mozgás).
- Rendszeres és egészséges táplálkozás.
- Ne tápláld az élvezetet!
- Azonnali helyváltogatás.
- Az észlelés/gondolatok tudatos kezelése.
- Az „azutáni állapot” következményeinek tudatosítása.
- A probléma Isten előtti megnevezése.
- A háttérben lévő áldozatok (pl. pornósztársak) felismerése.
- A házastárssal egy időben történő lefekvés.
- A házasság ápolása (beszélgetés, romantika, gyengédség).
- A feleség megkérése arra, hogy mondja le a divatkatalógusokat.
- Az antennakábel, PC, Modem odaadása a partnernek.
- A postai reklámok lemondása.
- Ne hagyjuk egyedül a gyerekeket a TV/PC előtt!

15. oldal

SZOLGÁLATI UTAK

- A recepciónál kérjük a pornócsatornák kikapcsolását!
- Tegyük családi fényképeket a TV-re!
- Imá és házastárs felhívása esténként.
- TV nélküli szoba rendelése.

PORNOGRÁFIA – KIZÁRÓLAG CSAK FÉRFIAKNAK VALÓ DOLOG?

Egy nő beszámolója a büntudatból kivezető útról

A büntudatomat és a feszültséget önkielégítéssel és erotikus fantáziákról való álmodozással próbáltam meg csillapítani.

Kb. 12 évesen estem bele a pornográfia csapdájába, melyet a fiatalokra oly jellemző teljesen normális belső káosz kísért. Anélkül, hogy sejtésem lett volna arról, hogy mi minden létezik e területen, egyrészt éreztem visszataszítónak és vonzónak, és egyfajta kellemesnek vélt izgalom támadt bennem, amelyhez azonban egyidejűleg erős szégyenérzés is társult. Pont ez a szényen tett aztán magányossá. Bár jókat tudtam beszélgetni anyámmal a legkülönbözőbb kapcsolati témákról is, ám az, amiket folyamatosan nézegettem, vagy egyáltalán az önkielégítés témája, mindez teljesen tabu volt a számomra. Ha akkoriban anyám ezt megtudta volna, biztos, hogy halálosan szégyelltem volna magam.

Szégyenérzetemet az a tény is erősítette, hogy 6 éves koromtól hittem Jézusban, és mindig aktív tagja voltam a plébániai közösségnek. Meggyőződésem volt, hogy beteg vagyok, hiszen, ha valakiknek problémájuk van a pornográfiával, azok csak férfiak lehetnek. Sokáig azt hittem tehát, hogy én vagyok valószínűleg az egyetlen létező 'perverz' hajlamú nő. S bár tiniként mindig bókkal illették a kinézetemet, valójában soha nem hittem le azokat. Ehelyett azt gondoltam, hogy „Ha az illető tudná, milyen is vagyok valójában, biztosan nem bókolna nekem.” Ördögi körbe kerültem: Büntudatomat és a feszültséget önkielégítéssel és erotikus fantáziák által kísért álmodozással próbáltam csillapítani. Az ilyen típusú fantáziavilágok jellemzők a nőkre: A nők csak a szerelmi jeleneteket részletesen leíró szerelmi regények által sokkal több pornográfiát fogyasztanak, mint amennyit el tudnak képzelni. Tehát a pornográfiafüggőség nem feltétlenül korlátozódik a kemény pornó aktív fogyasztására. Azt is jelentheti, hogy elmerülünk önkielégítéssel összekötve az erotikus fantáziavilágban.

Gyógyulásom végül úgy kezdődött, hogy elkezdtem Istennel valóban őszintén beszélni a problémámról. Az a tudat, hogy Isten mindenképpen ellenére itt van és Jézus ténylegesen mindenkiért meghalt, annyira megerősített, hogy egyszer csak meg tudtam nyílni az egyik barátnőmnek. Az volt benne a legjobb, hogy barátságunk ezzel nem szűnt meg, hanem mélyebb és igazabb lett. Ez volt az a barátnő is, aki mindig felhívta a figyelmemet arra, ha valamit ismét saját erőből akartam elérni. Ez olyan hiba, melybe sokan beleesnek, akik ebből az ördögi körből ki akarnak törni: Még több erőt kérnek Istentől, hogy ellen tudjanak állni ennek a bűnnek, és csodálkoznak, ha az nem működik. Én is megpróbáltam, sikertelenül. Csak akkor lettem szabad, amikor átengedtem magam a belső utazásnak: nagyon védett családban nőttem fel, ahol soha nem volt veszekedés. Ezért aztán soha nem is tanultam meg, hogyan bánjak a negatív érzéseimmel. Míg korábban belsőleg elmenekültem a konfliktusok elől, most megtanultam vitázni és a negatív érzéseket megfelelő módon kifejezni. Csak azután oldódott a belső feszültségem, miután megtanultam megbocsátani, megbocsátást elfogadni és barátságokat kötni.

Időközben anyám is tud arról a függőségről, amivel évekig küzdöttem. Az utóbbi években még az is kiderült, hogy nem én vagyok az egyetlen nő, akinek a pornográfia témájával problémái voltak, jóllehet gyakran csak férfiakkal példálózunk. De a nők számára is megtalálhatják a módját annak, hogy a szégyent, mely erődítményként őrzi a szívet, szétzúzzák, és a saját nőiességüket szabadon és kötöttség nélkül élhessék meg. Mégpedig úgy, ahogy eredetileg Isten akarta.

Ulrike

IDÉZETEK¹

Mindenekelőtt tartsatok ki egymás odaadó szeretetében, mert a szeretet sok bűnt eltakar. (1Pét 4,8)

Isteni ereje az Isten szerinti jámbor élethez mindent megadott nekünk: megismertük azt, aki saját dicsőségével és erejével meghívott minket. Értékes és nagy ígéreteket kaptunk, hogy általuk részeseivé legyetek az isteni természetnek, és megmeneküljete a romlottságtól, amely a világban uralkodik a bűnös kívánság következtében. (2Pét1, 3-4)

Valljátok meg tehát egymásnak bűneiteket, és imádkozzatok egymásért, hogy meggyógyuljatok. Igen hathatós az igaz ember buzgó könyörgése (Jak 5, 16)

Vessétek alá magatokat az Istennek, szálljatok szembe a sátánnal, és elfut előleitek. Közeledjete az Istenhez, s majd ő is közeledik hozzátok. (Jak 4, 7-8)

Ezért hagyjatok fel minden tisztátalansággal és burjánzó gonosszággal, fogadjátok tanulékony lélekkel a belétek oltott tanítást, ez képes megmenteni lelketeket.(Jk 1, 21)

Miután lelketeket az igazságnak engedelmeskedve már megtisztítottátok az őszinte testvéri szeretetre, figyelmesen szeressétek egymást, szívből. (1Pét 1, 22)

Ne engedd, hogy legyőzzön a rossz, inkább te győzd le a rosszat jóval. (Róm 12, 21)

SEGÍTSÉG – KAPCSOLAT

A következő településeken tevékenykednek terapeuták és lelkigondozók:

A Wießes Kreuz e. V. (Fehér Kereszt Egyesület) szervezetével együttműködve a www.loveismore.de oldalon találják meg a segítséget kérők az elérhetőségeket.

A lista folyamatosan bővül.

¹ Biblia, *Szent István Társulat*

Eddig a következő helyeken található segítség:

Németország:

- Aalen
- Bochum
- Chemnitz
- Dinslaken
- Erfurt
- Gaildorf
- Göttingen
- Hungen
- Karlsruhe
- Landsberg
- Meinheim
- Neuendettelsau
- Ostfeld
- Tamm
- Weinsberg
- Wuppertal

Ausztria:

- Bécs
- Pitten

Svájc:

- Basel
- Pfäffikon
- Spiez

KAPCSOLAT ÉS WEBOLDALAK:

morel@loveismore.de (személyes kísérés nem lehetséges)

www.nacketatsachen.at

www.nacketatsachen.ch

www.shg-pornographieabhaengigkeit.de

www.loveismore.de

www.loveismore.at

www.loveismore.ch

www.pornohilfe.de

www.porno-ausweg.de

Hátoldal

VEREIN NACKTETATSACHEN (PUSZTA TÉNYEK EGYESÜLETE)

A non-profit egyesület célja olyan emberek megsegítése megelőző és felvilágosító információk közvetítésével, akik pornó- és szexfüggők, valamint megelőző intézkedések hozatala, különösen a gyerekek és a fiatalok védelmében.

A „LOVEISMORE” projekt munkája mögött számos olyan önkéntes munkája áll, akik maguk is a pornográfia foglyai voltak és megszabadultak.