

Det begyndte på efterskolen – vi var tre drenge der ofte var på nettet – mest for at se på nye mobiltelefoner og computere – men også for at høre lidt musik. Jeg husker det som meget hyggeligt – vi havde virkeligt et godt fællesskab.

Så en dag poppede der et vindue op med ordet ”erotik.” Vi dvælede lidt ved vinduet og tænkte sikkert hver vore tanker – og bagefter er jeg klar over, at det satte tanker og følelser i gang, som senere blev til et mareridt for mig – kun få sekunders overvejelser – men det var åbenbart nok for til at fange min interesse.

Vi lukkede skyndsomt vinduet ned, da vi godt vidste, at det var forbudt område – vi var blevet advaret, så vi vidste godt hvad vi skulle gøre.

Men vinduet kom igen – og en dag klikkede vi på det, selv om vi vidste at det ikke var rigtigt at gøre det. Det blev kun til nogle få minutters kiggen, så lukkede vi det hele ned og forlod værelset med en beslutning om at, det ville vi aldrig gøre mere.

Men der var sat noget i gang i mig – noget som blev ved med at drage mig mod denne internetside og selv om jeg havde besluttet aldrig mere at se på denne side, skete det alligevel igen en dag. Jeg fik samme følelse som sidste gang og besluttede endnu engang, at det ville jeg aldrig gøre igen – men denne aftale med mig selv, varede denne gang kun et par dage.

Derfra udviklede det sig med rivende hast - snart var det ikke kun de erotiske sider jeg var på – der skulle mere til – og derfor endte jeg på pornosiderne, hvor onani blev en nødvendig del af mit liv hver gang.

Meget hurtigt blev det sådan, at jeg skulle på disse sider flere gange om ugen, for at få ro i sindet. Når jeg ikke havde mulighed for at gå på disse sider, blev jeg utilpas, intolerant og mere aggressiv. Til sidst kunne jeg ikke være i fred for mine tanker om porno nogen steder – og af og til passerede der pornografiske billeder forbi min indre nethinde – jeg var blevet afhængig.

Når jeg ser tilbage, så kan jeg konstatere, at fra mit første kig på pornoen og til jeg var afhængig, gik der forbavsende få uger.

Hilsen,
Den anonyme.

”Bliv frugtbare og talrige, opfyld jorden, og underlæg jer den,” sagde Gud til Adam og Eva og gav dermed eftertiden en oplysning om, at seksualiteten er Guds gode gave til mennesker i al fremtid. Men syndefaldets konsekvens blev, at denne gave, sammen med alle de andre gode gaver fra Gud, blev sårbar over for misbrug og fald.

Netop din seksualitet er særligt udsat for misbrug - derfor er det vigtigt, at Gud virkelig er den der leder dig. Han har skabt seksualiteten i os som en mægtig følelse, til fryd for os selv og vores ægtefælle. Men kommer den ud af kontrol, kan den blive en smerte, der kan forpuste hverdagen for dig.

En af måderne, din seksualitet kan komme ud af kontrol på, er gennem afhængighed. Det er en afhængighed, der er på lige fod med spillelidenskab - kaldet ludomani – ja afhængighed af alkohol. Resultatet kan være skræmmende. Du kan ende med at blive langt mere aggressiv, få tvangstanker og tvangsfantasier, løgn, for at dække over det faktum, at du skal på nettet for at se porno flere gange om ugen - desuden ubehagelige abstinenser som ryste- og svedeture, selvførdømmelse og selvhad. Mange kristne får også en ulykkelig oplevelse af, at Gud helt bestemt ikke vil have noget med en person at gøre, der er så ”besat af beskidte tanker,” selv om de nu ikke længere kan hindre

at de kommer. Men lad mig slå fast med det samme – Gud vil altid have med dig at gøre. Han elsker også dig med en betingelsesløs kærlighed.

Som den anonyme beskriver, så kommer afhængigheden snigende – han tænkte, at han godt kunne se lidt porno på nettet uden at bliver afhængig – han havde vel en fri vilje – men nej, viste det sig, den frie vilje blev hurtigt besejret af pornoen og onanien.

Hvis du er der, hvor pornoen fylder alt for meget i dit liv, så er det vigtigt at du får hjælp så hurtigt som muligt. Jo længere tid du har været på nettet for at se porno, desto længere tid tager det at komme ud af det – det kan vise sig at være en sej kamp – men den kan vindes.

Det første du skal gøre, er at fortælle det hele til Gud. Han véd det jo allerede, men det at du fortæller det til Ham om din afhængighed gør, at du lettere kan tro på, at Gud elsker dig – og det gør han. Når du fortæller det til Gud, skal du gøre det ved at skrive et brev til Ham. I brevet skal du fortælle Ham alt hvad du har gjort – hver gang det sker - ikke for at blive fordømt, men for at det er ret ubehageligt at skulle gøre det, hvilket vil virke lidt som en vaccination mod at gå på nettet. Det vil du ganske sikkert slet ikke have lyst til – men her kan du ikke lade dig lede af din lyst, men ud fra hvad der nødvendigt for at blive fri. Hvis jeg har blindtarmsbetændelse, har jeg heller ikke lyst til at blive opereret – men hvis ikke bliver det kun værre – sådan også her.

Så er det vigtigt at, dette ikke forbliver din egen hemmelighed. Porno er af en sådan karakter, at så længe den er en hemmelighed, så styrer den dig – den er ofte alt for stærk til, at du selv kan besejre den. Jeg véd godt, at det heller ikke er så sjovt at skulle fortælle til sine venner, at du faktisk ser på porno hver uge – og måske er blevet afhængig af det – men det er nødvendigt.

Du må derfor prøve at overvinde dig selv og gå til din bedste ven og fortælle det til ham. I samme øjeblik at du fortæller det, vil du opleve at, nu blev pornoen nødt til at give lidt slip – for nu er I to i kampen mod pornoen. Du skal ikke fortælle det til alle og enhver, så det er vigtigt, at den ven du fortæller det til, skal holde tæt, så ingen andre får det at vide. Det er nemlig sådan, at hvis du er blevet afhængig af pornoen, så følger der ofte en skamfølelse med. Den skamfølelse gør, at du bliver trist og ked af dig selv, Hvis der så er mange der kender til dit problem, bliver skammen og tristheden større og mere uudholdelig – og er du trist, er det meget vanskeligere at besejre afhængigheden af pornoen.

Når du så har fået snakket med din ven, kan det også være rigtig godt at finde en som tilbyder sig som sjælesørger. Det må gerne være en der er noget ældre end dig. Den sjælesørger skal helst være én af samme køn som du selv, ligesom din gode ven også skal være af samme køn som dig. Den sjælesørger skal du så lave en aftale med – nemlig, at hver gang du har været på nettet for at se porno, skal du ringer og fortælle det til ham – og hvad du gjorde medens du var på nettet. I begyndelsen er det vigtigt at aftale, at I ringer sammen hver dag - bare i et par minutter. Lad det blive en dobbeltaftale, så vedkommende ringer til dig, hvis du ikke ringer til ham.

Det er nemlig sådan, at der ofte skal et eller andet skræmmende og ubehageligt til, for at det virkelig lykkes at få stoppet pornoen. Det er skræmmende og ubehagelige at skulle ringe hver dag og fortælle, hvad du har gjort, selv om det er klart, at personen ikke må fordømme dig. Det vil også hjælpe dig til at få stoppet.

Så skal du gennemtænke, hvad der ellers interesserer dig meget – hvad der er din store hobby eller lignende. Det skal du have liggende klar, så når du får lyst til at gå på nettet, skal du begynde med

det andet du holder af, for at få dine tanker væk fra pornoen. Det kan være at ringe til en person, besøge vedkommende, gå til sport, læse en bog og meget andet.

Prøv også at være opmærksom på, om det er på bestemte tidspunkter, eller i bestemte situationer at, du får lyst til at gå på nettet. Ofte er det nemlig sådan – og så skal du tage initiativ til at ændre noget ved de tidspunkter eller situationer, så de ikke opstår – eller sådan at de er anderledes. Det vil også hjælpe dig lidt.

Endelig er der den mulighed, at du søger hjælp hos en professionel terapeut eller psykolog, som kender til problemet med porno. Vedkommende vil kunne hjælpe dig i den vanskelige proces. Du må ikke regne med, at dette her er let. Der findes ikke et middel mod lyst til porno, så det er alene den seje kamp der kan afgøre om du bliver fri eller ej. Du må derfor ikke forvente, at din lyst forsvinder, når du begynder at arbejde med dette her – det gør den ikke – men over længere tid (1 år el. 1.) kan du ændre dine tanker og følelser, så de ikke længere drager dig i den retning. Men hele dit liv (hvis du er en mand) vil du være sårbar over for erotik og porno på nettet. Gud har nemlig skabt manden sådan, at han tænder seksuelt på det han ser. Det er der altså ikke noget galt i – problemet opstår der hvor det ændres til porno – eller du begynder at dyrke det.

Venlig hilsen

Steen Palmqvist

www.steenpalmqvist.dk