

# Porno påvirker kun de andre!

Af Brian Olesen, medlem af Basis  
og tidl. ungdomskonsulent



# Porno påvirker kun de andre!

Af Brian Olesen, Basis

## Intro

På grund af de teknologiske fremskridt er pornografi i dag helt og fuldt tilgængelig for enhver, der ejer en computer eller smartphone med internetforbindelse. Og tilgængeligheden er den væsentligste grund til, at pornografi i dag fylder mere i unges opvækst og seksuelle udvikling, end da pornografisk materiale var noget, som man uden at blive opdaget af andre skulle snige sig ned i en skummel baggårdsbutik for at få fat i . . .

I en undersøgelse blandt unge danskere foretaget af Nordisk Råd i 2006 om unges pornovaner, mente stort set alle de adspurgte desuden, at pornografi i dag er helt accepteret og naturligt. Porno er altså både blevet mere tilgængeligt og mere accepteret i vores samfund. Pornografi er for unge slet ikke et tabu eller noget »mærkeligt« mere. Snarere anses det for unaturligt, hvis man slet ikke har set porno.

Derfor er pornografi noget, som vi skal tage dybt alvorligt, da det i dag er med til at forme hele gene-

rationers syn på seksualiteten og kroppen – og dybest set også hele generationers syn på kærlighed og relationen mellem mand og kvinde, som vi også skal se på i dette oplæg.

I kristne sammenhænge må vi desuden i vejledning og sjælesorg lære at sige noget mere end: »Pornografi er noget snavs, og det holder kristne sig naturligvis helt fra«, når virkeligheden er, at stort set alle kristne har set pornografisk materiale og derved er blevet påvirket af det. Og for de mange kristne unge (og der er flere end vi tror), som sidder helt fast i hyppig brug af pornografi, er det absolut ikke nogen hjælp, at det eneste, kristne ledere og sjælesørgere kan sige, er: »Fy!« Det hjælper dem slet ikke videre.

Derfor vil det være gavnligt, hvis vi bliver bedre til at gå lidt mere bag om pornografien og forstå meget mere af, hvilke mekanismer der sættes i gang i vores liv, hvis vi lader os påvirke af pornografien. Vi må lære, hvordan pornografien påvirker vores syn på os selv, på det andet køn, på seksualiteten og på relationerne imellem mennesker

og relationen til Gud. Derefter kan vi så forhåbentlig tage en lidt mere frugtbar snak om, hvordan vi kan hjælpe hinanden med at håndtere det massive mediepres, som vi alle er underlagt i disse år.

## Statistik

Først lidt tal og statistik, som kan give os et grundlag og en forståelsesramme for pornografiens udbredelse (de fleste tal er fra 2006):

- Ifølge en fælles nordisk undersøgelse fra 2006, hvor drenge og piger i aldersgruppen 14-18 år er blevet spurgt, har 99 % af drengene og 89 % af pigerne på et tidspunkt set pornografisk materiale.

- Både piger og drenge er i gennemsnit 11 år gamle, første gang de ser internetporno – og gennemsnitsalderen er faldende.
- Der er over 4,2 millioner pornosider på internettet.
- Der er på verdensplan dagligt ca. 68 millioner søgninger på nettet efter porno.
- Man regner med, at 11-12 % af al internetaktivitet i verden er relateret til porno.
- Amerikanske undersøgelser blandt kristne familier indikerer, at 47% regner pornografi som den synd, familien kæmper mest med.
- Den samlede indtægt fra alle pornoproducenter i verden overgår indtægten fra Microsoft, Google, Amazon og E-Bay tilsammen.

## 1. Aktivitet – Citater og diskussion

Læs de følgende fire udsagn om pornografi for deltagerne; eventuelt kan de også vises på PowerPoint. De skal dernæst i grupper diskutere, hvad de er enige og uenige i, men også om der er noget, de undrer sig over i udsagnene.

1) De, der ser porno, føler sig mere sikre i deres seksualitet og i deres seksuelle handlinger. De får simpelthen selvtilid af at se porno. (Citat eb.dk)

2) Men porno er på alle måder skadeligt. Det pirrer, det påvirker ... Det er bare penge og pral. Det kan føles så godt; men det er så dårligt. (Citat fra adamogeva.dk)

2) Den australske undersøgelse viser, at pornografi er med til at give folk et mere afslappet forhold til deres seksualitet, og at det havde givet dem et sundere parforhold, fordi pornoen fik dem til at tænke mere på partnerens nydelse og gjorde dem mindre dømmende over for kroppens former. (Citat fra eb.dk)

2) Vores kamp for et pornofrit miljø er en kamp for frihed. Seksualiteten skal ikke dikteres eller domineres af pornobranchen og dens nedværdigende menneskesyn. (Citat fra pornofrit.dk)

## Kærlighedsbegrebet

Inden vi begynder at gå i dybden med, hvordan pornografien kan påvirke os på forskellig måde, er det nødvendigt at træde et lille skridt tilbage og forstå noget meget grundlæggende ved Guds væsen og ved Guds tanker om os. Vi skal tale om kærligheden.

Gud har givet os evnen til at elske. Her adskiller vi os klart fra alt andet i Guds skaberværk. Det er her, vi ligner Gud mest. Bibelen siger meget om og viser os frem for alt meget af, hvad kærlighed er. Mens Jesus levede og virkede her på jorden, var han det helt store kærlighedseksempel i alt, hvad han sagde og gjorde. »Jeg har givet jer et forbillede, for at I skal gøre, ligesom jeg har gjort mod jer« (Joh 13,5).

I Første Korintherbrev 13 har vi en lang og detaljeret beskrivelse af, hvad kærlighed er. Her beskrives kærligheden blandt andet som tålmodig, mild, en der ikke misunder, ikke praler, ikke bilder sig noget ind, ikke vil noget ondt, ikke søger sit eget, ikke hidser sig op, ikke bærer nag, hader uretten, elsker sandheden m.m. I virkeligheden er dette også en detaljeret beskrivelse af Jesu egen personlighed og egen-skaber.

## Det gælder også mit liv

Bibelen opfordrer os kraftigt til at tage ved lære af Jesus, og have det samme sind over for alle mennesker omkring os, som Jesus selv har. »... så gør min glæde fuldstændig ved at have det samme sind, ved at have den samme kærlighed, med én sjæl og ét sind. Gør intet af selvskhed og heller ikke af indbildskhed, men sæt i ydmyghed de andre højere end jer selv. Tænk ikke hver især på jeres eget, men tænk alle også på de andres vel. I skal have det sind over for hinanden, som var i Kristus Je-

sus« (Fil 2,2-5).

Altså er kærlighedens væsen at jeg skal være helt rettet mod min næste og ikke mod mig selv. Kærligheden sætter den anden højere end mig selv. Den ønsker kun den andens bedste. Og alt dette gælder også i det seksuelle samvær mellem mand og kvinde. For sex er kærlighedens mest intime udtryk og mest intime forbindelse mellem mand og kvinde. Så ophøjet og særlig er Guds tanke om den seksuelle forbindelse mellem mand og kvinde, at Gud ønsker at sætte den ind i ægteskabets trygge ramme for at beskytte den. Sex er ikke skabt til at blive taget let. Den er skabt til at være i en gudsvelsignet ramme, hvor mandens og kvindens forhold nu bliver så tæt, at de bliver ét kød. (jf. Matt 19,5-6). Denne forståelse af kærligheden og det seksuelle bliver i den grad udfordret af pornografien.

## Kærlighed > Usundt begær

Hvorfor er det vigtigt at forstå alt dette, når det nu skal handle om pornografi? Jo, for kærlighedens/Guds væsen, som er beskrevet ovenfor, står i diametral modsætning til det usunde begær, som blandt andet pornografien vækker:

Denne form for begær er på mange måder kærlighedens modsætning:

- Kærlighed ønsker kun den anden det bedste. Begæret ønsker kun sit eget.
- Kærlighed ønsker kun at give. Begæret ønsker kun at tage.

- Kærlighed er tålmodig. Begæret er utålmodigt.
- Kærlighed er nærvær. Begæret er uforpligtende.
- Kærligheden hader ondskaben og uretten. Begæret er mest af alt ligeglad.
- Find evt. selv på flere modsætninger.

I pornografien er der i bibelsk forstand slet ingen kærlighed. Her er alle følelser og i særdeleshed kærlige følelser helt løsrevet fra sex. Og derved bliver sex til noget helt andet, end Gud havde tænkt. Fra at være kærlighedens mest intime udtryk mellem mand og kvinde, er sex nu reduceret til en uforpligtende fysisk aktivitet mellem to mennesker, som primært tjener til at tilfredsstille egne seksuelle behov.

## Kærlighed og pornografi

Fjerner du kærligheden fra sex, er der kun usundt seksuelt begær tilbage, som konstant søger selvtilfredsstillelse. Pornografien og det begær, den vækker, står således i direkte modsætning til kærligheden. Pornografien er tilsyneladende på kort sigt rigtig god til at opfylde dit seksuelle begær. En af pornografiens store løgne er, at den kan give dig det, som du mest af alt trænger til lige nu og her. I virkeligheden er pornografien kun med til at skabe endnu større længsel og begær. Pornografien udfylder ikke ensomheden eller tristheden. Tværtimod skaber den bare større

ensomhed eller tristhed. Og det er præcis det, som pornografien lever af. Kun kærlighed og ægte relation kan fylde dig op og give dig ægte tilfredsstillelse. For at forstå pornografiens væsen er det altså vigtigt først at forstå dens modsætning: kærlighedens væsen.

Nu er vi bedre rustet til at forstå og gå dybere ned i de påvirkninger, som vi udsætter os selv for, når vi følger os med porno.

## 2. Aktivitet – Enig/uenig

I denne aktivitet skal deltagerne forholde sig til, om de er enige eller uenige i to udsagn. Dette gøres ved, at alle stiller sig op i en rundkreds. Hvis man er enig i det udsagn, der læses op, går man et skridt frem. Ellers bliver man stående. En mulighed er derefter at lade deltagerne snakke med en af dem, der mener noget andet end dem selv. Udfordringen i denne øvelse er, at det ikke er muligt for deltagerne at stille sig i en neutral position.

- 1) Pornografi kan være med til at påvirke og ændre vores forståelse af kærligheden.
- 2) Pornografi kan ødelægge et kæreste-forhold.

## Påvirkning – menneskeligt set

Der kan peges på en række felter, hvor vi bliver påvirket, når vi bruger pornografi. Her en række af de mest oplagte påvirkninger ud fra en menneskelig og psykologisk vinkel.

## Pornografien kan skabe afhængighed.

At se porno regelmæssigt er ikke det samme som at være afhængig af porno. Lad det være slået fast med det samme. Men på den anden side skal det også siges klart og tydeligt, at der er en reel risiko for, at hyppig brug af porno kan føre til afhængighed. Det er en fare, vi ikke må være blinde for.

I disse år er seksuel afhængighed (eller hyperseksuel forstyrrelse, som det kaldes blandt fagfolk) endnu ikke officielt anerkendt som en lidelse, psykologer kan stille som diagnose. Men ifølge mange praktiserende sexologer, psykologer og terapeuter er seksuel afhængighed nok den hurtigst voksende psykiske afhængighedslidelse i Danmark lige nu. Seksuel afhængighed vil blive behandlet mere indgående i artiklen "Kan man blive afhængig af sex?".

## Pornografien kan ændre din forståelse af både dit eget og det andet køn

Mange undersøgelser af unge og seksualitet – underbygget af erfaringer fra fagfolk som arbejder med unge og teenagere – peger på, at der på diverse teenage-chatsider er en hastigt stigende tendens til, at helt unge piger og drenge sender beskeder til hinanden med seksuelle undertoner. Somme tider sender helt unge piger og drenge endda

nøgenbilleder eller nøgenvideoer af sig selv til hinanden. En amerikansk undersøgelse fra 2008 blandt knap 1300 teenagere viser således, at hele 20 % af de 13-19-årige og hele 33 % af de 20-26-årige på et tidspunkt har sendt hel- eller halvnøgne billeder eller videoer af sig selv til en anden – oftest til kæresten eller en, som de var forelsket i. Langt den største del af dem har gjort det, fordi de har følt sig presset til det af kæresten eller af venner.

I flirt, forelskelse og i hele spillet mellem piger og drenge er det altså nu blevet mere og mere normalt at bruge kroppen og seksualiteten til at fange den andens opmærksomhed. Det fortæller om en forandring i vores opfattelse af kønnet. I dag er kønnet mere end nogensinde nøje bundet sammen med dit udseende og din krop. Og det er med dit udseende og din krop, at du skal »sælge dig selv« eller holde fast i din kæreste. Der er altså i dag ikke så meget plads til for eksempel personlighed og værdier, når vi bedømmer hinanden, som der har været før i tiden.

Når vores forståelse af seksualiteten, kroppen og det andet køn bliver så overfladisk, er der stor fare for, at vi i virkeligheden »tingsliggør« hinanden. Hele vores menneskesyn kan i bund og grund blive devalueret, så et andet menneske bliver en »ting«, som jeg kan eje, og ultimativt smide ud igen, når han/hun ikke længere er interessant. Det er jo sådan, vi i øvrigt har det med »ting«. Her bærer den måske

ikke al skylden, men pornografien er i højeste grad med til at »tingsliggøre« mennesker, da mennesker her alene er kroppe og ikke personligheder.

Pornografi kan ændre på din forventning til, hvad sex er, og skabe unødvendigt pres

Dette emne er svært at lave undersøgelser om, og der er heller ikke fortaget ret mange videnskabelige studier af emnet. Så her må vi mere læne os op ad erfaringerne fra parterapeuter og sexologer rundt om i landet.

I langt de fleste tilfælde er det kun den ene part i et ægteskab, der hænger fast i pornografien. Det kan for eksempel være en mand, der ser porno og bliver opdaget af sin kone. Det afføder naturligvis en række reaktioner fra hende. Reaktioner, der på mange måder minder om, hvordan hun ville have reageret, hvis ægtefællen helt havde haft en affære med en anden person.

En helt anden risiko for ægteparret er, at det med tiden ikke vil være muligt for manden at have et normalt sexliv med sin kone. Han vil mangle lyst, ikke føle sig seksuelt tiltrukket af hende og i sidste ende ikke kunne opnå orgasme sammen med hende, når de så endelig har sex.

Grunden til dette er, at hjernen med tiden er blevet programmeret

til kun at blive ophidset eller opnå orgasme under indflydelse af porno. Han vil med andre ord med tiden foretrække fantasien frem for virkeligheden. Det oplever sexologer og parterapeuter i dag som en reel problemstilling i mange forhold, hvor pornografi har været indblandet.

Pornografi kan ændre din seksualitet, så den bliver mere ekstrem.

Der findes heller ikke ret mange specifikke studier eller forskning på dette felt. Men der er god grund til at mistænke pornografien for at ændre menneskers seksualitet, så den bliver mere og mere ekstrem. For eksempel oplever såkaldte swinger-klubber, hvor man kan dyrke gruppesex eller en bestemt form for sex, i disse år et regulært medlemsboom. Alene fra 2007 til 2011 er der tale om en fordobling af faste, betalende medlemmer.

Også antallet af brugere på internettets sexdate-tjenester er i voldsom stigning i disse år. På disse hjemmesider kan man finde en sexpartner til »one night stands«, altså et helt uforpligtende møde med en fremmed – kun for at dyrke sex. Altså er der en stigende tendens til, at den mere ekstreme seksualitet i disse år bliver mere og mere organiseret, tilgængelig og »normal« i vores del af verden.

Hvor kommer alt dette fra, og hvor kommer inspirationen fra, hvis



ikke det er fra den øgede tilgængelighed og brug af porno?

## Pornografi og onani

For langt de fleste mennesker hænger pornografi sammen med onani. Pornoproducenterne ved præcis, hvad der tænder især en mand, og hvad mænd begærer. Porno er primært produceret af mænd til mænd. Og pornografi er ved første øjekast det perfekte middel for mænd til at opfylde dette begær. Mænd tænder generelt på det, de ser med deres øjne. En smuk kvinde med en flot krop, som signalerer, at hun vil ha' dig, kan seksuelt tænde en mand på få sekunder. Og det er lige præcis, hvad pornografien kan tilbyde. Men også for kvinder hænger pornografi og onani oftere og oftere sammen.

Det farligste ved sammenblandingen af porno og onani er i virkeligheden det, som umiddelbart føles som det allerbedste. I forbindelse med orgasmen hos både drenge og piger, sker der noget kemisk/hormonelt i hjernen, som virker som et »kick« eller som noget rart. Det er hjernen, der frigiver hormonerne Dopamin og nogle Endorfiner, som er belønningsstoffer eller naturlige lykkestoffer. Disse stoffer frigives for eksempel også ved øjeblikke med lykkerus eller i forbindelse med motion m.m. Din hjerne vil nu automatisk oplagre og huske dette »kick« eller denne belønning, og vil fremover forbinde det også med onani/pornografi. .

Og her kan du havne i en uheldig spiral, som kan se ud som følger:

Jeg føler mig trist eller ensom > jeg længes efter at blive lykkelig igen > jeg har lyst til at onanere, da det giver en kort lykkfølelse > jeg søger pornografien > jeg får en kortvarig belønning via lykkestofferne > jeg er efterfølgende endnu mere trist eller ensom.

Desuden er pornoproducenter i dag eksperter i at producere porno, som med størst mulig sandsynlighed skaber afhængighed hos mænd, da det naturligt vil give størst mulig indtægt. I branchen spekuleres der simpelt hen koldt og kynisk i at gøre folk afhængige af porno.

### 3. Aktivitet – Case

Deltagerne skal i grupper arbejde med et konkret spørgsmål fra brevkassen på [adamogeva.dk](http://adamogeva.dk). Det kunne for eksempel være casen »Hjælp mig til at lade være«, som er vedlagt materialet. De skal så finde ud af, hvad man kan svare personen, og hvad de synes, er det rigtige at gøre i situationen. Eventuelt kan det svar, rådgiveren giver på hjemmesiden, inddrages i den efterfølgende samtale.

## Pornografi og kroppen

For de helt unge udfordrer pornografien også et i forvejen sårbart og skrøbeligt kropssyn. I en undersøgelse lavet af Sex og Samfund i 2010 blev 1.130 unge spurgt om, hvad de



syntes om deres krop. Hele 28% af de adspurgte var enten meget utilfredse med eller hadede ligefrem deres krop. Nærmere adspurgt om, hvad de ikke kunne lide ved deres krop, var topscorerne måske ikke så overraskende for meget mave eller for høj vægt. Meget mere overraskende var det, at hele 31,9 % var mest utilfredse med deres kropsbeholdning, og at hele 29,3 % var mest utilfredse med deres kønsorganers udseende.

Disse ting er blevet så stort et problem på grund af pornografiens udbredelse, da det i høj grad er her, unge piger og drenge finder informationer om, hvordan en krop – og i særdeleshed kønsorganerne og kønsbeholdningen – »skal« se ud. Og i pornoens verden er det ikke »normale« og »gennemsnitlige« kroppe, der bliver udstillet, men kunstigt manipulerede og særligt dimensionerede udgaver. Diverse rådgivningscentre og hjemmesider for unge om krop og seksualitet flyder over med spørgsmål om intimberøring (fra unge piger helt ned til 8-10 års alderen), den rigtige størrelse og udseende af kønsdele og bryster samt om, hvordan man skal opføre sig »rigtigt« i forbindelse med sex osv.

Alt dette peger på en alvorlig og usund ændring af unges syn på deres egen krop. Måske kan du også huske sager fra medierne, hvor skoler beretter om større og større problemer med at få piger helt ned til 10-års-alderen til at dyrke gymnastik og især til at tage bad sammen

med andre piger efter gymnastiktimerne. Pigerne er flove over sig selv og deres udseende og ønsker ikke at vise sig nøgne for de andre.

Hvor kommer denne holdningsændring fra, hvis det ikke primært er fra pornografien?

## Pornografi og kvindesyndet

I pornografiens verden bliver kvindesynet udstillet meget endimensionelt, som smukke, unge kroppe, der villigt adlyder alle mandens lyster. Der er ikke plads til kvindens intellekt eller personlighed, men alene hendes krop. Og det drejer sig ikke om at opfylde nogen af hendes ønsker, men alene hans ønsker. Pornografi er som nævnt for størstedelens vedkommende produceret af mænd til mænd. Og her er det svært for både piger og drenge ikke at lade sig påvirke af det kvindesyndet, der ligger bag. Det forventes åbenbart kun af kvinder, at de ser godt ud og underlægger sig mandens ønsker. Og hvis en pige i forvejen har et skrøbeligt selvværd, kan pornoen være med til at grundlægge en del identitetsproblemer i fremtiden.

Ud over pornografien er stort set alle andre medier også med til at underbygge dette forenklaede kvindesyndet. En amerikansk rapport fra 2010 samler en række undersøgelser om seksualisering af kvinder i alle medier og kan blandt andet fortælle om, hvordan tv-serier (80 % af alle tv-serier indeholder nedsættende tale om kvindens køn eller udseende), musikvideoer (80 % af alle

musikvideoer udstiller kvinden som et sexobjekt, som mest af alt skal se sexet ud), samt reklamer (50 % af alle reklamer i magasiner og tv bruger kvinder som »dekoration« - ofte som sexobjekter) kun viser kvinder som pynt og en-dimensionelle væsener, som kun er interessante på grund af deres udseende.

Der er altså rigtig gode grunde til, at vi alle, både piger og drenge, skal være opmærksomme på denne tendens og løbende diskutere, hvordan vi selv bliver påvirkede af dette kvindesyn.

#### 4. Aktivitet – Bold og Cirkel

Hver gruppe får udleveret en bold og et stykke papir med en cirkel på. Dette skal eksemplificere forskellen på at se noget endimensionelt og tredimensionelt. Der er så mange facetter og egenskaber ved bolden, som ikke kommer med, når vi gengiver den på et stykke papir som en cirkel. Drengene skal nu give eksempler på situationer, hvor de først og fremmest dømmer piger på udseendet, og pigerne skal gøre det samme med drengene. Herefter skal både pigerne og drengene give eksempler på, hvor de mærker presset af det omtalte kropsideal. Dernæst kan de diskutere, hvordan vi kan blive bedre til at se hinanden i alle tre dimensioner.

### Påvirkning – åndeligt set

Vi udsætter os også for nogle påvirkninger i vores åndelige liv, når vi ser porno. Her har Bibelen nogle ting at sige til os. Først går vi lige

lidt bag om emnet og ser på syndefaldet.

### Brudte relationer

Det kan virke, som om Satan i vore dage på en særlig måde har valgt at sætte sine angreb ind på seksualiteten. Og det er måske ikke helt tilfældigt. For at forstå det skal vi lige et smut tilbage til syndefaldet og se på, hvad der egentlig skete. Gud skabte mennesket i sit billede, som mand og kvinde skabte han os (jf. 1 Mos 1,27). Det var ikke godt for mennesket at være alene, så derfor skabte han både manden og kvinden (jf. 1 Mos 2,18). Altså skabte Gud mennesket til at have relationer - både med hinanden og med resten af skaberværket (en »vandret« relation) og med Gud selv (en »lodret« relation).

Ved syndefaldet satte Satan først sit angreb ind på relationen mellem mennesket og Gud. »Har Gud virkelig sagt . . .« hvisker han i øret på Eva, og sætter dermed en kile ind i menneske-Gud-relationen. Mennesket begynder at tvivle på Gud, og forholdet bliver aldrig det samme igen. Der er sket et brud i relationen. Og som den allerførste konsekvens af bruddet i denne relation sker der også noget i deres indbyrdes forhold: »Da åbnedes deres øjne, og de opdagede, at de var nøgne. Derfor syede de figenblade sammen og bandt dem om livet« (1 Mos 3,7). Noget er sket i deres helt naturlige relation, hvor de tidligere kunne være nøgne sammen, så de

nu skammer sig over sig selv og vil dække sig til.

Altså: Først sker der et brud i menneske-Gud-relationen. Som det første resultat af det brud sker der et brud i menneske-menneske-relationen. Og som en konsekvens af begge disse brud, sker der også noget i menneskets relation til sig selv – en tredje form for relation. Mennesket skammer sig nu over sig selv.

## Synd og tilgivelse

Bibelen fortæller os, at pornografi er synd i Guds øjne. Det er rimelig klart, på trods af at pornografi af naturlige grunde ikke står nævnt direkte i Bibelen. Allertydeligst fremgår det af et afsnit i Bjergprædiken i Matt 5-7: »Men jeg siger jer: Enhver, som kaster et lystent blik på en andens hustru, har allerede begået ægteskabsbrud med hende i sit hjerte« (Matt 5,28). Dette vers er en direkte henvisning til De 10 Bud i Anden Mosebog 20 – særligt bud-dene 6, 9 og 10:

- »Du må ikke bryde et ægteskab« (v. 14).
- »Du må ikke begære din næstes hus. Du må ikke begære din næstes hustru, hans træl eller trælkinde, hans okse eller æsel eller noget som helst af din næstes ejendom« (v. 17).

Det centrale er ikke, om du er gift eller ej, eller har en kæreste eller ej, eller hvem du kigger på. Det helt

centrale er begæret. Det er begæret, der ødelægger dig, og det er begæret, du for enhver pris må bekæmpe i dit liv (jf. afsnittet »Kærlighedsbegrebet« ovenfor). Du skal endda bekæmpe det så meget, at Jesus i Bjergprædiken opfordrer os til tage drastiske skridt for at fjerne fristelserne fra vort liv, som kan føre os til fald: »Hvis dit højre øje bringer dig til fald, så riv det ud og kast det fra dig; for du er bedre tjent med, at et af dine lemmer går tabt, end med, at hele dit legeme kastes i Helvede. Og hvis din højre hånd bringer dig til fald, så hug den af og kast den fra dig; for du er bedre tjent med at miste et af dine lemmer, end at hele dit legeme kommer i Helvede« (Matt 5,29-30).

Når jeg oplever fristelsen eller er faldet for fristelsen, så er der kun ét at gøre: nemlig at vende sig mod Gud og bede om tilgivelse. Så har vi til gengæld også Guds klare ord for, at han i kraft af Jesu frelsergerning på korset kan og vil tilgive os igen og igen: »Hvis vi bekender vore synder, er han trofast og retfærdig, så han tilgiver os vore synder og renser os for al uretfærdighed« (1 Joh 1,9).

### 5. Aktivitet – Historie i 10 trin

Til denne aktivitet bruges arket »Historie i 10 trin«, der findes på USB-nøglen. Det kan kopieres over på deltagernes computer eller printes, så de selv kan skrive i arket. Meningen er, at tilhørerne skal forsøge at formulere en historie, der i 10 trin giver et eksempel på, hvordan en person går fra at se porno

en enkelt gang til at stoppe med at komme i et kristent fællesskab. Derved skal deltagerne prøve at forholde sig til, hvilke situationer der kan være med til at støde folk væk. Dette kan efterfølgende bruges til at tale om, hvordan denne udvikling kunne være undgået. Hvad kunne venner, familie eller andre have gjort for at hjælpe? De kan evt. også udfordres til at forholde sig til citatet fra Matthæus 5,29-30 om at rive sit øje ud.

## Hvad så nu?

For de mennesker, hvor pornografien fylder for meget i hverdagen, og som ikke selv kan lægge den fra sig, er der hjælp at hente. Du behøver ikke kæmpe alene med at holde dig fra pornografiens fristelser. Gud har sat os alle i fællesskaber, for at vi ikke skal bære rundt på sådanne byrder alene. Og i forhold til visse fristelser har vi brug for andres hjælp til at kunne sige fra. Det gælder også pornografiens fristelser. Man kan dele graden af pornografiens fristelser ind i tre kategorier, som en trappe med tre trin, som kan vise os, hvordan vi kan håndtere fristelsen på en god måde.

### Første trin

Første trin kan vi kalde »fristelse«. Det er den »normale« kamp, som vi stort set alle vil stå i hver dag i forskellige grader. Her er mulighed for hjælp til kampen meget konkret og håndterbar. Der findes i dag meget effektive filtre til computeren,

som filtrerer alle pornosider væk, så du ikke kan komme ind på dem. De fleste filtre har en kode, som kan låse filtret op, som du kan give til en ægtefælle/kæreste eller en betroet ven. Så kræver det en snak med vedkommende, inden du kan komme ind på den slags sider igen. At inddrage en ægtefælle/kæreste eller betroet ven i den daglige kamp mod pornografiens fristelser er en rigtig god måde at lære at modstå fristelser på. Så ved du, at vedkommende, hvornår det skal være, kan spørge ind til, hvordan det går lige nu. Det gør, at du tænker dig om en ekstra gang eller tre, inden du falder for fristelsen. Det gælder i det hele taget om at gøre vejen fra tanke/fristelse til handling så lang og kroget som muligt, så man når at fortryde.

- Bed konkret til Gud for de kampe og fristelser, du står i, og bed om hans styrke.
- Tal med en sjælesørger eller medvandreren om dine kampe og fristelser.
- Tal med en skriftefader om dine kampe og fristelser, og modtag Guds tilgivelse for dine fald på en konkret og mærkbar måde. Det kan give stor motivation til at tage kampen op, næste gang fristelsen lurer.

Og husk, at når du falder, så er det ikke ensbetydende med, at du er en mislykket kristen, eller at der ikke er håb for dig. Så er det en del af kristenlivets dynamik, at du må

lade dig rejse op af Jesu tilgivelse og frelse endnu en gang. Du må finde mod til at tage kampen op mod synden i dit liv igen, og du må glæde dig over de dage, hvor det lykkes for dig at kæmpe imod fristelsen. Og falder du igen, så må du endnu en gang søge tilbage til Jesus og korset, osv. osv. Denne indstilling til Jesus og korset giver dig noget af den brudte relation til Gud tilbage. Og det er det allervigtigste.

## Andet trin

Andet trin på trappen kan vi kalde »afhængighed«. Det er naturligvis en langt mindre målgruppe, som befinder sig på dette trin. Men der er ikke en fast defineret beskrivelse af, hvornår du kan kalde dig selv afhængig af pornografi. Groft sagt kan man sige, at hvis du selv oplever, at du ikke kan lægge pornografien fra dig, og at det er pornografien, der styrer dig i stedet for omvendt, så kan du måske kalde dig selv afhængig i en eller anden grad. Det er i virkeligheden en konklusion, som kun du selv kan komme frem til, evt. i samarbejde med en sjælesørger, psykolog eller terapeut.

Hvis du befinder dig på dette andet trin, har du med sikkerhed brug for professionel hjælp fra en psykolog eller terapeut. For her skal du ind og bryde et grundlæggende tanke- og handlemønster i dit liv, og det kan du ikke gøre alene. Måske skal du også forstå, hvorfor du har svært ved at lægge pornografien fra dig, før du kan ændre på det. En

professionel kan også hjælpe dig med at lægge en konkret strategi for, hvordan du kommer videre fra det sted, hvor du er nu. Derudover blander skyld og skam sig også med den egentlige afhængighed, og her har du også brug for professionel hjælp og professionelle værktøjer til at få tingene skilt ad og til at få bearbejdet det alt sammen.

## Tredje trin

Det tredje trin kan vi kalde »karakterændring«. Det er naturligvis en endnu mindre gruppe, der befinder sig på dette tredje trin, og her kan vi ikke ønske for nogen, at de havner. Her er du ikke bare afhængig længe, men du har helt opgivet kampen og er i stedet begyndt at definere dig selv ud fra afhængigheden af sex og pornografi. Her har afhængigheden helt ændret din hverdag og din karakter. Det har katastrofale omkostninger for dig, både socialt, økonomisk og alment menneskeligt.

Her har du først og fremmest brug for at få hjælp til at komme »ind i kampen« igen, og komme tilbage til »livet«. Du har brug for hjælp, støtte og opmuntring fra andre mennesker omkring dig. Sidenhen har du naturligvis også brug for professionel hjælp, som beskrevet ovenfor, men først når du selv indser din situation.

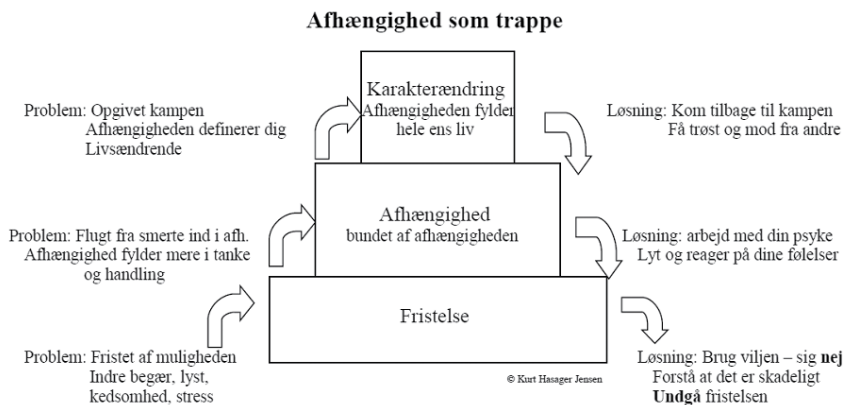
For generelle råd, spørgsmål og mere viden om alt det, som hele dette oplæg behandler, vil jeg henvise til hjemmesiderne [www](http://www).

[adamogeva.dk](http://adamogeva.dk) samt [www.basis.nu](http://www.basis.nu). Basis er en del af foreningen Agape og arbejder for og rådgiver folk, der oplever problemfyldt seksualitet. Desuden hjemmesiden [www.pornofrit.dk](http://www.pornofrit.dk), som arbejder for at fjerne pornografien fra det offentlige rum.

## 6. Aktivitet – Walk & talk

Denne aktivitet er walk & talk, hvor hver deltager skal gå en kort tur sam-

men med en anden deltager. Mens de går, skal de tale sammen om de spørgsmål, som er på de vedlagte kort. Det vil være oplagt at lade pigerne gå sammen med en pige og drengene sammen med en dreng. Fordelen ved denne type øvelse er, at det er i orden ikke at sige noget hele tiden, når man går sammen med en anden, og der bliver derfor mulighed for at reflektere mere over spørgsmålene.



### Links:

[http://www.norden.org/da/publikationer/publikationer/2006-749/at\\_download/publicationfile](http://www.norden.org/da/publikationer/publikationer/2006-749/at_download/publicationfile)

[http://www.familysafemedia.com/pornography\\_statistics.html](http://www.familysafemedia.com/pornography_statistics.html)

[http://www.thenationalcampaign.org/SEXTECH/PDF/SexTech\\_Summary.pdf](http://www.thenationalcampaign.org/SEXTECH/PDF/SexTech_Summary.pdf)

<http://pornharmresearch.com/wp-content/uploads/2011/10/report-full.pdf>

<https://www.lds.org/family/family-well-being/combating-pornography/audiences/leaders/understanding-the-addictive-nature-of-pornography?lang=eng>

<http://www.sexogsamfund.dk/Default.aspx?ID=949&M=News&PID=76861&NewsID=2510>



SEX  
• ER •  
GUDS  
IDÉ