

Gunnar Elstad:

# Pornografi

Pornografien er ikke bare en sterk fristelse for de "der ute" i den store verden. Den er en like sterk fristelse for oss "her inne" i det kristne miljøet. Den er en fristelse for den jevne menighetslem så vel som for dem som er med i lederskapet. Den er ikke lenger bare et problem for menn, men også for kvinner (f. eks. er en av tre besøkende på voksensider er kvinner).

Så behøver en ikke lenger frykte for å bli oppdaget dersom en kjøper pornografi over disk. Pornografien er bare et lite tastetrykk borte. Så når studiene eller jobben ved pc-en blir litt kjedelig, eller en stopper litt opp i en andaktsforberedelse, eller en kjenner på indre uro eller tomhet, så kan fristelsen til å klikke seg inn på pornografiske nettsider bli sterk. Så sterk at en faller for den.

Nettopp fordi trangen til å se pornografi er så utbredt, er det viktig at vi kan snakke om det. Ikke på en slik måte at skammen forsterkes så en må gjemme seg og skjule det som er vanskelig. Men på en måte som gjør det lettere å innrømme at en har et problem og at en trenger støtte for å kunne komme ut av det.

En undersøkelse foretatt for noen år siden fant at 99 prosent av alle gutter i Norden sett pornografi, mens 86 prosent av jentene har gjort det.

Fra nettsiden [www.pornokirken.no](http://www.pornokirken.no) sakser vi følgende statistikk:

I 1996 avdekket en Promise Keepers-undersøkelse på et arrangement at over 50% av mennene der var involvert med pornografi innen én uke etter ankomst til arrangementet.

51% av pastorer sier at Cyber-porno er en mulig fristelse.

37% sier det er en pågående kamp (Christianity Today, ledelse Survey, 12/2001).

Over halvparten av Evangelical pastorer i USA innrømmer bruk av pornografi i fjor.

Roger Charman fra Focus on the Family's Pastoral Ministries rapporterer at cirka 20 prosent av samtalen de fikk på sine pastorale "Care Line" var for å få hjelp med problemer som for eksempel pornografi og kompulsive seksuell atferd.

I 2000 vedgikk 33% av prestene i en Christianity Today-undersøkelse å ha besøkt pornosider. Av de som hadde besøkt pornosider, sa 53% at de hadde besøkt slike steder "noen ganger" i løpet av det siste året, mens 18% hadde besøkt pornosider mellom et par ganger i måneden, og mer enn en gang i uken.

57% av pastor sier at pornoavhengighet er den mest seksuelt skadende saken i sin menighet (Christians and Sex Leadership Journal Survey, mars 2005).

Dette sier litt om hvor utbredt problemet er. Det sier også at dersom du trenger hjelp til å komme ut av avhengigheten, så er du i godt selskap. Du er ikke den eneste som trenger det.

Det er selvfølgelig ikke nakne kropp som er problemet. Vi er skapt nakne. Det er ikke noe i veien med en kropp. Det som er problemet med pornografi er særlig det følgende:

For det første: Seksualdriften vår er sterk nok i seg selv til at det kan være en utfordring å leve etter Guds bud med den. Det blir ikke lettere å leve med den når den stadig stimuleres ytterligere. Det er stimulering sexindustrien sikter mot. Driften roes ikke ned av å stimuleres. Tvert imot.

For det andre kan en lett bli avhengig av pornografi. Det mangler ikke på dem som gang etter gang har bestemt seg for å slutte. Etter få dager oppsøker de imidlertid igjen de nettsidene de foraktet seg selv for at de stadig hadde vært innom. Det å komme ut av denne avhengigheten viser seg ofte å være skikkelig vanskelig for mange. Og, nok en gang, det er ikke bare menn som blir avhengige. Flere og flere kvinner innrømmer at de også har utviklet avhengighet.

For det tredje kan pornografien gjøre forholdet til ektefellen vanskelig. Kanskje har pornografien framstilt så fullkomne kropp at en blir misfornøyd både med sin egen og ektefellen kropp? Kanskje har en på nettet sett så mange og sterke følelser, at virkelighetens følelser blekner? Kanskje klarer en ikke helt å være hos ektefellen når en har sex, men fantasien er opptatt med en annen som en har betraktet på nettet. Dette er forholdsvis utbredte problemer. Teorien om at pornografi kan være med å gi en oppvikler i et forhold, bekreftes altså ikke uten videre i virkeligheten. Forholdet til internett spiller faktisk en betydelig rolle i forhold til skilsmisser.

For det fjerde er pornografien med på å bruke mennesker som et middel og en salgsvare. Det er positivt å bli sett, men det er ikke positivt å bli glodd på. Og pornografien gjør oss til kikkere og til mennesker som glor. Og den opprettholder en industri som utnytter mennesker på det groveste (selv om mange av dem som lar seg bruke sterkt hevder at de ikke kan se noe negativt i det, men tvert imot er stolt av sin egen kropp). De som utnytter andre, tjener grovt på det.

Hvordan kan en komme ut av avhengigheten?

Mange har prøvd å klare det på egen hånd. Kanskje etter et ekstra dypt nederlag, har en bestemt seg for "aldri mer". Det har holdt et par dager, men så begynner en å surfe igjen. Og siden en nå allerede har skuffet seg selv, kan en like godt fortsette å skuffe seg selv en stund til – inntil neste gang en er moden for en ny og kraftig beslutning. Men den beslutningen holder heller ikke så lenge. Og etter et snes beslutninger, gir en opp.

Det finnes en bedre vei.

Start med å innrømme for en du har tillit til at du sitter fast i pornografi. Egentlig burde det ikke overraske noen at selv du kan ha et slikt problem. Fortell i hvilken grad du sitter fast, hvor ofte du er inne på nettet og hvor mye tid du tror du bruker. Avtal så med vedkommende at du skal være rapportpliktig minst en gang i uka, og at den avtalen skal stå ved lag i alle fall i noen måneder. Kan hende trenger du år.

Nå skulle en kanskje tro at det at en har forpliktet seg på å rapportere i seg selv skulle være garanti god nok for at en ikke ser porno på en stund? Galt! Selv om det kan være flaut å innrømme at en fortsatt er avhengig, så faller en fremdeles. Og det er uhyre viktig at en er 100% ærlig med alle fall. Enhver bagatellisering eller bortforklaring hindrer prosessen. Men den gode nyheten er at en kanskje ikke faller fullt så hyppig som før. Og det er positivt! Alle forbedringer skal en ønske velkommen.

Det finnes også et dataprogram som en kan installere. Det virker slik at leserloggen med regelmessige mellomrom sendes til en venn som en har avtalt med på forhånd. Dersom en slår av dette programmet, vil også vennen få beskjed om dette og kan begynne å ane at det er ugler i mosen. Venner som gjensidig vil støtte hverandre til å komme ut av avhengighet, har hatt god nytte av dette programmet.

Dersom en er helt ærlig og rapporterer trofast, vil en oppdage at problemet etter hvert slipper taket. Om en skuffer seg selv mange ganger under veis, er det ingen grunn til å bli motløs. En kommer videre.

Er vi virkelig så svake at vi er avhengig av regelmessig å måtte rapportere til noen? Ja, så svake er vi. I alle fall er svært mange av oss så svake.