

## EPISODE 5 PORNO

### OVERSIKT OVER UNDERVISNINGEN

Dette kan om ønskelig kopieres opp og deles ut til deltakerne som en oversikt/oppsummering.

#### Intro v/Vegard Tennebø

- Pornografi har i stor grad bidradd til å gjøre sex til en forbruksvare og oss til forbrukere
- Pornoen setter meg selv i sentrum for nytelsen og tilfredsstillelsen
- Det handler om tilfredsstillelse uten intimitet. Pornoen splitter kropp og sjel.
- Den står i total motsetning til et kristent syn på sex, der sex handler om at to mennesker gir hele seg til hverandre med både kropp og sjel, for hele livet.

#### Undervisning v/Karl-Johan Kjøde

- Begjær som rettes mot feil ting, kalles synd i Bibelen.
- Pornografi kommer fra porneia som betyr hor og er i Bibelen et uttrykk for seksualitet på avveie, bl.a. i form av sex utenfor ekteskapet og pornografi.
- Vi mennesker har et hjerteproblem. Istedenfor å rette våre lengsler mot Skaperen som vil gi oss alt godt, er vi opptatt av å karre til oss på andres bekostning.

Å bruke porno er som å drikke saltvann, det etterlater oss tørste etter mer.

- Porno er veldig tilgjengelig i alle kanaler.
- Kroppslig sett utløser pornobruk en lykkerus på grunn av kjemiske reaksjoner i hjernen og det skaper ønske om mer. Det oppstår en pornoavhengighet ved at vi bruker porno selv om vi egentlig ikke ønsker det.
- Sjelelig sett lengter vi etter nærhet, intimitet, mening og alt det gode i Guds verden. Pornoen er en snarvei til sjelelig selvmedisinering, men etterlater oss bare mer ensomme og desperate.

Å bruke porno er som å kjøre bil i blinde, du kommer til å skade noen.

- Bak pornoen er det mennesker som blir brukt i pornoindustrien til å selge kroppen sin.
- Ved å se på porno bekrefter man den andre som sexobjekt og sexslave. Sexindustrien er en versting når det gjelder menneskehandel.
- Pornoindustrien normaliserer det unormale.

Å slutte med porno er som å etablere gode treningsvaner.

Tre trinn:

- 1) Bekjenn ditt problem til noen du har tillit til.
- 2) Skap nye vaner ved å identifisere når du fristes og hva som er triggerne.
- 3) Bygg sterke relasjoner: Våg å satse på nær nære relasjoner og vit at Gud aldri avviser deg

Du kan få hjelp gjennom <https://heltfri.net/>.