

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/>.

FORSLAG TIL SAMTALESPØRSMÅL

Velg hvilket spørsmål dere vil starte med og hvilke dere vil ta med. Det er ikke et mål å komme gjennom alle spørsmålene!

1. Hva stoppet dere opp ved i dagens samling? Var det noe som var vanskelig å forstå? Lærte dere noe nytt? Reagerte dere på noe?
2. Hva tror dere at porno gjør med oss mennesker? Hvorfor er det destruktivt å bruke pornografi?
3. Hvorfor og hvordan skader vi andre ved å bruke porno?
4. Porno er vanedannende. Hva blir sagt i denne videoen om hva som kan være til hjelp for å bryte dårlige vaner? Har dere andre forslag?
5. Tenk dere at dere får et spørsmål om å hjelpe en som ønsker å slutte å se på porno. Hvordan kunne dere ha hjulpet ham/henne?
6. Slå opp på telefonen på <https://heltfri.net/> og se om noen av de temaene og kursene de skriver om der kan være nyttige for deg selv eller noen du kjenner.
7. Et bibelspørsmål: Les Fil 4,8. Hvordan kan dette bibelverset være til hjelp i forhold til pornoavhengighet?

Forslag til en bønn å be: «Jesus, takk for at du er så full av nåde, sannhet og kjærlighet. Vi tror du har den beste veien for oss, selv om den kan oppleves vanskelig å gå. Led oss videre på denne veien. Amen»

RESSURSER

<https://heltfri.net/tekster/> Tekster om porno

Samtale mellom Daniel Sæbjørnsen og Alexis Lundh om porno <https://heltfri.net/video/porno/>

Bergitte Viste: Pornokulturens konsekvenser, en undervisning for konfirmanter i Riska kirke 2020:

<https://heltfri.net/video/pornokulturens-konsekvenser/>

Andre ressurser for foreldre, lærere og til eget bruk på <https://heltfri.net/>

Litteratur

Harrison, Glynn, *A Better Story. God, Sex & Human Flourishing*, Inter Varsity Press, 2017

Lambert, Heath: *Endelig fri. Et veikart til frihet fra porno*. Proklamedia, 2021

Cuwe, Chris og Lundh, Alexis: *Klikk her, Thomas! Hvordan hjelpe barn i møte med pornografi på nettet*. Alder 8-12 år. Proklamedia, 2017. Dette er en bok for foreldre og barneledere som ønsker hjelp til å snakke med barn om pornografi.