



## Informačná brožúra

[www.loveismore.sk](http://www.loveismore.sk) (.eu & .de)

[www.nakedfacts.co.uk](http://www.nakedfacts.co.uk)

**Konám zlé, čo nechcem\***

**\* Rimanom 7,19**

[morel@loveismore.sk](mailto:morel@loveismore.sk)

*E-maily píšete iba v angličtine alebo v nemčine.*

## HOLÉ FAKTY

Viedeň (idea) – Závislosť od pornografie neobchádza ani kresťanov. Sledovanie pornografie dospelých dramaticky vzrástlo po zavedení internetu. Nová kresťanská služba, ktorú založili bývalí závislí, ponúka spôsob, ako sa zbaviť závislosti od pornografie a sexu.

Predsedom organizácie Nacktetatsachen (Holé fakty) je Phil Poeschl. Počas svojej služby v cirkvi zápasil s pornografiou. Svoju dilemu opisuje takto: „Po večeroch som zvykol kázať mladým ľuďom a po nociach som sledoval pornografiu na internete.“

V podobnej situácii sa nachádzala aj jeho spolupracovníčka Ulrike, ktorá bola s Božou pomocou tiež oslobodená. Zdôrazňuje, ako rýchlo sa tento problém vymkyna ľuďom z rúk. Anonymný prieskum v cirkvách ukázal, že asi 50 % mužov sleduje pornografické programy. Toto percento zahŕňa tak mladých chlapcov, ako aj otcov. Podľa Ulrikinho odhadu s pornografiou zápasí 10 – 20 % žien, ktoré chodia do cirkvi.

Postihnutý nie je iba konzument, podvedené a zranené sú aj manželky/manželia. Táto služba v spolupráci s organizáciami sexuálnej etiky, ako je v Nemecku Biely kríž (Weisses Kreuz), ponúka východiská zo závislosti prostredníctvom informačných programov. Ľudí sa snažia zasiahnúť obzvlášť cez internet. Založili tieto webové stránky: [www.loveismore.sk](http://www.loveismore.sk) (.eu & .de) je určená pre kresťanov, ktorí potrebujú pomoc a trpia závislosťou; [www.naked-facts.co.uk](http://www.naked-facts.co.uk) je určená závislým od pornografie, ktorí nenavštevujú cirkev.



### **FÓRUM**

Na [www.loveismore.sk/](http://www.loveismore.sk/) panel môžete diskutovať a získať radu.

### **RÁDIO**

- » [www.loveismore.sk](http://www.loveismore.sk)
- » Ako porno ničí manželstvo
- » Pravda, ktorá sa skrýva za sexuálnym priemyslom
- » Interview s manželkou závislého od sexu
- » Ženy, sexuálna závislosť a cirkev

### **INTERNETOVÝ SOFTVÉR – CHILD CONTROL 2009**

Jedným z najlepších softvérových programov pre internetové filtre je v týchto dňoch Child Control 2009. Dôležité je, aby ste zamedzili prístup k pornografickým webovým stránkam nielen sebe, ale tiež vašej rodine a deťom.

Často počúvame: „Moje deti by sa na to nikdy neďivali!“ Je to však veľký omyl, pretože deti majú neobmedzený prístup k internetu – otvorenému porno kanálu priamo doma.

**Softvér si môžete objednať cez  
[www.loveismore.sk](http://www.loveismore.sk)**

## ODPURÚČANÉ KNIHY:

- » „Mein Weg zur Heilung“ – Mike Genung
- » Malé špinavé tajomstvo (The Dirty Little Secret) – Craig Gross
- » Zápas každého muža (Every Man's Battle) – Steve Arterburn
- » Pasca pornografie (The Pornography Trap) – Ralph Earle

## PRE ŽENY

- » Zápas každej ženy (Every Woman's Battle) – Shannon Ethridge

## „MEIN WEG ZUR HEILUNG“ – MIKE GENUNG

Genungovo posolstvo o tom, ako sa dostal von zo sexuálnej závislosti, dáva nádej všetkým, ktorí sú tiež závislí alebo v každodennom živote konfrontovaní takýmito problémami.

Ukazuje hĺbku závislosti i to, ako Boh ide ku koreňom problému a so zľutovaním ukazuje cestu von, svoje prijatie a neobmedzenú lásku.

Posolstvo Mika Genunga je jasné a nekompromisné. V tejto presvedčivej knihe ponúka nádej ľuďom, ktorí nemajú žiadnu nádej. Preto by ju „mal mať“ každý poradca i ľudia trpiaci týmto problémom.

– Rolf Trauernicht, riaditeľ Weisses Kreuz

Odvážte sa prečítať si túto knihu, i keď si možno budete želať, aby si vás pri čítaní nikto nevšimol! Ten, kto sa odváži, bude bez zábran sledovať vzrušujúcu cestu životom. Kniha vás privedie na cestu k uzdraveniu.

– Jürgen Werth, riaditeľ ERF, Nemecko

Rovnako, ako je v niektorých kruhoch neslušné rozprávať o peniazoch, v kresťanských kruhoch je to podobné, keď príde reč na sexuálne záležitosti. Autobiografická kniha „Mein Weg zur Heilung“ osvetľuje tento problém, ale aj poukazuje, kde možno nájsť nádej a uzdravenie.

– Wilfried Schulte,  
predstaviteľ Neues Leben



## VIDEÁ

Príbehy ľudí, ktorí našli cestu zo závislosti od pornografie, môžete nájsť na:

**[www.loveismore.sk](http://www.loveismore.sk)**

## SEMINÁRE A KÁZNE

„Konám zlé, čo nechcem – Opustenie pornografie!“

Organizácia „Loveismore“ ponúka semináre a kázne s tematikou závislosti od pornografie a východiska z tohto problému. Série seminárov prebiehajú pod patronátom Evanjelikálnej aliancie Rakúska a Nemecka.

**Kontakt: [morel@loveismore.sk](mailto:morel@loveismore.sk)**

## KURZY

- » Oslobodenie zajatcov
- » Čisté pripojenie
- » Čisté pripojenie pre vodcov cirkví
- » Služby čistého života
- » Jasné učenie

**Viac sa dozviete na:**

**[www.loveismore.eu](http://www.loveismore.eu)**

## **PORNOGRAFIA**

Pornografia alebo porno je explicitné znázornenie sexuálnej scény s jediným zámerom – sexuálne vzrušiť diváka. Do istej miery je podobná erotike, ktorá využíva vzrušujúce sexuálne predstavy. Por-

nografia môže používať akýkoľvek spôsob média – tlačенú literatúru, fotografie, sochy, kresby, maľby, kreslené filmy, zvukové záznamy, filmy, videá alebo videohry ...

*Definícia z Wikipédie*

## **ŠTATISTICKÉ ÚDAJE**

- » 50 % všetkých kresťanských mužov a 20 % všetkých kresťanských žien je závislých od pornografie.

*ChristiaNet, 7. august 2006*

- » Prieskum medzi 1351 cirkevnými vodcami o používaní pornografie ukázal: v priebehu minulého roka 54 % z nich pozeralo porno na internete, 30 % za posledných 30 dní.

*Pastors.com, marec 2002*

- » Pornografia v USA má väčší obrat ako Microsoft, Ebay, Yahoo, Amazon a Google dohromady.

## **PRIESKUM ORGANIZÁCIE „LOVEISMORE“**

- » **Na rekreácii mužov:**

77 % mužov pozeralo v priebehu minulého roka porno.

- » **V cirkvi:**

Asi 10 % žien pozeralo v priebehu minulého roka porno.

- » **Na rekreácii pastorov:**

76 % pozeralo v priebehu minulého roka porno.

## HELMUT

Pornografiou som bol posadnutý od 10 do 36 rokov.

Naviazal som sa na ňu ako 10-ročný a bol som od nej závislý až do 36 rokov. Keď som objavil porno na internete, moja závislosť sa neobvykle prehĺbila a pohltila všetok môj voľný čas.

Namiesto toho, aby uspokojovala moje najvnútornejšie potreby, ťahala ma hlbšie do trápenia, poviazania a izolácie. Keď som mal 19 rokov, rozhodol som sa, že svoj život odovzdám Bohu. Prežil som veľké zmeny v mnohých oblastiach svojho života.

Odvtedy som tvrdo pracoval na tom, aby som spoznal Boha lepšie, na základe čoho som prežil mnohé uzdravenia. Sexuálny život bol však stále mojou slabinou.

Potom sa udialo niekoľko vecí, ktoré mi dopomohli k oslobodeniu.

Predovšetkým som si uvedomil, že takto to nemôže ďalej pokračovať. Ďalším krokom bolo rozhodnutie vyniesť všetko na svetlo.

Keď som o svojej závislosti povedal vedeniu môjho zboru a mojej domácej skupinke, nebol som uzdravený, no mnoho deštruktívnych elementov sa stratilo. Bolo dôležité vnímať sexualitu ako niečo pozitívne a pochopiť, akým je vzácnym darom. Významným kľúčom bol pre mňa objav, že to, po čom som túžil v hĺbke srdca prostredníctvom sledovania pornografie, Boh už dávno predtým zabezpečil.

Pornografia iba otupovala moju vnútornú prázdnotu a hlbokú, boľavú túžbu po naplnení, ktoré v živote tak zriedkavo nachádzame.

Keď som prežil, že jedine Boh môže uspokojiť túto hlbokú túžbu spôsobom, ktorý je trvalejší ako všetko ostatné, dokázal som opustiť bývalé veci.

*Pokračovanie na strane 8*

*Pokračovanie zo strany 7*

Konečne som našiel tú „pravú vec“ a bol som oslobodený od jej deštruktívnej „kópie“.

Teraz prežívam neuveriteľný zvrät v kvalite môjho života. Dostal som vzácny dar – nie som ovládaný svojou sexualitou, ale dokážem ju ovládať zodpovedným spôsobom.

Prebieha to bez nepríjemnej abstinencie, „studených spŕch“ alebo kastrácie. S Božou pomocou a trochou disciplíny je možné zostať slobodným. Keď Boh naplní našu dušu, nie sme viac závislí od neúžitočných bariel.

## **BÝVALÁ PORNO HEREČKA**

Mnohí ľudia veria starým mýtom, že ženy sa tešia z nakrúcania porna. V skutočnosti ich to ničí. Pôsobenie v týchto filmoch nie je pre nich zábavou. Niektoré ženy to nenávidia tak veľmi, že počas prestávok pri nakrúcaní ich môžete počuť, ako zracajú na WC.

**Shelley Lubben na**  
**[www.nakedfacts.co.uk](http://www.nakedfacts.co.uk)**

## **BÝVALÝ PORNO PRODUCENT**

Čo ma stál život s pornografiou? Moju sebaúctu? Iste. Úžasnú manželku? Samozrejme. A čo ešte? Stratil som svojho syna, najdôležitejšiu bytosť v mojom živote!

**Donny Pauling na**  
**[www.nakedfacts.co.uk](http://www.nakedfacts.co.uk)**

## **PORNO PRIEMYSEL**

Väčšina dievčat, ktoré vstúpia do porno priemyslu, natočí jedno video a odíde. Táto skúsenosť je pre ne taká bolestivá, hrozná, trápna a ponižujúca, že to už nikdy viac neskúsia znova.

## **LŽI**

Každý z nás pozná tieto výroky a vie, že sú lživé:

- » Keď počujete posolstvo, že Ježiš zomrel na kríži za všetky vaše hriechy, myslíte si: „Áno, za všetkých iných, len nie za moje strašné hriechy.“
- » Nikto mi nemôže pomôcť. Sám si môžem za to, že sa nachádzam v takejto situácii!
- » Keby o tom niekto vedel... ľudia by sa so mnou nerozprávali, ani by so mnou netrávili čas.
- » Nikto sa to nesmie dozvedieť – musím si to vyriešiť sám/sama.

*Ulrike*

## **PRAVDA**

Pravda nás vyslobodzuje, i keď tomu často nemôžeme uveriť:

Podťe ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení; ja vám dám odpočinutie!

*Matúš 11,28*

Amen, hovorím vám: Všetky hriechy a rúhania, ktorých sa ľudia dopustia, im budú odpustené.

*Marek 3,28*

Ježiš to počul a odpovedal: Nepotrebujú lekára zdraví, ale chorí. Chodte teda a naučte sa, čo znamenajú slová: Milosrdenstvo chcem, a nie obeť; lebo neprišiel som volať spravodlivých, ale hriešnikov.

*Matúš 9,12–13*

## ROZHOVOR...

Aké praktické kroky je potrebné urobiť v modlitbe, aby pravda nahradila lži:

- » Naučte sa úprimne vyznávať svoje hriechy Bohu. Pokiaľ sa cítite príliš zahanbený/á, aby ste úprimne vyznali všetky detaily svojho života, hriech bude silnejší ako pravda.
- » V modlitbe povedzte Ježišovi, čo skutočne cítite, a poproste Ho, aby zasvietil do každého kúta vášho srdca napriek tomu, že sa cítite taký nečistý/taká nečistá, že sa ani nemôžete pozrieť do Jeho tváre.
- » Dovoľte Ježišovi i ľuďom (poradcom), aby vám ukázali, čo stojí za hriechom, napr. ako máte riešiť svoje negatívne pocity atď.
- » Nájdite si čas a hovorte o svojom pokroku s ľuďmi, ktorým ste zúčtovateľný. Pýtajte sa ich, aké kroky máte ďalej robiť, aby ste boli úplne uzdravený.

## ... S BOHOM

- » Poproste Ježiša, aby očistil vaše srdce od falošnej hanby a nahradil ju správnym pohľadom na hriech.
- » Poproste Ho, aby vám ukázal pravú tvár hriechu a vrátil vám správne pocity, ako sú odpor a antipatia k hriechu.
- » Nalepte všetky obrázky zo svojej mysle do albumu, ktorý odovzdáte Ježišovi. Dovoľte Mu, aby zobral vaše bremeno. Rád to urobí. Možno budete musieť tento proces opakovať, pretože vo vašej myslí je veľa obrázkov.
- » Vydajte sa na cestu uzdravenia, ktorú pre vás Boh pripravil.

*Ulrike*

## ŽIVNÁ PŔDA

Dôležité je, aby ste boli opatrný/a v čase, keď ste slabý/a, a na miestach, kde ste zraniteľný/a. Pre kaďdeho jedinca je živna pŕda hriechu odlišná:

- » nedostatok skutočných vzťahov,
- » nevyriešené pocity,
- » nedostatok lásky,
- » hnev, osamelosť, únava, hlad,
- » nuda,
- » kríza stredného veku,
- » nezamestnanosť,
- » stres,
- » odlúčenie,
- » sklamanie (zlyhanie, nedodržanie sľubov).

## ZÁVISLOSŤ

- » Izoluje, chytí do pasce a nii.
- » Takmer vždy pŕsobi prostredníctvom príjemných pocitov (alkohol, sex, potešenie z výhry, uspokojenie jedlom atď.).
- » Zvyčajne pŕsobi pomaly – lovek najprv zakuša potešenie, po ktorom túži. Ako závislosť postupuje, vyžaduje si stále viac námahy a poskytuje menej zábavy. Ak lovek prekroi neviditeľnú iaru plnej závislosti, stratí právo rozhodovať sa; stále viac robí to, čo mu diktuje závislosť.
- » Keď je úplne závislý, potešenie z aktivity sa stratí. Stane sa otroctvom, opakovaním aktu závislosti, ktorý musí stále vykonávať. Potešenie nahradí intenzívna emocionálna bolesť, ktorú vždy sprevádzajú devastujúce fyzické, emocionálne a negatívne duchovné pocity.
- » Cestou von je hľadanie Boha, ku ktorému prichadzate, aby ste Mu porozumeli. Hľadajte Ho, a da sa vám najst.



## SLOBODA

Pornografia je sex so samým sebou. Kvôli pocitom viny, ktoré sa často viažu so zúfalstvom, sa duchovný život kresťana úplne zastaví. Viem, o čom hovorím, od pornografie som bol závislý 14 rokov. Väčšinou tohto času som bol veriacim a vo vedení zboru. Vedel som, že sa Bohu nepáči, čo robím, ale bol som chytený do pasce pornografie. Nenazval by som sa závislým, ale bol som ním. Hľadal som niečo, čo by naplnilo vákuum v mojom srdci. Musel som mať „vec“, ktorá ma uspokojí – aspoň na krátky čas. Je to najosamelejší druh sexu, aký existuje. Svojou závislosťou od sexu som zraňoval Karinu, dievča, s ktorým som chodil, a moju terajšiu manželku.

Múdry priateľ mi povedal niečo, čo mi veľmi pomohlo: „Kedykoľvek uvidíš nahú ženu, napríklad na reklame, zostaň chladný a uvoľnený. Registruj, čo vidíš, ale nezaoberaj sa tým. Odíď preč bez paniky, napätia alebo strachu.“

- » Dovoľte Bohu a svojim priateľom, aby naplnili vákuum vo vašom srdci svojou láskou. Všetci hľadáme niečo, čím by sme naplnili svoje srdcia.
- » Neobávajte sa, že sa znovu zašpiníte. Namiesto toho sa kúpte v láske a milosti Boha, pretože táto láska nikdy nekončí.

*Phil*

## DETI

**Mladí ľudia zbierajú do mobilných telefónov pornografiu, ako sa v minulosti zbierali futbalové nálepky.**

Ponuky pornografie vo formátoch pre mobilné telefóny prudko vzrastajú. Tento trend nevylučuje mladých ľudí. Kresťanská mládež dostáva do svojich mobilných telefónov tvrdé porno. Ako teda zvládneme svoje deti, ktoré sú technicky zdatnejšie ako ich rodičia?

**Viac sa dozviete na**  
**[www.loveismore.sk](http://www.loveismore.sk)**

## OCHRANA DETÍ

Rodičia sú tí, ktorí môžu svoje deti najúčinnnejšie ochrániť od prístupu k pornografii. Stretli sme však mnoho rodičov, ktorí nemali ani poňatie o tom, čo sa deje v „reálnom“ svete.

- » Môj malý Janko by nikdy nepozeral obrázky nahých tiel na internete.
- » Moje deti sú v bezpečí, pretože na webových stránkach sme nainštalovali filter.
- » Môj malý anjelik si na internete píše iba s priateľmi a nikdy by nehovoril s cudzím človekom.

Teraz je čas, aby ste zasiahli do života svojich detí.

**Viac sa dozviete na**  
**[www.loveismore.sk](http://www.loveismore.sk)**



## TIPY A NÁPADY

Ponúkame vám zopár návrhov. Niektoré z nich možno nebudete môcť uplatniť alebo využiť.

- » Umiestnite TV/PC do frekventovanej miestnosti.
- » Použite internetové filtre.
- » Filmy vyberte vopred, nesurfujte po kanáloch.
- » Televíziu sledujte iba v spoločnosti iných ľudí.
- » Zistite, či je film vhodný pre deti.
- » Ak je to potrebné, zrušte káblovú/satelitnú alebo platenú televíziu.
- » Položte na TV/PC monitor fotky svojej rodiny.
- » Prístup na TV/PC chráňte prostredníctvom hesla partnera/rodičov

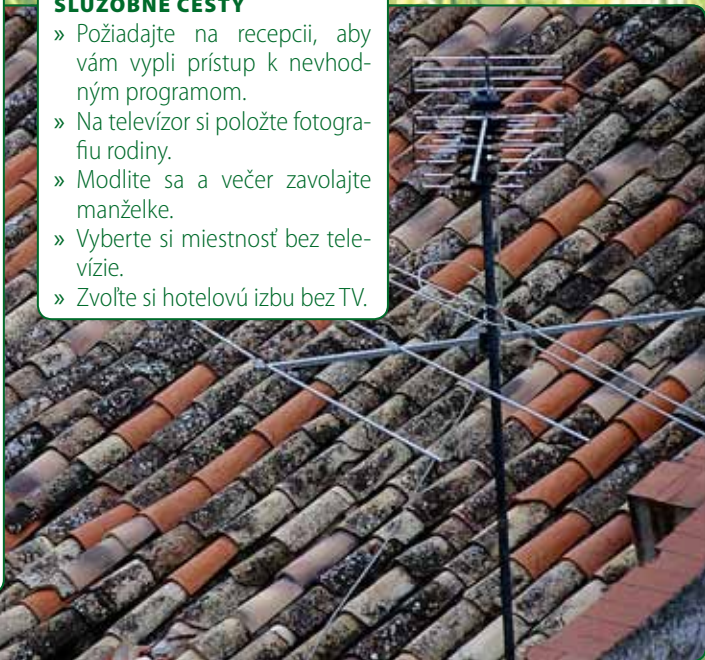
- » O veciach hovorte otvorene, no bez zachádzania do detailov!
- » Buďte zúčtovateľný partnerovi.
- » Pravidelne sa stretávajte s priateľmi – modlite sa a strieďajte sa v navštevovaní.
- » Začnite organizovať raňajky pre mužov alebo ženy.
- » Pastori môžu pracovať v spoločných pracovniach.
- » Udržiavajte podporné vzťahy.
- » Veďte si denník.
- » Udržiavajte vzťah s Bohom a prijímajte „duchovnú stravu“.
- » Napíšte si zoznam svojich slabých stránok.
- » Do postele chodte v rozumnom čase, zvlášť keď je jeden z vás unavený.
- » Keď sa cítite osamelý/á, hľadajte spoločenstvo.

- » Hľadajte aktivity, ktoré zaujmú vašu myseľ, keď sa nudíte.
- » Rozhodnite sa niečo urobiť, keď príde myšlienka – nie keď je príliš neskoro.
- » Odpočívajte uvoľnený/á, ležiac na chrbte.
- » Pripravte sa na náročné situácie/miesta.
- » Chodte do prírody, aby ste sa zotavili, na dovolenku/prázdniny.
- » Naučte sa základné fakty o sexe/tele.
- » Nájdite si fyzickú kompenzáciu práce (hobby, aktivity vo voľnom čase, šport, cvičenie).
- » Jedzte pravidelne a zdravo.
- » Nepodporujte v sebe žiadostivosť.
- » V nebezpečenstve „utekajte“ – ihneď zmeňte miesto.

- » Dávajte pozor na svoje predstavy a myšlienky.
- » Pamätajte na dôsledky, čo bude „potom“.
- » Vyznajte svoj problém Bohu.
- » Vnímajte obeť za scénami, napr. porno hercov.
- » Chodte do postele naraz s partnerkou/partnerom.
- » Pracujte na svojom manželstve (rozhovory, romantika, nežnosť).
- » Požiadajte svoju manželku, aby zrušila predplatné na objednávací katalóg.
- » Dajte partnerovi/partnerke anténu, kábel/PC/modem.
- » Zrušte podstatnú časť pošty.
- » Nenechávajte deti samy s TV/PC.

### **SLUŽOBNÉ CESTY**

- » Požiadajte na recepcii, aby vám vypli prístup k nevhodným programom.
- » Na televízor si položte fotografiu rodiny.
- » Modlite sa a večer zavolajte manželke.
- » Vyberte si miestnosť bez televízie.
- » Zvoľte si hotelovú izbu bez TV.



## **PORNOGRAFIA – IBA ZÁLEŽITOSŤ MUŽOV?**

Do pasce pornografie som sa dostala nepredvídane ako 12-ročná, v období, keď väčšina tínedžerov prežíva vnútorný zmätok. Vo svojej nevinnosti, nevediac, čo všetko to zahrňuje, som bola najprv šokovaná a zároveň fascinovaná tým, čo som objavila. Vnútri som mala príjemný pocit, ktorý ma zároveň naplňal hanbou. Bol to presne tento pocit hanby, čo ma viedol do izolácie. S mamou som sa vždy vedela porozprávať o všetkom možnom, ale téma pornografie a masturbácie bola pre mňa úplným tabu. Prepadla by som sa pod zem od hanby, keby sa mama dozvedela o týchto veciach.

Môj pocit hanby sa prehlboval, pretože v 6-tich rokoch som uverila v Ježiša a stále som bola aktívna v cirkvi. Bola som presvedčená, že som chorá, pretože takíto boli ľudia, ktorí mali problémy s pornografiou. Myslela som, že som jediná „zvrátená“ žena.

Keď ma niekto pochválil, ako dobre vyzerám, nedokázala som prijať komplimenty alebo uveriť, že boli pravdivé. Namiesto toho som si myslela: „Keby ľudia vedeli, aká som naozaj, nelichotili by mi.“ Bol to začarovaný kruh: Pokúšala som sa riešiť svoje pocity viny i napätie, ktoré ma viedlo k masturbácii a do vysneného sveta erotickej fantázie. Mimochodom, tento svet fantázie je typický pre ženy, ktoré čítajú výhradne ľúbostné príbehy a tým konzumujú viac pornografie, než si uvedomujú. Závislosť sa neobmedzuje iba na tvrdé porno, ale môže sa uskutočňovať aj prostredníctvom masturbácie a erotických fantázií, ktorými sa človek nechá unášať.

Uzdravovať som sa začala vtedy, keď som sa odvážila Bohu úprimne povedať o svojich problémoch. Poznanie pravdy, že Ježiš zomrel za všetko, mi nakoniec dalo silu otvoriť sa priateľke. Naše priateľstvo tým neskončilo, ale ešte viac sa prehĺbilo a stalo sa zmyslupnejším. Táto priateľka mi opätovne pouka-

zovala, že som sa pokúšala robiť veci z vlastnej sily. Robila som chybu, akej sa dopúšťajú mnohí, čo sa chcú dostať von z bludného kruhu pornografie. Prosia Boha, aby im dal viac sily odolávať pokušeniu, a čudujú sa, prečo to nefunguje. Skúšala som robiť to isté, ale bolo to bezúspešné.

Keď som podnikla cestu do svojho „vnútra“, objavila som koreň môjho hriechu: Vyrastala som v bezpečnom prostredí, kde sa zriedkavo objavovali hádky alebo spory, a preto som sa nikdy nenaučila riešiť svoje negatívne pocity. Napokon som sa naučila vyjadrovať svoj nesúhlas primeraným spôsobom, namiesto toho, aby som ustupovala. Tak som riešila konfliktné situácie predtým. Keď som sa naučila odpustiť

i prijať odpustenie a dovolila som si nadväzovať priateľstvá, napätie začalo ustupovať. Dôkaz môjho uzdravenia spočíva vo fakte, že viac sa nemusím hanbiť za to, čo robím.

Moja mama vie teraz všetko. V priebehu ostatných rokov som sa dozvedela, že nie som jediná žena, ktorá má problém s pornografiou, napriek tomu, že keď príde na ňu reč, väčšinou sa uvádzajú ako príklady mená mužov. Chcela by som povedať všetkým ženám, ktoré sú pod jej vplyvom, že jestvuje cesta, ako zlomiť reťaze hanby. Príde čas, keď sa ženy naučia prežívať svoje ženstvo v slobode, ktorú Boh pre ne pôvodne naplánoval.

*Ulrike (40-ročná)*

## CITÁTY

A nadovšetko, verne sa milujte vospolok, lebo láska prikrýva množstvo hriechov.

Ako nám Jeho božská moc v poznaní Toho, ktorý nás povolal svojou slávou a cnosťou, darovala všetko potrebné pre život a zbožnosť, obdarujúc nás vzácnymi a veľkými zaslúbeniami, aby sme nimi mali účasť na božskej prirodzenosti a ušli porušeniu, ktoré je vo svete pre žiadostivosť.

Preto si vyznávajte navzájom hriechy a navzájom sa modlite za seba, aby ste sa vyličili. Mnoho zmôže v účinkoch modlitba spravodlivého.

Podďajte sa teda Bohu, ale vzoprite sa diablu – a utečie od vás. Priblížte sa Bohu a priblíži sa vám.

Preto odložte všetku nečistotu a všetko množstvo zlosti a s tichosťou prijímajte vstúpané slovo, ktoré má moc spasit' vaše duše.

Keďže ste si očistili duše poslušnosťou pravde, aby ste mali bratskú lásku bez pokrytectva, z tej duše sa vždy navzájom milujte.

Nedaj sa premôcť zlému, ale zlé premáhaj dobrom!



## PRÍBEH MANŽELKY

Je lenivé nedeľné odpoľudnie. V televízii ide futbalový zápas, na stolíku je občerstvenie. Manžel a naša 13-ročná dcéra leňošia počas komerčnej reklamy v kreslách. Hra pokračuje, vlastne ukazujú roztľieskavačky ... kamera sa zamerala na sporo oblečenú blondavú sexbombu. Dcéra sa otáča k otcovi, aby sa ho spýtala na skóre, no jeho oči sú prilepené k televíznej obrazovke. „Ocko, pýtala som sa ťa, kto vyhráva. Počul si?“ „Čože? Prepáč, miláčik... Čo si sa pýtala?“ „Nevadí, ocko. Sledujme hru.“

O niekoľko mesiacov neskôr ma neskoro v noci prebudil zvuk televízora z obývačky. Pomyslela som si: „Manžel asi nemôže spať... pravdepodobne sa trápi ohľadom práce. Pôjdem sa ho spýtať, či sa nechce porozprávať alebo pomodliť sa.“ Vošla som do obývačky. Manžel sedel na zemi s pohľadom upretým na obrazovku s blokoványm kanálom. V okamihu, keď som sa ho chcela spýtať, čo pozerá, mi to došlo; pozeral blokový kanál Playboy s nahými ženami – v našej obývacej izbe...

**Viac sa dozviete na**  
**[www.loveismore.sk](http://www.loveismore.sk)**

## AUTORI BROŽÚRY

Holé fakty (Nacktetsachen) je nezisková organizácia, ktorá pomáha ľuďom, čo uviazli v pornografii alebo závislosti od sexu. Zameriava sa hlavne na poskytovanie informácií pre pomoc a podporu prevencie detí a mládeže, ktorí sa dostávajú pod vplyv pornografie.

Do tohto projektu významným podielom prispievajú ľudia, ktorí opustili porno a teraz sa tešia zo slobodného života.

Prosíme vás, podprite nás svojimi modlitbami a finančnými darmi, aby sme mohli naďalej pomáhať ľuďom zbavovať sa pornografie a podporovať rodičov v oblasti prevencie detí. Ďakujeme vám za pomoc.

Podprite nás finančnými darmi, aby sme pomohli ľuďom oslobodiť sa od pornografie.

**Ďakujeme za podporu.**



## ČÍSLO ÚČTU:

### Prevody z krajín EÚ:

IBAN: AT051420020010535310

BIC/SWIFT: EASYATW1XXX

Bank: Easybank AG  
1100 Wien, Austria

Prijímateľ: Nacktetatsachen

### Prevody z USA a iných krajín mimo EÚ:

Číslo účtu: 20010535310

BIC/SWIFT: EASYATW1XXX

Bank: Easybank AG  
1100 Wien, Austria

Prijímateľ: Verein Nacktetatsachen

Alebo: via Credit Card via Internet alebo  
„Paypal“

**Pozrite: [www.loveismore.sk](http://www.loveismore.sk)**

**Obrázky v pozadí: Photocase.com  
Sponzorované WWW.KAHOFER.CC**