

Lieber L.....

danke für Deinen Mut, Dich auf diese Weise über die Sexbilder im Internet zu äußern. Darüber wird in christlichen Kreisen kaum geredet, aber auch viele Christen haben damit mehr oder weniger zu kämpfen. Wir Männer sind ja nicht aus Holz geschnitzt und dass nutzt die Pornoindustrie schamlos aus.

Ich möchte auf Deinen Hilferuf ausführlicher eingehen, weil ich vermute, dass dies noch einige Männer lesen werden.

Wie kann Mann nun helfen?

1. Zunächst möchte ich bemerken, ich bin dazu kein Fachmann, aber ich denke, ganz wichtige wäre es, sich **eine vertraute Person zu suchen**, zum Beispiel einen Männerfreund, mit dem Du offen darüber reden kannst.

Erkennen und Bekennen sind die Voraussetzung für eine Veränderung. Dann folgen weitere manchmal sehr schwierige (mit Rückfällen verbunden) Schritte.

2. Hilfreiche Adressen zum Thema: Sex und Pornographie

www.hochgrat-klinik.de Hochgrat-Klinik Wolfried 88167 Stiefenhofen / Allgäu
www.wuestenstrom.de Wüstenstrom e.V. 71730 Tamm
www.sa.org „Anonymen Sexaholiker“ 76002 Karlsruhe
www.weisses-kreuz.de Weißes Kreuz e.V. 34292 Ahnatal / Kassel
www.sanon.org/german/ge-default.htm S-Anon Deutschland 28085 Bremen
www.porno-frei.ch + www.surfonthesafeside.com -Filter gegen Pornographie:

Kinderschutz - Ist nicht nur für Kinder gut, auch ein guter Freund kann dies bei dir einrichten.

- Filterprogramme: www.parents-friend.de + www.n2h2.com

- Filterschablonen für Kinder: www.icra.org + www.kidstation.de

Thomas Heinze, Chefarzt der „Fachklinik am Kyffhäuser“ und Facharzt für Psychiatrie spricht von 7% aller deutschen Internetsurfer sind internetsüchtig. In dieser Fachklinik gibt es Therapieangebote auch für Internetsucht leidende. Wie bei allen Suchtformen braucht der Betroffene Hilfen von außen.

Eine erste Hilfe könnte für dich sein: www.mediarisk.org www.onlinesucht.de www.sonnenhalde.ch

3. Hier möchte ich auf **gute Bücher zum Thema** hinweisen:

„Geiler Bock oder Mann Gottes“ von Thomas Piehler Verlag: Gottfried Bernhard - Josuadienst Strittmatt ISBN 3-934771-46-7 und

„Jeder Mann und die Versuchung“ Stephen Arterburn Verlag Hänssler ISBN3-7751-4194-4

4. Wichtig ist zudem, nach den Ursachen des eigenen Verhaltens zu suchen:

Lebst du in einer ehelichen oder partnerschaftlichen Beziehung? Wie ist diese Beziehung? Ist sie so eingeschliffen oder gestört, dass Du Dich übers Internet befriedigen musst?

Oder lebst Du allein und es fällt dir schwer mit deiner Sexualität um zu gehen?

Aber auch hier gibt es Hilfen und gute Beratungen - z. B. über Team F „Neues Leben für Familien“ oder andere Beratungsstellen.

Karsten Schriever - Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsen
ks@maennerarbeit-sachsen.de