Pornografie

Die mees geheime sonde

Die omvang van die probleem

Soos uit die onderstaande statistieke blyk, het pornografie ’n ernstige probeem in die hedendaagse postmoderne samelewing geword.

- In 2007 het pornografie wêreldwyd ’n beraamde inkomste van $20 biljoen opgelewer.[1]
- In 2002 is 11 300 pornografiese hoofstroomfilms, in vergelyking met 470 Hollywood-films, vrygestel.[2]
- Die aantal pornografiese webwerwe op die Internet het vanaf 88 000 in die jaar 2000 tot ongeveer 1.6 miljoen in 2004 vermeerder.[3]
- Volgens Christiannet.com het 50% van alle Christenmans en 20% van alle Christenvroue in 2007 erken dat hulle aan pornografie verslaaf is.[4]
- Volgens ’n opname onder 564 leeraars in 2000 het 37% aangedui dat die besigtiging van pornografie ’n “teenswoordige stryd” is.[5]
- Volgens ’n peiling deur Focus on the Family het 47% van die gesinne wat betrek is, aangedui dat pornografie ’n probleem in hul huise is.[6]
- ’n Onlangse opname by Noord-Amerikaanse universiteite toon dat 51% mans en 16% vroue tot vyf uur per week aanlyn spandeer vir seksuele doeleindes, terwyl ’n verdere 11% mans tussen vyf en twintig uur per week aan die besigtiging van pornografiese materiaal bestee.[7]

Bydraende faktore

Pornografiese materiaal is tans meer geredelik en teen ’n laer koste as ooit vantevore beskikbaar, terwyl dit ook meer ongesiens besigtig kan word. Waar ’n mens vroeër die agterstrate moes besoek om ’n erotiese film te kon besigtig, het die internet pornografie nou tot binne die private woning verplaas. ’n Totale omwenteling van digitale tegnologie het die sluise geopen sodat ons nou letterlik deur ’n vloed van pornografiesie materiaal verswelg word. In die verlede was dit nie altyd so maklik

---

[1] Covenant Eyes, p3 (Hierdie dokument bevat inligting wat uit ’n verskeidenheid bronne verkry is. Die oorspronlike bronne is te vinde op die webwerf http://www.covenanteyes.com/pornography-facts-and-statistics/).
[2] Covenant Eyes, p. 3
[3] Covenant Eyes, p. 4
[4] McNamara, p. 17
[5] McNamara, p. 19
[6] McNamara, p. 17
[7] Gilkerson, p. 10

om pornografiese materiaal weg te steek nie. Die moontlikheid het voortdurend bestaan dat ’n huweliksmaat ’n pornografiese tydskrif of DVD in ’n aktetas of klerekas kon ontdek. Handtoestelle soos slimfone en “iPad’s” maak dit tans moontlik om pornografie enige plek binne of buite jou woning in volslae geheimhouding te besigtig, en dit blyk dat dié “tydverdryf” inderwaarheid die “mees geheime sonde” geword het.

Die erns van die probleem

Pornografie word dikwels afgemaak as ’n minder ernstige sonde en word eerder as ’n ontspanningsvorm met groot waarde vir die verligting van spanning en depressie beskou. Almal beoefen dit in elk geval en dit het deel van die postmoderne leefwyse geword. Die Bybel sien sonde, met inbegrip van pornografie, in ’n ander lig:

> *Julle het gehoor dat aan die mense van die ou tyd gesê is: Jy mag nie egbreek nie. Maar Ek sê vir julle dat elkeen wat na 'n vrou kyk om haar te begeer, reeds in sy hart met haar egbreuk gepleeg het*. (Mattheus 5:27-28 AOV)

Indien jy met wellustige gedagtes na pornografie kyk, het jy volgens Jesus alreeds owerspel gepleeg. Dit beteken dus dat enigiemand wat gereeld oor ’n tydperk van verskeie jare na pornografie gekyk het, met honderde vroue – indien nie duisende nie – egbreuk gepleeg het.

> *Julle moet niks met seksuele losbandigheid te doen hê nie. Elke ander sonde wat 'n mens doen, vind buite sy liggaam plaas, maar iemand wat seksueel losbandig lewe, vergryp hom aan sy eie liggaam. Of besef julle nie dat julle liggaam 'n tempel van die Heilige Gees is nie? Julle het die Heilige Gees, wat in julle woon, van God ontvang, en julle behoort nie aan julleself nie: julle is gekoop, en die prys is betaal. Julle moet God dus in julle liggaam verheerlik.* (1 Korinthiërs 6:18-20 – 1983-vertaling)

> *En die werke van die vlees is openbaar, naamlik* ***owerspel, hoerery****, onreinheid, ongebondenheid; afgodery, towery, vyandskap, twis, jaloersheid, toornigheid, naywer, tweedrag, partyskap; afguns, moord, dronkenskap, brassery en dergelike dinge, waarvan ek julle vooraf sê, soos ek al vroeër gesê het, dat die wat sulke dinge doen, die koninkryk van God nie sal beërwe nie.* (Galasiërs 5:19-21 OAV, eie beklemtoning)

Bo en behalwe die feit dat blootstelling aan pornografie deur die Woord van God veroordeel word, moet verskeie ander negatiewe gevolge daarvan ook in ag geneem word:

- Navorsing toon dat ’n mens aan pornografie verslaaf kan raak. Verskeie hormone en neuro-oordraers speel ’n rol in dié verband.[8] As gevolg van die toleransiefaktor word daar,net soos in die geval van enige ander vorm van verslawing, toenemend meer benodig ten einde dieselfde effek te verkry. Daar word gevolglik nie net ’n steeds toenemde volume en meer tyd aan die besigtiging van pornografie spandeer nie, maar die materiaal word ook meer eksplisiet en bisar. Net soos enige ander verslawing mag dit baie moeilik wees om van dié gewoonte ontslae te raak en dit sal tot selfvernietiging lei indien die verslaafde nie deur die genade van God bevry word nie.

---
[8] Gilkerson, p.9.

- Verslawing aan pornografie of enigiets anders beteken dat ons die voorwerp van ons verslawing bo ons verhouding met God stel en ons dus aan afgodery skuldig maak. Pornografie kan ’n vernietigende uitwerking op jou geestelike lewe hê, aangesien dit skeiding tussen jou en God teweegbring.

- Pornografie stel mense in staat om van die werklikheid te ontsnap en hulself in ’n fantasiewêreld af te sonder. Hierdie verbeeldingswêreld kan baie realisties raak en dié soort ontvlugting stem ooreen met die beoefening van visualisasie, wat in die okkulte en die Nuwe Era-beweging gegrond is.

- Die gebruik van pornografie kan aanleiding gee tot ernstige depressie.[9] Dit is ironies dat baie mense juis begin om na pornografie te kyk ten einde depressie, spanning of enige ander emosionele pyn baas te raak. Op hierdie wyse word die besigtiger van pornografie in ’n bose kringloop van depressie vasgevang waaruit geen ontvlugting moontlik is nie.

- Pornografie vernietig huwelike. Een van die mees skadelike gevolge wat voortvloei uit die besigtiging van pornografie deur ’n getroude man is die vernietigende verloëning van sy vrou en die huweliksverbond wat hy voor God met haar gesluit het. Om van ’n man se pornografiekykery te verneem, kan ’n baie traumatiese ervaring vir die meeste vroue wees, aangesien hulle geneig is om dit gelyk te stel aan die fisiese handeling van egbreuk pleeg.[10] Statistieke toon dat pornografie ’n baie nadelige invloed op huwelike kan hê. Volgens die “American Academy of Matrimonial Lawyers” speel een van die partye se beheptheid met pornografiese webwerwe ’n rol in 56% van alle egskeidingsake.[11]

- Pornografie kan jou gesinslewe vernietig.

- Pornografie het ’n negatiewe invloed op produktiwitet. Nie minder nie as 44% van alle werkernemers in die Verenigde State van Amerika wat toegang tot die Internet het, het erken dat hulle gedurende Maart 2002 pornografiese webwerwe besoek het.[12] In 2003 het twee derdes van 474 beroepslui op die gebied van menslike hulpronne in ’n opname aangedui dat hulle pornografie ontdek het deur van rekenaars by hul werkplek gebruik te maak.[13]

- Pornografie is toeganklik vir die jeug op ’n ontvanklike ouderdom. Volgens ’n 2010-opname onder veertien- tot sestienjariges in ’n Noord-Londense sekondêre skool het ongeveer een derde van die respondente reeds op tienjarige ouderdom en selfs vroeër na seksuele beelde op die internet gekyk.[14]

- Pornografie verlaag mense se siening van vroue deurdat hulle as seksuele “gebruiksartikels” beskou word. Alle vroue moet gerespekteer word as mense wat na die beeld van God geskape is.

- Pornografie maak ons ongevoelig vir wreedheid, aangesien die erns van verbale en fisiese aggressie nie werklik begryp word nie.

---

[9] Gilkerson, p. 23
[10] Croft, p. 23
[11] Covenant Eyes, p. 11
[12] Leahy, p. 113
[13] Covenant Eyes, p. 17
[14] Covenant Eyes, p. 13

Dit wil voorkom asof die meeste mense nie besef wat die werklike omvang van die pornografieprobleem is nie. Aangesien die eerste internetgenerasies nog nie volkome volwassenheid bereik het nie, sal ons die volle uitwerking van internetpornografie slegs met verloop van tyd kan bepaal, terwyl die invloed van internetpornografie op die eerste slimfoongenerasie heelwaarskynlik heeltemal buite ons verwysingsraamwerk sal wees. Ons moet verder ook in gedagte hou dat digitale tegnologie voortdurend sal verbeter – met verwoestende gevolge. Die tweedimensionele beelde van vandag sal in die toekoms met driedimensionele beelde vervang word. As die aanslag tans op die oë gerig is, sal al vyf die sintuie in die toekoms betrek word. As al die faktore in aanmerking geneem word, wil dit voorkom asof ons ons reeds in die eindtye bevind.

Die oplossing

Geen verskoning kan gevind word om na pornografie te kyk nie – nie die toeganklikheid van pornografiese materiaal op die internet, nie depressie, ongelukkige kinderjare of enige ander emosionele probleem nie, en selfs nie die tekortkominge van jou vrou nie. Al hierdie dinge kan tot die probleem bydra, maar geeneen mag as die wortel van die probleem gesien word nie.

Om by die wortel van die probleem uit te kom, moet ons na die begin van tyd teruggaan. In die begin het God die hemel en die aarde en alle lewende dinge, met inbegrip van die mens, geskape. Hy het alles "goed" geskape – daar was geen siekte, pyn of dood nie. Maar toe kom die mens teen God in opstand deur Sy opdrag om nie van die boom van die kennis van goed en kwaad te eet nie te ignoreer. As gevolg van die mens se ongehoorsaamheid het sonde en dood, beide geestelik en fisies, tevoorskyn getree. Van nou af sou elkeen gebore word met 'n natuurlike geneigdheid om teen God in opstand te kom en om die genot van sonde na te jaag.[15] Ons sondige gedrag, insluitende die besigtiging van pornografie, kan slegs aan een ding toegeskryf word, naamlik ons gevalle natuur.

As gevolg van sonde is die mens aan die toorn en oordeel van God onderworpe. Gelukkig vir ons het God 'n oplossing vir dié dilemma gebied deur Sy enigste seun, Jesus Christus, in 'n menslike liggaam na die aarde te stuur om 'n sondelose lewe te lei en vir ons sondes te betaal deur in ons plek aan 'n kruis te sterwe. Ten einde tot saligheid te kom, moet aan die volgende gehoor gegee word:

- **Erken** teenoor jouself dat jy 'n sondaar is en dus skuldig is voor God.[16]
- Kom tot **inkeer** en toon 'n diepe **berou** oor jou sonde.[17]
- **Bely** en erken jou sondes voor God en teenoor almal wat jy onreg aangedoen het.[18]
- **Verwerp** jou sondes. Sê aan God dat jy bereid is om jou sondige lewe prys te gee.[19]

---

[15] *Daarom, soos deur een mens die sonde in die wêreld ingekom het en deur die sonde die dood, en so die dood tot alle mense deurgedring het, omdat almal gesondig het ...* (Romeine 5:12 OAV)

[16] *… want almal het gesondig en dit ontbreek hulle aan die heerlikheid van God ...* (Romeine 3:23 OAV). *Dan sal julle dink aan jul verkeerde weë en aan jul handelinge wat nie goed was nie; en julle sal vir julleself walglik wees oor jul ongeregtighede en oor jul gruwels.* (Eségiël 36:31 AOV)

[17] *Nee, sê Ek vir julle; maar as julle jul nie bekeer nie, sal julle almal net so omkom.* (Lukas 13:3 AOV). *Kom dan tot inkeer en bekeer julle, sodat julle sondes uitgewis kan word en tye van verkwikking van die aangesig van die Here mag kom …* (Handelinge 3:19)

[18] *As ons ons sondes bely, Hy is getrou en regverdig om ons die sondes te vergewe en ons van alle ongeregtigheid te reinig.* (1 Johannes 1:9 AOV)

[19] *Laat die goddelose sy weg verlaat en die kwaaddoener sy gedagtes; en laat hy hom tot die HERE bekeer, dan sal Hy hom barmhartig wees; en tot onse God, want Hy vergeef menigvuldiglik.* (Jesaja 55:7)

- **Glo** dat Christus vir jou sondes gesterf het.[20]
- **Ontvang** hierdie gratis geskenk van saligmaking van God, neem dit aan en maak dit jou eie.[21]

Elkeen wat Jesus Christus as sy of haar Verlosser en Saligmaker aanneem, word geestelik wedergebore en ontvang die Heilige Gees as inwonende gas. Die Heilige Gees bemagtig elke gelowige om geestelik te groei deur sonde te oorwin, insluitende die sonde van pornografie.

> *… want as julle na die vlees lewe, sal julle sterwe, maar as julle deur die Gees die werke van die liggaam doodmaak, sal julle lewe.* (Romeine 8:13 AOV)

Alhoewel ons as Christene die Heilige Gees as Trooster en Helper ontvang het, leef ons nog steeds in ’n gebroke wêreld waar die aanvalle van sonde, die vlees en die duiwel konstant en intens is.[22] Die stryd teen pornografie is ’n daaglikse werklikheid deurdat ons gereeld ons harte vir sonde moet ondersoek, dit moet bely, en opregte berou daaroor moet toon terwyl ons ook op die Heilige Gees vertrou om ons vir die stryd toe te rus.

As gevolg van ons sondige natuur sal ons as gelowiges nooit sonder sonde wees solank as wat ons op hierdie aarde vertoef nie, maar hierdie geneigdheid tot sonde moet nooit as verskoning gebruik word om ons in pornografie te verlustig nie. Die stryd teen pornografie moet ernstig opgeneem word. Dit vereis algehele toewyding. Om met sonde te speel, kan dodelike gevolge hê. As jy aanhou om opsetlik na pornografie te kyk sonder enige berou oor jou dade, maar eerder probeer om dit te regverdig en terselfdertyd probeer om dit vir almal rondom jou weg te steek, moet jy ernstig daaroor nadink of jy werklik gered is. Pasop, want as jy aanhou sondig, kan jou hart in so ’n mate verhard word dat jy uiteindelik geen berou oor jou sondige dade sal voel nie. Jy kan nie God én die afgod pornografie dien nie. Was jy opreg toe jy Christus as jou Verlosser en Saligmaker aangeneem het? Toets jou verlossing aan die ses stappe wat hierbo genoem is.

Die volgende praktiese stappe mag moontlik van nut wees in jou stryd teen pornografie:

- Moenie die geveg teen pornografie op eie houtjie aanpak nie. Soek hulp by die gemeente waartoe jy behoort, kontak ’n internetbediening wat daarop gemik is om verslawing aan pornografie te oorwin, of nader ’n medegelowige vir ondersteuning.

- Maak jouself toerekenbaar. Reël weeklikse vergaderings met ’n medegelowige vir gebed, belydenis,[23] bemoediging[24] en selfondersoek. Maak gebruik van die toerekenbaarheidsdiens

---

[20] *Want so lief het God die wêreld gehad, dat Hy sy eniggebore Seun gegee het, sodat elkeen wat in Hom glo, nie verlore mag gaan nie, maar die ewige lewe kan hê.* (Johannes 3:16 AOV). *Hy wat glo en hom laat doop, sal gered word; maar hy wat nie glo nie, sal veroordeel word*. (Markus 16:16 AOV)

[21] *Hy het na sy eiendom gekom, en sy eie mense het Hom nie aangeneem nie. Maar almal wat Hom aangeneem het, aan hulle het Hy mag gegee om kinders van God te word, aan hulle wat in sy Naam glo …* (Johannes 1:11-12 AOV)

[22] *Want ons worstelstryd is nie teen vlees en bloed nie, maar teen die owerhede, teen die magte, teen die wêreldheersers van die duisternis van hierdie eeu, teen die bose geeste in die lug.* (Efesiërs 6:12 AOV)

[23] *Bely julle sondes eerlik teenoor mekaar en bid vir mekaar, sodat julle gesond kan word. Die gebed van 'n gelowige het 'n kragtige uitwerking.* (Jakobus 5:16 – 1983 Vertaling)

[24] *Laat ons ook na mekaar omsien deur mekaar aan te spoor tot liefde en goeie dade. Ons moenie van die samekomste van die gemeente af wegbly soos party se gewoonte is nie, maar mekaar eerder aanmoedig om*

wat deur Covenant Eyes voorsien word. Teen ’n maandelikse fooi sal hierdie internetbediening al die webwerwe wat jy op jou rekenaar of slimfoon besoek, opspoor en die inligting aan ’n betroubare vriend, huweliksmaat of mentor stuur.

- Installeer ’n wagwoord wat slegs aan jou huweliksmaat bekend is om toegang tot die internet te verkry.

- Installeer ’n internet-filtreringsprogram wat toegang tot pronografiese materiaal blokkeer.

- As al hierdie maatreëls faal, moet jy tot die drastiese stap oorgaan om jou internetdiens te beëindig.[25]

- Selfs al lyk dit onskuldig, moet jy enige “niepornografiese” beelde vermy wat dalk jou aptyt kan aanwakker en jou mag meevoer om weer na pornografie te kyk – selfs foto’s van vroue in swemdrag of vroue-atlete. Wanneer jy met “grensgevalle” speel, word jy soos ’n alkoholis wat op die herstelpad is en dan net één slukkie bier of whisky drink.

Dit het tyd geword vir kerke om die erns van die stryd teen pornografie te besef. Hulle behoort toegerus te wees om diegene wat met hierdie probleem sukkel te kan bystaan. Neem die volgende in aanmerking:

- Die pornografieverslaafde behoort verkieslik onder die mentorskap van iemand wat reeds hierdie probleem oorkom het, geplaas te word.

- Alle mentors moet die nodige opleiding vir die berading van pornografieverslaafdes ondergaan.

- Die persoon wat hulp nodig het, moet gehelp word om te besef hoe ernstig sy of haar probleem is.

- Hanteer die aangeleentheid vertroulik en moenie die persoon wat ondersteuning nodig het aan die moontlikheid van kwaadwillige skinderpraatjies, geestelike hoogmoed of veroordeling onderwerp nie.

- Gemeentelede moet vir pornografieverslawing in die gemeente, die groter gemeenskap en die land in die geheel intree. Bid dat die jeug en plaaslike leraars nie na pornografie sal kyk en sodoende in die slaggat sal trap nie. Leraars word spesifiek deur die duiwel geteiken en benodig deurlopend ons spesiale gebede.

---

daarheen te gaan, en dit des te meer namate julle die oordeelsdag sien nader kom. (Hebreërs 10:24-25 – 1983 Vertaling)

[25] Volgens die woorde van Christus: *As jou regteroog jou laat struikel, haal hom uit en gooi hom van jou af weg; want dit is vir jou beter dat net een van jou ledemate verlore gaan as dat jou hele liggaam in die hel gegooi word.* (Matthéüs 5:29 – 1983 Vertaling)

’n Uitnodiging

Het jy werklik jou uiterste bes probeer om van die gewoonte om na pornagrafie te kyk ontslae te raak om maar net weer te struikel? Jou lewe het heelwaarskynlik ’n sondige patroon aangeneem wat oor baie jare aanhoudend herhaal is. Jy laai pornografiese internetmateriaal af, kyk ’n paar keer daarna en vernietig dit dan met die uiterste walging. Jy sal val, opstaan en om vergifnis bid, net om maar weer te val, op te staan en om vergifnis te bid. Jy mag moontlik vernederd voel en jouself verag aangesien jy voortdurend met ’n gevoel van skuld en skande worstel oor wat jy besig is om te doen. Skep moed, Christus rig ’n uitnodiging aan jou:

> *Kom na My toe, almal wat vermoeid en belas is, en Ek sal julle rus gee.* (Matthéüs 11:28 AOV)

Moenie uitstel nie. Nou is die tyd. Benader die saak met die allergrootste erns.

> *Soek die HERE terwyl Hy nog te vinde is; roep Hom aan terwyl Hy naby is. Laat die goddelose sy weg verlaat en die kwaaddoener sy gedagtes; en laat hy hom tot die HERE bekeer, dan sal Hy hom barmhartig wees; en tot onse God, want Hy vergeef menigvuldiglik.* (Jesaja 55:6-7 AOV)

Herinner jouself daaraan dat jy alreeds in Christus Jesus vrygemaak is. Hy het jou met Sy bloed gekoop en dit is nie nodig om voortdurend in gebondenheid te leef nie. Solank jy nie die probleem geheim hou nie, is daar hoop. Deursigtigheid is die sleutel tot die oplossing van die probleem. As jy jou sonde wegsteek, is dit maklik om daaraan vas te hou. Bely jou sonde teenoor iemand anders,[26] maak jouself toerekenbaar, lees jou Bybel, woon ’n Bybelgefundeerde kerk by, bid dikwels en bely daagliks al die sondes wat jy begaan het.

Neem deur die krag van die Heilige Gees beheer oor jou gedagtes. Al hou jy geheel en al op om na pornografie te kyk, mag daar nog steeds genoeg pornografiese beelde in jou brein vasgelê wees om jou verbeelding vir ’n lang tyd met fantasieë besig te hou. Wanneer jou gedagtes begin dwaal, waarheen dwaal dit – na pornografiese beelde of na God en geestelike dinge? Deur blootstelling aan pornografiese beelde is ’n weg in jou brein gebaan.[27] Telkens wanneer jy weer na pornografie gekyk het, is daar weer op hierdie neurale pad beweeg, sodat dit mettertyd al hoe dieper en wyer geword het totdat ’n natuurlike geneigdheid gevestig is om op hierdie neurale pad na ’n fantasiewêreld van seks en pornografie te ontvlug. Wanneer jy besluit om jou rug op pornografie te keer, moet jy die Heilige Gees vra om die pornografiese beelde in jou brein uit te wis terwyl jy Hom ook toelaat om ’n nuwe neurale pad te skep wat na God en geestelike dinge lei. Namate jy hierdie nuwe pad al hoe meer gebruik, sal dit mettertyd beter gedefinieer word en sal die sondige pad, wat al minder gebruik word, toegroei.

> *Julle moenie aan hierdie sondige wêreld gelyk word nie, maar laat God julle verander deur julle denke te vernuwe ...* (Romeine 12:2 – 1983 Vertaling)

> *Verder, broers, alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat reg is, alles wat rein is, alles wat mooi is, alles wat prysenswaardig is – watter deug of lofwaardige saak*

---

[26] *Bely julle sondes eerlik teenoor mekaar en bid vir mekaar, sodat julle gesond kan word. Die gebed van 'n gelowige het 'n kragtige uitwerking.* (Jakobus 5:16 – 1983 Vertaling)

[27] Gilkerson, p.9.

> *daar ook mag wees – daarop moet julle julle gedagtes rig. (Filippense 4:8 – 1983 Vertaling)*
>
> *Rig julle gedagtes op die dinge wat daarbo is, nie op die dinge wat op die aarde is nie, want julle het gesterwe, en julle lewe is saam met Christus verborge in God.* (Kolossense 3:2-3 – 1983 Vertaling)

Jy kan daarvan seker wees dat die duiwel jou nie met rus sal laat nie, maar voortdurend sal poog om jou gedagtes te laat terugkeer na pornografiese beelde en fantasieë. Hy mag ook poog om jou te verlei deur jou aan te moedig om net so ’n vinnige kykie na een of twee stoute beelde te neem. Memoriseer verse uit die Bybel, soos Psalm 18:2; Psalm 27:1,2,5; Psalm 121:1-2; Jesaja 41:10; 2 Thessalonisense 3:3; en 1 Johannes 3:8. Herinner die duiwel daaraan dat die Here jou Verlosser en Beskermer is. Herinner ook jouself en die Here aan Sy beloftes.[28]

Bo en behalwe die aanvaarding van God se vergifnis moet jy ook bereid wees om jouself te vergewe vir wat jy in die verlede gedoen het. Die duiwel sal jou probeer oortuig dat jy ’n punt bereik het waar vergifnis nie meer moontlik is nie. Herinner hom aan verse soos Johannes 3:16 en 1 Johannes 1:9. Benewens die aanvaarding van Christus as jou persoonlike Saligmaker moet jy ook elke aspek van jou lewe aan Hom oorgee, insluitend jou geneigdheid om na pornografie te kyk en enige ander afgod in jou lewe. Totale oorgawe is noodsaaklik as jy versoeking, sonde en verslawing wil oorwin. Vra die Vader daagliks om jou met die Heilige Gees te vervul en beheer oor jou lewe te neem.[29]

Hulpbronne

Covenant Eyes: Voorsien ’n internet-toerekenbaarheidsdiens wat alle webwerwe wat jy op jou rekenaar of slimfoon besoek, naspoor en in ’n maklik leesbare verslag aan iemand wat jy vertrou sal stuur. Verskeie e-boeke kan van hierdie webwerf afgelaai word. Gratis aanlynseminare is ook beskikbaar. http://www.covenanteyes.com/

Harvest USA: ’n Bediening wat in Jesus Christus hoop gee aan mans en vroue wat met seksuele gebrokenheid en sonde worstel. http://www.harvestusa.org/

X3Pure: ’n Christelike webwerf wat aanlyn-werkswinkels aanbied ten einde mans en vroue in staat te stel om pornografieverslawing te oorwin en weer beheer oor hul lewens te neem. http://www.x3pure.com/

---

[28] *o Jerusalem, Ek het wagte op jou mure uitgesit wat gedurigdeur die hele dag en die hele nag nie sal swyg nie. o Julle wat die HERE herinner aan sy beloftes – moenie rus nie*. (Jesaja 62:6 AOV)

[29] *As julle wat sleg is, dan weet om vir julle kinders goeie dinge te gee – die Vader in die hemel nog baie meer! Hy sal die Heilige Gees gee vir dié wat vra.* (Lukas 11:13 – 1983-vertaling) *Moet julle nie aan drank te buite gaan nie; daarmee gaan losbandigheid gepaard. Nee, laat die Gees julle vervul ...* (Efésiërs 5:18 – 1983-vertaling).

Bibliografie

Covenant Eyes (Aanlyn): **Pornography Statistics**, 2013 edition
http://www.covenanteyes.com/pornography-facts-and-statistics/ (Toegangsdatum: 4 Mei 2013)

Croft, Brian. (2010) **Help! He's Struggling with Pornography**. Leominster: Day One.

Gilkerson, Luke. **Your Brain on Porn: 5 proven ways pornography warps your mind and 3 biblical ways to renew it.** Covenant Eyes (aanlyn) http://www.covenanteyes.com/brain-ebook/ (Toegangsdatum: 4 Mei 2013)

Leahy, Michael. (2009) **Porn @ Work: Exposing the office's #1 addiction.** Chicago: Northfield Publishing.

McNamara, Brent Edward. (2010) **No More Hiding No More Shame: Freedom from pornography addiction.** Mustang: Tate Publishing.