

Riippuvuudesta eheytymiseen ei ole olemassa mitään nopeaa ratkaisua. Muista että jokainen ihminen on positiivisella tavalla riippuvainen seksistä ja läheisyydestä. Vääränlaisista seksuaalisista kiusauksista ja ajatuksista harva vapautuu täysin koko elämänsä aikana. On hyvä muistaa, että kristitty ei ole koskaan täydellinen maan päällä. Myös kristillisen uskon suurin lähetyssaarnaaja Paavali kertoi avoimesti omista kamppailuistaan. (2. Kor 12:7-9) Kristuksen armo riittää epäonnistuneille ihmisille.

- 1. Tunnusta ja ole täysin rehellinen**
- 2. Älä jää yksin**
- 3. Siivoa elämästäsi porno ja mahdollisuudet retkahtaa**
- 4. Käsittele niitä tunteita, joita pakenet riippuvuuteesi**
- 5. Vietä aikaa Taivaan Isän kanssa**

**Kohdat 1-2:** Ota ongelmiasi puheeksi samaa sukupuolta olevan ystäväsi kanssa. Toteuta ensimmäinen vaihe yhdessä hänen kanssaan ja vaadi häneltä samanlaista rehellisyyttä. Olkaa toisillenne tilivelvollisia. Voitte esimerkiksi asentaa koneelle x3watch - ohjelman ja tavata viikottain tukitapaamiseen. Hakeudu yhteisöön, jossa saat kokea yhteisöllisyyttä ja tulet hyväksytyksi sellaisenaan. Esimerkiksi seurakunnat, pienryhmät ja vertaistukiryhmät ovat tällaisia. Älä myöskään arkaile hakeutua terapiaan tai ammattiapuun, jos et pääse yksin ongelmiesi yli.

**Kohta 3:** Poista tietokoneeltasi, varastoistasi ja elämästäsi kaikki pornografinen materiaali. Tee myös lista niistä tilanteista, joissa yleensä retkahdat ja opettele välttämään niitä. Voit myös keksiä korvaavaa tekemistä vaikeisiin tilanteisiin. Jos esimerkiksi tunnin internetsurffailu saa sinut retkahtamaan, älä vietä koneellasi aikaa tuntia kauempaa. Kun huomaat mielesi kääntyvän kohti seksuaalisia fantasioita, lähde vaikka lenkille, soita ystäväillesi tai vietä aikaa harrastuksesi parissa. Seksuaalista retkahdusta edellyttää aina ensin seksuaalinen haaveilu ja teon suunnittelu mielessä. Retkahdus on pysäytettävä jo tässä vaiheessa. Päätä jo ensimmäisen ajatuksen tullessa päähäsi, että tällä kertaa et retkahda. Jos retkahdus tapahtuu, lopeta mahdollisimman aikaisin. Yleinen valhe on, että kun olet jo aloittanut voit viedä teon loppuun asti.

**Kohta 4:** Riippuvuuden taustalla on usein lapsuudesta asti opitut käyttäytymismallit tai ikävät tunteet, joita ihminen pakenee seksuaaliseen toimintaan. Opettele kohtaamaan tiedostamattomatkin tunteet ja puhumaan niistä. Oletko kohdannut perheessäsi väkivaltaa tai seksuaalista hyväksikäyttöä etkä ole käsitellyt niihin liittyviä kipuja? Onko sinua koulukiusattu? Oletko kärsinyt masennuksesta? Johtuuko riippuvuutesi turhautumisesta tai tylsistymisestä? Seksuaalisten tekojen lopettaminen ei auta, jos et tartu kiinni syvemmälle ongelman syihin.

**Kohta 5:** Mitä jos seuraavan kerran, kun huomaat pääsi täydyvän seksuaalisista haaveista, lähtisit ulos luontoon ja ottaisit Raamatun mukaan? Kun päivittäinen hetki Taivaan Isän kanssa jää viettämättä, on ongelmilla tapana kasautua. Ongelmien keskellä voi luottaa täysillä Jeesuksen armoon ja tarttua täysillä hänen ohjaukseensa.

*Viisi askelta vapauteen liittyy Mäkipellon Break Forth tapahtumassa vuonna 2010 pitämään puheeseen. Tilaisuuden äänitettä voi tilata Nokia Missiolta, tarkemmat tiedot löytyvät [koukussaporno.com](http://koukussaporno.com) - sivustolta. Tässä mainitut apukanavat löytyvät sivuston [apulinkkien](#) ja 'muualla' - linkin takaa.*