

nur für Männer - men only - nur für Männer - men only - nur für Männer - men only -

## Männer allein zuhaus

Was machst Du mit der freien Zeit? Den ganzen Stunden zuhause, die uns verordnet wurden, um zu vermeiden, dass durch die Corona-Pandemie unser Gesundheitssystem kollabiert? Wie geht es dir in dieser Isolation, vielleicht ohne Arbeit und mit der unsicheren Aussicht auf die nächsten Wochen und Monate?

Klar gibt es Angebote für diese Zeit! Am 13. März hat Pornhub, der weltweit größte Internetanbieter für Pornographie, bekanntgegeben, dass alle Italiener freien Zugang und kostenlose Abonnementprivilegien bekommen. Kurz darauf kam das gleiche Angebot für Franzosen und Spanier. In ganz Europa, in Kanada und in den Vereinigten Staaten ging die Abonnentenzahl steil nach oben.

Allein an den Tagen, an denen der Zugang freigeschaltet wurde, hatte Pornhub in Italien einen Zuwachs von 57%, in Frankreich 38% und in Spanien 61%. Die weltweite Nutzung am 17. März hat gegenüber dem Vormonat um mehr als 1/4 zugenommen. Der Kommentar von „Pornhub“ dazu: „Diese Zahlen machen deutlich, dass die Menschen in ganz Europa sich über etwas Ablenkung in den Quarantäne freuen“.

Ganz anders sehen das Männer, die versuchen, von der Pronosucht loszukommen. Ein Forum dafür ist z.B. hier zu finden: <https://www.reddit.com/r/NoFapDE/>

Hier drei Kommentare von Männern, die echt am kämpfen sind:

„Diese Corona-sch\*\*\*\* bringt mich noch um. Nicht der Virus, nein, die Quarantäne! Vorher bin ich jeden Tag ins Fitness-Studio und hab mich mit Freunden getroffen - aber jetzt ist das alles vorbei. 24 Tage hab ich durchgehalten - jetzt kam der Rückfall.“

„Ich lebe in Spanien und meine Uni ist geschlossen. In meinen Nebenjob brauchen sie mich zur Zeit auch nicht. Ich kann zwar raus, aber das wird nicht empfohlen. Aber in meinem vier Wänden ist es so leicht, rückfällig zu werden. Heute drei mal - vorher war es nur ein- oder zweimal pro Woche. Ich brauche Hilfe, denn wenn ich das jetzt nicht aufhalten kann, wird alles viel schlimmer.“

„Langsamer Rückfall in alte Zeiten. Bin noch nicht verrückt genug, wieder in die Pornographie einzutauchen. Aber das kommt...“

Mehr als 75 wissenschaftliche Studien belegen eine Verbindung zwischen Pornographie und Verschlechterung des psychischen Verfassung während 45 neurowissenschaftliche Studien nachweisen, dass Pornos echtes Suchtpotential haben. Es ist also kein Wunder, dass viele Männer Pornographie eher als gefährliche Versuchung sehen

und weniger als willkommene Ablenkung in Krisenzeiten. Man kann es auch so auf den Punkt bringen: Pornographie macht hoffnungsloser!

Lieber Mann, nachdem Du dieses Portal besuchst, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Du Dich als Christ verstehst - und ich möchte hiermit die Gelegenheit nutzen, Dich zu ermutigen:

Wahrscheinlich kannst Du in dieser Zeit ein paar von den Strategien, die Du entwickelt hast, nicht verfolgen, weil das Fitness-Studio dicht gemacht hat und weil der Kontakt zu Freunden nur noch eingeschränkt möglich ist. Vielleicht hängst Du auch zuhause rum und es ist einfach nur langweilig. Doch auch die diese Tage gilt:

Du bist dazu berufen, in Deinem Leben die Herrschaft einzunehmen. Auch über Deine Sexualität. Nicht die Umstände sollen über dich herrschen, nicht bestimmte Gelegenheiten oder der Mangel derselben, sondern Dein freier Wille. Dazu hat Dein Gott Dich berufen und ermächtigt und mit allem ausgestattet, was Du brauchst, um das auch leben zu können.

### **Heute ist der Tag, an dem Du folgenden neuen Ansatz startest:**

- \* Wenn das auf Dich zutrifft, dann setzt Dich hin, und bittest Gott um Vergebung
  1. dafür, dass Du Deinen schönen Schwanz nicht für das benutzt hast, wofür Gott ihn Dir gegeben hat.
  2. dafür, dass Du Frauen (oder andere Menschen) als reine Objekte Deiner Gier betrachtet hast - und nicht als das, was sie sind: Persönlichkeiten, von Gott geschaffen.
- \* Wenn Du das gemacht hast, betrachtest Du Dich als „vergeben“ - als gereinigt und als unschuldig wie ein neugeborenes Kind.
- \* Jetzt schlägst Du Deine Bibel auf und liest: Jakobusbrief Kapitel 1,5-6. Praktizierst was da steht.
- \* Mit Deinem Herrn zusammen entwickelst Du Strategien, die auf die neue Situation bezogen sind und Dir helfen, nicht wieder reinzufallen in das Dreckloch. Möglichst praktische Dinge, die Dir entsprechen. Wie solltest Du die Zeit füllen? Dir fällt gar nix ein? Besuche mal die o.g. Seite im Netz.
- \* Lebe das!
- \* Gratuliere Dir anfänglich zu jedem halben Tag des Sieges, dann zu jedem Tag, dann zu jeder siegreichen Drei-Tages-Einheit - und am Ende zu einer Woche!
- \* Es hat heute nicht geklappt? Du hast nachgegeben? Direkt beim ersten Punkt wieder anfangen!

Ich kenne keine effektiveren Wege aus der Porno-Schucht. Kennst Du Bessere? Melde dich gerne - vielleicht kann ich das hier mit aufnehmen...

Liebe Grüße, Dein *Bond Hellmann*

Hier ein paar Referenzstellen zu den Behauptungen, die in diesem Text aufgestellt werden:  
Statistiken hier: <https://www.yourbrainonporn.com/relevant-research-and-articles-about-the-studies/porn-use-sex-addiction-studies/studies-linking-porn-use-to-poorer-mental-emotional-health-poorer-cognitive-outcomes/>  
Eine gute Zusammenfassung hier: <https://www.nationalreview.com/2020/03/coronavirus-lockdowns-porn-companies-see-opportunity-in-isolation/>