



IntelliMen uitdaging #47

Begin niet, voordat u klaar bent met uitdaging #46.

Uitdaging: Blokkeer alle toegang tot pornografie en bescherm jezelf ertegen.

Toelichting: De uitdaging van vorige week heeft ons geleerd dat pornografie een mans Kryptoniet is. Jonge mannen, volwassen mannen, oudere mannen, getrouwde mannen en vrijgezelle mannen hebben zich allemaal weleens overgegeven aan seks die werd aangeboden op het internet. Dat is waarom dit kwaad nog een uitdaging nodig heeft om er voor eens en altijd mee af te rekenen. Je bent je nu meer bewust van de gevaren van pornografie en wat het kan doen met je leven en relatie, dus nu wil ik dat je een stap verder gaat: blokkeer mogelijke toegang tot pornografie en bescherm jezelf ertegen.

Je uitdaging voor deze week (en voor eeuwig) omvat deze taken én een aantal beloften aan jezelf:

1. Wis alle pornografische video's of afbeeldingen van je computer, smartphone, tablet of andere plekken waar het kan worden opgeslagen.
2. Gooi alle tijdschriften of pornografisch materiaal weg die je in je bezit hebt, ook de "lichte" pornografie... halfnaakte vrouwen, in bikini, lingerie of uitdagende poses.
3. Stel je internetbrowser zo in dat pornografische sites en afbeeldingen geblokkeerd worden. De meeste browsers hebben deze optie.
4. Als je tv-kanalen hebt die pornografisch materiaal laten zien, bel dan je aanbieder en vraag hen om deze kanalen uit je pakket te halen.
5. Als je vroeger internetporno keek, deed je dit waarschijnlijk alleen, op een privé-plek waar niemand kon zien wat je aan het doen was. Vanaf nu moet je alleen gebruik maken van het internet als er iemand aanwezig is, in ieder geval tot het geen probleem meer is.
6. Vanaf nu verwijder je niet meer de browsergeschiedenis om ervoor te zorgen dat je geen spoor achterlaat van de sites die je hebt bezocht. Als je niets verkeers doet, heb je niets te verbergen. Als je vrouw of ouders naar je geschiedenis willen kijken, laat ze dan weten dat ze hier vrij in zijn. Hierdoor denk je wel twee keer na voordat je een site bezoekt waarvan je dat niet zou moeten doen. (Obs: Het is normaal om je computer regelmatig schoon te maken voor onderhoud. Om de paar maanden is oké, maar het kan geen excuus zijn om te voorkomen dat mensen je geschiedenis zien.)
7. Stop met kijken naar andere vrouwen. Kleed ze niet op straat uit met je ogen, of op school, op het werk of op een andere plaats. We hebben dit al besproken in **Uitdaging #16**. Kijk nog eens naar deze uitdaging.
8. Zorg voor zelfbeheersing met betrekking tot masturbatie. Bekijk deze video om het beter te begrijpen. <http://rna.to/1vgOvIc>
9. Heb jij tips over hoe je jezelf kunt beschermen tegen porno? Noteer in je IntelliMen Werkboek wat je nog meer kunt doen en deel dat ook met je partner.

Als je al het contact met pornografische afbeeldingen uit je leven wegneemt, zal je merken dat het veel makkelijker is om jezelf te beheersen. Je zult je sterker voelen.

Je vrouw of vriendin zal je kracht bewonderen. Als je vrijgezel bent, zal je veel succesvoller omgaan met seksuele verleidingen. Als je getrouwd bent, zal je jullie huwelijk beschermen en zal de intimiteit tussen jou en je vrouw sterk verbeteren.

Denk eraan: Een intelligente man staat boven pornografie.



Notebook: Noteer hoeveel dingen en situaties je hebt getolereerd, waardoor je bent blootgesteld aan pornografie. Mediteer over de moeilijkheid van het jezelf puur houden in deze moderne wereld vol seks.

Officiële Buddy: Praat over het onderwerp, wissel ideeën uit, praat over wat jullie beiden hebben gedaan om jezelf te beschermen tegen porno.

Deadline: Begin onmiddellijk met deze opdracht en maak het af voordat je verdergaat met **Uitdaging #48.**

Plaats een bericht: Nadat (echt pas nadat!) je klaar bent met deze uitdaging, plaats je jouw opmerkingen op de Facebook-pagina van IntelliMenWorld (niet op je eigen profiel) of op Twitter, met als titel:

#intellimenchallenge47 completed: I shielded myself against pornography. (Voeg andere opmerkingen toe hierover.)

Wat heb ik geleerd van deze uitdaging:

Datum waarop ik deze uitdaging heb voltooid: ____/____/_____

- Maak notities hiervan in uw Notebook
- Mijn partner en ik hebben gesproken over de opdracht
- Ik postte mijn commentaar op Facebook / Twitter