

10 Steps to Healing Addiction to Pornography and Masturbation (from www.theporneffect.com):

Step 1: Admit That There's a Problem

Step 2: Set a Goal

Trash all forms of pornography (magazines, videos or websites) immediately. Burn them, delete them, set up a porn filter on your computer so you can't go back to them in a moment of weakness. Set a realistic goal that you know you can reach, for example: "I will not look at porn or masturbate for 1 week". Once you have made it through the week, set another.

Step 3: Prayer

You will fail in your mission if you did not address the necessity of prayer, and by prayer, repentance, surrender, trust is meant. Purity is not the destination; it is a lifestyle, a daily battle. Heaven is the destination and purity will help us get there. The Rosary prayed daily can be an incredibly powerful tool.

Step 4: Fasting

If I cannot say no to that next chip, chocolate bar, slice of pizza, beer, (fill in the blank). How will I be able to say no to the porn pop up site. Fasting strengthens our wills and our hearts.

Step 5: Replacing the Habit

As Christians we are not called simply to avoid evil, we are called to do good! Do something productive such as helping the poor, becoming a member of an apostolic group in the parish, joining a prayer group, forming a group of young newly wed couples to assist with marriage preparation in a parish, visit the homeless, mentally ill people, etc.

Step 6: The Importance of an accountability partner & Confessor

Don't think that you can do this alone. If you are a Catholic and you fall into sin through porn or masturbation it is vital for your healing that you seek a good and holy priest out that you can confess to. There is no sin that God cannot forgive.

Step 7: Know Your Battle Field

You know where you are likely to fall into lust. Jesus warns us not to pussy foot around with sin. Here's a modern day translation of Scripture: "If your computer causes you to sin, get rid of it!, if your television causes you to sin, throw it away!" And yes it is that serious.

Step 8: Mastery Over The Eyes

This means making the choice to look away from the porn rack in the gas station, not taking that second gawk and the cashier's cleavage as she bends over. Our minds are like sponges, and if you dip it into a cesspool of filth, or the pure (living) water of Christ it will affect how you reason and act.

Step 9: Do Not Become Scrupulous

An easy trap to fall into when breaking free from porn is to become scrupulous, constantly examining yourself to see if you sinned or not. Let's get this straight. If you are a man and you are **not** attracted to a good looking woman, please don't make the mistake of thinking that you are pure! There is something wrong with you! Women are beautiful! Recognizing this is not lusting, it is in fact giving glory to her Creator. But after seeing this woman do you think about all of the things you could do to her sexually? There's a big difference.

Step 10: Do Not Despair

Jesus Christ did not come to earth and die on a cross to kick us while we are down. He does not come to condemn but to raise up and save. The Lord humbles, the Devil humiliates. The Lord corrects, the Devil accuses. You are not the enemy of God, you are his beloved son/daughter in whom he is well pleased, he sees all of you, even the parts you're ashamed of and he loves you. This love is a cleansing love, it burns, breaks and liberates. God is more eager to rescue you from this sin than a mother, her child from a burning house. Healing is possible. Healing is possible. While we will never be free from temptation in this life please don't fall into the trap of thinking that all men/women masturbate and look at pornography. They don't.

10 Pasos para curación a la adicción a la pornografía y la Masturbación (de www.theporneffect.com):

Paso 1: Admitir que hay un problema

Paso 2: Establecer una Meta

Tira a la basura todas las fuentes de pornografía (revistas, videos o sitios web) inmediatamente. Quémalas, establece un filtro de pornografía en tu computadora para que no puedas volver a ellos en un momento de debilidad. Establece una meta realista que puedes alcanzar, por ejemplo, "No voy a mirar pornografía o masturbarme durante 1 semana". Una vez cumplida la meta de la semana, ponte otra.

Paso 3: La oración

Vas a fallar en tu objetivo si no te das cuenta de la necesidad de la oración. La oración significa, el arrepentimiento, el abandono, la confianza. La pureza no es el destino. Es un estilo de vida, una batalla diaria. El Rosario rezado todos los días puede combatir increíblemente el problema.

Paso 4: El ayuno

Si no puedo decir que no a un chip, chocolate, pizza, cerveza, (cualquier cosa). ¿Cómo voy a ser capaz de decir no a la pornografía? El ayuno fortalece nuestras voluntades y nuestros corazones.

Paso 5: Sustitución del hábito

Como cristianos, no evitamos simplemente el mal, estamos llamados a hacer el bien! Haz algo productivo, como ayudar a los pobres, convirtiéndote en un miembro de un grupo apostólico en la parroquia, asiste a un grupo de oración, la formación de un grupo de jóvenes parejas de recién casados para ayudar con la preparación para el matrimonio en la parroquia, visita las personas con enfermedades mentales y sin hogar, etc

Paso 6: La importancia de amigos y un confesor

No pienses que puedes hacer esto por ti solo. Si caes en pecado a través de la pornografía o la masturbación es vital para tu sanación que busques un sacerdote para confesarte. No hay pecado que Dios no puede perdonar.

Paso 7: Conoce tu campo de batalla

Tú sabes dónde es probable que vas a caer. Jesús nos advierte que no se juega con el pecado. Esta es una traducción moderna de la Escritura: "Si la computadora te hace pecar, tirla a la basura!, Si la televisión te hace pecar, tirla!" Y sí, de verdad es muy grave.

Paso 8: El dominio sobre los ojos

Esto significa tomar la decisión de apartar la mirada de la pornografía que hay en los estantes de las gasolineras, sin mirar por segunda vez los pechos de la encargada cuando se inclina. Nuestras mentes son como esponjas, y depende de uno, si las sumergimos en un pozo negro de suciedad, o el pozo puro del agua viviente de Cristo y es así como afectará la forma en que pensamos y nos comportamos.

Paso 9: No te conviertas en escrupuloso

Una trampa fácil es llegar a ser escrupulosos, examinándote constantemente a ti mismo para ver si has pecado o no. Vamos a aclarar esto. Si eres un hombre y **no** te sientes atraído por una mujer guapa, por favor, no cometas el error de pensar que eres puro! Hay algo mal contigo! Las mujeres son hermosas! Reconociendo esto no es lujuria, de hecho es dar gloria a su Creador. Pero si después de ver a una mujer y piensas en las cosas que podrías hacer con ella sexualmente, esto sí es un pecado. Hay una gran diferencia en dar gloria Dios y ser posesivo por tu propio placer.

Paso 10: No te desespere

Jesucristo no vino a la tierra y morir en una cruz para condenarnos, sino a levantarnos y salvarnos. El Señor corrige, el diablo acusa. No eres el enemigo de Dios, tú eres su amado hijo o hija en quien se complace. El ve todo de ti, incluso las partes de las que te avergüenzas, pero él te ama.

Este amor es un amor de limpieza, que quema, que destroza y libera. Dios está más dispuesto a rescatarte de este pecado que una madre a su hijo de una casa en llamas. La curación es posible. La curación es posible. A pesar de que nunca estarás libre de la tentación en esta vida, por favor, no caigas en la trampa de pensar que todos los hombres y mujeres se masturban y miran pornografía. No todos lo hacen.