Отвечает: Василий Юнак

Привествую Вас, дорогой Брат!

В первую очередь, нужно молиться - Господь дает силу противостоять греху. Во вторых, говорить об этом никому не надо - реальной помощи от человека не будет, разве что в виде доброго совета, но косых взглядов и угнетающих отношений будет предостаточно. Тайный грех исповедуется тайно одному лишь Господу. Этот грех не против человека, а против своего тела, потому ни перед кем не надо просить прощения, а только перед Богом, сотворившим и искупившим каждого из нас.

Следующий шаг - избегать тех мест и тех ассоциаций, прикоторых возникает возбуждение. У каждого это связано со своей обстановкой и причиной. Начнем с причин:

- У кого-то похоть наступает при просматривании или прослушивании определенных сцен - не приближайтесь к тем местам, где такие сцены имеются, то есть к книгам, журналам, фильмам, порносайтам, аудио продукции; ради этого стоит вообще исключить просмотр телевидения или отключить свой компьютер от интернета.
- У другого это связано с уединенными местами - душем, туалетом, отдельной комнатой, закрывающимся кабинетом или другими укромными местами. Не всегда можно избежать посещения ванной или туалета, однако иногда есть возможность пользоваться публичными заведениями, где уединенность нарушается. Имея свою комнату или кабинет, не закрывайте дверь - пусть комната постоянно проветривается. Уединенные места бывает трудно избежать, но обычно человек ищет уединенное место по причине уже наступившего возбуждения, потому следует избегать первопричины.
- Иногда причиной является флиртующая женщина. Если это не случайная прохожая на улице, а, скажем, сотрудница или соседка, то стоит сказать ей лично или через кого-то, что ее вид, ее поведение раздражает, и вежливо попросить сменить одежду или поведение. Иногда может потребоваться изменение своего уклада жизни, начиная от своего распорядка дня до места работы или даже места жительства. Такие затраты могут стоить того, когда речь идет о нашем вечном спасении.
- Изменение образа жизни особенно важно, когда речь идет о возбуждении в постели перед сном. Это один из наиболее частых факторов, хотя я оставил его на самый конец. Укрытый одеялом, человек может оставаться наедине даже и в том случае, когда в комнате присутствуют другие. Перед сном часто человек размышляет о прожитом дне, и здесь могут вспомниться все ассоциации, которые приводят к возбуждению. Да и самой мужской природе свойственно возбуждение во время засыпания и просыпания. Что делать в таком случае? В качестве экстренной меры - у каждого человека есть точка подавления возбуждения - обычно она находится на верхней части головки мужского члена, а у женщин над клитором, однако находить ее надо экпериментальным путем. Надавливая на эту точку на протяжении нескольких секунд, возбуждение спадает. Однако, как я сказал, это - крайняя мера. Есть еще несколько весьма практичных и действенных советов, которые работают не только в этом случае, но и во всех предыдущих:

1. физический труд - очень много пороков и грехов проникают в душу человека от ленности и безделия. Найдите для себя достойное занятие, которой требует определенных физических усилий, и гораздо лучше будет, если это не просто физические упражнения, а полезный труд, и лучше всего - на свежем воздухе. Усталость от этого труда ускорит сон и отвлечет возбуждение.
2. чтение духовной литературы - именно духовной, а еще лучше - чтение Библии. Непосредственно перед сном, да и во всякое свободное время стоит читать Библию. Она охранит Вас от многих пороков и ошибок. Приобретите себе маленький экземпляр Библии, или если зрение у Вас страдает - Нового Завета (хотя полная Библия несравненно лучше). Если со зрением действительно туго, то стоит предусмотреть тонкие увеличительные закладки, которые иногда можно приобрести в отделах канцтоваров, но почти всегда можно найти в христианских магазинах, торгующих Библиями. Иногда к этому стоит добавить и удобный фонарик для подсветки читаемого текста, если чтение будет происходить в недостаточно освещенном месте. Носите Библию с собой постоянно. Сегодня ее можно иметь на мобильном телефоне и в карманных компьютерах. Чтение Библии приведет к тому, что все свободное время, в том числе и перед сном, Вы будете размышлять о духовном, и ангелы Божьи будут поддерживать Вас в борьбе с грехом. Засыпая, Вы можете повторять прочитанные стихи, выучивая их наизусть - это поможет не только избежать искушений в тот конкретный момент, но также и наполнит Вашу память важными обетованиями Божьими на каждый день. Такое чтение и выучивание библейских текстов не только избавит Вас от этой губительной привычки, но также облагородит Ваш характер во всех других обстоятельствах. И помните: чтение Библии без молитвы невозможно. Молитва при этом не обязательно должна быть формальной - достаточно в мыслях общаться с Богом относительно прочитанного и доверяя Богу свои нужды и заботы.

Уверен, что эти советы помогут Вам, особенно последний. Доверьтесь Богу и станете победителем! Главное, никогда не унывайте: "ибо семь раз упадет праведник, и встанет; а нечестивые впадут в погибель" (Прит 24:16)

Благословений!
Василий Юнак