

# GEVAREN VAN EN REMEDIES TEGEN PORNOGRAFIE

*een islamitische kijk*



“Ik ben met jou, Alziend en Alhorend” (Koran 20:46). Allah is duidelijk in hoofdstuk Taa-Haa. Hij ziet alles, hoort alles en is van alles op de hoogte. Ook wanneer jij alleen denkt te zijn en iets stiekem uitvoert. Waarom ben je altijd alert als er andere mensen om je heen zijn, maar niet wanneer je “alleen” bent, wetende dat Allah altijd meekijkt en meeluistert. Wanneer je aan het whatsappen en instagrammen bent. Wanneer je op Youtube of Spotify zit. En ook wanneer je naar pornografie kijkt...

Pornografie, oftewel de weergave van seksuele onderwerpen in beelden of verhalen met als doel het bereiken van seksuele opwindning bij de gebruiker. Hedendaags komt pornografie overal in de maatschappij voor, en het is zelfs teruggevonden in 2000 jaar oude artefacten van het oude Mesopotamië, wat nu het gebied tussen Irak en Turkije is. Door de komst van het internet heeft pornografie en andere vormen van seksueel getint materiaal een enorme groei en verspreiding onder de bevolking weten te bewerkstelligen. Uit een onderzoek is gebleken dat kinderen gemiddeld zo jong als 11 jaar al in aanraking komen met pornografisch materiaal.<sup>1</sup> Men zou zich bij zulke conclusies moeten afvragen hoe het mogelijk is dat een kind op dusdanig jonge leeftijd al in aanraking kan komen met pornografie. Kinderen kunnen soms, zonder dit zelf op te zoeken, blootgesteld worden aan pornografisch materiaal. Het is echter ook mogelijk dat een kind nieuwsgierig raakt en dingen opzoekt als er niemand in het bijzijn is. Het is daarom zeer belangrijk om als ouder het vers uit hoofdstuk Taa-Haa, namelijk dat Allah Alwetend is en altijd meekijkt, goed uit te leggen aan kinderen.

Een aspect dat mensen vaak ontgaat is dat het in de huidige samenleving nagenoeg onmogelijk is om niet (onbewust) blootgesteld te worden aan pornografie. Het gaat hier namelijk niet alleen om expliciet materiaal van seksuele interactie maar ook aan om schaars geklede vrouwen of mannen op sociale media, in tijdschriften, tekenfilms, boeken en andere vormen van media. Het is dus in deze digitale en *always online* wereld heel erg makkelijk om pornografie tegen te komen. Dit betekent dat zowel jij als eenieder ander te maken kan krijgen met de negatieve gevolgen van pornografie, waarbij je zelfs kunt eindigen met een mogelijke verslaving aan pornografie.

De explosieve groei van sociale media betekent ook een grotere sociale druk vanuit vriendenkringen of mensen op school. Men wordt min of meer gedwongen om aan iets mee te doen. Doe je dat niet, dan hoor je er niet bij! De vraag die men dient te stellen aan zijn kinderen is waar ze bij willen horen. Bij de mensen van het pad van de rechtvaardigen of het pad van verderf?

---

1

[https://www.aph.gov.au/Parliamentary\\_Business/Committees/House/Social\\_Policy\\_and\\_Legal\\_Affairs/Online\\_verification/Report/section?id=committees%2freportrep%2f024436%2f72615#footnote8target](https://www.aph.gov.au/Parliamentary_Business/Committees/House/Social_Policy_and_Legal_Affairs/Online_verification/Report/section?id=committees%2freportrep%2f024436%2f72615#footnote8target)

De influencers op de sociale media spelen hierbij ook een grote (negatieve) rol. Het woord 'influencer' betekent beïnvloeder en toch zijn er genoeg ouders die vinden dat influencers hun kinderen niet beïnvloeden. Je hoort vaak het argument: "Mijn kind is niet zoals alle kinderen." Bewust of onbewust wordt je kind beïnvloedt. Hoe meer tijd je blootstelt aan bepaalde content, des te meer je daardoor wordt beïnvloed.

De islam heeft lang voordat Instagram of Snapchat überhaupt bestond al een influencer. En niet zomaar een. Wij hebben de beste influencer die jouw levenswijze op een zodanige positieve wijze beïnvloed, dat je hem niet meer kan ontvolgen. Het is geen Youtuber of rapper. Hij is de profeet Mohammed (Sal Allahu Alayhi Wa Alihi Wa Sallam)

In de moderne wereld wordt er door sommigen onschuldig gekeken naar pornografie, terwijl de islam een eenduidig en helder standpunt inneemt. De islam verbiedt het kijken, opzoeken of lezen van pornografische materiaal. Dit verbod geldt voor alle moslims van alle leeftijden ongeacht of deze gehuwd of ongehuwd zijn. Allah de Verhevene zegt: *"En nadert niet de ontucht. Voorwaar, ontucht is een zedeloosheid en een slechte weg (wat iemand naar de Hel leidt, tenzij Allah hem vergeeft)."* [Koran 17:32]

Dit vers op zichzelf slaat alle deuren die leiden naar pornografie compleet dicht. Allah waarschuwt dat wij als moslims niet eens ontucht mogen naderen, laat staan de daad werkelijk uitvoeren. Pornografie is zonder twijfel een stap die uiteindelijk kan leiden tot ontucht, doordat men zijn lusten en begeertes volgt en deze laat toenemen door het kijken van pornografie. De volgende overlevering geeft meer uitleg over waarom slechts het kijken naar pornografie al als een zonde kan worden beschouwd.

De profeet Muhammed (Sal Allahu Alayhi Wa Alihi Wa Sallam) zei: *"Allah heeft voor elke zoon van Adam zijn aandeel van ontucht verordend en er is geen manier om eraan te ontsnappen. De ontucht van het oog is een blik, de ontucht van de tong is spreken en de ontucht van de geest is verlangen en hopen. Het geslachtsdeel handelt hier vervolgens naar of doet dit niet."* (Bukhari en Muslim)

De profeet spreekt hier bijvoorbeeld over *"ontucht van de ogen"*. Het is deze ontucht van de ogen die jij begaat als je bewust en opzettelijk op zoek gaat naar pornografie of andere seksuele opwindende materialen met als doel het bevredigen van jouw lusten.

De Islam heeft ons moslims de mogelijkheid gegeven om onze lusten op een correcte en deugdelijke manier te bevredigen, namelijk door middel van het huwelijk. Terwijl pornografie, en in het bijzonder de verslaving ervan, een kwalijk alternatief is welke jouw prikkels digitaal bevredigt welke het risico met zich meebrengt dat je uiteindelijk vervalt in onwettelijk seksueel gemeenschap.

Maar hoe komt het nou dat je verslaafd kunt raken aan pornografie? Dat heeft allemaal te maken met hoe ons brein werkt. De mens heeft een gebied in zijn hersenen wat voor nu even het genotsdomein zal worden genoemd. Dit gebied in de hersenen geeft hoge activiteit weer op het moment dat de mens geluk of blijdschap ervaart waarbij hormonen, dopamine genaamd, vrijkomen. Deze stoffen komen vrij op het moment dat je bijvoorbeeld iets lekkers eet, iets lekkers drinkt of seksueel opgewonden raakt. Het is een manier van ons brein om te laten weten dat iets als positief ervaren wordt en soms kan dat ook leiden tot een verslaving. Als een persoon bijvoorbeeld te veel eet en niet in staat is om dit te bedwingen, kan deze persoon een eetverslaving ontwikkelen. Ditzelfde geldt voor iemand die constant seksueel genot wil ervaren. Na verloop van tijd is het genotsgevoel bij dezelfde stimulatie, in dit geval hetzelfde type seksueel materiaal, steeds minder. Dit komt doordat onze hersenen in staat zijn zich aan te passen aan de impulsen die ze ontvangen. Simpel gezegd: je hersenen wennen aan hetgeen wat je ervaart, waardoor er minder dopamine wordt afgegeven. Om de volgende keer hetzelfde genot te ervaren als voorheen moet je steeds heftiger seksueel materieel opzoeken. Dit is een proces dat zich constant blijft herhalen, waardoor je uiteindelijk afhankelijk raakt van extreem seksueel materiaal om opgewonden te kunnen raken. Bij sommigen wordt deze afhankelijkheid dusdanig sterk dat ze niet meer in staat zijn om seksuele interactie te hebben met hun partner. Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat verslaving aan pornografie op dezelfde manier ontstaat als verslaving aan drugs. Bij personen die verslaafd zijn aan pornografie vinden dezelfde processen in het brein plaats op het moment dat ze naar pornografie kijken als bij alcoholisten op het moment dat ze alcohol drinken.<sup>2</sup>

Hierboven is de werking van dit systeem in de hersenen vrij eenvoudig beschreven, maar dit is in grote lijnen wat er gebeurt in het brein als iemand een verslaving ontwikkelt. Nou is er ook goed nieuws! Allereerst dien je te weten dat Allah de Verhevene de meest Vergevingsgezinde is en je zal vergeven mits je oprecht terugkeert naar Hem. Het is hierbij cruciaal dat je jezelf verantwoordelijk houdt en een plan maakt om van deze ziekte van het hart en brein af te komen. Daarnaast is het brein een schepping en wonder van Allah de Verhevene. Er is namelijk iets bijzonders met het brein en dat is namelijk het volgende: wat je jezelf aanleert kun je afleren. Het brein kan veranderen, waarbij het nieuwe verbindingen aanlegt. Nu is het ook mogelijk om je brein te “*resetten*” waarmee je verslavingen doorbreekt. Dit is geen makkelijk proces, aangezien sommige mensen jarenlang verslaafd zijn geweest aan pornografie, waardoor het zwaar is om plotseling te stoppen. Toch is het mogelijk om van deze verslaving af te komen. In het boek *Het Pornobrein* (Engels: *Your Brain on Porn*) worden studies aangehaald waarbij men de hersenen had weten te “*resetten*” na gemiddeld zes maanden van het zich onthouden van pornografie. Ook jij kan deze stap dus maken.

---

<sup>2</sup> <https://web.archive.org/web/20201213030023/https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0102419>

**Hieronder volgen een paar tips, zodat dit proces makkelijker en sneller zal verlopen met de Wil van Allah:**

1: Vraag Allah om vergiffenis en verricht veel smeekbeden om zijn bescherming en tevredenheid te bereiken. Dit zal resulteren in een positieve mindset en je doen beseffen dat geen verslaving te groot is als jij Allah met je hebt om jou te beschermen.

2: Neem per direct afstand van pornografie en alles wat daarmee te maken heeft. Voor sommige zal dit moeilijker zijn als de verslaving ernstig is. Dan is het wijs om in fasen afstand te nemen door bijvoorbeeld elke dag steeds minder naar porno te kijken, totdat je op een punt komt dat je helemaal geen pornografie meer kijkt.

3: Probeer nooit alleen of onproductief te zijn. Juist als je alleen bent ga je uit verveling pornografische materiaal opzoeken. Zoek jouw familieleden op, volg een opleiding, zoek een baan, doe kennis op over jouw religie. Al deze zaken laten jou productief zijn. Zorg ervoor dat je geen tijd hebt om deze verboden zaken op te zoeken en dat je altijd omringd bent met mensen om je heen die jou doen herinneren aan Allah of jou tenminste afhouden van jouw verslaving.

4: Als de verslaving ernstig is, je hindert in het dagelijkse leven en je hier niet zelf van kan afkomen, neem dan contact op met jouw huisarts die jou zal doorsturen naar een verslavingsarts. Ondanks dat het bezoeken van een psycholoog in onze gemeenschap nog vaak als een taboe wordt gezien is dit iets waar jij met de Wil van Allah voor zal worden beloond. Het getuigd namelijk van oprechtheid dat jij je dusdanig inspant om jezelf te verbeteren als mens en moslim. Jouw omgeving zal trouwens niet weten dat jij een psycholoog bezoekt; er geldt namelijk een geheimhoudingsplicht tussen patiënt en behandelaar. Daarnaast zijn er ook islamitische psychologen die je kunt benaderen.

5: Probeer voor jezelf te herkennen op welke momenten en plekken jij pornografie bekijkt. Zorg er vervolgens voor dat je op deze momenten en plekken geen toegang hebt tot dit materiaal. Bijvoorbeeld: neem je telefoon niet mee de slaapkamer in.

6: Realiseer je dat pornografie een negatieve impact heeft op jou als persoon, zowel mentaal als fysiek. Probeer je te verdiepen in de schadelijke effecten door hier lezingen of artikelen/boeken over te bestuderen.

Dit zijn een aantal tips om mee te beginnen.

We vragen Allah om de lezer te belonen en de lezer te beschermen van alle vormen van haram. Amin.

*Opgesteld door: Islam Color & Hikmah*