

PSNT!

P. Miguel Fuentes, IVE

# Kampf um die Keuschheit des eigenen Leibes.

Mittel, um gegen das Laster der Selbstbefriedigung  
zu kämpfen

[Auszug aus *Collana Virtus*, Nr. 23. Es handelt sich um den dritten Teil des Werkes mit dem Originaltitel: *Cuando la sexualidad duele y humilla*. Dificultades pastorales relacionadas con la castidad (esclavitud, abuso sexual, masturbación), San Rafael 2013]



# Inhaltsverzeichnis

<b>I. Mittel, um gegen das Problem der Masturbation zu kämpfen</b>	<b>3</b>
<b>A. Ein oft verdecktes Drama</b>	<b>3</b>
1. Ein objektives Urteil	4
2. Die persönliche Verantwortung	4
3. Einige Konsequenzen	5
<b>B. Die natürlichen Mittel</b>	<b>6</b>
1. Suche jemanden, der dir helfen kann	6
2. Habe gute Freunde	6
3. Setze Dir realisierbare Ziele	6
4. Entmutige dich nicht, wenn du zurückfällst	7
5. Es ist notwendig, die Ursachen zu kennen	8
6. Die Ideen dominieren und die Aufmerksamkeit	10
7. Stärke deinen Willen	11
8. Die Ausgeglichenheit und das Gleichgewicht bewahren	11
9. Du brauchst ein Ideal und eine manuelle Beschäftigung	11
10. Diszipliniere die Vorstellungskraft (Phantasie) und die Sinne	12
11. Entferne die Gefahr	12
12. Kultiviere die Scham	13
<b>C. Übernatürliche Mittel</b>	<b>14</b>
1. Die Meditation der Heiligen Schrift	14
2. Die Sakramente der Beichte und die Kommunion	14
3. Das Gebet und die Devotion an die Muttergottes und des hl. Josef	15
4. In gewissen Situationen bitte um den Schutz gegen den Dämon	15
5. Lerne, dein Gewissen zu erforschen und an einem Partikularexamen zu arbeiten	16
6. Mache Buße	17
7. Kultiviere die Tugenden	17
<b>II. Appendix</b>	<b>18</b>
<b>A. Eine Synthese des bereits Gesagten: Was kann ein Jugendlicher tun, um das Laster der Masturbation zu lassen?</b>	<b>18</b>
<b>B. Komplementärer Artikel von P. Jorge Loring, SJ aus seiner Katholischen Enzyklopädie „Para salvarte“: Warum ist die Selbstbefriedigung schlecht? Hat sie Konsequenzen in der Person?</b>	<b>19</b>

## I. Mittel, um gegen das Problem der Masturbation zu kämpfen

[Anmerkung des Übersetzers: Bei dem folgenden Text handelt es sich um die Zusammenstellung von drei Texten, wobei die zwei ersten Texte von demselben Autor (P. Miguel Fuentes, IVE) stammen. In diesem Schriftstück wurde hauptsächlich ein Auszug der Virtus Nr. 21 genommen mit dem Originaltitel: *Cuando la sexualidad duele y humilla*. Dificultades pastorales relacionadas con la castidad (esclavitud, abuso sexual, masturbación), San Rafael 2013. Davon wurde der dritte Teil über das Problem der Masturbation genommen. Dann sind zwei weitere Ausführungen als Appendix angefügt: zum einen eine Antwort des gleichnamigen Autors zum selben Thema, die er an anderer Stelle gegeben hat<sup>1</sup>. Diese Antwort kann als Synthese des vorher Gesagten verstanden werden. Außerdem ist als komplementärer Teil ein Ausschnitt von P. Jorge Loring, SJ aus seinem Buch „Para Salvarte“ angefügt<sup>2</sup>.]

### A. Ein oft verdecktes Drama

Das Problem der Masturbation stört viele Personen und führt oft dazu, sie zu versklaven, sie in die Angst zu versenken und in die Depression, eine Gefahr zu bringen für ihr eheliches Leben oder die Verlobungszeit oder einfach sie tief zu frustrieren.

Einige der häufigsten Sätze, die sich wiederholen in den Briefen, die ich empfangen habe von Personen, die mich um Hilfe baten, enthalten etwas wirklich Dramatisches: „ich kann mich nicht kontrollieren“, „es erzeugt Leiden und frustriert mich“, „die schnellen, schamvollen, verborgenen, angstreichen und mit dem Akzent sündhaften Masturbationen haben mich für immer in den Beziehungen mit meiner Ehegattin markiert“, „ich habe sehr verwurzelt die Gewohnheit der Selbstbefriedigung, ich weiß nicht, sie zu entwurzeln“, „ich masturbiere mich häufig und weiß nicht, was ich tun muss, um das zu vermeiden“, „die Selbstbefriedigungen sind sehr häufig und ich weiß nicht, wie sie zu bekämpfen sind“. Alle drücken einen ähnlichen Schrei aus: „Helfen Sie mir bitte!“. Und es handelt sich nicht nur einzig um Jugendliche; diese Texte habe ich aus Briefen entnommen von alleinstehenden Personen und verheirateten, Männern und Frauen, Jungs und Mädchen, Männern mit weißem Haar und älteren Frauen.

Es gibt einige, die meinen, dass die Masturbation ein natürliches und allgemeines Phänomen sei, auch, dass sie heilsam und notwendig sei für das persönliche Wachstum; doch außer weniger Ausnahmen, teilen diejenigen, die mir schrieben, diese Vision nicht, sondern sie empfinden sich als versklavt, sie fühlen sich beschämt und frustriert; die Masturbation, der sie nicht widerstehen können, verursacht ihnen mehr psychologischen Schmerz als Genuss; sie wollen sich davon befreien und können es nicht; sie wissen nicht, wie sie diesem Drama begegnen sollen und sie fühlen sich bezeichnet mit einer großen Unbefriedigung im Leben.

<sup>1</sup> <http://www.teologoresponde.org/2014/03/16/se-puede-vencer-el-vicio-de-la-masturbacion/>

<sup>2</sup> Es handelt sich um eine Übersetzung des Kapitels 68,23 „El vicio solitario (masturbación)“ aus: Jorge Loring: *Para salvarte*. Enciclopedia del católico, Mexicali <sup>56</sup>2004, S. 761.

In den folgenden wenigen Seiten, wirst du nicht eine psychologische oder moralische Behandlung des Themas antreffen; das habe ich an anderen Orten getan<sup>3</sup>. Hier vereine ich nur die hauptsächlichen Ratschläge, mit der Absicht, dir zu helfen, wenn du gegen dieses Problem kämpfen willst oder wenn du dem helfen willst, der das erleidet.

### 1. Ein objektives Urteil

Wir sagen einfach, dass ein objektives Urteil über diese Sache zweifellos negativ ist, wegen vieler Gründe, die ich kurz anführe, ohne in Erklärungen einzutreten:

1. Die Masturbation ist ein **ungeordneter Gebrauch** der generativen Fakultät: weil die Sexualorgane durch den Schöpfer gegeben wurden, damit die Verheirateten mit Ihm zusammenarbeiten in der Verbreitung der menschlichen Spezies; daher ist der unfruchtbare Gebrauch der Sexualität intrinsisch ungeordnet.
2. er ist **unfähig, die Liebe auszudrücken**: die Sexualorgane rufen sich gegenseitig in der Ausrichtung, die Liebe zwischen Mann und Frau auszudrücken; die Sexualität lässt Mann und Frau gegenseitig zueinander tendieren; die Selbstbefriedigung ist wesentlich ungeeignet für diesen Ausdruck.
3. sie **impliziert eine geschlossene Konzeption des Genusses**: die Selbstbefriedigung ist eine exklusive Suche des Autogenusses; im Unterschied dazu ist es der sexuelle Akt zwischen einem Mann und einer Frau, der Genuss ist Gabe: jeder Einzelne ist Ursache des Genusses des Anderen. In der Masturbation ist die Referenz auf das eigene Subjekt, das ihn hervorruft; sie ist fundamental egoistisch.
4. es ist ein **Akt, der das Subjekt über sich selbst fixiert**, indem sie es unfähig macht, sich zu schenken und sich zu opfern.
5. sie tendiert dazu, sich in der **Form eines Lasters zu verwurzeln**, d.h. auf die konstante Wiederholung, der Erhöhung der Phantasie und der Suche neuer Techniken mit der Illusion eine Befriedigung zu erhalten, die er nie erreicht.
6. gewöhnlich **verhindert oder verzögert sie das Wachstum der Persönlichkeit** und kann zur Homosexualität führen, weil – da die Masturbation „Liebe zu sich selbst“ ist, die Homosexualität ist „der Genuss mit einer anderen Person des eigenen Geschlechtes“.
7. Nach der Bibel ist sie eine **Profanierung des Körpers**, der Tempel Gottes ist (vgl. 1 Kor 6,19-20).

### 2. Die persönliche Verantwortung

Auf jeden Fall erstellen wir kein Urteil über die persönliche Verantwortung der Person, wenn wir die intrinsische moralische Unordnung des selbstbefriedigenden Aktes bezeichnen, die

<sup>3</sup> Das kannst du z.B. sehen in: Fuentes, Miguel, *La castidad posible?*, San Rafael (2006).

ihn realisiert. Man muss Fall für Fall beurteilen, da es geschehen kann, dass eine Person, die gewöhnlich in diese Handlung fällt, einschließlich wenn sie von diesem versklavt ist, eine verminderte Verantwortlichkeit hat; z.B. wenn man ihn realisiert, ohne die Schwere zu kennen, wenn man fällt aufgrund psychischer Probleme, wenn man diesen Laster entfesselt hat aufgrund affektiver Unreife, etc.

### 3. Einige Konsequenzen

Aber einschließlich der Fälle, in denen die Verantwortung vermindert ist, produziert sie bemerkenswerte geistliche und psychologische Folgen, unter denen sich anführen lassen:

1. **erzeugt Frustration und Unruhe** aufgrund des Mangels an sexueller Befriedigung wegen der Abwesenheit dessen, was ersehnt wird (die Masturbation ist ein frustrierter Wunsch nach einem sexuellen Akt mit einer anderen Person).
2. Wenn er sich auf mehrere Jahre verlängert (speziell, wenn es sich um erwachsene oder ältere Personen handelt) kann er eine **narzisstische Entwicklung** erzeugen.
3. fixiert die Person **in kindlichem Verhalten**.
4. fördert die **Unfähigkeit, Schmerz und Frustrationen zu begegnen**, da die Masturbation eigentlich eine Form der Flucht vor Angst, Einsamkeit, Desillusion und dem Misserfolg ist. Sie ist ein Mittel, um die Begegnung der harten Realität des Lebens und des Leidens zu vermeiden.
5. bringt mit sich **die Gefahr, den Sex auf eine Beeinträchtigung wahrer Liebe zu akzentuieren**, weil sie das innere Leben mehr auf das genitale als auf das liebevolle fixiert. Sie kann enden im *Nicht-wissen zu lieben* und alle sexuellen Akte zu zentrieren auf *den Anderen ausnützen, um sich selbst den Genuss zu erzeugen*.
6. sie kann eine **Abhängigkeit erzeugen**, weil sie Angst, Schuld, Furcht, Zwang und Sklaverei einschließt.
7. Die **Schuldempfindung**, die diese Praxis verursacht, kann das Subjekt dazu determinieren, erneut auf sie zurückzugreifen, um die illusorische Lösung der Beklemmung zu verfolgen und so in einen geschlossenen Kreislauf einzutreten.

In Folge schlage ich dir einige Hilfen vor, um den guten Kampf zu kämpfen und mit der Hilfe Gottes deine innere Freiheit wiederzuerlangen und die Ausgeglichenheit deines Herzens.

Die Elemente, die ich dir nun anbiete, lassen sich in natürliche und übernatürliche Mittel einteilen.

## B. Die natürlichen Mittel

### 1. Suche jemanden, der dir helfen kann

Beginne damit, dir jemanden zu suchen, der dir hilft; jemanden, dem du deine Schwierigkeiten erzählen kannst, deine Niederfälle; jemanden, den du um Hilfe bitten kannst und dem du auch Rechnung geben kannst, wie deine Kämpfe gehen. Im Idealfall ist es ein Priester, der dich lossprechen und dich geistlich leiten kann. Wenn das nicht möglich ist, versuche mit einem Freund, der ernsthaft ist und sehr klar eine gesunde Lehre über die Keuschheit hat und gegenüber dem entgegengesetzten Laster, der Unkeuschheit. Habe große Vorsicht in der Wahl, in wessen Hände du dich begibst. Doch trage nicht diese Last alleine.

### 2. Habe gute Freunde

„Ein treuer Freund ist ein starke Stütze, / wer einen solchen findet, hat ein Vermögen gefunden.“<sup>15</sup> Für einen treuen Freund gibt es keinen Preis, / und nichts wiegt seinen Wert auf.<sup>16</sup> Wie Lebensbalsam ist ein treuer Freund; / wer den Herrn fürchtet, findet ihn.“ (Sir 6:14-16 HRD)

Erhoffe dir nicht, das Laster der Masturbation zu besiegen, wenn du dich gewöhnlich mit fleischlichen und unsittlichen Freunden umgibst. Wenn deine Freunde oder Freundinnen so beim Trinken, Spielen, der Gefahr, der Droge, den unsittlichen Unterhaltungen mit Dir Freund sind ... sie selbst, ob du es willst oder nicht, arbeiten daran, dass du an deinen Ketten hängen bleibst.

Wähle deine Freunde. Mach dir Freunde von guten Personen; nicht mit dummen, weil nicht das Güte ist, sondern mit guten und gesunden. Und wenn du von diesen nicht viele kennst, begnüge dich mit einer(m) einzigen. Doch flüchte den schlechten und entferne dich von denjenigen, die nichts Schlimmes sehen in dem, von dem du dabei bist, dich zu befreien.

### 3. Setze Dir realisierbare Ziele

Wenn es sich um häufige Male handelt, dass du gefallen bist, müsstest du, beim Dich-Erheben von einem Niederfall, vornehmen, dass du z.B. *für drei Tage* nicht fällst. Wenn du dieses Ziel erreicht hast ohne zu Fallen, erneuere den Vorsatz *für weitere drei Tage*, um so zu versuchen, an eine Woche zu kommen ... Und dann beginne erneut mit Vorsätzen dieser Art. Wenn du so schwach wärest, dass du keine drei Tage erreichst, mache es nur *für einen Tag*, oder einschließlich *eines halben Tages* („ich halte mich fest bis zum Mittag“ ...; und beim Ankommen an diesem Moment setze deinen Blick bist zum Abend...).

Doch mache keine Vorsätze, die dir psychologisch zum Gegenteil werden, indem du sagst: „Ich werde nie mehr sündigen“, „ab jetzt halte ich mich keusch für immer“ ... Das kann in einer Person, die diese lasterhafte tiefverwurzelte Gewohnheit nicht hat, kein Problem sein, doch für jemanden, der die Gewohnheit zu fallen hat, produziert sie einen depressiven Effekt. Zu sagen „immer“ oder „nie mehr“, ist gleichzusetzen mit „sich nichts vornehmen“. Und im

selben Moment des Ausdrückens dieses Vorsatzes oder in kurzer Zeit, hört man im Herzen die Stimme, die sagt: „du weißt, dass du das, was du versprochen hast, nicht erfüllen kannst.“ Und es ist diese Entmutigung, die denselben Vorsatz aufzehrt, der uns schwächt und uns dann zum Fall zurückkehren lässt.

Darüber hinaus ist ein dermaßen allgemeiner Vorsatz unreal und drückt die Verneinung unserer wirklichen Kondition aus, wenn sie nicht ein falsches Vertrauen in uns selbst offenbart. Vorsätze, die so radikal und ewig sind, sind sehr den ersten Momenten der Bekehrten eigen, wenn der Heizkessel noch voll mit Kohlen ist und das Boot mit aller Kraft läuft ... und die nicht ihre wirklichen Grenzen und Schwächen kennen. Doch wenn die ersten Momente des Eifers vorbei sind, zeigt uns die Wirklichkeit, dass wir immer noch sehr schlapp sind.

Wenn jemand realistisch wird und darauf hofft, das zu realisieren, das wirklich in seiner Reichweite ist, wird dieser in Wirklichkeit stärker werden und weiterkommen als was er dachte. Lewis sah dies sehr gut, daher legte er auf die Lippen eines Meistereufels, der einen Teufelsschüler anleitet über die Weise, wie mit den Menschen zu verhalten ist, die er zur Verdammnis ziehen soll, diese Klage:

„Mein lieber Schüler: Das am meisten alarmierende deines letzten Berichtes über den Betroffenen ist, dass er keine jener vertrauensvollen Vorsätze macht, die seine ursprüngliche Bekehrung bezeichnen. Mir scheint, dass es keine strahlenden Versprechen ewiger Tugend gibt; noch wer weiß die Erwartung, immer fügsam und gehorsam der „Gnade“ zu sein für das ganze Leben, sondern nur eine Bitte und eine Hoffnung, die Nahrung für jeden Tag zu empfangen und jeden Momentes, um den täglichen Versuchungen zu begegnen! Das ist sehr schlecht“ (Lewis, Cartas del diablo a su sobrino).

Ja, das alarmiert den Teufel, weil diese Demut und dieser Realismus gute Hoffnung auf Triumph gibt.

Krankheiten und Schwächen wie die, die du angehen willst, heilt man nicht auf einen Schlag; es braucht viel Geduld. Wenn deine Affektivität dominiert ist durch einen solch zerstörerischen Laster, musst du erkennen, dass du wenig Luft in den Lungen hast und in deinem Willen und daher kurze Schritte gehen musst, um weit zu kommen. Wie sagt das Sprichwort eines Bergsteigers: „Aufsteigen wie ein Älterer (d.h. Schritt für Schritt), wenn du zum Gipfel kommen möchtest wie ein Junger“.

#### 4. Entmutige dich nicht, wenn du zurückfällst

Du darfst Dir nicht vornehmen, zurückzufallen in das Laster ... doch überrasche dich nicht, wenn du es tust. Nehme dir nicht drei Tage Keuschheit vor, um dich nachher zu „entschädigen“, doch denke auch nicht: „für drei Tage strenge ich mich an, doch dann – was

wird geschehen?“ Nimm dir drei Tage Nüchternheit vor und Punkt. Denke nicht daran, was nach diesen drei Tagen geschehen wird. Und genieße den Sieg, an dieses Ziel angekommen zu sein ... nicht wie jemand, der an das Endziel gekommen ist, sondern wie jemand, der ein Zwischenziel erreicht hat; es ist dir eine Etappe eines Rennens gelungen, das viele hat. Einmal angekommen, atme, mach es dir bewusst, dass diese kleinen Ziele möglich sind und setze dir ein anderes Objektiv, welches auch innerhalb deiner Reichweite ist.

Doch wenn du auf dem Weg fällst, verbleib nicht darin, zu klagen. Erkenne einfach an, dass du immer noch schwach bist, doch dass Gott dir helfen möchte und kehre zurück, beginne den Weg erneut. Auf jeden Fall justiere die Vorsätze auf mehr realistische Ziele.

Das Raum zu geben für die Entmutigung oder in Klagen zu bleiben ist, was du nicht tun darfst. Lese aufmerksam das wertvolle Büchlein von Jacques Philippe, „Das Vertrauen in Gott“<sup>4</sup> (Cristiandad 2012).

## 5. Es ist notwendig, die Ursachen zu kennen

Die Masturbation kann in einigen Fällen ein Phänomen sein, das nicht mehr als eine vorübergehende Krise im Wachstum der Person bezeichnet und in der Entdeckung und Ordnung seiner Affektivität und Sexualität; doch in anderen Fällen, besonders, wenn sie sich fortgesetzt präsentiert, nach der Pubertät und Adoleszenz, kann sie auf ein andersartiges Problem hinweisen. Denn die Masturbation ist ein Verhalten, das eine Wurzel haben kann, die hauptsächlich nicht-sexuell ist und mehr ein Mittel sein kann, um ein Problem anderen Typs auszudrücken, wie ein Fluchtventil, wodurch eine Person andere Dramen kompensiert. Tatsächlich kann die selbstbefriedigende Aktivität Folgendes repräsentieren:

1. Eine **traumatische Suche nach Genuss** wie als Mittel, um einen Schmerz zuzudecken, der auch traumatisch ist; es gibt etwas Ähnliches mit gewalttätigem Verhalten oder mit hohem Risiko, mit denen sie gewisse Schmerzen zudecken wollen (mit viel Lärm und Adrenalin), die sie nicht bewältigen können. Es ist nicht fremd, dass Einige in selbstbefriedigende Akte fallen, wenn sie im Examen durchfallen oder wenn sie mit ihren Eltern gestritten haben oder mit der/dem Verlobten (oder Ehegatten) oder wenn sie disputiert oder wenn sie gedemütigt worden sind oder wenn sie sich bitter oder leer fühlen ... Du musst schauen, was die Umstände sind, in denen du zu solchen Handlungen zurückgreifst. Haben diese irgendeine Beziehung mit Misserfolg, Schmerzen, traumatischen Erinnerungen aus der Kindheit, Demütigungen ...? Wenn das so ist, ist es notwendig, *über diese Ursache zu arbeiten* und an deiner *geringen Schmerztoleranz* zu arbeiten. Dazu musst du den Sinn des Schmerzes suchen, das Warum des Leidens (das dann, wenn du das Leid nicht vermeiden kannst). Flüchte nicht durch diese Tür, die dich versklavt und die dich mehr leiden lässt. Du musst einen Sinn deiner Schmerzen treffen. Ich empfehle dir diesbezüglich das wunderbare Werk von Don Carlo Gnocchi, *Pedagogía del dolor inocente*<sup>5</sup>.
2. Es kann auch geschehen, dass die Suche nach Genuss mittels Masturbation eine **exzessive Abhängigkeit von deinen seelischen (psychischen) Zuständen** ist, d.h. eine

<sup>4</sup> AdÜ: in englischer Übersetzung: Philippe, Jacques, *The way of trust and love*. A retreat guided by St. Thérèse of Lisieux.

<sup>5</sup> Ich habe den Text am Ende meines Buches *El dolor salvífico* (der heilsame Schmerz) veröffentlicht.



konstante Notwendigkeit, dich gut zu fühlen, zu flüchten, was du als unerfreulich, langweilig, monoton oder enttäuschend empfindest. Das erscheint äußerlich, doch es hat keinen Ursprung in einem traumatischen Leiden aus der Kindheit. Vielleicht wurdest du erzogen zwischen Watte und man hat allen Schmerz vermieden und dir alles gegeben, was du wolltest. Wenn das der Fall war, ist es möglich, dass du launisch wurdest und du es nicht erträgst, wenn dir fehlt, was du wünschst oder von dem du glaubst, dass es dich glücklich macht. Doch es ist unmöglich alles zu haben, was einer will. Wenn jemand Geld hat, kann er die Mehrzahl seiner Wünsche in den materiellen Dingen befriedigen; doch kein menschliches Wesen hat nur materielle Wünsche. Jemand kann glauben, dass das, was er am meisten wünschst, sei, das Handy der letzten Generation zu haben oder die Kleidung, die man jetzt benützt oder das Auto, das den Neid all deiner Freunde weckt oder die oder den schönsten Partner zu haben. Doch einmal wenn man erhält, was man begehrt hat, und wenn man das für ein paar Tage benützt ... empfindet das Herz eine fürchterliche Unbefriedigung und eine große Leere ... die man erfüllen muss, indem man den Partner, die Schuhe, den Computer wechselt ... um zur selben Empfindung der Leere zurückzukehren. Es gibt zwei fürchterliche Irrtümer im Grunde dieser Vision: zu glauben, dass es diese Dinge sind, die das Herz bittet und zu denken, dass irgendein physischer oder materieller Genuss den Schmerz der Seele beruhigen wird. Die Masturbation ist in diesen Fällen die Weise, Genuss zu fühlen, auf irgendwelche Kosten. Die Kosten können für einige bis zur sexuellen Sucht sein wie für andere die Sucht nach Droge oder Alkohol. Oder jemand kann zugleich in vielen Abhängigkeiten fallen. Wenn du, über die Masturbation hinaus, Probleme mit Pornographie hast, ist es wahrscheinlich, dass die Ursache deiner Probleme das ist, was wir hier erwähnen. Wenn du die Selbstbefriedigung suchst, weil du die innere Leere nicht tolerieren kannst oder auf irgendwelche Kosten genießen willst oder immer intensivere Genüsse erfahren möchtest ... musst du dasselbe Heilmittel anwenden, auf das ich im ersten Fall hingewiesen habe.

3. Das Verhalten desjenigen, der sich selbst befriedigt, kann auch – unbewusst – die Weise darstellen, eine **Tendenz zur Rache zu regulieren**; in diesem Fall greifst du dich selbst an, wie als würdest du auf dich den Zorn aufladen, den du zu anderen Personen hast wegen dem Schaden, den diese wie auch immer, ungerechterweise zugefügt haben. Das ist sehr gewöhnlich in Personen, die missbraucht wurden oder die irgendeine Weise von Gewalt erlitten haben (physisch, verbal, psychisch) in der Kindheit oder die verlassen wurden oder Zeuge der Trennung ihrer Eltern wurden (vor allem, wenn sich das in einem Kontext von Aggressionen und Gewalt gegeben hat). Es kann sein, dass die Eltern, Erzieher, Brüder ... oder irgendein Unbekannter schuld ist ... Es kann auch sein, dass sie sich selbst für ihre Leiden beschuldigen (weil sie sich betrügen haben lassen, weil sie es nicht geschafft haben zu flüchten oder Widerstand zu leisten, weil sie nicht *nein* gesagt haben, ...) oder dass sie Gott die Schuld geben (weil er nicht verhindert hat, was ihnen passiert ist). Das ist sehr gewöhnlich – auch wenn man nie verallgemeinern kann – dass irgendeine Weise von Rache, Groll, Unversöhntheit oder Hass sich mit kompulsiver Masturbation vermischt. Tatsächlich

ist diese Weise der Masturbation ein Akt, der die aggressive Kraft symbolisiert, die jemand in sich trägt und die in diesen Fällen sich gegen einen selbst richtet. In all diesen Fällen ist es notwendig, am Verzeihen zu arbeiten (ggü. den Anderen, zu einem Selbst und ... bis zu Gott, den wir für unsere spirituelle Verwirrung beschuldigen). Wenn du irgendeine Arbeit dieses Typs zu machen hast, schlage ich dir vor, nachzusehen in dem Büchlein „El camino del perdon“ (Der Weg des Verzeihens)<sup>6</sup>.

4. Doch die Selbstbefriedigung kann sich auch darstellen als **ein Mittel, um die Spannungen und Ängste zu beruhigen**. So wie es Leute gibt, die zu Linderungsmitteln, Angstlöser oder zu Alkohol greifen, um die Nerven zu beruhigen, so gibt es Sexabhängige, die immer wieder in ihre Gewohnheiten fallen, um die Angst, Sorge oder Obsession zu stoppen. Sie suchen eine Anästhesie, ein Einschlafen. Das ist gewöhnlich in vielen, die an der kompulsiven Selbstbefriedigung leiden (nervöse Personen, Skrupulanten, Überzogene und oder Neurastheniker): wenn sie gespannt, traurig, unruhig sind oder sich nicht beruhigen können oder nicht schlafen können, ohne sich zu masturbieren. In diesen Fällen ist es allgemein notwendig, während einer Zeit, einen Fachmann zu bestimmen, irgendeine kontrollierte Medikation zu empfangen.

In all diesen Fällen sind die Heilmittel verschieden, wie du sehen kannst, weil die Ursachen es sind. Man kann kein einziges Rezept geben für alle Probleme.

#### 6. Die Ideen dominieren und die Aufmerksamkeit

Die Selbstbefriedigung, wie andere sexuelle Probleme, tritt ausgehend von einer obsessiven Idee auf, die sich in die Aufmerksamkeit der Person einhämmert, bis diese den Akt realisiert hat. Die obsessiven Gedanken agieren wie Parasiten in unserem Leben. Daher bekämpft man die Versuchungen gegen die Keuschheit nicht in direkter Weise: ihr die Stirn bieten ist, sie zu nähren und ihre obsessive Kraft zu erhöhen. Im Gegenteil soll man durch die Distraction arbeiten, indem man den obsessiven Gedanken auf einen anderen ablenkt, der gesund und ausgeglichen ist und auch die Weise zu wissen, in ihn zu konzentrieren ohne uns stören zu lassen durch Sorge und sexuelle Obsession, die versucht, in den Bereich unseres Bewusstseins einzudringen. Das ist für eine Person, die eine verwurzelte unreine Gewohnheit hat, etwas sehr Schwieriges. Doch es ist möglich, wenn man lernt, daran korrekt zu arbeiten. Ich schlage dir dafür die Methode vor, die Narciso Irala in seinem Werk *Control cerebral y emocional* aufgezeigt hat, die inspiriert sind von den Studien des berühmten Arztes Roger Vittoz<sup>7</sup>; es ist wirklich ein Manuale der mentalen Hygiene. Du musst es gründlich lesen und alles, was er sagt, *praktizieren* (es wird dir nichts bringen, wenn du es nicht in die Praxis umsetzt).

<sup>6</sup> *Der Weg des Verzeihens*, eine Hilfe um verzeihen zu können, die deutsche Übersetzung ist erhältlich in [www.amazon.de](http://www.amazon.de).

<sup>7</sup> Irala, Narciso, *Control cerebral y emocional*, LEA, Buenos Aires (1994).

## 7. Stärke deinen Willen

Eine Person mit Problemen von Selbstbefriedigung hat normalerweise einen verkümmerten Willen, schwach, inkonstant, unsicher und wankelmütig. Wenn du Kraft haben willst, um deine Versuchungen zu besiegen, musst du einen robusten, festen und entschiedenen Willen kultivieren, um danach alle diese Energien in große Unternehmungen zu lenken. Dafür ist es notwendig, dass du die Defekte deines Willens kennst, die Gründe deiner willentlichen Schwäche, die anderen Laster, die vielleicht deinen Charakter aussaugen; und die Weise, deinen Willen korrekt zu erziehen. Du kannst dir dafür helfen, außer durch das hingewiesene Buch von Irala, durch unser kleines Werk: *Quiero! Educación de la voluntad*<sup>8</sup>.

## 8. Die Ausgeglichenheit und das Gleichgewicht bewahren

Die sexuellen Versuchungen besiegen denjenigen, der sich zu sehr ängstigt oder sich jenen gegenüber nervös stellt. Das Angstgefühl ist verräterisch, weil sie uns die Versuchung als etwas Unüberwindliches wahrnehmen lässt und den Sieg als für Kurz oder Lang unmöglich erwägen lässt. Einige Personen, obwohl sie den ungeordneten Impulsen nicht zustimmen wollen, enden damit, dass sie ihnen nachgeben, um diesen peinigen Kampf ohne Ende zu „beenden“. Sich gelassen zu halten heißt, einen großen Teil dieses Kampfes gewinnen. Das Ideal wäre, die Fähigkeit zu behalten, die Versuchungen zu verachten (das bedeutet nicht, ihre Gefährlichkeit zu minimieren) und ungestört mit unseren Tätigkeiten fortzusetzen oder zu mehr ablenkenden Beschäftigungen zu wechseln, wenn das notwendig wäre. Um die Herrschaft über die eigenen Nerven zu behalten wird dir der gleiche Text von Irala helfen, auf den ich hingewiesen habe.

Im Falle, dass die Angst oder die Nervosität mehr aus Störungen organischer Art stammen oder aufgrund deiner psychischen Konstitution, wird es notwendig sein, Hilfe bei einem Arzt zu suchen.

Und immer wird es dir enorm helfen, eine gute physische Gewohnheit zu halten: einen ausgeglichenen Sport, mit großer Regularität praktiziert, physische Hygiene, gesunde Ernährung (arm oder nichts an stimulierenden Substanzen wie Koffein, Tein ... und Energietrinks oder die die Nerven beleben), den Kontakt mit der Natur zu halten (Spaziergänge, die Landschaft beobachten), auf das Mögliche das Rauchen vermeiden, etc.; in jeder Form die Weichheit und Erschlaffung vermeiden wie zu viel Schlafen, zu lange Bäder, das Nichtstun, ein sitzendes Leben, das Unmaß im Essen und Trinken und vor allem berauschende Getränke, etc.

## 9. Du brauchst ein Ideal und eine manuelle Beschäftigung

Die Ablenkung der obsessiven Ideen ist in dem Maß möglich, in dem jemand weiß, wohin er die Aufmerksamkeit leiten soll. Wenn wir den Wolf in irgendeiner Richtung haben, fällt die Möglichkeit, dass wir in derselben Höhle landen oder in der Unsicherheit, nicht zu wissen,

---

<sup>8</sup> Fuentes Miguel, *Quiero! Educación de la voluntad*, Virtus 16, San Rafael (2012).

wohin unsere „Munition“ zu schießen ist und was in unserer Reichweite ist. Wer von vornherein weiß, dass er vor einem Feind entkommen muss, versucht lange vorherzusehen, wohin er laufen soll. In der gleichen Weise musst du im Vornherein wissen, wo du deine Aufmerksamkeit beschäftigen wirst, wenn die Versuchung oder Obsession aufsteigt. Dafür musst du, in der Weise wie es möglich ist, einen Zeitvertreib, eine manuelle Arbeit kultivieren, etwas, was dich unterhält und deine Kraft und deine Aufmerksamkeit beschäftigt. Malen, Zeichnen, Musik lernen, eine Sache reparieren, etwas sammeln, die Insekten oder Bienen beobachten oder einfach arbeiten ... Möglichst soll es etwas sein, dass dich nicht nur mental, sondern auch physisch beschäftigt.

### 10. Diszipliniere die Vorstellungskraft (Phantasie) und die Sinne

Alle sexuellen Obsessionen nähren sich von der Vorstellungskraft: entweder beginnen sie darin oder, wenn sie von Eindrücken oder physischen Trieben entstehen, nähren sich von ihr. Daher sind Personen, die eine Überentwicklung ihrer Phantasie ermöglicht haben, viel verwundbarer für sexuelle Anfälligkeit. Und ich beziehe mich hier nicht auf den Schaden, den die Pornographie macht, was mehr als offensichtlich ist (tatsächlich ist die Pornographie, wie ein Experte sagte, „*die Nahrung der Selbstbefriedigung*“). Hingegen unterstreicht es die Gefahr, die es für eine Person bringt, die eine unkontrollierte sexuelle Gewohnheit hat, wie die Selbstbefriedigung, *alle Phänomene der Phantasie und der Kultur des Bildes im Allgemeinen*. Heutzutage sind wir durch das Bild belagert (hauptsächlich visuell, auditiv und phantastisch). Alles ist Klang und Bild (Internet, Handy, Video, Musik, etc.). Das erzeugt eine exzessive Abhängigkeit vom Bild und eine Herrschaft des imaginativen Lebens über dem spirituellen.

Wenn du das Problem, welches du mit der Masturbation hast, besiegen möchtest, musst du nun sehr Acht geben und all deine Beziehung mit Fernsehen, Internet, Videogames, mit Zeitschriften, Kino, etc. einschränken, einschließlich wenn es sich nicht um obszöne oder schlechte Bilder handelt.

Du musst die (schlechte) Gewohnheit ordnen, mehr in der Phantasie zu leben als im Gedanken. Um dieses Gleichgewicht zu erlangen, gewöhne dich an die Lektüre guter Literatur; höre gute Musik (besonders der großen Komponisten wie Beethoven, Mozart, Bach, Vivaldi, ...). Und reduziere soviel wie möglich deine Ausrichtung auf die Welt des Bildes.

### 11. Entferne die Gefahr

Auch wenn es eine Binsenweisheit erscheint, erinnere ich dich an die Notwendigkeit, die Gefahr zu meiden. Wer die Gefahr liebt, wird in ihr umkommen, sagt die hl. Schrift. Ich beziehe mich hauptsächlich auf die Gelegenheiten zur Sünde. Und auch an die Situationen, die, ohne sündhaft zu sein, dich dazu aussetzen können, deine Obsession loszulösen. Ich weiß nicht, welche Gelegenheiten eine Gefahr für dich sind. Ich kenne mehr die allgemeinen, die alle Menschen betreffen; doch wer weiß betreffen dich auch andere Dinge. Du musst herausfinden, welche Dinge dich mehr nahe gehen. Gewisse Freundschaften? Ein gewisses

Umfeld und gewisse Orte? Gewisse Gewohnheiten? Für einige beginnt die Erregung mit dem, was sie sehen, bei anderen, was sie hören und für andere im Umgang mit gewissen Personen. Am Ende lerne dich zu kennen und wachsam zu sein und vermeide alles, was dir Schaden zufügt.

Die Gefahr zu beseitigen, beinhaltet auch, drastische Mittel zu ergreifen bezüglich gewisser Dinge. Du wirst Filter in den Computer setzen müssen, wenn du Probleme mit Internet hast; du wirst auf gewisse Dinge verzichten müssen; du wirst dir einen Tagesplan auferlegen müssen und diesen zu beachten suchen ... und dir Bußen auferlegen, wenn du das dir Vorgenommene nicht erfüllt hast.

## 12. Kultiviere die Scham

Das effektivste Mittel, um die Keuschheit zu verteidigen ist, die „Scham“ zu erziehen und zu fördern. Sie wurde von jemandem als „die Klugheit der Keuschheit“ genannt. „Die Reinheit erfordert die Scham“<sup>9</sup>. Die Scham ist integrierender Teil der Mäßigkeit; sie ist keine Tugend im eigentlichen Sinne, sondern eine löbliche Empfindung, die das Fundament der Tugend stellt. Sie besteht in einer natürlichen Zurückhaltung und im Instinkt des Zurückweisens nicht schon vor der Sünde, sondern vor jedweder indiskreten Anspielung auf die Sexualität. Offensichtlich hat diese Disposition nichts zu tun mit einer falschen Konzeption der Sexualität: wir sondern uns instinktiv nicht den neugierigen oder spöttischen Anspielungen über die Sexualität ab, weil wir glauben, die Sexualität ist schlecht (das entspricht einem falschen und kranken Bewusstsein) sondern aufgrund eines sensiblen Respektes, den man zur Sexualität halten muss (zur eigenen wie zur fremden). Die wahre Scham lässt einer Person die schlechten oder weniger ehrlichen Wörter nicht gefallen und macht, dass ihr die Unbescheidenheit missfällt; sie vermeidet die verdächtige Familiarität; und flößt dem Geist die geforderte Achtung gegenüber dem Körper ein, der *Glied Christi* (vgl. 1 Kor 6,15) ist und *Tempel des Heiligen Geistes* (vgl. 1 Kor 6,19).

Die Scham zu kultivieren bedeutet: achten, wie du gesehen wirst, um nicht zu provozierend zu sein; auf die Konversationen Acht geben, die du hast, mit den Witzen und Scherzen. Es beinhaltet auch die Weise, wie du den Nächsten siehst, wie du umarmst, wie du liebkost oder dich verhältst. Ohne den „Heiligen“ zu spielen, musst du mit Respekt blicken und berühren. Möchtest Du eine goldene Regel? Wenn du ein Mann bist, erblicke jede Frau so, als wäre es deine Mutter oder deine Tochter, die Gott dir gegeben hat oder dir geben könnte; und wenn du Frau bist, blicke auf jeden Mann so, als wäre es dein Vater oder der Sohn, den Gott dir gegeben hat oder dir geben könnte. Höre oder sage nichts, was in keiner Weise deinen Geist heben kann.

Die Scham nährt sich von der kindlichen Gottesfurcht, d.h. der Liebe, die fürchtet, Gott zu beleidigen; und auch der echten menschlichen Liebe, die uns fürchten lässt, denjenigen zu

---

<sup>9</sup> Katechismus der Katholischen Kirche, Nr. 2521.

beleidigen, den wir in dieser Welt lieben (wie der Ehemann, der seine Frau liebt, vermeidet, eine fremde Frau zu beobachten oder in Pornographie zu suchen oder sich zu befriedigen, weil er in dieser Weise seine Braut betrügt und beleidigt, einschließlich, wenn diese nie Kenntnis erhält von den Akten ihres Mannes).

Und sie stützt sich auf die Demut. Derjenige, der rein sein möchte, muss auch demütig sein. Der Stolz ließ viele Keusche in die Unreinheit fallen.

### C. Übernatürliche Mittel

Offensichtlich genügen die natürlichen bis jetzt angeführten Mittel nicht, denn du brauchst die Hilfe der Gnade Gottes; man soll auch auf die übernatürlichen Mittel zurückgreifen, weil die Keuschheit ein Geschenk Gottes ist. Wen du nur auf der rein natürlichen und menschlichen Ebene kämpfen willst, kannst du das versuchen, doch ich sehe viele Schwierigkeiten voraus und geringen Fortschritt mit viel Rudern.

In besonderer Weise bezeichne ich folgende Mittel, die du in Erwägung ziehen musst.

#### 1. Die Meditation der Heiligen Schrift

Ich empfehle Dir, dass du täglich eine Zeit der Lektüre und Meditation der Heiligen Schrift widmest. So sagt der Hebräerbrief: *Denn lebendig ist das Wort Gottes, kraftvoll und schärfer als jedes zweischneidige Schwert; es dringt durch bis zur Scheidung von Seele und Geist, von Gelenk und Mark; es richtet über die Regungen und Gedanken des Herzens;* (Heb 4:12 EIN). Lies und schenke jeden Tag einigen wenigen Versen Aufmerksamkeit, besonders des Neuen Testaments (der Evangelien oder der Paulusbriefe, oder der daran folgenden Schriften). Und wenn es dich begeistert, versuche irgendeinen Text auswendig zu lernen, der dir gefallen hat oder ihn in irgendein Heft zu schreiben, das du mit dir führen kannst, um diesen immer wieder mal zu lesen. Das hat außergewöhnliche Wirkungen, weil es sich um dasselbe Wort Gottes handelt. Die Lektüre, Meditation und das Memorisieren der Heiligen Schrift wird dir helfen, deine Gedanken und Appetite zurückzurichten und zu verwandeln.

#### 2. Die Sakramente der Beichte und die Kommunion

An das Gebet muss man die häufige Beichte anfügen, die die geistige Medizin ist, die reinigt und heilt. Und auch die Eucharistie, die in diesem Sinn durch Leo XIII. als „Heilmittel gegen die Sinnlichkeit“ genannt wurde. Die Eucharistie, mit den gebührenden Dispositionen empfangen, macht die Herzen rein, weil wir in ihr den Autor jeder Reinheit empfangen.

### 3. Das Gebet und die Devotion an die Muttergottes und des hl. Josef

Wenn wir von der Gabe der Keuschheit sprechen, der hl. Hieronymus sagt „diese wurde denjenigen gewährt, die darum baten, denjenigen, die sie wünschten, die daran arbeiteten, sie zu empfangen. Weil jeder der bittet, empfängt und wer sucht, findet und wer anklopft, dem wird geöffnet (Mt 7,8)“. Und der hl. Alfons lehrt, dass es kein so notwendiges Mittel gibt, um die Versuchungen gegen die Keuschheit zu besiegen wie das Gebet zu Gott.

Besonders ist eine solide Devotion an die Gottesmutter fundamental, um die Keuschheit zu bewahren (oder sie wiederzuerhalten, wenn man sie verloren hat). Maria ist die heiligste Jungfrau der Jungfrauen und „Meisterin der Jungfräulichkeit“, wie der hl. Ambrosius sagt. Der hl. Augustinus schrieb, dass „durch die Muttergottes die jungfräuliche Würde begann“. Und der hl. Hieronymus hat versichert: „Für mich ist die Jungfräulichkeit eine Weihe an Maria und an Christus“. Daher folgen wir dem Beispiel des hl. Bernhard: „Suchen wir die Gnade und suchen wir sie durch Maria“. Wenn es dich begeistert, bete täglich den Rosenkranz oder wenigstens ein Gesätz; oder wenigstens bete sie einige Male am Tag und bitte so um die Gnade der Reinheit. Viele haben die Reinheit bewahrt und große Versuchungen besiegt, indem sie nie die Gewohnheit unterlassen haben, jeden Abend drei Avemaria zu beten und die hl. Jungfrau um diese Gnade zu bitten.

Bete auch zum hl. Josef, dem keuschesten Mann und Modell der ausgeglichenen Reinheit. Ich empfehle dir einschließlic, dass du dich ihm weihst. Du kannst das mit dieser Formel machen:

*„Geliebter heiliger Josef, nimm diese Weihe von all meinem Sein an Dich an. Dass du immer mein Vater seiest, mein Schützer und mein Führer auf dem Weg der Rettung. Erbitte für mich die Keuschheit, eine große Reinheit des Herzens und glühende Ergebenheit an das innerliche Leben. Gewähre mir, indem ich deinem Beispiel folge, dass alle meine Handlungen zur größeren Ehre Gottes seien, in Einheit mit dem heiligsten Herzen Jesu und des Unbefleckten Herzens Mariens und in Einheit mit dir. Amen.“*

### 4. In gewissen Situationen bitte um den Schutz gegen den Dämon

Wenn die Versuchungen gegen die Keuschheit eine nicht gewöhnliche Intensität annehmen und dazu übergehen, wirkliche Obsessionen zu sein, ohne dazu zu kommen, die Verantwortlichkeit zu verlieren, die wir über unsere Handlungen haben, müssten wir auch die Möglichkeit in Erwägung ziehen, dass der Teufel sich tief anstrengt, um uns in diese Sünde fallen zu lassen, die so entmutigt und traurig macht. Tatsächlich ist eine der Weisen, in denen der Dämon den Menschen stört, die Obsession. Es ist ein Begriff, mit dem wir die Versuchungen bezeichnen, wenn diese heimtückisch wiederkehren, aufdringlich, persistent und mit kostendem Übermaß. Seien wir uns klar: dasselbe kann man aufgrund einer

Krankheit oder einer psychischen Schwäche erfahren; doch es kann *auch* durch den Teufel verursacht sein. Wenn du nie vorher die Versuchungen gegen die Keuschheit so stark gefühlt hast oder wenn du sie erfährst wie als wären es Ideen, die von außen kommen und dich in störender Weise umgeben, wirst du nichts Schlechtes tun, zu Gott zu beten und seine Hilfe zu bitten, damit er dich befreie von den Insidien des Dämons. Dass der Dämon die Ursache vieler sexuellen Versuchungen sei, dürfte uns nicht befremden, weil die sexuelle Sünde eine der Formen ist, in denen er am meisten das Bild Gottes entstellen kann, das in unsere Seele eingezeichnet ist.

In diesen Fällen kannst du das wunderschöne Gebet zum heiligen Erzengel Michael beten:

*„Heiliger Erzengel Michael,  
verteidige uns im Kampfe,  
gegen die Bosheit und die  
Nachstellungen des Teufels  
sei unser Schutz.  
"Gott gebiete ihm", so bitten wir flehentlich;  
du aber, Fürst der Himmlischen Heerscharen,  
stoße den Satan und die anderen bösen Geister,  
die in der Welt umhergehen,  
um die Seelen zu verderben,  
durch die Kraft Gottes in die Hölle. Amen.“*

Oder das Exorzismus-Gebet, das auf die „Benediktus-Medaille“ aufgeschrieben ist (und ich schlage dir vor, diese wunderbare Medaille zu tragen). Darin sieht man folgende Buchstaben: C.S.P.B. / C.S.S.M.L. / N.D.S.M.D. / V.R.S. / N.S.M.V. / S.M.Q.L. / I.V.B.

#### Das bedeutet auf Latein:

„Cruz Sancti Patris Benedicto. / Crux sacra sit mihi lux. / Non draco sit mihi dux. / Vade retro satana; / nuncuam suave mihi vana. / Sunt mala quae libas; / ipse venena bibas“.

#### Auf Deutsch:

„Das Kreuz des hl. Benedikt. Das heilige Kreuz sei mein Licht. Nicht der Drache sei mir Führer. Weiche zurück Satan, führe mich niemals zu den Nichtigkeiten. Böse ist, was du mir einträufelst: trinke selbst dein Gift.“

#### 5. Lerne, dein Gewissen zu erforschen und an einem Partikularexamen zu arbeiten

Suche, was dein Hauptfehler ist und bearbeite ihn täglich durch das Partikularexamen des Gewissens, wie es der hl. Ignatius von Loyola lehrt. Das ist der Schlüssel, um im geistlichen Leben voranzuschreiten und irgendein Ziel zu erwerben, das du dir vornimmst. Ich schlage



dir die Lektüre des kleinen Werkes vor *El examen particular de conciencia y el defecto dominante de la personalidad*<sup>10</sup>.

## 6. Mache Buße

Die Wachsamkeit ist absolut notwendig in allen Momenten und Umständen unseres Lebens, denn - wie es der hl. Paulus sagt – „*das Begehren des Fleisches richtet sich gegen den Geist, das Begehren des Geistes aber gegen das Fleisch*; (Gal 5:17). Pius XII schrieb: „Wenn jemand nachlässig sei mit den Verführungen des Leibes, auch in kleinen Dingen, wird jener sich leicht hingezogen fühlen zu denjenigen Werken des Fleisches, die der Apostel aufzählt (vgl. Gal 5,19-20)“<sup>11</sup>. Es ist notwendig, über die Bewegungen der Leidenschaften und der Sinne zu wachen, „sie mit einem asketischen Leben und mit körperlicher Buße zu bremsen“ – sagt Pius XII an selber Stelle – „um sie der richtigen Vernunft zu unterstellen und dem Gesetz Gottes: *Alle, die zu Christus Jesus gehören, haben das Fleisch und damit ihre Leidenschaften und Begierden gekreuzigt*. (Gal 5:24)“. Alle Heiligen haben über ihre Sinne und Leidenschaften gewacht. Sogar wenn jemand, körperliche Buße nicht machen kann, wegen eines Grundes, darf er sich nicht entschuldigen, alarmiert zu sein und innere Abtötung zu machen (d.h. sich einige Genüssen zu entziehen, die Neugierde zu stoppen, zu schweigen anstelle zu reden...).

## 7. Kultiviere die Tugenden

Schließlich, wenn du keusch sein willst, vergiss nicht, dass du auch andere Tugenden ansteuern musst, die eine Unterstützung der Keuschheit sind. Diese ist nicht ein Pilz, der in der Wüste wächst, noch sich isoliert halten kann. Du musst die Stärke des Willens kultivieren, die Mäßigkeit, die Demut, die Stärke. Noch mehr bis zum Punkt, dass die Tugend, die du weniger *direkt* kultivieren darfst, die Keuschheit ist. Ich sage *direkt*, nicht *indirekt*. Denn, wenn du dich auf sie konzentrierst und dich vertiefst, keusch zu sein, du darin endest, all deine Aufmerksamkeit über das Terrain zu zentrieren, die diese Tugend reguliert, was einen entgegengesetzten Effekt produzieren kann, den du möchtest: dass du durch das sexuelle Problem obsessen bist. Wenn du die ganze Zeit Reinheit predigst, weckst du Neugierde nicht nur über die Keuschheit, sondern auch über das Gegenteil. Daher muss die Keuschheit, in großem Maß, die natürliche Frucht deines Strebens nach Großzügigkeit, nach Demut, nach entschiedenem und starkem Willen sein und, vor allem, nach Liebe, nach Hoffnung und nach einem radikal lebendigen Glauben.

<sup>10</sup> Fuentes, Miguel, *El examen particular de conciencia y el defecto dominante de la personalidad*. Virtus 1, San Rafael (2011). Deutsche Übersetzung erhältlich unter dem Titel: *Die besondere Gewissenserforschung und der Hauptfehler* (in Verbindung mit der Temperamentenkunde), Virtus 1. Man kann auch beachten: Fuentes, Miguel, *La trampa rota*, apéndice II, San Rafael (2008).

<sup>11</sup> Pius XII, Enzyklika *Sacra Virginitas*, Nr. 35.

## II. Appendix

### A. Eine Synthese des bereits Gesagten: Was kann ein Jugendlicher tun, um das Laster der Masturbation zu lassen?

**Frage:** Was kann ein Jugendlicher tun, um das Laster der Masturbation (Selbstbefriedigung) zu lassen?

**Antwort** von P. Miguel Ángel Fuentes, IVE:

Ihre Anfrage kann ausgeweitet werden auf alle Art von Laster gegen die Keuschheit. Ich kann Ihnen sagen:

1. Der Kampf allgemein, um die Keuschheit zu bewahren (oder sie wiederherzustellen, wenn man sie verloren hat), ist an vielen Orten und durch zahlreiche Autoren erklärt worden. Die hauptsächlichen Mittel, die man bezeichnen kann, sind:
  - a) Sich **vollkommen ruhig zu halten** ggü. den Versuchungen. „Die Versuchung zu empfinden bedeutet nicht, dieser zuzustimmen“ Die Sicherheit haben, dass man sich besiegen kann.
  - b) Die **Aufmerksamkeit unmittelbar ablenken**, wenn die Versuchungen beginnen: die schlechten Gedanken entfernen, indem man sie „ersetzt“ durch andere gute, die Aufmerksamkeit auf ein gutes und absorbierendes Objekt richten (einen Nagel durch einen anderen Nagel entfernen), sich zerstreuen (an frischer Luft spazieren gehen, etc.).
  - c) Darüber wachen, dass man sich **nicht in die Gelegenheit zur Sünde** hineinbegibt. Die Gelegenheiten zur Sünde sind das, was normalerweise zur Sünde führt.
  - d) **Abtötung**: sich Dinge entziehen, die einem schmecken oder gefallen und erlaubt sind, Opfer machen. Das hilft zu lernen, die „Herrschaft“ über die eigenen Leidenschaften und Tendenzen zu haben.
  - e) Die **Scham oder die Klugheit der Keuschheit**; das errät die Gefahr, verhindert, sich dahinein zu stellen und führt zur Vermeidung der Gelegenheiten zu sündigen.
  - f) Das **Gebet**: die Keuschheit ist ein Geschenk Gottes. Man soll sie erbitten. Es hilft besonders die Devotion zur Jungfrau Maria.
  - g) Das **Sakrament der Buße oder Beichte**: häufig zu beichten stärkt die Seele, entfernt die Relikte der früheren Sünden und hilft, gegenüber zukünftigen Versuchungen stark zu sein.
  - h) Die **Eucharistie**: im Stande der Gnade empfangen gibt sie uns eine vollkommene Vereinigung mit Jesus Christus. „*Wer mein Fleisch isst und mein Blut trinkt, der bleibt in mir, und ich bleibe in ihm.*“ (Joh 6:56 EIN)
  - i) Aus einer **rein natürlichen Sicht** ist es auch wichtig, eine gute physische Hygiene zu halten, eine ausgewogene Ernährung, physische Übung (Sport) und Erholung.

2. Wenn es sich um ein Laster handelt, das sehr tief verwurzelt ist, helfen dafür auch dieselben Mittel, um ihn zu entwurzeln, doch indem man energisch handelt und in Wiederholung vieler Akte. Nur eine **tugendreiche Praxis** kann das Laster herausreißen.
3. Wenn der Druck des Lasters bereits anormales Verhalten hervorruft, kann es sein, dass er physische oder psychische Wurzeln hat und in diesem Fall, vereint mit den oben aufgeführten Mitteln wird die Hilfe eines **katholischen Arztes** notwendig sein, der eine klare und ernsthafte Vision hat, der eine allgemeine klinische Untersuchung anstellt (und im Besonderen eine Revision des vegetativen Nervensystems) und auf der Basis der angeführten Resultate auf einige Mittel aus der medizinischen Ordnung hinweist.

B. Komplementärer Artikel von P. Jorge Loring, SJ aus seiner Katholischen Enzyklopädie „*Para salvarte*“: Warum ist die Selbstbefriedigung schlecht? Hat sie Konsequenzen in der Person?<sup>12</sup>

**Frage:** Ich würde gerne wissen, vom Punkt der Kirche her, warum die Selbstbefriedigung schlecht ist und warum die „Sexologen“ sie verteidigen, ich mache sie und würde gerne wissen, ob das, was ich tue, Sünde ist und ob sie schwer ist und ob sie Probleme haben kann für mich in der Zukunft (oder in der Ehe wenn ich heirate).

**Antwort:** Das Folgende entnehme ich dem Buch von P. Jorge Loring, „*Para salvarte*“ (Nr. 68, 23).

Der Ledigenlaster (Masturbation) besteht im Missbrauch des eigenen Körpers, indem die Genitalorgane erregt werden, um sich freiwillig den Genuss zu verschaffen bis zum Orgasmus. Manchmal beginnt es durch einfache Neugierde; doch wenn man diese Neigung nicht korrigiert, verwandelt er sich in ein obsessives Laster, der die Person verklavt und sie desinteressiert macht für den Anderen: wie es geschieht mit einem Drogenabhängigen.

Die Masturbation kann dazu führen, dass sie zu etwas Obsessiven in der Person wird. Es macht aus dem sexuellen Genuss etwas Egoistisches, obgleich Gott ihn gemacht hat, um innerhalb der Ehe geteilt zu werden. Ich kenne Fälle von zerbrochenen Ehen, weil einer der beiden, verklavt in der Masturbation, sich dem natürlichen Ausdruck der Liebe innerhalb der Ehe verschlossen hat.

Wenn man sich vom Laster der Masturbation verklaven lässt, kann sie die sexuelle Harmonie in der Ehe zerstören. Eine junge Frau machte eine Konsultation an einen Arzt, weil ihr Mann ganz wenig sexuelle Beziehungen mit ihr hatte. Er bekannte vor ihr, dass er es vorziehe, sich selbst zu befriedigen.

<sup>12</sup> Der folgende Artikel stammt nicht von P. Miguel Fuentes, IVE, sondern von P. Jorge Loring, SJ. P. Fuentes zitierte diesen anlässlich einer Konsultation, die an ihn selbst gerichtet war. Es handelt sich um eine deutsche Übersetzung des Kapitels 68,23 „El vicio solitario (masturbación)“ aus: Jorge Loring, *Para salvarte*. Enciclopedia del católico, Mexicali <sup>56</sup>2004, S. 761.

Wer das Unglück besitzt, sich von dieser schlechten Gewohnheit versklavt zu sehen, muss die größte Kraft aufbringen, um sich so bald wie möglich zu korrigieren. Dieses Laster verkettet in stärkster Weise, jedes Mal ist es schwieriger, sich von ihm zu befreien und wenn sie eine Person versklavt hat, erniedrigt sie sie, macht sie schmutzig, annulliert ihren Willen, zerreißt ihren Charakter, stört die Entwicklung ihrer Persönlichkeit, schwächt den Glauben, produziert nervöses Ungleichgewicht, macht Egoisten und unfähig, eine andere Person zu lieben.

Man kann den Organismus nicht missbrauchen. Die Natur wird danach die Rechnung aushändigen. Der menschliche Körper hat seine Grenzen. Man kann die Energien, die für die integrale Entwicklung einer menschlichen Person bestimmt ist, nicht verschwenden.

Ausschließlich für den Genuss „läuft der Selbstbefriediger in die Gefahr, die Entwicklung und Reife seiner Psychoaffektivitt zu blockieren“. (Dr. Honorio Sanjun: Estudios sobre sexualidad, 3\*, II. Toledo, 1979).

„Die gewöhnliche Praxis der Masturbation führt zu schwerem nervösem Ungleichgewicht.“ (Dr. José Todoli: Estudios sobre sexualidad, 4\*, II. Toledo).

Alle Ärzte stimmen darüber überein, dass, wenn die Selbstbefriedigung häufig ist, sie zur Neurasthenie führt (Dubois: La revolucin sexual, XIII, 2. Barcelona, 1975).

Und wenn die Masturbation ein Laster ist, versklavt sie wie alle Laster.

*„Wenn sich die Selbstbefriedigung in eine Gewohnheit verwandelt, muss man sie als einen Mangel an Reife qualifizieren... Wenn die Masturbation Symptome von Psychose und Neurose präsentiert, muss man Hilfe bei einem Spezialisten suchen, der sie einer angemessenen Behandlung unterzieht ... Die Quellen, die Anlass geben zu Phantasie – Lektüre, Fernsehen, Kino – muss man als Basis von vielen Aktionen sehen, die nicht Platz haben dürfen, wenn sie nicht stimulativ sind“.*

Es gibt sexuelle Maniacs, die den Genuss gelegentlich bei sich suchen, und die, wie die Drogenabhängigen, in einen Kreis einer nicht sättigbaren Wiederholung fallen mit dem Ziel, mit jedem neuen Versuch, die unaufhörlichen Frustrationen zu übertreffen.

*„Die Masturbation, die zur Gewohnheit wurde, macht im Allgemeinen Wesen, die psychisch auf sich selbst zurückgeworfen sind, die besonders unfähig sind, sich zu einer authentischen sexuellen Liebe zu erheben“* (B. Hring: La ley de Cristo, 3<sup>o</sup>, 3<sup>a</sup>, I. Ed. Herder. Barcelona).

Das Laster der Masturbation ist Ursache von vielen Misserfolgen im Studium und im Sport. Das wissen sehr gut die Studenten und Sportler.

Wenn ein menschliches Wesen sich daran gewöhnt, einen Instinkt in bestimmter Weise zu befriedigen, kann sie dazu kommen, durch einen psychologischen Mechanismus, den Wunsch oder die Attraktion für alle anderen Formen zu verlieren.

Die Gewohnheit, den sexuellen Hunger in einer anormalen und lasterhaften Form zu stillen, kann provozieren, dass es zur Abweisung des natürlichen Aktes kommt, mit dem der Selbstbefriediger ganz in den Bereich der psychologischen sexuellen Unfähigkeit eintritt.

Das Laster der Masturbation führt zu einer verfrühten Ejakulation in der Ehe, die verhindert, sich an den Rhythmus der Frau anzugleichen, die langsamer ist und das ist Ursache schwerer Probleme in der sexuellen Harmonie in der Ehe.

Amerikanische Ärzte, die weibliche Jugendliche behandelten, die sich befriedigten, entdeckten, dass diese nach der Hochzeit zu kalten (frigiden) Ehefrauen wurden.

Dr. Luis Riesgo sagt: *„Es ist nicht intelligent, die Masturbation als etwas Natürliches zu sehen, denn sie verursacht eine Serie von Störungen im Heranwachsenden; nicht nur auf religiösem Gebiet, sondern auf im affektiven, psychologischen, intellektuellen, etc., wo sich die schlechten Effekte zeigen lassen. ... Der Jugendliche, der in voller Adoleszenz stark den sexuellen Impuls fühlt, hat einen tiefen erzieherischen Wert. ... Später in seinem Eheleben wird er viele Male seine Neigungen dominieren müssen“* (Dr. Luis Riesgo: *Hablando en familia*, III, 5. EAPSA. Madrid). Diese Teile des Körpers müssen mit Feinheit respektiert werden und dürfen nur berührt werden aus Notwendigkeit, zur Reinigung, Hygiene, etc. Aber nie diese Organe berühren nur zum Spaß. Damit spielt man nicht.

Es ist eine degradierende, ekelige Sünde, unvereinbar mit einer feinen Person. Wenn es dich jedoch danach Scham gibt, sie zu beichten, so ist das Unglück doppelt und unreparierbar. Wenn du das Unglück des Falles hast, erlaube dir nicht die Scham, sie zu beichten. Gehe zu einem Priester, öffne dein Gewissen, damit er dich absolviert und dir hilft, aus diesem traurigen Zustand zu kommen. Habe Vertrauen. Du hast ein Heilmittel.

Viele begannen diese schlechte Gewohnheit ohne seine Wichtigkeit zu kennen. Sei es, weil sie es in zufälliger Weise entdeckten, sei es, weil sie von einer anderen Person unterrichtet wurden, die bewusst dieser Sache Bedeutung gab.

Doch die Selbstbefriedigung ist ein Laster, der stark versklaven und den Charakter der Person verändern kann, bis zur religiösen Ideologie.

Die Masturbation kann zum Verlust des Glaubens führen. Viele Ungläubige haben mit der Masturbation begonnen. Der Jugendliche fühlt eine Neigung, sich zu befrieden, hört, dass die Kirche das verbietet und fühlt die Versuchung, die Kirche zu verlassen, die das verbietet, was ihm gefällt zu tun und was ihn wer weiß was kostet, es aufzugeben.

So sagt José Antonio Sayés: *„Aber wir dürfen auf der anderen Seite nicht vergessen, dass die Selbstbefriedigung nicht zur Überwindung des sexuellen Problems beiträgt oder der Spannung des gegebenen Moments. Sie führt durch sich selbst in die Weite einer größeren Erotisierung und einer wachsenden Obsession, in der Weise, dass sich das Problem in der Tiefe nicht löst.“*

Der Sex, vergessen wir es nicht (Chauchard wird nicht müde, das zu wiederholen) ist hauptsächlich im Kopf. Er hat eine obsessive Fähigkeit in der Weise, dass sich die Lösung des Problems nur situiert, wenn der Mensch folgt, seine Gedanken auf Gebiete einzubringen, die ihn erfreuen. Die Lösung des Problems des Sex und einer exzessiven Obsession findet man nur auf indirekte Weise, wenn der Mensch seine Gedanken auf etwas zentralisiert, was ihn erfreut. Ich war Zeuge wie Jungs, die sich mit Freude einer sportlichen Beschäftigung hingaben, einschließlich in der Gegenwart von Mädchen, oder einer anderen Art von Beschäftigung, keine sexuellen Probleme hatten; während dieses immer aufstieg, wenn sie sich durch Nichtstun (Müßiggang) treiben ließen.“

Es ist leicht, dass diejenigen, die sich das Laster der Masturbation zugezogen haben, ein starkes Gefühl von Schuld empfinden, das fähig ist, alle Lebensstimuli zu zerstören und einen permanenten Minderwertigkeitskomplex zu erzeugen. Die einzige pastoral wirksame Behandlung ist es, dafür zu sorgen, Horizonte zu öffnen bis zum vollen Ausdruck der Affektivität und bis zu kulturellen, beruflichen, sozialen und religiösen Bereichen, die ihren Leben Sinn verleihen.

Die Schwere eines jeden selbstbefriedigenden Aktes ist nicht immer leicht zu bestimmen, da sie von vielen Umständen abhängt und diese können mildernd sein in Hinblick der Verantwortlichkeit. Trotzdem muss man eine ernsthafte Anstrengung machen, die Gefahr zu vermeiden, in die Sklaverei dieses Lasters zu fallen.

So sagt Robinson: „Affektive Störungen und einige neurotische Situationen, erzeugen häufig Manifestationen von Autoerotismus, der manchmal zu einem Charakter bringt, der krampfartig und klar psychopathisch ist ...

Es ist bewiesen, dass die Selbstbefriedigung immer einen schlechten Einfluss ausübt, vor allem in der jugendlichen Psychologie. Sie schwächt den Willen, das Selbstvertrauen und stört die Entwicklung der Persönlichkeit. Es erzeugt Melancholiker und Introvertierte und in der Tiefe Egoisten. Die Masturbation ist eine sexuell egoistische Befriedigung, die die Person markiert und die Unfähigkeit, um wirklich zu lieben.

Die Selbstbefriedigung ist oft ein billiger und trauriger Rekurs; eine Kompensation, ein Tröster der zweiten Klasse wegen eines anderen Durchbruches irgendeines Typs, den wir nicht verfolgen konnten.

Trotz allem, nicht alle selbstbefriedigende Akte haben die gleiche Schwere. Wenn ein Jugendlicher Interesse daran hat, sich zu korrigieren und die Mittel anwendet, die ihm zur Verfügung stehen, auch wenn er Rückfälle hat, kann das mildernd sein ggü. seiner Schuld. Immer kann man zu Gott Zuflucht nehmen und ihn um Hilfe bitten, weil Er nie denjenigen verlässt, der sich zu ihm flüchtet und ihn um etwas Gutes und Angemessenes bittet. Und wie der hl. Paulus sagt: „Alles vermag ich durch Ihn, der mich stärkt.“

In der Jugendzeit kann die Masturbation als etwas Vorübergehendes erscheinen. Wie Spreu des Weizens. Doch wenn es wiederkehrend ist, kann es eine Gewohnheit erzeugen; und dass ist schwer. Das Logische ist, dass es eine Empfindung von Schuld hinterlässt. Ohne Zweifel ist es besser, sich zu beherrschen als sich besiegen zu lassen. Sich zu beherrschen ist ein Zeichen von Erwachsensein. Der Sieg ist ein Zeichen von Reife. Der Fall ist ein Zeichen von Schwäche; daher hinterlässt es die Empfindung von Schuld.

Im reifen Alter kann die Masturbation Symptom von etwas Schwerwiegendem sein, vor allem wenn sie persistent ist. Sie kann auf einen mentalen Zustand hindeuten, der jugendlich ist oder einen anderen, psychischen Mangel. Man trifft diesen in vielen senil dementen Personen an und im Alkoholismus. Im Allgemeinen kann er in allen mentalen Zuständen erscheinen, in denen es eine Diskohäsion der Persönlichkeit gibt, die als Konsequenz den Kontrollverlust der primitiven Instinkte hat.“

Manchmal ist der Fall in die Masturbation nicht wegen einer lüsternen Absicht. Sie ist Konsequenz einer Depression, einer Angst, einer Unruhe, die die Beruhigung durch den Schlaf nicht erlaubt, etc. Solche Fälle können mit einem Beruhigungsmittel gelöst werden wie Huberplex, Librium, etc.

In einer Konferenz, die ich 1976 von Dr. D. José M Poveda Arino, Chef der Psychiatrischen Abteilung der Universität Autonoma von Madrid, gehört habe mit dem Titel „Ciencia y Doctrina Moral Sexual“ (Wissenschaft und Lehre der Sexualmoral), sagte dieser, dass die Masturbation ein für eine jede normale Person vermeidbares Phänomen ist. Und in den Fällen, in denen die Überwindung schwierig erscheint, ist sie vollkommen erreichbar mit den Mitteln, die ein Arzt empfehlen kann.

Im Januar 1976 [ist 1975] publizierte der Vatikan ein Dokument über die Sexualmoral wo es heißt: „*Der Hauptgrund für diese Beurteilung ist, dass der freiwillige Gebrauch der Geschlechtskraft, aus welchem Motiv er auch immer geschieht, außerhalb der normalen ehelichen Beziehungen seiner Zielsetzung wesentlich widerspricht*“ (Nr. 5). Das Dokument sagt auch, dass „*die Masturbation ... eine zuinnerst schwer ordnungswidrige Handlung*“ ist (Nr. 9).

Im Jahr 1983 veröffentlichte der Vatikan ein anderes Dokument über die sexuelle Erziehung, wo es heißt: „*die Selbstbefriedigung als objektiv schwere Verirrung angesehen wird, so ist doch Vorsicht geboten bei der Bewertung der subjektiven Verantwortlichkeit.*“ (Die Selbstbefriedigung ist eine schwere moralische Unordnung. Und doch kennt nur Gott die subjektiv moralische Verantwortung eines jeden Aktes, doch in keiner Weise kann man die Sicht unterstützen, im sexuellen Bereich gäbe es keine Todsünden.)

Doch du sollst nicht alles als Sünde ansehen, in der Berührung deiner Genitalien. Es können Sünde sein die Berührungen, die dazu führen, den sexuellen Genuss zu erzeugen; doch

andere Akte, die aufgrund Notwendigkeit oder Hygiene gemacht werden, sind überhaupt keine Sünde. Und in den organischen Bewegungen, die du unwillentlich empfindest, unterdrücke die Zustimmung – und sei im Frieden. Du hast nicht gegen die Reinheit gesündigt. Lerne zu unterscheiden zwischen empfinden und zustimmen. Es kann sein, dass du manchmal Bewegungen gegen den Willen empfindest in deinen Genitalorganen. Gewöhne dich daran, diese Eindrücke zu übersehen.

Die Sünde ist nicht im Empfinden, sondern im Zustimmung. Im neunten Gebot erkläre ich dir die Weise des Kampfes gegen diese störenden Versuchungen.

Doch wenn du das Unglück hast, willentlich diesem sexuellen Genuss zugestimmt zu haben, dann hast du in der Reinheit gefehlt.

Der Orgasmus, das ist die Erschütterung, die der Körper empfindet mit der Befriedigung des sexuellen Genusses, ist ausschließliches Recht der Verheirateten. Eine ledige Person kann ihn sich nicht willentlich verschaffen noch ihm zustimmen, wenn sie ihn unwillentlich erfährt. Manchmal erzeugt sich der Orgasmus in unvorhergesehener Weise. In diesem Fall ist es auch nicht erlaubt, ihn willentlich zu genießen, auch wenn man die genussreiche Empfindung nicht vermeiden kann.

Doch wenn es im Schlaf geschieht, ist es keine Sünde.

Der vollständige genitale Genuss, der Orgasmus, direkt gesucht, ist nur innerhalb der Ehe erlaubt, innerhalb der ehelichen Vereinigung.