

EESTI EVANGEELIUMI KRISTLASTE JA BAPTISTIDE KOGUDUSTE LIIT

KÕRGEM USUTEADUSLIK SEMINAR

Valtrik Pihl

**PORNOGRAAFIA PROBLEEM JA SELLE KÄSITLEMINE EESTI
VABAKOGUDUSTES**

Lõputöö

Juhendaja: Einike Pilli, PhD

Tallinn 2026

Olen kõigile lõputöös kasutatud teiste autorite töödele, põhimõttelistele seisukohtadele ja muudest allikatest pärinevatele andmetele viidanud.

Sõnade arv (ilma bibliograafia ja lisadeta) 13 199

Autor: (allkiri)

..... (kuupäev)

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	5
1. TEOREETILINE OSA: PORNOGRAAFIA KASUTAMINE.....	11
1.1 Pornograafiast ja sellega seotud probleemidest.....	11
1.1.1 Ülevaade ja teoreetiline raamistik.....	11
1.1.2 Digikeskkond ja noorte harjumused.....	12
1.1.3 Mõju identiteedile, usuelule ja kogudusele.....	14
1.2 Psühholoogilised, sotsiaalsed ja vaimulikud aspektid.....	15
1.2.1 Psühholoogilised aspektid.....	15
1.2.2 Sotsiaalsed aspektid.....	17
1.2.3 Vaimulikud aspektid.....	20
1.2.4 Eneserahuldamine kristlikus raamistikus.....	24
1.2.5 Pornograafiaga kaasnevad eriprobleemid.....	25
1.3 Kristlased, PPK ja välismaised uuringud.....	27
1.4 Kogudused ja PPK abistamistegevused.....	28
1.5 Rahvusvahelised PPK ennetus- ja abistamismudelid.....	31
1.5.1 Vaimulikud ja pastoraalsed programmid.....	32
1.5.2 Psühhohariduslikud ja nõustamispõhised mudelid.....	32
1.5.3 Tehnoloogilised vastutusplatvormid.....	33
1.5.4 Teavituskampaaniad ja ennetusprogrammid.....	33
1.6 Kokkuvõte.....	34
2. UURMISMEETOD.....	37
2.1 Uuringu planeerimine ja teostus.....	37
2.2 Küsitluse tulemused.....	40
2.2.1 Vastanute iseloomustus.....	40
2.2.2 Pornograafia probleemina käsitlemine ja kasutamise ulatus.....	42

2.2.3 Emotsionaalne ja vaimulik mõju.....	45
2.2.4 Koguduslik tugi ja abivõimalused.....	47
2.3 Kokkuvõte.....	53
ARUTELU.....	54
KOKKUVÕTE.....	62
SUMMARY.....	64
KASUTATUD KIRJANDUS.....	65
LISAD.....	71
Lisa 1. Uurimuses kasutatud küsimustik.....	71

SISSEJUHATUS

Pornograafia on teema, millest Eesti kristlikus kontekstis räägitakse vähe, eriti avalikus koguduslikus ruumis ja jumalateenistuste kontekstis. Rahvusvahelised kristlikud uuringud osutavad, et pornograafia kasutamine on levinud ka praktiseerivate kristlaste seas 54 protsendi ulatuses ning seostub negatiivsete mõjudega vaimulikule elule, heaolule ja suhetele, samal ajal kui vaid ligikaudu 10 protsenti kogudustest pakub süsteemset abi.^{1 2} Eestis ei ole pornograafia probleemi ulatust kogudustes seni süsteemselt uuritud. Samas viitavad pastoraalsed kogemused ja nõustamistöö, et PPK võib mõjutada märkimisväärset osa eelkõige meestest, sealhulgas juhte, ning olla seotud vaimulike harjumuste ja pereeluga.

Käesolev uurimus pakub esmast empiirilist ülevaadet olukorrast Eesti vabakogudustes ning loob andmetel põhineva raamistiku edasiseks aruteluks ja uurimistööks. Uurimuses mõistetakse vabakogudusi kristlike kogudustena, mis toimivad riigist institutsionaalselt sõltumatult ning rõhutavad isiklikul usul ja vabatahtlikul pühendumisel põhinevat liikmesust; nende kirikukäsituses on keskne jüngrite osaduskond ja koguduse enesejuhtimine.³ Empiiriline fookus on suunatud kolmele Eesti vabakoguduslikule ühendusele: Eesti Evangeeliumi Kristlaste ja Baptistide Liidule (EEKBL), Eesti Nelipühi Kirikule (EKNK) ja Eesti Vabakoguduste Liidule (EEVL).

Uues Testamendis kasutatav mõiste *porneia* viitab laiemalt seksuaalsele käitumisele, mis rikub Jumala poolt seatud seksuaalse korra ning hõlmab erinevaid seksuaalse väärkäitumise vorme.⁴ Käesolevas töös kasutatakse seda mõistet teoloogilise taustana, mille kaudu mõtestada pornograafiat kristliku seksuaaleetika ja pühitsuse raamistikus.⁵

¹ "The Most Up-to-Date Pornography Statistics," Covenant Eyes, n.d., accessed February 1, 2026, <https://www.covenanteyes.com/pornstats/>; "Over Half of Practicing Christians Admit They Use Pornography," Barna Group, n.d., accessed October 21, 2025, <https://www.barna.com/trends/over-half-of-practicing-christians-admit-they-use-pornography/>.

² Barna Group ja Pure Desire Ministries, *Beyond the Porn Phenomenon* (Ventura, CA: Barna Group, 2024), 24, <https://static1.squarespace.com/static/60246cd30685761e93a015ed/t/67b0d36d29ab1059a067f402/1739641722100/Barna+-+Beyond+the+Porn+Phenomenon.pdf>, vaadatud 18. oktoobril 2025.

³ Nigel Wright, *Vaba kirik, vaba riik*, tõlkinud Toivo Pilli, avaldamata käsikiri (Kõrgem Usuteaduslik Seminar, 2026), peatükk 3.

⁴ Jakub Slawik, "Porneia w Dz 15,20.29; 21,25. Znaczenie i pochodzenie motywu rozpusty w dekrecie apostoelskim," *Rocznik Teologiczny* 66, no. 2 (2024): 251, <https://doi.org/10.36124/rt.2024.09>.

⁵ Rebecca McLaughlin, "Richard Hays Thinks God Changed His Mind About Same Sex Sex. Is He Right? Review: 'The Widening of God's Mercy' by Christopher and Richard Hays," *The Gospel Coalition*, 29. august 2024, <https://www.thegospelcoalition.org/reviews/widening-gods-mercy/>, vaadatud 18. oktoobril 2025.

Varakristlikus teoloogias kasutati porneia mõistet laiemas tähenduses, hõlmates nii seksuaalset kõlvatust kui ka osadust kahjustavat ebajumalateenistust.⁶ Pauluse teoloogias seostub see kristliku kogukonna terviklikkusega, kahjustades nii inimese suhet Jumalaga kui ka koguduslikku osadust.⁷

Töö käsitleb pornograafiakasutuse probleemi Eesti vabakoguduste kontekstis. Noorte kristlike meeste kontekstis on pornograafiat kirjeldatud kui „toas olevat elevanti“, millest juhid on sageli vaikinud, ning seda kirjeldust kasutan siin kui rahvusvahelisest noorte evangeelsete kristlaste uurimusest pärinevat paralleeli, kuigi uurimus käsitleb Ameerika Ühendriikide konteksti.⁸

Töö koosneb kahest suuremast osast. Teooria osas käsitletakse pornograafia probleemi, selle kasutamise mustreid ning mõju inimesele ja kogudusele, samuti seda, kuidas kogudustes probleemi tajutakse ja millised on võimalikud abistamise ning toetamisviisid. Uurimisosas esitatakse küsitluse tulemused ning arutelu seotakse need teoreetilise raamistikuga, et sõnastada järeldused ja praktilised suunad kogudustele.

Töö eesmärk on kaardistada pornograafia kasutamise ulatus ning analüüsida selle ilmnemist Eesti vabakogudustes, samuti hinnata koguduste valmisolekut ja võimalusi toetada pornograafiast vabanemist ja taastumist.

Eesmärgi täpsustamiseks keskendub uurimus järgmistele uurimisküsimustele:

1. Milline on pornograafiaga kokkupuute ulatus ja selle kasutuse kogemus Eesti vabakogudustes vastanute põhjal.
2. Milliseid emotsionaalseid ja vaimulikke mõjusid seostavad vastajad pornograafia kasutamisega oma isikliku kogemuse põhjal.
3. Kui nähtavad ja kättesaadavad on koguduslikud abivõimalused ning turvaline tugi pornograafia kasutuse korral.

⁶ Jakub Slawik, „Porneia w Dz 15,20.29; 21,25. Znaczenie i pochodzenie motywu rozpusty w dekrecie apostolskim,” *Rocznik Teologiczny* 66, no. 2 (2024): 237–97, <https://doi.org/10.36124/rt.2024.09.285-288>,

⁷ Ibid.

⁸ Ryan Hewitt, „The Elephant in the Room: The Intersection of Religion and Pornography Among Young Christian Men,” *Growth: The Journal of the Association for Christians in Student Development* 23, no. 23 (2024), https://pillars.taylor.edu/acsd_growth/vol23/iss23/2.5

Käesolevas töös täpsustatakse probleemse pornograafia kasutamise, vabanemise ja taastumise mõisteid ning käsitletakse pornograafia kasutamist nii sotsiaalteaduslikust kui ka hingehoidlikust ja teoloogilisest perspektiivist.

Pornograafia all käsitletakse töös seksuaalkäitumist, mis tähendab interneti kasutamist erinevate rahuldust pakkuvate seksuaalsete tegevuste jaoks, mida nimetatakse ka veebipornograafia kasutuseks või küberseksiks. See hõlmab erinevaid veebipõhiseid seksuaalseid tegevusi, sealhulgas pornograafia vaatamist, mis on neist kõige levinum.⁹

Kuigi osas teaduskirjandusest defineeritakse pornograafiat laiemalt ning see võib hõlmata ka pilte, filme, videosid või teksti, keskendub käesolev uurimus metodoloogilises plaanis eeskätt visuaalsele pornograafiale. Selline piiritlemine on vajalik, et vältida mõistelisi ebaselgusi ning tagada vastajate arusaamade vastavus uurimuse fookusele, kuna pornograafilist materjali käsitletakse teaduskirjanduses seksuaalkäitumise vormina, mille eesmärk on seksuaalse erutuse saavutamine interneti vahendusel, mitte osapoolte nõusoleku normatiivne rõhutamine.¹⁰

Teaduskirjanduses käsitletakse pornograafia kasutamist mitmetasandilise nähtusena, kus tahtlik tarbimine võib teatud juhtudel kujuneda käitumiseks, millega kaasnevad kontrolli raskused ja negatiivsed tagajärjed. Rahvusvahelises diagnostilises raamistikus on kirjeldatud püsivat mustrit, mille puhul isik ei suuda kontrollida intensiivseid ja korduvaid seksuaalseid impulsse ning selle tulemusena kujuneb välja korduv seksuaalkäitumine, mis põhjustab märkimisväärset distressi või funktsioneerimishäireid isiklikus, perekondlikus ja sotsiaalses elus.¹¹

Rahvusvahelises teaduskirjanduses eristatakse pornograafiaga kokkupuudet ja teadlikku kasutamist,¹² kuid käesolevas uurimuses kasutatakse mõistet kokkupuude vastaja teadlikule ja tahtlikule materjaliga kokku puutumisele viitamiseks. Mõistet tarbimine kasutatakse töös sünonüümina ning eristust nende vahel ei tehta.

⁹ Lijun Chen and Xiaoliu Jiang, "The Assessment of Problematic Internet Pornography Use: A Comparison of Three Scales with Mixed Methods," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 2 (2020): 488, <https://doi.org/10.3390/ijerph17020488>.

¹⁰ Nikola Komlenac and Margarethe Hochleitner, "Associations Between Pornography Consumption, Sexual Flexibility, and Sexual Functioning Among Austrian Adults," *Archives of Sexual Behavior* 51, no. 2 (2022): 1323–36, <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02201-7>.

¹¹ Shane W. Kraus et al., "Compulsive Sexual Behaviour Disorder in the ICD-11," *World Psychiatry* 17, no. 1 (2018): 109, <https://doi.org/10.1002/wps.20499>.

¹² Lijun Chen and Xiaoliu Jiang, "The Assessment of Problematic Internet Pornography Use: A Comparison of Three Scales with Mixed Methods," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 2 (2020): 488, <https://doi.org/10.3390/ijerph17020488>.

Käesolev uurimus lähtub kristlikust raamistikust, milles pornograafia kasutamist käsitletakse probleemina juba iseenesest, sõltumata selle sagedusest või kliinilisest raskusastmest. Teaduskirjanduses kasutatakse probleemse pornograafia kasutamise tähistamiseks ingliskeelset mõistet *Problematic Pornography Use* (PPU), mille eestikeelseks vasteks on käesolevas töös probleemne pornograafia kasutamine (PPK). Selle all mõistetakse pornograafia kasutamise mustrit, mida iseloomustab kontrolli nõrgenemine ja kasutamise jätkumine vaatamata negatiivsetele tagajärgedele.¹³

PPK tunnusteks peetakse subjektiivseid kontrolliraskusi, distressi ja funktsionaalset kahjustust, mis võivad avalduda emotsionaalses heaolus, suhetes ja igapäevaelus.¹⁴ Uurimused osutavad, et PPK kogemus võib olla tugev ka madalama või mõõduka tarbimissageduse korral, eriti moraalse vastuolu tingimustes, kus häbi ja distress võimendavad subjektiivset probleemikogemust.¹⁵ Kliiniliselt käsitletakse seda kompulsivse seksuaalkäitumise häire (Compulsive Sexual Behaviour Disorder, CSBD) raamistikus rahvusvahelise haiguste klassifikatsiooni 11. versioonis (ICD 11), mitte eraldiseisva pornograafiasõltuvuse diagnoosina.¹⁶

Eelnev ülevaade käsitles pornograafia kasutamist ja probleemseid mustreid sotsiaalteadusliku käsitluse vaatenurgast. Järgnevalt liigub fookus hingehoidlikku ja teoloogilisse raamistikku, milles pornograafia kasutamist mõistetakse lisaks käitumuslikule ja psühholoogilisele mõõtmele ka vaimuliku ja moraalse küsimusena ning kus keskseks tõusevad muutuse, vabanemise ja taastumise protsessid koguduslikus ja pastoraalses kontekstis.

Töös eristatakse teoloogilist hinnangut ja kirjeldavat analüüsi, käsitledes vastajate kogemusi nende enesemõistmise ja kogudusliku konteksti kaudu. Pornograafia kasutamine võib avalduda nii raskesti kontrollitava käitumisena kui ka harvema kasutusena, millega kaasneb sügav vastuolu inimese kristlike veendumuste ja käitumise vahel. Religioossus võib suurendada moraalset hukkamõistu ehk moraalset vastuolu, mis tuleneb seksuaalkäitumisest kaasatusest, tuues esile konflikti seksuaalse tegevuse ja sisemiselt omaks võetud väärtuste vahel ning soodustades käitumise tõlgendamist patu kategoorias, mis võib omakorda

¹³ Campbell Ince et al., "Profiles of Problematic Pornography Use and Religiosity-Based Moral Incongruence Using Latent Profile Analysis: A Two-Sample Study," *Journal of Behavioral Addictions* 14, no. 2 (2025): 1–2, <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00022>.

¹⁴ Joshua B. Grubbs et al., "Pornography Problems Due to Moral Incongruence: An Integrative Model with a Systematic Review and Meta-Analysis," *Archives of Sexual Behavior* 48, nr 2 (2019): 399–400, 408, <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1248-x>, vaadatud 10. oktoober 2025.

¹⁵ Ibid., 399–400, 403–404, 406–407.

¹⁶ Kraus et al., "Compulsive Sexual Behaviour Disorder in the ICD-11," 109–110.

võimendada süü- ja häbitunnet.¹⁷ Mõlemad mustrid võivad põhjustada vaimulikku ja emotsionaalset pinget, häbi ning varjamist. Kui häbi muutub identiteedipõhiseks, süvenevad isolatsioon ja eneseväärtuse kadu ning inimesel võib olla raske kogeda Jumala andestust isegi siis, kui ta seda usub. Sellisel juhul kahjustub inimese sisemine tasakaal ning see kandub üle nii suhtele Jumalaga kui ka suhtele teistega.¹⁸

Vabanemist käsitletakse nii teoloogilises kui ka psühholoogilises tähenduses. Kristlikus teoloogias viitab vabanemine sisemisele ja vaimulikule pöördumisele, mille eesmärk on eemaldumine patust ja kahjulikest käitumismustritest ning suhte taastamine Jumalaga. Piiblitekstid, mis kõnelevad vabadusest Kristuses (Jh 8:36; Gl 5:1), rõhutavad, et tegemist ei ole pelgalt käitumise korrigeerimisega, vaid sügavama sisemise vabaduse ja identiteedi muutusega. Psühholoogilises plaanis mõistetakse vabanemist protsessina, mille käigus inimene tunnistab probleemi olemasolu ja katkestab varjamise mustri. Uuring näitab, et seksuaalselt käituvad vaimulikud jäid sõltuvust hoidvasse häbi ja süütunde tsükklisse ning taastumine algas sageli alles siis, kui käitumine tuli avalikuks ja varjatus katkes.¹⁹ Muutus ei käivitu üksnes tahtejõu ega süveneva süütunde kaudu, vaid vastutuse võtmisest, turvalisest jagamisest ja toetavate suhete tekkimisest, mis aitavad katkestada häbi toidetud korduva mustri.²⁰

Piiblitekstid, mis kõnelevad meelearandusest ja eluviisi uuenemisest (Rm 12:2; Ef 4:22–24), seovad sisemise muutuse püsivate praktikate ja igapäevaste valikutega. Antud töös käsitletakse taastumist kui stabiilse ja tervikliku eluviisi kujunemist väljaspool probleemseid pornograafia kasutamise mustreid.

Käesolev lõputöö on üles ehitatud loogilise tervikuna, liikudes üldisest käsitlestest konkreetsete uurimistulemusteni. Esimeses peatükis käsitletakse pornograafia kasutamise probleemi laiemas sotsiaalteaduslikus ja teoloogilises raamistikus, analüüsides selle levikut, kujunemismehhanisme ning psühholoogilisi, sotsiaalseid ja vaimulikke mõjusid. Selles peatükis süvendatakse probleemse pornograafia kasutamise käsitlest ning vaadeldakse rahvusvahelisi uuringuid kristlaste ja koguduste kontekstis, et kujundada uurimusele terviklik teoreetiline alus. Teises peatükis esitatakse uurimuse metoodika ja valimi kirjeldus, tuuakse

¹⁷ Marcin Wnuk, "The Relationships between Prayer and Emotional Well-Being as Well as Sexual Abstinence among Diagnosed with Obsessive-Compulsive Sexual Behaviors," *Humanities and Social Sciences Communications* 12, no. 1 (2025): 2, <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04984-9>.

¹⁸ Clarence Chapman, "Experiences of Forgiveness With People Who Have a Problematic Use of Pornography: A Phenomenological Study," *Doctoral Dissertations and Projects*, April 18, 2025, 56, 22. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/6703>.

¹⁹ Real, *Study of Clergy Sexual Misconduct in Ministry and What Contributing Factors Lead to Sexually Acting Out Behavior by the Clergy Member*. 3, 21, 40.

²⁰ *Ibid.* 41-42.

välja Eesti vabakogudustes läbiviidud küsitluse tulemused ning arutelus seotakse empiirilised leiud teooriaga, et sõnastada järeldused ja praktilised tähelepanekud kogudusliku konteksti jaoks.

1. TEOREETILINE OSA: PORNOGRAAFIA KASUTAMINE

1.1 Pornograafiast ja sellega seotud probleemidest

Selles alapeatükis antakse ülevaade pornograafia levikust digitaalses keskkonnas ning kirjeldatakse psühholoogilisi, sotsiaalseid ja vaimulikke mõjusid, mis on seotud probleemse pornograafia kasutamisega.

1.1.1 Ülevaade ja teoreetiline raamistik

Probleemne pornograafia kasutamine on seotud mitmete psühholoogiliste riskiteguritega, sealhulgas üksilduse, stressiga toimetuleku raskuste ning pornograafia kasutamise emotsionaalse vältimise ja stressi vähendamise eesmärgil.²¹ Uuring näitab, et PPK ei ole marginaalne nähtus, vaid selgelt mõõdetav ja korduv muster väga erinevates kultuurilistes, sotsiaalsetes ja religioossetes kontekstides, hõlmates nii kogukonna- ja kliinilisi uurimisvalimeid mitmetes riikides.²²

Paljude inimeste, sealhulgas kristlaste, pornograafia kasutamine ei alga tahtliku otsusena, vaid juhusliku või soovimatu kokkupuutena lapseas või varases noorukieas. Nii rahvusvaheliste kui ka Eesti uuringute põhjal leiab esmane kokkupuude pornograafiaga aset varases noorukieas, kusjuures rahvusvaheliste uuringute järgi on keskmine vanus 13 aastat²³ ning Eestis on 19 protsenti vastajatest puutunud pornograafiaga kokku juba umbes 10-aastaselt.²⁴ Uurimustöös on osutatud, et valdav osa meesnoorukitest puutub pornograafiaga kokku enne täiskasvanuikka jõudmist, kusjuures ühe uuringu järgi ulatub see osakaal ligikaudu 93 protsendini.²⁵ Seda saab mõista varajase neuropsühholoogilise ja emotsionaalse mustri kujunemisena, kus varased, arenguliselt sobimatud kokkupuuted talletuvad emotsionaalsete toimetulekumustritena ning võivad hilisemas elus aktiveeruda stressi, üksilduse ja

²¹ Beáta Bőthe et al., "Uncovering the Most Robust Predictors of Problematic Pornography Use: A Large-Scale Machine Learning Study across 16 Countries.," *Journal of Psychopathology and Clinical Science* 133, no. 6 (2024): 489–502, <https://doi.org/10.1037/abn0000913>.

²² Bőthe et al., "Uncovering the Most Robust Predictors of Problematic Pornography Use."

²³ Children's Commissioner for England, *A lot of it is actually just abuse: Young people and pornography*. [<https://assets.childrenscommissioner.gov.uk/wpuploads/2023/05/CCO-Pornography-and-Young-People.pdf>], 05.01.2026.

²⁴ Anett Männiste, *Eesti täiskasvanute kokkupuuted pornograafiaga ja pornograafia tarbimispädevused*, magistritöö, Tartu Ülikool, Sotsiaalteaduste valdkond, 2019, 34-35.

²⁵ Cerniglia, *How Do Male Protestant Church Leaders Experience*, 5.

emotsionaalse düsregulatsiooni tingimustes.²⁶ Lisaks võimendavad seda pornograafia kättesaadavus, ligipääsetavus ja anonüümsus.²⁷

Selliste individuaalsete mustrite kujunemist ei saa käsitleda lahus keskkonnast, milles need tekivad ja süvenevad. Digitaalne keskkond mõjutab nii esmast kokkupuudet kui ka korduvat tarbimist.

1.1.2 Digikeskkond ja noorte harjumused

Digikeskkonna struktuursed omadused süvendavad eelnevalt kirjeldatud ligipääsetavuse ja anonüümsuse mõju, soodustades harjumuslike mustrite kujunemist.²⁸

Digikeskkonnas on pornograafia kättesaadavus muutunud igapäevaseks.²⁹ USA andmetel veedavad 13 kuni 18 aastased noorukid keskmiselt 8,5 tundi päevas ekraanimeedias,³⁰ mis loob püsiva ligipääsu veebisisule, sealhulgas pornograafiale. Barna Groupi andmetel on 73 protsenti vastajatest puutunud pornograafilise sisuga kokku tahtmatult,³¹ mis osutab ligipääsu lihtsusele ja kontrollimatusele.³²

Sarnast seost kinnitavad ka Euroopa noorte seas läbiviidud uuringud, mille kohaselt on pornograafiaga kokkupuude tõenäolisem nende noorte seas, kes kasutavad internetti intensiivselt ning kellel esineb düsfunktsionaalne internetikäitumine ja raskusi oma kasutuse kontrollimisega.³³ Uuringu tulemused näitavad, et pornograafiaga kokkupuude on seotud noorte psühhosotsiaalse toimetuleku ja käitumisraskustega, sealhulgas tähelepanu ja mõtlemise probleemidega ning välise käitumise probleemidega, mis avalduvad eeskätt reeglite rikkumises ja agressiivses käitumises.³⁴ Sellised seosed osutavad vajadusele tervikliku ja koordineeritud lähenemise järele pornograafiaga seotud probleemide ennetuses ja

²⁶ Chapman, "Experiences of Forgiveness With People Who Have a Problematic Use of Pornography."

²⁷ Cerniglia, *How Do Male Protestant Church Leaders Experience*, 12.

²⁸ James Thomas Real, Study of Clergy Sexual Misconduct in Ministry and What Contributing Factors Lead to Sexually Acting Out Behavior by the Clergy Member, n.d. 37

²⁹ Alberto Martinez-Serra and Ana Sofia Cardenal, "Who Watches Porn? Demographic Insights from Web Tracking Data," *Computers in Human Behavior* 172 (November 2025): 1, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108731>. 1

³⁰ Jason M. Nagata et al., "Screen Time and Mental Health: A Prospective Analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study," *BMC Public Health* 24, no. 1 (2024): 2, <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20102-x>.

³¹ Barna Group ja Pure Desire Ministries, *Beyond the Porn Phenomenon*, 26.

³² Alberto Martinez-Serra and Ana Sofia Cardenal, "Who Watches Porn? Demographic Insights from Web Tracking Data," *Computers in Human Behavior* 172 (November 2025): 1, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108731>. 1

³³ Elisabeth K. Andrie et al., "Adolescents' Online Pornography Exposure and Its Relationship to Sociodemographic and Psychopathological Correlates: A Cross-Sectional Study in Six European Countries," *Children* 8, no. 10 (2021): 925, <https://doi.org/10.3390/children8100925>. 1.

³⁴ Andrie et al., "Adolescents' Online Pornography Exposure and Its Relationship to Sociodemographic and Psychopathological Correlates." 7.

abistamises, mis arvestab nii inimese sisemisi toimetulekuoskusi kui ka sotsiaalsed ja kogukondlikku tuge.

Eesti Tervise Arengu Instituudi 2024. aasta andmetel on digisõltuvuse sümptomitega noorte hulk kasvanud. Vähemalt kaks tundi päevas veedab sotsiaalmeedias märkimisväärne osa noortest (tüdrukud 63%, poisid 47%) ning arvutimänge mängib sama kaua veelgi suurem osa poistest (77%) ja tüdrukutest (41%). Selline ulatuslik digikasutus soodustab püsivate harjumuste kujunemist,³⁵ kus kiiresti vahelduvad stiimulid pikendavad kasutusaega ning soodustavad harjumuste kujunemist.³⁶

Eestis läbiviidud küsitlus 441 täiskasvanuga näitas, et 428 vastajat olid vähemalt korra pornograafilist materjali näinud ning üle poole neist, 52,4 protsenti, oli seda teinud viimase nädala jooksul. Need tulemused viitavad pornograafia laiale levikule ning harjumuslikele ja regulaarselt korduvatele tarbimismustritele Eesti täiskasvanud elanikkonna seas.³⁷

Eesti kontekstis on laste ja noorte seksuaalkäitumise käsitlemiseks kasutusel seksuaalkäitumise murebaromeeter, mis on algselt välja töötatud Taani organisatsiooni JanusCentret poolt ning kohandatud Eesti oludesse Justiitsministeeriumi eestvedamisel.³⁸ Murebaromeeter käsitleb erinevates vanuserühmades esinevaid seksuaalseid käitumisi arenguliste nähtustena ning eristab normaalset, muret tekitavat ja sekkumist vajavat käitumist. Näiteks käsitletakse seksuaalkäitumise murebaromeetris kuue kuni kümneaastaste laste puhul normaalse ja eakohase käitumisena seksuaalseid mängu eakaaslastega, masturbeerimist privaatset ning siivutute sõnade kasutamist, mille osas ei peeta vajalikuks keelamist, takistamist ega täiskasvanupoolset sekkumist.³⁹ Samuti käsitletakse üheteistkümne kuni neljateistaastaste noorte puhul huvi pornograafilise materjali vastu ja selle vaatamist normaalse arengulise nähtusena, mida ei loeta iseenesest probleemseks ega suunamist vajavaks käitumiseks. Selline lähenemine eeldab, et kirjeldatud käitumistele ei reageerita piirangute, keelude ega teadliku suunamisega.

³⁵ Tervise Arengu Instituut, *Digisõltuvuse sümptomitega noorte hulk kasvab*, <https://www.tai.ee/et/uudised/digisoltuvuse-sumptomitega-noorte-hulk-kasvab> (vaadatud 10. septembril 2025).

³⁶ Xiaowei Chen et al., "Do Persuasive Designs Make Smartphones More Addictive? - A Mixed-Methods Study on Chinese University Students," *Computers in Human Behavior Reports* 10 (May 2023): 1, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100299>. 1

³⁷ Anett Männiste, *Eesti täiskasvanute kokkupuuted pornograafiaga ja pornograafia tarbimispädevused*, magistritöö, Tartu Ülikool, Sotsiaalteaduste valdkond, 2019, lk 29–30.

³⁸ Justiitsministeerium. *Murebaromeeter: probleemse ja normaalse seksuaalkäitumise tunnused*. PDF dokument. https://www.kriminaalpoliitika.ee/sites/krimipoliitika/files/elfinder/dokumendid/murebaromeeter_probleemse_ja_normaalse_seksuaalkaitumise_tunnused.pdf

³⁹ Ibid.

Kuigi arengupsühholoogilises raamistikus käsitletakse pornograafilist kokkupuudet normatiivse uudishimuna, tõstatab see kristlikus kontekstis küsimusi. Piibellikus käsitluses on seksuaalsus seotud pühaduse, südamehoiakute ja vastutusega Jumala ees ning ei ole väärtusneutraalne.^{40 41} Varajane juhendamatu kokkupuude võib kujundada kujutlusmaailma viisil, mis ei toeta kristlikku arusaama vastutusest ja pühendumisest. Seetõttu erineb Murebaromeetri rõhuasetus käitumise jälgimisele kristlikust kasvatuskäsitlusest, mis rõhutab ka väärtuspõhist suunamist.

1.1.3 Mõju identiteedile, usuelule ja kogudusele

Kristlikus kontekstis seostatakse pornograafia kasutamist sisemise vastuolu ja häbiga, mis võib võimendada varjamiseks ja isolatsiooniks.⁴²

Uuring vaimulike seksuaalselt eskaleeruva käitumise kohta (*sexually acting out behavior*, SAOB) kirjeldab laiemat seksuaalkäitumise spektrit, millest pornograafia võib moodustada ühe osa. Seda ei samastata PPK-ga, kuid see seostub väärtuste ja käitumise vastuoluga, mis tekitab süü- ja häbitunnet ning suurendab isolatsiooni.⁴³

Religioossete normidega vastuolus olev seksuaalkäitumine, sealhulgas pornograafia kasutamine, võib nõrgestada kristlase moraalset ja religioosset enesemõtestust, kuna see tekitab püsiva pinge õpetatavate normide ja isikliku käitumise vahel, mille lahendamiseks vähendatakse sageli seotust religioossete praktikate ja normidega, mitte ei muudeta käitumist ennast.⁴⁴

Pornograafia kasutamine võib mõjutada kristlaste vaimulikku seisundit, sealhulgas nende osadust Jumalaga ja vaimulike distsipliinide praktiseerimist, nagu palve ja Piibli uurimine. Näiteks ühe uuringu tulemused tõid esile nii abielulise distressi kui ka teenimistöö kahjustumise kui korduvad teemad nende meeste kogemustes, kes olid pornograafiat kasutanud. Seetõttu võib pornograafia kasutamine mõjutada vaimulikku elu, abielusuhet ja koguduse olukorda.⁴⁵

⁴⁰ DR Olatunji Samuel Akinwumi, "HOLINESS AND SEX FROM BIBLICAL PERSPECTIVE," INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH, n.d., 6-7

⁴¹ Ibid. 10.

⁴² Cerniglia, *How Do Male Protestant Church Leaders Experience*, 4.

⁴³ Real, Study of Clergy Sexual Misconduct in Ministry and What Contributing Factors Lead to Sexually Acting Out Behavior by the Clergy Member. 3, 105

⁴⁴ Samuel L. Perry and Cyrus Schleifer, "Till Porn Do Us Part? A Longitudinal Examination of Pornography Use and Divorce," *The Journal of Sex Research* 55, no. 3 (2018): 5–6, 14
<https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1317709>. 14.

⁴⁵ Cerniglia, *How Do Male Protestant Church Leaders Experience*, 6-7.

1.2 Psühholoogilised, sotsiaalsed ja vaimulikud aspektid

Erinevate autorite käsitlused toetavad ja lõimivad PPK psühholoogilise, sotsiaalse ja vaimuliku mõju vaatenurki. Lisaks käsitletakse peatükis ka pornograafia kasutamise võimalikke tõsisemaid ja raskemaid tagajärgi, mis võivad eeltoodud aspektidest välja kasvada või nendega süveneda.

1.2.1 Psühholoogilised aspektid

Psühholoogiline vaatenurk aitab kirjeldada, kuidas pornograafia mõjutab inimese sisemist tasakaalu, emotsioone ja korduvate käitumismustrite kujunemist. See tasand selgitab käitumise taga olevaid protsesse, sealhulgas motivatsiooni, stressireaktsioone ja automaatseks muutunud reaktsioone, mis mängivad olulist rolli PPK süvenemisel. Pornograafia kasutuse püsimist on seostatud varaste kiindumus ja traumamustritega ning stressi ja isolatsiooni tingimustes kasutatava emotsionaalse vältimisega, mis võib vähendada motivatsiooni muude tegevuste suhtes.⁴⁶

Nagu eelnevalt käsitletud, ei avaldu seksuaalselt eskaleeruv käitumine eeskätt seksuaalse naudingu otsimisena, vaid stressipõhise ja ennustatava toimetulekumustrina, mis aktiveerub korduvate psühhosotsiaalsete päästikute, näiteks üksinduse, konfliktide ja emotsionaalse pinge korral.^{47 48}

Seda teoreetilist seost negatiivse emotsionaalsuse ja seksuaalse toimetulekukäitumise vahel on püütud empiirilisel kaardistada ka kvantitatiivsete mudelite abil. Poolas aastatel 2020–2021 läbi viidud kvantitatiivne struktuurivõrrandite mudeluuring 80 kompulsivse seksuaalkäitumise häire diagnoosiga eneseabigrupi liikme seas kirjeldas sama mehhanismi empiirilisel. Uuringu eesmärk oli selgitada, milliste psühholoogiliste protsesside kaudu negatiivne emotsionaalne seisund seostub seksuaalse käitumisega kui toimetulekustrateegiaga. Analüüs näitas, et negatiivne emotsionaalsus – eeskätt süü, häbi ja lootusetus – toimib otsese käivitava tegurina, mis suurendab tõenäosust kasutada seksuaalset käitumist toimetulekuviisina.⁴⁹ Seksuaalne käitumine ei ole pelgalt impulsiivne reaktsioon, vaid vastus sisemisele pingele.

⁴⁶Chapman, “Experiences of Forgiveness With People Who Have a Problematic Use of Pornography.” 40, 44–45

⁴⁷ Real, Study of Clergy Sexual Misconduct in Ministry and What Contributing Factors Lead to Sexually Acting Out Behavior by the Clergy Member, 87–88, 97–98.

⁴⁸ Mateusz Gola et al., “Can Pornography Be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use,” *Neuropsychopharmacology* 42, no. 10 (2017): 2027–29, <https://doi.org/10.1038/npp.2017.78>.

⁴⁹ Wnuk, “The Relationships between Prayer and Emotional Well-Being as Well as Sexual Abstinence among Diagnosed with Obsessive-Compulsive Sexual Behaviors,” 7.

Samuti ilmnes, et palve ei olnud otseselt seotud karskuse kestusega, vaid mõjutas seda kaudselt tänulikkuse ja lootuse kaudu, mis omakorda seostusid negatiivse afekti vähenemise ja positiivse emotsionaalse seisundi suurenemisega.⁵⁰ Selline emotsionaalse seisundi muutus ei mõjuta üksnes kogetud enesetunnet, vaid on seotud ka motivatsiooniliste mehhanismidega, mis suunavad käitumise kordumist.

Emotsionaalse pinge ja käitumise seost aitab selgitada aju funktsionaalne eristus “tahtmise” ja “meeldimise” vahel, kus probleemse pornograafiakasutuse korral avaldub suurenenud motivatsiooniline reageerimine vihjetele ilma vastava muutuseta kogetavas naudingus.⁵¹ See viitab, et käitumise püsimine ei põhine suurenenud naudingul, vaid ajus tugevnenud ootuse ja vihjereaktsioonil, mis aktiveerub enne tasu saamist.⁵² PPK keskmes ei pruugi olla naudingu suurenemine, vaid kontrolli nõrgenemine ja kasutamise jätkumine vaatamata negatiivsetele tagajärgedele.^{53 54}

Empiirilised uuringud seostavad PPK-d depressiooni, ärevuse ja isolatsiooniga, mis võib tõsta läve abi otsimiseks.^{55 56} Just selliste emotsionaalsete ja sotsiaalsete raskuste taustal on uuritud ka vaimulike praktikate rolli taastumises. Empiiriline uurimus seksuaalkäitumise häire diagnoosiga eneseabigrupi liikmete seas näitas, et palve ei olnud otseselt seotud karskuse kestusega, vaid mõjutas seda kaudselt tänulikkuse ja lootuse kaudu, mis seostusid emotsionaalse heaolu paranemisega. See viitab, et palve võib toetada emotsionaalset regulatsiooni ja käitumuslikku stabiilsust.⁵⁷

Lisaks emotsionaalsetele seostele osutab kirjandus, et PPK püsimist soodustavad impulsiivsuse suurenemine, eneseregulatsiooni nõrgenemine ja täidesaatvate funktsioonide raskused, mis muudavad käitumise katkestamise keeruliseks ka selgete negatiivsete tagajärgede korral.⁵⁸

⁵⁰ Ibid. 6.

⁵¹ Mateusz Gola et al., “Can Pornography Be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use,” *Neuropsychopharmacology* 42, no. 10 (2017): 2021–31, <https://doi.org/10.1038/npp.2017.78> Gola et al., “Can Pornography Be Addictive?” 2026-2027

⁵² Gola et al., “Can Pornography Be Addictive?,” 2027.

⁵³ Ince et al., “Profiles of Problematic Pornography Use and Religiosity-Based Moral Incongruence Using Latent Profile Analysis.” 2, 4.

⁵⁴ Ibid. 2-3.

⁵⁵ Claudio Vieira and Mark D. Griffiths, “Problematic Pornography Use and Mental Health: A Systematic Review,” *Sexual Health & Compulsivity* 31, no. 3 (2024): 207–47, <https://doi.org/10.1080/26929953.2024.2348624>. 210.

⁵⁶ Vieira and Griffiths, “Problematic Pornography Use and Mental Health.” 217.

⁵⁷ Wnuk, “The Relationships between Prayer and Emotional Well-Being as Well as Sexual Abstinence among Diagnosed with Obsessive-Compulsive Sexual Behaviors,” 7.

⁵⁸ Vieira and Griffiths, “Problematic Pornography Use and Mental Health.” 210-211.

Neuropsühholoogilised uuringud näitavad, et probleemse pornograafiakasutuse korral tugevneb vihjetega seotud motivatsioonisüsteem, samas kui kogetav rahuldus ei pruugi suurened, mis aitab selgitada käitumise püsimist ka väärtuskonflikti olukorras.⁵⁹

Kuigi mehed tarbivad pornograafiat sagedamini, näitavad Altin jt tulemused, et PPK seosed stressi, ärevuse, madalama eluga rahulolu ja suitsiidimõtetega on naiste seas tugevamad, mis viitab soopõhiste erinevustele psühholoogilises mõjus ja emotsionaalse haavatavuse rollis. See tähelepanek osutab, et kasutussagedus ei pruugi olla ainus riskinäitaja, vaid oluline on ka emotsionaalse kogemuse intensiivsus ja tähendus. Sarnast negatiivse afekti mehhanismi kinnitab ka struktuurivõrrandite analüüs, mis näitab, et distress suurendab pornograafia kasutamise tõenäosust ning võib tugevdada vihjetega seotud motivatsiooniprotsesse.^{60 61 62}

Real kirjeldab, et korduv ja järjepidev pornograafia kasutamine võib aja jooksul kujundada muutusi närvivõrgustikes, mis muudavad lõpetamise keeruliseks.⁶³ Kuigi pornograafia kasutamine võib pakkuda ajutist pingelangust, ei kujune see kestlikuks ega tervislikuks toimetulekuviisiks. Hewitti andmed rõhutavad, et noorte kristlike meeste suurimaks tajutud probleemide valdkonnaks on emotsionaalne distress, mis hõlmab näiteks häbi ja masenduse kogemust pärast pornograafia vaatamist.⁶⁴ Ta seob selle moraalse vastuolu nähtusega, kus inimese “kõrge religioossus” ja tegelik käitumine lähevad lahku ning see tekitab sisemist pinget ja häiritust.⁶⁵ Võtmeküsimus ei ole ainult käitumise kontroll, vaid ka sisemine ümberorienteerumine, kus identiteet eristatakse käitumisest ning muutus asetatakse laiemasse jüngerluse ja vaimse kasvu protsessi.⁶⁶

1.2.2 Sotsiaalsed aspektid

Sotsiaalsest vaatenurgast ei kujune pornograafiaga seotud raskused üksnes individuaalseks probleemiks, vaid mõjutavad otseselt inimese seotust kogukonnaga. Pornograafia kasutamine on seotud häbi ja üksildusega, mis kujundavad vastastikuse ringseose ning süvendavad

⁵⁹ Gola et al., “Can Pornography Be Addictive?,” 2025–27.

⁶⁰ Mujde Altin et al., “Problematic Pornography Use, Mental Health, and Suicidality among Young Adults,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 21, nr 9 (2024): 1228, <https://doi.org/10.3390/ijerph21091228>, 1, 23.10.2025.

⁶¹ Wnuk, “The Relationships between Prayer and Emotional Well-Being as Well as Sexual Abstinence among Diagnosed with Obsessive-Compulsive Sexual Behaviors,” 7.

⁶² Mateusz Gola et al., “Can Pornography Be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use,” *Neuropsychopharmacology* 42, no. 10 (2017): 2021–31, <https://doi.org/10.1038/npp.2017.78>Gola et al., “Can Pornography Be Addictive?” 2022

⁶³ Real, Study of Clergy Sexual Misconduct in Ministry and What Contributing Factors Lead to Sexually Acting Out Behavior by the Clergy Member, 19.

⁶⁴ Hewitt, “The Elephant in the Room,” 17.

⁶⁵ Ibid. 17, 18.

⁶⁶ Ibid. 18, 19.

sotsiaalsed eemaldumised.⁶⁷ ⁶⁸ Kui kogukondlik reageering jääb hinnanguliseks, võib see süvendada isolatsiooni ning kinnistada probleemset käitumist.

Chapman rõhutab, et religioosne hukkamõist ja häbitunne võivad takistada süü tunnistamist, mistõttu kogudus peab looma turvalise ruumi, kus inimene saab oma võitlust ausalt jagada. Emotsionaalne turvalisus on avatuse ja taastumist toetava dialoogi eelduseks.⁶⁹

Sarnane emotsionaalse distressi ja seksuaalse toimetulekukäitumise vaheline dünaamika ilmneb ka vaimulike juhtide kogemustes. Reali uurimus näitab, et vaimulikud kujundasid välja sõltuvusliku suhte seksuaalse käitumisega kui meeolu reguleerimise vahendiga. See kujunes düsfunktsionaalseks toimetulekumehhanismiks stressi, üksinduse ja emotsionaalse koormuse keskel ning süvendas aja jooksul sõltuvuslikku mustrit, raskendades eneseregulatsiooni.⁷⁰ Muutus algas siis, kui inimesed avanesid turvalises kogukonnas ja kogesid vastutust toetavat osadust, mis osutab vajadusele toetava keskkonna järele.⁷¹

PPK ja vaimse tervise seoste käsitleluses osutavad uuringud, et üksindus, ärevus ja enesehinnang võivad toimida vahendavate teguritena, mille kaudu probleemne kasutamine seostub suurenenud psühholoogilise distressi ja haavatavusega.⁷² Seetõttu ei ole PPK üksnes vaimulik või moraalne küsimus, vaid puudutab ka vaimset tervist ja sotsiaalset turvalisust. Häbi ja sõltuvusmustrite seos võib suurendada tagasilanguse riski.⁷³ Tõhusamad on raamistikud, mis loovad ruumi aususeks, vastutuseks ja toetuseks ning võimaldavad kogeda tervenemist ja taastumist. Seetõttu on PPK käsitlemine ka kogukondlik ja struktuurne väljakutse kogudusele.

Lisaks laiemale sotsiaalsele tasandile on PPK seotud halvenenud sotsiaalse ja psühhosotsiaalse funktsioneerimisega, mis võib mõjutada ka lähisuhteid. Uuringud osutavad, et probleemne kasutamine seostub psühholoogilise distressi, sotsiaalse vältimise ja raskustega inimestevahelises toimimises, mis võib omakorda suurendada haavatavust lähisuhete kontekstis.⁷⁴

⁶⁷ "Internet Pornography Use, Loneliness, and Adult Attachment Patterns Among Asian Indian Young Adults: An Explanatory Sequential Mixed Methods Design - ProQuest," 213–14, accessed February 1, 2026, <https://www.proquest.com/openview/0701fc2d3d8ffd1e46a506c6fe523bfd/>

⁶⁸ Ibid. 14.

⁶⁹ Chapman, "Experiences of Forgiveness With People Who Have a Problematic Use of Pornography," 17-18

⁷⁰ Real, Study of Clergy Sexual Misconduct in Ministry and What Contributing Factors Lead to Sexually Acting Out Behavior by the Clergy Member, 3.

⁷¹ Ibid. 3.

⁷² Vieira and Griffiths, "Problematic Pornography Use and Mental Health," 237.

⁷³ Mina Shaheid, Exploring the Need for Non-Shame Based Therapeutic Approaches for the Treatment of Pornography Addiction, n.d. 10, 79-80.

⁷⁴ Vieira and Griffiths, "Problematic Pornography Use and Mental Health," 226.

Sotsiaalsed mõjud ei piirdu täiskasvanute suhetega, vaid avalduvad ka noorte hoiakute ja arusaamade kujunemisel. Kui lapsed ja noored puutuvad kokku pornograafilise sisuga ning neile ei pakuta kodus ega koguduses selget ja väärtuspõhist selgitust seksuaalsuse kohta, võib pornograafia hakata kujundama nende ettekujutust seksuaalsusest, soodustades ebarealistlike kujutluste ja tegeliku elu segunemist ning moonutatud arusaamu intiimsusest. See vähendab võimet kogeda tervet ja vastastikust lähedust ning osutab vajadusele käsitleda pornograafia mõju ka laiemas sotsiaalse ja kasvatusliku vastutuse raamistikus.

Seda tähelepanekut toetavad ka Eesti täiskasvanute seas läbi viidud küsitluse tulemused, mille kohaselt vaid ligikaudu 1% vastajatest nõustus väitega, et pornograafia kujutab seksi nii, nagu see päriselt on.⁷⁵ Sellest tulenevalt vajaks pornograafia enam tähelepanu ka seksuaalhariduses.

Kuna psühholoogilised pinged ja sisemised konfliktid kanduvad üle suhetesse ja kogukonda, tuleb probleemse pornograafiakasutamise mõju käsitleda ka kogukondlikul tasandil.

Abieluliste ja lähisuhete tasandil avaldub see mõju eriti selgelt usalduse ja intiimsuse nõrgenemises. Pornograafia kasutamine võib partneri jaoks kujuneda truudusetuse kogemusena ning nõrgestada usaldust ja pühendumust ning tekitada distantse suhte.^{76 77} Samuti on käsitletud seoseid alternatiivsete suhete, truudusetuse ja suurema lahtuse ja lahkumineku määraga.⁷⁸

Ameerika Ühendriikides kolme lainega andmestikul leiti, et abielus inimeste seas, kes hakkasid pornograafiat tarbima mõõtmislainete vahel, oli lahtuse tõenäosus ligikaudu kahekordne.⁷⁹ Seos oli eriti tugev nooremate, vähem religioossete ja algselt väga õnnelikuks hinnatud abieluga vastajate puhul, mis osutab, et kõrge algne abieluõnn ei pruugi olla kaitsefaktor.⁸⁰

Emotsionaalse läheduse roll on selles dünaamikas keskne. Uuring näitab, et ebaturvaline kiindumussuhe ja lapsepõlves kogetud emotsionaalne distantseeritus suunavad täiskasvanuna otsima valideerimist ja intiimsust seksuaalse käitumise kaudu.⁸¹ Ebaturvaline kiindumus

⁷⁵ Anett Männiste, *Eesti täiskasvanute kokkupuuted pornograafiaga ja pornograafia tarbimispädevused* (magistritöö, Tartu Ülikool, 2019), 36

⁷⁶ Rachel A. Loewen, *Pornography Use Among Married Couples: The Impact of Relational and Resource Investment* (Doctoral dissertation, Northwestern University, 2027), 7, 16-19.

⁷⁷ Real, Study of Clergy Sexual Misconduct in Ministry and What Contributing Factors Lead to Sexually Acting Out Behavior by the Clergy Member, 40–42.

⁷⁸ Ibid. 7, 15.

⁷⁹ Samuel L. Perry and Cyrus Schleifer, "Till Porn Do Us Part? A Longitudinal Examination of Pornography Use and Divorce," *The Journal of Sex Research* 55, no. 3 (2018): 1, <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1317709>.

⁸⁰ Perry and Schleifer, "Till Porn Do Us Part?," 12.

⁸¹ Real, Study of Clergy Sexual Misconduct in Ministry and What Contributing Factors Lead to Sexually Acting Out Behavior by the Clergy Member, 105–106.

tekitab ärevust ning soodustab pornograafia kasutamist, kuna see võimaldab seksuaalset rahuldust ilma tegeliku intiimsuse ja haavatavuseta.⁸²

PPK ei lahenda üksindust ega suhtekatkestust, vaid süvendab neid. Osalejad kirjeldasid seda kui põgenemist ja emotsionaalset eneseregulatsiooni seksuaalse käitumise kaudu emotsionaalse valu leevendamiseks, mis viis eraldatuseni ja sisemise konfliktini.⁸³ Nii kujuneb vastastikku võimenduv tsükkel, kus emotsionaalne eemaldumine ja kompenseeriv seksuaalne käitumine hakkavad teineteist toitma.

Kristlikus raamistikus peab probleemi aus sõnastamine käima koos turvalise keskkonna loomisega, milles on võimalik taastada usaldust ja koostööd. Abielu teoloogiline mõistmine, kus mees on kutsutud armastama oma naist ohverdavalt, loob normatiivse tausta, mille valguses saab mõista pornograafia mõju suhetele ja intiimsusele (Ef 5:25–28).

Sama loogika laieneb ka kogukondlikule tasandile. Taastumist toetavad praktikad eeldavad kogukondlikku raamistikku. Naked Truth Projecti 2022 kuni 2023 aasta mõjuaruanne näitab, et taastumisgrupid ja vastutusmehhanismid moodustavad nende töö keskme, kus aasta jooksul viidi läbi 737 taastumisgrupi kohtumist ning pakuti 2 200 individuaalset või paarinõustamise seansi, osutades kogukondliku toe ulatusele ja praktilisele mõjule.⁸⁴

Taastumine ei seisne üksnes tahtejõus, vaid turvalises kogukonnas ja vastutussuhetes, mis toetavad püsivat muutust.

1.2.3 Vaimulikud aspektid

Kogukondlik kogemus ja taastumine on kristlikus raamistikus tihedalt seotud vaimuliku mõõtmega. Kristlikus arusaamas kuulub seksuaalsus inimese terviklikku identiteeti ja vaimulikku ellu.⁸⁵ Seetõttu käsitletakse pornograafiat nähtusena, mis mõjutab inimese sisemist hoiakut ja vaimulikku seisundit.⁸⁶

Selline terviklik arusaam inimese sisemaailmast ja vaimulikust seisundist on nähtav ka Jeesuse õpetuses. Matteuse 5:27–28 paikneb Mäejutluses, kus Jeesus tõlgendab Moosese seadust, täpsemalt kümne käsu hulka kuuluvat seitsmendat käsku, autoriteetselt ning nihutab rõhu väliselt teolt inimese sisemisele hoiakule. Teksti vahetus kontekstis ei käsitle Jeesus

⁸² Ibid.

⁸³ Ibid. 98, 105-106.

⁸⁴ Naked Truth Project, *Impact Report 2022–2023*, <https://nakedtruthproject.com/impact-report-2022-2023/>, 23. november 2025.

⁸⁵ Akinwumi, "HOLINESS AND SEX FROM BIBLICAL PERSPECTIVE," 6.

⁸⁶ Ibid. 7.

seitsmenda käsu rikkumist, mille tuum seotakse „südamega” kui inimese sisemise keskmega, ning mis on suunatud teise mehe abikaasa himustamisele.⁸⁷ Just selles raamistikus seob Jeesus mõtted, soovid ja valikud otseselt inimese vaimuliku seisundiga, öeldes: „Aga mina ütlen teile: igaüks, kes vaatab naist himustades, on juba rikkunud abielu temaga oma südames” (Mt 5:28). Jeesuse käsitus ei ole rõhk üksnes välisel teol, vaid asetab moraalse vastutuse ka sisemisele hoiakule.⁸⁸

Eksegeetiliselt on oluline rõhutada, et Matteuse 5:28 kasutatud väljend ei viita juhuslikule pilgule ega tahtmatule seksuaalsele reaktsioonile. Kreekakeelne konstruktsioon πρὸς τὸ ἐπιθυμῆσαι αὐτὴν osutab teadlikult hoitud ja eesmärgistatud ihalusele.⁸⁹ Selles kontekstis vastandub Jeesuse õpetus variserlikule käsutõlgendusele, mis piirdus välise teoga, sest ta avab käsu tegeliku ulatuse ja suunab tähelepanu südame ning tahte sisemisele seisundile.⁹⁰ Seetõttu ei paikne Jeesuse hoiatus üksnes seksuaalse tunde tasandil, vaid tahtes ja südame suunatuses, kus iha teadlikult hoitakse ja toidetakse keelatud objektile.⁹¹

Jeesuse hinnang asetab vastutuse südame ja tahte tasandile enne välise teo teostumist. Sellest lähtuvalt on põhjendatud kõrvutada Jeesuse õpetust tahtliku ja kestva pornograafia kasutamisega, kus iha ei ole juhuslik, vaid teadlikult hoitud ja suunatud. Fookuses ei ole juhuslik pilk, vaid teadlikult hoitud ja korduv vaatamine, mille kaudu iha toidetakse ning mis kujundab inimese sisemist hoiakut ja vaimulikku seisundit.^{92 93 94}

Selline käsitus ei eelda üleloomulikku seletust, vaid asetab vastutuse inimese sisemisele maailmale. Peters rõhutab, et Jeesus käsitleb abielurikkumise juuri inimese καρδιά's ehk mõistuses ja tahtes, mitte väliste vaimulike jõudude mõjul. Seetõttu on põhjendatud käsitleda pornograafiat vaimuliku probleemina kuna see kujundab sisemisi hoiakuid ja nõrgestab vaimulikku terviklikkust.⁹⁵ Siin lisandub ka sotsiaalse häbimärgi mõõde, sest kompulsiiivne seksuaalkäitumine on ühiskonnas sageli häbistavam kui ainega seotud sõltuvused, mis võib religioosse kuuluvuse korral suurendada süü ja häbi ning teravdada väärtuste ja käitumise

⁸⁷ Prince E. Peters, “Adultery as Sexual Disorder: An Exegetical Study of Matthew 5:27–30,” HTS Theological Studies 78, no. 4 (2023): 3–5, <https://www.ajol.info/index.php/hts/article/view/248306>.

⁸⁸ McLaughlin, “Richard Hays Thinks God Changed His Mind,” lõik “What About the Bible’s Texts on Sex and Marriage?”, <https://www.thegospelcoalition.org/reviews/widening-gods-mercy/>, vaadatud 18. oktoobril 2025

⁸⁹ Peters, “Adultery as Sexual Disorder: An Exegetical Study of Matthew 5:27–30,” 4.

⁹⁰ Charles John Ellicott, *Ellicott’s Commentary for English Readers*, kättesaadav BibleHubis.

⁹¹ Mowczko, „Hyperbole and Divorce in the Sermon on the Mount“.

⁹² Charles John Ellicott, *Ellicott’s Commentary for English Readers*, kättesaadav BibleHubis.

⁹³ Heinrich Meyer, *Meyer’s Critical and Exegetical Commentary on the New Testament*, kommentaar kirjakoha Efeslastele 2:8 juurde, kättesaadav BibleHubi kaudu.

⁹⁴ Peters, “Adultery as Sexual Disorder: An Exegetical Study of Matthew 5:27–30,” 4.

⁹⁵ Peters, “Adultery as Sexual Disorder: An Exegetical Study of Matthew 5:27–30,” 1.

konflikti.⁹⁶ Sellest tulenevalt ei saa käsitus piirduda üksnes vastutuse rõhutamisega, vaid peab selgitama, kuidas kristlik raamistik mõtestab taastumise teed olukorras, kus süü, häbi ja väärtuskonflikt korduvad.

Kristlikus raamistikus on oluline isiklik vastutus, kuid see ei tähenda toetumist oma jõule ega moraalsele pingutusele, eriti olukordades, kus patt kipub korduma ja jääma varjatuks. Vastutus väljendub teadlikus vastamises Jumala armule, kus meeleparandus ei ole pelgalt kahetsus, vaid suunamuutus, mille käigus inimene loobub varjamisest ja astub valgusesse. Johannese kiri seob pattude andeksandmise otseselt ausa tunnistamise ja Jumala ustavusega: „Kui me oma patud tunnistame, on tema ustav ja õige, nõnda et ta annab meile patud andeks ja puhastab meid kogu ülekohtust” (1Jh 1:9). See ei ole automaatne mehhanism, vaid suhte dünaamika, mis eeldab teadlikku ja ausat vastust Jumala tõe. Väljend „meie patud” osutab konkreetsetele tegudele, mitte üksnes üldisele patuse olemise seisundile, mistõttu jääb abstraktne patutunnistus ilma tegeliku puhastava mõjuta.⁹⁸ Armu rõhutamine ei muuda patu tõsidust ebaoluliseks, vaid asetab andeksandmise ja vastuvõtmise raamistikku, kus pöördumine ja meeleparandus jäävad vältimatuks.⁹⁹

Samas ei raju Uus Testament muutust üksnes inimese sisemisele jõule ega enesedistsipliinile, vaid Jumala armule, mida käsitletakse määrava alusena ka sügavalt juurdunud ja korduvate patumustrite puhul. Paulus sõnastab selle põhimõtte järgmiselt: „Sest teie olete armu läbi päästetud usu kaudu ja see ei ole teist enestest, see on and Jumalalt” (Ef 2:8). Selline rõhuasetus asetab muutuse teoloogilises raamistikus Jumala armu keskmesse ning kirjeldab usku vastusena sellele, mitte iseseisva enesetäienduse mehhanismina.^{100 101}

See armu ja vastuse dünaamika ulatub otseselt inimese mõtteellu, kus paljud kiusatuse mustrid esmalt kujunevad. Paulus kirjeldab vaimulikku võitlust protsessina, milles „kummutatakse arutlused ja iga kõrgistus, mis tõstab end Jumala tunnetuse vastu, ning

⁹⁶ Wnuk, “The Relationships between Prayer and Emotional Well-Being as Well as Sexual Abstinence among Diagnosed with Obsessive-Compulsive Sexual Behaviors,” 2.

⁹⁷ Albert Barnes, *Notes on the Bible*, kommentaar kirjakoha Johannese 8:36 juurde, kättesaadav BibleHubi kaudu.

⁹⁸ Heinrich Meyer, *Meyer's Critical and Exegetical Commentary on the New Testament*, kommentaar kirjakoha Efeslastele 2:8 juurde, kättesaadav BibleHubi kaudu.

⁹⁹ McLaughlin, “Richard Hays Thinks God Changed His Mind,” lõik “What About the Bible’s Texts on Sex and Marriage?”, <https://www.thegospelcoalition.org/reviews/widening-gods-mercy/>, vaadatud 18. oktoobril 2025

¹⁰⁰ Charles John Ellicott, *Ellicott's Commentary for English Readers*, kättesaadav BibleHubis.

¹⁰¹ Heinrich Meyer, *Meyer's Critical and Exegetical Commentary on the New Testament*, kommentaar kirjakoha Efeslastele 2:8 juurde, kättesaadav BibleHubi kaudu.

võetakse vangi iga mõte Kristuse kuulekusse” (2Kr 10:5). Küsimus ei ole mõistuse hävitamises, vaid selle allutamises.^{102 103}

Sellest lähtuvalt ei mõisteta mõtteelu korrastamist kristlikus teoloogias üksnes moraalse enesedistsipliinina, vaid osana vabadusest, mille Kristus kingib.¹⁰⁴ Jeesuse sõnad „Kui Poeg teeb teid vabaks, siis olete tõepoolest vabad“ (Jh 8:36) seovad muutuse Temale kuulumisega ning asetavad seksuaalse puhtuse pühitsuse raamistikku.¹⁰⁵ Samuti kirjeldab Paulus kristlase ihu kui Püha Vaimu templit (1Kr 6:19–20), rõhutades, et seksuaalkäitumine ei ole üksnes isiklik valik, vaid kuulub Jumalale pühendatud elu tervikusse.¹⁰⁶ Vabadus patu orjusest ei tähenda üksnes teoloogilist staatust, vaid praktilist teekonda, kus korduvad mustrid katkestatakse valguses elamise kaudu. Uus Testament seob selle avatuse ja osadusega: „Tunnistage siis üksteisele oma eksimused ja palvetage üksteise eest“ (Jk 5:16), osutades, et taastumine toimub kogukondlikus raamistikus. Koguduse arm ei eita pattu, vaid loob ruumi meeleparanduseks, andeksandmiseks ja pühitsuseks ilma patu normaliseerimiseta.

Uus Testament ei piirdu siiski üksnes mõtteelu käsitlemisega, vaid rõhutab ka konkreetseid ja otsustavaid samme kiusatuse olukorras. Kutsung „Põgene nooruslike himude eest” (2Tm 2:22) osutab vajadusele eemalduda olukordadest ja harjumustest, mis kiusatust toidavad. Uue Testamendi rõhuasetus ei ole üksnes sisemisel võitlusel, vaid ka praktilisel eemaldumisel, mida väljendab üleskutse põgeneda seksuaalse kõlvatuse eest.¹⁰⁷ Seetõttu kuuluvad muutuse juurde ka praktilised sammud, nagu riskikeskkondade vältimine, ligipääsude piiramine ja abi otsimine enne mustri aktiveerumist.^{108 109} Probleemne pornograafiakasutamine kuulub selle sama „inimliku kiusatuse” alla, millest Paulus räägib (1Kr 10:13), kus Jumal „teeb koos kiusatusega ka väljapääsu”.¹¹⁰

Sama rõhuasetust kannab Jeesuse kutse: „Valvake ja palvetage, et te ei satuks kiusatusse” (Mt 26:41). Valvamine ja palvetamine käivad koos, sest sisemine valmisolek võib olla siiras, kuid

¹⁰² Albert Barnes, *Notes on the Bible*, kommentaar kirjakoha Johannese 8:36 juurde, kättesaadav BibleHubi kaudu.

¹⁰³ Heinrich Meyer, *Meyer's Critical and Exegetical Commentary on the New Testament*, kommentaar kirjakoha Efeslastele 2:8 juurde, kättesaadav BibleHubi kaudu.

¹⁰⁴ Albert Barnes, *Notes on the Bible*, kommentaar kirjakoha Johannese 8:36 juurde, kättesaadav BibleHubi kaudu.

¹⁰⁵ Albert Barnes, *Notes on the Bible*, kommentaar kirjakoha Johannese 8:36 juurde, kättesaadav BibleHubi kaudu.

¹⁰⁶ Charles John Ellicott, *Ellicott's Commentary for English Readers*, kättesaadav BibleHubis.

¹⁰⁷ McLaughlin, “Richard Hays Thinks God Changed His Mind,” lõik “What About the Bible’s Texts on Sex and Marriage?”, <https://www.thegospelcoalition.org/reviews/widening-gods-mercy/>, vaadatud 18. oktoobril 2025

¹⁰⁸ Charles John Ellicott, *Ellicott's Commentary for English Readers*, kättesaadav BibleHubis.

¹⁰⁹ Albert Barnes, *Notes on the Bible*, kommentaar kirjakoha Johannese 8:36 juurde, kättesaadav BibleHubi kaudu.

¹¹⁰ Charles John Ellicott, *Ellicott's Commentary for English Readers*, kommentaar 1 Corinthians 10:13, kättesaadav BibleHubis.

ihu nõrkus vajab teadlikke piire ja sõltuvust Jumala jõust.^{111 112} Palvet võib mõista vahendina, mille kaudu inimene sõltub Jumala armust ja kogeb Tema jõudu kiusatuse keskel. Poolas läbi viidud kvantitatiivne uuring näitas, et palve seostus kaudselt karskuse kestusega tänulikkuse ja lootuse kaudu, mis oli seotud sisemise pinge vähenemisega.¹¹³ See võimaldab käsitleda palvet Jumala antud praktikaga, mis toetab emotsionaalset tasakaalu ja käitumismustri katkestamist. Pornograafia kasutamine puudutab seega mõtteelu, vaimulikku vastutust ja kogukondlikku kuuluvust ning eeldab nii isiklikku vastutust kui ka kogukondlikku tuge.

1.2.4 Eneserahuldamine kristlikus raamistikus

Kristlik arusaam vabadusest ja enesekontrollist loob tausta konkreetsete seksuaalkäitumiste teoloogiliseks hindamiseks. Sellest vaatenurgast käsitletakse eneserahuldamist käitumisena, mis ei teeni abielulise ühtsuse ega vastastikuse eneseandmise eesmärki, vaid keskendub individuaalsele seksuaalsele rahuldamisele.¹¹⁴ See ei ole siiski kristlikus traditsioonis üheselt määratletud küsimus.

PPK on problemaatiline ka suhetes, sest on seotud suurema sooviga pornograafilisele masturbeerimisele võrreldes partneriga koetava intiimsusega.¹¹⁵ Seksuaalse rahulolu vähenemine on seotud eelistusega pornograafilisele masturbeerimisele ning kõrgema pornograafia ja masturbeerimise sagedusega mehed kirjeldasid end sagedamini seksuaalselt rahulolematuna.¹¹⁶ Lisaks on pornograafia kasutamine seotud seksuaalsete raskustega, sealhulgas ereksioonihäirete ja orgasmi probleemidega.¹¹⁷ Need leiud viitavad, et eneserahuldamise ja pornograafia kombinatsioon võib empiiriliselt seostuda abielulise intiimsuse ja seksuaalse toimimise nõrgenemisega ja terviklikkuse vähenemisega.

Rogers ja Tarwater küsivad: “Kas see seksuaalne tegu täidab Jumala head eesmärgid seksile?”¹¹⁸ Nad rõhutavad, et Jumala määratluse järgi on head seksuaalsed teod need, mis täidavad tema ühtsuse ja viljakuse eesmärgi abielus.¹¹⁹ Sellest lähtuvalt väidavad nad, et eneserahuldamine on lubamatu tegu, sest see ei täida kumbagi neist eesmärkidest. Seetõttu

¹¹¹ Charles John Ellicott, *Ellicott's Commentary for English Readers*, kättesaadav BibleHubis.

¹¹² Albert Barnes, *Notes on the Bible*, kommentaar kirjakohta Johannese 8:36 juurde, kättesaadav BibleHubi kaudu.

¹¹³ Wnuk, “The Relationships between Prayer and Emotional Well-Being as Well as Sexual Abstinence among Diagnosed with Obsessive-Compulsive Sexual Behaviors,” 6.

¹¹⁴ Trent Rogers and John Tarwater, “A Biblical-Theological Framework for Human Sexuality: Applications to Private Sexuality,” *Themelios* 47, no. 3 (2022): 562.

¹¹⁵ “Pornography Use Among Married Couples,” 16.

¹¹⁶ Ibid. 17.

¹¹⁷ Ibid. 17-18.

¹¹⁸ Trent Rogers and John Tarwater, “A Biblical-Theological Framework for Human Sexuality: Applications to Private Sexuality,” *Themelios* 47, no. 3 (2022): 562.

¹¹⁹ Ibid. 559

rõhutavad autorid, et sellisel kujul seksuaalne erutus ei teeni Jumala loodud ühtsuse ja viljakuse eesmärki ning ei sobitu seetõttu kristliku seksuaaleetika raamistikku.¹²⁰

Nad seovad selle teema kristliku enesekontrolli ja Vaimu juhitud eluviisiga, öeldes, et Jumal kutsub kristlasi tegelema seksuaalsete soovidega kahe tee kaudu: kas abielulise seksuaalse väljenduse kaudu või Vaimu poolt võimaldatud enesekontrolli kaudu.¹²¹ Nende järgi on eneserahuldamise probleem, et see on ilmselgelt mitte suhetekeskne seksuaalne tegu ning et eneserahuldamine keskendub oma olemuselt ainult iseendale. Lisaks rõhutavad, et Jumal lõi seksi selleks, et abielusuhtes olevad inimesed oleksid omavahelises suhtes ja ühenduses.¹²² Eesmärkide tasandil lisavad nad, et eneserahuldamine ei ole ühtsust loov tegu, sest see muudab privaatseks selle seksuaalse tegevuse, mis on loodud jagamiseks.¹²³

1.2.5 Pornograafiaga kaasnevad eriprobleemid

Käesolev töö keskendub ennekõike pornograafia kasutamise psühholoogilistele, sotsiaalsetele ja vaimulikele mõjudele kogoduslikus kontekstis. Pornograafia kasutamine ei esine isoleeritud nähtusena, vaid on sageli osa laiemast seksuaalse sõltuvuse mustrist, mis võib hõlmata ka seksisõltuvust, prostitutsiooni kasutamist ning vägivaldse või ekspluateeriva sisuga materjalide tarbimist.

Peavoolu veebipornograafia sisuanalüüs näitab, et füüsiline agressioon esineb märkimisväärses osas stseenidest. Uuring keskendus Pornhubi ja Xvideos'e platvormidele, mis kuuluvad maailma suurimate ja enim külastatud tasuta pornograafiliste veebilehtede hulka ning kujundavad seeläbi olulisel määral peavoolu pornograafilisi norme ja seksuaalse käitumise mudeleid. Analüüsides 4009 heteroseksuaalset stseeni (*heterosexual scenes*), leiti, et vähemalt üks füüsilise agressiooni tegu (*physical aggression act*) esines 45 protsendis Pornhubi ja 35 protsendis Xvideos'e stseenidest. Kõige sagedasemad agressiivsed teod olid löömine (*hitting*), lämmatamine (*choking*), juustest tirimine (*hair pulling*), laksutamine (*spanking/slapping*) ja okserefleksi esilekutsumine oraalvahekorra käigus (*gagging*). Naised olid füüsilise agressiooni sihtmärgiks ligikaudu 97 protsendis juhtumitest ning nende reaktsioon agressioonile oli enamasti neutraalne või positiivne, negatiivseid reaktsioone

¹²⁰ Ibid. 559.

¹²¹ Ibid. 559.

¹²² Ibid. 566.

¹²³ Ibid. 567.

esines harva.¹²⁴ See viitab vägivalda süstemaatilisele normaliseerimisele pornograafilises sisus ning agressiooni kujutamisele ilma nähtavate tagajärgedeta.¹²⁵

Üliõpilaste valimis seostus vägivaldse pornograafia vaatamine meestel suurenenud seksuaalse vägivalda toimepanemise riskiga, eriti juhtudel, kus pornograafiat tajuti realistlikuna ning kus esines suurem kalduvus aktsepteerida seksuaalvägivalda õigustavaid hoiakuid.¹²⁶ Uuring näitas, et meeste puhul tugevnes seos vägivaldse pornograafia ja seksuaalse vägivalda toimepanemise vahel just siis, kui pornograafilist sisu peeti realistlikuks ning kui tajutud eakaaslaste seas esines kõrgem vägistamist õigustavate ja ohvrit süüdistavate uskumuste aktsepteerimine, mis viitab riskivõimenduse kujunemisele nii individuaalsete uskumuste kui ka sotsiaalsete normide kaudu.¹²⁷

Üldrahvastiku valimis seostus pornograafia tarbimine nii vägivaldsete seksuaalpraktikate toimepanemise kui ka kogemisega ning see seos oli osaliselt vahendatud seksuaalse lubavuse kaudu, mis kirjeldab mehhanismi, kuidas pornograafiast pärit käitumismustrid võivad kanduda suhetesse.¹²⁸ Pornograafiast riskantsema seksuaalse käitumise suunas liikumine ei kujune tavaliselt ootamatu murdepunktina, vaid progresseeruva protsessina, mida iseloomustavad tolerantsi kasv, eskalatsioon, uudsuse otsimine, suurema riski võtmine ning piiride hägustumine. De Roos ja Ferrando kirjeldavad seda protsessi seksuaalsete käitumismustrite järkjärgulise kujunemisena, kus korduv kokkupuude vägivaldse ja realistlikuna tajutud pornograafiaga suurendab tõenäosust, et sellised käitumismustrid kantakse üle reaalsesse seksuaalkäitumisse.¹²⁹ Sellest tulenevalt on põhjendatud idee käsitleda varajast sekkumist praktilise ennetusmehhanismina.

Kuigi de Roos ja Ferrando keskenduvad üliõpilaste valimile, osutavad nende tulemused laiemale sotsiaalsele dünaamikale, kus vägivaldsete seksuaalsete käitumismustrite normaliseerumine võib mõjutada väärtushinnanguid, moraalseid piire ja vastutustaju ka kogukondlikes ning vaimulikes kontekstides, eriti seal, kus seksuaalkäitumist ümbritseb

¹²⁴ Fritz et al., "A Descriptive Analysis of the Types, Targets, and Relative Frequency of Aggression in Mainstream Pornography," 2, 17-18.

¹²⁵ Melissa S. de Roos and Emma Ferrando, "Moderating Effects on the Link between Violent Pornography and Sexual Aggression," *Archives of Sexual Behavior* 54, no. 7 (2025): 2671–84, <https://doi.org/10.1007/s10508-025-03199-y>. 2672–2673

¹²⁶ de Roos and Ferrando, "Moderating Effects on the Link between Violent Pornography and Sexual Aggression." 2677–2679.

¹²⁷ Ibid.

¹²⁸ Carmen M. Leon et al., "From Pornography Consumption to Sexually Violent Practices: Uncovering the Hidden Influence of Sexual Norms," *Behavioral Sciences* 15, no. 3 (2025): 12–14, <https://doi.org/10.3390/bs15030243>.

¹²⁹ de Roos and Ferrando, "Moderating Effects on the Link between Violent Pornography and Sexual Aggression." 2673–2675.

vaikimine ja normatiivne surve.¹³⁰ Käesolev töö laiendab seda sotsiaalset raamistikku ka vaimulikele kontekstidele, arvestades kogudusliku keskkonna eripära ja moraalse vastutuse rõhuasetust. Neid seoseid kasutatakse antud töös kaudselt, keskendudes eeskätt pornograafia kasutamisele kui nähtavale ja laialt levinud väljundile, jättes süvendatud käsitlemise muudest seksuaalse ekspluateerimise vormidest edasiste uurimuste võimalikuks suunaks.

1.3 Kristlased, PPK ja välismaised uuringud

Barna Groupi uuring (2024) näitas, et praktiseerivatest kristlastest 54 protsenti tunnistas pornograafia kasutamist, samal ajal kui ühiskonnas laiemalt oli see näitaja 68 protsenti.¹³¹ Samas märkis 84 protsenti kasutajatest, et neil ei ole ühtegi inimest, kes aitaks neil pornograafiat vältida või selle vastu võidelda, ning vaid ligikaudu kümnendik kristlastest teab, et nende koguduses on süsteemne programm selle probleemi käsitlemiseks.¹³² Kvantitatiivne uuring noorte evangeelsete kristlaste seas näitas, et 88 protsenti vastajatest oli viimase aasta jooksul pornograafiat vaadanud ning ligi kaks kolmandikku vähemalt korra kuus. Hewitt rõhutab, et see teeb pornograafiast noorte kristlaste seas “elephant in the room” nähtuse, mis on olemas, kuid jääb sageli tundliku teema tõttu rääkimata.¹³³ Ta toob esile ka, et paljud noored kristlased kogevad abi puudust ja tugevat häbi ning isolatsiooni, mis suurendab vajadust koguduse teadliku toe järele.¹³⁴

Barna andmestik osutab, et kogudustes püsib pornograafiaga seotud probleem sageli varjatuna. Paljud kristlased ei koge kogudust turvalise keskkonnana, kus oma võitlust ausalt jagada, mistõttu jääb teema isiklikuks ja nähtamatuks. Kui koguduses puudub selge ja järjepidev käsitlus ning pornograafiast räägitakse harva või ainult kriisiolukordades, kujuneb vaikiv kultuur, mis süvendab häbitunnet ja soodustab eemaldumist osadusest.¹³⁵ Selline olukord võib süvendada ka lõhet juhtide ja koguduseliikmete vahel, kuna suur osa kasutajatest ei räägi oma võitlusest kellelegi ning enamik ei koge, et kogudus pakuks neile konkreetset abi, mistõttu probleemi tegelik ulatus jääb varjatuks ja seda on lihtne alahinnata.¹³⁶

¹³⁰ de Roos and Ferrando, “Moderating Effects on the Link between Violent Pornography and Sexual Aggression.” 2673–2675; 2680.

¹³¹ Barna Group ja Pure Desire Ministries, *Beyond the Porn Phenomenon*, 24.

¹³² Barna Group, “Over Half of Practicing Christians Admit They Use Pornography,” <https://www.barna.com/trends/over-half-of-practicing-christians-admit-they-use-pornography/>, 05.01.2026.

¹³³ Hewitt, “The Elephant in the Room.” 5,16

¹³⁴ Ibid. 19.

¹³⁵ Barna Group ja Pure Desire Ministries, *Beyond the Porn Phenomenon*, 100.

¹³⁶ Ibid. 6, 100.

See tõstatab küsimuse, mil määral on kogudused valmis toetama kristlasi enesekontrolli ja vabaduse teemades ning kuidas need hoiakud väljenduvad erinevates koguduslikes kontekstides. Käesolev töö uurib, mil määral ilmnevad sarnased mustrid Eesti vabakogudustes ning kuidas koguduste praktika suhestub rahvusvaheliste uuringute tulemustega.

1.4 Kogudused ja PPK abistamistegevused

Kuigi rahvusvahelises kristlikus kontekstis on loodud mitmeid organisatsioone ja abimudeleid pornograafia kasutamisega seotud probleemide käsitlemiseks, ei ole see teema alati jõudnud koguduste igapäevasesse õpetusse ja hingehoidu. Eesti kontekstis on süsteemne praktika alles kujunemas ning teema vähene käsitlemine võib süvendada isolatsiooni ja takistada abi otsimist. Kogudused seisavad silmitsi olukorraga, kus puuduvad nii teadmised, kujunenud kultuur kui ka turvaline keskkond, et sellel teemal avatult rääkida.

Piibli järgi käsitletakse PPK teemat koguduse kultuuri ja hingehoiu küsimusena, mitte ainult üksikisiku võitlusena (Tt 2:11–12).

Kristlikus kirjanduses käsitletakse kiusatustega tegelemist mitte lihtsalt individuaalse pingutusena, vaid osana vaimuliku kasvu ja distsipliini protsessist. Piiblitekstid, mis kutsuvad valvama ja palvetama kiusatuste keskel (Mt 26:41; Ef 6:10–18), on sageli aluseks praktikatele, mis ühendavad igapäevased otsused, vaimuliku praktiseerimise ja vastutussuhte kogukonnas. Selline lähenemine loob silla vaimuliku õpetuse ja käitumusliku muutuse vahele. Selles raamistikus muutub asjakohaseks ka harjumuste kujunemise mehhanismide käsitlemine. James Clear kirjeldab teoses *Aatomharjumused* harjumuste kujunemist protsessina, kus väikesed ja järjepidevad sammud loovad pikaajalise muutuse nii käitumise kui ka identiteedi tasandil.¹³⁷

Sellised praktikad toimivad tõhusamalt keskkonnas, mis väldib hukkamõistu ja toetab ausust. Häbi võib takistada abi otsimist ja süvendada vältimiskäitumist. Seetõttu on häbivaba ja vastutust kandev kultuur taastumise eelduseks, mitte pelgalt soovituslik lisategur. Mittehukkamõistev ja toetav suhe loob ruumi vastuvõtmiseks ning vastutuse võtmiseks.¹³⁸

Pornograafiaga seotud probleemid ei puuduta üksnes üksikisikuid, vaid tõstatavad koguduse jaoks laiemad küsimused kuulutuse, hingehoiu ja missiooni kohta, muutes PPK käsitle

¹³⁷ James Clear, *Aatomharjumused. Väikesed muutused, märkimisväärsed tulemused* (Tallinn: Äripäev, 2020).

¹³⁸ Shaheid, Exploring the Need for Non-Shame Based Therapeutic Approaches for the Treatment of Pornography Addiction, 78-80.

koguduse identiteedi ja vastutuse küsimuseks, mitte üksnes individuaalseks moraalseks võitluseks. Teoloogilistes ja pastoraalsetes käsitlustes mõistetakse kogudust kontekstina, kus on võimalik ennetada ja toetada sõltuvuskäitumisega, sealhulgas PPK-ga seotud raskusi, toetudes kogukondlikele suhetele ja vaimulikule juhtimisele (Ap 20:28). Seetõttu on juhtimise ja vastutuse roll keskne koguduse kultuuri kujundamisel ning selles, kas keerulised teemad muutuvad nähtavaks või jäävad varjatuks. Juhtide väärtused ja praktilised otsused loovad normi, mis kas soodustab avatust ja vastutussuhete kujunemist või kinnistab vaikimist.

Seda kinnitavad ka andmed, mis osutavad lõhele juhtide tajude ja koguduseliikmete kogemuse vahel. Põlvkondlikud erinevused pornograafia kättesaadavuses ja sotsiaalses normaliseerumises mõjutavad otseselt seda, kuidas juhid probleemi ulatust hindavad ning millise prioriteedi nad sellele annavad. See omakorda kujundab, kas koguduses tekib ruum avatuseks või jäävad probleemid varjatuks.^{139 140}

Mitmed autorid rõhutavad, et pornograafiaga seotud raskused on tihedalt seotud koguduse juhtimise ja vastutusega. Perry analüüs religioossete normide ja varjamiskäitumise seostest osutab, et kogukondlikud hoiakud mõjutavad otseselt seda, kas pornograafiaga seotud raskustest rääkimine on lubatud ja toetatud või tajutakse seda riskantsena. Empiirilised pikisuunalised andmed näitavad, et pornograafia tarvitamine võib omada sekulariseerivat mõju, vähendades religioosset osalust, palvepraktikat ja Jumala läheduse kogemust ajas.¹⁴¹ Lisaks viitavad autorid kognitiivse dissonantsi mehhanismile, mille kohaselt religioossete normide rikkumine tekitab süüd, mida vähendatakse sageli oma usuliste veendumuste tähtsuse vähendamise või neist eemaldumise kaudu.¹⁴² Sellest lähtuvalt kujundavad juhtide väärtused ja praktilised valikud koguduse kultuuri ning määravad, kas kujuneb toetav ja häbivaba keskkond või süveneb vaikimine ja varjamine.

Vaimulike juhtide puhul on nimetatud riskitegureid PPK kujunemist: varajane kokkupuude pornograafiaga, abielusuhte kvaliteedi langus, isolatsioon ja üksildus ning vaimuliku teenimistööga seotud emotsionaalne ja vaimne pinge. Abistamis- ja nõustamissituatsioonides võib lisanduda ka piiride hägustumise oht, mis suurendab haavatavust ebatervislike kiindumuste ja võimusuhte probleemide tekkeks. Riskitegurite koosinemine osutab

¹³⁹ Barna Group ja Pure Desire Ministries, *Beyond the Porn Phenomenon*, 13-16.

¹⁴⁰ Barna Group, *Pastors & Pornography* (2024)

<https://www.barna.com/research/pastors-pornography-use/>.

¹⁴¹ Samuel L. Perry, "Seeing Is (Not) Believing: How Viewing Pornography Shapes the Religious Lives of Young Americans," *Social Forces* 95, nr 4 (2017): 1757–1788,

<https://academic.oup.com/sf/article-abstract/95/4/1757/2877697>, vaadatud 5. veebruaril 2026.

¹⁴² Ibid. 2.

vajadusele käsitleda ennetust ja sekkumist süsteemselt, mitte üksnes moraalse hinnangu tasandil.

Just seetõttu on oluline, et koguduse juhtimiskultuur ei soodustaks vaikimist ja probleemide varjatuks jäämist. See aga eeldab turvalist ja vastutust rõhutavat keskkonda. Vaimuliku teenimistöö isoleeritus võib suurendada haavatavust ja takistada ausat käsitlemist.¹⁴³

Eesti kontekstis on teavitust, ennetust ja abitööd selles valdkonnas seni rakendatud vähe ja killustatult. Seda kinnitab nii vastavate programmide vähesus kui ka kogudusliku ja ühiskondliku tasandi vähene avalik käsitus pornograafiaga seotud probleemidest. Seda võib olla mõjutanud ka põlvkondlik erisus, sest paljud vanema põlvkonna pastorid kasvasid keskkonnas, kus pornograafia oli raskemini kättesaadav ja sisult piiratum, mistõttu võivad nad tänast PPK ulatust ja mõju alahinnata.

Olulist rolli PPK-ga inimeste toetamisel mängib jüngerlus. Jüngerlust mõistetakse protsessina, mis hõlmab kristliku eluviisi kujunemist kogukondlikus kontekstis läbi teadlike suhete. Püsiv muutus eeldab emotsionaalse regulatsiooni, usalduslike suhete ja korduvate praktikate olemasolu.¹⁴⁴ Uurimuse järgi seostub krooniline pornograafia kasutamine süü, häbi ja isolatsioonikäitumisega ning mõjutab inimese vaimset toimimist ja vaimulikke praktikaid.¹⁴⁵ Samas on hoolimata religioossetes kogukondades levinud hoiatustest on pornograafia seoste kohta usulise ja vaimuliku toimimisega tehtud vähe empiirilist uurimistööd.¹⁴⁶ Sellest vaatenurgast aitavad vastutussuhted ja rütmilised praktikad luua pinnase kestvamaks muutuseks.

Seda seost kinnitavad ka empiirilised andmed, mille kohaselt kogudustes, kus on kujundatud teadlikud jüngerlusele rajatud tugisüsteemid, on vastutust ja toetust pakkuvate suhete tekkimise tõenäosus ligikaudu neli korda kõrgem võrreldes kogudustega, kus selline kultuur puudub (52% vs 14%).¹⁴⁷

On leitud, et PPK-ga seotud sekkumised peavad arvestama soolisi eripärasid ning üksildust kui keskset riskitegurit, kuna nii PPK tase kui ka sellega seotud vaimse tervise mõjud erinevad meeste ja naiste lõikes.¹⁴⁸ Uuring näitab, et üksildus on tugevalt seotud PPK,

¹⁴³ Cerniglia, *How Do Male Protestant Church Leaders Experience*, 4.

¹⁴⁴ Gert Breed, "Fellow Believers Helping Persons Addicted to Pornography by Becoming an Embodiment of Love," In *Die Skriflig/In Luce Verbi* 56, no. 1 (2022): 7, 8 <https://doi.org/10.4102/ids.v56i1.2834>.

¹⁴⁵ Cerniglia, *How Do Male Protestant Church Leaders Experience*, 7.

¹⁴⁶ Ibid. 7.

¹⁴⁷ Barna Group (2025), *Here's What Happens When Churches Have Programs to Address Porn*, <https://www.barna.com/trends/church-and-porn/>.

¹⁴⁸ Altin et al., "Problematic Pornography Use, Mental Health, and Suicidality among Young Adults," 1-2.

psühholoogilise distressi ja suitsidaalse mõtlemisega, mistõttu kogemuslikud ja suhtepõhised tugivormid võivad aidata vähendada isolatsiooni ning toetada turvalise ja hinnanguvaba keskkonna kujunemist.¹⁴⁹ Koguduse kultuur mõjutab otseselt, kuidas PPK teemat käsitletakse, mistõttu on rõhutatud juhtide, töötajate ja vabatahtlike teadliku ettevalmistuse vajadust. Mitmed allikad osutavad süsteemsete tugivõrgustike olulisusele, mis oleksid kooskõlas koguduse väärtustega ning toetaksid erinevaid sihtrühmi.

Koguduste ja vaimse tervise spetsialistide koostöö võib vähendada stigmat ning toetada kogukonna tasandil toimuvat vaimse tervise toetamist ja teenustele suunamist.¹⁵⁰ Seda kinnitavad koostööprogramme käsitletud uuringud, mis on näidanud vaimse tervise alase teadlikkuse ja mõistmise paranemist, stigma nõrgenemist ning vaimse tervise teenustele suunamiste suurenemist.¹⁵¹

Sellest lähtuvalt on rahvusvaheliselt kujunenud mitmesuguseid kristlikke algatusi ja programme, mis ühendavad teoloogilise aluse, vastutusgrupid, harjumusliku käitumisega tegelemise ning järeltoe. Neid mudeleid iseloomustab püüdlus siduda individuaalne taastumine kogukondliku vastutuse ja pikaajalise vaimuliku kasvuga.

Rahvusvahelises kristlikus ja sekulaarses praktikas on PPK ennetus- ja abistamine kujunenud mitmetahuliseks valdkonnaks, mida saab kirjanduse ja programmikirjelduste põhjal jaotada nelja põhitüübi alla. See jaotus ei lähtu subjektiivsest hinnangust, vaid erinevatest toimumisloogikatest ja rõhuasetustest, mis seostavad PPK kontrollikao kogemuse, emotsioonide vältimise ja reguleerimise raskused, moraalse vastuolu ja pornograafiaga seotud häbi ning laiemad psühhosotsiaalsed mehhanismid, mida rahvusvaheline teaduskirjandus käsitleb PPK kesksete kujunemis- ja püsimesteguritena.¹⁵² Selline eristus aitab mõista mehhanismide erinevaid mudeleid ning kujundada Eesti konteksti sobivat abistamismudelit.

1.5 Rahvusvahelised PPK ennetus- ja abistamismudelid

Rahvusvahelised ennetus- ja abistamismudelid toetuvad ulatuslikele PPK uuringutele. Suurim neist koondas 74 andmestikku 16 riigist. Analüüsis vaadeldi üle 700 võimaliku muutuja ning nende seast tuvastati 17 tegurit, mis olid eri andmestikes järjekindlalt seotud

¹⁴⁹ Altin et al., "Problematic Pornography Use, Mental Health, and Suicidality among Young Adults," 6–9.

¹⁵⁰ Lilian G. Perez et al., "Partnerships Between Faith Communities and the Mental Health Sector: A Scoping Review," *Psychiatric Services* (Washington, D.C.) 76, no. 1 (2025): 61–81, <https://doi.org/10.1176/appi.ps.20240077>. 1.

¹⁵¹ Perez et al., "Partnerships Between Faith Communities and the Mental Health Sector," 7.

¹⁵² Bøthe et al., "Uncovering the Most Robust Predictors of Problematic Pornography Use," 11–15.

PPK kõrgema tasemega. Kõige tugevamad seosed ilmnesid kasutamise sageduse, emotsiooniregulatsiooni raskuste ning moraalse vastuolu puhul.¹⁵³ Need tulemused kinnitavad, et PPK ei taandu üksnes kontrollikaole, vaid on seotud ka teiste teguritega. Autorid rõhutavad, et selline teadmine loob aluse tõendus põhiste ja kulutõhusate ennetus- ning sekkumisprogrammide arendamiseks, mida praeguses tervishoiu ja praktikakeskkonnas napib.¹⁵⁴

Sellest raamistikust lähtuvalt on võimalik eristada neli peamist rahvusvahelist ennetus- ja abistamismudelite tüüpi.

1.5.1 Vaimulikud ja pastoraalsed programmid

Vaimulike ja pastoraalsete programmide keskmes on teoloogiline raamistik, patutunnistus, vaimulik distsipliin, vastutus ja kogukondlik osadus (nt Naked Truth Project, Pure Life Ministries, Live Free Ministries, Samson Society, Celebrate Recovery, The Freedom Fight, Lifespring, Unchained Leader).¹⁵⁵ Neis programmides kasutatakse tavaliselt piiblipõhist õpetust, palvet, väikegruppe ja vastutuspartnerlust. Selliste lähenemiste tugevus seisneb vaimuliku ja kogukondliku toe ühendamises ning püsivuse toetamises läbi isiklike suhete, mis sobivad hästi kogudustesse, kus kristlik väärtusraamistik on juba igapäevase elu loomulik osa. Samas võib nende programmide mõju hindamine olla piiratud ning tagasilanguse määra ei esitata alati läbipaistvalt. Lisaks võib liigne teoloogiline fookus jätta tagaplaanile sõltuvuskäitumise neuropsühholoogilised protsessid ning vabatahtlikele juhendajatele toetumine suurendab läbipõlemise riski nii rühmajuhendajate kui ka vastutuspartnerite seas. Eesti kontekstis sobivad sellised programmid eeskätt väiksematesse kogudustesse, kus kogukondlik vastutus aitab vähendada isolatsiooni, kuid nende toimimise eelduseks on turvalise ja konfidentsiaalse keskkonna olemasolu.

1.5.2 Psühhohariduslikud ja nõustamispõhised mudelid

Psühhohariduslikes ja nõustamispõhistes mudelites on rõhk psühholoogilisel selgitustööl, kogemusnõustamisel ja haridusel (nt Weißes Kreuz, Lifespring, Defend Young Minds).¹⁵⁶ Ka

¹⁵³ Bøthe et al., "Uncovering the Most Robust Predictors of Problematic Pornography Use," 11–12.

¹⁵⁴ Ibid. 12–13.

¹⁵⁵ Naked Truth Project, "About," <https://nakedtruthproject.com/about/>, vaadatud 11.12.2025; Pure Life Ministries, "About Us," <https://www.purelifeministries.org/about-us>, vaadatud 11.12.2025; Live Free Community, "About Us," <https://livefreecommunity.org/about-us/>, vaadatud 11.12.2025; Samson Society, <https://www.samsonociety.com/>, vaadatud 11.12.2025; Celebrate Recovery, "About Celebrate Recovery," <https://celebraterecovery.com/about/>, vaadatud 11.12.2025; The Freedom Fight, "About," <https://thefreedomfight.org/about/>, vaadatud 11.12.2025; Unchained Leader, <https://unchainedleader.com/>, vaadatud 11.12.2025.

¹⁵⁶ Weißes Kreuz, "Über uns," <https://www.weisses-kreuz.de/ueber-uns/>;

kristliku taustaga programmide puhul ei ole teoloogiline mõõde siin keskne, vaid fookus on inimese sisemiste protsesside mõistmisel, emotsioonide juhtimisel ja toimetulekuoskuste arendamisel. Nende mudelite tugevuseks peetakse selgete psühholoogiliste tööriistade pakkumist ning häbitunde vähendamist sõltuvuskäitumise mehhanismide selgitamise kaudu. Samas viitavad autorid riskile, et teoloogiline mõõde võib jääda ebapiisavaks kogudustes, kus vaimulik raamistik on oluline osa abistamisest. Lisaks muudab professionaalsete spetsialistide kaasamine mudeli sageli kulukaks ning Eestis piirab rakendamist spetsialistide vähesus just PPK valdkonnas. Eesti kontekstis sobivad need lähenemised eriti kogudustele, kes soovivad pakkuda madalama lävega tuge ja teha koostööd vaimse tervise valdkonnaga.

1.5.3 Tehnoloogilised vastutusplatvormid

Tehnoloogiliste vastutusplatvormide fookus on digitaalsetel filtreerimise ja aruandlussüsteemidel (nt Covenant Eyes).¹⁵⁷ Neid ei käsitleta iseseisva ravimeetodina, vaid tugistruktuurina, mis toetab läbipaistvust, eesmärgistamist ja järjepidevat harjumuste muutmist. Nende tugevuseks on pideva vastutuse loomine ning hea sobivus digikeskkonnas aktiivselt elavatele inimestele. Samas rõhutatakse kirjanduses, et paljud sekkumised ei käsitle piisavalt sügavalt psühholoogilisi ja käitumuslikke mehhanisme, mis on vaimse tervise ja sõltuvuskäitumise aluseks, ning ebapiisava ettevalmistuse või toe korral võivad sekkumised isegi suurendada häbitunnet või ärevust. Perez jt toovad esile juhtumeid, kus vaimse tervise teadlikkuse programmide rakendamine tõi kaasa sümptomite ajutise süvenemise, mis oli seotud madala algteadlikkuse ja mõõtevahendite mittemõistmisega. Lisaks rõhutatakse selgete rollide, konfidentsiaalsuse ja professionaalse järeltoe olulisust. Autorid osutavad, et ilma jätkusuutliku kogukondliku toe ja koostööta vaimse tervise spetsialistidega jäävad sekkumiste mõjud sageli lühiajaliseks ning ei toeta püsivat käitumuslikku muutust.¹⁵⁸ Arvestades Eesti koguduste väiksust ja suhetepõhist toimimisloogikat, on sellised tehnoloogilised lahendused tõenäoliselt kõige tõhusamad toetava vahendina, mitte iseseisva sekkumisena.

1.5.4 Teavituskampaaniad ja ennetusprogrammid

Teavituskampaaniad ja ennetusprogrammid keskenduvad teadlikkuse tõstmisele, riskikäitumise selgitamisele ning laste ja noorte kaitsele ning kasutavad sageli loenguid, õppematerjale ja arutelusid, mistõttu sobivad need hästi koostööks koolide, koguduste ja

Lifespring, <https://www.lifespring.de/>;

Defend Young Minds, "About Defend Young Minds," <https://defendyoungminds.com/about/>, vaadatud 10.12.2025.

¹⁵⁷ Covenant Eyes, "About Covenant Eyes," <https://www.covenanteyes.com/about/>, vaadatud 11.12.2025.

¹⁵⁸ Perez et al., "Partnerships Between Faith Communities and the Mental Health Sector," 10.

kohalike omavalitsustega. Nende tugevuseks on ühiskondliku teadlikkuse kasvatamine ja varajase ennetuse toetamine. Perez jt ülevaade osutab siiski, et enamik selliseid sekkumisi ei ole suunatud individuaalsele ravile ega pikaajalisele taastumisele nende puhul, kellel probleemne käitumine või vaimse tervise raskused on juba välja kujunenud.¹⁵⁹ Autorid rõhutavad, et ennetusprogrammide mõju on kõige tõhusam siis, kui need on seotud kogukondlike tugistruktuuride, jätkusuutlike partnerluste ning professionaalse järelabi, mitte eraldiseisvate või ajaliselt piiratud kampaaniatena. Ilma järgneva toeta jäävad sekkumiste mõjud sageli lühiajaliseks.¹⁶⁰ Eesti väiksus ja tihedad kogukondlikud suhted tähendavad, et sellised ennetusmodelid toimivad paremini siis, kui kogudused, koolid ja vaimse tervise spetsialistid teevad püsivat koostööd. Ilma järjepideva järeltoeta jääb üksikute kampaaniate mõju lühiajaliseks.

Rahvusvaheliste sekkumiste ja koostöömodelite sünteesid viitavad, et ükski käsitletud lähenemine ei ole iseseisvalt piisav vaimse tervise probleemide ega sõltuvuskäitumiste ennetamiseks või taastumiseks. Perez jt ülevaade näitab, et kõige mõjusamad on mitmekomponentsed lähenemised.¹⁶¹ Need ühendavad kogukondliku toe, vaimse tervise hariduse, stigma vähendamise ja professionaalse abi. Autorid rõhutavad, et sekkumiste tõhusus sõltub tugevalt kultuurilisest, usulisest ja kogukondlikust kontekstist ning sellest, kas partnerlus on vastastikune ja tasakaalustatud, mitte ühepoolne. Sellised kombineeritud partnerlusmodelid loovad paremad eeldused püsivaks muutuseks kui üksikud hariduslikud, vaimsed või tehnoloogilised meetodid eraldiseisvalt.

1.6 Kokkuvõte

Käesolev peatükk näitas, et pornograafia kasutamine ei ole üksnes individuaalne harjumus, vaid mitmetasandiline nähtus, mida kujundavad digikeskkond, psühholoogilised protsessid, suhted ja usuline raamistik. Pornograafia varajane ja korduv kättesaadavus loob soodsa pinnase harjumuste kujunemiseks ning võib kujuneda viisiks, millega toime tulla pingete, üksilduse ja sisemiste konfliktidega. PPK ei väljendu ainult sageduses, vaid mustris, kus käitumine hakkab reguleerima emotsioone ning jätkub ka negatiivsete tagajärgede kiuste. Teoreetiline käsitlus rõhutas, et digikeskkonna struktuursed tegurid, eriti pidev ligipääs ja

¹⁵⁹ Perez et al., "Partnerships Between Faith Communities and the Mental Health Sector," 7,10.

¹⁶⁰ Ibid. 9.

¹⁶¹ Ibid. 10.

anonüümsus, soodustavad probleemse kasutuse kujunemist ning toetavad selle püsimist erinevates vanuse ja sihtrühmades.

Oluliseks läbivaks teemaks kerkis häbi. Häbitunne süvendab varjamist, vähendab avatust ja tõstab abi otsimise läve. Nii võib kujuneda ring, kus sisemine vastuolu, süü ja isolatsioon toidavad probleemset käitumist ning samal ajal nõrgeneb osalus kogukonnas ja vaimulikes praktikates. Suhete tasandil võib see väljenduda usalduse ja intiimsuse vähenemises ning pikemaajaliselt mõjutada nii abielu kvaliteeti kui ka koguduslikku usaldust. Seetõttu ei puuduta PPK üksnes moraalset hinnangut, vaid ka vaimset tervist, emotsionaalset turvalisust ja kogukondlikku kultuuri. Analüüs osutas lisaks, et sisemise vastuolu leevendamine võib mõnel juhul toimuda mitte üksnes käitumise muutmise, vaid ka usulise osaluse ja vaimulike praktikate nõrgenemise kaudu, mis suurendab riski probleemide varjatuks jäämiseks.

Rahvusvahelised uuringud ja programmimudelid osutavad, et tõhusaimad lähenemised ühendavad mitut tasandit: kogukondlikku tuge, teadlikkuse tõstmist, emotsionaalse toimetuleku arendamist ning vajaduse korral professionaalset abi. Üksik meetod ei ole enamasti piisav. Koguduse roll seisneb kultuuri kujundamises, kus vastutus ja arm käivad koos ning kus häbi ei muutu vaikimise põhjuseks. Teoreetilise osa põhjal saab rõhutada, et koguduslikud lahendused vajavad selgeid, nähtavaid ja turvalisi tugistruktuure, mis ühendavad vastutussuhte, järjepideva järeltoe ning koostöö professionaalse abiga, et vähendada isolatsiooni ja toetada püsivat muutust. Samuti tõusis esile vajadus siduda taastumine ja ennetus väärtuspõhise õpetuse, harjumusliku käitumise mõistmise ning praktiliste keskkonnapiirangutega, mitte piirduda üksnes reageerimisega kriisiolukordades.

Samas ei selgunud teoreetilise analüüsi põhjal, milline on olukord Eesti vabakogudustes: kui ulatuslik on probleem, kuidas koguduseliikmed tajuvad abi ja ennetuse võimalusi ning kas kogudustes on kujunenud toimivad ja nähtavad tugistruktuurid. Samuti ei võimaldanud töö süvitsi hinnata, kuidas erinevad programmid praktikas toimivad ja milline on nende tegelik mõju.

Teoreetiline osa keskendus eeskätt pornograafia kasutamise levikule, mõjudele, sõltuvusmehhanismidele ja riskiteguritele. Vähem käsitletud jäi aga taastumise ja vabanemise temaatika kui eraldi uurimisvaldkond. Eriti jäi avamata vaimulik mõõde, kus korduvat ja juurdunud patumustrit ei tõlgendata üksnes psühholoogilise või käitumusliku mehhanismina, vaid ka vaimse seotuse ja Kristuses koetava vabastuse kategooriates, mille teoloogiline

raamistik on Pauluse kirjades selgelt esile toodud.¹⁶² Samuti ei käsitletud põhjalikumalt vaimse sidumise ja vabastamise käsitlust, mille kaudu osa kristlikust traditsioonist on mõtestanud sõltuvuslikke ja korduvaid käitumismustreid ning nende muutumist palve, meeleparanduse ja kogodusliku teenimise kaudu. Edasine uurimistöö võiks süsteemselt analüüsida nende inimeste kogemusi, kes on pornograafiast loobunud või sellest taastunud, et kaardistada toimivaid taastumisteede, võtmetegureid ning kvalitatiivsetest uuringutest esile kerkivaid mustreid. See võimaldaks tasakaalustada probleemikeskset käsitlust taastumiskeskse perspektiiviga.

Samuti jäi töö mahupiirangute tõttu põhjalikumalt käsitlemata neuropsühholoogiline mõõde, sealhulgas aju tasandil toimuvad muutused, dopamiinisüsteemi roll ja korduva seksuaalse stimulatsiooni mõju tasusüsteemile. Arvestades kasvavat teaduslikku huvi selles valdkonnas, oleks vajalik süvendatud interdistsiplinaarne käsitus.

Lisaks tõusetub üha enam küsimus tehisintellektil põhineva pornograafia levikust, kus kujutatava sisu loomisel ei pruugi osaleda reaalseid isikuid. See muudab traditsioonilisi arusaamu ekspluateerimisest ja kahju tekitamisest ning tõstatab uusi eetilisi, moraalseid ja teoloogilisi küsimusi, mis vajavad eraldi analüüsi. Tegemist on kiiresti areneva valdkonnaga, mille mõju nii indiviidi psüühikale kui ka kristlikule seksuaaleetikale ei ole veel piisavalt uuritud.

Järgnevas uurimuses keskendub töö püstitatud eesmärgi täpsustamisele Eesti vabakoguduste kontekstis. Uurimus kaardistab pornograafiaga kokkupuute ulatuse, sellega seotud emotsionaalsed ja vaimulikud mõjud ning kogodusliku toe nähtavuse ja kättesaadavuse vastanute kogemuse põhjal. Tulemusi analüüsitakse teoreetilise raamistiku valguses, et hinnata, mil määral rahvusvahelistes käsitlustes kirjeldatud mustrid ilmnevad Eesti vabakogudustes ning kas kogudustes on kujunenud selge, toimiv ja usaldusväärne raamistik ennetuseks ja taastumise toetamiseks.

¹⁶² Clinton E. Arnold, *Powers of Darkness: Principalities & Powers in Paul's Letters*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1992, 122–157.

2. UURISMEEETOD

Uurimisküsimusele vastuse saamiseks viidi läbi veebipõhine kvantitatiivne küsitlus. Küsitlus kui kvantitatiivne uurimismeetod võimaldab koguda standardiseeritud andmeid suuremalt valimilt ning analüüsida nähtuse levimust ja seoseid erinevate tunnuste vahel, seejuures võimaldab veebipõhine andmekogumine tagada vastajate anonüümsuse, kuna küsitlusuuringutes eraldatakse vastajate nimed nende vastustest andmete kodeerimise ja salvestamise käigus.¹⁶³ Käesolev meetod sobis pornograafia kasutamise ulatuse ja mustrite kaardistamiseks Eesti vabakogudustes ning nende seoste uurimiseks kogodusliku kontekstiga. Lisaks anti vastajatele võimalus lisada avatud kommentaare oma isiklike kogemuste kirjeldamiseks.

2.1 Uuringu planeerimine ja teostus

Uuringu sihtrühmaks olid täisealised kristlased Eesti Evangeeliumi Kristlaste ja Baptistide Liidu (EEKBL), Eesti Nelipühi Kiriku (EKNK) ning Eesti Vabakoguduste Liidu (EEVL) kogudustest.

Küsitlus oli üles ehitatud etappidena ning kooskõlas uurimisküsimustega, liikudes üldistelt taustaküsimustelt järk-järgult isiklikumate teemade suunas. Esmalt koguti taustainfot vastajate elukoha, vanuse, soo, perekonnaseisu ja konfessionaalse kuuluvuse kohta. Järgnevalt käsitleti kogoduslikku konteksti, keskendudes sellele, kuivõrd pornograafia teemast kogudustes räägitakse ning milliseid abivõimalusi vastajad oma koguduses märkavad. Seejärel uuriti pornograafia tarbimise mustreid ja selle mõju nende vastajate seas, kellel esines jätkuvalt PPK, keskendudes tarbimise sagedusele, kestusele ja kogetud probleemi püsivusele.

Küsitlus jagunes temaatilisteks plokkideks, kähtuvalt uurimisküsimustest. Esimese küsiplokk käsitles pornograafiaga kokkupuute ulatust ja kasutusmustreid ning sisaldas küsimusi, mis võimaldasid määratleda vastajate kuuluvuse kolme rühma: vastajad, kellel esineb jätkuv või

¹⁶³ "Creswell.Pdf," n.d., 96, 155, accessed February 7, 2026, https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf.

osaline probleem, vastajad, kes on varasemast probleemist vabanenud, ning vastajad, kellel ei ole pornograafiaga probleeme esinenud. Küsimustikus kasutati mõisteid „kokkupuude“, „kasutamine“ ja „tarbimine“ osaliselt paralleelselt. Mõiste „kokkupuude“ on käesolevas töös kasutatud keeleliselt leebema terminina, viidates teadlikule pornograafilise materjaliga kokku puutumisele, et vähendada vastajate tõrget tundliku teema käsitlemisel. Mõisteid „kasutamine“ ja „tarbimine“ käsitletakse sünonüümselt ning nende vahel ei tehta eraldi analüütilist eristust. Analüüsis koondati need terminid internetipõhise pornograafilise sisu kasutuse alla, kus probleemse mustri hindamisel lähtuti eeskätt kontrollikaotusest, püsivast kasutusest vaatamata negatiivsetele tagajärgedele ning sõltuvuslike komponentide esinemisest, mitte üksnes terminoloogilisest määratlusest.¹⁶⁴ See eristus kujunes kogu edasise analüüsi keskseks aluseks ning võimaldas kirjeldada pornograafia kasutamise üldist levikut ja mustreid kogu vastajaskonna lõikes.

Küsitluse keskseks harunemispunktiks oli küsimus, mis käsitles vastaja varasemat või praegust PPK-d. Sellele küsimusele antud vastuste alusel suunati vastajad erinevatesse plokkidesse. Vastajad, kellel esines jätkuv või osaline PPK, vastasid detailsematele küsimustele, mis puudutasid pornograafiaga kokkupuute algust, emotsionaalseid reaktsioone, vaimulikke ja suhtealaseid mõjusid ning vastutussuhete olemasolu. Selline ülesehitus võimaldas koguda süvendatud andmeid just nende vastajate kohta, kelle kogemus oli uurimisküsimuste seisukohalt kõige asjakohasem.

Vastajad, kes olid varasemalt probleemist vabanenud, suunati eraldi taastumisele keskendunud küsimuste plokki, mis käsitles taastumise kestust, taastumise käigus kogetud tagasilööke ning vabanemisprotsessi kogemust. Selline lahendus võimaldas käsitleda taastumist eraldiseisva kogemusliku nähtusena ilma, et küsitlus muutuks ebavajalikult koormavaks nende vastajate jaoks, kellel ei olnud enam aktiivset probleemi.

Teine uurimisküsimuse plokk keskendus emotsionaalsetele ja vaimulikele mustritele, mis kaasnevad pornograafia kasutamisega. Nendele küsimustele vastasid eeskätt vastajad, kellel esines jätkuv või varasem probleem, kuna just neil oli vastav kogemuslik taust. Samas sisaldas sellest järgmine plokk ka küsimusi, millele said vastata nii jätkuva kui ka varasema probleemiga vastajad, et mõista pornograafia mõju usuelule, vaimulikele rütmidele ja identiteedile laiemalt.

Pärast harunemispõhiste küsimuste plokkide läbimist vastasid kõik vastajad taas ühisele küsimustele, mis puudutasid hoiakuid, hinnanguid ja üldisemaid väiteid pornograafia,

¹⁶⁴ Chen and Jiang, “The Assessment of Problematic Internet Pornography Use,” 1–3.

kogudusliku toe ja vaimuliku elu seoste kohta. Selline struktuur võimaldas võrrelda erinevate rühmade vastuseid samadele väidetele ning tuua esile nii kattuvaid kui ka eristuvaid mustreid.

Küsimustiku koostamisel lähtuti teoreetilise osa analüüsist ning varasematest uuringutest, kuid olulist rolli mängis ka autori kogemus koguduslikus töös. Küsimuste plokkidepõhine ülesehitus oli teadlik ning küsimuste sõnastus ja täpsustamine kujunesid teooria läbitöötamise käigus.

Enne küsitluse levitamist korregeeriti küsimustikku korduvalt. Küsimusi täpsustati, et vähendada hinnangulisust ja parandada vastamise sujuvust, ning eemaldati mitmeid algselt kavandatud küsimusi, et vältida küsitluse liigset pikkust. Küsimustikku testisid kaks eri soost ja erinevas vanuses ning suhtestaatuses isikut, kelle tagasiside põhjal tehti täiendavaid muudatusi. Erilist tähelepanu pöörati sellele, et küsitlus ei oleks liiga koormav just nende vastajate jaoks, kellel esines jätkuv probleem, kuna nende küsimuste plokk oli kõige tundlikum ja mahukam.

Küsitlus viidi läbi veebiplatvormil SurveyMonkey kindlaksmääratud ajavahemikul ning osalemine toimus vabatahtlikkuse alusel koguduste ja kristlike võrgustike kaudu. Küsitluse levitamiseks pöörduti Eesti Evangeeliumi Kristlaste ja Baptistide Liidu (EEKBL), Eesti Nelipühi Kiriku (EKNK) ja Eesti Vabakoguduste Liidu (EEVL) juhtide poole, kes edastasid kutse oma liidu koguduste meililistidesse. Kuna noorima vanuserühma 18–24 esindatus jäi esialgu väheseks, pöörduti täiendavalt noortetöö juhtide ja üksikute koguduste pastorite poole, et suurendada noorte osalust.

Kokku kogunes 248 vastust, mis võimaldab kirjeldada küsitluses esile tulevaid korduvaid mustreid vastajate kogemustes. Samas tuleb tulemuste tõlgendamisel arvestada, et valim ei esinda Eesti vabakogudusi demograafiliselt võrdselt ning seetõttu ei ole eesmärgiks statistiline üldistamine kogu populatsioonile.

Küsitluse vastuseid analüüsiti mitmel tasandil, liikudes üldiselt konkreetsele. Esmalt käsitleti kogu vastajaskonda tervikuna, et saada ülevaade pornograafia kasutamise ulatusest ja peamistest mustritest. Seejärel analüüsiti vastuseid rühmade lõikes, sealhulgas soo, vanuse ja suhtestaatuse alusel, et täpsustada, kuidas üldised mustrid erinevates alarühmades avalduvad.

Numbriliste vastuste ja avatud kommentaaride kombineeritud kasutamine võimaldas ühendada käitumusliku ulatuse kirjeldamise kogemusliku ja vaimuliku mõõtmega. Kvantitatiivsed näitajad andsid ülevaate kasutamise sagedusest ja rühmadevahelistest

erinevustest, samas kui avatud vastused aitasid selgitada nende tulemuste tausta ning tõid esile emotsionaalseid ja vaimulikke mustreid, mida struktureeritud küsimused ei hõlmanud.

Vastamine oli anonüümne ja vabatahtlik ning andmeid kasutati ainult koondkujul. Uurimus järgib Kõrgema Usuteadusliku Seminari eetikanõudeid ning tulemuste esitamisel välditi viisi, mis võimaldaks üksikuid vastajaid või kogudusi tuvastada.

Ühe küsimuse puhul ilmnas vastustes tõlgenduslik ebaselgus. Pornograafiaga kokkupuudet käsitlev küsimus osutus osale vastajatest ebaselgeks, mistõttu ei kasutatud selle vastuseid pornograafia kasutamise ulatuse täpseks kvantitatiivseks hindamiseks. Arvestades teiste näitajate koostoimet, ei mõjuta see piirang uurimuse üldisi järeldusi.

Kasutatud küsimustik on esitatud töö lisa 1. Küsimustik on toodud algses sõnastuses ning struktuuris, et tagada uurimuse läbipaistvus ja võimaldada meetodika hindamist ning vajadusel uuringu kordamist.

2.2 Küsitluse tulemused

Selles alapeatükis kirjeldatakse tulemusi kirjeldaval tasandil ilma nende teoreetilise tõlgenduseta, mis esitatakse eraldi arutelus.

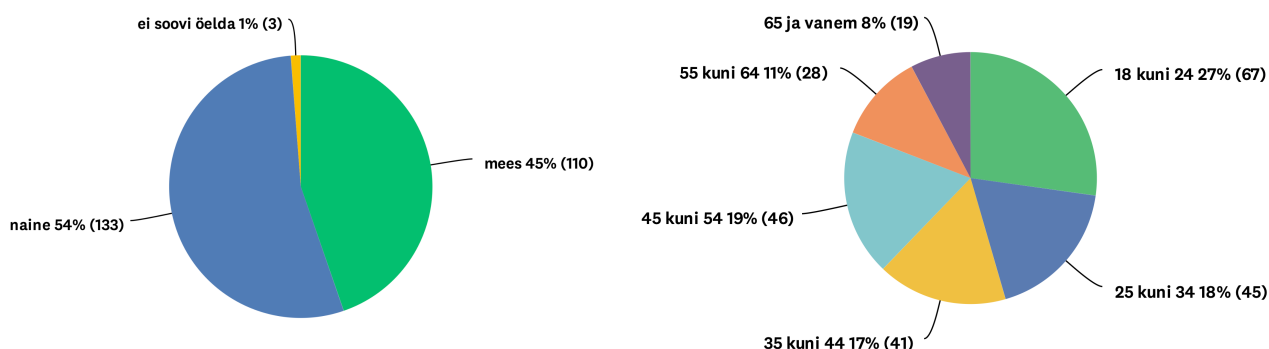
2.2.1 Vastanute iseloomustus

Küsitluses osales kokku 248 vastajat. Sisulistele küsimustele, mis puudutasid pornograafiaga kokkupuudet ja PPK taset, vastas sõltuvalt konkreetsest küsimusest 206 kuni 211 inimest. Vastajate arvu erinevus tuleneb sellest, et kõik osalejad ei vastanud igale küsimusele. Plokkides, mis käsitlesid pornograafia kasutamist ja emotsionaalseid reaktsioone, vastasid üksnes need, kes märkisid, et neil esineb jätkuvalt PPK. Selles alagrupis varieerus vastajate arv sõltuvalt küsimusest 67 kuni 72 inimeseni.

Järgnevalt on esitatud küsitlusele vastanute peamised taustatunnused, mis kirjeldavad vastajaskonna jaotust soo, vanuse, suhtestaatuse ja kogudusliku kuuluvuse lõikes.

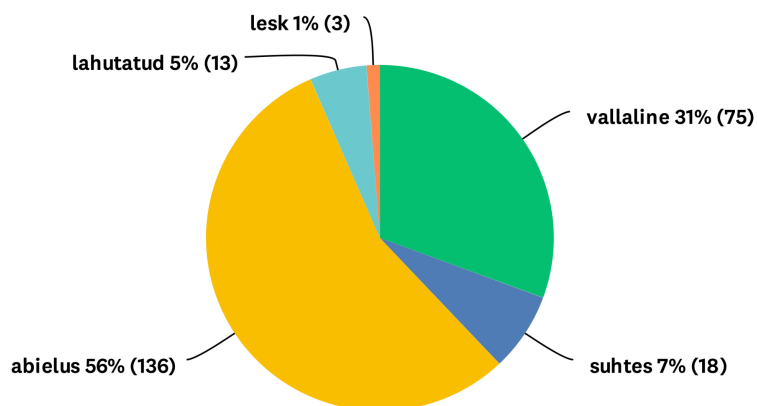
Ühelt poolt võib tundliku teemaga vastamine olla meeste jaoks keerulisem, arvestades pornograafia kasutamisega seotud häbi ja stigma suuremat esinemist meeste seas. Teisalt võib erinevus tuleneda ka koguduste soolisest koosseisust, kus naised on sageli aktiivsemad osalejad ning arvuliselt enam esindatud. Seetõttu ei saa vastajate soolist jaotust tõlgendada

üksnes probleemikogemuse põhjal. Noorimate vastajate (18–24) osakaalu kasvu mõjutas küsitluse sihipärasem levitamine noortetöö võrgustike kaudu (joonis 1). Küsitluse läbiviimise käigus ilmnis, et selles vanuserühmas oli vastajaid kõige vähem, mistõttu suunati levitamist teadlikult noorte hulka, et tasakaalustada vanuselist jaotust.



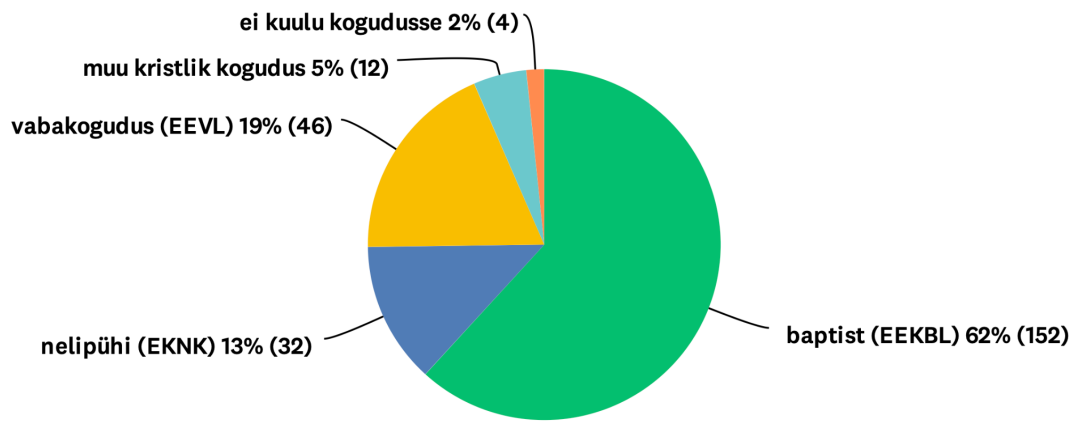
Joonis 1. Vastajate sooline jaotus (n=246) ja vanuseline koosseis küsitluses (n=246)

Suhtestaatuse jaotus (joonis 2) võib viidata sellele, et vallalised kogevad teemat suuremas isolatsioonis, samas kui abieluline kontekst võib soodustada tundlikel teemadel avatumat käsitlemist ja uuringus osalemist.



Joonis 2. Vastajate suhtestaatus küsitluses (n=245)

Vastajad esindasid mitut erinevat konfessiooni, kuid nende jaotus ei olnud ühtlane (joonis 3). Konfessioonide esindatust mõjutasid nii nende erinev suurus kui ka küsitluse leviku ulatus konkreetsete kogudusvõrgustike kaudu. Seetõttu ei käsitleta konfessioone käesolevas töös eraldiseisvate võrdlusgruppidenä. Vastajate konfessionaalne jaotus peegeldab eeskätt küsitluse kättesaadavust ning ei võimalda teha üldistusi konfessioonidevaheliste erinevuste kohta.

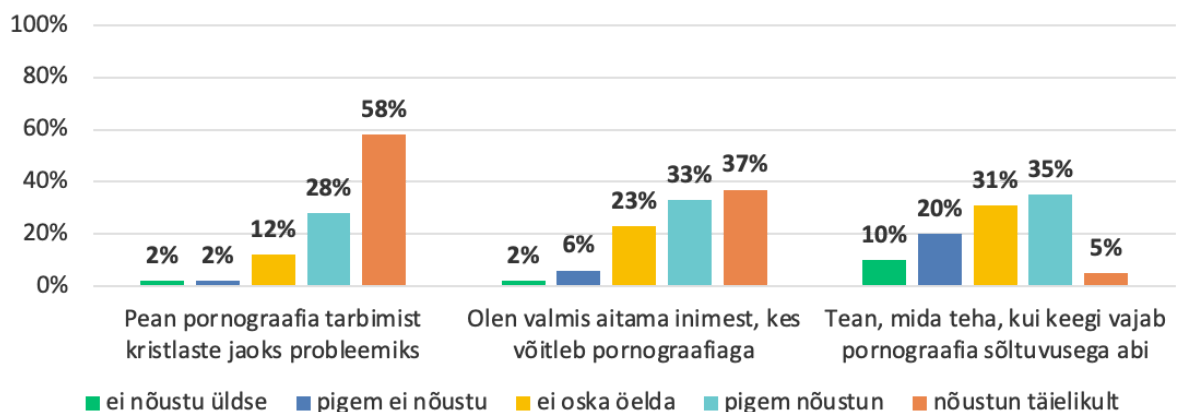


Joonis 3. Vastajate konfessionaalne kuuluvus küsitluses (n=246)

2.2.2 Pornograafia probleemina käsitlemine ja kasutamise ulatus

Järgnevad tulemused kirjeldavad vastajate hinnanguid sellele, kas pornograafiat peetakse koguduses probleemiks, samuti pornograafiaga kokkupuute ulatust, probleemse kasutamise kogemust ja hiljutist tarbimist, sh soo lõikes. Järgnevalt esitatakse vastajate hinnangud pornograafia kasutamise ulatuse ja kogemuse kohta.

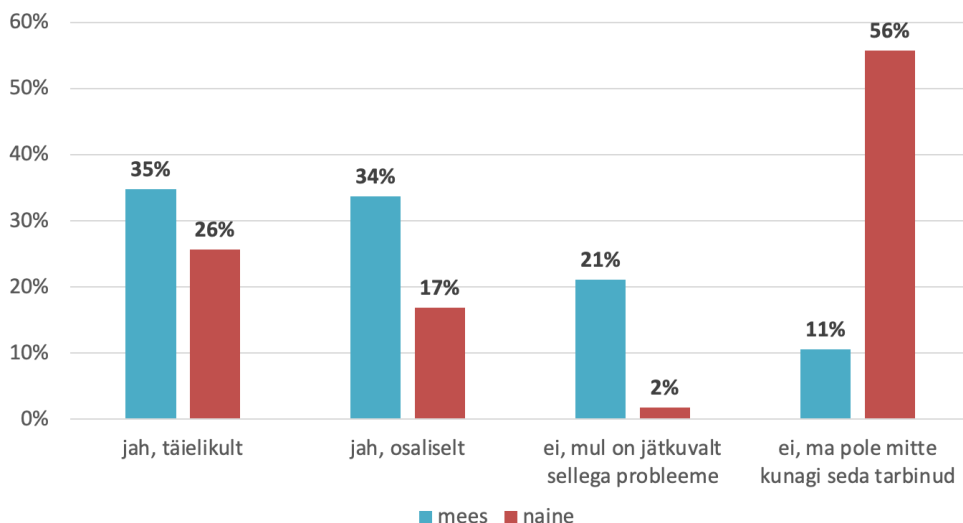
86 protsenti vastajatest nõustus täielikult või pigem väitega, et pornograafia kasutamine on kristlaste jaoks probleem (joonis 4). Vastuste jaotus näitas erinevusi valmisoleku ja tajutud pädevuse hinnangutes. Vaid viis protsenti nõustus täielikult väitega, et teab, mida teha, kui keegi vajab pornograafia sõltuvusega abi (joonis 4).



Joonis 4. Pornograafia käsitlemisega seotud hoiakud ja valmisolek vastajate seas (n=199)

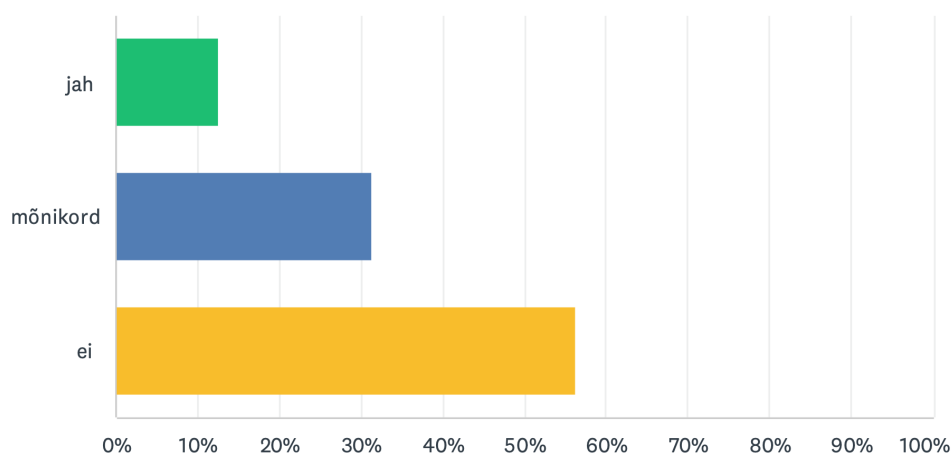
Võrreldes meeste ja naiste pornograafia tarbimisega kokkupuutumist ja hiljutist tarbimist on erinevused märkimisväärsed. Küsitluses uuriti, kas vastajad on pornograafiaga kokku puutunud ning kas see on jätkuvalt või osaliselt probleemne. Viimasega peetakse silmas

olukorda, kus tarbimine kordub ning kuigi võivad esineda ka pikemad pausid, ei ole sellest siiski püsivalt vabanetud. Sellist kogemust kirjeldab 19 protsenti naistest ja 55 protsenti meestest (joonis 5).



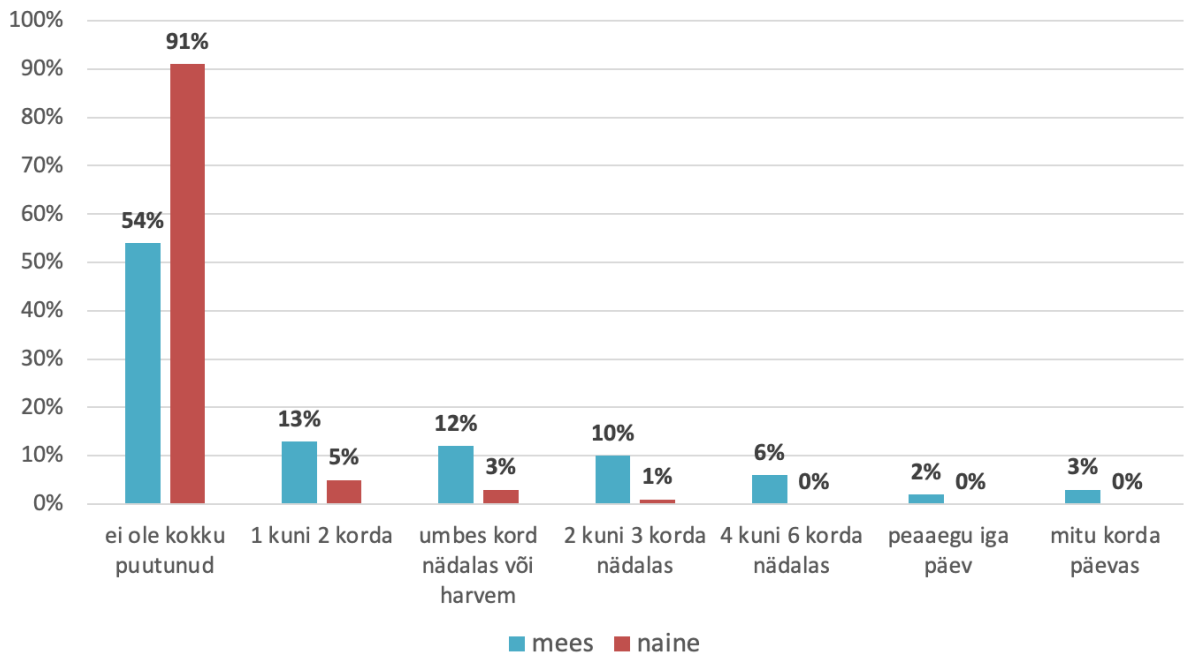
Joonis 5. Vastused küsimusele: „Kas oled oma elus kunagi olnud olukorras, kus pornograafia kasutamine muutus probleemseks või sõltuvuslikuks, kuid oled tänaseks sellest välja tulnud?“ Mehed (n=95), naised (n=113)

Vastajad, kes märkisid, et on tänaseks pornograafia kasutamisest täielikult välja tulnud, suunati lisaküsimuse juurde, kus neil paluti hinnata, kas taastumisel on olnud tagasilööke. 43 protsenti väitsid, et neil esineb tagasilööke (joonis 6), vastates “jah” või “mõnikord”.



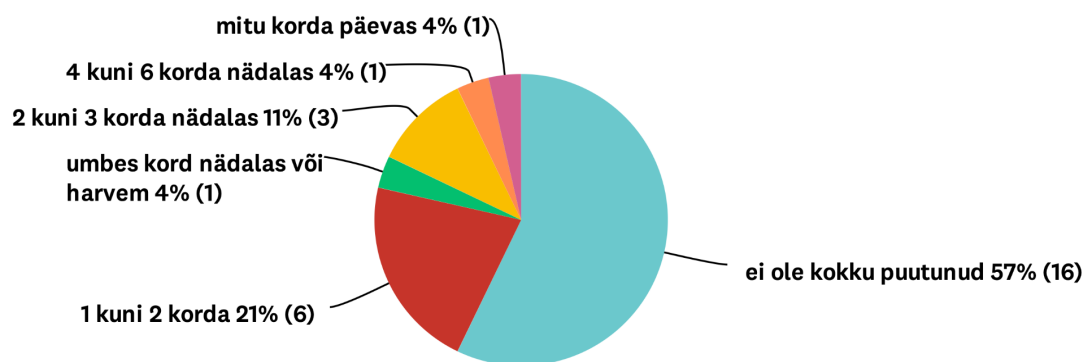
Joonis 6. Vastus küsimusele: “Kas taastumisel on olnud tagasilööke?” (n=48)

Samuti uuriti pornograafiaga kokkupuudet viimase nelja nädala jooksul. Ka siin joonistuvad sooliselt välja arvestatavad erinevused: meeste seas märkis kokkupuudet 46 protsenti vastajatest, naiste seas 9 protsenti (joonis 7). Meeste seas ulatus kokkupuute sagedus mitmel juhul igapäevaste või pea igapäevaste kordadeni, samas kui naiste seas piirdus kokkupuude valdavalt üksikute juhtudega.

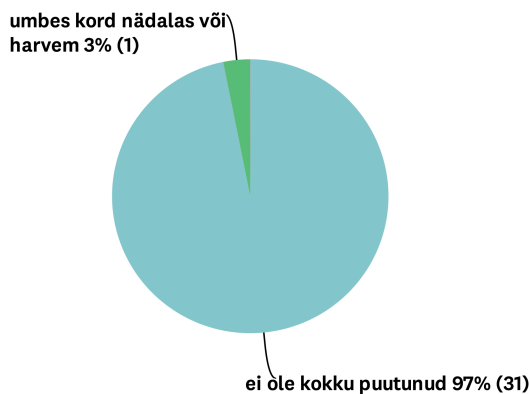


Joonis 7. Vastused küsimusele: „Kui sageli oled viimase nelja nädala jooksul pornograafiaga kokku puutunud?“ Mehed (n=94), naised (n=112)

Lisaks, hiljutine kokkupuude pornograafiaga ei jaotu vastajate seas ühtlaselt, vaid koondub teatud vanuse- ja suhtestaatuse rühmadesse. Eriti selgelt avaldub see abielumeeste seas, kus kokkupuude on levinum just nooremas ja keskmises vanuserühmas. Vanuserühmas 18–44 aastat kinnitab 43 protsenti abielus meestest, et nad on nelja nädala jooksul pornograafiaga kokku puutunud (joonis 8). Võrdluseks abielus naiste seas on kokkupuude samal perioodil pea olematu (joonis 9).



Joonis 8. Vastused küsimusele: “Milline on sinu kokkupuude pornograafiaga viimase 4 nädala jooksul?” Abielumehed vanuses 18-44 (n=28)



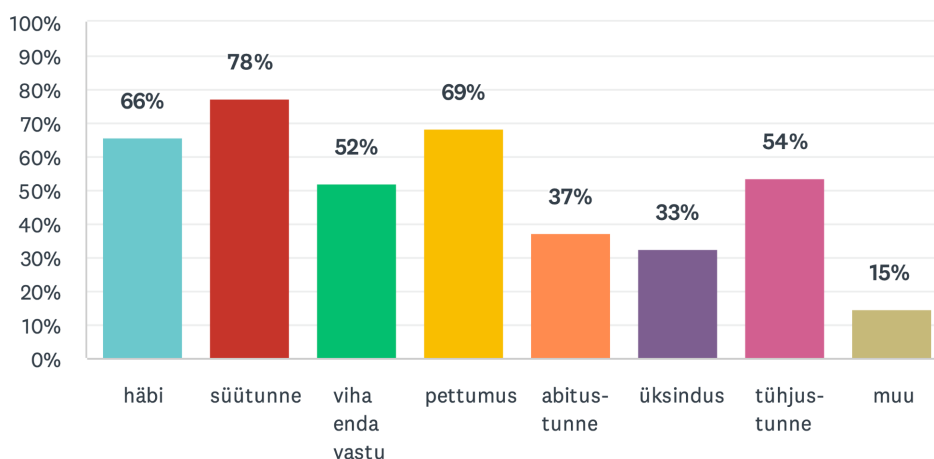
Joonis 9. Vastused küsimusele: “Milline on sinu kokkupuude pornograafiaga viimase 4 nädala jooksul?” Abielunaised vanuses 18-44 (n=32)

2.2.3 Emotsionaalne ja vaimulik mõju

Küsitluses uuriti, millised emotsioonid kaasnevad pärast pornograafia tarbimist. Küsimus oli esitatud valikvastusena, millele lisandus võimalus märkida vastusevariandina ka „muu“. Vastuste põhjal kogeti pornograafia tarbimise järel mitmesuguseid emotsionaalseid reaktsioone, millest kõige sagedamini nimetati süütunnet, häbi ja pettumust (joonis 10).

„Muu“ vastusevariandi alla lisatud avatud kommentaarid täpsustasid ja täiendasid valikvastustega esitatud tulemusi. Nendes kirjeldati lisaks tugevat enese hukkamõistu, vastikust, sisemist tühjust ja pettumust pornograafia pakutava rahulduse lühiajalisuse suhtes ning identiteediga seotud pinget, sealhulgas kahtlusi oma kristlikus ja vaimulikus seisundis.

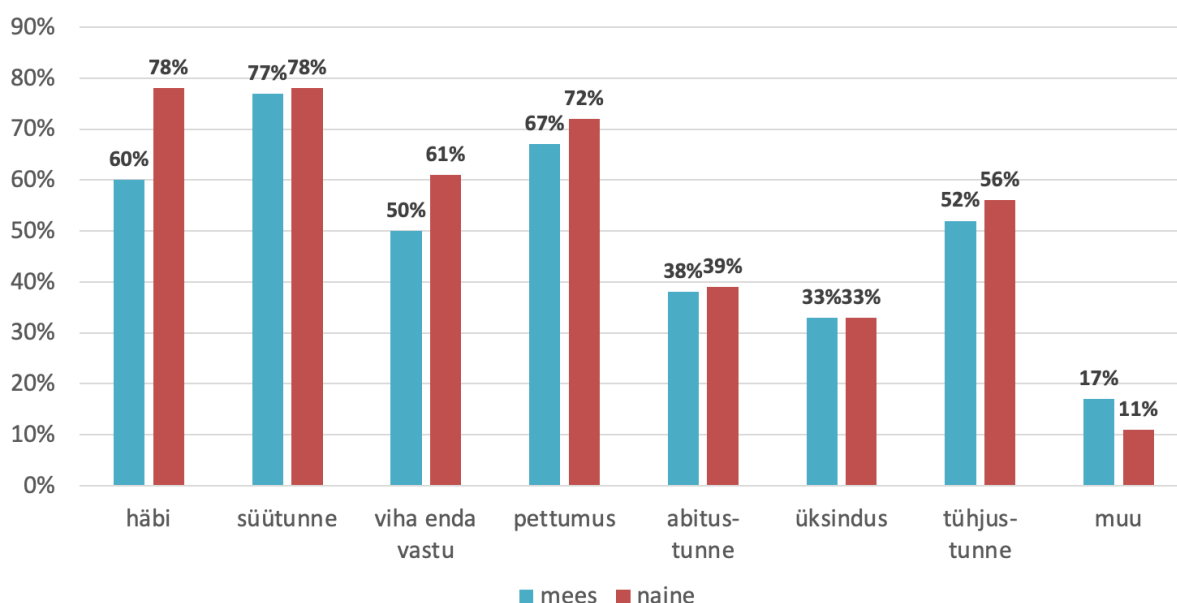
Mitmed vastajad tõid esile ka kogemuse, kus pornograafia tarbimine oli seotud üksildus- ja abitustundega ning tunde, et abi ei ole kättesaadav, hoolimata varasematest katsetest otsida tuge vaimulike või koguduslike suhete kaudu.



Joonis 10. Vastused küsimusele: „Milliseid emotsioone oled kogenud pärast pornograafia tarbimist?“ (n=67)

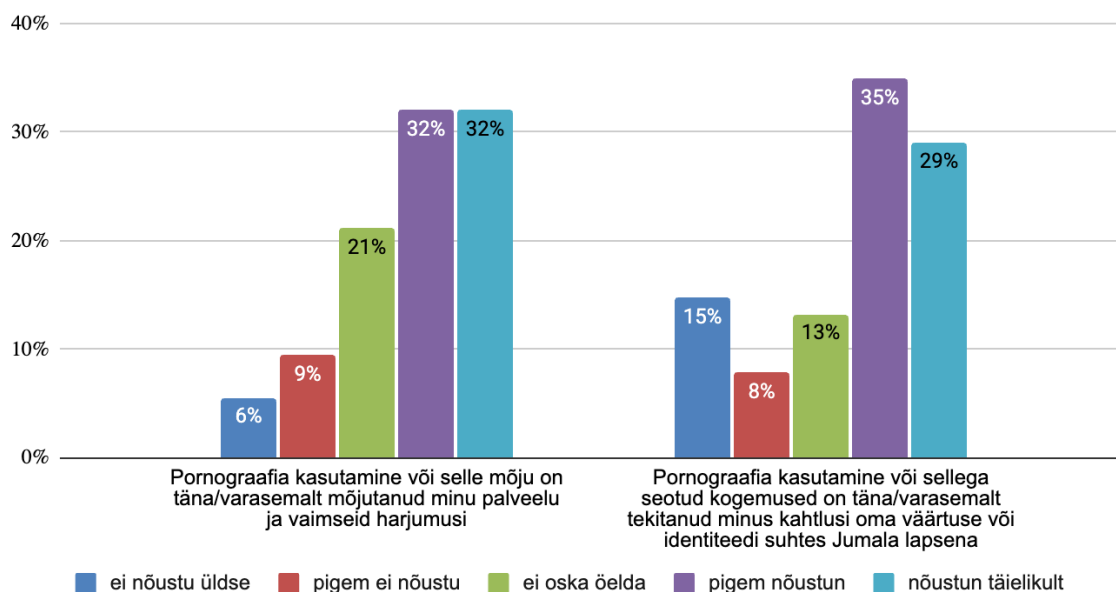
Meeste ja naiste vastused pornograafia tarbimisega kaasnevate emotsioonide kohta on üldjoontes sarnased (joonis 11). Mõlemas rühmas nimetati sagedamini süütunnet ja häbi, samuti pettumust ja viha enda vastu. Lisaks esinesid nii meeste kui ka naiste vastustes abituse, üksilduse ja tühjusetunde kogemused.

Vastuste jaotusest ilmneb ka erinevus üksikute emotsioonide esinemissageduses. Häbitunnet märkis 60 protsenti meestest ja 78 protsenti naistest (joonis 11). Ka viha enda vastu kogevad naised veidi sagedamini kui mehed. Samas tasub ka märkida, et naiste osakaal vastajate hulgas oli madal (n=19).



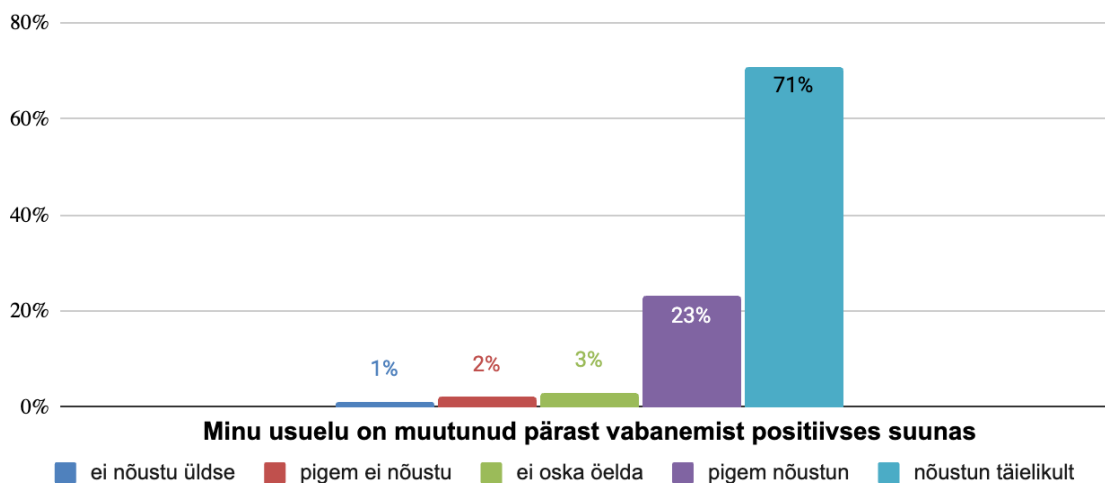
Joonis 11. Vastused küsimusele: „Milliseid emotsioone oled kogenud pärast pornograafia tarbimist?“ Mehed (n = 48), naised (n=19)

Küsimus pornograafia mõju kohta vaimulikule elule esitati vastajatele, kellel on jätkuvalt või on olnud varasemalt probleemne kasutus (joonis 12). 64 protsenti neist nõustus täielikult või pigem, et pornograafia kasutamine on mõjutanud nende palveelu ja vaimulikke harjumusi (joonis 12). Samuti nõustus 64 protsenti vastajatest täielikult või pigem, et pornograafia kasutamine või sellega seotud kogemused on tekitanud kahtlusi nende väärtuse või identiteedi suhtes Jumala lapsena (joonis 12).



Joonis 12. Vastajate hinnang pornograafia tarbimise vaimulikule mõjule (n=129)

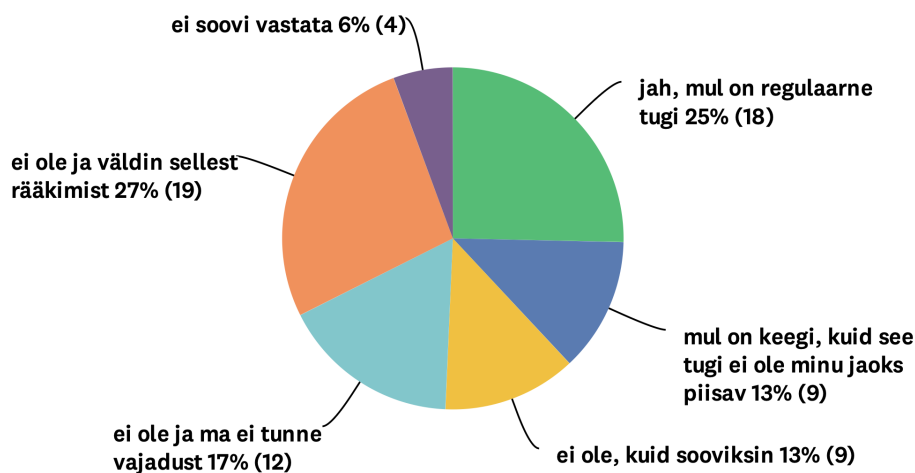
Pornograafiast vabanenud vastajatest (n=62) nõustus 94 protsenti täielikult või pigem väitega, et nende usuelu on muutunud positiivses suunas (joonis 13).



Joonis 13. Vastajate hinnang pornograafiast taastumise vaimulikule mõjule (n=62)

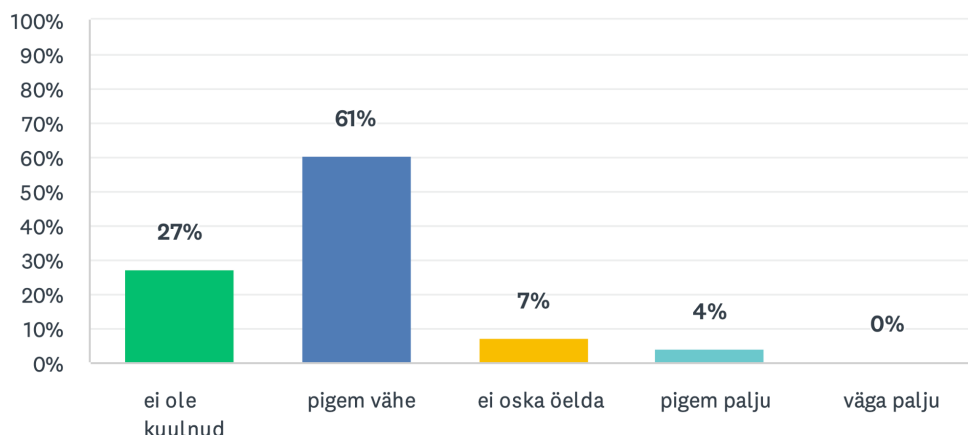
2.2.4 Koguduslik tugi ja abivõimalused

Küsitlusest selgus, et koguduslik tugi ei ole paljude vastajate jaoks piisavalt kättesaadav. Osa vastajatest märkis, et neil on olemas inimene või grupp, kellega nad on saanud või saavad sellest teemast rääkida, samas kui märkimisväärne osa vastajatest tõi esile, et neil ei ole sellist inimest või gruppi või et selline tugi ei ole nende jaoks piisav või toimiv (joonis 14).



Joonis 14. Vastused küsimusele: „Kas sul on praegu inimene või grupp, kellega saad ausalt rääkida oma pornograafiaga seotud raskustest?“ (n=71)

Vastajate hinnangul on pornograafia teema käsitlemine kogudustes valdavalt vähene: 88 protsenti vastajatest hindas, et pornograafiaga seotud teemasid käsitletakse nende koguduses pigem vähe või üldse mitte (joonis 15).

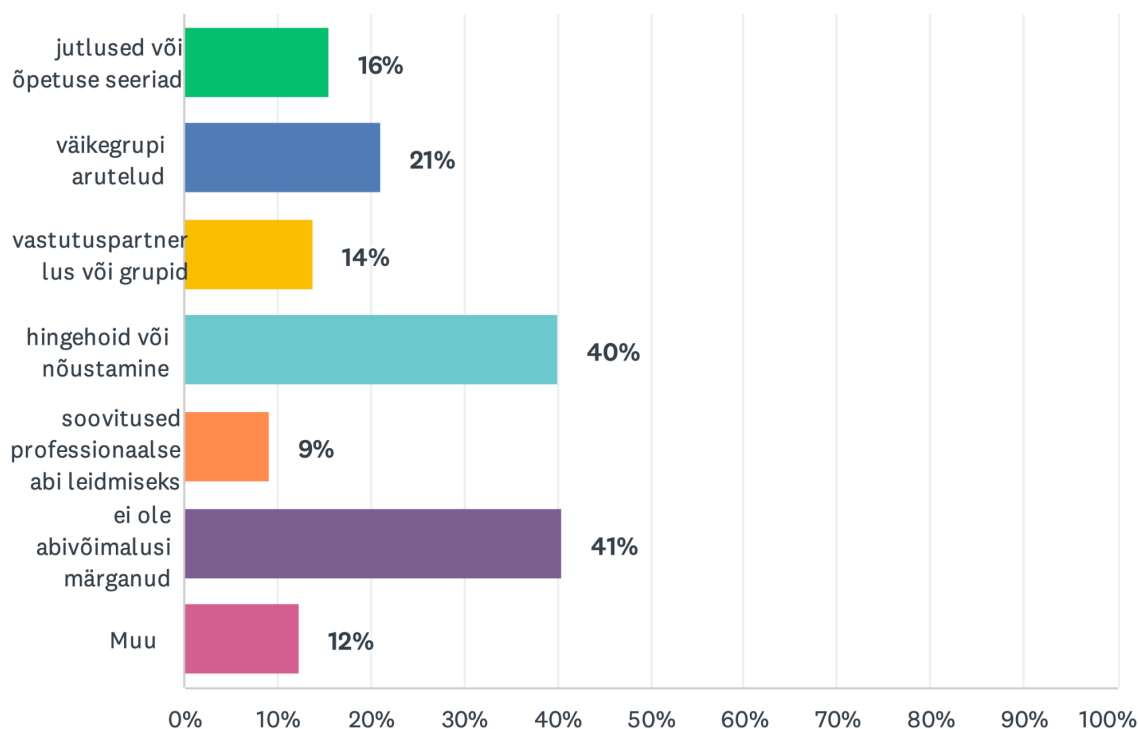


Joonis 15. Vastus küsimusele: “Kuivõrd räägitakse pornograafia teemast sinu koguduses?” (n= 219)

Koguduslike abivõimaluste küsimus oli esitatud valikvastusena. Enamik vastajaid ei märganud oma koguduses selgeid ja konkreetseid pornograafiaga seotud abivõimalusi. Kõige sagedamini toodi välja jutlusi või üldist õpetust, samas kui vastutusgruppe, individuaalset tuge või süsteemseid abimudeleid märgiti oluliselt harvemini (joonis 16).

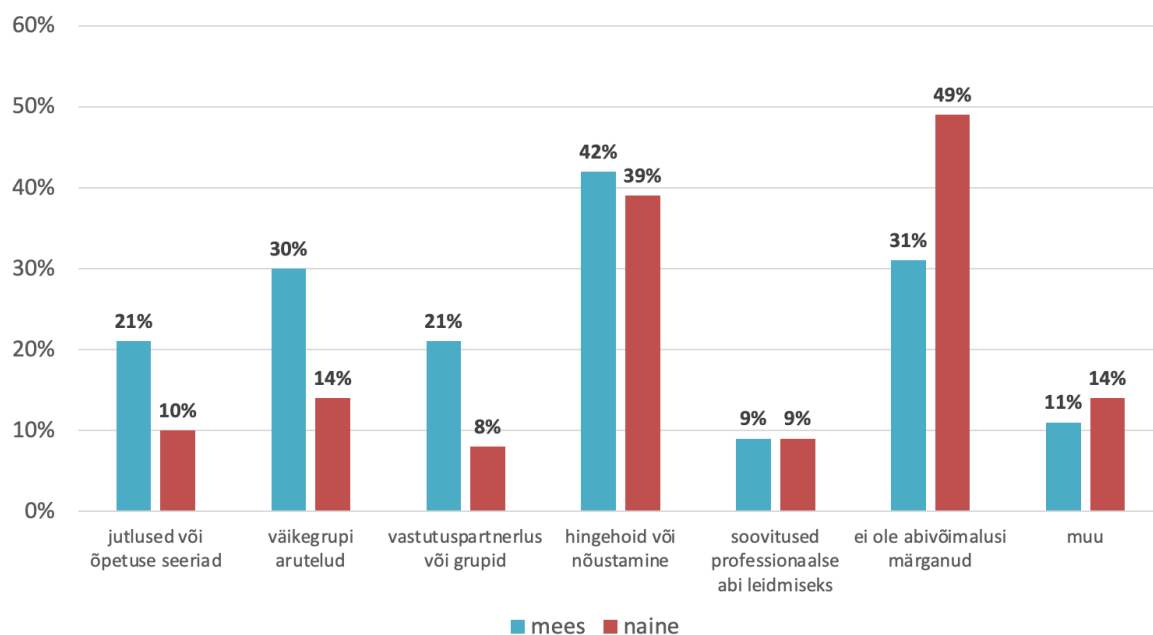
Lisaks oli võimalus märkida ka „muu“ vastusevariant, mille põhjal täpsustus, et ka siis, kui teemat on koguduses puudutatud, on käsitus sageli üldine, juhuslik või episoodiline. Avatud vastustes kordusid väljendid nagu „harva mõne jutluse sees“, „möödaminnes mainitud“,

„otseselt pole räägitud“, „ei ole sellest teemast juttu olnud“, „vaid vilksamisi noorteõhtul“, „pigem juhuslikult palveteemana“ ning „pole kuulnud, et seda avalikult sel teemal välja oleks pakutud“, mis osutavad teema käsitlemise episoodilisele ja mittesüsteemilisele iseloomule.



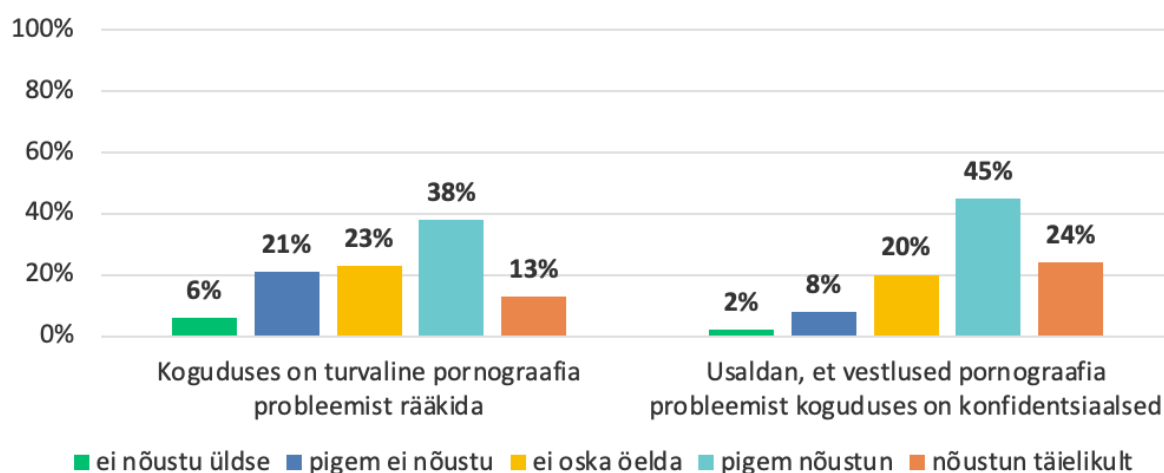
Joonis 16. Vastused küsimusele: „Milliseid pornograafiaga seotud abivõimalusi oled oma koguduses märganud?“ (n=217)

Abivõimaluste nähtavus koguduses ei ole kõigi vastajate jaoks ühesugune ning vastuste jaotuses ilmnevad erinevused ka soo lõikes: mehed märgivad sagedamini konkreetseid ja struktureeritumaid abivorme, nagu jutlused või õpetussarjad, väikegrupid, vastutuspartnerlus ning hingehoid või nõustamine. Naiste vastustes on sagedasem valik, et abivõimalusi ei ole märganud või need on jäänud piiratud ulatusse (joonis 17).



Joonis 17. Vastused küsimusele: „Milliseid pornograafiaga seotud abivõimalusi oled oma koguduses märganud?“ Mehed (n=98), naised (n=116)

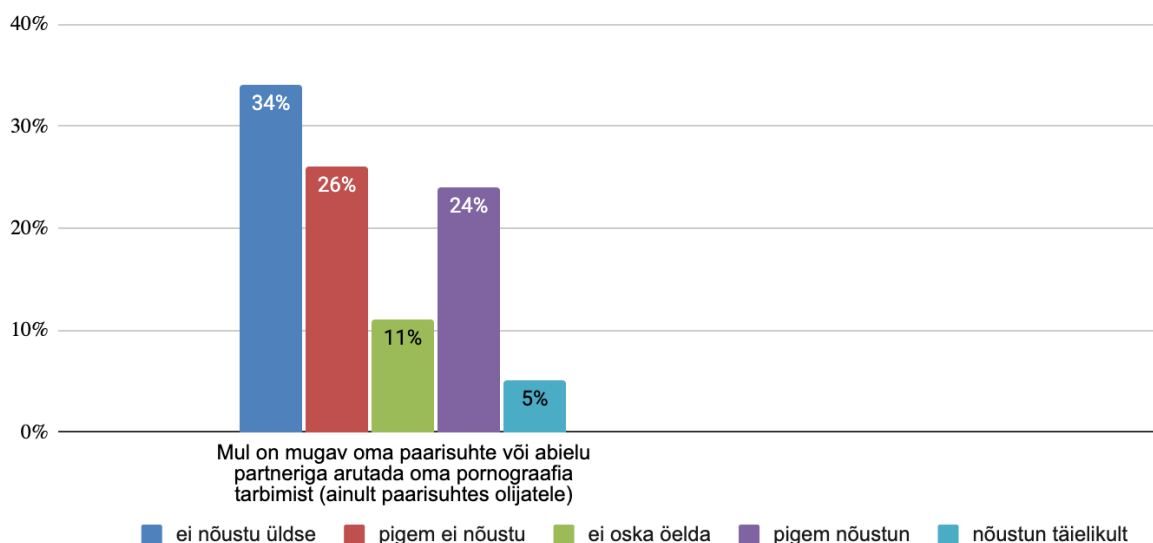
Koguduse turvalisust ja konfidentsiaalsust pornograafia teemal hinnati kahe seotud väite abil: kas koguduses on turvaline pornograafiaga seotud probleemidest rääkida ning kas usaldatakse, et vastavad vestlused jäävad konfidentsiaalseks (joonis 18). Vestluste konfidentsiaalsusega nõustus kokku 69 protsenti vastajatest, samas kui 51 protsenti leidis, et koguduses on turvaline pornograafiaprobleemist rääkida.



Joonis 18. Vastajate hinnang koguduse turvalisusele ja konfidentsiaalsusele pornograafia teemal rääkimisel (n=217)

Küsitluse andmed näitavad, et paarisuhtes või abielus vastajatest, kellel esineb jätkuv pornograafiaga seotud probleem, ei pea enamik partneriga sellel teemal rääkimist mugavaks

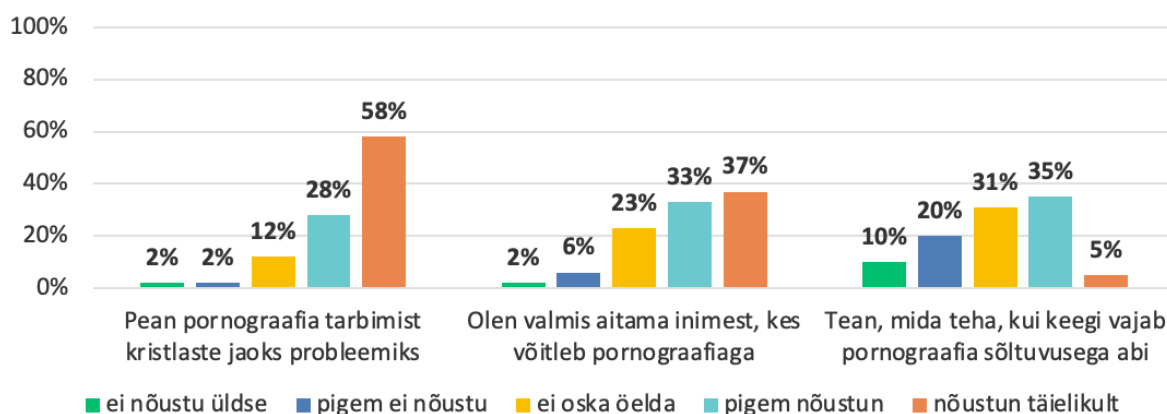
ega turvaliseks (60%), ning vaid viis protsenti nõustus täielikult väitega, et neil on mugav seda teemat arutada (vt joonis 19).



Joonis 19. Vastajate hinnang väitele: “Mul on mugav oma paarisuhte või abielu partneriga arutada oma pornograafia tarbimist (ainult paarisuhtes/abielus olijatele)” (n=38)

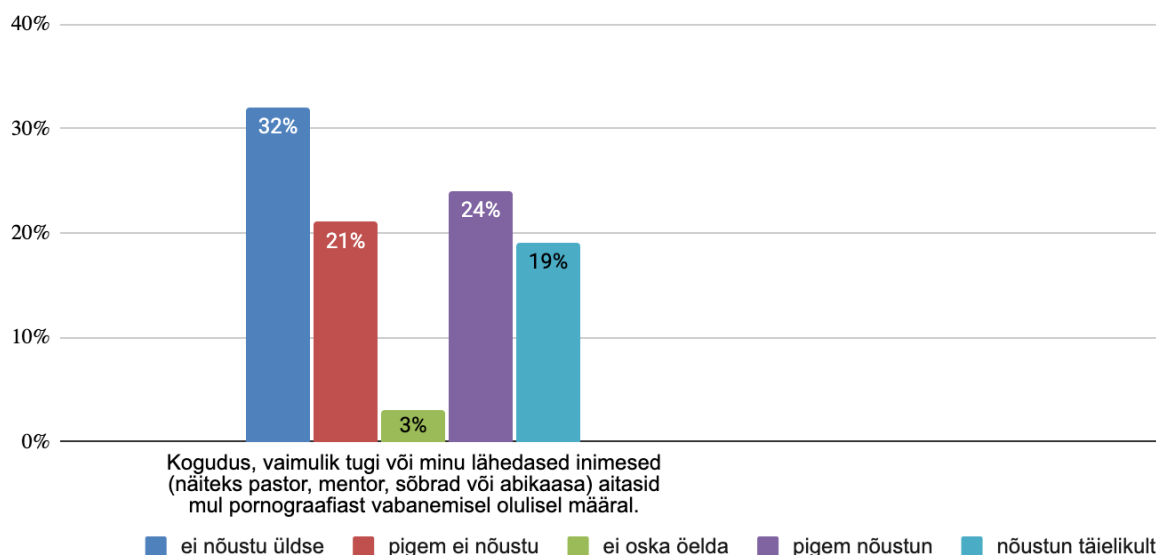
Pornograafiaga seotud abi pakkumise mõistmiseks on oluline eristada vastajate valmisolekut aidata ning nende tajutud kindlust ja teadmist, kuidas sellises olukorras tegutseda. Käesolevas uuringus käsitleti neid kahte mõõdet eraldi, et kirjeldada vastajate hoiakuid ja enesehinnangut abi andmise kontekstis.

Valmisolekut aidata hinnati väitega „Olen valmis aitama inimest, kes võitleb pornograafiaga“, ning tajutud pädevust väitega „Tean, mida teha, kui keegi vajab pornograafiasõltuvuse korral abi“ (joonis 20). Kuigi 86 protsenti vastanutest peab pornograafiat probleemiks, vastas vaid 5 protsenti, et nad teavad kindlasti, mida sellises olukorras teha.



Joonis 20. Pornograafia käsitlemisega seotud hoiakud ja valmisolek vastajate seas (n=199)

Lisaks kaardistati, mil määral vastajad, kes olid kogenud pornograafiast vabanemist, kogesid abi, et kogudus, vaimulik tugi või lähedased inimesed aitasid neil pornograafiast taastuda. Vastuste jaotus näitab, et hinnangud ei ole vastajate seas ühtsed. Osa vastajaid nõustub antud väitega, samas kui teised väljendavad ettevaatlikumat või neutraalsemat hinnangut (joonis 21).



Joonis 21. Vastused väitele: „Kogudus, vaimulik tugi või minu lähedased inimesed (näiteks pastori, mentor, sõbrad või abikaasa) aitasid mul pornograafiast vabanemisel olulisel määral.“ (n=62)

Küsitluse viimane küsimus andis vastajatele võimaluse lisada isiklikke mõtteid ning vastata küsimusele: „Mis on selle teemaga seoses sinu jaoks kõige raskem või mida soovid lisada?“ Just selles avatud vastusevormis tuli kõige selgemalt esile teema emotsionaalne sügavus.

Mõned vastused olid selgelt lootusrikkad ja tunnistasid kogetud vabanemist. Näiteks kirjutati: „Pornograafiast võitusaamine muutis minu elu.“ Teine vastaja sõnastas lakooniliselt, kuid sisukalt: „Sellest vabanemine“ – viidates, et suurim raskus ja samas suurim võit peitub just sõltuvusest välja tulekus. Mitmes vastuses rõhutati, et täielik muutus toimus usu pöördumise või sügava vaimuliku kogemuse kaudu.

Samas joonistub mitmetest vastustest välja sügav sisemine pinge, häbi, üksildus ja korduv sõltuvustsükkel. Üks vastaja kirjeldab oma olukorda järgmiselt: „Üksildus. Iga kord kui ma mitu nädalat näiteks ei rahulda ennast hakkavad tulema metsikud enesevihakamise ja üksilduse tunded. Ja kui ma alla annan hakkab uus tsükkel kus ma iga nädal mitu korda seda teen. Mõnes mõttes lõks kust on mul väga raske välja saada.“

Teine vastaja kirjeldab pornograafiaga seotud vaimset mõju nii: „See on patt, mis kõige rohkem kahjustab minu ja Jumala suhet... Peidan end kui Aadam pärast pattulangust.“

Kolmas toob esile sisemise lõhestatuse: „Kõige raskem on see, et ühelt poolt tahaks lahti saada sellest, sest näen kuidas see mu suhet Jumalaga lõhustab, aga samas on see jälle tohutult hea ja lõõgastav igasugusest muust stressist, mis tekib eluga.“

Need kirjeldused osutavad, et tegemist ei ole pelgalt käitumusliku harjumuse või moraalse komistamisega, vaid sügava eksistentsiaalse konfliktiga. Vastustes ilmneb korduv tsükliline muster: üksildus, kiusatus, tarvitamine, häbi, eneseviha ja vaimne eemaldumine, millele järgneb taas igatsus vabaduse järele. Samuti tuleb esile tugev vajadus turvalise, konfidentsiaalse ja pädeva toe järele. Küsitluse avatud vastused kinnitavad, et pornograafiaga seotud võitlus ei ole pelgalt teoreetiline ega marginaalne nähtus, vaid suure hulga vastanute jaoks valulik ja isiklik reaalsus, mis puudutab identiteeti, usulist enesemõistmist ning suhet Jumalaga.

2.3 Kokkuvõte

Uuringus osales kokku 248 inimest, kellest pornograafiaga seotud sisulistele küsimustele vastas olenevalt teemast 206 kuni 211 vastajat. Vastajaskonnas oli naiste osakaal veidi suurem kui meestel ning kõige enam oli esindatud noorem ja keskmine vanuserühm.

Valdav enamus vastanutest peab pornograafiat kristlaste jaoks probleemiks. Probleemseks kujunenud isiklikku kasutamise kogemust on kirjeldanud üle poole meestest ja ligi viiendik naistest. Viimase nelja nädala jooksul märkis pornograafiaga kokkupuudet 46 protsenti meestest ja 9 protsenti naistest.

Pornograafia tarbimise järel nimetati kõige sagedamini süütunnet, häbi ja pettumust. Nendest vastajatest, kes olid pornograafiat kasutanud, leidis 64 protsenti, et see on mõjutanud nende vaimulikku elu ja suhet Jumalaga. Pornograafiast vabanenute hulgas hindas 94 protsenti, et nende usuelu on pärast vabanemist muutunud positiivses suunas.

Samal ajal töid kõik küsitluses osalenud vastajad esile, et pornograafia teemat käsitletakse kogudustes pigem harva ning selgeid ja süsteemseid abivõimalusi ei ole nende kogemuses laialdaselt nähtav.

ARUTELU

Uurimus näitab, et pornograafia ei ole vabakogudustes üksnes normatiivne probleem, vaid ka reaalselt esinev nähtus. Märkimisväärne osa vastajatest, eelkõige meeste seas, kogeb hiljutist kokkupuudet pornograafiaga (vt joonis 7 ja 8), kus viimase nelja nädala jooksul märkis kokkupuudet 46 protsenti meestest ja 9 protsenti naistest ning 18–44-aastaste abielumeeste seas 43 protsenti, ning meeste seas esineb märkimisväärsel määral ka jätkuvalt või osaliselt probleemseks kujunenud kasutamise kogemust (vt joonis 5), mida kirjeldas 55 protsenti meestest ja 19 protsenti naistest. See haakub teooria osas kirjeldatud laiemate mustritega, kus rahvusvahelistes uuringutes on näiteks praktiseerivatest kristlastest 54 protsenti tunnistanud pornograafia kasutamist¹⁶⁵ ning noorte evangeelsete kristlaste seas 88 protsenti viimase aasta jooksul,¹⁶⁶ mille kohaselt PPK ei ole marginaalne nähtus.

Oluline täpsustus selle mustri juures on taastumise ebastabiilsus isegi nende seas, kes kirjeldavad end pornograafiast välja tulnuna. Joonise 6 järgi kinnitas 43 protsenti pornograafiast vabanenud vastajatest, et taastumisel esineb tagasilööke, vastates “jah” või “mõnikord” (vt joonis 6). See toetab teooria osas esitatud arusaama, et PPK ei ole ainult üksik vale valik, vaid sageli tsükliline ja korduv muster, kus muutus vajab ajas kestva raamistikku. See tähendab, et koguduslik tugi peab olema protsess, mitte eeldus lõplikust vabanemisest.

Järeldused ja seosed teooriaga

Vastajate kogemuse põhjal ei ole selle probleemiga toimetulekut toetav nähtav ja turvaline tugisüsteem kogudustes siiski välja kujunenud. Häbi seostatakse käitumise varjamise ja vastutuse vältimisega, sest seni, kuni probleem püsib salajas, ei teki ka tegelikku muutust. Osalejad kirjeldavad, et häbi soodustab pihis osalemise vältimist ning kinnistab isolatsiooni, mis pikendab sõltuvuskäitumise püsimist.¹⁶⁷ Tulemuste tasandil väljendub see ka selles, et enam kui pooltel vastajatest puudub inimene või grupp, kellega oma raskusi avatult jagada (vt joonis 14), ning kogudust ei kogeta sellel teemal ühtlaselt turvalise keskkonnana (vt joonis

¹⁶⁵Barna Group ja Pure Desire Ministries, *Beyond the Porn Phenomenon*, 24.

¹⁶⁶Ibid.

¹⁶⁷Shaheid, Exploring the Need for Non-Shame Based Therapeutic Approaches for the Treatment of Pornography Addiction, 125–28.

18). Selle seose juures on oluline eristada formaalset konfidentsiaalsuse lubadust ja tegelikult kogetud emotsionaalset turvalisust, sest tulemused viitavad, et need ei lange alati kokku. See tulemus haakub teooria osas kirjeldatud mehhanismiga, mille kohaselt usuliste veendumuste või moraalsete tõekspidamiste vastu eksimisega kaasnev häbi toimib suhteid katkestava emotsioonina.^{168 169}

Tulemused osutavad pingele kogudustes jagatud väärtushinnangute ja igapäevase praktika vahel. Vastajate hinnangul peetakse pornograafiat selgelt probleemiks, mida kinnitab suur nõustumine vastava väitega (vt joonis 4), kuid samal ajal käsitletakse seda teemat kogudustes harva ning süsteemseid abivõimalusi märgatakse vähesel määral (vt joonised 15 ja 16). Nii ilmneb lahknevus normatiivse hinnangu ja kogudusliku praktika vahel, kus teadvustatud probleem ei kujune järjepidevaks ega selgelt kättesaadavaks toetuseks.

Teooria osa järgi on tegemist struktuurse lõhega normatiivse hoiaku ja toimiva tugiraamistiku vahel.¹⁷⁰ Sarnast dünaamikat kirjeldavad ka uurimused, mille kohaselt võib ebamäärane või nähtamatu kogukondlik reageering süvendada isolatsiooni ja hoida probleemi varjus isegi siis, kui hoiakud on selgelt negatiivsed.¹⁷¹

Pornograafia tarbimist peab probleemiks 86 protsenti vastajatest (vt joonis 4), kuid 88 protsenti hindab, et teemat käsitletakse koguduses vähe või üldse mitte (vt joonis 15). Seetõttu on põhjendatud, et vaadata täpsemalt, milliseid konkreetseid abivõimalusi vastajad oma koguduses märkavad ja kuidas need jaotuvad erinevate abistamisviiside lõikes (vt joonised 16 ja 17). Järgnevad tulemused aitavad seda pilti korrastada nelja ennetuse ja abistamise põhitüübi kaudu ning tuua esile valdkonnad, kus puudujääk on kõige selgem (vt joonised 15 ja 18).

Rahvusvahelises kirjanduses eristatud neli ennetuse ja abistamise põhitüüpi (vaimulikud ja pastoraalsed programmid, psühhohariduslikud ja nõustamispõhised mudelid, tehnoloogilised vastutusplatvormid ning teavituskampaaniad ja ennetusprogrammid) on Eesti vabakoguduste vastajate kogemuses esindatud erineval määral ning ebaühtlase nähtavusega. Kõige sagedamini nimetatakse hingehoidu või nõustamist ning peaaegu sama sageli märgitakse, et abivõimalusi ei ole märgatud (vt joonis 16 ja joonis 17). Samas kirjeldatakse neid käsitlusi enamasti episoodiliste ja juhuslikena ning ilma selge suunamise või järgneva toeta. Mõned

¹⁶⁸ Carmen M. Leon et al., "From Pornography Consumption to Sexually Violent Practices: Uncovering the Hidden Influence of Sexual Norms," *Behavioral Sciences* 15, no. 3 (2025): 12–14.

¹⁶⁹ Clarence Chapman, "Experiences of Forgiveness With People Who Have a Problematic Use of Pornography: A Phenomenological Study," *Doctoral Dissertations and Projects*, April 18, 2025, 56, 22.

¹⁷⁰ Chapman, "Experiences of Forgiveness With People Who Have a Problematic Use of Pornography," 17–18.

¹⁷¹ Barna Group ja Pure Desire Ministries, *Beyond the Porn Phenomenon*, 24.

vastajad toovad esile, et teemat on küll mainitud jutluses või noorteõhtul, kuid sellest ei ole kujunenud konkreetset abiteed. Samasse rühma kuuluvad ka eestpalve ja üksikud tunnistused vabanemisest, mida kogetakse pigem spontaanse vaimuliku kogemusena kui teadliku ja püsiva abimudelina koguduses.

Teised ennetuse ja toe vormid on vastajate kogemuses nõrgalt esindatud: nõustamisvõimalused on ebamäärased, tehnoloogilised vastutusmehhanismid praktiliselt puuduvad ning ennetustegevus piirdub peamiselt noortetööga (vt joonis 15).

Nelja ennetuse ja abistamise põhitüübi võrdlusest ilmneb, et vastajate kogemuses puudub eelkõige järjepidev ja selgelt struktureeritud tugi. See väljendub vastutusgruppide ja selgete abiteede vähesuses ning valmisoleku ja praktilise pädevuse lõhes (vt joonis 20). Nii jääb koguduslik tugi paljude jaoks pigem võimalikuks kui tegelikult kättesaadavaks ning seksuaalsete hoiakute kujunemine toimub väljaspool koguduslikku õpetusruumi.

Seksuaalsuse kujunemine ja moonutatud arusaamad

Pornograafia teemat käsitletakse kogudustes harva (vt joonis 15), samal ajal kui 46 protsenti meestest on viimase nelja nädala jooksul sellega kokku puutunud (vt joonis 7). See vastuolu haakub teooriaga, mille kohaselt kujunevad seksuaalsed hoiakud sageli väljaspool suunatud õpetusruumi. Rahvusvahelised andmed osutavad, et kokkupuude ei toimu sageli üksnes teadliku otsusena, kuna 73 protsenti vastanutest on digikeskkonnas pornograafiaga juhuslikult kokku puutunud.¹⁷² Digikeskkonna ligipääsetavus ja anonüümsus vähendavad väliseid pidureid ning muudavad pornograafia kergesti kättesaadavaks ja käitumist kujundavaks teguriks. Kuigi uurimus ei mõõda mõju paarisuhte otseselt, võimaldab andmestik püstitada hüpoteesi, et pornograafiast kujunenud arusaamad kanduvad intiimsuhetesse. Käesoleva töö andmed ei võimalda seda mõju empiiriliselt kinnitada, kuid loovad teoreetiliselt kooskõlalise tõlgendusraami varasemate uuringute valguses.

Kogudusliku käsitluse vähesus (vt joonis 15) ja meeste korduv kokkupuude pornograafiaga (vt joonised 7 ja 8) viitavad, et osa seksuaalseid ootusi kujuneb väljaspool koguduslikku õpetusraamistikku. See viitab konkureerivate tõlgendusraamistike mõjule, mille kaudu seksuaalsed hoiakud kujunevad. Kui teadlik ja suunatud õpetus puudub, täidavad selle koha

¹⁷² Barna Group ja Pure Desire Ministries, *Beyond the Porn Phenomenon*.

teised mõjurid. Pornograafia on nende seas mõjukas oma ligipääsetavuse ja korduvuse tõttu ning võib mõjutada noorte arusaamu seksuaalsusest.¹⁷³

Kui seksuaalsust ei käsitleta koguduslikus ruumis terviklikult armastuse ja kristliku identiteedi kontekstis, võib pornograafia täita õpetusliku tühimiku. Uurimistulemused viitavad sellele kaudselt, näidates nii teema vähest käsitlust (vt joonis 15) kui ka piiratud praktilist tuge (vt joonis 16).

PPK kogemusega vastajate andmed nihutavad fookuse õpetuslikult selguselt turvalisuse puudumisele. Häbi soodustab eemaldumist ja varjamist, mis vähendab abi otsimist ning pikendab probleemi püsimist, samas kui muutust toetab aus ja hinnangutevaba ruum.¹⁷⁴ Kui puudub teemast rääkimise kultuur (joonis 15) ja tugevalt turvaline ruum (joonis 18) jagamiseks, jääb abi otsimine sageli ära. Eesti vabakoguduste kontekstis võib seda vastuolu võimendada väikeste ja tihedate kogukondade eripära. Hirm maine kahjustumise ees võib sellistes kogukondades süvendada häbitunnet ning takistada abi otsimist ka siis, kui konfidentsiaalsus on lubatud. Sellises olukorras ei toeta normatiivne hinnang muutust, vaid võib hoopis suurendada vaikimist ja isolatsiooni.¹⁷⁵

Abielus meeste hiljutine kokkupuude kui oluline leid

Küsitluse tulemustest väljendub, et pornograafiaga seotud hiljutine kokkupuude ei piirdu üksnes vallaliste või noorte meestega, vaid esineb märkimisväärselt ka abielus meeste seas vanuses 18–44, kellest viimase nelja nädala jooksul märkis kokkupuudet 43 protsenti (vt joonis 8). Teooria osa rahvusvahelised pikisuunalised uuringud seostavad pornograafia kasutamise alustamist või sagenemist abielu kestel suhte kvaliteedi nõrgenemise ning kõrgema lahkuminekuriskiga.¹⁷⁶

Samal ajal nõustus väitega, et neil on mugav oma partneriga pornograafia kasutamist arutada, täielikult vaid 5 protsenti paarisuhtes või abielus vastanutest (vt joonis 19). See viitab, et abielu kui institutsioon ei toimi iseenesest kaitsefaktorina, kui emotsionaalne lähedus ja

¹⁷³ Andrie et al., “Adolescents’ Online Pornography Exposure and Its Relationship to Sociodemographic and Psychopathological Correlates.”

¹⁷⁴ Shaheid, Exploring the Need for Non-Shame Based Therapeutic Approaches for the Treatment of Pornography Addiction. 78, 128, 137.

¹⁷⁵ Real, Study of Clergy Sexual Misconduct in Ministry and What Contributing Factors Lead to Sexually Acting Out Behavior by the Clergy Member. 3, 105

¹⁷⁶ Real, Study of Clergy Sexual Misconduct in Ministry and What Contributing Factors Lead to Sexually Acting Out Behavior by the Clergy Member, 40–42.

vastastikune usaldus on haavatavad. Samuti on kirjeldatud, et seksuaalselt eskaleeruv käitumine kujuneb sageli stressi, suhtepingete ja emotsionaalse distantseerumise kontekstis, mitte nende puudumisel.¹⁷⁷

Häbi ja varjamise muster ei piirdu kogudusliku keskkonnaga, vaid kandub ka lähisuhtesse, kus avatuse ja usalduse eeldus peaks olema kõige tugevam. Häbi aitab mõista, miks kogemusi partneriga ei jagata. Varjamine ja sellega kaasnev pinge kanduvad suhtesse, nõrgestades usaldust ja intiimsust ning soodustades avatuse asemel vaikimist.¹⁷⁸ Kui turvalisust ei kogeta ei koguduses ega paarisuhtes, suureneb isolatsiooni risk (vt joonised 14, 18, 19).

Abielukontekstis on see leid oluline ka seetõttu, et teooria osa kirjeldab pornograafia kasutamise ja paarisuhte dünaamika vastastikust mõju. Pornograafia võib nõrgestada usaldust ja intiimsust ning vähendada abielukvaliteeti ajas, samal ajal kui emotsionaalse läheduse puudumine ja suhteprobleemid võivad kujuneda käitumist soodustavaks pinnaseks. Seetõttu ei ole põhjendatud käsitleda abielu iseenesest stabiilse kaitsetegurina.^{179 180 181} Olulisemaks muutub küsimus abielu kvaliteedist, emotsionaalsest lähedusest ja toimetulekumehhanismidest, mitte perekonnaseisust kui sellisest. Käesoleva uurimuse andmed ei mõõtnud otseselt emotsionaalset lähedust, kuid partneriga teema arutamise vähene valmisolek viitab suhte haprusele. See haakub teooriaga, mille järgi võib pornograafiaga seotud käitumine kujuneda pinge ja emotsionaalse kaugenemise taustal, mitte üks seksuaalse rahulduse otsinguna.¹⁸²

Eesti vabakoguduste kontekstis tähendab see, et pornograafia teemat ei saa käsitleda ainult noorte või vallaliste probleemina. Abielus meeste seas esinev hiljutine kokkupuude osutab vajadusele käsitleda teemat ka abielu ja paarisuhtega seotud töövaldkondades. Uurimistulemused muudavad selle vajaduse empiirilisel nähtavaks, näidates, et koguduslik õpetus ja tugi peavad arvestama suhte tasandi mõjuga, usalduse taastamise vajadusega ning

¹⁷⁷ Real, Study of Clergy Sexual Misconduct in Ministry and What Contributing Factors Lead to Sexually Acting Out Behavior by the Clergy Member, 104,106.

¹⁷⁸ Real, Study of Clergy Sexual Misconduct in Ministry and What Contributing Factors Lead to Sexually Acting Out Behavior by the Clergy Member, 40–42.

¹⁷⁹ Loewen, *Pornography Use Among Married Couples*, 7.

¹⁸⁰ Samuel L. Perry and Cyrus Schleifer, “Till Porn Do Us Part? A Longitudinal Examination of Pornography Use and Divorce,” *The Journal of Sex Research* 55, no. 3 (2018): 1, <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1317709>.

¹⁸¹ Real, Study of Clergy Sexual Misconduct in Ministry and What Contributing Factors Lead to Sexually Acting Out Behavior by the Clergy Member, 105–6.

¹⁸² Real, Study of Clergy Sexual Misconduct in Ministry and What Contributing Factors Lead to Sexually Acting Out Behavior by the Clergy Member, 105–106.

häbi ja varjamise muustritega, mis teooria osa järgi süvendavad isolatsiooni ja vähendavad abi otsimist.¹⁸³

Koguduslik tugi ja selle puudulikkus

Kogutud andmed osutavad, et koguduslik ja suhetepõhine tugi ei ole paljude vastajate kogemuses tegelikult kättesaadav. Enam kui pooltel vastajatest puudub inimene või grupp, kellega nad saaksid oma pornograafiaga seotud raskustest ausalt rääkida (vt joonis 14), ning koguduslike abivõimaluste osas ei märganud enamik vastajaid selgeid ja konkreetseid pornograafiaga seotud tugivorme, kusjuures vastutusgruppe ja individuaalset tuge mainiti oluliselt harvemini kui üldist õpetust (vt joonis 16). Kuigi kogudust nähakse väärtuste tasandil õige kohana abi otsimiseks, ei kogeta seda sageli toimiva ega selgelt nähtava toetusena (vt joonised 14 ja 16). Nii ilmneb vastuolu ideaalse ettekujutuse ja tegeliku kogemuse vahel.

See haakub teooria osas käsitletud arusaamaga, et taastumine ei toetu üksnes tahtejõule või vaimulikele praktikatele, vaid vajab usalduslikke, järjepidevaid ja häbi vähendavaid suhteid. Kui selline suhetepõhine tugi puudub, taandub koguduslik reageerimine kergesti välisele kontrollile ja moraalsele pingutusele, mis võib süvendada hirmu ja varjamist ning muuta taastumise ebapüsivaks.

Sellest ilmneb selge puudujääk koguduslikus toetuses, kus tauniv suhtumine PPK-sse – mida kinnitab, et 86 protsenti vastajatest peab pornograafiat probleemiks – ei ühti praktiliste toetusviisidega, mis peaksid taastumist tegelikult kandma (vt joonised 15 ja 16), kus 88 protsenti hindab, et teemat käsitletakse vähe või üldse mitte, ning enamik ei märka selgeid ja konkreetseid abivõimalusi oma koguduses. Selline lahknevus võib piirata taastumisprotsessi nii sügavust kui kestvust, jättes muutuse sõltuma pigem individuaalsest vastupidavusest kui kogukondlikult toetatud protsessist. Kokkuvõttes on enamikul küll ühine arusaam, et pornograafia on probleem, kuid see ei tähenda, et inimesed kogeksid koguduses turvalist ja selgelt toimivat tuge.

Häbi (vt joonis 11), mida pärast pornograafia tarbimist koges 60 protsenti meestest ja 78 protsenti naistest, toe vähene nähtavus (vt joonis 15), kus 88 protsenti vastajatest hindas, et pornograafia teemast räägitakse nende koguduses vähe või üldse mitte, ja emotsionaalse turvaruumi nappus (vt joonis 18), mille puhul kogudust ei kogeta sellel teemal ühtlaselt

¹⁸³ Shaheid, Exploring the Need for Non-Shame Based Therapeutic Approaches for the Treatment of Pornography Addiction, 10.

turvalise keskkonnana, loovad tingimused, kus probleem püsib varjatult ning taastumine jääb ebastabiilseks. Muutust kannab eeskätt armu kehastav turvaline osadus, kus teised usklikud vahendavad Jumala armu ning inimene õpib kogema tingimusteta vastuvõttu ja andestust.¹⁸⁴

Seda käsitlust toetavad ka tulemused vaimuliku mõju kohta. 64 protsenti probleemse kasutusega vastajatest nõustus, et pornograafia on mõjutanud nende palveelu ja identiteeditunnet Jumala lapsena (vt joonis 12), samas kui 94 protsenti vabanenutest kirjeldas oma usuelu muutust positiivsena (vt joonis 13). Tulemused osutavad, et PPK ei piirdu üksnes käitumusliku tasandiga, vaid puudutab otseselt inimese vaimulikku elu ja suhet Jumalaga.

Sooline erinevus abivõimaluste nähtavuses

Sooline võrdlus toob esile erinevuse selles, kui selgelt on koguduslikud abivõimalused meestele ja naistele nähtavad. Joonise 17 andmetel vastasid naised meestest sagedamini, et nad ei tea oma koguduses konkreetseid pornograafiaga seotud abivõimalusi (49% vs 31%). See ei viita tingimata erinevale abivajadusele, vaid pigem sellele, kuidas ja kellele koguduslik tugi nähtavaks ja kättesaadavaks muutub.

Tulemused viitavad, et naiste abivajaduse väiksem märgatavus võib olla seotud sellega, et pornograafiaga seotud raskusi esineb naiste seas märkimisväärselt harvemini kui meeste seas, mistõttu ei pruugi tugi olla neile sama selgelt nähtav või eristuv.

Valmisoleku ja pädevuse lõhe kui struktuurne probleem

Vastajate vastustest ilmneb selge lõhe valmisoleku ja pädevuse vahel. Kahe väite võrdlus – „Olen valmis aitama inimest, kes võitleb pornograafiaga“ ja „Tean, mida teha, kui keegi vajab pornograafia sõltuvusega abi“ (vt joonis 20) – näitab, et toetamissoov on märksa levinum kui konkreetne tegutsemisjulgus ja teadmine. Eriti kõnekas on, et vaid 5 protsenti vastajatest nõustub täielikult väitega, et nad teavad, mida sellises olukorras teha, mis viitab praktilise kindlustunde selgele puudujäägile. Arvestades teema tundlikkust ja haavatavust, eeldab selline abistamine mitte üksnes üldist valmisolekut, vaid väga selget ja enesekindlat teadmist, mistõttu just täielik nõustumine selle väitega oleks sisuliselt määrava tähendusega.

¹⁸⁴ “(PDF) Fellow Believers Helping Persons Addicted to Pornography by Becoming an Embodiment of Love,” ResearchGate, ahead of print, January 11, 2026, 8, <https://doi.org/10.4102/ids.v56i1.2834>.

Taastumise suhetepõhist mõõdet peegeldavad ka tulemused kogudusliku ja lähedaste toe kohta. Vastustest ilmneb, et taastujate kogemus toe olulisusest ei ole ühtlane: osa peab koguduse või lähedaste rolli määravaks, samas kui teised hindavad seda tagasihoidlikumalt (vt joonis 21). See osutab, et kuigi teooria järgi on turvaline ja armule rajatud osadus taastumise keskne kandja, ei ole selle kogemine praktikas kõigi jaoks võrdselt selge ega järjepidev.

Vaimulik konflikt ja koguduslik eemaldumine

Tulemused koondavad keskse pinge: viimase nelja nädala jooksul märkis pornograafiaga kokkupuudet 46 protsenti meestest ning 18–44-aastaste abielumeeste seas 43 protsenti, mis osutab probleemi reaalsele ja aktuaalsele ulatusele, kuid järjepidevat käsitlust koguduses (vt joonis 15), kus 88 protsenti vastajatest hindas, et pornograafia teemast räägitakse vähe või üldse mitte, kogetakse piiratud määral. Sarnast mustrit on kirjeldatud ka rahvusvahelistes uuringutes, kus probleem on kogudustes laialt levinud, ent enamik kasutajaid ei koge süsteemset tuge ega julge oma võitlust jagada.¹⁸⁵

Teooria osas käsitletud pikisuunalised andmed osutavad, et pornograafia kasutamine võib ajas seostuda religioosse osaluse ja vaimulike praktikate vähenemisega ning kognitiivse dissonantsi mehhanismiga, kus süütunnet leevendatakse usulise pühendumise nõrgestamise kaudu.¹⁸⁶ Käesoleva töö andmestik seda mõju otseselt ei mõõda, kuid tulemused viitavad, et sarnane dünaamika võib kujuneda ka Eesti vabakogudustes, kui teema jääb kultuuriliselt vaikivaks.

¹⁸⁵ Barna Group ja Pure Desire Ministries, *Beyond the Porn Phenomenon*, 100.

¹⁸⁶ “Seeing Is (Not) Believing: How Viewing Pornography Shapes the Religious Lives of Young Americans | Social Forces | Oxford Academic,” 1-2.

KOKKUVÕTE

Töö eesmärk oli kaardistada pornograafia kasutamise ulatus ja analüüsida koguduste võimalusi vabanemise toetamiseks. Töö põhines veebiküsitlusel, milles osales 248 vastajat erinevatest vabakogudustest. Fookuses oli see, kuidas koguduseliikmed ise hindavad pornograafiaga kokkupuudet, selle emotsionaalset ja vaimulikku mõju ning koguduse rolli toe ja abi pakkumisel. Eesmärk täitus, kuna kogutud andmestik võimaldas siduda isiklikud kogemused, väärtushoiakud ja kogudusliku praktika üheks tervikuks.

Pornograafia kasutamine ei ole Eesti vabakogudustes marginaalne, vaid paljusid puudutav probleem. Viimase nelja nädala jooksul oli pornograafiaga kokku puutunud 46 protsenti meestest ja 9 protsenti naistest ning üle poole meestest kirjeldas kogemust, mis vastab probleemse kasutamise tunnustele. Kokkupuude esineb sagedamini ja püsivamalt meeste seas, kuid ei piirdu üksnes noorte ega vallalistega. Olulise leiuna ilmnas, et ka 18–44 aastaste abielus meeste seas oli viimase nelja nädala jooksul pornograafiaga kokku puutunud 43 protsenti vastajatest. See näitab, et abielu ei välista kokkupuudet ning enamik paarisuhtes vastajatest ei pea teemat partneriga arutamist mugavaks ega turvaliseks.

Emotsionaalsel ja vaimulikul tasandil seostus pornograafia kasutamineeeldkõige häbi, süü ja sisemise pingega. Nendest vastajatest, kellel esines jätkuvalt pornograafiaga seotud probleem, seostas 64 protsenti kasutamist negatiivse mõjuga oma vaimulikule elule ja suhtele Jumalaga, samas kui pornograafiast vabanenud vastajatest 94 protsenti kirjeldas usuelu paranemist. Kuigi meeste ja naiste emotsioonid on sarnased, hoiab meeste sagedasem kokkupuude pingeseisundit kauem üleval, mistõttu häbi väljendub ka varjamises ja abi vältimises. Enam kui pooltel vastajatest puudub inimene või grupp, kellega oleks võimalik oma raskustest ausalt rääkida, mis viitab ulatuslikule isolatsioonile.

Kogudusliku toe osas ilmneb keskne pinge: 86 protsenti vastajatest peab pornograafiat oluliseks probleemiks, kuid teemat käsitletakse kogudustes harva ning praktilised abivõimalused on halvasti nähtavad. 88 protsenti vastajatest leidis, et teemat käsitletakse koguduses vähe või üldse mitte. See eristab pornograafia teemat paljudest teistest sõltuvus- ja toimetulekuprobleemidest, mille puhul on kogudustes sageli selgemad sekkumisviisid.

Oluline järeldus puudutab konfidentsiaalsuse ja emotsionaalse turvalisuse eristust. Kuigi eeldatakse, et pornograafiaga seotud vestlused jäävad konfidentsiaalseks, ei kogeta kogudust samal määral emotsionaalselt ja vaimulikult turvalise keskkonnana. Lisaks ilmneb lõhe valmisoleku ja pädevuse vahel: soov aidata ületab praktilise kindluse ja teadmised.

Tulemused osutavad, et häbi, vaikimine ja toe vähene nähtavus on vastajate kogemuses olulised tegurid. See viitab vajadusele struktureeritud ja mitmetasandilise toe järele, mis ühendab õpetuse, vastutussuhted ja praktilised tugistruktuurid. Koguduslik tugi ei ole täielikult puudu, kuid on sageli killustatud ja juhuslik ega kujunda selget taastumisprotsessi. Uurimus rõhutab, et taastumist tuleb käsitleda protsessina, mitte üksiku murdepunktina.

Käesolev uurimus ei mõõtnud otseselt pornograafia mõju paarisuhete kvaliteedile, seksuaalsele dünaamikale ega vaimsele tervisele, vaid võimaldab neid seoseid käsitleda kaudselt. Rahvusvahelises teaduskirjanduses on need teemad alles viimastel aastatel saanud süstemaatilisemat tähelepanu ning Eesti kontekstis on vastav uurimistöö vähene. Edasised uuringud võiksid keskenduda sügavamalt pornograafia mõjule paarisuhetele, abielule, vaimsele tervisele ning koguduste juhtimisele. Käesolev töö loob selleks esmase empiirilise aluse ning on üks esimesi kaardistusi, mis ühendab emotsionaalse, vaimuliku ja kogudusliku mõõtme Eesti vabakogudustes.

SUMMARY

This thesis mapped the extent of pornography use and the visibility of church-based support in Estonian Free Church contexts based on respondents' experiences. An online survey indicates that exposure and use are common, and that a share of respondents associate pornography use with emotional and spiritual distress, including shame, guilt, and withdrawal from spiritual practices. Respondents also report that congregational help is often difficult to notice and access, and that support pathways are inconsistent or informal, which may increase secrecy and reduce help seeking. When interpreted alongside the theoretical framework, the findings suggest that addressing problematic pornography use requires both theological clarity and a pastorally safe environment. The most promising approaches combine clear teaching, emotionally safe and confidential relationships, accountability, and practical signposting to help. The study concludes that Estonian Free Churches would benefit from a more systematic and visible response that supports both prevention and recovery processes.

KASUTATUD KIRJANDUS

Akinwumi, Olatunji Samuel. "Holiness and Sex from Biblical Perspective." *International Journal of Educational Research* (2021): 6–7.

Altin, Mujde, Diego De Leo, Noemi Tribbia, Lucia Ronconi ja Sabrina Cipolletta. "Problematic Pornography Use, Mental Health, and Suicidality among Young Adults." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 21 (2024): 1228. <https://doi.org/10.3390/ijerph21091228>. Vaadatud 5. jaanuar 2026.

Andrie, E. K., I. I. Sakou, E. C. Tzavela, C. Richardson ja A. K. Tsitsika. "Adolescents' Online Pornography Exposure and Its Relationship to Sociodemographic and Psychopathological Correlates: A Cross-Sectional Study in Six European Countries." *Children* 8 (2021): 925.

Arnold, Clinton E. *Powers of Darkness: Principalities & Powers in Paul's Letters*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1992.

Barna Group. "Over Half of Practicing Christians Admit They Use Pornography." <https://www.barna.com/trends/over-half-of-practicing-christians-admit-they-use-pornography/> Vaadatud 5. jaanuar 2026.

Barna Group ja Pure Desire Ministries. *Beyond the Porn Phenomenon*. Ventura, CA: Barna Group, 2024. <https://static1.squarespace.com/static/60246cd30685761e93a015ed/t/67b0d36d29ab1059a067f402/1739641722100/Barna+-+Beyond+the+Porn+Phenomenon.pdf>. Vaadatud 5. jaanuar 2026.

Barnes, Albert. *Notes on the Bible: The Epistles of John, Ephesians and 2 Corinthians*. New York: Harper and Brothers, 19. saj.

Barnes, Albert. *Barnes' Notes on the Bible*. BibleHub. https://biblehub.com/commentaries/barnes/2_timothy/2.htm. Vaadatud 28. jaanuar 2026.

Bóthe, B., A. Lonza, M. Koós, M. N. Potenza, Z. Demetrovics jt. "Uncovering the Most Robust Predictors of Problematic Pornography Use: A Large Scale Machine Learning Study across 16 Countries." *Archives of Sexual Behavior* 53 (2024): 1–28.

Brem, Meagan J., Alisa R. Garner, Hannah Grigorian, Autumn Rae Florimbio, Caitlin Wolford Clevenger, Ryan C. Shorey ja Gregory L. Stuart. "Problematic Pornography Use and Physical and Sexual Intimate Partner Violence Perpetration among Men in Batterer Intervention Programs." *Journal of Interpersonal Violence* 36, nr 11–12 (2021): NP6085–NP6105.

Celebrate Recovery. "Celebrate Recovery: Recovery from Life's Hurts, Habits and Hang Ups." <https://www.celebraterecovery.com/>. Vaadatud 11.12.2025.

Cerniglia, Benjamin Jay. *How Do Male Protestant Church Leaders Experience and Understand the Impact of Their Pornography Use: An Exploration of the Male Journey to Understanding Pornography Within the Christian Church*. PhD diss., Eastern University, 2024.

Chapman, Clarence. *Experiences of Forgiveness with People Who Have a Problematic Use of Pornography: A Phenomenological Study*. Doctoral Dissertations and Projects, 18. aprill 2025. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/6703>. Vaadatud 3. jaanuar 2026.

Chen, Lijun ja Xiaoliu Jiang. "The Assessment of Problematic Internet Pornography Use: A Comparison of Three Scales with Mixed Methods." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, nr 2 (2020): 488.

Chen, L. ja X. Jiang. "The Role of Impaired Control in Problematic Pornography Use." *Addictive Behaviors* 108 (2020): 106433.

Covenant Eyes. "About Covenant Eyes." <https://www.covenanteyes.com/about/>. Vaadatud 11.12.2025.

Covenant Eyes. *Pornography Statistics*. 2022. <https://www.covenanteyes.com/pornstats/>. Vaadatud 11.12.2025.

Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2009. https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf. Vaadatud 7. veebruar 2026.

Children's Commissioner for England. A Lot of It Is Actually Just Abuse: Young People and Pornography.

<https://assets.childrenscommissioner.gov.uk/wpuploads/2023/05/CCO-Pornography-and-Young-People.pdf>. Vaadatud 8. jaanuar 2026.

Clear, James. Aatomharjumused. Väikesed muutused, märkimisväärsed tulemused. Tallinn: Äripäev, 2020.

Defend Young Minds. "About Defend Young Minds." <https://defendyoungminds.com/about/>. Vaadatud 10.12.2025.

de Roos, Melissa S. ja Emma Ferrando. "Moderating Effects on the Link between Violent Pornography and Sexual Aggression." Archives of Sexual Behavior 54 (2025): 2671–2684.

Ellicott, Charles John. A Bible Commentary for English Readers: Ephesians and 2 Corinthians. London: Cassell, Petter and Galpin, 19. saj.

Ellicott, Charles John. Ellicott's Commentary for English Readers. BibleHub. https://biblehub.com/commentaries/ellicott/2_timothy/2.htm. Vaadatud 27. jaanuar 2026.

Farrel, Aloumedjo Zam Thierry. "Sexual Morality: Biblical Analysis and Perspectives." International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation 5, nr 6 (2024): 593–600.

Fritz, P. A., B. Paul, Y. Zhou ja P. J. Wright. "A Descriptive Analysis of the Types, Targets, and Relative Frequency of Aggression in Mainstream Pornography." Archives of Sexual Behavior 49 (2020): 3041–3053.

Gola, Mateusz jt. "Can Pornography Be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use." Neuropsychopharmacology 42 (2017): 2021–2031.

Grubbs, Joshua B., Samuel L. Perry, Joshua A. Wilt ja Rory C. Reid. "Pornography Problems Due to Moral Incongruence: An Integrative Model with a Systematic Review and Meta-Analysis." Archives of Sexual Behavior 48, nr 2 (2019): 397–415. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1248-x>. Vaadatud 10. oktoober 2025.

Hewitt, Ryan. "The Elephant in the Room: The Intersection of Religion and Pornography among Young Christian Men." *Growth: The Journal of the Association for Christians in Student Development* 23 (2024): 4–23.

Ince, C. jt. "Clarifying Problematic Pornography Use through Lived Experience and Network Analysis." *Scientific Reports* 13 (2023): 18193.

Ince, C. jt. "Profiles of Problematic Pornography Use and Religiosity Based Moral Incongruence Using Latent Profile Analysis: A Two Sample Study." *Journal of Behavioral Addictions* 14, nr 2 (2025): 1021–1039.

Jamieson, Robert; A. R. Fausset; David Brown. Jamieson Fausset Brown Bible Commentary. BibleHub. https://biblehub.com/commentaries/jfb/2_timothy/2.htm. Vaadatud 29. jaanuar 2026.

Justiitsministeerium. Murebaromeeter: probleemse ja normaalse seksuaalkäitumise tunnused. Tallinn: Justiitsministeerium, 2016.
https://www.kriminaalpoliitika.ee/sites/krimipoliitika/files/elfinder/dokumendid/murebaromeeter_probleemse_ja_normaalse_seksuaalkaitumise_tunnused.pdf. Vaadatud 10. jaanuar 2026.

Komlenac, Nikola ja Margarethe Hochleitner. "Associations between Pornography Consumption, Sexual Flexibility, and Sexual Functioning among Austrian Adults." *Archives of Sexual Behavior* 51 (2022): 1323–1336.

Kraus, Shane W. jt. "Compulsive Sexual Behaviour Disorder in the ICD 11." *World Psychiatry* 17, nr 1 (2018): 109.

Leon, Carmen M. jt. "From Pornography Consumption to Sexually Violent Practices: Uncovering the Hidden Influence of Sexual Norms." *Behavioral Sciences* 15, nr 3 (2025).

Lifespring. <https://www.lifespring.de/>. Vaadatud 11.12.2025.

Live Free Ministries. "Live Free | A Private Community for Men." <https://livefreecommunity.org/>. Vaadatud 11.12.2025.

Loewen, Rachel A. *Pornography Use Among Married Couples: The Impact of Relational and Resource Investment*. Doctoral dissertation, Northwestern University, 2027. ProQuest Dissertations & Theses 32397126.

Männiste, Anett. Eesti täiskasvanute kokkupuuted pornograafiaga ja pornograafia tarbimispädevused. Magistritöö. Tartu Ülikool, 2019.

Martínez Serra, Alberto ja Ana Sofia Cardenal. "Who Watches Porn? Demographic Insights from Web Tracking Data." *Computers in Human Behavior* 172 (2025): 108731.

McLaughlin, Rebecca. "Richard Hays Thinks God Changed His Mind about Same Sex Sex." The Gospel Coalition, 29. august 2024.

<https://www.thegospelcoalition.org/reviews/widening-gods-mercy/>. Vaadatud 17. oktoober 2025.

Meyer, Heinrich August Wilhelm. *Critical and Exegetical Commentary on the New Testament: 1 John, Ephesians and 2 Corinthians*. Edinburgh: T&T Clark, 19. saj.

Mowczko, Marg. "Hyperbole and Divorce in the Sermon on the Mount." 2020.

<https://margmowczko.com/hyperbole-divorce-sermon-on-the-mount-matthew-5/>. Vaadatud 5. jaanuar 2026.

Naked Truth Project. "Home." <https://nakedtruthproject.com/>. Vaadatud 11.12.2025.

Nagata, J. M. jt. "Screen Time and Mental Health: A Prospective Analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development Study." *BMC Public Health* 24 (2024): 2686.

Perry, Samuel L. "Does Viewing Pornography Reduce Marital Quality Over Time? Evidence from Longitudinal Data." *Archives of Sexual Behavior* 46, nr 2 (2017): 549–559.

Perez, Lilian G. jt. "Partnerships between Faith Communities and the Mental Health Sector: A Scoping Review." *Psychiatric Services* 76, nr 1 (2025): 61–81.

Poole, Matthew. *Matthew Poole's Commentary*. BibleHub.

<https://biblehub.com/commentaries/poole/matthew/26.htm>. Vaadatud 28. jaanuar 2026.

Pure Life Ministries. "Pure Life Ministries | Start Your Journey to Freedom."

<https://www.purelifeministries.org/>. Vaadatud 11.12.2025.

Real, James Thomas. *Study of Clergy Sexual Misconduct in Ministry and What Contributing Factors Lead to Sexually Acting Out Behavior by the Clergy Member*. Doctoral dissertation, Liberty University, 2024. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/5696>. Vaadatud 2. veebruar 2026.

Rogers, Trent ja John Tarwater. "A Biblical Theological Framework for Human Sexuality." Themelios 47, nr 3 (2022): 559–572.

Samson Society. "Samson Society: Authentic Community." <https://www.samsonsociety.com/>. Vaadatud 7. veebruar 2026.

Shaheid, Mina. Exploring the Need for Non Shame Based Therapeutic Approaches for the Treatment of Pornography Addiction. Doctoral dissertation. Lynchburg, VA: Liberty University, 2019.

Slawik, Jakub. "Porneia in Acts 15:20, 29; 21:25." Roczniki Teologiczne 51 (2004).

Tervise Arengu Instituut. "Digisõltuvuse sümptomitega noorte hulk kasvab." <https://www.tai.ee/et/uudised/digisoltuvuse-sumptomitega-noorte-hulk-kasvab>. Vaadatud 2. veebruar 2026.

The Freedom Fight. "Break Free from Porn Addiction." <https://thefreedomfight.org/>. Vaadatud 11.12.2025.

UK Department for Science, Innovation & Technology. Creating a Safer World: The Challenge of Regulating Online Pornography. London, 2025.

Unchained Leader. "Unchained Leader: Break Free from the Chains of Porn Addiction." <https://unchainedleader.com/>. Vaadatud 11.12.2025.

Vieira, Claudio ja Mark D. Griffiths. "Problematic Pornography Use and Mental Health: A Systematic Review." Sexual Health & Compulsivity 31, nr 3 (2024): 207–247.

Weißes Kreuz. "Über uns." <https://www.weisses-kreuz.de/ueber-uns/>. Vaadatud 11.12.2025.

Wnuk, Marcin. "The Relationships between Prayer and Emotional Well Being as Well as Sexual Abstinence among Diagnosed with Obsessive Compulsive Sexual Behaviors." Humanities and Social Sciences Communications 12, nr 1 (2025): 2.

Wright, Nigel. Vaba kirik, vaba riik. Tõlkinud Toivo Pilli. Avaldamata käsikiri. Kõrgem Usuteaduslik Seminar, 2026.

LISAD

Lisa 1. Uurimuses kasutatud küsimustik

Alljärgnevalt on esitatud uurimuses kasutatud veebipõhine küsimustik algses sõnastuses ja ülesehituses. Küsimustik sisaldas harunevaid küsimusplokke. Teatud küsimustele vastasid ainult need osalejad, kelle varasem vastus sellele suunas.

1. Elukoht

- ☐ Suurem linn (üle 5000 elaniku)
- ☐ Väiksem linn (alla 5000 elaniku), asula või küla

2. Perekonnaseis

- ☐ Vallaline
- ☐ Suhtes
- ☐ Abielus
- ☐ Lahutatud
- ☐ Lesk
- ☐ Ei soovi öelda

3. Vanus

- ☐ 18 kuni 24
- ☐ 25 kuni 34
- ☐ 35 kuni 44
- ☐ 45 kuni 54
- ☐ 55 kuni 64
- ☐ 65 ja vanem

4. Sugu

- ☐ Mees
- ☐ Naine
- ☐ Ei soovi öelda

5. Millisesse konfessiooni kuulud?

- ☐ Baptist (EEKBL)
- ☐ Nelipühi (EKNK)
- ☐ Vabakogudus (EEVL)
- ☐ Muu kristlik kogudus
- ☐ Ei kuulu kogudusse

6. Kuivõrd räägitakse pornograafia teemast sinu koguduses?

- ☐ Ei ole kuulnud
- ☐ Pigem vähe
- ☐ Ei oska öelda
- ☐ Pigem palju
- ☐ Väga palju

7. Palun hinda järgmisi väiteid skaalal 1 kuni 5

(1 = ei nõustu üldse, 5 = nõustun täielikult)

- Koguduses on turvaline pornograafia probleemist rääkida
- Usaldan, et vestlused pornograafia probleemist koguduses on konfidentsiaalsed

8. Milliseid konkreetseid abivõimalusi oled oma koguduses märganud, mis on suunatud pornograafiaga toimetulekule või sellest vabanemisele?

(Märgi kõik sobivad vastused)

- ☐ Jutlused või õpetuse seeriad
- ☐ Väikegrupi arutelud
- ☐ Vastutuspartnerlus või grupid
- ☐ Hingehoid või nõustamine
- ☐ Soovitused professionaalse abi leidmiseks
- ☐ Ei ole abivõimalusi märganud
- ☐ Muu

9. Milline on su enda kokkupuude pornograafiaga?

- ☐ Pole mitte kunagi tarbinud
- ☐ Tarbisin, aga enam mitte

- ☐ Mõned korrad aastas
- ☐ Umbes kord kuus või harvem
- ☐ 2 kuni 3 korda kuus
- ☐ Kord nädalas
- ☐ Mitu korda nädalas
- ☐ Peaaegu iga päev

10. Milline on sinu kokkupuude pornograafiaga viimase 4 nädala jooksul?

- ☐ Ei ole kokku puutunud
- ☐ 1 kuni 2 korda
- ☐ Umbes kord nädalas või harvem
- ☐ 2 kuni 3 korda nädalas
- ☐ 4 kuni 6 korda nädalas
- ☐ Peaaegu iga päev
- ☐ Mitu korda päevas

11. Kas oled oma elus kunagi olnud olukorras, kus pornograafia kasutamine muutus probleemseks või sõltuvuslikuks, kuid oled tänaseks sellest välja tulnud?

- ☐ Jah, täielikult
- ☐ Jah, osaliselt
- ☐ Ei, mul on jätkuvalt sellega probleeme
- ☐ Ei, ma pole mitte kunagi seda tarbinud

Järgmised küsimused olid suunatud vastajatele, kellel esines praegune või varasem probleemne kasutamine.

12. Kui vanalt puutusid esimest korda kokku pornograafilise materjaliga?

- ☐ Alla kümne
- ☐ Kümme kuni kaksteist
- ☐ Kolmteist kuni viisteist
- ☐ Kuusteist kuni kaheksateist
- ☐ Täisealisena
- ☐ Ei mäleta

13. Palun hinda järgmisi väiteid skaalal 1 kuni 5

(1 = ei nõustu üldse, 5 = nõustun täielikult)

- Olen proovinud pornograafia tarbimist vähendada, kuid see ei ole õnnestunud
- Kulutan pornograafiale sageli rohkem aega kui plaanisin
- Pornograafiaga seotud mõtted segavad mind päeva jooksul
- Pärast tarbimist kogen süütunnet või häbi
- Pornograafia tarbimine on mõjutanud und, meeleolu või suhteid
- Mul on mugav oma paarisuhte või abielupartneriga arutada oma pornograafia tarbimist (ainult paarisuhtes olijatele)

14. Milliseid emotsioone sa tavaliselt tunned pärast tarbimist?

(Märgi kõik sobivad vastused)

- ☐ Häbi
- ☐ Süütunne
- ☐ Viha enda vastu
- ☐ Pettumus
- ☐ Abitustunne
- ☐ Üksindus
- ☐ Tühjustunne
- ☐ Muu

15. Kas sul on praegu inimene või grupp, kellega saad ausalt rääkida oma pornograafiaga seotud raskustest?

- ☐ Jah, mul on regulaarne tugi
- ☐ Mul on keegi, kuid see tugi ei ole minu jaoks piisav
- ☐ Ei ole, kuid sooviksin
- ☐ Ei ole ja ma ei tunne vajadust
- ☐ Ei ole ja väldin sellest rääkimist
- ☐ Ei soovi vastata

Järgmised küsimused olid suunatud vastajatele, kes on pornograafiast vabanenud.

16. Kui kaua oled olnud pornograafiast vaba?

- ☐ Alla kahe kuu
- ☐ 2 kuni 6 kuud
- ☐ 6 kuud kuni aasta

- ☐ Üle aasta
- ☐ Üle kolme aasta

17. Mis oli peamine põhjus lõpetamiseks?

18. Kas taastumisel on olnud tagasilööke?

- ☐ Jah
- ☐ Mõnikord
- ☐ Ei

19. Palun hinda järgmisi väiteid skaalal 1 kuni 5

(1 = ei nõustu üldse, 5 = nõustun täielikult)

- Pornograafiast loobumine oli raske
- Minu usuelu on muutunud pärast vabanemist positiivses suunas
- Pärast loobumist on minu igapäevane meeleolu, stressi või ärevustase paranenud
- Pärast loobumist esineb mul oluliselt vähem pornograafiaga seotud mõtteid
- Kogudus, vaimulik tugi või minu lähedased inimesed aitasid mul pornograafiast vabanemisel olulisel määral

Järgmised küsimused olid suunatud kõigile vastajatele.

20. Palun hinda järgmisi väiteid skaalal 1 kuni 5

(1 = ei nõustu üldse, 5 = nõustun täielikult)

- Pornograafia kasutamine või selle mõju on täna või varasemalt mõjutanud minu palveelu ja vaimseid harjumusi
- Pornograafia kasutamine või sellega seotud kogemused on täna või varasemalt tekitanud minus kahtlusi oma väärtuse või identiteedi suhtes Jumala lapsena
- Pornograafia tarbimine on täna või varasemalt tekitanud vastuolu minu usuliste veendumustega

21. Palun hinda järgmisi väiteid skaalal 1 kuni 5

(1 = ei nõustu üldse, 5 = nõustun täielikult)

- Pean pornograafia tarbimist kristlaste jaoks probleemiks
- Olen valmis aitama inimest, kes võitleb pornograafiaga
- Tean, mida teha, kui keegi vajab pornograafia sõltuvusega abi

22. Mis on selle teemaga seoses sinu jaoks kõige raskem või mida soovid lisada?

(valikuline)

23. Kas oled valmis võimaliku konfidentsiaalse intervjuu jaoks?

☐ Ei

☐ Kui oled nõus, jäta siia oma e post (vabatahtlik): _____