

SÉRIE O CASAMENTO É UM MINISTÉRIO

SATISFAÇÃO FÍSICA

Caderno de Exercícios

VOLUME 4 DE 5

Portanto, vão e façam discípulos de todas as nações, batizando-os em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo, ensinando-os a obedecer a tudo o que eu lhes ordenei. E eu estarei sempre com vocês, até o fim dos tempos". (Mateus 28:19-20)

Craig Caster



Discipulado

Estudos Individuais

Grupos Pequenos

Satisfação Física volume 4
da série *O Casamento é um Ministério*.

Outros títulos da série *O casamento é um ministério*:

Base Sólida (volume 1)

O que é o Amor (volume 2)

Necessidades Únicas (volume 3)

Liderança Piedosa (volume 5)

Guia do Líder

Outros cadernos de exercícios da FDM.world

Verdades Fundamentais Cristãs de Craig Caster

Discipulado requer visão e estratégia, de Craig Caster

Perdão e Reconciliação, de Craig Caster

A paternidade é um ministério, de Craig Caster

Entendendo os adolescentes, de Craig Caster

Todos os cadernos de exercícios do FDM.world são recomendados para estudo individual, para pequenos grupos, como ferramentas de discipulado e em aconselhamento.

Observação: todas as páginas em branco da pasta de trabalho original foram removidas. Por esse motivo, alguns números de página podem ser ignorados.

Satisfação Física

Série O casamento é um ministério

Volume 4

Craig Caster

Portanto, vão e façam discípulos de todas as nações, batizando-os em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo, ensinando-os a obedecer a tudo o que eu lhes ordenei. E eu estarei sempre com vocês, até o fim dos tempos". (Mateus 28:19-20)

FAMILY DISCIPLESHIP MINISTRIES

Telefone: (619) 590-1901

E-mail: info@FDM.world

Sites: www.FDM.world

Strong Foundation, Marriage Is a Ministry Workbook (*Satisfação Física, o casamento é um ministério*), Volume 1, de Craig Caster

ISBN 978-1-7331045-0-0

Versão impressa e eletrônica Copyright © 2020 by Craig Caster. Todos os direitos reservados.

01052024 revisão

Salvo indicação em contrário, todas as citações das Escrituras foram extraídas da Nova Versão Internacional®. Usado com permissão. Todos os direitos reservados.

As citações das Escrituras marcadas com AMP foram extraídas da Bíblia Amplificada. Copyright © 2015 por The Lockman

Foundation, La Habra, CA 90631. Todos os direitos reservados. Para obter informações sobre Permissão para Citar, acesse: <http://www.lockman.org/>.

As citações das escrituras marcadas com NLT foram extraídas da Bíblia Sagrada, New Living Translation, copyright © 1996, 2004, 2015 pela Tyndale House Foundation. Usado com permissão da Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Todos os direitos reservados.

Sem limitar os direitos autorais reservados acima, nenhuma parte desta publicação - seja em formato impresso ou de e-book impressa ou em formato de e-book, ou qualquer outra derivação publicada - pode ser reproduzida, armazenada ou introduzida em um sistema de recuperação, ou transmitida, de qualquer forma ou por qualquer meio (eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outros), sem permissão prévia por escrito.

Conteúdo

Prefácio	i
INTRODUÇÃO	iii
Lição 1 O presente do Sexo.....	1
Lição 2 Perspectivas antibíblicas comuns.....	5
Lição 3 Um presente, não uma arma	12
Lição 4 Desfrutando um ao outro	19
Lição 5 Uma ótima vida sexual	24
Recursos do Anexo	30
Notas finais	65
Sobre o autor	66
Sobre o Family Discipleship Ministries.....	67

Prefácio

Deus criou a instituição que chamamos de casamento e, atualmente, ela está sendo severamente atacada. Essa afirmação pode parecer estranha para você, mas os efeitos adversos mais significativos têm origem no relacionamento entre marido e mulher. Depois que um casal se casa, cada cônjuge começa a se esforçar de acordo com suas próprias necessidades e desejos. Com o passar do tempo, os problemas ficam sem solução, e a decepção, a frustração e a raiva geram mágoa, o que resulta em ressentimento e vingança. Quando duas pessoas contraem matrimônio com tantas esperanças e boas intenções, por que tantos casamentos fracassam? Ou então, por que tantos casais estão se contentando com relacionamentos insatisfatórios?

Este livro é dedicado a Deus e ao Seu desejo de que cada casal experimente as bênçãos que Ele deseja em um casamento. Quando duas pessoas se unem como marido e mulher sem nenhum treinamento nos princípios de Deus e, muitas vezes, sem exemplos piedosos de seu passado, elas são genuinamente ignorantes sobre como cuidar um do outro. Elas podem trazer mágoas do passado e vazios emocionais que aumentam o desafio. Por meio desse material, Deus revelará verdades inegociáveis que devem ser seguidas, ou o resultado será desânimo e desencanto. Em suma, muita dor.

As estatísticas indicam que muitos casamentos entre cristãos terminam em divórcio. Como filhos de Deus e herdeiros de todas as Suas promessas, por que os crentes estão fracassando? O problema é a falta de informação, a falta de discipulado nos princípios bíblicos. Infelizmente, a igreja não está se esforçando o suficiente nessa área para mudar a corrente que está levando tantas pessoas para o caminho da destruição. Os esposos têm grande necessidade de ensino bíblico, sendo discipulados por outros na verdade de Deus. Quando os fiéis aprendem o que Deus deseja e decidem segui-lo como discípulos de Cristo, eles recebem a graça e o poder para superar qualquer problema.

Deus quer se mostrar forte em nosso favor e quer que O glorifiquemos em nossos casamentos. Mas nós também precisamos querer isso. Sabemos que o casamento é importante para Deus, mas a maioria dos cristãos, depois de dez anos de casamento, ainda se sente inadequada para discipular outras pessoas. Pense em uma pessoa que tenha trabalhado em um emprego por dez anos. Ela provavelmente se sentiria muito confiante para treinar outra pessoa. E Deus está muito mais preocupado com a forma como cuidamos de nossos cônjuges do que com nossas vocações.

Ao completar esta série em espírito de oração, Deus revelará Seu propósito para vocês como marido e mulher. Todas as informações são baseadas exclusivamente na verdade bíblica. As apostilas o guiarão pelas Escrituras e lhe darão ilustrações práticas para ajudá-lo a implementar os princípios que está aprendendo. A série também se destina a ser uma ferramenta para discipular outras pessoas. Quando seus olhos se abrirem para a incrível maneira como Deus está mudando sua vida, você verá que muitas outras pessoas também precisam de ajuda.

Senhor Deus, obrigado por revelar Seu coração e Sua vontade para nós em Sua Palavra. Por favor, abençoe aqueles que lerem este livro. Torne os princípios claros. Dê-lhes um coração humilde para perdoar aqueles que os magoaram e o desejo de pedir perdão àqueles que eles magoaram. Deus, seja glorificado nos e por meio dos casamentos daqueles que estão dispostos a segui-lo. Amém

INTRODUÇÃO

Este caderno de exercícios foi elaborado para levá-lo ao caminho do discipulado, o que significa andar nos princípios de Deus. Quando usamos palavras como andar, esperamos que você entenda que viver sob esses princípios é tão fundamental quanto aprender a andar.

Os objetivos de nosso caderno de exercícios são:

1. Mostrar a você que Deus fornece princípios para o casamento,
2. Equipá-lo com ferramentas e aplicações para aplicar esses princípios, e
3. Guiar seu casamento e sua família para o perdão, a cura e a união que vêm por meio da obediência a Deus.

O *Family Discipleship Ministries* existe para ajudar a educar o corpo de Cristo em áreas vitais. A falha em discipular outras pessoas está diretamente relacionada à taxa de fracasso dos casamentos na atualidade. E como sabemos disso? Pelo que temos visto, experimentado e encontrado nas estatísticas comprovadas de hoje.

O Processo

O estudo está dividido em cinco volumes. Comece com o volume 1 e continue em cada volume na ordem. Pular para um volume ou seção que desperte seu interesse é tentador, mas não aconselhável, porque cada volume e lição se baseiam uns nos outros. Por exemplo, você pode querer dominar as necessidades de companheirismo do homem ou da mulher, mas há princípios bíblicos que devem ser aprendidos antes que você possa atender adequadamente às necessidades de seu cônjuge de forma piedosa. Trabalhe para completar uma lição por dia durante cinco dias. A construção do estudo diário com consistência é a chave para o sucesso espiritual.

Esses princípios foram testados e comprovadamente bem-sucedidos. Experimentei isso em meu próprio casamento e na vida de inúmeras pessoas em aconselhamento e aulas sobre casamento. Por favor, entenda que este não é um manual de “Cinco Passos Fáceis para o Casamento”. O discipulado bíblico é um trabalho desafiador e exige que você se renda à vontade de Deus ao mudar algumas de suas atitudes e comportamentos. O processo exigirá compromisso, sacrifício e humildade.

Começando Cada Dia

- Veja cada estudo diário como um tempo gasto com seu Deus e espere que Ele fale com você por meio de Sua Palavra.
- Comece cada dia com uma oração, pedindo a Deus que revele onde você precisa mudar e que o capacite a aplicar o que está aprendendo.
- Tenha uma mentalidade reflexiva. Não se apresse em ler o material apenas para dizer que o terminou. Dê tempo a Deus para falar com você e medite sobre o que aprendeu.

Pontos a serem observados

- Este estudo é uma nova prioridade e exigirá tempo dedicado. As lições devem ser feitas diariamente. Se você perder um dia, não o pule, mas trabalhe para concluir todas as lições na ordem.
- As Escrituras afirmam claramente que o casamento é importante para Deus. Se estiver com dificuldades para concluir as lições, ore sobre suas prioridades e outros compromissos. Peça a ajuda de um parceiro de prestação de contas para orar, se necessário.
- Lembre-se de que seu cônjuge é um parceiro essencial nesse esforço. Estudem juntos ou separados, mas sempre discutam o que aprenderam e, em espírito de oração, comprometam-se a implementar as mudanças necessárias.
- As lições podem variar na quantidade de informações apresentadas. Depois de concluir cada uma delas, olhe para a próxima lição para planejar seu tempo com Deus e tirar o máximo proveito dela.
- O espaço é fornecido para responder a perguntas e registrar seus pensamentos e orações. Se você fez o download e imprimiu este caderno de exercícios, sugerimos que o coloque em um fichário de três argolas e inclua papel adicional para anotações e diários pessoais.

APROFUNDE-SE

Essa seção marca uma oportunidade de ler as Escrituras e relacioná-las ao assunto que está sendo apresentado. Você se familiarizará mais com a Bíblia, com os princípios bíblicos do casamento e com o que Deus espera de você como cônjuge.

Autoexame

À medida que você estuda os princípios bíblicos, esta seção oferece tempo para autoexame, encontrando áreas em que é necessário melhorar. Há espaço para listar percepções, confissões e orações para obter força e sabedoria para fazer essas mudanças. Um aspecto do processo de discipulado é a responsabilidade pessoal. Se Deus revelar que você pecou contra seu cônjuge ou filhos, confesse seu pecado a eles e peça perdão. Pratique isso regularmente, mesmo que não seja notado.

Plano de Ação

Depois de estudar os princípios bíblicos, esta seção o desafia a agir e aplicar o que aprendeu em seu casamento.

FICHA TÉCNICA

Caixas como esta fornecem definições de palavras ou frases da Bíblia. Tomamos o cuidado de usar dicionários e comentários bíblicos bem conhecidos e teoricamente sólidos para maior clareza, referenciados na medida do possível. Muitas dessas definições aparecem no *Apêndice R: Glossário*.

Para sermos verdadeiros discípulos, precisamos entender que Deus não apenas deseja que cresçamos em conhecimento, mas também exige que o vivamos.

Recursos do apêndice

Aproveite os apêndices no final da apostila. Eles estão lá para seu crescimento, e fazemos referência a eles ao longo da apostila. Antes de começar essa jornada maravilhosa, preencha o *Apêndice A: Carta de Compromisso*.

Guia do líder

Um guia do líder está disponível no site FDM.world em Free Ministry Downloads. Todos os materiais em nosso site se concentram no discipulado e são fornecidos gratuitamente.

Lição 1

O presente do Sexo

Deus criou este planeta que chamamos de Terra, com todos os seus habitantes. Em Sua incrível criação, o bem mais precioso de Deus é a humanidade. Para provar isso, Ele se inseriu na raça humana, em Jesus Cristo, para nos redimir do pecado para que pudéssemos viver eternamente com Ele. No Salmo 139:14, a Bíblia diz que os seres humanos são "feitos de modo admirável e maravilhoso", o que abrange cada detalhe do que Deus planejou para nós. Uma de Suas bênçãos mais significativas é a capacidade de sentir prazer, e um aspecto muito importante disso é o prazer sexual.

Se Deus criou o sexo para o nosso prazer, por que esse é um tópico de tanta controvérsia e até mesmo a fonte de grande mal? Deus não comete erros, portanto, o problema deve estar na humanidade e em sua falta de compreensão ou mau uso do sexo.

Normalmente, encerramos nossos capítulos com uma oração, mas, devido às complexidades desse assunto, vamos abrir este momento com uma oração:

Pai, obrigado pela dádiva do sexo. Obrigado por ter criado nosso corpo para sentir um prazer tão intenso. Por favor, ensine-nos o significado da experiência sexual como o Senhor a concebeu. E, por favor, perdoe-nos, Senhor, pelas vezes e maneiras em que permitimos que o ponto de vista do mundo nos influenciasse, quando transformamos o prazer sexual em algo que o Senhor nunca pretendeu que fosse. Deus, oro para que o Senhor mude nossos corações, trazendo amor e convicção, e nos dê o desejo e a vontade de mudar nossas atitudes e comportamento. Ajude-nos a ver o sexo como uma dádiva Sua e a usá-lo de acordo com Seu desígnio. Use a Palavra de Deus e o Espírito Santo para nos dar sabedoria e nos transformar à medida que procuramos glorificá-lo em tudo o que dizemos e fazemos. Oramos em nome de Jesus. Amém.

A Bíblia é clara quanto à concepção de Deus para o sexo. Para nossos propósitos, organizamos as informações em três linhas específicas de pensamento. Devemos meditar sobre esse material repetida e constantemente até que possamos ver o sexo no contexto das intenções de Deus.

Princípio bíblico 1: Sexo e uma só carne

O primeiro propósito de Deus para a união sexual é unir um homem e uma mulher, corpo e alma.

Por essa razão, o homem deixará pai e mãe e se unirá à sua mulher, e eles se tornarão uma só carne. (Gênesis 2:24)

Vocês não sabem que aquele que se une a uma prostituta é um corpo com ela? Pois, como está escrito: "Os dois serão uma só carne" (1 Coríntios 6:16)

Podemos ver desde Gênesis que Deus planejou o sexo para acontecer dentro do casamento. O versículo em Coríntios mostra um uso indevido desta união, ainda assim, observe que o resultado ainda é tornar-se um, os dois se tornam uma só carne. O mundo está distante do conceito de Deus hoje e está indo ainda mais longe em violar a Sua vontade para o relacionamento sexual.

Um dicionário bíblico diz o seguinte:

[Uma só carne] envolve a unidade de toda a pessoa: propósito, físico e vida- uma unidade pela qual os dois se tornam uma vida nova, equilibrada e planejada por Deus. Eles contrabalançam os pontos fortes e fracos um do outro. Sexualmente, os dois se tornam "uma só carne" fisicamente, conforme refletido em seus descendentes. A exclusividade ideal de Deus do relacionamento de "uma só carne" não permite nenhum outro relacionamento: homossexualidade, poligamia, adultério, sexo antes do casamento, concubinas, incesto ou prostituição.¹

Também não permitiríamos o prazer sexual pessoal. Devemos abraçar o projeto de Deus de todo o coração. Ele criou o casamento para ser uma só carne entre homem e mulher.

Princípio bíblico 2: Sexo e Procriação

A união sexual foi planejada para gerar filhos ou aumentar a população, o que é chamado de procriação.

Criou Deus o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou. Deus os abençoou, e lhes disse: “Sejam férteis e multipliquem-se! Encham e subjuguem a terra! Dominem sobre os peixes do mar, sobre as aves do céu e sobre todos os animais que se movem pela terra”. (Gênesis 1:27-28)

Embora não conseguir gerar filhos em um casamento não seja pecado, Deus projetou a humanidade para povoar o planeta. As escrituras dizem que os cabelos de nossa cabeça estão contados (Lucas 12:7), mostrando que cada pessoa nasce com a consciência de Deus e que cada uma é preciosa para Ele. Ele está pessoalmente interessado no nascimento, na vida e na salvação de cada indivíduo.

"Sede fecundos e multiplicai-vos" (Gênesis 9:1, 7; 17:20; 28:3; 35:11; 48:4). Esse tema é recorrente em todo o Gênesis em associação com a bênção divina e serve como base da visão bíblica de que criar filhos fiéis faz parte do plano de criação de Deus para a humanidade. O plano de criação de Deus é que toda a Terra seja povoada por aqueles que o Conheçam e que o sirvam sabiamente como seus vice regentes ou representantes para subjugar-la e dominá-la.²

Nossa sociedade foi muito além do plano de Deus com estilos de vida alternativos que incluem a aquisição e a criação de filhos sem o benefício do casamento.

APROFUNDE-SE

Descreva o que Deus diz sobre ter filhos.

Os filhos são herança do Senhor, uma recompensa que ele dá. Como flechas nas mãos do guerreiro são os filhos nascidos na juventude. Como é feliz o homem que tem a sua aljava cheia deles! Não será humilhado quando enfrentar seus inimigos no tribunal. (Salmos 127:3-5)

Então Esaú ergueu o olhar e viu as mulheres e as crianças. E perguntou: “Quem são estes?” Jacó respondeu: “São os filhos que Deus concedeu ao teu servo”. (Gênesis 33:5)

Os filhos do seu ventre serão abençoados, como também as colheitas da sua terra e os bezerros e os cordeiros dos seus rebanhos. (Deuteronômio 28:4)

Princípio bíblico 3: Sexo e prazer

A atividade sexual dentro do casamento é aceitável por puro prazer ou recreação. A passagem a seguir é muito clara quanto ao fato de que o marido deve se satisfazer sexualmente apenas com sua esposa. Ao ler, medite sobre as palavras e frases específicas usadas.

Seja bendita a sua fonte! Alegre-se com a esposa da sua juventude. Gazela amorosa, corça graciosa; que os seios de sua esposa sempre o fartem de prazer, e sempre o embriaguem os carinhos dela. (Provérbios 5:18-19)

As palavras satisfazer e extasiado (ou intoxicado em outra tradução) indicam uma vida sexual plena e frutífera, uma união de grande prazer. Todos nós entendemos que o sexo é desejável e inebriante, mas ele pode rapidamente se transformar de uma bênção em um prazer culpado.

FICHA TÉCNICA

Satisfeito-Rawah (hebraico). Um verbo que significa dar água, encharcar; beber até se fartar. Refere-se a dar de beber a alguém, literal e figurativamente (Salmos 36:8; 65:10). Significa beber tudo o que se deseja, satisfazer (Provérbios 5:19; 7:18).³

Entusiasmado - Sagah (hebraico). Um verbo usado por Isaías para sugerir desvio, desvio ou cambalhota na embriaguez (Isaías 28:7). Às vezes, pode definir intoxicação, não apenas por vinho ou cerveja, mas também por amor (Provérbios 5:19-20).⁴

Algumas pessoas são viciadas em sexo. Com a introdução da Internet, a pornografia alcançou novas dimensões de distribuição e perversão. Isso é o que acontece quando as dádivas de Deus para a humanidade não são usadas de acordo com Seu plano e diretrizes expressas. Mas mantenha-se atento e não deixe que os abusos deste mundo na área do sexo envenenem sua crença ou atitude pessoal em relação a ele. A intenção de Deus é que marido e mulher se embriaguem um com o outro.

Um autor usa esse texto em Provérbios para instruir os homens a manter o relacionamento sexual puro e focado.

Ninguém pode negar a excitação da atração física. Provérbios chama o homem a canalizar essa excitação para sua esposa. Ele deve apreciar sua beleza como se ela fosse um cervo gracioso e ficar satisfeito com seu corpo e seu amor. Ele deve amá-la "só" (versículo 17) e sempre...Portanto, Deus quer que o homem se alegre com a afeição de sua própria esposa, não com a esposa de outro homem.⁵

Deus criou o sexo por esses três motivos, e está claro nas Escrituras que qualquer prazer sexual obtido fora do casamento é pecado e se torna pervertido. Quando usamos os dons de Deus para o pecado, sofremos consequências dolorosas em vez de bênçãos. Atualmente, a influência do pecado se tornou tão forte nessa área que até mesmo aqueles que pretendem usá-lo somente dentro do casamento são, às vezes, atraídos por práticas pecaminosas e perspectivas distorcidas.

Autoexame

Escreva as três finalidades abaixo.

Propósito 1: _____

Propósito 2: _____

Propósito 3: _____

Considerando esses três propósitos, descreva como essas informações mudaram sua perspectiva atual em relação ao sexo.

Lição 2

Perspectivas antibíblicas comuns

Muitos foram influenciados por ideias mundanas, expectativas egoístas ou por Satanás, o que nos leva a ver o sexo de forma errada. Satanás fez um trabalho tremendo aqui, introduzindo suas mentiras e confusão. Satanás quer arruinar qualquer dom que Deus tenha dado. Ele usa todos os meios de comunicação, incluindo revistas, mídia, noticiários, TV, Internet e outros, para perverter essa linda dádiva que foi criada para nós no casamento em algo doentio, distorcido ou até mesmo errado.

As escrituras dizem que, até que sejamos livres em Jesus Cristo, somos na verdade escravos do pecado (João 8:34; Romanos 6:6-7). Começando em Gênesis 3:4-5, vemos Satanás tentando os seres humanos a duvidar da bondade de Deus, insinuando que Deus quer nos privar de algo. Sabemos o que isso trouxe para a criação.

Vamos considerar algumas das perspectivas antibíblicas que podemos ter com relação ao sexo e identificar as fontes.

Perspectiva antibíblica 1: Uma perspectiva mundana

Não deixe que o mal mundano que envolve o sexo afete sua perspectiva. As influências negativas ou pecaminosas que pervertem o sexo estão ao nosso redor o tempo todo. Devemos manter a perspectiva de Deus e proteger nossa mente com Sua Palavra sobre esse assunto.

Para os puros, todas as coisas são puras; mas para os impuros e descrentes, nada é puro. De fato, tanto a mente como a consciência deles estão corrompidas. (Tito 1:15)

Mas temos esperança. Temos a promessa de Deus em Sua Palavra de que a vitória sobre o pecado foi conquistada por Jesus Cristo (Romanos 6:6-7). Devemos esconder a Palavra de Deus em nosso coração e permanecer responsáveis e em comunhão com outros crentes no corpo de Cristo.

FICHA TÉCNICA

Corrompido-Miano (grego).
Manchar com cor, como a coloração do vidro, tingir, poluir, contaminar.⁶

A Bíblia se refere às nossas tentações como "guerra", e precisamos usar todas as armas que Deus providenciou para nós. Ele sempre oferece um meio de escape. Siga-o e procure por ela. Alguns podem ter a tendência de ver o sexo de forma negativa, como algo grosseiro. Isso parece ocorrer com mais frequência entre as mulheres. As razões podem ser o mau exemplo sexual de um pai com essa atitude, talvez uma mãe infeliz, ou o fato de o assunto ser considerado impróprio e não ser discutido. As mulheres são mais frequentemente vítimas de estupro e abuso sexual e mais inclinadas a fazer sexo para obter aprovação ou amor, apenas para serem descartadas por um homem como entretenimento passageiro. É por isso que devemos estar cientes do projeto de Deus para o sexo e o casamento, e lembrar que o sexo em si é puro e positivo.

O mundo oferece até mesmo tentações para serem levadas para o casamento. Todo casal precisa desenvolver seus próprios meios particulares de desfrutar um do outro sexualmente por meio da comunicação e da experimentação. Entretanto, isso absolutamente não deve incluir as perversões oferecidas pelo mundo. Se a pornografia é perversão, quando é que ela não é perversão? Nunca. Nunca aceite o mal do mundo. Evite-o por considerá-lo desnecessário e indesejável e, então, você estará livre para buscar sua própria criatividade, levando ao verdadeiro prazer e satisfação que só podem existir entre marido e mulher.

Se você se encontrar agindo de acordo com uma perspectiva mundana em relação ao sexo, confesse isso a Deus e ao seu cônjuge e depois ore, pedindo uma nova perspectiva de acordo com a Palavra de Deus. Vocês dois serão continuamente atacados por influências negativas do mundo. Vocês assistirão a comerciais de TV com conteúdo sexual, o que pode ofender as mulheres e excitar os homens. Essas atitudes podem ser levadas para o quarto como uma ressaca. Essas influências são reais e estão nos atacando. Essa é uma batalha real, portanto, descubra como combater as atitudes negativas e busque a ajuda de Deus, pois Ele não quer que você perca os dons Dele.

Autoexame 1

Identifique quaisquer influências negativas que tenham afetado sua perspectiva nessa área.

Se você identificou influências negativas, você aplicou os princípios bíblicos de perdão e reconciliação? Para um estudo mais aprofundado, preencha o *Apêndice P: Confiança e perdão*.

APROFUNDE-SE

Identificar o que acontece quando seguimos o mundo e quando seguimos a Deus.

Não amem o mundo nem o que nele há. Se alguém ama o mundo, o amor do Pai[a] não está nele. (1 João 2:15)

Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus. (Romanos 12:2)

Perspectiva não bíblica 2: Condenados por pecados passados

Não devemos permitir que nosso passado sexual governe nosso futuro ou nos condene. Com Deus, há perdão e vida nova. Sejamos realistas, a maioria de nós não teve uma introdução muito espiritual ao sexo. Vivemos em um mundo que seduz os homens a ver pornografia e a se entregarem ao prazer sexual. Nossos filhos estão sendo informados de que a masturbação e o sexo extraconjugal são legais e que eles podem falar sobre isso com os amigos. As mulheres e as meninas são agora "liberadas" da repressão sexual e incentivadas a buscar a pornografia, a masturbação e o sexo com brinquedos, e lhes é dito que os homens são desnecessários. Isso é o que o mundo está ensinando sobre sexo. Se você participou dessas atividades, confesse e se arrependa, siga a verdade bíblica e busque um comportamento baseado em princípios bíblicos e novas atitudes.

Alguns homens dizem que pensam em sexo centenas de vezes por dia. Se você estiver vendo pornografia e se masturbando continuamente, ficará obcecado por sexo. Muitos homens têm usado a pornografia para obter prazer sexual, ajudando-os a compensar as dificuldades da vida, a falta de aprovação de um pai que não o afirma ou que não o ama, problemas com uma mãe que não o ama ou que o domina, ou até mesmo problemas no casamento.

Se você se entregou à pornografia antes do casamento, não contamine sua esposa com esse veneno. Quantas gotas de veneno você colocaria em um copo de água limpa antes de não bebê-lo? Trabalhe para deixar isso no passado e siga em frente em uma nova vida que Deus diz ser um presente lindo e puro Dele, esperando satisfação e bênçãos.

Se você fez sexo antes do casamento, isso afetou sua intimidade após o casamento. Para os homens, isso produz insensibilidade e egoísmo. Para as mulheres, aumenta a dificuldade de confiar e ceder à liderança de seu marido. O corpo da mulher não é um prato de amostras para o prazer do homem antes do casamento. As mulheres foram levadas a considerar isso como um elogio, incitando os homens à luxúria ou a jogar no campo, como retratado nos filmes. Mas isso não traz nenhum retorno positivo na vida real.

Você planejou se casar, decidiu iniciar seu relacionamento sexual e conseguiu chegar ao casamento. Mas, em poucos anos, sua vida sexual começou a fracassar porque o casamento não corrige as consequências do seu pecado. Deus perdoa. E se você ainda não pediu perdão ao seu cônjuge pelo que fez antes do casamento, precisa fazer isso.

Plano de Ação

Vocês já pediram perdão a Deus e um ao outro pelo que fizeram sexualmente com outras pessoas ou até mesmo juntos antes de se casarem? Se não, reservem um tempo e façam isso agora.

APROFUNDE-SE

Descreva o que Deus diz sobre seu novo relacionamento com Ele e como perceber as coisas agora que você está "em Cristo".

Portanto, se alguém está em Cristo, é nova criação. As coisas antigas já passaram; eis que surgiram coisas novas! (2 Coríntios 5:17)

Portanto, fomos sepultados com ele na morte por meio do batismo, a fim de que, assim como Cristo foi ressuscitado dos mortos mediante a glória do Pai, também nós vivamos uma vida nova. (Romanos 6:4)

Perspectiva antibíblica 3: Preso pela tragédia

Muitos homens e mulheres sofreram abuso sexual em seu passado. Você pode ser libertado. Não escolha viver com essa mágoa. Mais crianças sofrem abuso sexual do que imaginamos. Se isso faz parte de seu passado, não tente lidar com a situação guardando-a, pois isso não funcionará. Se você não aplicar os antídotos bíblicos do perdão e da cura, então a mágoa ou a amargura envenenarão esse presente maravilhoso que Deus tem para você hoje. Certifique-se de cuidar de seu passado de forma bíblica. Não permita que o pecado de outra pessoa contra você infecte e arruíne sua atitude e sua capacidade de desfrutar dessa linda dádiva de intimidade e prazer que Deus proporcionou.

A perversão sexual está completamente fora da vontade e das diretrizes de Deus. Se você foi forçado a praticar um ato sexual contra a sua vontade, haverá danos a longo prazo se você não confrontar essa mágoa e pedir a ajuda de Deus. Aconselhamento bíblico, conversar com um pastor e passar tempo meditando nas Escrituras. Leitura e oração serão suas armas.

Se você foi afetado nessa área e sabe que Deus está falando com você neste momento, pare e leia o material sobre perdão. Use o *Apêndice P: Confiança e Perdão* para ajudá-lo no processo de aplicar o perdão à pessoa ou às pessoas que o feriram.

Faça esta oração:

Deus, quero perdoar a _____ pelo que ela/ele fez e peço que me cure da lembrança e da dor. Não quero que o mal do passado estrague Seu presente para mim. Faça essa oração em nome de Jesus. Amém.

Perspectiva antibíblica 4: Terapia por vingança

Não há como negar que o casamento pode trazer à tona o que há de pior em qualquer um de nós. Então, como você lida com a realidade de que seu parceiro o magoou ou está magoando? Como você está lidando com o fato de guardar mágoa, inventar desculpas ou revidar? A resposta pode surpreendê-lo. Não ignore ou desculpe as ofensas que vocês cometeram um contra o outro. Se você participou de atos sexuais pervertidos ou indesejados, criticou o corpo ou o desempenho sexual de seu cônjuge ou negou prazer sexual um ao outro por vingança, então seu relacionamento está sofrendo e essas mágoas estão envenenando sua vida sexual. Esse comportamento tem origem no egoísmo. Mesmo que seja feito por ignorância, pode estar manchando o próprio relacionamento que Deus criou para que você se sinta realizado e feliz.

Não cometa o erro de achar que seus problemas se devem ao tédio ou à falta de criatividade. Muitos casais foram incentivados por antigos terapeutas a recorrer à pornografia quando o sexo perdeu o entusiasmo. Mas isso sempre se transforma em um desastre. Ou um dos parceiros fica ofendido e magoado, ou ambos são levados para o caminho errado. Muito provavelmente, o esfriamento sexual se deve a mágoas e ofensas subjacentes que não foram devidamente esclarecidas.

O casamento deve ser honrado por todos; o leito conjugal, conservado puro; pois Deus julgará os imorais e os adúlteros. (Hebreus 13:4)

Um comentarista esclarece essa Escritura e a importância da pureza no leito conjugal.

A primeira declaração, "O casamento deve ser honrado por todos", coloca um foco especial na palavra traduzida como "honrado" por sua posição frontal na cláusula. A palavra em si significa ter grande estima e respeito. Essa declaração geral sobre honrar o casamento é seguida por um foco mais restrito sobre a santidade do relacionamento sexual no casamento: "e o leito conjugal seja conservado puro". Essa frase se refere à relação sexual dentro do casamento, o que significa que maridos e esposas devem permanecer sexualmente fiéis um ao outro e aos seus votos matrimoniais. O adjetivo grego traduzido como "puro" transmite o significado de "imaculado", "não poluído", "não contaminado". Ele está na posição enfática em sua cláusula.⁷

Como você pode ver, isso dá ênfase especial à pureza no leito conjugal. Não podemos nos voltar para o mundo e para a maneira como o mundo está usando o sexo, trazê-lo para o nosso relacionamento como marido e mulher e esperar que Deus o abençoe. Se você tem um coração endurecido em relação ao seu cônjuge devido a mágoas passadas, a pornografia não é a chave para amolecê-lo. Sim, a pornografia o estimulará. É assim que somos feitos, mas isso faz parte de nossa natureza pecaminosa. O início da cura não se encontra no quarto, mas no coração.

Busquem a Deus em confissão e arrependimento e, depois, um ao outro em amor, e sejam honestos sobre os problemas reais.

A amargura e a vingança fazem com que o sexo não seja satisfatório. Elas geralmente restringem a atitude em relação ao que é aceitável e divertido no leito conjugal. Uma vez que as ofensas são esclarecidas para trazer novas atitudes, a porta se abre para atividades prazerosas que podem ter sido indesejadas ou consideradas "erradas". Algumas dessas atitudes que se infiltraram podem ter sido associadas à luxúria mundana, o que não é necessariamente verdade. Um dos parceiros pode achar que o uso de lubrificantes, mãos ou posições diferentes para sentir prazer sexual é errado porque ouviu ou viu isso ser mostrado pelo mundo de uma forma errada. Lembre-se de que o que Deus disse que é bom, é bom, não importa o que o mundo diga ou faça.

Se precisa de ajuda para identificar as fortalezas que o estão impedindo de alcançar o melhor de Deus para o seu casamento, preencha o Apêndice M: Obstáculos comuns.

Perspectiva antibíblica 5: Sexo de forma errada

É um grande problema quando o marido ou a esposa transformam o sexo em um ídolo. A criação de ídolos sempre leva à degradação e à destruição. Em alguns casamentos cristãos, um dos cônjuges ou ambos fizeram do sexo um ídolo, o que os levou a fazer trocas entre casais ou a (recorrerem à) outras práticas pecaminosas. Esperamos que esses casais possam reconhecer que essas práticas são pecaminosas e abandoná-las. Qualquer ídolo em nossa vida estará competindo com Deus.

Deus diz que não podemos permitir que nada nos possua ou nos deixe obcecados. Muitos homens e mulheres estão permitindo que esse desejo sexual de prazer se torne um ídolo, pensando nisso muitas vezes por dia. Alguns homens não conseguem olhar para uma mulher andando na rua sem ter um pensamento sexual. Mas como isso afeta seu relacionamento com sua esposa? Você está comparando o corpo dela, a aparência dela, com o de outras mulheres, mulheres mais jovens? Isso é pecado.

APROFUNDE-SE

Paulo escreveu princípios bíblicos sobre não permitir que coisas dominem nossa vida. Identifique quais são essas coisas e como você deve agir em relação a elas.

“Tudo me é permitido”, mas nem tudo convém. “Tudo me é permitido”, mas eu não deixarei que nada me domine. (1 Coríntios 6:12)

“Tudo é permitido”, mas nem tudo convém. “Tudo é permitido”, mas nem tudo edifica. (1 Coríntios 10:23)

“Ninguém pode servir a dois senhores; pois odiará um e amará o outro, ou se dedicará a um e desprezará o outro. Vocês não podem servir a Deus e ao Dinheiro (Mateus 6:24)

A vida é uma batalha pelo controle sobre nós e nossas escolhas. Submeta-se a Deus e à Sua Palavra. As Escrituras nos advertem que quando algo que não seja Deus tem o controle sobre nós, isso se torna um ídolo, uma obsessão e cria uma barreira entre nós e Deus

O prazer sexual pode ser usado para manipulação, seja entregando-o ou retendo-o. Não há nada errado em fazer sexo para reconciliação, mas usar o sexo como uma forma de dizer "me desculpe" ou para evitar um assunto delicado é errado. Você precisa assumir a responsabilidade e se desculpar pelo que disse ou fez e depois faça amor. Mas não use o sexo da maneira errada. Ou se um dos cônjuges está negando sexo para se vingar, isso é manipulação e uso do sexo da maneira errada. Problemas podem afetar a resposta sexual, mas a comunicação é necessária e uma solução deve ser buscada que não envolva o uso do sexo como arma.

Autoexame 2

Se isso é algo que você tem feito, escreva uma oração pedindo perdão a Deus e marque um horário para pedir perdão ao seu cônjuge também.

Lição 3

Um presente, não uma arma

Nossas mágoas e ignorância do passado antes do casamento e até mesmo os erros que cometemos depois de casados podem manchar essa dádiva do sexo. Esta lição o ajudará a examinar seu coração e a confessar os pensamentos e atitudes que podem estar prejudicando-o nessa área.

APROFUNDE-SE

Descreva qual deve ser sua atitude em relação ao relacionamento sexual com seu cônjuge.

O marido deve cumprir os seus deveres conjugais para com a sua mulher, e da mesma forma a mulher para com o seu marido. A mulher não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim o marido. Da mesma forma, o marido não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim a mulher. (1 Coríntios 7:3-4)

Menor desejo sexual

Alguns homens não querem ter relações sexuais com suas esposas por causa das coisas horríveis que saem da boca delas. Se um homem recebe pouca afirmação ou é criticado e mal falado, sua esposa descobrirá que seus desejos de fazer sexo serão atendidos por ele com pouco ou nenhum desejo de obedecer. Quando o marido não quer nada com a esposa, ela geralmente fica chateada.

Mulheres, um de nossos órgãos sexuais, assim como os homens, é o ouvido, o que ouvimos saindo de sua boca. Se ela estiver minando e não afirmando, nosso desejo sexual será afetado.

Autoexame

Esposa, se isso lhe trouxe convicção, escreva uma oração de confissão. Planeje um momento para confessar e pedir perdão a seu marido.

Esposa, você tem usado o sexo como uma ferramenta para fins egoístas ou de manipulação? Para esclarecer isso, responda às seguintes perguntas:

1. O sexo é usado para pedir perdão ao seu marido por gastar demais?

___ Sim ___ Não

2. O sexo é usado depois de dizer ou fazer algo que não é amoroso ou não é afirmativo para ele?

___ Sim ___ Não

3. O sexo é usado antes de você pedir a ele algo que ele normalmente diria não?

___ Sim ___ Não

Sim, a maioria dos maridos aprecia o sexo com suas esposas em qualquer circunstância, mas essas práticas da esposa, tratando a dádiva do sexo de forma errada, acabarão por envenenar o relacionamento físico.

A evidência de que Deus nos abençoou com o dom do sexo está conosco todos os dias, para o bem ou para o mal. Bênção ou maldição depende se vemos da maneira de Deus ou da perspectiva do mundo. Deus está permitindo que Satanás se disfarce de príncipe deste mundo, para ter liberdade de tentar a humanidade a pecar. Mas Deus promete uma maneira de escapar de toda tentação comum ao homem (1 Coríntios 10:13). Deus nos diz que estamos neste mundo, mas não somos deste mundo (Romanos 12:2), que somos peregrinos (1 Pedro 2:11), estamos aqui para sermos Seus embaixadores e glorificá-Lo em tudo (2 Coríntios 5:20; 1 Coríntios 10:31).

Não estamos aqui para satisfazer nossa vontade e nossos desejos egoístas. Temos um futuro a considerar. Somos seres eternos, destinados a viver em outro lugar depois de morrermos, seja no céu ou no inferno.

Amados, insisto em que, como estrangeiros e peregrinos no mundo, vocês se abstenham dos desejos carnis que guerreiam contra a alma. (1 Pedro 2:11)

Substituindo o doador pela dádiva

A Palavra de Deus diz que não podemos servir a dois senhores. Devemos negar um e nos render ao outro.

Ninguém pode servir a dois senhores; pois odiará um e amará o outro, ou se dedicará a um e desprezará o outro. Vocês não podem servir a Deus e ao Dinheiro. (Mateus 6:24)

Considere estas perguntas para um autoexame:

1. O sexo é seu último pensamento quando vai para a cama ou seu primeiro pensamento pela manhã? ___ Sim ___ Não

2. Você sonha acordado com isso durante o dia? ___ Sim ___ Não

3. Você gasta dinheiro secretamente com isso? ___ Sim ___ Não

4. Você arrisca sua carreira e seu casamento por causa disso? ___ Sim ___ Não

5. Esse é o assunto que mais causa brigas em seu casamento? ___ Sim ___ Não

Se você respondeu sim a qualquer uma dessas perguntas, talvez tenha transformado o sexo em um ídolo. Você deve confessar esse pecado ao Senhor. Quando você pega algo que lhe foi dado por um Deus que tem ciúmes do seu afeto e o torna mais importante do que Ele, espere consequências. Mas não espere uma vida sexual frutífera e satisfatória com seu cônjuge. Isso não acontecerá.

Você deve se lembrar de quando o Nintendo Game Boy foi lançado. Os adolescentes tinham que tê-lo. Quando meus filhos eram adolescentes, eles diziam que tinham de ter um. Então, finalmente compramos um no Natal, e meus filhos ficaram muito felizes e completamente fascinados com ele. Eles lutavam para passar o tempo com ele, tentavam pular as tarefas e negligenciavam os trabalhos escolares. Depois, começaram a pedir novos jogos e a reclamar que os amigos tinham mais. De repente, esse presente maravilhoso que eles tanto queriam agora os possuía. Muitas vezes, quando pedíamos a eles que fizessem algo divertido conosco, eles diziam que só queriam sentar e jogar Nintendo.

Suas ações revelavam que eles amavam o jogo em vez de amar quem o dava. Eles estavam idolatrando o jogo. Tive de intervir e criar limites para que eles não deixassem que o brinquedo os controlasse. Da mesma forma, podemos fazer isso em relação a Deus com Seus presentes, como o sexo. Podemos pegar Sua dádiva e substituí-Lo por ela. Podemos dedicar tempo e atenção excessivos para pensar e fazer isso, e então isso nos controla. Então, não estaremos desfrutando do sexo ou de Deus, porque tudo se resume ao nosso prazer egoísta.

Trabalhando para mudar

Ao examinar a si mesmo, o primeiro passo é ser totalmente honesto sobre como você está pecando nessa área. Peça a Deus para revelar onde você fez mau uso do dom do sexo e como isso afetou seu casamento. Em seguida, você precisa confessar qualquer pecado e desobediência e pedir perdão a Deus e ao seu cônjuge. Até que você confesse, nada mudará. Finalmente, você precisa estar disposto a mudar seu comportamento, a começar de novo com uma nova perspectiva.

Deus diz que precisamos confessar nossos pecados e estar dispostos a começar de novo. Vamos considerar o problema da indulgência de longo prazo com a pornografia. Romper com o hábito pecaminoso da pornografia e estabelecer um relacionamento sexual saudável é um processo. Como parceiro sexual, a pornografia não envolve nenhum ajuste, nenhuma rejeição, nenhuma realidade e é uma situação em que você está no controle total. É tudo fantasia.

Homens, o sexo com uma mulher *de verdade* exige conformidade com os desejos e as necessidades dela, o que é o oposto do egoísmo controlado pela fantasia.

Quebrar os maus hábitos e trabalhar com a esposa para recuperar a verdadeira intimidade durante o sexo leva algum tempo. Alguns homens disseram que se soubessem o quanto isso seria difícil, nunca teriam se entregado à pornografia. Não há nenhuma etiqueta de advertência em revistas, filmes ou programas de TV que diga: "Isso vai consumir e envenenar sua mente, controlá-lo e fazer com que você se sinta separado de Deus, da esposa e dos filhos".

Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus. (Filipenses 4:6-7)

"Não andem ansiosos por coisa alguma" significa que não fique obcecado com o seu problema, mas confie em Deus para a cura, trabalhando de boa vontade e pacientemente em busca de uma solução. Se o relacionamento sexual não estiver bem em seu casamento, Deus está lhe dizendo para parar de se preocupar e ser grato pela dádiva do prazer sexual.

Comece a orar e a pedir a bênção Dele sobre seu relacionamento com seu cônjuge. Não fique apenas esperando por mudanças, mas mude ativamente seu comportamento e atitude de acordo com a Palavra de Deus.

Senhoras, vocês fazem sexo principalmente para o prazer de seu marido? Talvez você tenha vergonha de dizer a ele o que a agrada ou ele tenha dificuldade em receber instruções. Talvez você tenha guardado amargura e raiva contra ele por causa de decepções ou ofensas que ele trouxe para o casamento. Se a sua atitude for negativa ou manchada e você estiver vivendo nela, então está vivendo em pecado. Ao se entregar sem parar a pensamentos amargos, você é tão pecadora quanto um homem que permite que a pornografia preencha sua mente. Você deve estar disposta a pedir a Deus que mude seu coração.

Peça a Deus que lhe dê o coração e a perspectiva Dele em relação a essa dádiva do sexo que é para você e seu cônjuge. Se você pedir a Ele qualquer coisa de acordo com a Sua Palavra, Ele o fará.

Esta é a confiança que temos ao nos aproximarmos de Deus: se pedirmos alguma coisa de acordo com a vontade de Deus, ele nos ouvirá. E se sabemos que ele nos ouve em tudo o que pedimos, sabemos que temos o que dele pedimos. (1 João 5:14-15)

Vendo a si mesmos como um só

Deus nos diz para levarmos tudo a Ele. Nesse caso, você se aproxima de Deus como $1 + 1 = 1$, ou uma só carne. Filipenses 4 diz para fazermos tudo "pela oração e súplica" (versículo 6). Tente orar com seu cônjuge: Deus, por favor, conserte nossa vida sexual. Ao orar, você está incluindo Deus na solução do seu problema. Orar juntos faz todo o sentido porque Deus os vê como "uma só carne", e vocês realmente são um só nessa área de prazer sexual como um casal.

Sua oração poderia ser mais ou menos assim.

Deus, cure nossas mentes e nosso relacionamento sexual. Senhor, faça tudo certo e purifique nossos corações e mentes em relação a essa maravilhosa dádiva. Ajude-nos a entender como submetê-lo ao Seu tempo, ritmo e método perfeitos, e não ao nosso próprio egoísmo. Amém.

Filipenses 4 também diz: "Guardem o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus." (versículo 7). Vocês devem guardar suas mentes das coisas que fariam com que cada um de vocês, ou qualquer um de vocês, caísse nos mesmos padrões antigos. Memorize Jó 31:1: "Fiz um pacto com os meus olhos; por que, pois, olharia eu para uma jovem?" Esse princípio pode se aplicar a um homem ou a uma mulher. "Levar cativos esses pensamentos" (2 Coríntios 10:5) significa qualquer coisa que venha à mente que manche o dom do sexo, seja egoísmo, luxúria ou pensamentos negativos.

Para que possamos permanecer puros e positivos precisamos nos proteger das más influências. Essas influências trabalharão para quebrar a "unidade" entre os parceiros do casamento. Uma influência é qualquer coisa que o faça ver o sexo de forma errada, inclusive pornografia, sites, livros, romances, televisão, filmes, mídia social e até mesmo uma visão negativa de seu próprio corpo. Tudo deve ser eliminado. Temos a capacidade de trazer para as nossas vidas muitas coisas que podem envenenar o maravilhoso presente de Deus. Podemos literalmente programar nosso cérebro com informações pecaminosas. Entra lixo, sai lixo. Não é de se admirar que, quando estamos consumindo esse lixo, nossa unidade sexual seja prejudicada.

APROFUNDE-SE

A palavra coração nas Escrituras refere-se à sua mente, vontade e emoções. Identifique o que esses versículos nos dizem sobre o coração. Qual é a nossa responsabilidade e qual é o resultado da obediência?

Acima de tudo, guarde o seu coração, pois dele depende toda a sua vida.
(Provérbios 4:23)

Bem-aventurados os puros de coração, pois verão a Deus. (Mateus 5:8)

Medite sobre esses versículos. Como viver de acordo com essas palavras pode trazer unidade ao seu casamento? Como você pode usar essa instrução para "guardar" sua mente? Você está violando a vontade de Deus para seus pensamentos?

Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas. (Filipenses 4:8)

Pensamentos pecaminosos

Você tem cultivado pensamentos amargos e raivosos? Isso é pecado. Se você se pegar desejando, imaginando, meditando em um relacionamento sexual com alguém que não seja seu cônjuge, o que está fazendo? Deus chama isso de adultério (Mateus 5:28). Isso é pecado.

“Vocês ouviram o que foi dito: ‘Não adulterarás’. Mas eu lhes digo: Qualquer que olhar para uma mulher para desejá-la, já cometeu adultério com ela no seu coração. (Mateus 5:27-28)

Alguns homens confessam que, quando estão fazendo amor, estão imaginando outras mulheres que não a esposa. Você acha que a esposa não sente que algo não está certo durante o sexo? Eles não estão fazendo amor. Esses homens estão se satisfazendo de forma egoísta, sem nenhuma preocupação com as suas esposas. Isso é pecado e precisa acabar. É errado, maligno e venenoso.

Devemos meditar sobre a pureza, o que significa meditar sobre o sexo da maneira que Deus planejou, para homem e mulher. Como marido, aprenda a desfrutar o prazer de sua esposa e abra-se para compartilhar com ela em vez de uma imagem em sua mente. Fique excitado porque ela está excitada. Aprenda o que ela gosta e o que não gosta, o que ela curte, em vez de um desejo egoísta seu.

Precisamos levar nossos pensamentos cativos e começar a cooperar com o Espírito de Deus e uns com os outros. Satanás está sempre trabalhando para nos enganar e manchar os dons de Deus, pegando o que é bom e tentando transformá-lo em mal.

Destruímos argumentos e toda pretensão que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levamos cativo todo pensamento, para torná-lo obediente a Cristo. (2 Coríntios 10:5)

APROFUNDE-SE

Com relação a esse assunto, identifique o que essas Escrituras nos dizem para fazer e por quê.

A vontade de Deus é que vocês sejam santificados: abstenham-se da imoralidade sexual. Cada um saiba controlar o seu próprio corpo de maneira santa e honrosa. (1 Tessalonicenses 4:3-4)

Fujam da imoralidade sexual. Todos os outros pecados que alguém comete, fora do corpo os comete; mas quem peca sexualmente, peca contra o seu próprio corpo. (1 Coríntios 6:18)

Para os puros, todas as coisas são puras; mas para os impuros e descrentes, nada é puro. De fato, tanto a mente como a consciência deles estão corrompidas. ¹⁶ Eles afirmam que conhecem a Deus, mas por seus atos o negam; são detestáveis, desobedientes e desqualificados para qualquer boa obra. (Tito 1:15-16)

Lição 4

Desfrutando um ao outro

À medida que envelhecemos, nosso corpo não é mais o que costumava ser. As mulheres são especialmente desafiadas nessa área, competindo com muita publicidade sobre como deve ser a beleza. Algumas delas podem começar a ter pensamentos negativos em relação à sua aparência física e se afastar de seus maridos devido ao constrangimento. Uma esposa pode não querer que ele veja seu corpo nu, com medo de que ele tenha a imagem de como ela era anos atrás.

Senhoras, isso pode afetar sua disposição de ver seu corpo como uma fonte de prazer para seu marido. Você deve lutar contra esses pensamentos e não permitir que influências demoníacas ou mundanas envenenem sua autoimagem. O cerne da experiência sexual de um marido e uma esposa é a conexão, e nenhuma quantidade de envelhecimento pode mudar isso. Aprenda a se adaptar e a se ajustar às mudanças que vêm com a idade. Ser criativo faz parte de trazer alegria um ao outro e demonstrar a força de seu amor e devoção.

Os homens e as mulheres precisam se desfazer ativamente de todos os pensamentos que surgem em seus cérebros sobre a imagem negativa do corpo, seja em relação à beleza, à idade ou às habilidades físicas. Há uma guerra acontecendo pelo controle de nossos pensamentos - a verdade de Deus versus as mentiras de Satanás. E nossos cônjuges não podem entrar em nossas mentes e nos fazer cooperar com o Espírito de Deus. Precisamos lutar pelo melhor de Deus e não permitir que Satanás envenene o que Deus criou para ser belo.

Passamos um bom tempo tratando dos problemas, dos pecados e das fontes de problemas. Agora, voltamos nossos pensamentos para os aspectos positivos do prazer e da experiência sexual.

O lado positivo do dom do sexo

Ao estudar um livro do Antigo Testamento chamado Cantares de Salomão, é impressionante a quantidade de vezes que as pessoas dizem: "Não acredito que isso esteja na Bíblia". Nesses capítulos, aprendemos muito sobre homens e mulheres. Nosso foco é o capítulo 7, que descreve a mutualidade do prazer sexual, a intimidade física e até mesmo alguns aspectos da anatomia sexual humana.

Um autor que escreveu um comentário sobre esse livro diz o seguinte.

Seguimos o mais antigo método de interpretação comprovado - a abordagem normal. Vamos considerar o Cântico pelo seu valor nominal e ver como ele se aplica a nós hoje. Alguns escritores parecem hesitar em acreditar que o sexo foi planejado por Deus para qualquer outro propósito que não a procriação. Portanto, eles se recusaram a aceitar uma interpretação normal do livro. Deus, segundo eles, jamais permitiria um livro sobre sexo (mesmo no casamento) no

cânone das Escrituras. Assim, o significado normal da música foi encoberto ("É uma metáfora"), disfarçado ("Bem, não significa realmente isso") e alegorizado ("É uma imagem de Deus e Seu povo"). O livro está repleto de metáforas e outros símbolos, mas nunca foi feito para ser uma alegoria. Em vez disso, é simplesmente um retrato do amor conjugal idealizado, como Deus o planejou.⁸

Observação: A interpretação que usamos para explicar esses versículos é considerada a "versão simples", às vezes chamada de "abordagem literal". Não estamos excluindo a visão "cristológica", que também se aplica a esses versículos. Ao ler essas Escrituras, observe as descrições do corpo, da paixão e da excitação de um relacionamento sexual.

Como são lindos os seus pés calçados com sandálias, ó filha do príncipe!
As curvas das suas coxas são como jóias, obra das mãos de um artífice.
Seu umbigo é uma taça redonda onde nunca falta o vinho de boa mistura.
Sua cintura é um monte de trigo cercado de lírios.
Seus seios são como dois filhotes de corça, gêmeos de uma gazela.
Seu pescoço é como uma torre de marfim.
Seus olhos são como os açudes de Hesbom, junto à porta de Bate-Rabim.
Seu nariz é como a torre do Líbano voltada para Damasco.
Sua cabeça eleva-se como o monte Carmelo.
Seus cabelos soltos têm reflexos de púrpura; o rei caiu prisioneiro das suas ondas.
Como você é linda! Como você me agrada!
Oh, o amor e suas delícias!
Seu porte é como o da palmeira, e os seus seios como cachos de frutos.
Eu disse: Subirei a palmeira e me apossarei dos seus frutos.
Sejam os seus seios como os cachos da videira, o aroma da sua respiração como maçãs, e a sua boca como o melhor vinho. (Cantares de Salomão 7:1-9)

O versículo 1 começa com "Como são lindos", com Salomão, o marido, falando com sua esposa. "Como são lindos os seus pés calçados com sandálias". Não entendemos muito bem essa, mas louvado seja o Senhor. Observe que o órgão sexual usado aqui são os olhos de um homem. Percebeu o que ele quis dizer nos quatro primeiros versículos sobre como ela é maravilhosa? Homens, vocês já chegaram perto de apreciar sua esposa como esse homem faz? Ele está realmente envolvido com todas as coisas sobre ela que acha bonitas, e Deus está dizendo que precisamos ser capazes de nos deleitar em nossas esposas. Esposas, vocês estão dispostas a permitir que seu marido as contemple dessa maneira? Em seguida, os versículos 6-9 mostram que ele vai além de apreciar a beleza dela e começa a realmente apreciá-la fisicamente.

Um comentário bem conhecido diz o seguinte.

A comparação do umbigo da amada com uma taça arredondada de vinho seria grotesca se tomada como uma comparação visual. O amante queria dizer que o corpo dela era tão desejável e tão inebriante quanto o vinho (cf. 4:10). Da mesma forma, a comparação de sua cintura com um monte de trigo seria absurda se interpretada visualmente. O trigo era uma das principais fontes de alimento na antiga Palestina (Deuteronômio 32:14; 2 Samuel 4:6; 17:28). Assim, sua esposa era tanto seu "alimento" (trigo) quanto sua "bebida" (vinho), no sentido de que as expressões físicas de amor dela o nutriam e o satisfaziam.⁹

À medida que prosseguimos no capítulo, a esposa de Salomão responde ao seu apreço.

Vinho que flui suavemente para o meu amado, escorrendo suavemente sobre os lábios de quem já vai adormecendo. Eu pertenço ao meu amado, e ele me deseja. (Cantares de Salomão 7:9-10)

Vamos considerar o que Salomão está sentindo: os pés, as coxas curvas, o umbigo, a cintura, os seios, o pescoço, os olhos, o nariz e os cabelos. E então ele começa a sentir o corpo, os seios e o céu da boca dela.

Aspecto visual do sexo

Esse é o prazer sexual. O corpo de uma mulher é lindo e proporciona grande prazer. Quando Deus criou as mulheres, Ele sabia o que estava fazendo e, para um homem, não há nada mais desejável na Terra do que o corpo de uma mulher. Uma mulher pode ver a beleza no corpo de outra mulher, não de forma sexual, mas ela sabe que Deus fez algo especial quando criou uma mulher.

Homens, há muitos corpos femininos por aí, mas precisamos ver nosso relacionamento sexual apenas no contexto de uma esposa. Salomão nos ensina algo importante sobre a excitação sexual dos homens, que um dos principais órgãos sexuais do homem são os olhos. Esposa, se você estiver negando esse aspecto do prazer sexual ao seu marido, confesse e permita que essa prática entre no seu relacionamento.

Toque físico e sexo

As escrituras também dizem que Salomão tocou o corpo dela. Usar nossas mãos é uma boa maneira de estimular o prazer mútuo. Salomão está passando as mãos por todo o corpo da esposa. A frase: "Seu umbigo é como uma taça redonda; não lhe falta bebida misturada" (versículo 2) refere-se ao uso da boca dele. E então Salomão se refere a segurar os seios dela. Há algo maravilhoso em segurar os seios que traz grande prazer sexual a um homem e a uma mulher. Eles são realmente lindos e maravilhosos. Deus colocou em nós essa admiração, esse desejo e a capacidade de sentir prazer.

Higiene pessoal e sexo

Seu "hálito como maçãs" (versículo 8) é um rápido lembrete sobre higiene pessoal. Isso vale para homens e mulheres. Estejamos cientes de nossa atratividade, de nossa limpeza

e de outros fatores que nos afastam, como o hálito de café ou qualquer outra coisa que estrague o clima. Tomem uma ducha ou, melhor ainda, façam isso juntos. As prostitutas colocavam perfume em toda parte, até mesmo na cama, para que uma fragrância maravilhosa fosse associada à experiência sexual (Provérbios 7:16-17).

Vocês entenderam isso, maridos e esposas? Tudo isso é maravilhoso e vem diretamente da Palavra de Deus para nós, com o propósito de proporcionar prazer sexual um ao outro.

A mulher fala

A esposa de Salomão diz: "Movendo suavemente os lábios dos que dormem" (versículo 9). A palavra-chave aqui é suavemente, que indica "com suavidade, com ternura, não com aspereza ou pressa, mas com paciência e gentileza", não de forma imprudente ou egoísta, preocupando-se apenas com sua própria satisfação ou prazer.

Algumas esposas dizem que apenas o têm é o intercuro sexual. Ele faz sexo e pronto. Ele atinge o orgasmo e rola para o lado. Uma esposa disse que só teve dois orgasmos e que não está satisfeita nessa área. Como isso pode acontecer?

Seja qual for a sua história, suas mágoas e feridas, Deus pode curá-lo. Maridos, vocês precisam ser atenciosos e gentis. Esposas, vocês precisam dizer a ele do que gostam. Talvez você precise colocar um pouco de óleo na mão de seu marido e mostrar a ele como agradá-la. A maioria dos maridos servirá de bom grado a uma mulher que esteja apaixonada por eles.

Comunicação e sexo

O bom sexo requer comunicação e discussão aberta. Apreciar o sexo como uma dádiva de Deus não é mais controverso do que apreciar uma boa comida juntos. Você vê as coisas dessa forma?

Esposa, você gosta de chá? Se o seu marido estiver lhe preparando uma xícara de chá, você gostaria que fosse do jeito que você gosta ou do jeito que ele gosta? Você ficaria chateada e o consideraria responsável por não fazer o chá direito se nunca lhe dissesse como gosta? Você ainda poderia mostrar a ele a quantidade de açúcar que você gosta, a quantidade de creme? Você teria algum problema em dizer a ele qual xícara você gosta mais?

Sim, é mais fácil falar sobre chá do que sobre sexo, mas o sexo é muito mais importante. Aprenda a se preocupar com o que agrada seu cônjuge, especialmente na área do prazer sexual. E aprenda sobre o que não agrada, pois persistir nisso é egoísmo e prejudicará seu relacionamento.

Um casal foi uma verdadeira inspiração nessa área. Essas duas pessoas, no seus cinquenta e poucos anos, eram o casal mais alegre e jovial, e tinham uma vida sexual plena. Ambos tinham casamentos anteriores que fracassaram antes de se tornarem cristãos.

Quando se conheceram, assumiram um compromisso com Deus e um com o outro de não cometer os mesmos erros que cometeram com o sexo antes do casamento ou com o uso do sexo após o casamento por motivos egoístas. Eles haviam enfrentado os problemas e decidido que sua vida sexual seria satisfatória. E eles estavam fazendo sexo melhor do que a maioria das pessoas na casa dos vinte anos. Esse é o plano.

Abaixo está uma lista de recursos que podem ajudá-lo a tomar algumas medidas práticas se você sentir que está preso e não sabe o que fazer em seguida ou para ajudá-lo a explorar essa área com mais profundidade. Esta não é uma lista completa, e não estamos endossando e nem rejeitando tudo o que é apresentado nesses recursos. Trata-se de uma amostra de autores cristãos que escreveram material para ajudá-lo nessa jornada.

Livros para casais

What the Bible says about Love, Marriage, and Sex (O que a Bíblia diz sobre amor, casamento e sexo), de David Jeremiah

Intimacy Ignited: Conversations Couple to Couple (Conversas de Casal para Casal): Fire Up Your Sex Life with the Song of Solomon (Incendeie sua vida sexual com os Cânticos de Salomão), de Dr. Joseph e Linda Dillow e Dr. Peter e Lorraine Pintus

The Gift of Sex (O Dom do Sexo): A Guide to Sexual Fulfillment, de Clifford e Joyce Penner
Intended for Pleasure: Sex Technique and Sexual Fulfillment in Christian Marriage, de Ed Wheat MD e Gaye Wheat
Sex and the Supremacy of Christ, de John Piper e Justin Taylor
For Women

No More Headaches: Enjoying Sex & Intimacy in Marriage (Desfrutando do Sexo e da Intimidade no Casamento), de Dr. Juli Slattery
Solomon on Sex (Salomão do Sexo), de Joseph C. Dillow

Lição 5 Uma ótima vida sexual

Em média, com que frequência uma mulher se engaja sexualmente com seu marido quando não deseja ter um orgasmo? Frequentemente. É comum que uma mulher satisfaça seu marido mesmo que não tenha ou não deseje ter um orgasmo. O desejo da mulher de ter orgasmos frequentes geralmente não é tão forte quanto o do homem. Seu desejo atinge o pico mensalmente durante a ovulação. Portanto, os maridos podem se beneficiar desse versículo.

Nada façam por ambição egoísta ou por vaidade, mas humildemente considerem os outros superiores a si mesmos. Cada um cuide, não somente dos seus interesses, mas também dos interesses dos outros. (Filipenses 2:3-4)

Deus está nos dizendo para colocarmos os outros acima de nós mesmos, para nos preocuparmos mais com eles. Esse amor não está ocupado com o interesse próprio, às custas do outro. Essa atitude resulta em uma vida sexual boa e mutuamente satisfatória.

As mulheres têm muitas áreas no corpo boas para a excitação sexual, mas também há muitas mulheres que têm dificuldade para atingir o orgasmo por meio da relação sexual. E muitos homens, por causa de sua anatomia sexual e ignorância, têm em seus cérebros que a relação sexual é a definição da experiência sexual. Por que se limitar? Se a sua esposa não sente prazer sexual com a relação sexual, você está disposto a se adaptar e a aumentar o prazer sexual de outras formas?

A comunicação é essencial

Esteja disposto a aprender, adaptar-se e cooperar para estabelecer a frequência, a criatividade e a comunicação que resultam em um relacionamento físico relaxado e satisfatório. Os aspectos que podem ser discutidos incluem estilo, frequência, técnica, expressões verbais de prazer e muito mais. Isso significa que talvez você precise melhorar seu jogo para manter a outra pessoa satisfeita. Por exemplo, se um casal decidir que a meta é uma ou duas vezes por semana, essa deve ser uma decisão mútua e ambos devem se esforçar para manter esse ritmo. Às vezes, para valorizar um ao outro é preciso fazer sacrifícios.

Homens, vocês podem atingir o orgasmo sem relação sexual. Alguns casais usam óleos ou loções. Diante dessa sugestão, ocasionalmente os homens dizem: "Minha esposa não é uma prostituta". Essa não é uma resposta bíblica. Por que compará-la a uma prostituta por usar loção para atingir o clímax sexual? As influências do mundo podem perverter o sexo e nos fazer sentir envergonhados em relação à experimentação do prazer.

Se você precisar de informações sobre prazer sexual sem relação sexual, há conselheiros e livros para ajudar. No início, a comunicação pode parecer estranha, mas fica mais fácil com a prática.

Evite reclamar ou criticar, mas mantenha as instruções e comentários positivos, como: "Amor, podemos ir um pouco mais devagar?" ou "Não estou a fim agora, mas quero te agradecer, então vamos nos concentrar em você desta vez, tá bom?"

Nossas diferenças

Muitos detalhes podem afetar a disposição de uma mulher para o sexo. O homem talvez só precise ver um pouco de pele, usar um pouco de loção e participar. Para a maioria das mulheres, não é assim. Acrescente alguns filhos, um emprego, a exaustão física, o ciclo menstrual, as dificuldades financeiras e alguns desafios no casamento, e isso soa como mais trabalho para entrar no clima. Os homens podem pensar que precisam deixá-la excitada para provar sua masculinidade ou achar que não a excitam mais. Mas forçar sua esposa a chegar ao clímax só a deixará frustrada e produzirá uma atitude negativa em relação ao sexo. Uma boa esposa pode participar sexualmente com seu marido mesmo quando não deseja atingir o orgasmo e ainda assim considerar isso um prazer. Homens, temos a responsabilidade de conviver com nossas esposas com entendimento (1 Pedro 3:7).

O desejo por sexo geralmente ocorre com mais frequência nos homens do que nas mulheres. Isso não é egoísmo, é apenas a maneira como o homem está programado. No entanto, quando um casal discute a frequência, não se trata de ele dizer: "Como desejo sexo todos os dias, é isso que mereço de você", ou ela dizer: "Só quero uma vez por mês, então é assim que vamos planejar". Muitos casais oscilam entre as necessidades dele e as dela, ambos se sentindo tensos na maior parte do tempo. Em vez disso, juntem-se e estabeleçam um ritmo aceitável, mesmo que tenham sido anos de frustração. É importante chegar a um acordo sobre a frequência de encontros sexuais. E, com certeza, haverá momentos em que alguém terá de se adaptar, mas isso é amor.

Façam experimentos juntos

Comunique-se sobre tudo o que estiver envolvido. Quando começarem a experimentar, aproximando-se fisicamente usando a boca, os dedos, as mãos e os olhos, seu objetivo será descobrir o que agrada a ambos. Uma boa esposa e parceira sexual falará e dirá ao marido se ele estiver fazendo algo que seja desconfortável, e o marido precisa ouvir e se ajustar.

Alguns casais têm vergonha de pensar sobre o que é aceitável para cada um. Está tudo bem? O sexo anal é aceitável? É importante discutir isso antes de dizer "aceito". A esposa pode não gostar disso ou daquilo, ou pode não saber do que gosta. A maioria dos jovens foi instruída por seus pais a se abster, em vez de saber como ter sucesso no sexo. Os casais devem conversar sobre os limites, sobre a guarda de seus corações e mentes e sobre a importância de dar informações um ao outro (Provérbios 4:23). Eles devem proteger seu relacionamento sexual de Satanás, que fará o possível para envenená-lo.

Atendendo às necessidades dela

Cantares de Salomão diz: "Eu sou do meu amado, e o seu desejo é para mim" (7:10).
Senhores, aprendemos muito sobre o que uma mulher precisa para se sentir segura.

Ela precisa ser estimulada e receber carinho , precisa que você mostre que a ama e que ela é sua primeira prioridade depois de Deus. Se você não acredita em tudo isso e não faz o possível para aplicar de forma consistente, então não espere ter muito sucesso em conseguir a cooperação de sua esposa. A esposa de Salomão está dizendo ao mundo que seu marido a considera uma dádiva preciosa de Deus e que ele a faz se sentir importante e desejável.

Sua esposa sabe que seu desejo é por ela, que você aprendeu o que ela precisa e está se esforçando para atender às necessidades de companhia dela? Ela é tão abençoada que deseja atender às suas necessidades também? ___ Sim ___ Não

Maridos, ame cada um a sua mulher, assim como Cristo amou a igreja e entregou-se por ela. (Efésios 5:25)

A iniciativa de uma mulher

O livro de Cantares de Salomão revela algo muito importante para as mulheres considerarem quando a esposa de Salomão diz: "Vem, amado meu, saiamos ao campo, hospedemo-nos nas aldeias" (7:11). Ela descreve como deseja se entregar a ele. Isso se refere a iniciar o sexo em um relacionamento. Você sabe quem mais inicia o sexo em seu casamento? Com certeza, você sabe. Se o seu for como o da maioria das pessoas, seu homem está expressando desejo sexual por você e recebendo um sim, não, talvez, mais tarde, amanhã ou qualquer outra coisa.

Senhoras, quando imaginarem a esposa de Salomão dizendo isso a ele, e quando ela continuar a falar sobre a vinha e todas as maneiras pelas quais ela o abençoará, tentem imaginar a expressão facial, a atitude e a postura corporal dela. Ela não estava dizendo: "Você quer sexo hoje à noite? Vamos acabar logo com isso". Quando foi a última vez que você se arrumou e se aproximou de seu homem de uma forma que o fez saber que ele é seu amante e que você vai abalar o mundo dele? Você sabe como isso abençoa um marido?

As mulheres não precisam ser as iniciadoras sempre, mas ocasionalmente façam uma verificação de atitude. Chegar a um acordo sobre a frequência é um ponto de partida. Não espere sempre que seu marido tome a iniciativa nem trate isso como uma consulta médica. Você deve iniciar às vezes e fazer disso um momento especial.

Abençoando um ao outro

O sexo é um presente de Deus, esta é uma mensagem na Sua Palavra para homens e mulheres. Ele revela o Seu desejo na beleza que Ele criou para o relacionamento sexual de marido e mulher e quer nos abençoar. Deus nos revela as maneiras pelas quais podemos desfrutar e abençoar um ao outro nesta área.

O marido deve cumprir os seus deveres conjugais para com a sua mulher, e da mesma forma a mulher para com o seu marido. A mulher não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim o marido. Da mesma forma, o marido não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim a mulher.

Não se recusem um ao outro, exceto por mútuo consentimento e durante certo tempo, para se dedicarem à oração. Depois, unam-se de novo, para que Satanás não os tente por não terem domínio próprio. (1 Coríntios 7:3-5)

Deus diz que tanto o marido quanto a esposa têm autoridade sobre o corpo do outro, e esse é um desafio que não é popular hoje em dia. Junte isso ao restante do versículo. Cada um é instruído a dar ao outro, como marido e mulher, os afetos devidos, não os afetos que achamos que eles merecem ou os afetos que sentimos vontade de dar. Essa é a instrução de Deus, e precisamos tratar uns aos outros dessa forma, conversar sobre isso e perceber que o egoísmo pode ser um destruidor.

Transformar o sexo em uma atividade baseada em recompensa ou desempenho é um problema sério. Se um dos parceiros sentir que o outro não está cumprindo seu papel, falhando de alguma forma ou não atendendo às suas expectativas, pode cair em pensamentos como "não vou fazer e não vou te dar esse gosto", o que é pecado. Deus diz que nossos corpos não são nossos. Estamos aqui para sermos recipientes para abençoar uns aos outros. Deus diz que o sexo nos proporciona um enorme prazer e a união de nossas almas. Não devemos nos privar um do outro nessa área porque sentimos que o desempenho em outras áreas não está à altura de nossos padrões. Não podemos abusar do relacionamento em nenhuma área e esperar que a intimidade seja boa. A comunicação e a cooperação devem existir e estar crescendo em todas as áreas do casamento.

A meta

Nossa meta como casais é poder dizer que temos uma ótima vida sexual e que estamos aprendendo, cooperando e nos comunicando. Podemos conversar antes do sexo e compartilhar depois, dispostos a receber instruções. Aprendendo a agradar um ao outro fora da relação sexual por causa da boa comunicação.

Se você não pode dizer isso, precisa fazer algo a respeito.

Mesmo entre os cristãos, esse é um assunto que as pessoas não gostam de discutir. Não queremos que as pessoas saibam que estamos tendo problemas. Esses materiais podem nos orientar, nos ajudar a nos comunicar e nos mostrar onde nos desviamos do caminho bíblico e como podemos ter manchado a dádiva de Deus com o pecado. Devemos receber e seguir as informações sobre confissão e perdão e acreditar que podemos começar de novo para acertar. Deus tem grandes bênçãos esperando por cada um de nós.

Marido e mulher, se você está se masturbando sozinho e encontrando prazer sexual individualmente, você está olhando ou pensando em alguém que não é seu cônjuge, você está em pecado! O sexo não foi criado para a autogratificação. Seu desejo sexual precisa ser reservado para o seu relacionamento com seu cônjuge. Deus diz para exercermos autocontrole (Gálatas 5:23; 2 Pedro 1:6). A satisfação que você obtém, quando tem uma boa vida sexual com o seu cônjuge e faz o que é certo, é melhor do que qualquer momento de prazer que você pode dar a si mesmo.

Você precisa ver que satisfazer a si mesmo sexualmente é uma prática pecaminosa e que está contaminando algo que Deus disse ser lindo, maravilhoso e puro. Pare. Se isso for um hábito ou se tiver se tornado um ídolo, converse com seu pastor, cônjuge ou com um conselheiro cristão (geralmente específico para o sexo, homem com homem, mulher com mulher) e procure ajuda. Você não é o primeiro cristão a procurar ajuda. Muitos começaram essa prática na adolescência, passando anos em uma vida sexual privada antes de se casarem, e levaram isso para o casamento e achando que não haveria problema em continuar, mas isso é um problema. Pare, busque ajuda e permita que Deus cure sua mente e seu relacionamento com seu cônjuge.

Como casal, peçam a Deus que primeiro fale ao coração de vocês individualmente e, depois, estejam dispostos a se reunir e compartilhar o que o Senhor lhes direcionou a mudar. Se o perdão for necessário, peça e conceda conforme necessário.

Você poderia orar da seguinte forma:

Deus, estamos pedindo a Sua ajuda. Queremos ser abençoados aqui e queremos glorificá-lo nesse relacionamento. Ajude-nos a começar de novo, a parar com todas as atitudes e pensamentos pecaminosos, demoníacos e malignos que estamos deixando entrar em nossas mentes e corações, onde estamos envenenando esse presente que o Senhor nos deu. Ajude-nos a nos abrir e falar sobre essas coisas que acabamos de estudar. Que possamos nos submeter à Sua Palavra e ser obedientes a ela. Sempre que voltarmos a cair em nossas maneiras pecaminosas de perverter o sexo, Senhor, ajude-nos a confessar isso a Ti e uns aos outros e a nos arrependermos, mudando de direção. Amém.

Para reflexão adicional

Para obter ajuda adicional com relação ao perdão, consulte o Apêndice P: Confiança e perdão.

Para uma compreensão mais profunda da intimidade física, incluindo possíveis problemas, complete o Apêndice N: *Intimidade Física no Casamento para Homens* e o Apêndice O: *Intimidade Física no Casamento para Mulheres*. Para começar, fique com o material destinado a você, como homem ou mulher, e resista a ler o material não destinado a você. Isso resultará em uma melhor compreensão de seu papel no relacionamento conjugal. Depois de concluir seu trabalho individual, discuta os materiais com seu cônjuge.

Recursos do Anexo

Esses apêndices são incluídos como recursos adicionais. Eles são encontrados em todos os cinco volumes, mas nem todos os apêndices estão incluídos em cada volume. Se você deseja revisar um apêndice específico, localize-o na lista abaixo.

Apêndice A: Carta de Compromisso	Volume 1
Apêndice B: Comprometendo sua vida com Cristo	Volume 1
Apêndice C: Desenvolvendo uma intimidade diária com Deus	Volume 1
Apêndice D: Livros recomendados	Volume 1
Apêndice E: Autoavaliação da escuta eficaz	Volume 2
Apêndice F: Melhorando sua comunicação amorosa	Volume 2
Apêndice G: Quebrando o ciclo	Volumes 2 e 3
Apêndice H: As necessidades do marido	Volume 3
Apêndice I: Resposta bíblica do marido à oposição	Volume 3
Apêndice J: Maneiras bíblicas do marido santificar a sua esposa	Volume 3
Apêndice K: Necessidades da esposa	Volume 3
Apêndice L: Necessidades de companheirismo	Volume 3
Apêndice M: Obstáculos comuns	Volumes 3-5
Apêndice N: Intimidade física no casamento para homens	Volume 4
Apêndice O: Intimidade física no casamento para mulheres	Volume 4
Apêndice P: Confiança e perdão	Volumes 2-5
Apêndice Q: Autoavaliação do Casamento	Volume 5
Apêndice R: Glossário	Volumes 1-5

Apêndice M

Obstáculos comuns

A Bíblia revela algumas razões comuns pelas quais os homens não lideram como Deus deseja e pelas quais as mulheres não afirmam seus maridos. Uma pedra de tropeço, ou fortaleza, pode ser uma ou mais das questões listadas abaixo. Se o Senhor falar com você em qualquer uma dessas áreas, confesse e peça a Ele que o fortaleça para ser obediente à vontade Dele. Escreva suas confissões e orações no espaço fornecido para cada área.

Razão 1: Falta de perdão

Deus trouxe à sua mente alguém que você precisa perdoar?

Pois se perdoarem as ofensas uns dos outros, o Pai celestial também lhes perdoará. Mas se não perdoarem uns aos outros, o Pai celestial não lhes perdoará as ofensas. (Mateus 6:14-15)

- O perdão não significa que:
- o ofensor concorda que o que fez foi errado,
- o ofensor pede o seu perdão,
- o ofensor aceita o seu perdão, ou
- o relacionamento deve ser ou será restaurado.

Razão 2: Decepção

Satanás nos tenta a desobedecer a Cristo e a duvidar de quem somos Nele.

As armas com as quais lutamos não são humanas; ao contrário, são poderosas em Deus para destruir fortalezas. Destruímos argumentos e toda pretensão que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levamos cativo todo pensamento, para torná-lo obediente a Cristo. (2 Coríntios 10:4-5)

Satanás usa três táticas comuns contra nós.

1. Mentiras, por isso duvidamos das promessas de Deus

“Vocês pertencem ao pai de vocês, o Diabo, e querem realizar o desejo dele. Ele foi homicida desde o princípio e não se apegou à verdade, pois não há verdade nele. Quando mente, fala a sua própria língua, pois é mentiroso e pai da mentira. (João 8:44)

2. Condenação ou acusações contra os outros ou contra nós mesmos

O grande dragão foi lançado fora. Ele é a antiga serpente chamada Diabo ou Satanás, que engana o mundo todo. Ele e os seus anjos foram lançados à terra. Então ouvi uma forte voz dos céus que dizia: “Agora veio a salvação, o poder e o Reino do nosso Deus, e a autoridade do seu Cristo, pois foi lançado fora o acusador dos nossos irmãos, que os acusa diante do nosso Deus, dia e noite. (Apocalipse 12:9-10)

3. Trazer à tona nosso passado, obscurecendo quem somos em Cristo

Portanto, se alguém está em Cristo, é nova criação. As coisas antigas já passaram; eis que surgiram coisas novas! Tudo isso provém de Deus, que nos reconciliou consigo mesmo por meio de Cristo e nos deu o ministério da reconciliação, ou seja, que Deus em Cristo estava reconciliando consigo o mundo, não levando em conta os pecados dos homens, e nos confiou a mensagem da reconciliação. Portanto, somos embaixadores de Cristo, como se Deus estivesse fazendo o seu apelo por nosso intermédio. Por amor a Cristo lhes suplicamos: Reconciliem-se com Deus. Deus tornou pecado por nós aquele que não tinha pecado, para que nele nos tornássemos justiça de Deus. (2 Coríntios 5:17-21)

Razão 3: Perseguição

Enquanto você e seu cônjuge trabalham para fazer essas mudanças, você está pronto e disposto a aceitar o sofrimento como parte do plano perfeito de Deus para sua vida?

Por meio de quem obtivemos acesso pela fé a esta graça na qual agora estamos firmes; e nos gloriamos na esperança da glória de Deus. Não só isso, mas também nos gloriamos nas tribulações, porque sabemos que a tribulação produz perseverança; a perseverança, um caráter aprovado; e o caráter aprovado, esperança. E a esperança não nos decepciona, porque Deus derramou seu amor em nossos corações, por meio do Espírito Santo que ele nos concedeu. (Romanos 5:2-5)

Pois, que vantagem há em suportar açoites recebidos por terem cometido o mal? Mas se vocês suportam o sofrimento por terem feito o bem, isso é louvável diante de Deus. Para isso vocês foram chamados, pois também Cristo sofreu no lugar de vocês, deixando-lhes exemplo, para que sigam os seus passos. (1 Pedro 2:20-21)

Razão 4: Egoísmo

Lembre-se de que não é da nossa maneira, mas da maneira Dele. Não é o nosso tempo, mas o Dele. Prossiga.

(o amor) Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor. (1 Coríntios 13:5)

Jesus dizia a todos: “Se alguém quiser acompanhar-me, negue-se a si mesmo, tome diariamente a sua cruz e siga-me. (Lucas 9:23)

“Se alguém vem a mim e ama o seu pai, sua mãe, sua mulher, seus filhos, seus irmãos e irmãs, e até sua própria vida mais do que a mim, não pode ser meu discípulo. (Lucas 14:26)

Satanás deseja desviar seu foco das prioridades de Deus para coisas que não são de Deus - fracassos passados, tentações do mundo ou seus desejos egoístas.

Deus nos testa e nos refina

Ao contrário, como homens aprovados por Deus para nos confiar o evangelho, não falamos para agradar pessoas, mas a Deus, que prova o nosso coração. (1 Tessalonicenses 2:4)

Ele se assentará como um refinador e purificador de prata; purificará os levitas e os refinará como ouro e prata. Assim trarão ao Senhor ofertas com justiça. (Malaquias 3:3)

Deus nos diz que Ele prova nossos corações e nos refina por meio da purificação. Esse é um processo, não um evento único. À medida que Seu teste revela o pecado em nós, Ele deseja que confessemos a Ele e nos comprometamos a permanecer Nele diariamente, negando nossos caminhos pecaminosos e seguindo-O.

Nossa parte é estar em Sua Palavra e orar humildemente, pedindo a transformação à imagem de Cristo. À medida que formos obedecendo, Ele fará o trabalho para que possamos glorificá-Lo. Deus não diz que somos perfeitos porque fazemos tudo perfeitamente, mas somos perfeitos quando andamos com um coração perfeitamente fixo Nele.

Em minha casa viverei de coração íntegro. (Salmos 101:2)

Um coração íntegro é um coração firmemente direcionado a Deus e motivado pelo amor a andar de maneira agradável a Ele em todos os nossos caminhos. Assim, nós O glorificamos. Escreva uma oração pedindo ao Senhor um "coração perfeito" para andar em seu lar como Ele deseja.

Leia os versículos abaixo e leia as seguintes perguntas:

Graça e paz lhes sejam multiplicadas, pelo pleno conhecimento de Deus e de Jesus, o nosso Senhor.

A Certeza de nossa Vocação e Eleição

Seu divino poder nos deu tudo de que necessitamos para a vida e para a piedade, por meio do pleno conhecimento daquele que nos chamou para a sua própria glória e virtude. Dessa maneira, ele nos deu as suas grandiosas e preciosas promessas, para que por elas vocês se tornassem participantes da natureza divina e fugissem da corrupção que há no mundo, causada pela cobiça. Por isso mesmo, empenhem-se para acrescentar à sua fé a virtude; à virtude o conhecimento; ao conhecimento o domínio próprio; ao domínio próprio a perseverança; à perseverança a piedade; à piedade a fraternidade; e à fraternidade o amor. Porque, se essas qualidades existirem e estiverem crescendo em sua vida, elas impedirão que vocês, no pleno conhecimento de nosso Senhor Jesus Cristo, sejam inoperantes e improdutivos. Todavia, se alguém não as tem, está cego, só vê o que está perto, esquecendo-se da purificação dos seus antigos pecados. Portanto, irmãos, empenhem-se ainda mais para consolidar o chamado e a eleição de vocês, pois se agirem dessa forma, jamais tropeçarão, e assim vocês estarão ricamente providos quando entrarem no Reino eterno de nosso Senhor e Salvador Jesus Cristo.

2 Pedro 1:3-11

Considere estes versículos adicionais: Salmos 73:23-24; 91:1-2; 103:8-18; Provérbios 3:5-6; Mateus 11:28-30; Romanos 8:28-39; 1 Coríntios 10:13; 2 Coríntios 5:17; 9:8; Efésios 6:10-12; Filipenses 4:6-7; Tito 3:4-6; Tiago 1:2-4; 1 Pedro 5:6-7.

Você acredita que Deus lhe deu "promessas extremamente grandes e preciosas"? Faça uma lista delas.

Por Sua natureza divina, somos corajosos, vitoriosos e capazes de fazer Sua vontade. Podemos nos tornar os líderes, maridos, pais, esposas e mães que Ele nos chamou para ser.

Tudo posso naquele que me fortalece. (Filipenses 4:13)

Não é por nossa força, pois não há nada de bom em nós.

Eu sou a videira; vocês são os ramos. Se alguém permanecer em mim e eu nele, esse dará muito fruto; pois sem mim vocês não podem fazer coisa alguma. (João 15:2)

É somente por Sua graça que temos sucesso.

Novamente Jesus disse: "Paz seja com vocês! Assim como o Pai me enviou, eu os envio". (João 20:21)

Identifique onde obtemos nossa força, como nos apropriamos dessa força e o resultado. Se Deus nos dá tudo o que precisamos, o que Ele quer que façamos com isso?

Seja paciente. Não fique desanimado. Comprometa-se diariamente a ser transformado à imagem de Cristo pela Palavra de Deus e Seu Espírito. Assuma a responsabilidade quando falhar e permaneça firme em Sua vontade e observe o que Deus faz em sua vida.

Apêndice N

Intimidade física no casamento para homens

A Bíblia ensina dois propósitos específicos para a atividade sexual humana no casamento: procriação (Gênesis 1:28; Deuteronômio 7:13-14) e prazer e recreação (Cantares de Salomão 4:10-12; Provérbios 5:18-19). A intimidade sexual também faz parte do plano de Deus para nos ajudar a nos tornarmos um com o outro. Você vê o sexo como uma dádiva de Deus a ser desfrutada somente com seu cônjuge?

O sexo é um presente de Deus para a humanidade, criado por Ele para ser desfrutado somente na união do casamento. Ele nos criou, homem e mulher, com a capacidade de gerar filhos e sentir prazer físico e emocional durante a relação sexual. Por meio do relacionamento sexual, como marido e mulher, temos a oportunidade de nos apresentar mutuamente como uma dádiva um para o outro para nos tornarmos intimamente o que Deus chama de "um" ao compartilharmos nossos corpos.

Esse é o plano de Deus para o sexo, mas o pecado do homem e o engano de Satanás mancharam Sua dádiva para nós. Muitos caíram sob as influências do mundo, que perverteram a pureza do sexo e o tornaram pecaminoso, às vezes até considerado algo sujo ou um dever cansativo. As atitudes em relação ao sexo também são afetadas pelos ensinamentos de nossos pais ou por experiências pessoais, que podem variar desde a curiosidade infantil e informações obtidas de amigos até pornografia, molestamento, estupro e escolhas sexuais experimentais. Lembre-se de que o plano de Satanás é destruir ou tornar ruins as coisas que Deus criou para o bem, inclusive o sexo.

Quando duas pessoas se unem em um relacionamento conjugal e ignoram a vontade de Deus, têm expectativas egoístas ou talvez uma visão negativa do sexo, elas terão dificuldade em estabelecer e manter um relacionamento sexual satisfatório.

Um relacionamento sexual saudável se baseia em:

- a crença de que o sexo é uma dádiva de Deus a ser desfrutada e praticada somente no casamento;
- um compromisso de dar e receber sexo dentro do contexto do amor bíblico, que é altruísta, não egoísta;
- a prática da comunicação aberta e honesta entre marido e mulher, aprendendo como proporcionar prazer físico um ao outro; e
- um entendimento básico da anatomia sexual humana no que se refere ao prazer sexual.

Infelizmente, muitos casais cristãos não estão satisfeitos com essa área do casamento e não sabem como melhorá-la. Se você tem uma atitude negativa em relação ao sexo ou ao relacionamento sexual com seu cônjuge, é preciso determinar o motivo. Quando Deus revela Sua vontade para nós, precisamos vê-la como boa. Podem haver razões médicas ou fisiológicas para que homens e mulheres tenham dificuldade com o sexo. Na maioria dos casos, a causa é a ignorância, o egoísmo ou o ressentimento.

Ao longo de qualquer casamento, há épocas em que precisamos nos negar nessa área e exercitar a paciência devido a gestações, cirurgias, doenças temporárias e terminais, traumas da vida e muito mais. Entretanto, sempre que possível, devemos manter nosso relacionamento sexual satisfatório.

Exame para homens

No dia do seu casamento, você nunca imaginou que haveria um momento em que recusaria uma proposta sexual de sua esposa. Hoje, muitos homens estão lutando com esse problema, abrindo a porta para as mentiras de Satanás, criando tentações e causando confusão. Quando um marido rejeita as investidas sexuais de sua esposa, ela começa a se sentir indesejável, pouco atraente e pouco amada. O marido que não está iniciando o sexo regularmente precisa descobrir o motivo e trabalhar para mudar isso. As razões mais comuns não são médicas, mas vêm de um problema do coração.

Examine seu coração

1. Você acha que tem sido a prioridade de sua esposa no casamento, ficando atrás apenas de Deus? ___ Sim ___ Não
2. Você acha que sua esposa sabe como tratá-lo com honra e falar com você com respeito e afirmação? ___ Sim ___ Não
3. Você acha que sua esposa o trata como um dos filhos? ___ Sim ___ Não
4. Você acha que sua esposa confia em sua liderança e acata suas decisões para a família? ___ Sim ___ Não
5. Você acha que sua esposa rejeita os seus avanços sexuais porque ela não o ama ou não o prioriza? ___ Sim ___ Não
6. Você acha que sua esposa não está disposta a conversar sobre sexo e a cooperar para melhorá-lo? ___ Sim ___ Não
7. Você está com raiva ou ressentido com sua esposa por algum dos motivos acima? ___ Sim ___ Não

Qualquer um desses problemas pode afetar a atitude de seu coração e seu desejo de fazer sexo com sua esposa. Por meio do perdão e da disposição de ambos os parceiros em buscar a reconciliação, sua intimidade física pode ser restaurada.

Considere as respostas pecaminosas

1. Você tem rejeitado as investidas sexuais de sua esposa ou não tem demonstrado interesse em sexo para magoá-la ou para se vingar de rejeições passadas e da maneira como ela o trata? ___ Sim ___ Não
2. Você já desistiu de tentar melhorar seu relacionamento sexual? ___ Sim ___ Não

Efésios 5:27 diz, “e para apresentá-la a si mesmo como igreja gloriosa, sem mancha nem ruga ou coisa semelhante, mas santa e inculpável” Essa é uma exortação para que você não se contente com nada menos do que a santa vontade de Deus em seu casamento. É pecado não seguirmos a vontade

expressa de Deus. O homem que desiste do relacionamento sexual torna a si mesmo e a sua e sua esposa vulneráveis a práticas pecaminosas, que podem resultar em adultério ou indulgência em pornografia. Outro pecado comum é dedicar tempo demais a atividades como carreira, hobbies, trabalho voluntário e até mesmo ministério. Um problema comum é quando um homem não recebe afirmação. Você precisa confessar, arrepender-se e se esforçar para ajustar as coisas.

3. Você já recorreu à pornografia? ___ Sim ___ Não

Voltar-se para a pornografia e masturbação, é um antídoto destrutivo e pecaminoso. Se você começou a praticar isso regularmente, essa pode se tornar a sua maneira preferida de obter prazer sexual porque não há risco de rejeição e/ou atitudes negativas, mas é pecado. Você precisa se arrepender, buscar ajuda e trabalhar para restaurar seu casamento nessa e em outras áreas.

4. Você já teve expectativas egoístas sobre aparência física de sua esposa ou em determinados atos sexuais como condição para fazer sexo amorosamente com ela? ___ Sim ___ Não

Nunca há desculpa para não fazer a vontade de Deus em qualquer área de nossa vida, e isso inclui se esforçar para satisfazer as necessidades sexuais de sua esposa. Filipenses 2:3 diz: " Nada façam por ambição egoísta ou por vaidade, mas humildemente considerem os outros superiores a si mesmos." O sexo não tem a ver com egoísmo no casamento. É uma expressão de amor e um compromisso com Deus e com seu cônjuge para cumprir a vontade Dele em seu casamento.

Problemas físicos

Existem razões físicas pelas quais um homem pode perder o desejo e o desempenho sexual prematuramente.

1. Nível de testosterona abaixo da média. Isso pode ser determinado por meio de uma consulta médica e um simples exame de sangue. Há muitas opções disponíveis para aumentar os níveis de testosterona.
2. Você está tomando antidepressivos? Eles podem fazer com que o homem perca seu desejo sexual. Converse com seu médico e procure outras opções. Procure um bom aconselhamento bíblico. A depressão ou a ansiedade podem resultar de mágoas que nunca foram perdoadas, culpa por pecados ou erros do passado nunca resolvidos por meio do perdão, práticas pecaminosas não confessadas, mentiras demoníacas aceitas como verdadeiras a seu respeito e confusão sobre a visão de Deus a seu respeito ou sobre o que você precisa fazer para ser aceito por Ele.

3. Você está tomando medicamentos para pressão arterial? Isso pode afetar o desejo sexual e a capacidade de ter uma ereção – algo muito humilhante e embaraçoso para um homem. Tanto o marido quanto a esposa devem conhecer os efeitos colaterais do uso de medicamentos para pressão arterial e estar dispostos a enfrentar esse desafio juntos. Mudar a medicação pode resolver o problema, ou o médico pode aconselhar o uso de medicamentos como Viagra, Levitra ou Cialis para tratar a disfunção erétil.

A verdade é que o homem precisa aprender a agradar fisicamente a esposa mesmo sem ter de chegar ao orgasmo. A maioria das esposas já participou de relações sexuais muitas vezes sem nunca atingir o clímax ou o orgasmo. Por que é aceitável que um homem tenha prazer sexual com pouco ou nenhum prazer para sua esposa? Entretanto, a situação inversa não é normal, mas tabu e inaceitável. Sim, uma boa esposa deve estar disposta a participar sexualmente com o marido quando não estiver "a fim", mas um bom marido também deve estar disposto a satisfazer os desejos sexuais da esposa, além dos seus próprios.

Um marido que ama sua esposa e deseja satisfazê-la sexualmente pode fazer isso sem a capacidade ou o desejo de atingir o orgasmo. Isso exigirá uma comunicação honesta sobre técnicas e uma disposição mútua para explorar novos caminhos sexuais, talvez usando loções, lubrificação, mãos, boca e posições.

Consulte o *Apêndice P: Confiança e Perdão* para ajudá-lo a entender e praticar o perdão em seu casamento. Confie em Deus e em Seus caminhos e ore para que Ele cure e abençoe sua obediência.

Uma oração honesta sobre intimidade

Senhor, ajude-me a confiar no motivo pelo qual o Senhor criou o sexo. Sei que ele não é para me atormentar ou me possuir, mas um presente para glorificá-lo. Ajude-me a perdoar meu cônjuge pelas mágoas passadas nessa área e me dê a graça de pedir perdão por tudo o que eu fiz que não veio do Senhor. Ensine-me a vê-lo como Você o fez - com paixão, ternura e altruísmo - e a saber que meu corpo não é meu, mas um presente para meu cônjuge, para abençoá-lo e proporcionar-lhe satisfação física.

Remova meus medos e reservas em relação ao meu corpo para que minha nudez não seja escondida ou vergonhosa. Ajude-me a compartilhar abertamente o que me agrada fisicamente e a aprender como agradar meu cônjuge. Remova minhas condições e medos egoístas que tornaram esse presente algo muito inferior ao que o Senhor fez com que ele fosse. Tudo o que o Senhor criou é bom, Senhor, e isso inclui o sexo.

Guarde minha mente de fantasias egoístas ou deste mundo que manchariam esse puro presente Seu. Faça com que meu coração seja verdadeiramente grato pelo sexo e me disponha a experimentar os prazeres que o Senhor me tornou capaz de sentir.

Senhor, o Senhor me fez um ser sexual que é capaz de dar e receber satisfação sexual em meu casamento, e eu lhe agradeço por isso. Por favor, Senhor, faça o que quiser em todas as áreas de minha vida e em nosso casamento. Obrigado, Deus, pelo sexo. Amém.

Apêndice P

Confiança e perdão

O Salmo 139 ensina que Deus conhece cada um de nós intimamente, que todos os nossos atos e pensamentos são conhecidos por Ele antes mesmo de serem conhecidos por nós. Antes de você abrir seu coração para Deus, ao aceitar Jesus como Senhor e Salvador, Ele sabia que você viria. Deus não deseja que ninguém pereça; entretanto, por meio do exercício do livre-arbítrio, Ele dá a cada indivíduo a liberdade de rejeitá-Lo.

Confiando em Deus com nosso passado e nossas provações

Todos os povos da terra são como nada diante dele. Ele age como lhe agrada com os exércitos dos céus e com os habitantes da terra. Ninguém é capaz de resistir à sua mão ou dizer-lhe: “O que fizeste?” (Daniel 4:35)

Senhor, tu me sondas e me conheces. Sabes quando me sento e quando me levanto; de longe percebes os meus pensamentos. Sabes muito bem quando trabalho e quando descanso; todos os meus caminhos são bem conhecidos por ti. Antes mesmo que a palavra me chegue à língua, tu já a conheces inteiramente, Senhor. (Salmos 139: 1-4)

FICHA TÉCNICA

Soberano - Possuidor de poder supremo, sabedoria ilimitada e autoridade absoluta.

Deus criou Adão e Eva e deu-lhes apenas uma restrição: não comam da Árvore do Conhecimento do Bem e do Mal. Mas eles foram enganados por Satanás e, em desobediência, escolheram comer o fruto dessa árvore. Isso trouxe a maldição do pecado para toda a humanidade. Em Adão, Deus deu à humanidade a liberdade de escolher o bem, mas ele se voltou para o mal. Portanto, todos os que agora escolhem renascer como filhos de Deus, pela fé em Cristo, ainda vivem em um mundo decaído e são tocados pelo mal ao seu redor. Se Deus protegesse Seus filhos de todos os problemas e males, as pessoas seriam motivadas a recorrer a Ele apenas para obter a garantia de uma vida fácil. Esse mesmo argumento deu início ao histórico confronto no céu entre Deus e Satanás a respeito da vida de Jó.

“Será que Jó não tem razões para temer a Deus?”, respondeu Satanás. “Acaso não puseste uma cerca em volta dele, da família dele e de tudo o que ele possui? Tu mesmo tens abençoado tudo o que ele faz, de modo que os seus rebanhos estão espalhados por toda a terra. Mas estende a tua mão e fere tudo o que ele tem, e com certeza ele te amaldiçoará na tua face.” (Jó 1:9-11)

Deus permitiu que Satanás testasse a fé de Jó por meio da perda de seus bens, de seus filhos e, finalmente, de sua saúde. Deus é um Pai amoroso e não traz o mal para nossas vidas; no entanto, para o Seu propósito e para o nosso bem final, Ele permite que sejamos tocados por provações.

Jó continuou a confiar em Deus durante todo o seu sofrimento, o que, por fim, resultou em um relacionamento mais profundo e íntimo com seu Criador e na restauração completa da bênção.

Jó questionou por que Deus estava permitindo que ele sofresse. Deus havia declarado Jó um homem justo em Jó 2:3, então ele perguntou por quê. Durante vários capítulos, ele agonizou sobre o motivo de suas provações. Deus nunca respondeu diretamente, mas voltou a atenção de Jó para o Seu poder e glória, que são exibidos na criação. A busca de Jó acabou sendo satisfeita por meio de uma compreensão mais profunda da grandeza de Deus. Assim como Jó, quando passamos por provações, procuramos uma explicação. E o mesmo acontece com nossos casamentos e as provações que parecem tão esmagadoras. Uma das muitas lições que podemos aprender com Jó é que o *porquê* é a pergunta errada. Em vez disso, devemos perguntar a Deus o quê.

O que o Senhor está tentando me ensinar?

Qual é a Sua vontade para mim nesta época de sofrimento?

Quando alguém for tentado, jamais deverá dizer: “Estou sendo tentado por Deus”. Pois Deus não pode ser tentado pelo mal, e a ninguém tenta. Cada um, porém, é tentado pelo próprio mau desejo, sendo por este arrastado e seduzido. (Tiago 1:13-14)

Então Jó respondeu ao Senhor: “Sei que podes fazer todas as coisas; nenhum dos teus planos pode ser frustrado... Meus ouvidos já tinham ouvido a teu respeito, mas agora os meus olhos te viram. (Jó 42:1-2,5)

Alguma parte de sua vida está além do poder, da sabedoria ou da autoridade de Deus? Por que sim ou por que não?

Que circunstância de sua vida Deus não sabia de antemão que você enfrentaria?

Nele fomos também escolhidos[a], tendo sido predestinados conforme o plano daquele que faz todas as coisas segundo o propósito da sua vontade. (Efésios 1:11)

Que circunstância de sua vida Deus não sabia de antemão que você enfrentaria?

Se Deus sabia tudo o que aconteceria antes de nascermos, então, por meio de Sua presciência, fomos predestinados, por meio de Sua graça, a viver a vida que nos foi dada. Deus não impede que as provações ou o mal nos atinjam, nem impede nossas más escolhas, mas promete fazer tudo para o bem na vida daqueles que estão comprometidos com Ele.

Sabemos que Deus age em todas as coisas para o bem daqueles que o amam, dos que foram chamados de acordo com o seu propósito. Pois aqueles que de antemão conheceu, também os predestinou para serem conformes à imagem de seu Filho, a fim de que ele seja o primogênito entre muitos irmãos. (Romanos 8:28-29)

Você pode optar por guardar rancor dos pais que o decepcionaram, de um cônjuge que o abandonou, de amigos que falharam com você ou de um motorista bêbado que matou um ente querido. Ou podemos depositar nossa fé em um Deus soberano.

Quando nos achegamos a Cristo, confiamos a Deus nosso destino eterno. Também devemos confiar a Ele nossas circunstâncias passadas e presentes. Cristo pode nos confortar e nos fortalecer durante nossas provações e pode tirar o bem do mal. É somente por meio de nossa fé e obediência que Deus pode e vai nos dar paz e trazer louvor, honra e glória a nosso Senhor Jesus Cristo.

Descreva o que esses versículos significam e como eles podem ser aplicados às suas circunstâncias pessoais.

Nisso vocês exultam, ainda que agora, por um pouco de tempo, devam ser entristecidos por todo tipo de provação. Assim acontece para que fique comprovado que a fé que vocês têm, muito mais valiosa do que o ouro que perece, mesmo que refinado pelo fogo, é genuína e resultará em louvor, glória e honra, quando Jesus Cristo for revelado. (1 Pedro 1:6-7)

Nossas provações e tribulações

A palavra de Deus ensina que as provações e tribulações fazem parte da vida cristã.

Eu lhes disse essas coisas para que em mim vocês tenham paz. Neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo. (João 16:33)

Jesus nos diz que podemos ter paz e que Ele venceu o mundo, mas, em meio às provações, perguntamos: "Por quê? Qual é o propósito de Deus?"

Assim como o refinador coloca o ouro bruto em um cadinho e administra calor para trazer a escória (impureza) para a superfície, Deus permite que Seus filhos amados entrem no cadinho do sofrimento para serem refinados e transformados à imagem de nosso Redentor, Jesus Cristo.

Ele se assentará como um refinador e purificador de prata; purificará os levitas e os refinará como ouro e prata. Assim trarão ao Senhor ofertas com justiça. (Malaquias 3:3)

Se nos confiarmos à bondade e ao propósito de Deus, nosso coração será permeado pelo amor, pela esperança e pela confiança de Jesus Cristo. Os outros verão a justiça de Jesus Cristo sendo realizada em nós.

Lembra-se de Romanos 8:28-29? Deus não diz que algumas coisas cooperam para o bem, mas todas as coisas. A chave é a fé. Se escolhermos acreditar nas promessas de Deus e confiar nEle em todas as nossas provações e tribulações, seremos vitoriosos e Deus será glorificado. Nessa passagem, "para aqueles que amam a Deus" refere-se àqueles que receberam Jesus como Senhor e Salvador, o que inclui o entendimento de que o propósito de Deus nesta vida é nos libertar do poder do pecado, o que significa nos tornarmos capazes de escolher a justiça em vez do mal, glória a Deus.

Mas graças a Deus, que sempre nos conduz vitoriosamente em Cristo e por nosso intermédio exala em todo lugar a fragrância do seu conhecimento. (2 Coríntios 2:14)

Você está disposto a confiar em Deus para lidar com as provações e os desafios de sua vida? ___ Sim ___ Não

Você está disposto a permitir que Deus transforme sua vida por meio dessas provações? ___ Sim ___ Não

Você está disposto a confiar em Deus enquanto trabalha com essas mágoas e provações em sua vida? ___ Sim ___ Não

Há momentos, diz Jesus, em que Deus não vai afastar você das provações, mas confie Nele. Deus parecerá um amigo cruel, mas Ele não é; parecerá um Pai desnaturado, mas Ele não é; parecerá um juiz injusto, mas Ele não é. Mantenha forte e crescente a noção da mente de Deus por trás de todas as coisas. Nada acontece em particular a menos que a vontade de Deus esteja por trás disso, portanto, você pode descansar em perfeita confiança Nele. -Oswald Chambers, *My Utmost for His Highest*

O custo da falta de perdão

Quando uma dívida é perdoada, o direito ao pagamento é cedido. A palavra perdoar significa literalmente "dar". Se alguém me magoa e eu o perdoo, Eu abro mão da liberdade de continuar com raiva e ressentimento. Isso quebra muitas amarras que levam a problemas emocionais e psicológicos.

Perdoar alguém significa entregar nossas mágoas a Deus, permitindo que Ele as tire de nós. Dessa forma, abandonamos quaisquer pensamentos de ressentimento que possamos ter e eliminamos atos de retribuição.

Quando Deus nos perdoa, nós perdoamos a ofensa. Deus ordena que perdoemos os outros como Ele nos perdoou. A palavra perdão é derivada do latim, *perdonare*, que significa "conceder livremente". O verdadeiro perdão não é merecido, não é conquistado mas é gratuito. Não cabe a nós decidir o que é justo ou correto - somos chamados a perdoar. Nas Escrituras, esquecer significa "deixar de lado o poder de alguém".

Quando nos recusamos a conceder o perdão, há um preço a ser pago. A falta de perdão, o fato de não estarmos dispostos a deixar de lado as ofensas quando acreditamos que outra pessoa nos prejudicou, resulta em uma condição emocional negativa. A mais comum é o ressentimento, que significa "sentir de novo". O ressentimento se apega a mágoas passadas, revivendo-as repetidamente. O ressentimento, assim como a remoção de uma crosta, impede que nossas feridas emocionais sejam curadas.

Cuidem que ninguém se exclua da graça de Deus; que nenhuma raiz de amargura brote e cause perturbação, contaminando muitos. (Hebreus 12:15)

A amargura é como uma raiz profunda que se instala no coração humano, cresce e produz frutos. No entanto, em vez de nutrir os outros, esse fruto amargo contamina a nós mesmos e aos outros. A maioria das pessoas não admite prontamente que abriga falta de perdão, ressentimento ou amargura, pois só os reconhece como uma resposta emocional lógica após serem magoadas. Elas veem sua condição como justificada e buscam outros que ouçam suas queixas ou se compadeçam delas. Efésios ensina que haverá evidências inegáveis na vida de alguém de que a árvore amarga do ressentimento está crescendo em seu coração.

Livrem-se de toda amargura, indignação e ira, gritaria e calúnia, bem como de toda maldade. (Efésios 4:31)

Alguma dessas coisas é comum em sua vida?

- Orgulho
- Autojustiça
- Autopiedade
- Distúrbios emocionais
- Ansiedade, tensão ou estresse
- Problemas de saúde
- Distúrbios alimentares
- Senso de autoconfiança não saudável
- Falta de confiança nos relacionamentos
- Falta de intimidade no casamento

FICHA TÉCNICA

Ira - Uma explosão de raiva ou indignação forte e vingativa, buscando retribuição.

Raiva - Um estado de espírito marcado por irritação e reação aos desafios da vida com frustração.

Falar mal - Palavras grosseiras, abuso verbal contra alguém, clamor, calúnia, ferir a reputação de alguém por meio de relatos maldosos, calúnia, insulto e difamação.

Malícia - Sentimentos de ódio que alimentamos em nosso coração. O desejo de ver outra pessoa sofrer ou de nos separarmos dela, sem querer trabalhar para a reconciliação.

- Disfunção sexual
- Julgamento ou crítica dos outros
- Ultrassensível e facilmente ofendido
- Ausência de paz ou alegria
- Sentir-se distante de Jesus
- Medo de liderar como marido
- Medo de se someter como esposa

Por que perdoar?

Além da devastação emocional e social que resulta da falta de perdão, temos a obrigação de perdoar.

Deus ordena isso.

A obediência a Deus não é opcional. Decidir quando obedeceremos ou não aos Seus mandamentos leva a uma vida infrutífera, ineficaz e espiritualmente estéril.

Amem, porém, os seus inimigos, façam-lhes o bem... e a recompensa que terão será grande e vocês serão filhos do Altíssimo, porque ele é bondoso para com os ingratos e maus. Sejam misericordiosos, assim como o Pai de vocês é misericordioso. (Lucas 6:35-36)

E quando estiverem orando, se tiverem alguma coisa contra alguém, perdoem-no, para que também o Pai celestial lhes perdoe os seus pecados. (Marcos 11:25)

Ao perdoar, carregamos a imagem de Jesus

Como cristãos, somos chamados a levar o nome de Cristo a um mundo perdido. O termo cristão significa "pequeno Cristo". Cristo demonstrou o perdão, veio a esta Terra, morreu para estabelecer o perdão para os culpados e comissionou a igreja a proclamar o perdão. Para levar Sua imagem, devemos estar dispostos a perdoar os outros como Ele nos perdoa.

Jesus disse: "Pai, perdoa-lhes, pois não sabem o que estão fazendo". Então eles dividiram as roupas dele, tirando sortes. (Lucas 23:34)

Aquele que afirma que permanece nele, deve andar como ele andou. (1 João 2:6)

O perdão quebra o ciclo da dor, da culpa e das fortalezas

O perdão traz cura para uma pessoa ferida e funciona como um antídoto contra o veneno da amargura. Entretanto, ele não aborda todas as questões de culpa e justiça, mas muitas vezes as desconsidera por completo. A mágoa e o ressentimento são deixados para trás com Deus, enquanto a oferta obediente de perdão traz liberdade e permite que a pessoa recomece um relacionamento.

Essa verdade é demonstrada na vida de José, encontrada em Gênesis 37-45. Traído por seus irmãos e vendido como escravo, ele se recusou a permitir que a raiz da amargura se instalasse em sua vida.

Depois de anos de separação, quando a família foi reunida, José testificou sobre o trabalho de cura que Deus havia feito em sua vida por meio do perdão, demonstrado pelos nomes de seus filhos.

Ao primeiro, José deu o nome de Manassés, dizendo: “Deus me fez esquecer todo o meu sofrimento e toda a casa de meu pai”. Ao segundo filho chamou Efraim, dizendo: “Deus me fez prosperar na terra onde tenho sofrido”. (Genesis 41:51-52)

Nessa passagem, *esquecer* não significa deixar de lembrar. Significa "deixar ir", ou seja, deixar de permitir que as mágoas controlem a vida atual. A fecundidade de José estava diretamente relacionada ao fato de ele confiar na soberania de Deus e perdoar os outros. Em vez de multiplicar sua mágoa sentindo-a repetidamente (ressentimento), José escolheu confiar em Deus como o supervisor de todos os eventos de sua vida.

A falta de perdão nos aprisiona no passado e bloqueia todo o potencial para uma vida frutífera.

Durante os anos de José no Egito, ele permitiu que Deus curasse um coração que havia sido partido por seus próprios irmãos. Mais tarde, quando lhe foi dada a oportunidade, ele demonstrou sua cura por meio de atos de amor, perdão e graça para com seus irmãos.

Agora, não se aflijam nem se recriminem por terem me vendido para cá, pois foi para salvar vidas que Deus me enviou adiante de vocês... Em seguida beijou todos os seus irmãos e chorou com eles. E só depois os seus irmãos conseguiram conversar com ele. (Genesis 45:5,6,15)

Não houve culpa nem exigência de explicação, apenas a voz da misericórdia e do perdão. O caminho foi aberto para que José e seus irmãos se reunissem e começassem um novo relacionamento.

O perdão libera o domínio da culpa no ofensor

Para mostrar, nas eras que hão de vir, a incomparável riqueza de sua graça, demonstrada em sua bondade para conosco em Cristo Jesus. (Efésios 2:7)

O perdão traz liberdade para todos os envolvidos. Deus libertou José, mas seus irmãos teriam levado sua dor para o túmulo se José não os tivesse perdoado. Nós perdoamos porque Deus nos perdoa em Cristo. Esse mesmo perdão, imerecido e não merecido, é o que devemos aos outros. Ele alivia o fardo opressivo que conhecemos como culpa.

Se Jesus não tivesse estendido a bondade e o perdão aos pecadores, todos nós estaríamos para sempre sob o jugo da culpa. Ele deu o primeiro passo em nossa direção, o que possibilitou que nos reconciliássemos com Ele.

Reconciliação

A reconciliação é a remoção da inimizade, a resolução de uma briga. Isso implica que as partes que estão sendo reconciliadas eram anteriormente hostis ou estavam separadas uma da outra. Qualquer reconciliação bem-sucedida será acompanhada de bondade e paz, em vez de raiva e tumulto.

Livrem-se de toda amargura, indignação e ira, gritaria e calúnia, bem como de toda maldade. Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdendo-se mutuamente, assim como Deus os perdoou em Cristo. (Efésios 4:31-32)

A reconciliação deve ser buscada para os membros da família e outros fiéis em nossa vida. Em todos os nossos relacionamentos fora do ambiente familiar imediato, limites respeitosos e a manutenção de um relacionamento saudável são importantes.

No entanto, há alguns casos ou situações em que a reconciliação não é necessária ou mesmo possível, como um pai ou ex-cônjuge emocional ou fisicamente abusivo ou uma pessoa aleatória que feriu você ou um ente querido (um estuprador, um bêbado que feriu ou matou um ente querido, um antigo professor ou treinador que o feriu verbalmente, etc.).

As escrituras nos instruem a afastar toda amargura, a sermos bondosos, ternos e perdoadores.

Como podemos nos livrar da amargura?

Como podemos nos reconciliar com alguém que ofendemos?

Como podemos reparar a mágoa que causamos aos outros?

Como podemos perdoar alguém que nos ofendeu?

Como podemos mudar nossos próprios sentimentos em relação a um erro cometido?

Se você precisa ser perdoado

Como um ato de vontade, você deve fazer quatro coisas.

Primeiro, confesse seu pecado a Deus, peça a Ele que o perdoe e peça ao Espírito Santo que preencha seu coração com o amor Dele.

Como é feliz aquele que tem suas transgressões perdoadas e seus pecados apagados! Enquanto eu mantinha escondidos os meus pecados, o meu corpo definhava de tanto gemer. Pois dia e noite a tua mão pesavam sobre mim; minhas forças foram-se esgotando como em tempo de seca. Então reconheci diante de ti o meu pecado e não encobri as minhas culpas. Eu disse: Confessarei as minhas transgressões ao Senhor, e tu perdoaste a culpa do meu pecado. (Salmos 32:1,3-5)

Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça. (1 João 1:9)

E como o Oriente está longe do Ocidente, assim ele afasta para longe de nós as nossas transgressões. (Salmos 103:12)

Reserve um momento agora mesmo e clame a Deus. Peça a Ele que o perdoe, que o encha com Seu Espírito Santo e que o fortaleça para obedecer.

Somente Deus perdoa pecados. Ele perdoa e esquece. Pela fé, aceite o perdão e a purificação absolutos de Deus.

O perdão não é uma emoção...O perdão é um ato da vontade, e a vontade pode funcionar independentemente da temperatura do coração. -Corrie ten Boom

Em segundo lugar, se possível, vá até as pessoas que você prejudicou, faça uma confissão humilde e peça perdão a elas.

“Portanto, se você estiver apresentando sua oferta diante do altar e ali se lembrar de que seu irmão tem algo contra você, deixe sua oferta ali, diante do altar, e vá primeiro reconciliar-se com seu irmão; depois volte e apresente sua oferta. (Mateus 5:23-24)

Escreva seu compromisso de obedecer a Mateus 5:23-24.

Escreva os nomes e uma breve descrição do que precisa ser dito para o perdão.

Sete das palavras mais poderosas da nossa língua são: Eu estava errado. Por favor, me perdoe.

Não deixe que distrações ou outros obstáculos atrasem esse ato de obediência. Compartilhe sua decisão com um amigo cristão de confiança, pedindo que ele ore com você e o responsabilize por cumprir esse compromisso. É melhor buscar o perdão cara a cara. Entretanto, devido à logística ou a um possível confronto, talvez seja necessário comunicar-se por telefone ou por escrito. Se a pessoa que você prejudicou já tiver falecido, simplesmente dirija-se a Deus com sua confissão.

Terceiro, passe tempo diariamente com o Senhor em Sua Palavra e em oração.

Uma das muitas consequências negativas de não buscar ou não dar perdão é um relacionamento prejudicado com Deus. Louvado seja o Senhor por nunca nos deixar ou nos abandonar, mas nosso próprio coração pode ficar frio e distante, afetando assim nossa intimidade com Ele. Deus criou essa consequência para nos motivar a praticar o perdão.

Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas. (Mateus 6:33)

Escreva sua decisão de passar tempo diariamente com Deus, lendo Sua Palavra, em oração e meditação.

Em quarto lugar, reflita sobre o significado da cruz e do sacrifício que Jesus fez por seus pecados.

Houve tempo em que nós também éramos insensatos e desobedientes, vivíamos enganados e escravizados por toda espécie de paixões e prazeres. Vivíamos na maldade e na inveja, sendo detestáveis e odiando uns aos outros. Mas quando, da parte de Deus, nosso Salvador, se manifestaram a bondade e o amor pelos homens, não por causa de atos de justiça por nós praticados, mas devido à sua misericórdia, ele nos salvou pelo lavar regenerador e renovador do Espírito Santo. (Tito 3:3-5)

Reserve um momento para agradecer a Jesus por tudo o que Ele fez por você, por perdoá-lo por todos os seus pecados, por Seu plano perfeito de transformá-lo à Sua imagem e pelo dom de Seu Espírito Santo.

Se você precisar perdoar

Como um ato de vontade, você deve fazer duas coisas.

Primeiro, ore e peça a Deus a força para obedecer e perdoar

Jesus respondeu: “Eu lhes asseguro que, se vocês tiverem fé e não duvidarem...poderão dizer a este monte: ‘Levante-se e atire-se no mar’, e assim será feito. (Mateus 21:21)

Deus prometeu nos dar a força para mover montanhas. Este pode ser seu Monte Everest!

Sempre que me vejo diante de Deus e percebo algo do que o meu abençoado Senhor fez por mim no Calvário, estou pronto para perdoar qualquer coisa a qualquer pessoa, não posso negar. Nem mesmo quero retê-lo. -Dr. Martyn Lloyd-Jones

Sabemos que a vontade de Deus é que perdoemos os outros. Tenha certeza de que, quando você pedir essa força, ela lhe será concedida.

Em segundo lugar, comunique seu perdão à pessoa ou às pessoas.

Esta é a confiança que temos ao nos aproximarmos de Deus: se pedirmos alguma coisa de acordo com a vontade de Deus, ele nos ouvirá. (1 João 5:14)

Por isso, esforcemo-nos em promover tudo quanto conduz à paz e à edificação mútua. (Romanos 14:19)

Desejando a reconciliação

Em Mateus, o Senhor Jesus recebeu uma pergunta importante. "Mestre, qual é o maior mandamento da lei?" (Mateus 22:36). Sua resposta revelou uma verdade essencial: “Ame o Senhor, o seu Deus de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento”. Este é o primeiro e maior mandamento.

E o segundo é semelhante a ele: 'Ame o seu próximo como a si mesmo. (Mateus 22:37-40). O próprio Jesus disse que o nosso amor pelos outros é tão importante quanto o nosso amor por Ele.

Queremos que Deus nos perdoe, e pedimos isso regularmente e dependemos disso. Deus demonstra Seu amor por nós, e devemos responder amando-O primeiro e depois amando os outros. Esse versículo não está incentivando um amor que nos colocaria em conflito com os desejos ou a vontade de Deus para nós, mas diz que todo o amor que demonstramos para com os outros deve estar dentro do escopo de nossa obediência a Ele. Não devemos colocar nossos próprios desejos ou o desejo de satisfazer os outros acima de nossa obediência a Deus.

Mas eu lhes digo que qualquer que se irar contra seu irmão estará sujeito a julgamento. Também, qualquer que disser a seu irmão: 'Racá', será levado ao tribunal. E qualquer que disser: 'Louco!', corre o risco de ir para o fogo do inferno. (Mateus 5:22)

Vamos esclarecer um pouco as palavras desse versículo. Estar "irado contra seu irmão" significa tratar alguém em pensamento, palavra ou ação de forma desamorosa. Até mesmo os fiéis tratam seus entes queridos de forma desamorosa e desculpam esse fato em vez de buscar a reconciliação.

A palavra *raca* significa "desprezar, julgar ou acreditar que alguém não tem valor ou é inferior a você de alguma forma". A palavra *tolo* significa "alguém que não tem valor moral e não merece a salvação". Essas são acusações sérias que muitos crentes estão fazendo contra outros por um motivo ou outro. O Senhor diz: " Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o seu próprio corpo." (1 Coríntios 6:20).

Devemos glorificar ou *refletir* Cristo a todos, sem exceção. Pensamentos ou comportamentos persistentes em relação aos outros que não sejam amorosos ou não sejam semelhantes aos de Cristo são indesculpáveis e exigem arrependimento tanto em relação a Deus quanto à pessoa.

Portanto, se você estiver apresentando sua oferta diante do altar e ali se lembrar de que seu irmão tem algo contra você, deixe sua oferta ali, diante do altar, e vá primeiro reconciliar-se com seu irmão; depois volte e apresente sua oferta. (Mateus 5:23-24)

Quando vamos ao altar? Isso se refere à nossa comunhão com Jesus, nosso tempo de oração e ação de graças e pedidos a Ele, nossos atos diários de devoção e desejo de permanecer Nele.

Eu sou a videira; vocês são os ramos. Se alguém permanecer em mim e eu nele, esse dará muito fruto; pois sem mim vocês não podem fazer coisa alguma. (João 15:5)

Permanecer significa "habitar com", viver em uma constante consciência de ser o templo do Espírito Santo".

E diz que, se fizermos isso, daremos muitos frutos, pois sem Sua graça nada podemos fazer. Ir ao altar refere-se à nossa comunhão com Jesus e à nossa capacidade de receber a graça necessária para dar frutos e obedecer à Sua vontade.

Examinando a nós mesmos

Quando devemos perdão a alguém, seja por pedir ou por dar, Deus diz que primeiro devemos esclarecer as coisas antes de podermos esperar por Sua bênção e graça. Quais são as ofertas que devem ser levadas em Mateus 5:23? Levar sacrifícios ao templo era uma prática comum para os judeus como parte da expiação de seus pecados. Nossas dádivas hoje são o louvor, o dízimo, a adoração, a obediência e o serviço a Ele. No entanto, Jesus disse que não receberemos essas dádivas se tivermos em dívida de reconciliação com alguém.

Samuel, porém, respondeu: Acaso tem o Senhor tanto prazer em holocaustos e em sacrifícios quanto em que se obedeça à sua palavra? A obediência é melhor do que o sacrifício, e a submissão é melhor do que a gordura de carneiros. (1 Samuel 15:22)

O serviço e o trabalho para Deus não resolverão esse problema. Somos exortados a nos examinar antes de comungar.

Porque, sempre que comerem deste pão e beberem deste cálice, vocês anunciam a morte do Senhor até que ele venha. Portanto, todo aquele que comer o pão ou beber o cálice do Senhor indignamente será culpado de pecar contra o corpo e o sangue do Senhor. Examine-se cada um a si mesmo, e então coma do pão e beba do cálice. Pois quem come e bebe sem discernir o corpo do Senhor, come e bebe para sua própria condenação. Por isso há entre vocês muitos fracos e doentes, e vários já dormiram. Mas, se nós tivéssemos o cuidado de examinar a nós mesmos, não receberíamos juízo. Quando, porém, somos julgados pelo Senhor, estamos sendo disciplinados para que não sejamos condenados com o mundo. (1 Coríntios 11:26-32)

Com que frequência os cristãos participam da comunhão sem antes examinar seus corações para ver se estão guardando amargura ou se pecaram contra alguém e não se arrependem ou não planejam se reconciliar?

Não devam nada a ninguém, a não ser o amor de uns pelos outros, pois aquele que ama seu próximo tem cumprido a Lei. (Romanos 13:8)

Uma dívida

Como cristãos, temos uma dívida a pagar que o próprio Deus diz que temos para com os outros: amá-los em pensamentos, palavras e ações. Isso também inclui perdoar aqueles que nos magoaram. Muitos cristãos estão guardando amargura, ressentimento ou falta de perdão em relação a alguém e justificam esses sentimentos porque essa pessoa ainda não pagou nenhuma consequência ou assumiu a responsabilidade por seu

comportamento. Mas *seremos* magoados por outras pessoas, mesmo por aquelas que supostamente nos amam, seja por ignorância ou deliberadamente.

A palavra *perdoar* é um verbo - uma ação. Deus está usando Sua Palavra para falar com você neste momento, revelando verdades que exigem ação. Perdoar não é fácil. Pode ser útil buscar o apoio e a responsabilidade de um cristão maduro para incentivá-lo a seguir em frente.

Escreva seu compromisso de perdoar a pessoa ou pessoas ou de pedir perdão pelo que Deus revelou a você. Dê a si mesmo um prazo para seguir adiante.

Pois se perdoarem as ofensas uns dos outros, o Pai celestial também lhes perdoará. (Mateus 6:14)

Em alguns casos, devido à logística, ao custo da viagem, à segurança para você ou à capacidade da outra pessoa de ficar em silêncio por tempo suficiente para permitir que você diga o que precisa dizer, uma carta, e-mail, texto ou telefonema pode ser a melhor opção.

Lembretes de comunicação

Tenha em mente estes pontos ao falar ou se comunicar por escrito.

1. Você está fazendo isso por obediência ao seu Pai celestial, que o ama e cuida de você.
2. Ele quer que você se liberte da escravidão e da opressão que vem sofrendo como resultado da falta de perdão.
3. Você não precisa ficar remoendo todos os detalhes da ofensa que fizeram contra você.
4. Muitas vezes, especialmente ao perdoar um cônjuge, ele pode não ter consciência do que fez para magoá-lo.
5. Não obrigue as pessoas a admitirem suas ofensas.
6. Deus o chamou para obedecer, não para ser um advogado de acusação, júri, juiz ou para tentar fazê-los confessar que o que fizeram foi errado.
7. Seja breve.
8. Em muitos casos, devido ao alto nível de emoção, podemos acabar dizendo coisas que não pretendíamos dizer e prejudicar o objetivo da reunião, conversa ou carta.
9. Por fim (se for o caso), peça perdão por ter guardado amargura em relação a eles.

10. Lembre-se de que o que eles podem ter feito foi errado e ofensivo, mas a amargura e a falta de perdão são igualmente erradas.

Isso tudo se verá no dia em que Deus julgar os segredos dos homens, mediante Jesus Cristo, conforme o declara o meu evangelho. (Romanos 2:16)

Portanto, você, que julga os outros é indesculpável; pois está condenando a si mesmo naquilo em que julga, visto que você, que julga, pratica as mesmas coisas. (Romanos 2:1)

O grau em que sou capaz e estou disposto a perdoar os outros é uma indicação clara do grau em que experimentei pessoalmente o perdão de Deus, meu Pai, para mim. - Phillip Keller

Como manter seu compromisso de perdoar

Você pode se deparar com uma batalha entre o Espírito e a carne depois de ter pedido perdão ou perdoado outra pessoa.

Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Contra essas coisas não há lei. Os que pertencem a Cristo Jesus crucificaram a carne, com as suas paixões e os seus desejos. Se vivemos pelo Espírito, andemos também pelo Espírito. Não sejamos presunçosos, provocando uns aos outros e tendo inveja uns dos outros. (Gálatas 5:22-26)

A experiência do perdão mudará você e seus relacionamentos ao longo do tempo. Deus teve uma grande vitória em sua vida, trazendo-o a esse lugar de entrega e obediência. Mas isso é apenas o começo. Agora você deve insistir e trabalhar nas mudanças necessárias. Isso exigirá que você busque diariamente a força de Deus para continuar no caminho da misericórdia e da compaixão.

Por exemplo, você pode ter perdoado um pai ou uma mãe por ter sido duro e por não ter sido amoroso e pode ter pedido perdão por ter guardado amargura. No entanto, eles podem continuar a ser grossos e desamorosos. Sua carne pode querer reagir da mesma forma que você reagiu anteriormente. Deus será fiel para produzir o fruto Dele em sua vida à medida que você se render a Ele momento a momento.

Pois a nossa luta não é contra seres humanos[a], mas contra os poderes e autoridades, contra os dominadores deste mundo de trevas, contra as forças espirituais do mal nas regiões celestiais. (Efésios 6:12)

Você deve ter em mente que sua obediência ao perdoar não foi para que seu cônjuge (ou a outra pessoa) mudasse. Se eles entregarem sua vontade ao Senhor, experimentarão a graça de Deus, a cura e a capacidade de mudar. Somente Deus pode mudar nosso coração e renovar nossa mente, mas isso só acontecerá se nos rendermos a Ele.

Estamos envolvidos em uma batalha espiritual todos os dias. O Inimigo, Satanás, não quer que você obedeça a Deus ou tenha vitória sobre o pecado e as mágoas.

Ele atacará sua mente com lembranças, pensamentos malignos, mentiras, tentações e condenação. Você deve exercer o autocontrole mental e lembrar-se do que e contra quem está lutando!

“Quando vocês ficarem irados, não pequem”. Apaziguem a sua ira antes que o sol se ponha, 27 e não dêem lugar ao Diabo. (Efésios 4:26-27)

Essa é a realidade em que vivemos. Satanás odeia perder terreno em sua vida. Ele quer roubar de você a paz e a alegria de Deus.

A destruição de Satanás

Pare de dar ao diabo oportunidades de causar destruição em sua vida. Examine cada pensamento que entra em sua mente pela Palavra de Deus para ver se é dEle, de sua carne ou do Inimigo.

Pois, embora vivamos como homens, não lutamos segundo os padrões humanos. As armas com as quais lutamos não são humanas; ao contrário, são poderosas em Deus para destruir fortalezas. Destruímos argumentos e toda pretensão que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levamos cativo todo pensamento, para torná-lo obediente a Cristo. E estaremos prontos para punir todo ato de desobediência, uma vez estando completa a obediência de vocês. (2 Coríntios 10:3-6)

Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas. (Filipenses 4:8)

Ore em cada tentação, pedindo o poder de Deus para fazer Sua vontade.

Não se deixem vencer pelo mal, mas vençam o mal com o bem. (Romanos 12:21)

Que o Deus da esperança os encha de toda alegria e paz, por sua confiança nele, para que vocês transbordem de esperança, pelo poder do Espírito Santo. (Romanos 15:13)

Resista e repreenda o demônio em nome de Jesus. Lute!

Contudo, nem mesmo o arcanjo Miguel, quando estava disputando com o Diabo...ousou fazer acusação injuriosa contra ele, mas disse: “O Senhor o repreenda!” (Judas 1:9)

Portanto, humilhem-se debaixo da poderosa mão de Deus, para que ele os exalte no tempo devido. Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês.

Estejam alertas e vigiem. O Diabo, o inimigo de vocês, anda ao redor como leão, rugindo e procurando a quem possa devorar.

Resistam-lhe, permanecendo firmes na fé, sabendo que os irmãos que vocês têm em todo o mundo estão passando pelos mesmos sofrimentos. (1 Pedro 5:6-9)

Perdoei na presença de Cristo, por amor a vocês, a fim de que Satanás não tivesse vantagem sobre nós; pois não ignoramos as suas intenções. (2 Coríntios 2:10-11)

Deus quer que você seja vitorioso. Esteja ciente dos artifícios do diabo. A falta de perdão é uma de suas táticas mais poderosas para nos manter em cativeiro. Jesus mostrou a importância de usar as Escrituras para combater os enganos de Satanás (Mateus 4:4, 7, 10).

Desenvolva um plano de ação usando qualquer um dos versículos acima, ou os muitos versículos deste estudo, para combater pensamentos antibíblicos e colocar sua mente na perspectiva de Deus. Escreva um versículo em um cartão e memorize, leve consigo e revise pela manhã e à noite. Continue a acrescentar ao seu kit de vitória memorizando versículos. Ao orar e memorizar as Escrituras, você estará escondendo a Palavra de Deus em seu coração (Salmo 119:11). Essa será sua vitória.

Cite as Escrituras para substituir os maus pensamentos, reforçar a verdade de Deus e responder ao Inimigo como Jesus fez. Quando Satanás trouxe mentiras a Jesus, Ele disse: "Está escrito" (Mateus 4:4, 7) e citou as Escrituras. Devemos fazer o mesmo. A verdade sempre prevalecerá.

Estabelecimento de limites

Talvez você precise estabelecer limites. Pedir perdão ou perdoar outra pessoa não dá a ela o direito de tratá-lo com desrespeito ou ser grosso.

Se sua mãe foi grossa ou manipuladora com você quando era criança e continuou a ser depois que você saiu de casa, você precisa estabelecer limites em seu relacionamento (depois de perdoá-la). Explique que você quer ter um relacionamento com ela, mas precisa estabelecer limites para não ser magoado por ela. Talvez você possa acrescentar: "Mãe, preciso que você fale comigo de forma amorosa e prometo fazer o mesmo com você. Se algum de nós disser algo desagradável, precisamos expressar que a outra pessoa nos magoou. Ou, se quisermos não falar sobre um determinado assunto, precisamos respeitar isso. Se esses limites não forem respeitados, encerrarei a conversa. Mãe, a única maneira de sabermos realmente se desejamos ter um relacionamento é pela maneira como nos amamos e respeitamos um ao outro."

Impossibilidade de reconciliação

Às vezes, não é possível se reconciliar. Se a pessoa que você precisa perdoar já faleceu ou não está disposta a se reconciliar, você ainda pode perdoá-la.

A amargura pode continuar viva no coração por muito tempo depois que o objeto dessa amargura morreu. É importante ver o perdão como um poderoso antídoto para curar a alma humana de condições humanas insalubres.

Se você decidir confiar em Deus e receber esse "antídoto", Deus trará a cura e até mesmo preencherá esses vazios em sua alma. A morte do ofensor não anula a Palavra de Deus.

O verdadeiro perdão bíblico exige que tomemos uma atitude. Devemos fazer mais do que concordar em nossas mentes ou corações que devemos perdoar. A Bíblia não nos ordena a apenas sentir o perdão. Devemos exercitar nossa vontade e seguir em frente com nossas ações.

Você deve começar com a confissão ao Senhor. É útil que você faça a confissão em voz alta e verbalize seu perdão à pessoa falecida na presença de um amigo, cônjuge, pastor ou conselheiro de confiança.

FICHA TÉCNICA

Confessar - Reconhecer ou revelar um delito, uma falha ou um pecado.

Sua responsabilidade

Você é responsável apenas por sua parte na reconciliação. Independentemente da posição de seu cônjuge (ou da outra pessoa), você deve obedecer a Deus, pedindo perdão e perdendo. Se alguém se recusar a lhe conceder perdão ou não reconhecer que errou contra você, Deus ainda o abençoará por sua obediência e derramará Sua paz, graça e misericórdia sobre sua vida. Você ainda experimentará a liberdade da escravidão Dele.

Você não pode colocar nenhuma expectativa ou exigência na outra pessoa. Entregue tudo ao Senhor e confie que Ele trabalhará em suas circunstâncias. Não devemos nos apoiar em nosso próprio entendimento, mas obedecer e nos render a Deus e à Sua vontade. Ele nos deu leis espirituais para nos governar, proteger e libertar. Sua Palavra nos dá entendimento e instruções sobre como seguir essas leis. Nossa carne, orgulho e medo podem nos impedir de confiar e obedecer a Deus nessas situações, mas, por meio do poder do Espírito Santo, podemos vencer.

Confie no Senhor de todo o seu coração e não se apóie em seu próprio entendimento; reconheça o Senhor em todos os seus caminhos, e ele endireitará as suas veredas. (Provérbios 3:5-6)

Use a seguinte oração para guiá-lo:

Senhor Jesus, oro para que eu tenha forças para confiar no Senhor nessas circunstâncias. Ajude-me a lembrar que estou fazendo isso por você. Sei que somente o Senhor pode curar a mim e ao meu cônjuge pelo mal que fizemos um ao outro. Oro pela reconciliação com meu cônjuge, mas sei que só posso fazer a minha parte. Oro para que meu cônjuge se renda a Você para que possa ser glorificado. Confio inteiramente no Senhor para os resultados. Em nome de Jesus, eu oro. Amém.

Conclusão

Pode ser extremamente difícil perdoar, mas a vida é mais difícil quando não perdoamos porque estamos guardando o pecado e perdendo o que Jesus fez por nós na cruz. Nossa experiência do perdão de Deus está diretamente relacionada à nossa capacidade de perdoar os outros. A disposição de perdoar os outros é uma indicação de que você realmente se arrependeu de seu próprio pecado, entregou sua vida e recebeu o perdão de Deus. Um coração rendido a Deus não pode ser um coração duro com os outros.

O orgulho e o medo nos afastam do perdão e da reconciliação. Recusar-se a ceder ou a ser quebrantado, insistir em seus direitos e defender-se são todos indícios de que o orgulho egoísta está governando sua vida, e não o Senhor. Quando o medo do "e se" estiver consumindo e controlando você, ore para ter fé para confiar e obedecer a Deus. É muito caro manter os inimigos. A parábola de Mateus 18:21-35 adverte que um espírito não perdoador o colocará em uma prisão emocional.

A primeira e muitas vezes a única pessoa a ser curada pelo perdão é a pessoa que perdoa... Quando perdoamos genuinamente, libertamos um prisioneiro e depois descobrimos que o prisioneiro que libertamos éramos nós mesmos. -Lewis Smedes

Apêndice R

Glossário

Estas definições foram extraídas do Webster's New International Dictionary of the English Language, G & C Merriam Company, e The Complete Word Study Dictionary, Spiros Zodhiates, AMG Publishers.

abandonar: Negar. Alinhe diariamente nossas prioridades à Palavra de Deus, que coloca a vontade Dele acima da nossa.

afirmar: Confirmar; afirmar como válido; afirmar positivamente.

ajudante: Aquele que vem e auxilia, não lidera.

ajudante: *Azar (hebraico)*. Ajudar, apoiar, encorajar; alguém que cerca, protege e ajuda outra pessoa.

ajudante: *Ezer (hebraico)*. Ajuda ou assistência que é dada; indica pessoas que dão ajuda. A mulher criada como ajudante complementar de Adão (Gênesis 2:18, 20). O Senhor como auxílio de Israel (Oséias 13:9). O Senhor como o principal ajudante de Israel (Êxodo 18:4; Deuteronômio 33:7; Salmos 33:20; 115:9-11).

amável: *Chrestos (grego)*. Fazer o bem; denota ser gentil, misericordioso, compassivo, gracioso e de boa índole, em contraste com áspero, duro, afiado, amargo ou cruel. A ideia de excelência moral.

amor: *Ágape (grego)*. A resposta do coração de Deus aos pecadores indignos. Ágape é o amor de Deus demonstrado em auto-sacrifício para o benefício dos objetos de Seu amor, Seu Filho trazendo o perdão ao homem. A qualidade essencial de Deus busca os melhores interesses dos outros, independentemente das ações dos outros; isso envolve Deus fazer o que Ele sabe que é melhor para o homem e não necessariamente o que o homem deseja. Ágape é a escolha de amar incondicionalmente.

amor: *Phileo (grego)*. A resposta do espírito humano ao que o atrai como prazeroso. Distingue-se de ágape e fala de estima, consideração elevada e terna afeição, sendo mais emocional. Amor de amizade; determinado pelo prazer que se recebe do objeto desse amor phileo é o amor condicional.

aperfeiçoado: *Teleio (grego)*. Tornar completo, o que indica que algo está em processo. Particularmente com o significado de levar a um fim completo, conclusão, alcançar o objetivo pretendido, terminar um trabalho ou dever.

arrepender-se: Resolver; emendar a vida como resultado da contrição por seus pecados; sentir arrependimento pelo que fez ou deixou de fazer diante de Deus. Dar meia-volta e seguir outra direção; mudar a mente, a vontade e a vida, resultando em uma mudança de comportamento; fazer as coisas de outra maneira.

arrogante ou orgulhoso: Ser presunçoso; sentir ou demonstrar importância própria, desconsiderar os outros. Orgulhoso; atribuir a si mesmo uma posição elevada, um grau indevido de importância.

áspero: Caracterizado pela aspereza; duro, severo, feio, indecente ou ofensivo na maneira ou na ação.

buscar seu próprio caminho: Buscar o que melhor se encaixa em seus próprios interesses sem qualquer preocupação de como suas ações ou maneiras afetam os outros. Não está disposto a receber informações, o que inclui instruções da perspectiva de Deus ou de seu cônjuge.

busque e defina sua mente: Verbos imperativos que indicam que a ação é um processo contínuo. Buscar significa procurar e se esforçar para encontrar. Definir a sua mente refere-se à vontade, aos afetos e à consciência.

busquem primeiro: Uma ordem para fazer e nunca parar (Mateus 6:33).

compromisso: Resolver diferenças por meio de consensos mútuos.

conhecimento: *Epignosis (grego)*. Participação completa na aquisição de conhecimento e na aplicação dele.

contaminação: *Miano (grego)*. Manchar com cor, como a coloração do vidro, tingir, poluir, contaminar.

coração: *Kardia (grego)*. A sede dos desejos, sentimentos, afeições, paixões, impulsos; a mente.

coração: *Lebab (hebraico)*. Mente, pessoa interior (vontade, emoções). A palavra descreve principalmente toda a disposição da pessoa interior.

correção: A Palavra de Deus nos diz como restaurar algo à sua condição correta, colocando em pé algo que caiu, apontando para uma vida piedosa.

crente: *Pisteuo (grego)*. Ter fé ou estar firmemente convencido de algo. Indica uma atitude de esperança.

disciplina: *Hupopiazo (grego)*. Usado para descrever boxeadores que dão golpes de nocaute; socos na parte do rosto logo abaixo dos olhos até que eles fiquem pretos e azuis. (Passagens relacionadas: 1 Timóteo 4:7-8; Judas 3; 2 Pedro 1:5-6)

dividir corretamente: Cortar algo em linha reta, como em carpintaria, alvenaria ou ao cortar um pedaço de tecido para ser costurado.

doutrina: A instrução divina de Deus fornece um corpo abrangente e completo da verdade divina necessária para a vida, a piedade e a família.

edificação: *Oikodome (grego)*. Construir para o benefício ou avanço espiritual de outra pessoa; usado para indicar a construção de uma casa ou estrutura.

Envolvido: *Sagah (hebraico)*. Isaías usou esse verbo para sugerir desvio, desvio ou cambalhota na embriaguez (Is. 28:7). Pode definir intoxicação, não apenas por vinho ou cerveja, mas também por amor (Provérbios 5:19-20).

estudar: Verbo imperativo; um comando para fazer e continuar a fazer. Denota uma persistência zelosa, ser diligente, fazer todo o esforço possível para dar o melhor de si, estar ansioso e sério para atingir um objetivo.

expectativa: Antecipação ou noção de que algo acontecerá; um padrão esperado.

gentil: Aparentemente, adequado; equitativo, justo, moderado, para suportar, não insistindo na letra da lei. Expressa consideração que analisa de forma humana e razoável os fatos de um caso.

genuinidade: *Dokimion (grego)*. Algo que foi testado e aprovado. Usado para descrever metais que passaram por um processo para remover todas as impurezas.

glorificar: Refletir, honrar, louvar, dar estima ou honra, colocando-o em uma posição honrosa.

instrução em justiça: As Escrituras fornecem treinamento positivo. A instrução originalmente se referia ao treinamento de uma criança em um comportamento piedoso; não apenas à repreensão e correção de um comportamento errado (Atos 20:32; 1 Timóteo 4:6; 1 Pedro 2:1-2).

inveja: Descontentamento ou mal-estar ao ver a excelência ou a boa sorte de outra pessoa, acompanhado de algum grau de ódio e desejo de possuir vantagens iguais; rancor malicioso.

jactar-se: Falar de si mesmo, ou de coisas relativas a si mesmo, de maneira jactanciosa; vangloriar-se. **companheiro:** Aquele que acompanhou ou está em companhia de outro; um cônjuge, um associado, um interesse de algum relacionamento especial como cônjuge ou camarada. **comparável:** Aquele que é a contraparte, o outro lado, uma parte oposta, um companheiro, um companheiro, mas não idêntico.

longanimidade ou paciência: Ser longânime, o oposto da raiva precipitada; envolve o exercício de compreensão e paciência com as pessoas. Requer que suportemos as circunstâncias, sem perder a fé ou desistir.

meditar: Gemer, proferir ou rosnar sons murmurantes, como ler em voz alta ou conversar consigo mesmo, interagindo com o texto para que ele penetre em sua mente. Assim como um saquinho de chá embebido em água permeia o líquido, meditar nas Escrituras permeia nossa mente. No mundo bíblico, a meditação não era uma prática silenciosa.

ministrar (verbo): Ajustar, regular e colocar em ordem; servir, prestar serviço a outro; trabalhar para o Senhor como um servo.

ministro (substantivo): um servo ou garçom; alguém que supervisiona, governa e cumpre.

não pensar no mal: *Logizomai (grego)*. Usado como termo contábil, significando colocar as coisas juntas na mente, contar ou somar, ocupar-se com cálculos.

não se alegrar com a injustiça (iniquidade): Quando você vê alguém cair em pecado ou cometer um erro, você não fica feliz nem é vingativo com essa pessoa.

obra: *Poiema (grego)*. Do qual deriva a palavra poema. Fazer algo; um trabalho, peça de trabalho, obra de arte ou obra-prima.

perfeitamente preparados para toda boa obra: Deus quer que entendamos Sua vontade e tenhamos a capacidade de seguir em obediência, seguindo os princípios bíblicos de Sua Palavra.

permanecer: Ficar, permanecer; continuar em um lugar; suportar sem ceder.

poder divino: Poder, *dunamis (grego)*. Força dinâmica ou capacidade de fazer o que somente Deus pode fazer.

preferência: O que alguém prefere antes ou acima de outro. Nem certo nem errado.

propósito: Um resultado ou objetivo pretendido ou desejado.

prover: *Pronoeo (grego)*. Pensar cuidadosamente em, pensar em, levar em consideração, ter consideração por, pensar de antemão de forma solícita, cuidar de prover para outra pessoa.

reagir na carne: Um cristão que reage a uma situação de maneira pecaminosa, no hábito de sua velha natureza caída, ou que reage com sua força e entendimento em vez de reagir com o poder e a sabedoria do Espírito Santo.

reagir: Agir em resposta a um estimulante ou a um estímulo, agir em oposição.

regozijar-se na verdade: Ter grande alegria; regozijar-se com o que é verdadeiro com base nas promessas de Deus.

reprovação: A Palavra de Deus nos diz o que é errado ou pecaminoso na crença e no comportamento: Reagir de forma positiva ou favorável.

responder em amor: Responder com a orientação interior, o amor, a sabedoria e o poder do Espírito Santo.

satisfazer: *Rawah (hebraico)*. Dar água, encharcar; beber até se fartar. Refere-se a dar de beber a alguém, literal e figurativamente (Salmos 36:8-9; 65:10-11). Significa beber tudo o que se deseja, satisfazer (Provérbios 5:19; 7:18).

segurança: O estado de estar livre de perigo ou ameaça, ter confiança de que se está seguro e que o bem-estar de alguém é assegurado por outro, como no caso de uma esposa que descansa com segurança na liderança do marido.

submeter: *Hupotasso (grego)*. Uma atitude voluntária de ceder, cooperar, assumir responsabilidade e carregar um fardo.

suportar todas as coisas: Suporta, *stego* (grego). Esconder, ocultar. O amor esconde as falhas dos outros ou as encobre. Ele mantém o ressentimento afastado, assim como o navio mantém a água afastada ou o telhado mantém a chuva afastada.

suportar todas as coisas: Suportar, *hupomeno* (grego). Permanecer sob suportar, sofrer, como uma carga de misérias. Aquiescência paciente, mantendo sua posição quando não se pode mais acreditar nem esperar.

transformado: *Metamorphoó* (grego). Do qual deriva a palavra metamorfose. Transformar-se em algo totalmente diferente, como uma lagarta em uma borboleta.

verdade: Vem da Palavra de Deus; deixa claro o que é certo e errado.

Notas finais

1. Walter A. Elwell, ed., *Evangelical Dictionary of Biblical Theology*, Baker Reference Library (Grand Rapids, MI: Baker Book House, 1996) Sistema de Bibliotecas Logos.
2. Crossway Bibles, *The ESV Study Bible* (Wheaton, IL: Crossway Bibles, 2008), pp. 51-52.
3. Warren Baker e Eugene E. Carpenter, *The Complete Word Study Dictionary: Old Testament* (Chattanooga, TN: AMG Publishers, 2003), 1039.
4. Baker e Carpenter, *The Complete Word Study Dictionary*, p. 1101.
5. Max Anders, *Holman Old Testament Commentary: Proverbs* (Nashville, TN: Broadman & Holman, 2005), 50.
6. Spiros Zodhiates, *The Complete Word Study Dictionary: New Testament* (Chattanooga, TN: AMG Publishers, 2000), 984.
7. David L. Allen, *Hebrews*, *The New American Commentary* (Nashville, TN: B&H Publishing Group, 2010), p. 609.
8. Joseph C. Dillow, *Solomon on Sex* (Nashville, TN: Thomas Nelson, 1977), 9.
9. Jack S. Deere, "Song of Songs", em *The Bible Knowledge Commentary: An Exposition of the Scriptures*, eds. J. F. Walvoord e R. B. Zuck, vol. 1 (Wheaton, IL: Victor Books, 1985), p. 1022.

Sobre o autor

Um tolo. Um estudante com dislexia. Um graduado do ensino médio com nível de leitura de terceira categoria. Um marido ignorante e pai abusivo. Tudo isso descrevia o Pastor Craig Caster em um determinado momento de sua vida, mas Deus tinha um plano diferente para ele. Apesar do medo que Craig tinha de falar em público, Deus o chamou para o ministério em tempo integral em 1994. Ele deu um passo na fé sem educação formal ou diploma de seminário. Foi ordenado em 1995 e, desde então, escreveu quatro livros, discipulou muitos homens, aconselhou centenas, levou inúmeros a Cristo e ensinou milhares de pessoas por meio de seminários sobre casamento e paternidade, retiros para homens e conferências de pastores nos Estados Unidos e em outros países. Tudo pela graça e pelo poder de Deus.

Embora Craig tenha entregado sua vida a Jesus em 1979, sua transformação começou quando ele passou a permanecer em Jesus e em Sua Palavra diariamente. Ele realmente acredita que Jesus deseja um relacionamento íntimo com cada um de nós. Sua vida mudou para sempre porque ele busca esse relacionamento e é completamente dependente de Cristo.

Seja encorajado

Se você está lutando para confiar que Deus pode trabalhar em sua vida e por meio dela, sinta-se encorajado pela história do Pastor Craig. Não deixe que seus pecados passados, suas dificuldades de aprendizagem, seu medo de ensinar ou falar ou sua falta de instrução o impeçam de ser obediente ao chamado de Deus em sua vida. Deus deseja fazer de você Seu discípulo e, se você for casado ou tiver filhos, Ele quer transformá-lo em um cônjuge e pai que O honre. Sua graça é incrível e ilimitada. Ele o ama e deseja ser glorificado por meio de você.

A promessa de Deus para você

Agradeça a Deus por Suas abundantes promessas e provisões. Medite em Suas promessas a partir das palavras de “Simão Pedro, servo e apóstolo de Jesus Cristo”

Aqueles que, mediante a justiça de nosso Deus e Salvador Jesus Cristo, receberam conosco uma fé igualmente valiosa: Graça e paz lhes sejam multiplicadas, pelo pleno conhecimento de Deus e de Jesus, o nosso Senhor. A Certeza de nossa Vocação e Eleição Seu divino poder nos deu tudo de que necessitamos para a vida e para a piedade, por meio do pleno conhecimento daquele que nos chamou para a sua própria glória e virtude. Dessa maneira, ele nos deu as suas grandiosas e preciosas promessas, para que por elas vocês se tornassem participantes da natureza divina e fugissem da corrupção que há no mundo, causada pela cobiça. Por isso mesmo, empenhem-se para acrescentar à sua fé a virtude; à virtude o conhecimento; ao conhecimento o domínio próprio; ao domínio próprio a perseverança; à perseverança a piedade; à piedade a fraternidade; e à fraternidade o amor. Porque, se essas qualidades existirem e estiverem crescendo em sua vida, elas impedirão que vocês, no pleno conhecimento de nosso Senhor Jesus Cristo, sejam inoperantes e improdutivos. (2 Pedro 1:1-8)

Sobre o Family Discipleship Ministries

(Ministério de Discipulado Familiar)

O Family Discipleship Ministries (FDM), um ministério sem fins lucrativos criado em 1994 pelo fundador e diretor, Pastor Craig Caster, se esforça para apoiar, educar e treinar o corpo de Cristo para ministrar às famílias. Para atingir esse objetivo, o FDM oferece livros de exercícios, vídeos de apoio e materiais on-line para estudo individual, pequenos grupos, estudo em grupo doméstico e discipulado individual. Eles realizam seminários sobre casamento, criação de filhos, compreensão dos adolescentes e planejamento de discipulado na igreja.

O objetivo do ministério da FDM é exortar, treinar e equipar líderes de igrejas cristãs para que desenvolvam uma visão de discipulado e forneçam manuais bíblicamente sólidos para ajudá-los a ministrar às famílias de suas igrejas. Desde 1995, milhares de pessoas concluíram as aulas sobre casamento e paternidade, e centenas de igrejas nos EUA e no exterior ministraram às suas congregações usando os materiais da FDM. Seu ministério também ajuda muitas famílias por meio de recursos on-line gratuitos encontrados em FDM.world.

A FDM ministra ativamente no exterior, em países como Rússia, Ucrânia, Cuba, México, África, Cingapura, Japão e China. Saiba mais em FDM.world.