DAG HEWARD-MILLS

O Casamento Modelo

Um Manual de Aconselhamento Matrimonial

O CASAMENTO MODELO
UM MANUAL DE ACONSELHAMENTO MATRIMONIAL

As citações bíblicas são – salvo indicação em contrário – da Bíblia Almeida Revista e Atualizada – 2.ª edição – Sociedade Bíblica do Brasil.
Título original: *Model Marriage, A Marriage Counselling Handbook*
Copyright © 2005 Dag Heward-Mills
Publicado originalmente por Parchment House 1992
Segunda edição publicado por Parchment House 2005
P.O. Box DC 1034 Dansoman, Acra, Gana

EBOOK ISBN: 978-1-61395-245-0
1.ª edição em português Parchment House 2011
Copyright © 2011 Dag Heward-Mills
7.ª impressão, 2017
Tradução: Vera Jordan
Revisão: João Guimarães
Revisão das Provas: Edna Guimarães
Diagramação: Claudia Fatel Lino
Impressão: Imprensa da Fé
Conheça mais sobre Dag Heward-Mills:
A Campanha "O Jesus Que Cura"
Escreva para: evangelista@daghewardmills.org.br
Website: www.daghewardmills.org
Facebook: bispodag
Twitter: @bispodag
Todos os direitos reservados sob a lei internacional
de direitos autorais. Autorização por escrito do editor
deve ser assegurada para usar ou reproduzir qualquer
parte deste livro, exceto para breves citações
em revisões críticas ou artigos.

Sumário

Introdução
SEÇÃO 1: OS AMADOS
- CAPÍTULO 1: Os Amados
- CAPÍTULO 2: O Reconhecimento Oficial de um Relacionamento pela Igreja
- CAPÍTULO 3: Aconselhando os Amados

SEÇÃO 2: AS BASES
- CAPÍTULO 4: Definição de Casamento
- CAPÍTULO 5: Razões Bíblicas para o Casamento

SEÇÃO 3: O RELACIONAMENTO
- CAPÍTULO 6: O Tipo Divino de Casamento
- CAPÍTULO 7: O Lar Cristão
- CAPÍTULO 8: O Amor no Casamento
- CAPÍTULO 9: A Comunicação no Casamento
- CAPÍTULO 10: Fidelidade e Infidelidade no Casamento

SEÇÃO 4: OS DEVERES
- CAPÍTULO 11: Deveres do Marido
- CAPÍTULO 12: Deveres da Esposa
- CAPÍTULO 13: A Esposa Completa
- CAPÍTULO 14: Administração do Lar e Empregados Domésticos
- CAPÍTULO 15: Princípios de Finanças no Casamento

SEÇÃO 5: OS TEMPERAMENTOS
- CAPÍTULO 16: Introdução aos Temperamentos
- CAPÍTULO 17: O Que Significa Ter um Marido ou Esposa Sanguíneo
- CAPÍTULO 18: O Que Significa Ter um Marido ou Esposa Colérico
- CAPÍTULO 19: O Que Significa Ter um Marido ou Esposa Melancólico
- CAPÍTULO 20: O Que Significa Ter um Marido ou Esposa Fleumático

SEÇÃO 6: OS PROBLEMAS E AS SOLUÇÕES
- CAPÍTULO 21: Solução de Problemas no Casamento
- CAPÍTULO 22: Sogros [Parentes por Afinidade]
- CAPÍTULO 23: O Lar Mosaico
- CAPÍTULO 24: O Que Todo Cristão Deve Saber Sobre o Divórcio

SEÇÃO 7: A CHAVE MESTRA DA ACEITAÇÃO
- CAPÍTULO 25: A Chave da Aceitação

SEÇÃO 8: O CORPO HUMANO
- CAPÍTULO 26: Entendendo o Corpo Humano por Meio de Figuras
- CAPÍTULO 27: Métodos de Planejamento Familiar

SEÇÃO 9: A RELAÇÃO SEXUAL
- CAPÍTULO 28: Introdução à Felicidade Sexual
- CAPÍTULO 29: A Noite de Núpcias
- CAPÍTULO 30: A Lua-de-mel
- CAPÍTULO 31: Sexo Prazeroso
- CAPÍTULO 32: Sexo Dedicado
- CAPÍTULO 33: Sexo Excitante
- CAPÍTULO 34: Orgasmo
- CAPÍTULO 35: Medos Comuns Sobre o Sexo
- CAPÍTULO 36: Sexo para a Reprodução
- CAPÍTULO 37: Áreas Sombrias a Respeito de Sexo

SEÇÃO 10: OS PRINCÍPIOS DO SEXO
- CAPÍTULO 38: Princípios Bíblicos Variados 1 a 12
- CAPÍTULO 39: Princípios Bíblicos Variados 13-24
- CAPÍTULO 40: Princípios Bíblicos Variados 25-33

SEÇÃO 11: MAIS SOBRE TEMPERAMENTOS
- CAPÍTULO 41: Os Temperamentos e o Sexo
- CAPÍTULO 42: Desenvolvendo Temperamentos Espiritualmente Maduros
- CAPÍTULO 43: Dicas para se Relacionar com o Temperamento de Seu Cônjuge

SEÇÃO 12: A VIDA SEXUAL APERFEIÇOADA
- CAPÍTULO 44: Como Aperfeiçoar Sua Vida Sexual
- CAPÍTULO 45: O Sexo em Uma Idade Mais Avançada

SEÇÃO 13: GRAVIDEZ, PARTO E CUIDADO DE FILHO
- CAPÍTULO 46: Como Saber Que Você Está Grávida
- CAPÍTULO 47: O Que Acontece Durante Quarenta Semanas de Gravidez
- CAPÍTULO 48: 8 Problemas Comuns na Gravidez
- CAPÍTULO 49: Vida Normal na Gravidez
- CAPÍTULO 50: Como Cuidar de si Mesma Durante a Gravidez
- CAPÍTULO 51: Quatro Problemas Secundários a se Esperar Durante a Gravidez
- CAPÍTULO 52: Trabalho de Parto
- CAPÍTULO 53: Três Estágios de Trabalho de Parto
- CAPÍTULO 54: Amamentação
- CAPÍTULO 55: O Que Esperar de Seu Bebê nos Primeiros Doze Meses
- CAPÍTULO 56: A Imunização de Seu Bebê

SEÇÃO 14: EDUCAÇÃO DE FILHOS
- CAPÍTULO 57: Educação de Filhos e o Que Ela Envolve

SEÇÃO 15: NOVAS DIMENSÕES
- CAPÍTULO 58: A Adoção de Filhos
- CAPÍTULO 59: A Perda de um Cônjuge

SEÇÃO 16: PERGUNTAS COMUNS DE CASAIS CASADOS E SUAS RESPOSTAS
- CAPÍTULO 60: Perguntas Comuns de Casais Casados e Suas Respostas

Agradecimento

Este livro é o resultado de muita pesquisa e longas discussões e análises. Eu gostaria de reconhecer a contribuição de várias pessoas nos diferentes estágios de sua criação.

Em primeiro lugar, agradeço a minha esposa Adelaide por conceder-me a experiência prática do casamento e por sua contribuição em vários assuntos correlatos. Ela merece uma menção especial por ajudar a preparar o capítulo sobre O Lar Mosaico, bem como grande parte do material sobre Os Temperamentos.

Agradeço também ao Reverendo E. A. T. Sackey e ao Reverendo Eddy Addy, meus ministros sêniores associados, por suas diversas contribuições ao longo dos anos; suas discussões, subsídios e análises de questões relevantes, principalmente sobre as perspectivas espirituais, bíblicas e doutrinárias do casamento.

Tenho uma dívida moral com a equipe de médicos: Dr. Joe Adjei, Dra. Rosemary Ampofo, Dra. Henrietta Orleans-Lindsay, Dra. Mina John, Dra. Louisa Appea-Danquah e Dra. Joyce Wilson por suas análises, inúmeras discussões médicas além de pesquisa médica.

Eu gostaria de agradecer também ao Major e Sra. Lawrence Mefful por seu papel no Departamento de Aconselhamento Matrimonial, e também por ajudarem a suprir muitas das respostas do capítulo de Perguntas e Respostas.

Uma vez mais dedico gratidão a minha esposa Adelaide e a Amelia Aidoo por sua contribuição no capítulo sobre o Divórcio.

Sou grato a Duke Gyamerah pela obra de arte original e a William Aggrey-Mensah por aperfeiçoá-la antes da impressão. Obrigado, Vida Gyamerah, por sua contribuição também.

Minha gratidão a Doris Ademola pela digitação inicial e pelo trabalho editorial realizado e também a Johnny Awanyo por ajudar com o manuscrito. Por último, mas não menos importante, eu gostaria de agradecer à congregação da Igreja Internacional Capela do Farol por fornecer a relação de perguntas que considera relevantes nas situações reais de matrimônio e que foi incluída no capítulo de Perguntas e Respostas.

E por último agradeço mais uma vez a Amelia Aidoo e a Juanita C. Sackey, por seus trabalhos finais de editoração, digitação e conclusão nesta segunda edição de nosso manual de aconselhamento matrimonial.

A todos vocês, pessoas maravilhosas, quero dizer que são uma ótima equipe.

Introdução

Eu tenho o prazer de apresentar a segunda edição ampliada do manual de aconselhamento matrimonial, que originalmente era conhecido como Manual de Aconselhamento Matrimonial. Esse manual, publicado pela primeira vez em 1992, a publicação mais antiga desse ministério, surgiu de anos de estudo da Palavra de Deus e do ganho de experiência prática no casamento.

Percebo a partir de minha experiência pastoral que o casamento e seus complexos desafios podem afetar negativamente a maioria dos cristãos e atrapalhar indivíduos que são chamados ao ministério.

Estou feliz por ter escrito e compilado este livro ao longo de diferentes etapas de minha vida, pois tenho aprendido com a experiência que nós enfatizamos coisas diferentes nos diferentes estágios de vida e ministério. Por exemplo, descobri que o temperamento de um indivíduo no relacionamento matrimonial é basicamente o que determina seu comportamento no contexto do casamento. Apesar de muito aconselhamento, ensino e oração, a maioria das pessoas simplesmente vive de acordo com suas disposições de temperamento. Essas verdades não me eram tão aparentes há dez anos como são hoje. Ainda, os padrões de comportamento masculino e feminino são mais fáceis de ser previstos já que não variam muito de pessoa para pessoa.

Portanto, para mim o aconselhamento matrimonial, embora basicamente o mesmo, deve ser feito com pleno conhecimento dessas realidades, ou seja, conhecimento dos padrões comportamentais do temperamento e sexo. Se entenderem plenamente essas importantes realidades, os pastores não se frustrarão quando seus aconselhados não mudarem muito. Acredito também que estaremos menos inclinados a nos divorciar quando entendermos o quanto nossa masculinidade, feminilidade e disposições temperamentais afetam todos nós.

Também tenho observado situações complicadas que levam ao divórcio, um fenômeno que parecia impossível no início de meu ministério cristão. Passei a perceber a contribuição das doenças psicológicas e psiquiátricas "não facilmente diagnosticadas" no comportamento conjugal, especialmente no sexo feminino. Talvez, em futuras edições deste livro, haja mais referência a esses assuntos.

Reconhecendo que minhas experiências matrimoniais por si só são limitadas, tentei sempre fazer uso das ideias de ambos, homens e mulheres, sobre as várias questões presentes neste livro. Ao fazê-lo, coletei diferentes atitudes e perspectivas de todos os lados, incluindo homens e mulheres, os que têm formação e os que não têm, os médicos e os que não são médicos.

Essa pesquisa também foi enriquecida por alguns estudos que foram realizados com diferentes grupos e indivíduos.

No geral, tem sido uma jornada de aprendizado contínuo que jamais se findará. Oro para que Deus lhe conceda sabedoria em seu casamento, bem como sabedoria para ajudar outras pessoas. Oro para que cada casal que fizer uso deste livro tenha um casamento estável e feliz.

O meu amado é meu, e eu sou dele…

Cântico dos Cânticos 2.16

SEÇÃO 1
OS AMADOS

CAPÍTULO 1

Os Amados

Quem É o Amado?

O "amado" é a pessoa com quem você tem um relacio-namento, cujo objetivo é levar ao casamento. Em outras palavras, ele ou ela é o homem ou mulher com quem você concordou oficialmente em se casar. Alguns termos como noivo, noiva, namorado ou namorada descrevem esse relacionamento, por ém neste livro adotamos o termo "amado/amada".

Nós não aconselhamos o relacionamento íntimo de rapazes e moças com o sexo oposto, cujo propósito não seja o de casamento, já que esses namorados e namoradas geralmente se envolvem em vícios imorais como a fornicação. Por conseguinte, advertimos que esses relacionamentos devem ser estabelecidos unicamente para fins matrimoniais, e que o período para aperfeiçoar a relação antes do casamento (tradicionalmente chamado de namoro) não deve ser muito longo.

Mas, por causa da prostituição, tenha cada homem sua própria mulher e cada mulher seu próprio marido...

1Coríntios 7.2

Você Tem Certeza Que Quer Se Casar Com Essa Pessoa?

Mas ponde tudo à prova. Retende o que é bom...

1Tessalonicenses 5.21

Chamaram, pois, a Rebeca, e lhe perguntaram: Irás tu com este homem; Respondeu ela: Irei...

Gênesis 24.58

Oito Coisas a Considerar na Escolha do Amado (Amada)

1. O fato de os pais serem bons não significa que o filho (filha) também será um bom cônjuge. Ele/ela é comprometido com Deus?[1]
2. Não se case apenas porque seus pais estão dizendo para você se casar. Seu par pretendido é seu amigo?[2]
3. Se você se casar cedo demais, sentirá falta de algumas coisas na vida (por exemplo, sua juventude, seu tempo de ser solteiro e livre).
4. Considere o fato de que as pessoas não mudam, assim qualquer coisa que você não goste em seu amado e, portanto, cônjuge, provavelmente também não mudará.
5. Você estará em condição de se virar financeiramente?
6. Você terá um lugar para morar quando casar?
7. Diferenças culturais afetarão seu casamento.
8. Disparidade nos níveis de formação também afetarão seu casamento.[3]

Notas

1. Theda Hlavka, *Saying I Do Was the Easy Part* (Dizer Sim Foi a Parte Mais Fácil) (Nashville, Tennessee: Broadman & Holman Publishers, 2001), 83-88.
2. William L. Coleman, *Engaged: When Love Takes* Off (Comprometidos: Quando o Amor Decola) (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1980), 18-19.
3. David H. Olson e John Defrain, *Marriage and the Family* (O Casamento e a Família) (Mountain View, Califórnia: Mayfield Publishing Company, 2000), 276 e Evans A. Laryea, *Joining of Lives* (União de Vidas) (Acra, Gana: PAL International, 2002), 10-11, 166-205.

Três Razões Por que um Relacionamento Deveria Ser Cadastrado

CAPÍTULO 2

O Reconhecimento Oficial de um Relacionamento pela Igreja

Toda igreja deveria ter um cadastro contendo detalhes relevantes dos membros que pretendem se casar. Isso serve como um reconhecimento oficial do relacionamento por parte da igreja, e deveria ser feito pelo menos seis meses antes do casamento planejado. Por que fazer esse cadastro?

I. Para verificar se algumas pessoas já são casadas

Alguns casais podem já ter filhos provenientes do relacionamento atual ou de relacionamentos anteriores. Em outras culturas é comum ter o que se conhece como uma cerimônia tradicional de casamento. É importante saber se o casal realizou esses ritos ou não. Qualquer cerimônia, tradição ou rito deve ser trazido à luz. A não revelação dessas informações pode levar a um término do relacionamento.

II. Para garantir que esses relacionamentos não fiquem ocultos

É imperativo que todos os relacionamentos sejam sinceros diante de Deus, do pastor e da congregação. Desenvolver um relacionamento de modo aberto também ajuda a promover um relacionamento saudável e benéfico.

III. Para conhecer melhor o casal

Ao fazer o cadastro, você conhecerá o casal de maneira mais pessoal:

1. Saberá o nome completo do casal (para preencher o cadastro).
2. Poderá avaliar melhor o compromisso cristão do casal.
3. Conhecerá a igreja do amado de seu membro, caso não sejam ambos de sua igreja.
4. Investigará os níveis de suas atividades na igreja.
5. Confirmará quaisquer relacionamentos passados.
6. Verificará, se houver, incidência(s) de fornicação tanto no passado como no presente. Isso também o ajudará saber se eles são virgens.
7. Confirmará se o relacionamento atual é tranquilo ou tumultuado.
8. Saberá quando eles pretendem casar-se. Relacionamentos longos não são incentivados.

Dez Fatos para Descobrir Pelo Reconhecimento Oficial de um Relacionamento

1. Nome e idade do homem e da mulher.
2. Data do começo do relacionamento.
3. Há quanto tempo se conhecem.
4. *Status* da célula falciforme do homem e da mulher.[1]
5. *Status* de HIV. do homem e da mulher.[2]
6. Qualquer condição médica como epilepsia, pressão sanguínea, febre alta etc.
7. Escolaridade do homem e da mulher.

8. Experiência profissional do homem e da mulher.

9. Conhecimento e consentimento por parte dos pais.

10. Data prevista do casamento.

Testes da Célula Falciforme e HIV

A relevância desta lição é colocar na perspectiva correta o requisito – por parte da igreja – de um teste de célula falciforme e HIV.

Teste da Célula Falciforme

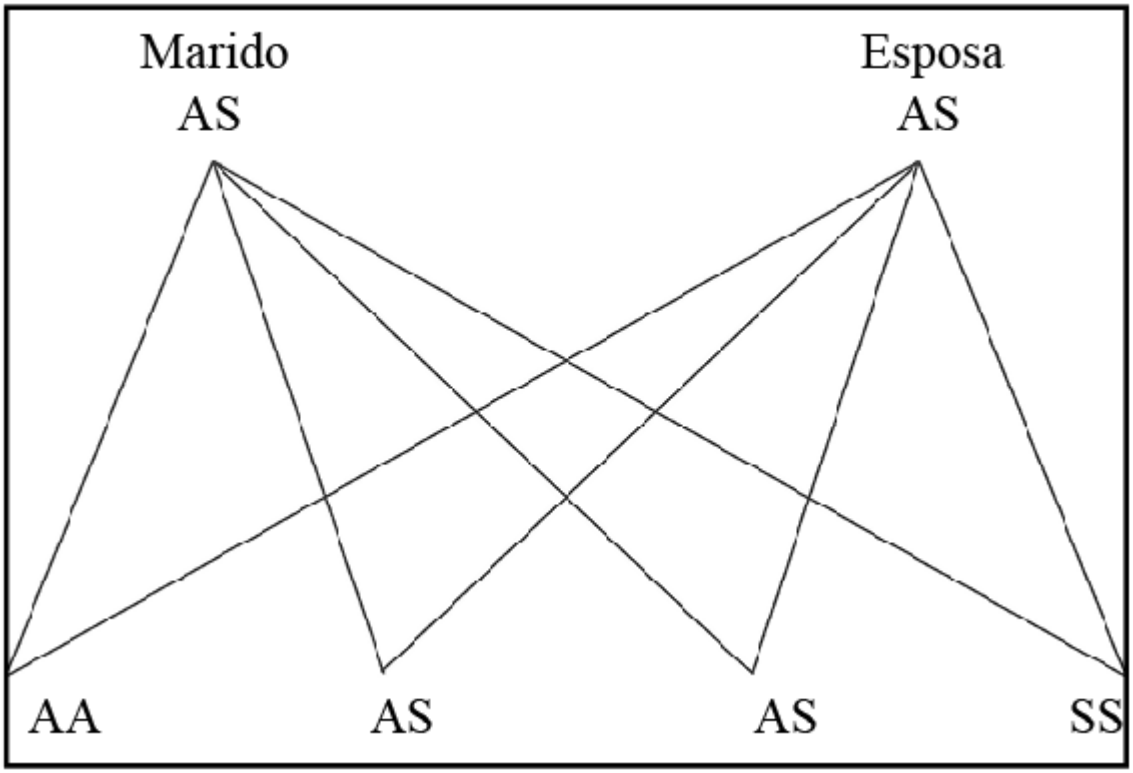
Se o casal tiver o resultado “AA” (falciformação negativa) e “AS” não há um problema real.

Se os dois amados tiverem um “S” em algum lugar (isto é, falciformação positiva), o conselheiro deve recomendar a interrupção do relacionamento pelas seguintes razões:

Há 25% de chance de se ter um filho “SS”, o que significa que alguns ou todos os filhos poderiam ser “SS”. Também pode significar que nenhum filho possa ser “SS”.

Essa situação também pode ser comparada a ter um menino ou menina. Há uma chance de 50% de se ter um menino ou uma menina. Isso significa que se poderia ter todos os filhos meninos ou todos eles meninas.

Fig. 1: Possíveis Resultados do Teste da Célula Falciforme



Em termos médicos, a criança “SS” pode ter problemas como:

1. Passagens frequentes pelo hospital.
2. Muitas despesas de assistência médica.
3. Muitas horas passadas em hospitais.
4. Possibilidade de morte súbita.
5. O tempo a ser passado em casa será passado no hospital.
6. A esposa (mãe) sofrerá uma tensão extra além de todos os seus papéis.
7. Essa situação poderia levar a brigas no lar e uma possível falta de dinheiro.
8. É possível haver um temor doentio da gravidez, o que poderia afetar a vida sexual do casal.
9. A própria criança será infeliz.

O conselheiro pode pedir aos amados para lembrar se conhecem algum portador de anemia falciforme. A situação adequada é que ambos apresentem falciformação negativa ou no mínimo, um negativa e um positiva. Se ambos apresentarem falciformação positiva, então a situação pode ser perigosa. O conselho médico é contra o casamento, assim também o é a igreja, contudo, a decisão é do casal.

Se o casal decidir ir em frente apesar de todo o conselho médico e da igreja, o casamento ainda assim será abençoado. O casal será apoiado em oração para que, pela graça de Deus, não tenha quaisquer filhos propensos à enfermidade.

Teste de HIV

Se os dois parceiros apresentarem resultado positivo, por razões óbvias eles devem ser energicamente aconselhados a interromper o relacionamento e esquecer o casamento planejado.

Notas

1. Geoffrey Chamberlain, ed., *Turnbull's Obstetrics* (A Obstetrícia de Turnbull). 2ª ed. (Edinburgh, Escócia: Churchill Livingstone, 1995), 262; Robert Shaw, Patrick Soutter e Stuart Stanton, ed. *Gynaecology* (Ginecologia), 2ª ed. (Nova York: Churchill Livingstone, 1997), 107; Margaret F. Myles, *Livro-texto para Parteiras* (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1986), 215; E. A. Badoe e S.K. Owusu, ed., *Health and Disease: A Layman's Guide to Good Health* (Saúde e Doença: Um Guia Simples para a Boa Saúde) (Acra, Gana: University of Ghana Medical School, 2004), 66-69.
2. Geoffrey Chamberlain, ed., *Turnbull's Obstetrics* (A Obstetrícia de Turnbull), 2ª ed. (Edinburgh, Escócia: Churchill Livingstone, 1995), 485; William F. Ganong, *Review of Medical Physiology* (Análise da Psicologia Médica) (Nova York: McGraw-Hill, 2003), 533; E. A. Badoe e SK. Owusu ed., *Health and Disease: A Layman's Guide to Good Healt*h (Saúde e Doença: Um Guia Simples para a Boa Saúde) (Acra, Gana: University of Ghana Medical School, 2004), 101-7.

CAPÍTULO 3

Aconselhando os Amados

Após receber os resultados dos exames médicos solicitados, discuta com o casal as questões decorrentes. Verifique o avanço geral em direção ao noivado e estabeleça a data prevista para o casamento.

Durante o relacionamento, espera-se que o casal seja santo. É importante exortá-los rigorosamente a abandonar a fornicação. O conselheiro não deve ser crítico. O casal deve ser encorajado a ser ativo na igreja, e a permanecer na estrada segura da santidade.[1]

Os Nãos no Relacionamento Entre os Amados

1. Evitar ficar abraçando, segurando e beijando.[2]
2. Não se sentar no colo dele.
3. Não permanecer em ambiente fechado sozinho com o amado (amada) por longos períodos.
4. Não ficar sozinho em lugares isolados e em horas impróprias.
5. Não colocar as mãos por baixo da saia ou por entre a orla da roupa.
6. Não dormir/deitar na mesma cama que seu amado (amada).
7. Não se despir na presença do amado (amada).
8. Não acariciar os seios, vagina e pênis.
9. Não fazer sexo com seu amado (amada) (isso é fornicação)![3]

NB: O aconselhamento matrimonial abrange um período de seis meses. Deve-se informar aos amados que o iniciem com antecedência suficiente para abranger todos os seus aspectos antes do casamento.

Os conselheiros não devem ceder à pressão de realizar casamentos às pressas. Isso pode ser enganoso.

Para a Mulher

Caso ocorra qualquer pecado de imoralidade, a culpa é considerada da mulher. Isso acontece porque embora os homens estejam geralmente sob muita tensão sexual no relacionamento, a mulher não deve ceder a essa pressão.

(a) Ela deve ser encorajada a estar no controle do relacionamento.

(b) Ela deve ter um grande respeito por si própria e nunca permitir que ninguém tenha relação sexual com ela.

(c) Ela deve ser encorajada a manter a virgindade intacta para que, quando por acaso vier a ser conselheira no futuro, possa dizer com autoconfiança aquilo que não fez durante o namoro.[4]

Preparando-se para o Casamento (Lista de checagem)

Converse com o casal sobre as preparações para o casamento e dê o máximo de conselhos possível. Aborde os seguintes assuntos:

(a) Escolha do local.

(b) Vestido da noiva – a possibilidade de tomar um vestido emprestado deve ser mencionada.

(c) Ternos (noivo e padrinho).

(d) Carro (ou carros) a ser usado.

(e) Momento certo do casamento.

(f) Horário de chegada da noiva – alerte-os das coisas que atrasam as noivas.

(g) Leitura da Escritura – escolha do casal.

(h) Organizador (opcional).

(i) Mapa dos assentos a serem tomados no altar – inclui pais, organizador etc. (geralmente deve excluir os pastores).

(j) Álcool no casamento (lembre-se de que alguns casais podem não ter o controle nesta questão).

(k) Proposta do brinde e resposta. Avise que esta parte pode ser a mais breve possível, com agradecimentos a Deus, aos pais, pastores e outras pessoas-chave.

(l) Licenças necessárias (Câmara Municipal, Cartório responsável por casamentos em sua região ou país).

(m) Fotografias. Esteja atento aos fotógrafos "mercenários" que não foram convidados mas aparecerão mais tarde com fotografias que tiraram para exigir dinheiro.

(n) Filmagem.

(o) Decorações.

(p) Preparativos para a lua-de-mel.

(q) Exorte-os a não usar todo o dinheiro para o casamento.

Notas

1. Dexter Yager e Ron Ball, *Dynamic People Skills* (Habilidades de Pessoas Dinâmicas) (U.S.A: InterNET Services Corporation, 1997), 144-145, 153.
2. Joshua Adjabeng, *Before You Marry* (Antes de se Casar) (Acra, Gana: Olive Publications, 1999), 26-27.
3. Eddie L. Long, *I Don't Want Delilah, I Need You* (Eu Não Quero Dalila, Eu Preciso de Você) (Tulsa, Oklahoma: Albury, 1998), 192.
4. Dwight Hervey Small, *Design for Christian Marriage* (Projeto para Casamento Cristão) (Old Tappan, Nova Jersey: Fleming H. Revell Company, 1974), 177-201 e Gini Andrews, *Your Half of the Apple* (Sua Metade da Maçã). *God and the Single Girl* (Deus e a Garota Solteira) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1974), 69-79.

SEÇÃO 2
AS BASES

CAPÍTULO 4

Definição de Casamento

Introdução

O casamento é uma instituição estabelecida e ordenada por Deus.[1] É a única instituição estabelecida antes da entrada do pecado no mundo.

Três Maneiras de se Casar

1. Casamento Civil

(Isto de acordo com as leis civis do país.)

(a) Na maioria dos países, a Regulamentação do Casamento prescreve que se deve obter um certificado da autoridade local ou municipal concedendo um período de três meses durante o qual o casal deve estar casado após seus nomes serem publicados na Câmara Municipal ou igreja por três semanas. Se ninguém se opuser ao casamento no prazo dessas três semanas, o casamento poderá ser realizado.

(b) Um registro legal deve ser assinado por pelo menos duas testemunhas.

(c) O consentimento dos pais é desejável, encorajado e grandemente almejado, mas não é 100% essencial se o casal for maior de 18 anos.

(d) O casamento só é desfeito por um divórcio legal.

(e) É crime casar-se novamente enquanto se estiver ainda casado pela Regulamentação do Casamento.

2. Casamento Convencional

(Esse casamento é para o envolvimento das famílias.)

(a) As famílias se reunem e tradicionalmente entregam a filha após a realização de ritos habituais.

(b) Os ritos variam dependendo da família e tribo [cultura].

(c) Algumas famílias consideram este um casamento pleno e adequado e esperam que o casal viva junto.

(d) Algumas famílias o consideram simplesmente como um noivado, isto é, um acordo para se casar.

(e) Essa igreja não reconhece o casamento convencional como casamento a menos que seja abençoado pelos pastores. O casamento convencional é um acordo poligâmico (significa que um homem pode se casar com quantas mulheres quiser). A igreja acredita que é importante que seus membros se casem de acordo com a Regulamentação do Casamento, porque o casamento legal, conforme a Regulamentação, não permite a poligamia.

3. Casamento Espiritual

(Neste casamento o casal faz votos de obedecer à lei de Deus referente ao casamento e ainda de ter seu casamento selado por Deus.)

(a) A igreja conduz os votos e abençoa o casal.[2]

(b) No que diz respeito à igreja, vocês não estão casados a menos que isso seja feito.

(c) A igreja também publica em seu quadro de avisos, pelo prazo de pelo menos três semanas, os nomes de todos os casais que estão se casando, para que no caso de qualquer objeção, essa possa ser manifestada.

Solicitamos que todos os casais cumpram as três formas de casamento a fim de evitar confusão e litígio posterior quanto a terem sido de fato casados.[3]

Notas

1. Al Janssen, *The Marriage Masterpiece* (A Obra-prima do Casamento) (Wheaton, Illinois: Tyndale, 2001), 3-4; Evans A. Laryea, *Joining of Lives* (União de Vidas) (Acra, Gana: PAL International, 2002), 33-38; Derek e Ruth Prince, *God Is a Matchmaker* (Deus É um Casamenteiro) (Grand Rapids, Michigan: Chosen Books, 2003), 51-52; Christopher Ash, *Marriage Sex in the Service of God* (O Sexo Matrimonial a Serviço de Deus) (Leicester, Inglaterra: InterVarsity Press, 2003), 66-69.
2. Marva J. Dawn, *Sexual Character: Beyond Technique to Intimacy* (A Natureza Sexual: Além da Técnica para Intimidade) (Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdman Publishing, 2001), 207.
3. Christopher Clulow, ed., *Women, Men and Marriage* (Mulheres, Homens e o Casamento) (Londres: Sheldon Press, 1995), 40-43; Joshua Adjabeng, *Before You Marry* (Antes de se Casar) (Acra, Gana: Olive Publications, 1999), 63-67.

CAPÍTULO 5

Razões Bíblicas para o Casamento

Introdução

O casamento não é ideia do homem, tampouco foi iniciado por ele. Foi o próprio Deus que percebeu a necessidade do homem ter uma companheira e cuidou disso. Para entender por que Deus instituiu o casamento, precisamos buscar as respostas na Bíblia.

Razões Bíblicas para o Casamento

1. Resolver o problema da solidão

Disse mais o SENHOR Deus: Não é bom que o homem esteja só; far-lhe-ei uma ajudadora que lhe seja idônea...

Gênesis 2.18

2. Ser uma ajudadora

Disse mais o SENHOR Deus: Não é bom que o homem esteja só; far-lhe-ei uma ajudadora que lhe seja idônea...

Gênesis 2.18

Ajudadora: Maneiras em que a mulher pode ajudar o homem – pela oração, sexo, provisão de comida, conselho, encorajamento, consolo; pela demonstração de hospitalidade; pela realização de tarefas domésticas; ajudando-o financeira e socialmente etc.[1]

3. Para evitar a fornicação

Ora, quanto às coisas de que me escrevestes, bom seria que o homem não tocasse em mulher, mas, por causa da prostituição, tenha cada homem sua própria mulher e cada mulher seu próprio marido...

1Coríntios 7.1-2

4. Para ter filhos

Disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança; domine ele sobre os peixes do mar, sobre as aves do céu, sobre os animais domésticos, e sobre toda a terra, e sobre todo réptil que se arrasta sobre a terra.

Criou, pois, Deus o homem à sua imagem; à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou.

Então Deus os abençoou e lhes disse: Frutificai e multiplicai-vos; enchei a terra e sujeitai-a; dominai sobre os peixes do mar, sobre as aves do céu e sobre todos os animais que se arrastam sobre a terra...

Gênesis 1.26-28

Quando os filhos vêm ao mundo por outro meio que não seja o casamento, eles têm desvantagem e geralmente acabam sendo delinquentes.

Por favor, observe: A ausência de filhos não anula seu casamento. De modo semelhante, não é a chegada de um filho que valida o casamento.

Notas

1. Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* (Mulheres Que Fazem Diferença no Casamento) (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 13-20 e David Searle, ed., *Truth and Love in a Sexually Disordered World* (Verdade e Amor Num Mundo Sexualmente

Desordenado) (Carlisle, Cumbria, U.K.: Paternoster Publishing, 1997), 6-7, 72-74.

SEÇÃO 3
O RELACIONAMENTO

CAPÍTULO 6

O Tipo Divino de Casamento

Então o SENHOR Deus fez cair um sono pesado sobre o homem, e este adormeceu; tomou-lhe, então, uma das costelas, e fechou a carne em seu lugar; e da costela que o SENHOR Deus lhe tomara, formou a mulher e a trouxe ao homem.

Então disse o homem: Esta é agora osso dos meus ossos, e carne da minha carne; ela será chamada varoa, porquanto do varão foi tomada. Portanto deixará o homem a seu pai e a sua mãe, e unir-se-á à sua mulher, e serão uma só carne. E ambos estavam nus, o homem e sua mulher; e não se envergonhavam...

Gênesis 2.21-25

O Padrão Quíntuplo

1. Um homem /Uma mulher[1]

E da costela que o SENHOR Deus lhe tomara, formou a mulher e a trouxe ao homem...

Gênesis 2.22

2. Deixar e Unir-se[2]

Portanto deixará o homem a seu pai e a sua mãe, e unir-se-á à sua mulher, e serão uma só carne...

Gênesis 2.24

Há quatro maneiras de deixar:

(a) Física (localização).

(b) Econômico-financeira.

(c) Influência, direção, conselho de pais e outros membros da família estendida.

(d) Amigos íntimos, principalmente do sexo oposto.[3]

3. Companheirismo[4]

(O homem estava só, sem um amigo.)

Disse mais o SENHOR Deus: Não é bom que o homem esteja só; far-lhe-ei uma ajudadora que lhe seja idônea...

Gênesis 2.18

4. Transparência[5]

(Deixe seu cônjuge saber tudo a seu respeito para evitar surpresas, desconfiança e suspeita.)[6]

E ambos estavam nus, o homem e sua mulher; e não se envergonhavam...

Gênesis 2.21-25

Há quatro maneiras de se estar nu/ser aberto/transparente:

(a) Historicamente, por exemplo: os relacionamentos passados, filhos.

(b) Financeiramente, por exemplo: dívidas, renda, ativos, obrigações.

(c) Fisicamente, por exemplo: nu em casa, liberdade sexual.

(d) Espiritualmente, por exemplo: aspirações no futuro, pecados pessoais.[7]

5. Sexo e Reprodução

O plano de Deus para o sexo e a reprodução é dentro do contexto do casamento.[8] Sexo e reprodução fora do contexto do casamento leva a todos os tipos de problemas – família-mosaico, enteados, doenças sexualmente transmissíveis.

> **E disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança; domine ele sobre os peixes do mar, sobre as aves do céu, sobre os animais domésticos, e sobre toda a terra, e sobre todo réptil que se arrasta sobre a terra. Criou, pois, Deus o homem à sua imagem; à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou.**
>
> **Então Deus os abençoou e lhes disse: Frutificai e multiplicai-vos; enchei a terra e sujeitai-a; dominai sobre os peixes do mar, sobre as aves do céu e sobre todos os animais que se arrastam sobre a terra...**
>
> **Gênesis 1.26-28**

Notas

1. Carl J. Laney, *The Divorce Myth* (O Mito do Divórcio) (Minneapolis, Minnesota: Bethany, 1981), 26; Robert Lewis e William Hendricks, *Rocking the Roles* (Invertendo os Papéis) (Colorado Springs, Colorado: Navpress, 1991), 41-47.
2. Ray Mossholder, *Marriage Plus: The Bible and Marriage* (Casamento Plus: a Bíblia e o Casamento) (Lake Mary, Flórida: Creation House, 1990), 148; Walter Trobisch, *I Married You* (Casei-me com Você) (Leicester, England: InterVarsity Press, 2003), 23-28; Carl J. Laney, *The Divorce Myth* (O Mito do Divórcio) (Minneapolis, Minnesota: Bethany, 1981), 20.
3. Dennis e Barbara Rainer, *Starting Your Marriage Right* (Começando Seu Casamento da Forma Correta) (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publishers, 2000), 15-19.
4. Jay E. Adams, *Marriage, Divorce and Remarriage* (Casamento, Divórcio e Novo Casamento) (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1980), 11-12; Gordon Mac Donald, *Magnificent Marriage* (Casamento Excelente) (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1982), 6-7, 44-46.
5. Evans A. Laryea, *Joining of Lives* (União de Vidas) (Acra, Gana: PAL International, 2002), 67-69.
6. Dennis e Barbara Rainer, *Starting Your Marriage Right* (Começando Seu Casamento da Forma Correta) (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publishers, 2000), 26-28.
7. Bob e Jan Horner, *Resolving Conflict in Your Marriage* (Resolvendo os Conflitos em Seu Casamento) (Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000), 28-31.
8. David Searle, ed., *Truth and Love in a Sexually Disordered World* (Verdade e Amor em um Mundo Sexualmente Desordenado) (Edinburgh: Paternoster Publishing, 1997), 64-66.

CAPÍTULO 7

O Lar Cristão

O lar cristão não é apenas um edifício. É uma atmosfera, um lugar no qual você sempre anseia estar. Um lar é o lugar onde a família vive. O primeiro lar foi um jardim, o que oferece duas ideias de um lar:

1. Um lugar para desfrutar – lindo, tranquilo, onde haja bom acolhimento.
2. Um lugar para cuidar e deixar lindo.

O elemento mais importante do lar, porém, não é o edifício (seu tamanho ou beleza), mas o relacionamento que existe entre as pessoas dentro dele.

> **O filho insensato é a calamidade do pai; e as rixas da mulher são uma goteira contínua...**
>
> **Provérbios 19.13**

> **Melhor é morar num canto do eirado, do que com a mulher rixosa numa casa ampla...**
>
> **Provérbios 25.24**

> **A goteira contínua num dia chuvoso e a mulher rixosa são semelhantes; retê-la é reter o vento, ou segurar o óleo com a destra...**
>
> **Provérbios 27.15,16**

O lar pode ser de extrema pobreza, numa palafita, choupana ou em um ponto de ônibus, contanto que seja um lugar onde duas pessoas que se amam tenham concordado em viver e formar uma família que possam igualmente amar.

> **E disse ao povo: Acautelai-vos e guardai-vos de toda espécie de cobiça; porque a vida do homem não consiste na abundância das coisas que possui...**
>
> **Lucas 12.15**

A Importância do Lar para o Marido e a Esposa

1. Um lugar de relaxamento – para o homem.
2. Um abrigo e um isolamento do mundo e suas pressões – para a mulher.
3. Um lugar de renovo e fortalecimento – para ambos.
4. Um lugar de treinamento para os filhos.[1]

Quatro Passos para a Formação de Um Lar Cristão

Um lar feliz e equilibrado é sempre o sonho de noivos e noivas. Contudo, muitas pessoas nunca experimentam a alegria e felicidade pelas quais lutam quando decidem se casar. Um lar feliz não acontece simplesmente. Ele deve ser cultivado. Nada acontece por acaso! Não cai do céu.[2]

> **Onde não há bois, a manjedoura está vazia; mas pela força do boi há abundância de colheitas...**
>
> **Provérbios 14.4**

1. Cristo deve ser reconhecido como a base e o cabeça do lar

Todo aquele que vem a mim, e ouve as minhas palavras, e as pratica, eu vos mostrarei a quem é semelhante: É semelhante ao homem que, edificando uma casa, cavou, abriu profunda vala, e pôs os alicerces sobre a rocha; e vindo a enchente, bateu com ímpeto a torrente naquela casa, e não a pôde abalar, porque tinha sido bem edificada...

Lucas 6.47-48

Quando Deus é o foco do casal, os cônjuges se tornam mais íntimos porque sua intimidade com Deus os atrai um ao outro (Fig. 2). Como resultado, o casal acaba tendo um lar feliz.[3]

Quando Deus é o foco de apenas um deles, eles não se tornam mais íntimos (Fig. 3). Em alguns casos eles não se tornam nem menos nem mais íntimos (Fig. 4), mas o relacionamento se torna rançoso, e o lar não é de fato um lar feliz.

No caso em que marido e mulher seguem cada um os próprios sonhos, e não envolvem Deus em suas vidas (Fig. 5), eles se tornam cada vez menos íntimos e isso geralmente leva a um lar dividido.

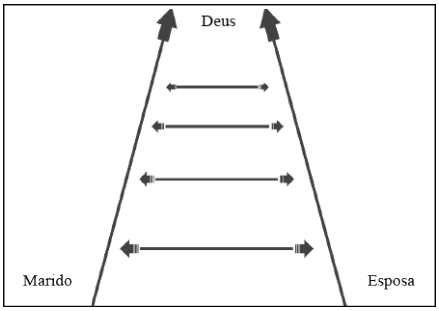


Fig. 2: O casal se torna mais íntimo à medida que os cônjuges se tornam mais íntimos de Deus.

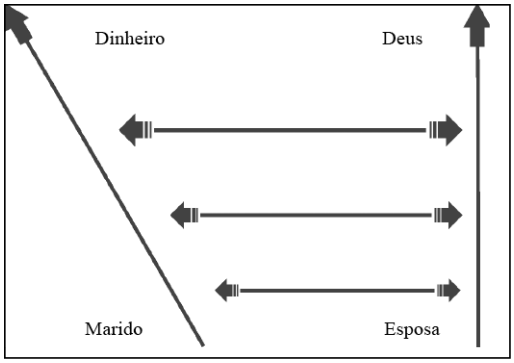


Fig. 3: O casal se torna menos íntimo com o tempo porque Deus não é o foco de ambos.

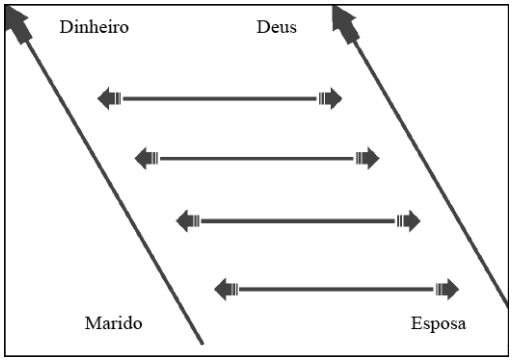


Fig. 4: Marido e mulher não estão se tornando menos íntimos nem mais íntimos porque apenas um deles está focando em Deus.

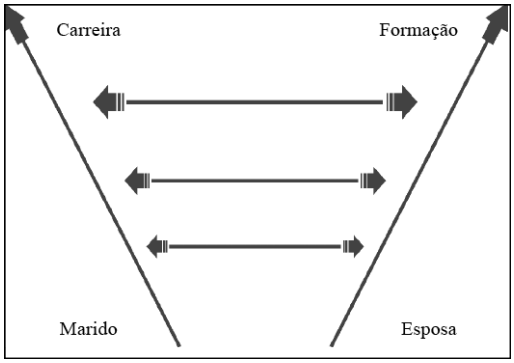


Fig. 5: O casal se torna cada vez menos íntimo porque os cônjuges estão seguindo os próprios sonhos e Deus não é parte de suas vidas.

2. Aplique princípios bíblicos

(a) A Palavra de Deus é Seu Manual para o Casamento.

(b) Construa seu casamento em torno da igreja.

Bem-aventurado o homem que não anda segundo o conselho dos ímpios, nem se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores; antes tem seu prazer na lei do Senhor, e na sua lei medita de dia e noite. Pois será como a árvore plantada junto às correntes de águas, a qual dá o seu fruto na estação própria, e cuja folha não cai; e tudo quanto fizer prosperará.

Não são assim os ímpios, mas são semelhantes à moinha que o vento espalha. Pelo que os ímpios não subsistirão no juízo, nem os pecadores na congregação dos justos; porque o Senhor conhece o caminho dos justos, mas o caminho dos ímpios conduz à ruína...

Salmo 1.1-6

Com a sabedoria se edifica a casa, e com o entendimento ela se estabelece...

Provérbios 24.3

3. Cultive a adoração em família[4]

(a) Certifiquem-se de fazer a hora silenciosa regularmente (devocionais) ou quando não for possível, que cada um a faça regularmente. Porém, acima de tudo, achem tempo de vez em quando para fazer juntos a hora silenciosa (especialmente com os filhos).

(b) Frequentem os cultos e envolvam-se nas atividades da igreja. Quando estiverem na igreja, marido e mulher devem sentar juntos.

(c) Treinem as crianças a entender a importância dos domingos.

4. Pense Como um Cônjuge Cristão

Nada façam por ambição egoísta ou por vaidade, mas humildemente considerem os outros superiores a si mesmos...

Filipenses 2-3 (NVI)

(a) Pessoas casadas devem recompor os planos que mantinham individualmente antes do casamento, a fim de se adequar ao lar.

(b) Estejam dispostos a abrir mão de certos interesses, planos e preferências por amor do lar.

(c) Não insistam sempre para que seja do seu jeito; estejam prontos a entrar em acordo.[5]

Notas

1. Rex Forehand e Nicholas Long, *Parenting the Strong-willed* Child (Educando um Filho Enérgico) (Chicago, Illinois: Contemporary Books, 1996), 156-158.
2. Dean Merril, *The Husband Book* (O Livro do Marido) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1977), 117-28 e Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* (Mulheres Que Fazem Diferença no Casamento) (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 28-29.
3. Dennis e Barbara Rainey, *Starting Your Marriage Right* (Iniciando Seu Casamento da Forma Correta) (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publishers, 2000), 43-46.
4. Dave e Joyce Ames, *Second Honeymoon* (Segunda Lua-de-mel) (Eastbourne: Kingsway Publishing, 1991), 168-9, 165-6.
5. M. G. McLuhan, *Marriage and Divorce: God's Call, God's Compassion* (Casamento e Divórcio: Chamado de Deus, Compaixão de Deus) (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991), 39-41.

CAPÍTULO 8

O Amor no Casamento

O amor é sofredor, é benigno; o amor não é invejoso; o amor não se vangloria, não se ensoberbece, não se porta inconvenientemente, não busca os seus próprios interesses, não se irrita, não suspeita mal; não se regozija com a injustiça, mas se regozija com a verdade; tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor jamais acaba...

1Coríntios 13.4-8

O amor precisa de um objeto para o qual possa dirigir sua atenção, cuidado e recursos. O amor dá e, portanto, é recompensado; o homem é recompensado com uma auxiliadora, a mulher com alguém para amá-la e lhe dar segurança.

Há três tipos de amor que devem ser praticados no casamento.[1] Os três tipos são importantes para um casamento feliz:

1. Ágape
2. Fileo
3. Eros

1. Ágape[2]

Mas Deus dá prova do seu amor para conosco, em que, quando éramos ainda pecadores, Cristo morreu por nós...

Romanos 5.8

Vede que grande amor nos tem concedido o Pai: que fôssemos chamados filhos de Deus; e nós o somos. Por isso o mundo não nos conhece; porque não conheceu a ele...

1João 3.1

Vós, maridos, amai a vossas mulheres, como também Cristo amou a igreja, e a si mesmo se entregou por ela...

Efésios 5.25

(a) "Ágape" geralmente é descrito como o tipo do amor de Deus que diz: "Eu te amo apesar dessa questão". É uma disposição de aceitar a outra pessoa pelo que ela é, sem esperar uma mudança para "o cônjuge ideal" na forma, tamanho ou intelecto. Isso significa que mesmo que seu cônjuge nunca reduza/aumente de tamanho ou se torne melhor em qualquer área, você ainda estará preparado para caminhar em amor.[3]

(b) É incondicional. Ele não ama na condição de que o outro cônjuge seja bem comportado, ou seja, o marido não diz: "Eu a amarei se ela se submeter a mim". Nem a esposa deve dizer: "Eu o amarei e me submeterei a ele se ele puder ser um pouco mais amável, de acordo com a Bíblia".[4]

(c) Deve-se decidir amar somente o cônjuge e nenhuma outra pessoa.

(d) O amor "Ágape" é sacrificial e, portanto, se esforçará ainda mais para dar tempo, atenção, dons etc.

(e) Esse tipo de amor tem que ser uma decisão consciente. Você anda em amor porque a Palavra de Deus ordena que você ame seu cônjuge.

Vós, maridos, amai a vossas mulheres, como também Cristo amou a igreja, e a si mesmo se entregou por ela...

Efésios 5.25

Vós, maridos, amai a vossas mulheres, e não as trateis asperamente...

Colossenses 3.19

As mulheres idosas, semelhantemente, que sejam reverentes no seu viver, não caluniadoras, não dadas a muito vinho, mestras do bem, para que ensinem as mulheres novas a amarem aos seus maridos e filhos...

Tito 2.3,4

(f) Esse tipo de amor cobre uma multidão de pecados e não alude aos pecados e erros passados de uma pessoa.

O ódio excita contendas; mas o amor cobre todas as transgressões...

Provérbios 10.12

O que perdoa a transgressão busca a amizade; mas o que renova a questão, afasta amigos íntimos...

Provérbios 17.9

(g) O tipo de amor "ágape" confia ("... tudo crê") e, portanto, não suspeita de cada passo e ligações do outro cônjuge. Seu amor deve movê-lo a uma posição de confiança de modo que vocês não se relacionem com o cônjuge com suspeita; motivos de questionamento e pré-julgamentos de suas ações, especialmente em relação ao sexo oposto.[5]

2. Fileo

Permaneça o amor fraternal...

Hebreus 13.1

(a) Fileo tem a ver com amor fraternal. É o tipo de amor que une irmãos.[6]

(b) O amor fraternal deve continuar também no casamento.

(c) Esse aspecto do amor que promove amizade e respeito deve estar presente no casamento.

(d) Vocês devem ser capazes de conversar, brincar juntos, mexer um com o outro etc.

(e) Vocês devem falar sobre seus interesses, por exemplo, sobre política etc.

(f) Devem ser apoio um para o outro.

(g) Devem defender um ao outro.

3. Eros

Como corça amorosa, e graciosa cabra montesa saciem-te os seus seios em todo o tempo; e pelo seu amor sê encantado perpetuamente...

Provérbios 5.19

(a) "Eros" é amor sexual.[7]

(b) O romance deve estar presente em todo casamento. Não é apenas para os amados ou os recém-casados. Vocês devem continuar com coisas como almoçar/jantar juntos, passear, visitar pessoas etc.

NB: Esses três tipos de amor devem estar presentes e operando juntos todo o tempo. Cada um sem o outro (ou outros) é incompleto e impraticável. Eles estão se fortalecendo mutuamente.

* O casamento sem o amor ÁGAPE é caótico e egoísta e geralmente cheio de brigas.

* O casamento sem o amor FILEO leva a um marido perverso ou a uma esposa indelicada.

* O casamento com apenas o amor EROS geralmente tem uma felicidade passageira.

* O casamento sem o amor EROS geralmente dificulta o relacionameto do casal e leva ao adultério.

Notas

1. Evans A. Laryea, *Joining of Lives* (União de Vidas) (Acra, Gana: PAL International, 2002), 112-20; Timothy L. Hall, *The Labor of Love* (O Trabalho do Amor) (Grand Rapids, Michigan: Kregel, 1996), 19-33; C. S. Lewis, *The Four Loves* (Os Quatro Amores) (Nova York: Harcourt, Brace and Co., 1960), 56-57; Dave e Joyce Ames, *Second Honeymoon* (Segunda Lua-de-mel) (Eastbourne: Kingsway Publishing, 1991), 26-36.
2. Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* (Mulheres Que Fazem Diferença no Casamento) (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 48-51.
3. Kenneth E. Hagin, Love: *The Way to Victory* (Amor: O Caminho para a Vitória) (Tulsa, Oklahoma: Faith Library Publications, 2001), 2-9, 38-42.
4. James Richards, *We Still Kiss* (Nós Ainda Beijamos) (New Kensington, Pennsylvania: Whitaker House, 2002), 53-66.
5. Ibid., 113.
6. Ibid., 60 - 61 e Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* (Mulheres Que Fazem Diferença no Casamento) (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 38-41.
7. Dave e Joyce Ames, *Stress Free Marriage* (Casamento Sem Estresse) (Eastbourne, E. Sussex: Crossway Books, 1991), 77-79.

CAPÍTULO 9

A Comunicação no Casamento

Falar a verdade em amor uns ao outros nos faz crescer em nosso relacionamento com Deus. De modo semelhante, falar a verdade em amor um ao outro como casal nos torna mais íntimo um do outro.

Antes, seguindo a verdade em amor, cresçamos em tudo naquele que é a cabeça, Cristo...

Efésios 4.15

Marido e mulher devem ser os melhores amigos; devem compartilhar cada sucesso, frustração, alegria e dor.

Fale

Marido e mulher devem sempre se esforçar para falar um com o outro (os filhos, por sua vez, aprendem isso). Um sinal claro de infelicidade é quando um casal fica muito quieto em casa, mas assim que chega uma visita, começa a falar. Contudo, quando a visita vai embora, o casal retorna ao silêncio.

1. A comunicação resulta em crescimento.[1]

Antes, seguindo a verdade em amor, cresçamos em tudo naquele que é a cabeça, Cristo...

Efésios 4.15

2. Falar traz alívio e cura.

Eu também darei a minha resposta; eu também declararei a minha opinião. Pois estou cheio de palavras; o espírito dentro de mim me constrange. Eis que o meu peito é como o mosto, sem respiradouro, como odres novos que estão para arrebentar. Falarei, para que ache alívio; abrirei os meus lábios e responderei...

Jó 32.17-20

3. Escolha falar para a vida.

A morte e a vida estão no poder da língua; e aquele que a ama comerá do seu fruto...

Provérbios 18.21

(a) Fale coisas boas a respeito do seu cônjuge, por exemplo, "Eu o amo, você é maravilhoso/a, você é meigo/a, sua comida estava saborosa, você está charmosa" etc.

(b) Confesse coisas positivas sobre o seu casamento.

(c) Expresse o amor verbalmente um ao outro.

(d) Fale sobre coisa que você gosta/não gosta.

(e) Fale para edificar.[2]

Fale a Verdade

1. Fale a verdade, e seja transparente com o seu cônjuge.

E ambos estavam nus, o homem e sua mulher; e não se envergonhavam...

Gênesis 2.25

2. Se nos é permitido pensar sobre essas coisas, então podemos dizê-las.

Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai...

Filipenses 4.8

3. Não finja. A verdade aparecerá mais tarde, mas pode ser tarde demais.

Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, mas só a que seja boa para a necessária edificação, a fim de que ministre graça aos que a ouvem...

Efésios 4.29

A vossa palavra seja sempre com graça, temperada com sal, para saberdes como deveis responder a cada um...

Colossenses 4.6

Fale a Verdade em Amor

1. Fale a verdade, sem dúvida, mas fale em amor.[3]

Quer dizer:

(a) Seja cuidadoso no modo como comunicar o que você tem a dizer.[4]

(b) Seja cuidadoso ao comunicar o que você tem a dizer.

Como maçãs de ouro em salvas de prata, assim é a palavra dita a seu tempo...

Provérbios 25.11

O homem alegra-se em dar uma resposta adequada; e a palavra a seu tempo quão boa é!

Provérbios 15.23

O SENHOR Deus me deu a língua dos instruídos para que eu saiba sustentar com uma palavra o que está cansado; ele desperta-me todas as manhãs; desperta-me o ouvido para que eu ouça como discípulo...

Isaías 50.4

2. Não se deixe levar pela sua angústia.[5]

Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, mas só a que seja boa para a necessária edificação, a fim de que ministre graça aos que a ouvem...

Efésios 4.29

A vossa palavra seja sempre com graça, temperada com sal, para saberdes como deveis responder a cada um...

Colossenses 4.1

Eu também darei a minha resposta; eu também declararei a minha opinião. Pois estou cheio de palavras; o espírito dentro de mim me constrange. Eis que o meu peito é como o mosto, sem respiradouro, como odres novos que estão para arrebentar. Falarei, para que ache alívio; abrirei os meus lábios e responderei...

Jó 32.17-20

Evite as Seguintes Coisas

(a) Gritar.

(b) Insultar.

(c) Discutir para ganhar.[6]

(d) Sempre romper em lágrimas.

(e) Falar o tempo todo sem ouvir a outra parte.

(f) Ficar sempre calado e recusar se comunicar.

(g) Palavras como "nunca" e "sempre" que conferem um veredicto negativo permanente à pessoa. Alguns exemplos são:

i. Você sempre está atrasado!

ii. Você nunca está quando preciso de você!

iii. Você nunca faz nada certo!

Alguns Exemplos de Coisas Que Não Devem Ser Ditas[7]

(a) Eu vou lhe dar um tapa!

(b) Vou abandonar você!

(c) "Porco/a!", "Imbecil!"

(d) Você é inútil!

(e) Você é imprestável!

(f) Errei ao me casar com você!

(g) Vá para o inferno!

(h) E você se acha um homem!

(i) Eu odeio você!

(j) Você não pode ser como o Sr. X ou a Sra. Y?

(k) Você é feia, é uma bruxa!

(l) Este casamento não vai durar!

(m) Acredito que não combinamos mesmo!

(n) Mulherengo!

(o) Prostituta!

(p) Se você se comportar mal, eu abandonarei você!

(q) Eu não amo mais você!

Outras Maneiras de se Comunicar

(a) Dar presentes.

(b) Tocar e beijar.

(c) Escrever bilhetes/cartas etc.

(d) Sinais e gestos.[8]

(e) Cantar (enviando uma mensagem indiretamente na música – a mensagem pode ser boa ou ruim; escolha sempre a boa).

Notas

1. Eddie L. Long, *I Don't Want Delilah, I Need You* (Eu Não Quero Dalila, Eu Preciso de Você) (Tulsa, Oklahoma: Albury Publishing, 1998), 176. Em seu livro, Long declara que qualquer relacionamento que começa a decair geralmente é um relacionamento onde há pouca ou nenhuma comunicação.
2. Eileen Kennedy, Moore e Jeanne C. Watson, *Expression Emotion: Myths, Realities and Therapeutic Strategies* (Emoção Expressão: (Mitos, Realidades e Estratégias Terapêuticas) (Nova York: The Guildford Press, 1999), 258-72.
3. David Augsburger, *Caring Enough To Confront* (Preocupando-se o Bastante para Confrontar) (Glendale, California: G/L Publications,1978), 3-35.
4. Stephen A. Grunlan, *Marriage and the Family* (O Casamento e a Família) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 1999), 178-180.
5. Veja também H. Norman Wright, *Communication: Key to Your Marriage* (Comunicação: A Chave para o Seu Casamento), Fritz Ridenour ed. (Glendale, Califórnia: G/L Publications, 1971), 188-9.
6. Gary e Barbara Rosberg, *Improving Communication in Your Marriage* (Melhorando a Comunicação no Seu Casamento) (Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000), 111-2, 123.
7. Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* (Mulheres Que Fazem Diferença no Casamento) (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 106-109; Joshua Adjabeng, *Enjoying a Fruitful Marriage* (Desfrutando um Casamento Frutífero) (Acra, Gana: PAL International, 1995), 46-48; Hans e Donna Finzel, *The Ten Top Ways to Love Your Wife* (Dez Maneiras de Fazer Sua Esposa Feliz (Colorado Springs, Colorado: Cook Communication Ministries, 2001), 53.
8. Gary Chapman, *Towards a Growing Marriage* (Em Busca de um Casamento Maduro) (Chicago: Moody Press, 1996), 103-120.

CAPÍTULO 10

Fidelidade e Infidelidade no Casamento

A fidelidade poderia ser definida como lealdade ou capacidade de receber confiança.

(a) É um requisito para todos os cristãos.

Ora, além disso, o que se requer nos despenseiros é que cada um seja encontrado fiel...

1Coríntios 4.2

(b) Também se pode dizer que a fidelidade é a pedra fundamental do caráter de uma pessoa.

(c) É um padrão que é visto em relação a Deus, às atividades e obra da igreja, amigos e trabalho secular.

(d) A infidelidade em uma área da vida pode ser indicativo de possível infidelidade nas outras áreas.

Circunstâncias Que Testarão a Fidelidade

(a) Doença.

(b) Falta de filhos.

(c) Parto.

(d) Prosperidade repentina.

(e) Falta de emprego.

(f) Separação longa.

(g) Velhice (menopausa etc.).

(h) Pobreza.

(i) Impotência.

Caso esteja em qualquer uma dessas circunstâncias, você deverá ficar alerta quanto à tentação de ser infiel.

Alguns Empregos de Alto Risco

(a) Funcionários de companhias aéreas.

(b) Marinheiros.

(c) Soldados.

(d) Motoristas de longa distância.

Condições Que Provavelmente Agravam a Possibilidade de Infidelidade

A infidelidade ou traição é pecado. Seu resultado final é geralmente o adultério, embora comece de formas aparentemente inofensivas como passar mais tempo com alguém que não seja o cônjuge. Os itens a seguir podem, contudo, agir como catalisadores para esse fenômeno, que é mais de um problema do coração:[1]

(a) Deixar de ser atraente.

(b) Não se importar com coisas como peso, aparência e interesse por sexo.

(c) Perda geral do interesse pela vestimenta, cabelo e aparência geral.

(d) Relação sexual infrequente entre o casal.

(e) Falta de comunicação.

(f) Falta de companheirismo.

(g) Incapacidade de desenvolver um interesse na atividade sexual.

(h) Incapacidade de manter o interesse de um pelo outro.

(i) Casamentos quinzenais – o casal se encontra apenas quinzenalmente.

(j) Incapacidade de compartilhar o mesmo quarto.

(k) Empregos muito distantes.

(l) Recusar frequentemente os avanços sexuais de seu cônjuge.

(m) Circunstâncias insalubres de trabalho, por exemplo, homem e mulher trabalhando bem próximos, no mesmo ambiente, por longas horas.

i. Viajar juntos e ficar no mesmo hotel.

ii. Ir a cursos demorados no exterior e a curtas viagens de negócios.

iii. Realizar reuniões em salas de hotéis.

Como Estimular a Fidelidade no Casamento

(a) Temer a Deus e ser obediente à Sua Palavra.

(b) Ser de oração (os dois).

(c) Ser ativo em todas as atividades da igreja.

(d) Evitar cultivar amizades com pessoas do sexo oposto.

(e) Ter amigos mútuos. Não ter amigos que também não o sejam de seu cônjuge.

(f) Com respeito à questão da falta de filhos, lembrar-se que seu cônjuge será o que Deus quer que ele seja.

Então se acendeu a ira de Jacó contra Raquel; e disse: Porventura estou eu no lugar de Deus que te impediu o fruto do ventre?

Gênesis 30.2

(g) Usar sua aliança sempre.

(h) Falar positivamente a respeito do cônjuge.

(i) Sentar-se ao lado do cônjuge na igreja.

(j) Ser sexualmente ativo e adicionar variedade e emoção ao casamento.[2]

(k) Além dos itens citados, encontrar solução para as causas de infidelidade mencionadas no parágrafo anterior.[3]

Notas

1. Deb Kopp e Heather Kalmbach, *Because I Said Forever* (Porque Eu Disse para Sempre) (Sisters, Oregon: Multnomah Publishers, 2001), 162-4; Joshua Adjabeng, *Love and Sex in*

Marriage (Amor e Sexo no Casamento) (Acra, Gana: PAL International, 2001), 52-57; David Field, *Marriage Personalities* (Personalidades do Casamento (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1986), 149-157.

2. Timothy L. Hall, *The Labor of Love* (O Trabalho do Amor) (Grand Rapids, Michigan: Kregel, 1996), 113-7.
3. Dave e Joyce Ames, *Stress Free Marriage* (Casamento Sem Estresse) (Eastbourne, E. Sussex: Crossway Books, 1991), 178-9; Al Janssen, *The Marriage Masterpiece* (A Obra-prima do Casamento) (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 2001), 87-90; Delores Friesen, *Let Love Be Your Greatest* (Que o Amor Seja Seu Melhor) (Kehl, Germany: Editions Trobisch, 1981), 70-76.

SEÇÃO 4
OS DEVERES

CAPÍTULO 11

Deveres do Marido

A palavra "marido" deriva de algumas palavras anglo-saxônicas que significam "atadura da casa". Essa palavra sugere uma faixa de metal (ou corda) usada para interligar a casa. Portanto, o marido interliga a casa em termos de organização e controle.[1]

1. Ser o Cabeça da Família

Chefia conota:

(a) Autoridade: em criar filhos.

(b) Liderança: em promover direção e orientação.

(c) Responsabilidade: tomada de decisão; não se esquive dela para culpar outra pessoa quando as coisas saírem errado.

O homem deve governar sua casa espiritual, financeira e socialmente.[2] Quando Adão e Eva pecaram contra Deus, e Ele veio ao jardim, primeiro Ele chamou ADÃO e perguntou: "Onde está você?" O homem é considerado responsável por qualquer coisa que der errado no lar, por exemplo o divórcio, filhos rebeldes, esposa infeliz etc.[3]

Estrutura de Autoridade[4]

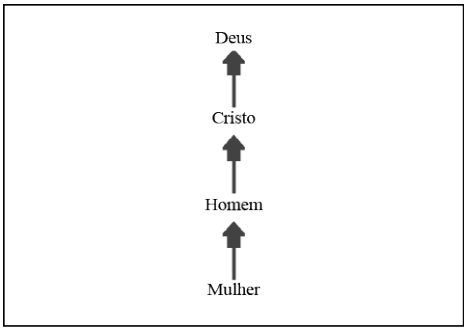


Fig 6

Quero, porém, que saibais que Cristo é a cabeça de todo homem, o homem a cabeça da mulher, e Deus a cabeça de Cristo...

1Coríntios 11.3

Porque o marido é a cabeça da mulher, como também Cristo é a cabeça da igreja, sendo ele próprio o Salvador do corpo...

Efésios 5.23

2. Amar

Vós, maridos, amai a vossas mulheres, como também Cristo amou a igreja, e a si mesmo se entregou por ela, a fim de a santificar, tendo-a purificado com a lavagem da água, pela palavra, para apresentá-la a si mesmo igreja gloriosa, sem mácula, nem ruga, nem qualquer coisa semelhante, mas santa e irrepreensível.

Assim devem os maridos amar a suas próprias mulheres, como a seus próprios corpos. Quem ama a sua mulher, ama-se a si mesmo. Pois nunca ninguém aborreceu a sua própria carne, antes a nutre e preza, como também Cristo à igreja...

Efésios 5.25-29

(a) Versículo 25 Dê o marido o melhor de si para ela, sacrificialmente.

(b) Versículo 27 A apresente de volta a si mesmo.

(c) Versículo 29 A alimente e preze (com a Palavra de Deus e com coisas materiais).[5]

Nota:

(a) O homem apresenta a mulher de volta a si mesmo. É para o seu bem nutrir, prezar e embelezar sua esposa.

(b) Deixe-a sentir-se amada, querida e aceita.[6]

3. Faça-a Sentir-se Feliz no Lar

Goza a vida com a mulher que amas, todos os dias da tua vida vã, os quais Deus te deu debaixo do sol, todos os dias da tua vida vã; porque este é o teu quinhão nesta vida, e do teu trabalho, que tu fazes debaixo do sol...

Eclesiastes 9.9

Seja bendito o teu manancial; e regozija-te na mulher da tua mocidade...

Provérbios 5.18

(a) Faça-a sentir-se aceita e especial.

(b) Fique em casa sempre que puder e ofereça companheirismo.

(c) Não seja grosseiro com ela.

Maridos, ame cada um a sua mulher e não a tratem com amargura...

Colossenses 3.19 (NVI)

(d) Ouça-a muito e incentive-a a conversar.[7]

4. Respeite-a e Honre-a

Igualmente vós, maridos, vivei com elas com entendimento, dando honra à mulher, como vaso mais frágil, e como sendo elas herdeiras convosco da graça da vida, para que não sejam impedidas as vossas orações...

1Pedro 3.7

(a) Faça-a sentir-se importante ao seu lado – especialmente em público (fale positivamente a respeito dela).

(b) Seja tolerante porque ela é o vaso mais frágil.

5. Proteja-a e Cuide Dela

Igualmente vós, maridos, vivei com elas com entendimento, dando honra à mulher, como vaso mais frágil, e como sendo elas herdeiras convosco da graça da vida, para que não sejam impedidas as vossas orações...

1Pedro 3.7

(a) Proteja-a da pressão do serviço doméstico.

(b) Proteja-a dos ataques de parentes e amigos.

(c) Ela é mais suscetível a ataques (especialmente psicológico e emocional).

Proteja-a destas coisas.[8]

(d) Ajude-a a organizar a vida – cronograma, planejamento.

6. Trabalhe Duro para Suprir as Necessidades da Família

Mas, se alguém não cuida dos seus, e especialmente dos da sua família, tem negado a fé, e é pior que um incrédulo...

1Timóteo 5.8

O marido deve suprir as necessidades:

(a) Espirituais: A Palavra de Deus, oração, igreja.

(b) Materiais: Alimento, vestimenta, escola, seguro, acomodação.

7. Supri-la Sexualmente

Entenda que a esposa também tem necessidades sexuais.

Notas

1. Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* (Mulheres Que Fazem Diferença no Casamento) (Nashville, Tennessee: Lifeway Pub. 2003), 66.
2. Clarence Shuler, *Your Wife Can Be Your Best Friend* (Sua Esposa Pode Ser Sua Melhor Amiga) (U.S.A.: Moody Press, 2000), 40.
3. Margaret Hardisty, *Forever My Love* (Para Sempre Meu Amor) (Irvine, Califórnia: Harvest House Publishers, 1975), 144-55.
4. Larry Christenson, *The Christian Family* (A Família Cristã) (Minneapolis, Minnesota: Bethany House, 1970), 17-18.
5. Larry Christenson, *The Christian Family* (A Família Cristã) (Minneapolis, Minnesota: Bethany House, 1970), 126-8; Evans A. Laryea, *Joining of Lives* (União de Vidas) (Acra, Gana: PAL International, 2002), 108-126; Hans e Donna Finzel, *The Ten Top Ways To Love Your Wife* (Dez Maneiras de Fazer sua Esposa Feliz) (Colorado Springs, Colorado: Cook Communications Ministries, 2001), 19-20.
6. James Dobson, *What Wives Wish Their Husbands Knew about Women* (O Que as Esposas Desejam Que Seus Maridos Saibam a Respeito das Mulheres) (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1992), 64-72.
7. T. D. Jakes, *Six Pillars from Ephesians: Celebrating Marriage. The Spiritual Marriage of the Believer* (Os Seis Pilares de Efésios: Celebrando o Casamento. O Casamento Espiritual do Crente) (Tulsa, Oklahoma: Albury Publishing, 2000), 41-45.
8. Larry Christenson,*The Christian Family* (A Família Cristã) (Minneapolis, Minnesota: Bethany House, 1970), 129-134.

CAPÍTULO 12

Deveres da Esposa

Eva foi criada para ser AUXILIADORA de Adão. Portanto, independente do que a mulher faça, sua motivação deve ser ajudar, projetar, motivar, animar e promover o marido.[1]

1. Amar Seu Marido

Algumas mulheres não amam os homens com quem se casam. As razões podem incluir o seguinte:

(a) Casou-se com ele por causa dos benefícios materiais que queria adquirir.

(b) Talvez ela estivesse ficando velha, por isso aceitou o casamento como uma atitude de desespero.

(c) Ela pode ter engravidado sem querer.

Se alguma dessas razões negativas foi o que a levou a se casar, você pode pedir que Deus lhe perdoe e orar por graça para fazer o que Sua Palavra lhe ensina a fazer como uma esposa cristã.

É muito importante que a esposa ame seu marido, senão será muito difícil cumprir as responsabilidades matrimoniais de submissão, sexo etc.[2]

Para que ensinem as mulheres novas a amarem aos seus maridos e filhos...

Tito 2.4

2. Submeter-se ao Marido

Vós, mulheres, submetei-vos a vossos maridos, como ao Senhor; porque o marido é a cabeça da mulher, como também Cristo é a cabeça da igreja, sendo ele próprio o Salvador do corpo. Mas, assim como a igreja está sujeita a Cristo, assim também as mulheres o sejam em tudo a seus maridos...

Efésios 5.22-24

Do mesmo modo, mulheres, sujeite-se cada uma a seu marido, a fim de que, se ele não obedece à palavra, seja ganho sem palavras, pelo procedimento de sua mulher, observando a conduta honesta e respeitosa de vocês. A beleza de vocês não deve estar nos enfeites exteriores, como cabelos trançados e joias de ouro ou roupas finas...

1Pedro 3.1-3 (NVI)

A Bíblia ensina que as esposas devem se submeter a seus maridos.[3] As esposas cristãs farão bem em obedecer às Escrituras.

3. Administrar o Lar

Para que ensinem as mulheres novas a amarem aos seus maridos e filhos, a serem moderadas, castas, operosas donas de casa, bondosas, submissas a seus maridos, para que a palavra de Deus não seja blasfemada...

Tito 2.4-5

4. Atender Sexualmente ao Marido

Toda esposa tem um dever dado por Deus de satisfazer as necessidades sexuais de seu marido. Geralmente a necessidade de ter sexo é maior para o homem do que para a mulher, e muitas esposas consideram um incômodo as persistentes investidas dos maridos para o relacionamento sexual. A esposa deve saber e entender que se não cuidar das necessidades

sexuais de seu marido, poderá levá-lo a buscar satisfação em outro lugar e isso conduzirá a muita angústia e sofrimento. Portanto, é de seu interesse satisfazê-lo sexualmente em casa.

5. Preparar Alimento Saudável para o Seu Marido

O alimento é outra coisa muito importante para um homem. É dever da esposa preparar refeições boas e saborosas para o seu marido e para o restante da casa.

Ela deve apresentar grande variedade no alimento que prepara e ser inovadora. Cozinhar é uma arte que deve ser aprendida e aperfeiçoada!

6. Oferecer Companhia Agradável e Solidária e Amizade

(a) Converse com ele quando ele estiver calado.

(b) Encoraje-o quando estiver desanimado.

Esses atos simples ajudam a fortalecer a amizade e companheirismo no casamento.[4]

7. Seja Uma Mullher Virtuosa

Mulher virtuosa, quem a pode achar? Pois o seu valor muito excede ao de joias preciosas. O coração do seu marido confia nela, e não lhe haverá falta de lucro. Ela lhe faz bem, e não mal, todos os dias da sua vida. Ela busca lã e linho, e trabalha de boa vontade com as mãos. É como os navios do negociante; de longe traz o seu pão.

E quando ainda está escuro, ela se levanta, e dá mantimento à sua casa, e a tarefa às servas. Considera um campo, e compra-o; planta uma vinha com o fruto de suas mãos. Cinge os seus lombos de força, e fortalece os seus braços. Prova e vê que é boa a sua mercadoria; e a sua lâmpada não se apaga de noite.

Estende as mãos ao fuso, e as suas mãos pegam na roca. Abre a mão para o pobre; sim, ao necessitado estende as suas mãos. Não tem medo da neve pela sua família; pois todos os da sua casa estão vestidos de escarlate. Faz para si cobertas; de linho fino e de púrpura é o seu vestido. Conhece-se o seu marido nas portas, quando se assenta entre os anciãos da terra.

Faz vestidos de linho, e vende-os, e entrega cintas aos mercadores. A força e a dignidade são os seus vestidos; e ri-se do tempo vindouro. Abre a sua boca com sabedoria, e o ensino da benevolência está na sua língua. Olha pelo governo de sua casa, e não come o pão da preguiça. Levantam-se seus filhos, e lhe chamam bem-aventurada, como também seu marido, que a louva, dizendo: Muitas mulheres têm procedido virtuosamente, mas tu a todas sobrepujas.

Enganosa é a graça, e vã é a formosura; mas a mulher que teme ao Senhor, essa será louvada. Dai-lhe do fruto das suas mãos, e louvem-na nas portas as suas obras...

Provérbios 31.10-31

Agora vocês devem fazer um estudo abrangente de Provérbios 31.10-31.5.

(a) Versículo 11 Seu marido confia nela e não sente falta de nada de valor (tal como alimento e sexo).

(b) Versículo 12 Ela é útil e motiva o marido.

(c) Versículo 13/14 Ela trabalha duro.

(d) Versículo 15 Ela levanta cedo para orar e trabalhar.

(e) Versículo 16 Ela é uma boa planejadora. Pensa antes de comprar.

(f) Versículo 17 Ela não é preguiçosa. Não deixa todo o trabalho para a empregada.

(g) Versículo 18 Ela ajuda financeiramente quando pode.

(h) Versículo 19 Ela aprende um artesanato ou negócio, por exemplo, cozinhar, servir etc.

(i) Versículo 20 Ela é gentil. Não espanta as visitas – é hospitaleira.

(j) Versículo 22 Ela se veste bem para parecer atraente ao marido.

(k) Versículo 23 Ela se certifica de que o marido esteja apresentável e arrumado.

(l) Versículo 26 Ela fala com sabedoria, não reclama.

Melhor é morar num canto do eirado, do que com a mulher rixosa numa casa ampla...

Provérbios 21.9

Ela não discute ou discorda com veemência.

…As rixas da mulher são uma goteira contínua...

Provérbios 19.13

Melhor é morar num canto do eirado, do que com a mulher rixosa numa casa ampla...

Provérbios 25.24

A goteira contínua num dia chuvoso e a mulher rixosa são semelhantes...

Provérbios 27.15

(m) Versículo 27 Ela não é desocupada nem intrometida.

(n) Versículo 28 Seus filhos e marido são orgulhosos dela.

(o) Versículo 30 Acima de tudo, ela é dedicada ao Senhor.[5]

Notas

1. Linda Dillow, *Creative Counterpart* (Parceiro Criativo) (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1986), 49-56, 83.; Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* (Mulheres Que Fazem Diferença no Casamento) (Nashville, Tennessee: Lifeway Publications, 2003), 66-67.
2. Robert Lewis e William Hendricks, *Rocking the Roles* (Invertendo os Papéis) (Colorado Springs, Colorado: Navpress, 1991), 97-101.
3. Eddie L. Long, *I Don't Want Delilah, I Need You* (Eu Não Quero Dalila, Eu Preciso de Você) (Tulsa, Oklahoma: Albury Publishing, 1978), 117-8, 122; Theda Hlavka, *Saying I Do Was the Easy Part* (Dizer Sim Foi a Parte Mais Fácil) (Nashville, Tennessee: Broadman & Holman Publishers, 2001), 40-44; T. D. Jakes, *Six Pillars from Ephesians: Celebrating Marriage. The Spiritual Marriage of the Believer* (Os Seis Pilares de Efésios: Celebrando o Casamento. O Casamento Espiritual do Crente) (Tulsa, Oklahoma: Albury Publishing, 2000), 57-77; Larry Christenson, *The Christian Family* (A Família Cristã) (Minneapolis, Minnesota: Bethany, 1990), 34-54; Chuck e Barb Snyder, *Incompability: Still Grounds for a Great Marriage* (Sisters, Oregon: Multnomah Publishing, 1999), 269-297.
4. Algumas esposas que leem este livro podem estar casadas com maridos incrédulos. Ainda assim exige-se que você mantenha amavelmente seu lado da barganha matrimonial. Para ideias úteis, consulte o livro de Marion Stroud, *Loving God But Still Loving You* (Amando Deus, Mas Ainda Amando Você) (Bucks: Alpha Productions, 1995), 143-6; Margaret Hardisty, *Forever My Love* (Para Sempre Meu Amor) (Irvine, Califórnia: Harvest House Publishers, 1975), 135-143.
5. Gary Ingrid, *Whole Marriages in a Broken World* (Casamentos Integrais em um Mundo Dividido) (Grand Rapids, Michigan: Discovery House Publishers, 1996), 47-49; Linda Dillow, *Creative Counterpart* (Parceiro Criativo) (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson,1986), 14-29.

CAPÍTULO 13

A Esposa Completa

Os Papéis de Uma Esposa

1. Uma Cristã

(a) Você deve orar.

(b) Ler sua Bíblia.

(c) Ter/frequentar reunião de comunhão.

(d) Estar envolvida nas atividades da igreja.[1]

2. Uma Trabalhadora/Estudante

Você deve dar seu melhor e atingir bons resultados em qualquer empreendimento.

3. Uma Mãe

(a) Como mãe você deve ser amável e paciente.[2]

(b) Estar preparada para falar/conversar com seu filho ou filhos.

(c) Ajudar na lição de casa.

4. Uma Parceira Sexual

(a) Você deve estar sempre desejosa e pronta a satisfazer as necessidades de seu parceiro, bem como as suas.[3]

(b) Você deve começar a atividade sexual às vezes.

(c) Lembre-se que você estará apenas cumprindo a tarefa que lhe foi dada por Deus.

5. Uma Cozinheira

(a) Prepare comida boa sempre/regularmente com variedade e zelo.

(b) Não deixe de se ajustar ao horário de seu marido, independente de quão "importunos" sejam.

(c) Na medida do possível, sirva-lhe você mesma e sente-se ao seu lado para lhe fazer companhia, mesmo que você tenha feito sua refeição mais cedo.

6. Uma Dona-de-casa

(a) Seu lar deve ser bem organizado e limpo, não apenas para as visitas, mas para o seu marido e filhos também.

7. Uma Anfitriã

(a) Você deve procurar ser o mais hospitaleira possível. Seja amiga dos amigos de seu marido.

(b) Contentamento e disposição em todo o tempo é um trunfo.

Seis Princípios para a Esposa Completa

1. Todos os meus papéis são igualmente importantes.
2. Eu não posso e não excluirei nenhum desses papéis.

3. Eu farei um planejamento antecipado para todas as coisas.
4. Eu organizarei, delegarei, obterei ajuda e a utilizarei quando necessário.
5. Eu terei uma atitude positiva com relação ao sexo.
6. "Eu posso todas as coisas em Cristo que me fortalece" (Fp 4.13).

Notas

1. Robert Lewis e William Hendricks, *Rocking the Roles* (Invertendo os Papéis) (Colorado Springs, Colorado: NavPress Publishing Group, 1991), 205.
2. Ibid., 101-103.
3. Ibid., 128-130.

CAPÍTULO 14

Administração do Lar e Empregados Domésticos

Introdução

A esposa deve procurar ser uma excelente dona-de-casa. Quando desempenhada de modo correto, essa atitude valoriza sua imagem como esposa e mãe, bem como a de seu marido.[1]

A serem moderadas, castas, operosas donas de casa, bondosas, submissas a seus maridos, para que a palavra de Deus não seja blasfemada...

Tito 2.5

Quais São os Componentes da Administração do Lar?

1. Cozinhar e prover o alimento

O ditado diz: "O caminho para o coração do homem é o estômago".

(a) A esposa deve aprender a cozinhar e fazê-lo de modo apropriado. (Deve-se considerar que nem todas as mulheres tiveram a vantagem de viver com uma mãe que separou tempo para ensiná-las a cozinhar.)

(b) Depois de tirar tempo para aprender a cozinhar, ela deve cozinhar de fato. A confiança vem com o conhecimento e experiência.

(c) Ser inovadora e introduzir muitas variedades, por exemplo, saber o que fazer quando apanhada de surpresa.

2. Hospitalidade

(a) Esteja preparada para receber e entreter visitas a qualquer hora e às suas expensas.

(b) Faça que as pessoas se sintam queridas em sua casa e assegure-lhes que não são um incômodo.

(c) Lembre-se de que a hospitalidade anda de mãos dadas com a provisão de comida para a visita ou visitas.

Ora, quando iam de caminho, entrou Jesus numa aldeia; e certa mulher, por nome Marta, o recebeu em sua casa. Tinha esta uma irmã chamada Maria, a qual, sentando-se aos pés do Senhor, ouvia a sua palavra. Marta, porém, andava preocupada com muito serviço; e aproximando-se, disse: Senhor, não se te dá que minha irmã me tenha deixado a servir sozinha? Dize-lhe, pois, que me ajude.

Respondeu-lhe o Senhor: Marta, Marta, estás ansiosa e perturbada com muitas coisas; entretanto poucas são necessárias, ou mesmo uma só; e Maria escolheu a boa parte, a qual não lhe será tirada...

Lucas 10.38-42

(d) Deixe a visita (ou visitas) sentir que você está sendo abençoada por sua presença.

(e) Não exagere no entusiasmo para impressionar as visitas às expensas de seu lar e seu marido!

3. Administre a Casa

(a) Assegure a lavagem de roupa.

(b) Mantenha a cozinha bem limpa.

(c) Mantenha os banheiros/lavabos limpos.

(d) A sala de estar deve sempre estar em ordem para receber as visitas.

(e) A roupa de cama deve ser trocada com a maior frequência possível.

(f) Não espere os itens básicos acabar completamente para reabastecê-los, por exemplo, cosméticos, leite, pão, açúcar, margarina ou manteiga etc.

4. Empregados Domésticos

Ter empregado doméstico é uma realidade contra a qual os casais devem lutar. Na verdade, o empregado doméstico poderia ser descrito como um mal necessário. De certa maneira pode ser necessário obter ajuda para que a esposa esteja livre para fazer outras coisas importantes, por exemplo, frequentar cultos na igreja, se concentrar no trabalho secular etc.

Sete Coisas Que Todo Casal Deve Saber Sobre Empregados Domésticos

1. O fenômeno dos empregados domésticos é algo que muitas pessoas acham difícil de lidar. Vocês devem aprender a respeito disso.

2. Muitos empregados domésticos chegam destreinados e às vezes são insubordinados. Portanto, precisam ser treinados e até mesmo dominados.

3. A esposa é quem geralmente lidará com o empregado. Logo, ela deve ser justa e firme em seus procedimentos.

Vós, senhores, dai a vossos servos o que é de justiça e equidade, sabendo que também vós tendes um Senhor no céu...

Colossenses 4.1

4. Esteja consciente de que uma empregada doméstica pode representar um risco sexual no lar para o seu marido. Por isso, você deve tomar algumas precauções e instituir algumas medidas:

(a) Faça-a vestir-se adequadamente, isto é, usar sutiã, não usar shorts sensuais, camisolas transparentes etc.

(b) Quando o empregado for homem, a esposa deve ter cuidado com as coisas que veste em sua presença.

(c) A empregada doméstica não deve substituir a esposa de modo algum. Observe que uma substituição gradual sob qualquer forma pode se tornar uma substituição (total) permanente.

Então disse Leia: Afortunada! e chamou-lhe Gade. Depois Zilpa, serva de Leia, deu à luz um segundo filho a Jacó...

Gênesis 30.11-12

(d) Isso se dá porque o serviço é belo, então à medida que a empregada doméstica continua a fazê-lo para o marido, ela gradualmente se torna atraente para ele.

5. Não rejeite facilmente as histórias de casos entre maridos e empregadas. Essas coisas são reais.

6. Algumas empregadas vêm para a casa com um plano a controlar. Pode ser físico ou espiritual (mágicos & bruxas). Portanto, você deve ser bem espiritual ao escolher um empregado doméstico.

7. Apesar de todas as coisas negativas que possam ser ditas a respeito de empregados domésticos, um bom empregado é muito útil para a sua atividade contínua na igreja e em outras áreas, e ainda para ajudá-la a cumprir todos os demais papéis.[2]

Notas

1. Robert Lewis e William Hendricks, *Rocking the Roles* (Invertendo os Papéis) (Colorado Springs, Colorado: NavPress Publishing Group, 1991), 92-95.
2. Veja também Joshua Adjabeng, *Love and Sex in Marriage* (Amor e Sexo no Casamento) (Acra, Gana: Olive Pub., 2001), 54-55.

CAPÍTULO 15

Princípios de Finanças no Casamento

Introdução

Há muitas referências na Bíblia com respeito à importância do dinheiro. Contudo, ela também nos adverte sobre a cobiça pelo dinheiro, que é a raiz de todo o mal.

Porque a sabedoria serve de defesa, como de defesa serve o dinheiro; mas a excelência da sabedoria é que ela preserva a vida de quem a possui...

Eclesiastes 7.12

Para rir é que se dá banquete, e o vinho alegra a vida; e por tudo o dinheiro responde...

Eclesiastes 10.19

Porque o amor ao dinheiro é raiz de todos os males; e nessa cobiça alguns se desviaram da fé, e se traspassaram a si mesmos com muitas dores...

1Timóteo 6.10

Minha é a prata, e meu é o ouro, diz o Senhor dos exércitos...

Ageu 2.8

1. A Importância do Dinheiro em Cada Empreendimento

(a) O dinheiro é o meio de troca para tudo.

(b) Enquanto vivermos neste mundo, o dinheiro é indispensável.

2. A Atitude em Relação ao Dinheiro no Lar

(a) Discutam abertamente sobre o dinheiro. Prezem a transparência/honestidade em tudo, especialmente nas questões de dinheiro.

(b) Evitem o egoísmo.

(c) Notem que vocês (os dois) são apenas mordomos do dinheiro de Deus.

i. Gastem-no segundo os desejos de Deus e Sua Palavra.

ii. Vocês prestarão contas a Deus.

(d) Administrem corretamente suas finanças preparando um orçamento.[1] Os tópicos a seguir podem guiá-los:

i. Deus primeiro (primícias e melhores frutos [dízimos], ofertas).

ii. Economias ou algum investimento.

iii. Atendam a suas NECESSIDADES, não suas vontades.

iv. Passivos/obrigações (dívidas, contas, remessas, abençoar outros).

v. Extra (diversos) para poder ter flexibilidade.[2]

vi. Comprar comida por atacado economiza dinheiro e reduz o estresse financeiro.

3. Entendam as Realidades do Orçamento Doméstico (Dinheiro Separado)

(a) O modo como será manuseado deve ser discutido e mutuamente acordado.

(b) O marido não deve ser desligado da realidade enquanto a esposa não deve ser pródiga ao gastar.

4. Entenda a Liderança Financeira

(a) A liderança do lar abrange também as finanças. Portanto, não importa quem ganha mais, o homem deve controlar as finanças do lar com sabedoria e equidade.[3] Ele deve possuir visão ou discernimento claros para o lar, a fim de melhorar as posses da família, como por exemplo, os planos de possuir uma casa algum dia.

(b) Como a cabeça financeira, ele deve evitar avareza, mesquinhez e irresponsabilidade.

5. Evite a Falta de Dinheiro

A falta de dinheiro não deve ser uma situação permanente no lar. É importante estar consciente dos possíveis problemas associados à falta de dinheiro, como tensão, brigas, mal-entendidos, desconfiança, suspeita etc. Essas coisas não devem necessariamente acontecer em seu lar.

6. Conheça os Perigos da Cobiça

Essa condição surge normalmente quando esposas/maridos comparam sua propriedade ou filhos aos de outras pessoas. Isso leva a:

i. Insatisfação na esposa/marido.

ii. Demandas insensatas.

iii. Murmuração.

iv. Gasto equivocado.

v. Empréstimo para manter certo estilo de vida.

7. Conheça os Perigos da Comparação

(a) Não compare sua família com nenhuma outra.

…Mas estes, medindo-se consigo mesmos e comparando-se consigo mesmos, estão sem entendimento...

2Coríntios 10.12

(b) Aceite as realidades.[4]

Notas

1. Larry Burkett, *What Husbands Wish Their Wives Knew about Money* (O Que os Maridos Gostariam Que Suas Esposas Soubessem Sobre Dinheiro) (Wheaton, Illinois: Victor Books, 1977), 83-111.
2. Connie R. Sasse, *Families Today* (Famílias Hoje) (Peoria, Illinois: Glencoe/McGraw-Hill, 1977), 573-4.
3. Robert O. Blood, *Marriage* (Casamento) (Nova York: The Free Press, 1969), 241-4.
4. Bobbie Reed, *How To Enjoy a Healthy Family Even in Stressful Times* (Como Desfrutar Uma Família Saudável Mesmo em Tempos de Estresse) (Saint Louis, Minnesota: Concordia Publishing House, 1995), 91-97.

SEÇÃO 5
OS TEMPERAMENTOS

CAPÍTULO 16

Introdução aos Temperamentos

O temperamento é o padrão básico com o qual você é criado. Você é criado por Deus com determinadas tendências, pontos fortes e pontos fracos naturais.[1] Há uma diferença entre temperamento e caráter. Neste capítulo vocês devem entender essa diferença básica.

O temperamento é o método de Deus para criar variedade. Algumas pessoas nascem com tendências naturais para a liderança ou jovialidade. Outras nascem com a tendência natural de se sentirem bem e serem tranquilas. Essa é a estrutura básica de seu ser.

Então o que é o caráter de uma pessoa? O caráter é a personalidade que é afetada pelas influências desta vida. O caráter de uma pessoa é, portanto, o produto de sua personalidade mais as influências externas.[2]

Caráter = Personalidade + Influência Externa

Influência Externa = Treinamento dos Genitores + Escola e Educação + Influência de Amizades + A Igreja + O Pastor + A Bíblia + O Meio ambiente + A Comunidade + Experiências de Vida + Masculinidade ou Feminilidade + Compromisso Cristão + *Background*

Isso significa que todos podem ter um bom caráter porque este é um produto de muitas variáveis controláveis. Quando uma pessoa for influenciada pela Palavra de Deus, os pontos fracos naturais de sua personalidade serão estancados. Ainda, os pontos fortes de sua personalidade serão incrementados pela Palavra de Deus.[3] A Palavra de Deus encorajará você, por exemplo, a melhorar a capacidade de liderança a fim de ajudar o povo de Deus, muito embora você possa não ser um líder de nascença.

A Palavra de Deus ensinará a personalidade sanguínea, por exemplo, a não ser infiel, o que pode ser sua tendência natural. À medida que estudarmos este tópico, você verá como cada um nasce com tendências naturais. Talvez você descubra que tem uma personalidade sanguínea, ou melancólica. Estas são realidades.

Algumas pessoas não gostam de aceitar a verdade sobre os temperamentos e seus respectivos ensinamentos. Contudo, não se pode evitar a realidade das variadas personalidades. Ela nos encara o tempo todo. O que devemos fazer é deixar a Palavra de Deus nos elevar bem alto nos pontos fortes de nossas personalidades diagnosticadas. Devemos também temer a realidade de que temos a tendência de andar nos pontos fracos de nossas personalidades. Devemos, portanto, nos conscientizar dessas realidades e combater cada tendência negativa comum às nossas personalidades.

A única influência humana mais poderosa sobre o comportamento de qualquer pessoa é seu temperamento, o que geralmente é formado pela combinação de pelo menos dois temperamentos – um primário e o outro secundário. As pessoas são subconscientemente atraídas aos pontos fortes de outra pessoa que corresponde aos seus pontos fracos.[4]

Em Provérbios 30.11-14, o escritor Agur, a quem muitos estudiosos bíblicos atribuem o capítulo, reconhece quatro tipos específicos de pessoas: melancólico, fleumático, sanguíneo e colérico. Infelizmente, Agur as retratou somente em expressões negativas porque as pessoas, no geral, são mais diagnosticadas por seus pontos fracos do que pelos fortes. Ele também descreve o homem no estado em que nasce – Provérbios 30.11-14 (New American Standard Bible).

Há gente que amaldiçoa a seu pai, e que não bendiz a sua mãe. Há gente que é pura aos seus olhos e, contudo, nunca foi lavada da sua imundícia. Há gente cujos olhos são altivos, e cujas pálpebras são levantadas para cima. Há gente cujos dentes são como espadas; e cujos

queixais são como facas, para devorarem da terra os aflitos, e os necessitados dentre os homens.

Melancólico: Há gente que amaldiçoa a seu pai, e que não bendiz a sua mãe (Pv 30.11).

Fleumático: Há gente que é pura aos seus olhos, e contudo nunca foi lavada da sua imundícia (Pv 30.12).

Sanguíneo: Há gente cujos olhos são altivos, e cujas pálpebras são levantadas para cima (Pv 30.13).

Colérico: Há gente cujos dentes são como espadas; e cujos queixais são como facas, para devorarem da terra os aflitos, e os necessitados dentre os homens (Pv 30.14).

A combinação dos genes e cromossomos de seus pais ou avós no momento da concepção determina seu temperamento básico. É isso que é responsável por suas ações, reações e respostas emocionais.

Seis Razões Por que Todo Cristão Deveria Conhecer Sobre Seu Temperamento

(a) Conhecer seu temperamento lhe mostrará que tipo de pessoa você está naturalmente inclinado a se casar.

(b) Conhecer seu temperamento o tornará consciente de seus pontos fortes naturais.

(c) Conhecer seu temperamento o conscientizará de seus pontos fracos naturais.

(d) Conhecer seu temperamento o ajudará a aceitar e ter a sensação de bem-estar com seu cônjuge.

(e) Conhecer seu temperamento o ajudará a aceitar e se contentar com as pessoas com quem você trabalha ou se relaciona.

(f) Conhecer seu temperamento o ajudará a esquecer as pessoas que o feriram.

Notas

1. Tim LaHaye, *I Love You But Why Are We So Different?* (Eu Te Amo, Mas Por que Somos Tão Diferentes?) (Eugene, Oregon: Harvest House, 1991), 31, 36.
2. Tim LaHaye, *Spirit-Controlled Temperament* (Temperamento Controlado Pelo Espírito) (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1993), 3-4.
3. Beverly LaHaye, *The Spirit-Controlled Woman* (A Mulher Controlada Pelo Espírito) (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1995), 195.
4. David e Claudia Arp, *10 Great Dates To Energize Your Marriage* (Dez Datas Importantes para Revigorar Seu Casamento) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 1997), 65-79.

CAPÍTULO 17

O Que Significa Ter um Marido ou Esposa Sanguíneo

Pontos Fortes de um Marido Sanguíneo

1. Barulhento.
2. Emocionalmente caloroso – Se Sérgio Sanguíneo for casado com Maria Melancólica, provavelmente gozará de um relacionamento emocionalmente sobrecarregado, porque ambos possuem as emoções mais ricas dos quatro temperamentos básicos.
3. Amigável – Sérgio é uma pessoa animada, guiado pelos sentimentos e que pode ser facilmente levado às lágrimas pela tristeza de seus amigos, ou à alegria e euforia, pela felicidade dos outros.
4. Feliz.
5. Extrovertido – Sérgio é o marido que gosta de graça, superextrovertido, com personalidade, carisma e charme para queimar. Se for a uma festa, ele se torna o centro dela.
6. Falador.
7. Empolgado.
8. Motivador.
9. Comunicação & Comunhão.

• Ele é expressivo em público – em contar histórias, em conversas, em exageros e em ações. É provável que ele obtenha muita atenção do público.

• Raramente fala coisas depravadas sobre terceiros.[1]

Pontos Fracos de um Marido Sanguíneo

1. Tem falta de disciplina
2. Tende a exagerar
3. Desorganizado
4. Tem temperamento quente
5. Tende à infidelidade [por causa de sua instabilidade]
6. Pouca força de vontade
7. Finanças

• Ele é indisciplinado com o dinheiro e gasta de qualquer jeito.

• Ele é desembaraçado e geralmente gasta em excesso.

• Ele pode ser pobre, mesmo com boas oportunidades.

8. Emoções

• Ele é emotivo demais [ele chora e depois de uns minutos já passou].

• Ele fica com raiva facilmente, mas também perdoa rápido.

• Ele pode ser mal-humorado.

9. Espiritualmente

• Ele é desorganizado espiritualmente.

• Ele pode ser muito carnal e mundano.

10. Compromisso

• Ele perde o interesse facilmente.

• Ele pode ser infiel e com pouca força de vontade, especialmente se sua esposa não for interessante.

11. Lar

• Ele é descuidado – deixa as coisas jogadas.

• Ele é sujo.

12. Relacionamentos

• Ele pode iniciar e encerrar um relacionamento com facilidade.[2]

Pontos Fortes de uma Esposa Sanguínea

1. Maria Sanguínea é adorável e popular – provavelmente ela foi uma líder de torcida na escola.

2. Ela é a personalidade mais fácil de se identificar na multidão – fala bastante, geralmente dá risadas altas, e tem muitos gestos como acenar com os braços levantados.

3. Ela está no centro das ações, misturando-se e envolvendo-se com as pessoas, e divertindo-as com histórias impressionantes que podem ter pouca ou nenhuma semelhança com a verdade.

4. Outras pessoas que a observam ficam imaginando se há algum momento em que ela se cansa.

6. Ela é boa em fazer uma rede de amizades – ela é experiente em termos de relacionamento e conhece praticamente todo mundo.

7. Ela é a melhor amiga de todos e os ama sinceramente. Contudo, ela tem um lugar extra, especial, para amigos que a adoram e idolatram. Ela cresce diante de elogios.

8. Ela não se preocupa quando não é venerada. Quando seus sentimentos são feridos, ela não guarda rancor.

9. Ela é rápida em pedir desculpas quando percebe que está errada.

10. Ela é espontânea e se emociona, e pode decidir pela diversão no impulso do momento.

11. Ela fala bastante – geralmente ela é uma boa oradora ou ótima professora porque pode falar horas sobre um tópico do qual não possui nenhuma ou pouca informação a respeito.

12. Ela é o centro da festa – ela gosta de dar festas e de frequentá-las. Na festa a agitação toda gira em torno dela. Ela geralmente chega tarde porque perdeu o endereço da festa ou se esqueceu dela.

13. Seu objetivo principal na vida é se divertir. Quando as coisas ficam sérias, ela tenta deixar o ambiente mais leve.

14. Ela sempre espera o melhor das pessoas e da vida.

15. Motivadora – ela consegue motivar as pessoas a agir e é fabulosa em inventar esquemas malucos para outra pessoa desenvolver. Ela consegue convencer normalmente pessoas sãs a fazer coisas que normalmente não fariam.

16. Geralmente ela gosta de cores claras.

17. Criativa – ela se veste de modo muito criativo e gosta de novos estilos e cores de cabelo. Sua criatividade pode estender-se à panificação, decoração e diversão. Ela é boa em inventar casas, artesanatos e projetos para crianças.

18. Sociável – ela vive pelo princípio "viva e deixe viver". Ela não perde tempo pensando no que está errado com as pessoas que ela encontra. Ela prefere focar no que está certo em relação às pessoas e à vida.

19. Ela aceita o fato de que todos têm falhas e todos cometem erros. Ela não tem o desejo de julgar outros e essa atitude a torna popular.

20. Ela tem uma fé e confiança aparentemente infantis nos seres humanos – ela sempre crê no melhor em relação aos outros.

21. Ela raramente espalha rumores depravados, embora goste de falar. Ela confia facilmente sua vida a Deus e, portanto, raramente é incomodada por preocupação e medo como os outros temperamentos. Ela vive um dia de cada vez.[3]

Pontos Fracos de Uma Esposa Sanguínea

1. Falante demais – sempre imagina por que todas as outras pessoas estão quietas o tempo todo. Porque não presta a devida atenção a detalhes, ela pode dizer coisas erradas e constranger os que estão à sua volta.

2. Ela tende a exagerar para obter efeito e, por isso, é vista como alguém que não diz a verdade.

3. Permissiva – ela pode deixar seus filhos se comportarem de qualquer jeito e, no geral, pode não levar a sério sinais de risco no casamento e na vida.

4. Ela tenta evitar confronto – já que seu objetivo na vida é se divertir, ela adia o lidar com problemas.

5. Esquecida – ela não se lembra de compromissos e horários.

6. Duvidosa – ela sempre se anima com uma tarefa, mas não está por perto quando tal tarefa está sendo desenvolvida.

7. Ela tem falta de atenção a detalhes – ela assume compromissos sem pensar no que será necessário para aplicá-los. Ela vive uma trilha de promessas quebradas.

8. Enjoada – ela faz alvoroço e reclama quando tem que trabalhar um pouco. Ela não gosta de trabalhar.

9. Dona-de-casa desorganizada – ela parece nunca saber onde estão as coisas porque é desorganizada. É difícil para ela achar os rolos de cabelo, bolsa de maquiagem, chaves etc.; raramente tem algo limpo e organizado. Ela não gosta de limpar a casa e geralmente tem um quarto bagunçado.

10. Esmagadora – algumas pessoas não conseguem aguentar os sanguíneos, pois os acham muito esmagadores.

11. Parece falsa – os outros temperamentos podem entender mal seus motivos. Ela pode parecer falsa, mesmo quando tiver boas intenções.[4]

Notas

1. Joyce Meyer, *Help Me I'm Married!* (Ajude-me, Sou Casada!) (Fenton, Missouri: Warner Books, 2000), 224-226; Marita, Noon e Chuck Littauer, *Love E xtravagantly*(Ame Extravagantemente) (Minneapolis, Minnesota: Bethany House, 2001), 144.
2. Tim LaHaye, *I Love You But Why Are We So Different?* (Eu Amo Você, Mas Por que Somos Tão Diferentes?) (Eugene, Oregon: Harvest House, 1991), 37, 40.
3. Ibid., 25, 27.
4. Ibid., 37, 40.

CAPÍTULO 18

O Que Significa Ter um Marido ou Esposa Colérico

Pontos Fortes de um Marido Colérico

1. José Colérico é o tipo com um temperamento acalorado, rápido, ativo, prático, e com força de vontade.
2. Ele é autossuficiente e muito independente.
3. Ele tende a ser uma pessoa decidida e obstinada e acha fácil tomar decisões por si e pelos outros, e sempre precisa estar no comando ou no controle.
4. Ele é extrovertido, mas não demais.
5. Ele tem prazer na atividade – na verdade, a vida para ele é atividade.
6. Ele não precisa ser estimulado pelo ambiente, mas estimula o ambiente com infinitas ideias, planos, objetivos e ambições.
7. Ele raramente se envolve em atividade sem propósito por causa de sua mente prática, aguçada.
8. Ele é capaz de tomar decisões seguras, rápidas e planejar projetos que valem à pena.
9. Ele nunca titubeia sob a pressão do que os outros pensam.
10. Ele toma posição firme quanto às questões e sempre milita contra coisas como injustiça social.
11. Ele não é desencorajado pelos problemas, mas os problemas o encorajam a encontrar soluções.
12. Ele tem uma determinação tenaz que geralmente lhe permite obter sucesso onde outros fracassaram, porque os outros se tornam desencorajados e desistem enquanto o colérico continua obstinadamente em frente.
13. Ele é um líder de nascença conhecido como um Líder Natural Forte (LNF) no mundo dos negócios.
14. Ele busca valores úteis e produtivos na vida – se for cristão, geralmente será muito dedicado.
15. Ele é uma pessoa muito honesta e transparente, às vezes, quanto a falha.
16. Finanças:

• É conquistador e bem-sucedido.

• É um grande provedor.

• Ele não quer que sua esposa e filhos passem necessidade, e não entende por que deveria haver algum problema depois de ter feito tudo isso.

17. Espiritualidade:

• É conquistador, pioneiro, e construtor.

• Ele trabalha duro.

• Tem a tendência de acreditar mais em sua força do que em Deus.

18. Compromisso:

• Ele é muito comprometido.

• Ele tem uma determinação tenaz que o faz conquistar, mesmo que não seja dotado de certa qualidade.[1]

Pontos Fracos de um Marido Colérico

1. A natureza emocional é a parte menos desenvolvida de seu temperamento.

2. Ele não se solidariza facilmente com os outros, nem sempre mostra ou expressa compaixão de modo natural.

3. Ele sempre fica constrangido ou desgostoso com as lágrimas de outras pessoas e geralmente é insensível às suas necessidades.

4. Ele reflete pouca apreciação pela música ou pelas artes, a menos que as características de seu temperamento secundário sejam de um melancólico.

5. Seu ponto fraco mais grave é a raiva.

6. O colérico é uma pessoa extremamente hostil.

7. Ele usa a ira como uma arma para conseguir o que quer porque acaba por perceber que as outras pessoas geralmente sentem medo de suas explosões.

8. Ele pode deliberadamente causar dor a outros e se regozijar nisso.

9. Sua esposa tem medo dele com frequência e ele tende a aterrorizar os filhos.

10. Ele é uma pessoa que bate portas, esmurra mesa e faz muito barulho. Qualquer pessoa que bloquear o seu caminho, retardar seu progresso ou não conseguir desempenhar segundo suas expectativas, aguenta o impacto de sua ira.

11. O colérico tende a guardar rancor por um longo tempo.

12. Ele é com frequência acometido de úlceras por volta dos 40 anos de idade.

13. O colérico é sarcástico e pode tecer observações perniciosas que podem esmorecer o inseguro ou devastar o menos agressivo.

14. Ele geralmente deixa um caminho de psiques danificadas e egos fraturados porque os outros tipos de temperamento desfalecem mediante seu tratamento.

15. Ele é o menos carinhoso de todos os temperamentos e torna-se emocionalmente espasmódico ao pensar em qualquer demonstração pública de afeto.

16. Afeto conjugal para ele significa um beijo no casamento e outro em cada quinto aniversário depois disso!

17. O colérico é tão determinado e propenso a fazer o que quer que pode recorrer a truques para conseguir seu objetivo.

18. Emoções

• Ele acha difícil se relacionar ou entender coisas emocionais.

• Ele tem problemas com a raiva e perdão.

19. Ele pode se pegar pensando mais em termos de “o que eu fiz” do que em termos da graça de Deus.

20. É provável que ele seja dogmático em sua postura e mantenha sua opinião sem pensar muito no modo como seu cônjuge se sente.

21. É um extremista emocional, isto é, ou é quente ou é frio, e pode ficar furiosamente irado ou explodir.[2]

Pontos Fortes de Uma Esposa Colérica

1. Tereza Colérica é uma mulher que assume responsabilidades – ela diz a todos os demais o que devem fazer, e tem um estilo de comando.

2. Ela é o tipo de mulher que muda as coisas, faz as coisas acontecerem.

3. Ela é muito dinâmica e extrovertida, e está sempre pronta para algo novo.

4. É mandona, pode ser excessivamente agressiva e dominadora. É sempre considerada uma ameaça por outros homens e é magoada e julgada por outras mulheres que tendem a querer retalhá-la.

5. Corajosa – ela acredita que pode fazer qualquer coisa que se propor a fazer. Tem uma coragem que pode ser usada de formas poderosas para o bem. Não importam quais sejam os obstáculos, ela se manterá firme em sua crença de que pode realizar.

6. Determinada – ela vê a vida como uma série de problemas a resolver ou desafios a vencer.

7. Frequentemente reluta após deixar o local de trabalho para ficar em casa com os filhos; acha que não há nada específico a realizar, pois no serviço de casa nunca se finaliza nada. Isso ocorre porque ela cresce de batalha em batalha, desafio em desafio, na rotina de conquista em conquista do local de trabalho.

8. Militante – percebe os erros e injustiças da vida e sente-se compelida a acertar as coisas. Ela é uma das que militam por mudança.

9. Produtiva – como mulher colérica que trabalha duro, é orientada a objetivo e dinâmica, ela tende a levar uma vida excepcionalmente produtiva. Algumas delas têm carreiras bem-sucedidas. Elas geralmente desejam mais que ser apenas mães e esposas. Por causa da necessidade de serem produtivas, elas tendem a negligenciar a família.

10. Transparente e honesta – Você não precisa ficar imaginando o que ela está pensando ou sentindo porque ela o fará saber de imediato, quer você queira ou não. Ela sempre tem percepções intuitivas excelentes que são ignoradas porque alguém não gosta da forma como essa intuição é apresentada.

11. Disciplinadora eficaz – Esclarece exatamente o que tem em mente e porta um ar de autoridade segura que as crianças respeitam. Seus filhos são sempre excepcionalmente bem comportados. Geralmente é usada com poder por Deus – sempre tem ideias brilhantes e está absolutamente certa quando propõe soluções para problemas, mas as pessoas não querem lhe dar ouvidos ou aplicar suas ideias. As pessoas sempre têm prazer em se opor ativamente aos seus planos. Ela sempre é uma cristã dedicada.

12. Ela é uma mulher vigorosa com muitos objetivos em mente. Pode ajudar nas finanças do lar.[3]

Pontos Fracos de Uma Esposa Colérica

1. Impopular – pode ser grandemente admirada a distância, mas malquista pelas pessoas a sua volta.

2. Cruel – pode parecer furiosa, distante e inacessível, mesmo quando não está necessariamente de mau humor. Ela simplesmente pode estar tão preocupada com a própria agenda que nem mesmo nota você.

3. Enfurece rapidamente – ela pode ser cruel com o marido, filhos e até mesmo com estranhos. Ela pensa que o planeta é povoado por idiotas incompetentes, os quais ela, no máximo, simplesmente tolera. Ela sempre controlará a família por medo e intimidação. Ela consegue ser rigorosa e pode ferir os sentimentos das pessoas com uma linguagem firme e atitude feia. Ela também pode usar seu temperamento cruel para controlar o marido, principalmente se for casada com um homem do temperamento fleumático, o que sempre é o caso.

4. Autocentrada – está interessada apenas em si mesma.

5. Usa pessoas – não perde tempo para fazer amigos. Não está interessada no relacionamento de duas vias – dar e receber – tão necessário para se manter uma amizade duradoura. Seus projetos e realizações a mantêm ocupada o bastante. Ela fica feliz com sua ajuda; ela pedirá favores, ela o chamará para relatar seus feitos etc. Ela tende a ver as pessoas como ferramentas para atingir suas metas e objetivos. Em sua mente os projetos são mais importantes que as pessoas. Essa atitude leva a conflitos.

6. Impulsiva – Com frequência ela é impulsiva demais. Ela toma ações fortes para obter os resultados que busca, mas deixará que o final seja concluído por terceiros.

7. Viciada em trabalho – ela trabalha além do expediente, porém, no que tange ao trabalho doméstico e às tarefas mais chatas da vida e da maternidade, ela de repente se comporta como uma pessoa preguiçosa. Na realidade, está conservando sua energia para aquilo que julga importante.

8. Mandona – ela surge como a personalidade mais mandona, mais irritante, a que sabe tudo na face da terra. É uma mulher que gosta de assumir o comando.

9. Ela não é muito caseira.

10. Ela não é meiga. Não é muito boa em demonstrar amor e afeto; pode não mostrar muito sentimento ou nem mesmo ser muito afetuosa com o marido, funcionários e filhos.

11. Ela é franca e tem língua afiada.

• Pode parecer insubordinada.

• Ela é muito crítica, até mesmo na área sexual.

12. Uma esposa colérica pode ser mais agradável ao chefe no trabalho ou a seus pastores, porque ela produz muito. Contudo, se o chefe se casasse com ela, talvez não conseguisse viver com ela!

13. Ela é uma mulher forte que tenta dominar e conduzir seu marido em tudo.

• Ela talvez não o consulte ao tomar certas decisões importantes.

• Ela diz a todos o que fazer, naturalmente.

14. Ela pode ter um gênio forte.

15. Ela pode ser muito impiedosa com seu marido.

16. Ela pode ser muito ativa em casa e buscar tantas atividades que seu cônjuge pode sentir-se indesejado. Ela pode até encontrar atividades noturnas.

17. Não separa tempo para uma conversa de verdade e é facilmente ameaçada por perguntas.

18. Geralmente não é muito popular porque outros homens se sentem ameaçados por ela e ela é sempre ofendida e julgada por outras mulheres.[4]

Notas

1. Tim LaHaye, *I Love You But Why Are We So Different?* (Eu Te Amo, Mas Por que Somos Tão Diferentes) (Eugene, Oregon: Harvest House, 1991), 19, 20, 37, 40.
2. Joyce Meyer, *Help Me I'm Married!* (Ajude-me, Sou Casada!) (Fenton, Missouri: Warner Books, 2000), 229.
3. Tim LaHaye, *I Love You But Why Are We So Different?* (Eu Te Amo, Mas Por que Somos Tão Diferentes) (Eugene, Oregon: Harvest House, 1991), 21, 23.
4. Ibid., 21, 23.

CAPÍTULO 19

O Que Significa Ter um Marido ou Esposa Melancólico

Pontos Fortes de um Marido Melancólico

1. Antônio Melancólico é analítico, autossacrificante, talentoso e um perfeccionista.
2. Ele tem uma natureza emocional muito sensível.
3. Ele extrai diversão das belas-artes.
4. Ele é um amigo muito fiel, mas não faz amigos facilmente.
5. Ele raramente se esforça para encontrar as pessoas, mas deixa que venham a ele.
6. Ele é o mais dependente de todos os temperamentos por causa de suas tendências perfeccionistas.
7. Ele tem um forte desejo de ser amado pelos outros.
8. Por ser analítico, diagnostica com precisão os obstáculos e perigos de qualquer projeto de cujo planejamento ele faz parte. Isso faz que ele não se empolgue tanto a começar um novo projeto.
9. Ele pode esporadicamente produzir uma excelente obra de arte, mas tais feitos são seguidos de grandes crises de depressão.
10. Ele encontra o maior significado da vida no sacrifício pessoal e geralmente escolhe uma carreira difícil que envolve sacrifício.
11. Nenhum temperamento tem tanto potencial natural quando dinamizado pelo Espírito Santo. Ele pode desempenhar seu potencial pensando nos aspectos positivos da vida e sendo alguém que ora com gratidão.
12. Ele pode ser rico por causa da autossuficiência e trabalho duro.
13. Ele é um ouvinte.
14. Ele pode ser dedicado e autossacrificante.
15. Ele é fiel e leal, o que o torna produtivo.
16. Ele é muito organizado.
17. Pode ser tão consumido na busca da parceira perfeita que essa pode ser uma escolha demorada.[1]

Pontos Fracos de um Marido Melancólico

1. Sua primeira reação a qualquer coisa é negativa. Ele sofre de pensamentos negativos e piora o problema ao verbalizá-los, o que arrasa sua esposa, filhos e amigos.
2. Seu temperamento é chamado de "o temperamento escuro", porque ele sofre frequentemente de depressão.
3. Ele examina a vida espiritual constantemente e em sua mente sempre se sente aquém, mesmo que provavelmente seja mais aplicado que os outros.

4. Ele tem falta de confiança.

5. Ele precisa ser motivado externamente por Deus, pelos outros ou por projetos. Parece que a maioria dos profetas bíblicos era melancólica, por exemplo, Moisés e Elias.

6. Ele é sujeito a oscilações de humor e pode ser muito sensível.

• Ele tende a ser introvertido e ainda apresenta uma variedade de estados de espírito.

• Ele pode agir de modo extrovertido em algumas situações e ser melancólico e depressivo em outras.

• Quando está melancólico, ele se fecha e se torna oponente.

7. Ele pode ser frio e calculista, não generoso.

8. Ele guarda muitas coisas e as libera de repente.

9. Ele vê o lado negativo das coisas e é crítico, tornando difícil permanecer a seu lado.

10. Ele pode não falar muito em casa.

11. Ele precisa de muito amor.

• Experiências frustrantes o tornam relutante a aceitar as pessoas por seu valor aparente.

• Ele com frequência suspeita quando as pessoas o procuram ou o cobrem de afeto.

• Ele precisa ouvir que é querido e amado.

12. Ele pode parecer intolerável.

13. Ele acha difícil perdoar.

14. Ele é muito seletivo quanto à vestimenta, cores e o que comer.

15. Ele é muito meticuloso e está sempre planejando coisas. Ele se ressente com uma esposa desorganizada.[2]

Pontos Fortes de Uma Esposa Melancólica

1. Antônia Melancólica é uma dona-de-casa meticulosa – ela gosta de criar e manter o lar ideal. Geralmente ela é uma fabulosa decoradora e uma cozinheira gourmet. Ela aborda os afazeres domésticos de modo bem organizado e autodisciplinado. Ela não espera ter primeiro uma visita para limpar a casa.

2. Organizada – Suas habilidades de organização vão além de sua casa. Tais habilidades se estendem ao escritório, casa, negócios ou igreja. Sua escrivaninha geralmente está em perfeita ordem. As gavetas revelam que ela é uma melancólica. Ela tem uma agenda e registra coisas como reparos do carro. Ela é o tipo que convida para jantar e espera ser convidada em troca, depois ela convida você novamente.

3. Ela lê para aprender e mantém um registro de cada tópico, por isso pode dar conselho sobre tudo.

4. Ela se preocupa com a saúde de sua família. Ela se certificará de que vitaminas e outros remédios sejam ministrados diligentemente.

5. Perfeitamente habilitada – ela sempre parece perfeitamente alinhada. Sua aparência é limpa, elegante, seus cabelos são bem penteados e ela faz de tudo para que até os filhos menores tenham uma aparência perfeita.

6. Anfitriã maravilhosa – ela gosta de preparar comida etc. para outras pessoas.

7. Orientada a detalhes – geralmente lê os manuais de instrução que vêm com os utensílios. É por isso que seus utensílios duram mais.

8. Ela gosta de fazer as coisas do modo correto e coloca muita ênfase no que deu certo no passado.

9. Em sua caminhada cristã, ela é constante na hora devocional e cultiva sistematicamente as disciplinas espirituais que levam a uma vida cristã mais profunda.

10. Atenciosa – ela se lembra de aniversários e feriados enviando cartões e presentes e não são tipos de presentes comprados em cima da hora. Ela dá presentes que foram escolhidos cuidadosamente e comprados com semanas de antecedência.

11. Econômica – imensamente econômica. Não importa quanto dinheiro tenha, ela quer gastá-lo de maneira sábia.

12. Cuidadosa tomadora de decisões – ela é muito prudente ao tomar decisões e pode ser considerada lenta pelos outros. Investiga cada ângulo possível. Ela geralmente consegue evitar problema no qual a maioria das pessoas incorre porque toma decisões sábias em primeiro lugar, e evita problemas antes que eles comecem.

13. Sofisticada – em vez de filmes pobres, ela faz os filhos assistirem a filmes clássicos. Ela lê coisas documentadas em vez de material fútil.

14. Ela é asseada e bem organizada.

15. Ela é inteligente.

16. Ela é uma pessoa leal e muito dedicada.[3]

Pontos Fracos de Uma Esposa Melancólica

1. Ela estabelece padrões idealistas para tudo, desde os afazeres domésticos até as atividades de educação e esportes. Por causa disso, há probabilidade dela gerar um grande estresse para si e para aqueles que estão a sua volta.

2. Impopular – visto que a pessoa melancólica é muito calada e pensativa, ela pode parecer fria e distante, o que a pode tornar um tanto impopular, embora na realidade seja acanhada e tímida.

3. Ela é cautelosa ao fazer amigos porque foi ferida por decepcionar amigos no passado e quer proteger seu coração.

4. Ela com frequência é muito reservada quanto à vida pessoal e emoções – por medo de que uma aproximação demasiada revele suas imperfeições.

5. É cautelosa em fazer amigos, porque o amigo perfeito não é fácil de se encontrar. Quando aqueles à sua volta não atingem suas expectativas (como ouvir suas infindáveis histórias de infortúnio contadas com detalhe, saber quando e por que está deprimida; ser capaz de compreender por que está deprimida, quando está deprimida, esperar que você se lembre de seu aniversário), ela pode tornar-se extremamente amarga.

6. Rígida – ela exige total adesão às suas muitas e muitas regras e princípios. Para ela, geralmente há um modo de fazer a coisa certa.

7. Ela pode forçar a família e amigos a trabalhar duro. Às vezes, fica tão ocupada organizando o jeito como a vida deveria ser que se esquece de desfrutá-la.

8. Inclinada à melancolia – planeja o dia e não quer que nada perturbe seus planos e agenda, quando isso acontece ela fica frustrada e desanimada e, portanto, deprimida.

9. Implacável – ela se lembra de detalhes de transgressões e é do tipo que diz ao marido: "Ah sim, que tal aquela vez em 9 de julho de 1980, quando você …." e continua a explicar com detalhes precisos a ofensa.

• Como as esposas coléricas, ela tem problema com o perdão.[4]

10. Sovina – ela pode ser tão consumida pela economia de dinheiro que pode acabar economizando de maneiras desnecessárias, as quais geram sofrimentos desnecessários.

11. Ela tem extremas oscilações de humor.

• Ela pode ser tão provocante e estimuladora como qualquer pessoa na vida e no sexo.

• Ela também pode não mostrar interesse nenhum em alguém ou alguma coisa, inclusive no amor.

12. Ela não tem interesse em sexo muito frequente, embora não se importe com boas exibições esporádicas. É provável que se interesse por sexo apenas quando precisar engravidar, e aí se desinteressa novamente ao atingir o objetivo.

13. Ela é o tipo de esposa que muito provavelmente premie ou puna o marido no sexo porque o ambiente não está perfeito, as coisas não estão no lugar e então ela não consegue ter sensação de fluidez.

14. É muito provável que ela seja recatada demais em relação à vida, ao sexo e a seu corpo. Ela pode usar argumentos religiosos para evitar o sexo.

15. Com ela, questões simples se tornam grandes problemas.

16. Ela se vinga por coisas bobas. Sente que as coisas deveriam ser feitas de outro modo: por que tão tarde, por que de manhã, por que você não tomou banho etc.

17. Ela geralmente tem ciúme da cordialidade de seu marido para com os outros.

• É comum após uma reunião social ela vir para casa num silêncio mortal, muito brava e acusando seu cônjuge por ser cordial e conversar com todos os outros na reunião, porque ela geralmente se casa com um homem que é extrovertido e cordial com as pessoas (um sanguíneo).

• Ela acusa o marido de flertar.

• Visto que o ego masculino de seu marido recebe pouco elogio em casa, ele insensatamente o busca em reuniões sociais e pode sempre pensar: "Nada que eu faça satisfaz essa mulher".

18. Ela é inclinada à autocomiseração e depressão. Ela pode cair em depressão e falta de interesse pela vida por causa de uma leve rejeição.

19. Ela é incapaz de desfrutar a vida, felicidade, paz e amor que Deus lhe traz porque foca nas imperfeições.

20. O maior problema na vida de uma mulher melancólica é sua inclinação à autocomiseração. Uma leve rejeição pode fazê-la seguir pensamentos de autocomiseração rumo à depressão, até que ela não esteja mais interessada no amor ou outra coisa.

21. Ela acha difícil aceitar o marido como ele é sem fazer mudanças importantes em sua vida e atividades. Ela acha difícil deixar Deus mudar seu cônjuge no Seu tempo.

22. Ela é uma pessoa inibida e contida, incapaz de dar muito amor. Ela precisa aprender que quando semear [amor, cordialidade] colherá [amor e cordialidade] em troca.

Notas

1. Tim LaHaye, *I Love You But Why Are We So Different?* (Eu te Amo, Mas Por que Somos Tão Diferentes) (Eugene, Oregon: Harvest House, 1991), 44, 46; Joyce Meyer, *Help Me I'm Married!* (Ajude-me, Sou Casada!) (Fenton, Missouri: Warner Books, 2000), 227.
2. Tim LaHaye, *I Love You But Why Are We So Different?* (Eu te Amo, Mas Por que Somos Tão Diferentes) (Eugene, Oregon: Harvest House, 1991), 44, 46.
3. Ibid.,13-17.
4. Joyce Meyer, *Help Me, I'm Married!* (Ajude-me, Sou Casada!) (Fenton, Missouri: Warner Books, 2000), 227.

CAPÍTULO 20

O Que Significa Ter um Marido ou Esposa Fleumático

Pontos Fortes de um Marido Fleumático

1. Flávio Fleumático é a pessoa mais fácil de se dar bem e é por natureza o mais agradável de todos os temperamentos.
2. Ele é calmo e governável, e nunca parece agitado, independente das circunstâncias ao redor.
3. Toda vez que o encontramos, ele é coerente.
4. Ele sente muito mais emoção do que aparenta.
5. Ele tem capacidade de apreciar as belas-artes e as melhores coisas da vida.
6. Ele não tem falta de amigos porque gosta de pessoas e tem um senso de humor naturalmente irônico.
7. Ele é o tipo de indivíduo que pode fazer uma multidão balançar de rir e ele mesmo não ri.
8. Ele é capaz de ver algo cômico nas outras pessoas e suas ações e assim manter uma perspectiva positiva da vida.
9. Ele possui uma boa memória e é capaz de ser um bom imitador.
10. Ele geralmente faz piada dos outros tipos de temperamento.
11. O fleumático tende a ser um espectador da vida e tenta não envolver-se demais com as atividades dos outros.
12. Não é muito fácil motivá-lo além da rotina diária.
13. Contudo, quando estimulado à ação, ele consegue fazer as coisas bem e suas qualidades eficientes se tornam aparentes.
14. Ele não se oferecerá voluntariamente para liderar sozinho, mas quando forçado, ele prova ser um líder muito capaz.
15. Ele age como um pacificador natural.[1]

Pontos Fracos de um Marido Fleumático

1. Ele tem falta de entusiasmo e ambição.
2. Ele raramente excede o *status quo* e parece sempre fazer o esperado.
3. Ele raramente começa uma atividade e geralmente dá desculpas a fim de evitar envolver-se em atividades de terceiros.
4. Ele é egoísta, embora geralmente não seja tão óbvio, é tão fino e conveniente que poucas pessoas dão conta disso. O egoísmo o torna autoindulgente e despreocupado em relação à necessidade de atividade por parte de sua família.
5. Ele é avarento, exceto para roupas para si ou ferramentas para o trabalho.

6. Ninguém pode ser mais teimoso que o fleumático, mas ele é tão diplomático quanto a isso que as pessoas nem percebem sua teimosia.

7. Ele nunca confronta abertamente outra pessoa ou se recusa a fazer algo, mas de alguma forma ele conseguirá não fazê-lo.

8. Em circunstâncias familiares, ele quase nunca grita ou argumenta; ele simplesmente arrasta os pés ou recusa se mover.

9. Para uma parceira mais agressiva, ele pode ser irritante devido ao estilo passivo, despreocupado. Os sanguíneos e coléricos particularmente brigam com cônjuges fleumáticos porque estão habituados a tomar decisões rápidas e obstinadas.

10. Uma pessoa fleumática poderia ser confundida com um cristão mesmo sendo incrédula.

11. É educado e diplomático quanto à manifestação da velha natureza pecaminosa.

12. Uma de suas fraquezas principais é que ele tem pouquíssima motivação.

13. Ele é muito medroso sob a superfície e esse medo pode causar muitos problemas.

14. O fleumático é inclinado à procrastinação.

15. Tende a tomar decisões lentas, metódicas que podem enfurecer os outros temperamentos.

16. No casamento, torna-se muito fácil o fleumático deixar todas as tomadas de decisão para o seu cônjuge mais forte e ágil.

17. Finanças:

• Ele é um homem desmotivado.

• Ele não tem probabilidade de alcançar muita coisa.

• Ele pode não ser rico, bem-sucedido ou progressivo.

• Ele pode sempre ser avarento e não prover muito.

18. Sexo:

• Ele é desmotivado.

• Ele tem a sensação de bem-estar com qualquer coisa que lhe é dada.

• Ele é mais despreocupado.

19. Comunicação & Comunhão:

• Não é muito provável que ele comunique as coisas certas, por exemplo, ele pode usar diplomacia às custas de sua família.

• Ele cai no sono no momento em que se senta.

• Não é provável que ele leve a família para passear.

20. Emoções:

• Ele teme muitas coisas e tende a se preocupar.

• Ele pode ser governado pela esposa.

21. Espiritualidade:

• Ele é desmotivado.

• Ele é despreocupado e sem estímulo.

• Não é provável que seja a pessoa a criar ou começar alguma coisa.

22. Compromisso:

• Ele pode apresentar muitas lealdades, contudo, é agradável e diplomaticamente equilibrado.

• Ele não é fortemente atraído a ninguém; é preciso conhecê-lo para saber se tem um coração verdadeiro ou é leal.

23. Lar:

• Ele é inclinado à procrastinação e é provável que deixe coisas importantes por fazer.

• Ele faz as coisas com calma.

• Ele é teimoso.

24. Relacionamentos:

• Talvez ele nunca peça alguém em casamento, talvez nunca se case.

25. Filhos:

• É provável que ele não seja o que disciplina os filhos.

26. Postura:

• Ele é gentil e raramente fica bravo.

• Ele tem um jeito de conseguir que façam o que quer.

27. Chefia:

• Ele se recusa a assumir a liderança.

• Ele se recusa a tomar decisões.

• Ele pode ser diplomaticamente pão-duro, teimoso e egoísta.

• Ele pode trancar-se em silêncio se as coisas não derem certo.[2]

Pontos Fortes de Uma Esposa Fleumática

1. Ana Fleumática é consoladora – não chama a atenção para si, mas atrai para si pessoas feridas. Isso ocorre porque tais pessoas sentem que encontraram uma ouvinte confiável. Até mesmo as pessoas totalmente estranhas tendem a se abrirem para a mulher fleumática, contando-lhe sobre seus problemas e sendo consoladas por ela.

2. Sente de fato a dor dos outros.

3. Ela telefonará a você apenas para saber se está tudo bem.

4. Ouvinte solidária com preocupação genuína pelos outros.

5. É capaz de ouvir os infortúnios dos outros por horas a fio sem tentar dar a solução ou interromper a narrativa.

6. Tem prazer sincero em ministrar às necessidades sinceras das pessoas.

7. Atenciosa – ela pensa nos outros e quais podem ser suas necessidades e tenta ajudar.

8. Atenta – ama enviar bilhetes e cartões.

9. Leal – uma amiga muito leal; uma vez amiga, amiga para sempre. Mantém firmemente relacionamentos profundos, duradouros, com um pequeno círculo de amigos de infância.

10. Pode cultivar um sentimento de desalento de que não há reciprocidade na amizade.

11. Pacifista – raramente chega a um impasse com um conflito interpessoal. Ela tem prazer na harmonia e fará tudo que puder para mantê-la.

12. É rápida para ajustar-se às pessoas ao redor e nunca insiste para que as coisas sejam de seu jeito. Tem desejo sincero de agradar aos outros.

13. Tem uma capacidade maravilhosa de enxergar todos os lados de uma questão e ajudar os outros a enxergar as opiniões de outras pessoas.

14. Suas habilidades de mediação são valiosas na igreja e no trabalho, bem como em sua vizinhança.

15. Confiável – ela estará disponível mesmo em tempos difíceis.

16. Protetora – de seus filhos e família.

17. Separa tempo para os filhos – pode ter uma grande família.

18. Paciente – não se enfurece facilmente; está disposta a seguir a decisão da maioria e não insiste para que as coisas sejam do seu jeito.

19. Fiel – tem uma capacidade excepcional de absorver dor emocional e ainda manter seu compromisso com outra pessoa. Ela permaneceria leal a um casamento difícil por muito mais tempo que a maioria das mulheres desistiria. Porém, quando ela decide, o casamento acaba, realmente acaba.

20. Protetora dedicada – ela está disposta a deixar de lado as próprias necessidades para satisfazer as necessidades dos outros. As fleumáticas geralmente são conselheiras, professoras, enfermeiras etc. Elas geralmente lideram estudos bíblicos ou ministérios de mulheres.[3]

Pontos Fracos de Uma Esposa Fleumática

1. Desanimada – não se sente entusiasmada demais com feitos e façanhas. Tem como objetivo conservar seu suprimento limitado de energia. Essa falta de entusiasmo pode causar um conflito expressivo em seus relacionamentos com a família e amigos que podem interpretá-lo como uma falta de amor, admiração, interesse e pode verdadeiramente resultar em dano emocional a seus amados.

2. Não envolvimento – ela pode se esconder por trás da maternidade e usá-la como justificativa para o não envolvimento.

3. Temerosa – é temerosa e atormentada pelos "e se". Ela pode de fato ser paralisada por temores e inseguranças e isso pode prejudicar seus relacionamentos.

4. Morosa – ela não se sobressai muito no trabalho! Com frequência procura pelo mínimo que possa fazer e ainda assim continuar a progredir. Sua casa pode ser desorganizada, mas talvez não tanto como a casa da sanguínea. A fleumática pode ser viciada em TV e seu estilo de vida moroso pode levar ao ganho excessivo de peso.

5. Conciliadora – ela é uma seguidora por natureza e pode comprometer seus padrões para servir a pessoa com quem passa a maior parte de seu tempo, seja lá quem for. Por causa disso, ela pode se envolver com má companhia.

6. Evita confronto – pode cooperar para que aqueles que a cercam se comportem irresponsavelmente porque pode admitir determinado comportamento apenas para agradar ou evitar confronto. Ela precisa aprender a afastar-se com firmeza e amor e deixar as pessoas colherem as consequências lógicas de suas escolhas.

7. Teimosa – ela não reclama ou discute, mas pode calma e firmemente recusar-se a mudar de ideia, enquanto os outros temperamentos ficam furiosos com sua recusa em cooperar.

8. Ela direciona sua atenção aos filhos no caso de haver problemas com o marido.

9. Ela teme vergonha, exposição e conflito. Portanto, não fala facilmente sobre coisas desagradáveis de seu casamento.

10. Ela é dona da verdade, e geralmente não muito aplicada espiritualmente. Ela não é muito aplicada em nada.

11. Ela é egoísta:

• Ela cuida, protege e mantém a si mesma.

• Essa é uma manifestação de uma vida egoísta de preocupação consigo mesma.

• Ela pode fazer as pessoas ao redor ficarem com raiva por ela ser autocentrada ou egoísta.

12. Ela é despreocupada quanto à vestimenta.

13. Ela pode ser desorganizada no lar e negligenciar a limpeza:

• Ela é preguiçosa.

• Ela é desordenada porque gosta de ter tudo facilmente à mão.

14. Ela pode achar seu parceiro ativo cruel porque ele a arrasta a lugares agitados e com muitas pessoas quando tudo que ela quer é descanso.

15. Ela precisa de um senso de valor. Os fleumáticos se sentem inferiores e rejeitados quando há crítica constante.

• Ela pode facilmente assumir culpa por todos os problemas no casamento.

• Ela acha difícil amar alguém cujo interesse principal é certificar que ela é a errada. Os fleumáticos definham sob crítica.

16. Ela pode viver em sofrimento, dor e confusão contínuos porque gosta de evitar conflito.

17. Ela é difícil de ser estimulada sexualmente:

• Ela raramente inicia o sexo sozinha.

• Ela é passiva, gélida.

• Ela não traz variedades e precisa aprender a interessar-se e ser estimulada para o sexo.

18. Ela não fala a verdade sobre seus sentimentos:

• Ela pode viver uma vida de decepção.

• Ela tenta fazer que outros tratem de seus problemas.

19. Ela pode tornar-se passiva em seu casamento com o passar do tempo.

20. Ela luta com a tomada de decisão e, por isso, sente-se aparentemente insegura de si mesma.

• Já que os fleumáticos raramente compartilham seus sentimentos verdadeiros, ela geralmente não encarará os problemas.

• Ela com frequência usará sarcasmo e crítica ardilosa para ferir seu parceiro, às vezes na frente das pessoas.

21. Ela tem falta de motivação, ama procrastinar, e é inclinada a esquecer datas e compromissos.

22. Ela geralmente é mais tardia para defender a si mesma e a outros, e com frequência tardia em irar-se.

23. Ela espera a crise para agir, porque sempre espera que alguém mais resolva a situação ou que passe por si só.[4]

Notas

1. Tim LaHaye, *I Love You But Why Are We So Different?* (Eu Te Amo, Mas Por que Somos Tão Diferentes?) (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1991), 47, 50.
2. Ibid.
3. Joyce Meyer, *Help Me,I'm Married!* (Ajude-me, Sou Casada) (Fenton, Missouri: Warner Books, 2000), 232.
4. Ibid.

SEÇÃO 6
OS PROBLEMAS E AS SOLUÇÕES

CAPÍTULO 21

Solução de Problemas no Casamento

Introdução

O lar é um jardim. As ervas daninhas continuam surgindo no jardim e precisam ser constantemente removidas para que as sementes que plantamos possam crescer bem. Todo casamento normal tem problemas e desafios. É somente quando há fogo que você vê qual dos gravetos ao redor é de fato uma cobra.

> **Ora havendo Paulo ajuntado e posto sobre o fogo um feixe de gravetos, uma víbora, fugindo do calor, apegou-se-lhe à mão...**
>
> **Atos 28.3**

Em outras palavras em tempos difíceis o caráter de um cônjuge se mostra claramente.

> **Mas, se te casares, não pecaste; e, se a virgem se casar, não pecou. Todavia estes padecerão tribulação na carne e eu quisera poupar-vos...**
>
> **1Coríntios 7.28**

Lembre-se da oração de São Francisco Xavier:

Deus, conceda-me a coragem de mudar as coisas que eu posso mudar; a serenidade de aceitar as coisas que não posso mudar e a sabedoria para saber a diferença.

Áreas de Maior Problema no Casamento

(a) Comunicação

(b) Sexo

(c) Dinheiro

(d) Temperamento

(e) Filhos

(f) Sogros [Parentes pelo casamento]

(g) Emprego

(h) Trabalho doméstico

(i) Infidelidade

Como Abordar

> **Irmãos, se um homem chegar a ser surpreendido em algum delito, vós que sois espirituais corrigi o tal com espírito de mansidão; e olha por ti mesmo, para que também tu não sejas tentado...**
>
> **Gálatas 6.1**

É melhor que os casais casados façam tudo que puderem para evitar o surgimento de problemas em seus casamentos.

As medidas preventivas são sempre melhores que soluções curativas para os problemas.

Contudo, a realidade da relação conjugal é que surgem questões que levam a problemas, não importa o que você faça. Se os problemas surgirem, a atitude para resolvê-los deve ser:[1]

(a) Orar a respeito da situação.

(b) Confiar que há uma solução.

(c) Levantar a questão (em espírito de humildade – não seja agressivo).

(d) Identificar as causas (sinceramente). Ir à raiz, não à superfície do problema.

(e) Se necessário, consultar os pastores.

Métodos de Solução de Problemas

1. Esteja pronto para fazer concessões.

Não há vencedor ou perdedor no casamento, você e seu cônjuge são uma carne.[2] Quando há um desentendimento claro, a decisão do marido deve prevalecer e a esposa deve aceitar, mesmo que ele acabe estando errado. Todavia, o homem não deve ser dominador, não deve ser um ditador em sua casa.[3]

2. Coisas a evitar ao solucionar problemas:

(a) Não gritar.

(b) Não compartilhar problemas com parentes ou amigos.

(c) Não irromper em lágrimas.

(d) Não usar o sexo como uma arma (não o recuse /a recuse).

(e) Não recusar comer a comida preparada.

(f) Nunca usar a palavra DIVÓRCIO em brigas.

(g) Evitar o conselho do ímpio.

3. Tenha atitude e espírito de perdão.

O perdão é bastante essencial para a sobrevivência do casamento.[4] Não seja simpático com os de fora e impaciente e indelicado com o cônjuge.

4. Esteja preparado para falar francamente sobre a questão.

A pessoa ofendida deve estar disposta a abrir-se e compartilhar em amor em vez de reclamar, gritar ou ocultar coisas.

> **Pois estou cheio de palavras; o espírito dentro de mim me constrange. Eis que o meu peito é como o mosto, sem respiradouro, como odres novos que estão para arrebentar fFalarei, para que ache alívio; abrirei os meus lábios e responderei...**
>
> **Jó 32.18-20**

5. A outra parte deve estar disposta a aceitar a falha e desculpar.

"EU SINTO MUITO." Essas três palavras podem resolver quase todas as brigas. Seja humilde e não considere difícil desculpar.

> **Quando estiverdes orando, perdoai, se tendes alguma coisa contra alguém, para que também vosso Pai que está no céu, vos perdoe as vossas ofensas. [Mas, se vós não perdoardes, também vosso Pai, que está no céu, não vos perdoará as vossas ofensas.]**
>
> **Marcos 11.25-26**

6. Não deixe qualquer problema influenciar suas ações futuras.[5]

Para os conselheiros observarem:

Nosso aconselhamento cristão aplica-se ao casal ideal que é a um só tempo nascido de novo e também submisso à Palavra de Deus.

Se ambos não forem totalmente submissos aos pastores e à igreja, vocês não podem de fato resolverem os problemas.

Se a pessoa não estiver em sua igreja, não perca muito tempo, porque ela não está plenamente submissa a você.

Não tome partido na solução de problemas.

Não responda à pergunta: "O que eu devo fazer?" de modo direto. As pessoas dirão que você as mandou fazer o que fizeram, seja lá o que for.

Não seja tão vago a ponto de as pessoas não conseguirem entender o que você está dizendo.

Notas

1. Charles R. Swindoll, *Strike the Original Match* (Acender o Fósforo Original) (Portland, Oregon: Multnomah Press, 1980), 106-66.
2. Les Carter, *The Push-Pull Marriage: Learning and Living the Art of Give and Take* (O Casamento Polarizado: Aprendendo e Vivendo a Arte de Dar e Levar) (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1985), 67-81.
3. H. Norman Wright, *Communication: Key To Your Marriage* (Comunicação: A Chave para o Seu Casamento) (Glendale, Califórnia: G/L Publications, 1974), 38, 163-6.
4. Bob e Jan Horner, *Resolving Conflict in Your Marriage* (Resolvendo os Conflitos em Seu Casamento) (Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000), 70-71.
5. Dennis e Barbara Rainey, *Starting Your Marriage Right* (Começando Seu Casamento da Forma Correta) (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publishers, 2000), 48-51; Neil T. Anderson e Charles Nylander, *The Christ-Centered Marriage* (O Casamento Centrado em Cristo) (Ontario: Glint, 1996), 137.

CAPÍTULO 22

Sogros [Parentes por Afinidade]

1. Saiba que ao se casar com uma pessoa, você se casa também com sua história, situação familiar, financeira, de saúde e tudo mais.

2. Seus sogros estão intimamente ligados a seu cônjuge. Eles são seus pais ou guardiões.

3. A Bíblia admoesta que o cônjuge honre seus pais ou às pessoas que têm este papel em sua vida, e você deve fazer o mesmo.

Honra a teu pai e a tua mãe (que é o primeiro mandamento com promessa) para que te vá bem, e sejas de longa vida sobre a terra...

Efésios 6.2-3

4. Seus sogros são pais adotivos para você.[1]

5. Você precisa crer em Deus para amá-los incondicionalmente como em 1Coríntios 13.4-8, mesmo quando achar que eles não gostam de você.

O amor é sofredor, é benigno; o amor não é invejoso; o amor não se vangloria, não se ensoberbece, não se porta inconvenientemente, não busca os seus próprios interesses, não se irrita, não suspeita mal; não se regozija com a injustiça, mas se regozija com a verdade; tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor jamais acaba; mas havendo profecias, serão aniquiladas; havendo línguas, cessarão; havendo ciência, desaparecerá...

1Coríntios 13.4-8

6. Nenhum cônjuge deve considerar a casa de seus pais seu lar verdadeiro. A Bíblia admoesta o casal a deixar a casa dos pais e unir-se um ao outro.[2]

7. Tente não fazer distinção entre pais quanto ao cuidado, manutenção, finanças etc.

8. Reconheça a realidade que os sogros nem sempre têm as mesmas necessidades, portanto, não tente torná-las idênticas. Por exemplo, um dos pares de sogros pode precisar de ajuda financeira enquanto o outro pode precisar apenas de ser lembrado nos aniversários.

9. Não reclame do cônjuge para os seus pais. É provável que eles tomem partido contra o tal. Deixe o amor cobrir a multidão de falhas de seu cônjuge e busque conselho pastoral quando precisar de ajuda.

O ódio excita contendas; mas o amor cobre todas as transgressões...

Provérbios 10.12

10. Muitas vezes a mulher pode induzir o marido a ajudar na casa. Ele deve suprir essas necessidades com amor.

11. Lembre-se que sua família recém-formada vem em primeiro lugar: Aquele que não cuida dos de sua casa é pior que um incrédulo.[3]

Mas, se alguém não cuida dos seus, e especialmente dos da sua família, tem negado a fé, e é pior que um incrédulo...

1Timóteo 5.8

12. Saiba que seus sogros podem fazer coisas inaceitáveis assim como seus pais. A diferença é que você pode não conseguir dizer aos sogros seus sentimentos verdadeiros sem provocar problema; por isso aprenda a deixar passar certas coisas.

13. Seja você mesmo com os sogros, sem ser ofensivo.

14. Não permita que seus pais criem o hábito de lhe falar coisas ruins sobre seu cônjuge, direta ou indiretamente. Você e ele são um.

15. Seus sogros podem proferir uma bênção sobre você, dependendo da forma como você os trata. Noemi abençoou suas noras quando teve de retornar a seu próprio povo.[4]

Disse Noemi às suas noras: Ide, voltai, cada uma para a casa de sua mãe; e o Senhor use convosco de benevolência, como vós o fizestes com os falecidos e comigo...

Rute 1.8

Notas

1. Margaret Hardisty, *Forever My Love* (Para Sempre Meu Amor) (Irvine, Califórnia: Harvest House Publishers, 1975), 114.
2. Gary Chapman, *Towards a Growing Marriage* (Rumo a um Casamento em Expansão) (Chicago: Moody Press, 1996), 165-71.
3. Veja também Gloria Call Horsley, *In-Laws: A Guide To Extended Family Therapy* (Sogros: Um Guia para Terapia de Famílias Estendidas) (Nova Yorque: John Wiley & Sons Inc., 1996), 59-60. Gloria diz que o casal que deseja construir um casamento forte, no começo de sua vida de casado, investe tempo e esforço na cimentação do vínculo matrimonial, ao mesmo tempo em que redefine sua ligação com as famílias originais. Enquanto as antigas lealdades aos dois pares de sogros continuam na vida do casal, eles devem redefini-las, a fim de que as novas lealdades de um para com o outro venham em primeiro lugar.
4. Ibid., 213-214. Se você quiser um relacionamento melhor com os sogros, trabalhe vocês primeiro. À medida que você se torna genro e nora melhor, é provável que se relacione melhor e alcance mais sucesso com seus sogros; Norman Wright, *An Answer to In-Law Relationships* (Uma Resposta para os Relacionamentos com Sogros) (Irvine, Califórnia: Harvest House Publishers, n.d.), 29-47.

CAPÍTULO 23
O Lar Mosaico

Vivendo Com um Filho ou um Parente do Cônjuge

1. Saiba que esta não é a situação ideal. Os filhos não estão com seus pais ou mães verdadeiros.

2. Espere alguns desafios porque você terá que amar um estranho. Pode não ser fácil, mas pode valer a pena.

3. Reconheça que aqueles que não têm mãe ou pai, os órfãos, têm um lugar especial no coração de Deus e Ele disse que combaterá pessoalmente aqueles que os oprimirem.

A nenhuma viúva nem órfão afligireis. E a minha ira se acenderá, e vos matarei à espada; e vossas mulheres ficarão viúvas, e vossos filhos órfãos...

Êxodo 22.22-24

... Tu és o auxílio do órfão. Para fazer justiça ao órfão e ao oprimido, a fim de que o homem da terra não prossiga mais em usar da violência...

Salmo 10.14,18

4. Você se casou com o cônjuge com esse histórico. Aceite-o.

5. Você deve amá-lo incondicionalmente (ágape) sem esperar uma recompensa.

O amor é sofredor, é benigno; o amor não é invejoso; o amor não trata com leviandade, não se ensoberbece. Não se porta com indecência, não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal; Não folga com a injustiça, mas folga com a verdade; Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor nunca falha; mas havendo profecias, serão aniquiladas; havendo línguas, cessarão; havendo ciência, desaparecerá...

1Coríntios 13.4-8

6. Reconheça que o filho ou filha é intimamente ligado ao cônjuge, e que o cônjuge ama esse filho ou filha. Considere o estado de espírito de Abraão quando teve que mandar Agar e Ismael embora.

E viu Sara que o filho de Agar, a egípcia, o qual tinha dado a Abraão, zombava. E disse a Abraão: Ponha fora esta serva e o seu filho; porque o filho desta serva não herdará com Isaque, meu filho. E pareceu esta palavra muito má aos olhos de Abraão, por causa de seu filho...

Gênesis 21.9-11

7. Decida sobre o nível de envolvimento do outro pai ou mãe da criança antes de se casar. Recomenda-se que haja mínima interferência no seu novo lar. A interação frequente entre os pais da criança não é necessária. Se possível, coloque uma pessoa neutra para atuar como intermediária, a fim de evitar problemas e desconfiança.

8. Sempre se esforce para ser um casal unido aos olhos da criança.

9. Esteja ciente da realidade de um enteado ríspido.[1]

E viu Sara que o filho de Agar, a egípcia, o qual tinha dado a Abraão, zombava...

Gênesis 21.9

10. Creia que Deus luta algumas batalhas por você.

11. Busque aconselhamento quando necessário.

12. Jamais estimule ou encoraje qualquer brecha entre o cônjuge e o enteado.[2]

13. Não sejam vistos formando uma panelinha com o enteado do cônjuge.

14. Aceite o fato de que as crianças não são criaturas perfeitas. Seus filhos também podem ser teimosos ou cheios de falhas. Um enteado precisa ser trabalhado. Trate-o com amor. Não considere sempre com ódio a correção que o cônjuge aplica no enteado. Permita ao cônjuge treinar o enteado de acordo com princípios bíblicos.[3]

Notas

1. F. Philip Rice, *Intimate Relationships, Marriages and Families* (Relacionamentos Íntimos, Casamentos e Famílias) (Mountain View, Califórnia: Mayfield Publishing Company, 1999), 551, 561-72.
2. Robert Barnes, *Single Parenting* (Educação Simples de Filhos) (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1992), 263-4.
3. Ibid., 264-6.

CAPÍTULO 24

O Que Todo Cristão Deve Saber Sobre o Divórcio

A Definição de Divórcio

A palavra traduzida como "divórcio" no Novo Testamento é "apostasion", que significa "uma deserção". Imagine um soldado que foi alistado e recrutado no exército e sai sem permissão. Ele é um desertor. Se for preso, é provável que seja baleado. O significado de desertar no dicionário é "abandonar a parte".

As Escrituras e o Divórcio

Portanto deixará o homem o seu pai e a sua mãe, e apegar-se-á à sua mulher, e serão ambos uma carne...

Gênesis 2.24

Eu, porém, vos digo que qualquer que repudiar sua mulher, a não ser por causa de prostituição, faz que ela cometa adultério, e qualquer que casar com a repudiada comete adultério...

Mateus 5.32

Portanto, o que Deus ajuntou não o separe o homem...

Marcos 10.9

Porque a mulher que está sujeita ao marido, enquanto ele viver, está-lhe ligada pela lei; mas, morto o marido, está livre da lei do marido...

Romanos 7.2

Todavia, aos casados mando, não eu mas o Senhor, que a mulher não se aparte do marido. Se, porém, se apartar, que fique sem casar, ou que se reconcilie com o marido; e que o marido não deixe a mulher...

1Coríntios 7.10-11

E dizeis: Por quê? Porque o Senhor foi testemunha entre ti e a mulher da tua mocidade, com a qual tu foste desleal, sendo ela a tua companheira, e a mulher da tua aliança. E não fez ele somente um, ainda que lhe sobrava o espírito? E por que somente um? Ele buscava uma descendência para Deus. Portanto guardai-vos em vosso espírito, e ninguém seja infiel para com a mulher da sua mocidade. Porque o Senhor, o Deus de Israel diz que odeia o repúdio, e aquele que encobre a violência com a sua roupa, diz o Senhor dos Exércitos; portanto guardai-vos em vosso espírito, e não sejais desleais...

Malaquias 2.14-16

De Quem É a Culpa do Divórcio?

(a) Deus coloca a responsabilidade da consolidação no homem. O homem deixa [a casa dos pais] e apega-se (une-se) à esposa.

(b) O divórcio ocorre quando o homem não é capaz de apegar-se firme o suficiente para tornar-se inseparável.

(c) O casamento está sobre os ombros do homem, assim como o divórcio.

(d) Qualquer coisa que acontece no lar é responsabilidade do homem, embora possa não ser sua culpa.

Portanto deixará o homem o seu pai e a sua mãe, e apegar-se-á à sua mulher, e serão ambos uma carne...

Gênesis 2.24

Quando o homem caiu e Deus veio ao jardim, Ele chamou primeiro a Adão e colocou diante dele a responsabilidade por comer o fruto. Não houve perguntas para a mulher.[1]

Complicações do Divórcio

Deus, no geral, não gosta de comunhão partida de nenhum tipo. O conceito de lar quebrado[2] ou vidas quebradas fere Deus.

(a) Impõe-se uma ferida contínua.

Como o soltar das águas é o início da contenda, assim, antes que sejas envolvido afasta-te da questão...

Provérbios 17.14

(b) Cria-se uma personalidade amarga.

O espírito do homem susterá a sua enfermidade, mas ao espírito abatido, quem o suportará?

Provérbios 18.14

(c) Há uma dissolução permanente de relacionamentos/comunhão.

O irmão ofendido é mais difícil de conquistar do que uma cidade forte; e as contendas são como os ferrolhos de um palácio...

Provérbios 18.19

(d) Destruição da felicidade.

O ladrão não vem senão a roubar, a matar, e a destruir; eu vim para que tenham vida, e a tenham com abundância...

João 10.10

(e) Espírito e emoções quebrados/feridos:

i. Casamento envolve emoções, por isso uma dissolução leva ao rompimento de laços de alma.

ii. Geralmente as duas partes são destruídas, às vezes, além da recuperação total.

iii. Separação é o término de um compromisso [voto sério] com envolvimento emocional.

iv. Divórcio é separação legalizada.

v. O voto é até a morte: Não o faça se não puder mantê-lo.

Quando a Deus fizeres algum voto, não tardes em cumpri-lo; porque não se agrada de tolos; o que votares, paga-o. Melhor é que não votes do que votares e não cumprires...

Eclesiastes 5.4-5

(f) Amargura (duradoura e degenerativa falta de perdão).

(g) Dor tremenda.

(h) Uma cicatriz permanente.

(i) Você ficará aleijado. Há coisas que você não conseguirá fazer direito nunca mais.

(j) Angústia – semelhante ao sentimento de perda que segue a morte de uma pessoa íntima a você.

(k) Depressão:

i. Causada pela comparação de como você achava que as coisas seriam pelo restante de sua vida e como ela será aparentemente após o divórcio.

ii. A depressão decorre de sentimentos de rejeição que podem levar ao isolamento em relação às outras pessoas.[3]

As Dificuldades de Casar-se Novamente e Permanecer Solteiro

(a) Você provavelmente encontrará os mesmos problemas novamente.

(b) Você ficará sempre imaginando se não poderia ter feito o casamento funcionar.

(c) Os filhos serão grandemente atingidos e podem se tornar antissociais. Isso é muito comum.

(d) Você sempre poderá sofrer com um espírito partido\ferido, amargura e ressentimento profundamente enraizados, o que terá um efeito muito ruim sobre sua vida espiritual e de oração.[4]

Fatores Que Predispõem ao Divórcio

(a) Adultério – quando o adultério ocorre, ele leva à desconfiança e consequentemente ao rompimento de toda união matrimonial.

(b) Feridas e ofensas não resolvidas levam a um estado crônico de infelicidade e depressão.

(c) Violência no casamento – onde uma parte recorre à violência e palavras afiadas, abusivas para resolver conflitos.

(d) Ausência de filhos – algumas pessoas deixam a situação de não ter filhos degenerar em uma dissolução do relacionamento.

(e) Longa separação – onde um cônjuge viaja para viver em outro país e o outro não pode ir junto por não conseguir obter o visto necessário.

(f) Interferência de parentes e amigos:

i. Influência e controle demasiado dos pais.

ii. Dependentes demais provenientes da família estendida.

(g) Uma atitude má – uma atitude má persistente e deliberada que não responde a conselho, repreensão, admoestação ou apelos de ninguém, inclusive dos pastores.[5]

Notas

1. Veja casos de divórcio e causas analisadas no livro de Chuck e Barb Snyder, *Incompatibility: Still Grounds for a Great Marriage* (Sisters, Oregon: Multnomah Publishing, 1999), 225.
2. Charles Swindoll, Divorce: *When It All Comes Tumbling Down* (Divórcio: Quando Tudo Desmorona) (Portland, Oregon: Multnomah Press, n.d.), 6.
3. Derek e Ruth Prince, *God Is a Matchmaker* (Deus é Casamenteiro) (Grand Rapids, Michigan: Chosen Books, 2003), 141-4.

4. Alex Dan e Tremper Longman, *Intimate Allies* (Aliados Íntimos) (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1995), 253-55.
5. Esses e outros fatores, quando não resolvidos, podem fazer o casamento degenerar além do ponto de conserto. Aí então o divórcio torna-se a alternativa desatrosa. Veja o livro de M. G. Mcluhan, *Marriage and Divorce: God's Call, God's Compassion* (Casamento e Divórcio: Chamado de Deus, Compaixão de Deus) (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991), 43-44, 87-147.

SEÇÃO 7
A CHAVE MESTRA DA ACEITAÇÃO

CAPÍTULO 25

A Chave da Aceitação

É importante todo casal entender que as pessoas geralmente não mudam muito quando se casam. Os casais, contudo, podem escolher ser felizes em seus casamentos quando aprenderem a aceitar o que têm.[1]

Atenta para a obra de Deus; porque quem poderá endireitar o que ele fez torto?

Eclesiastes 7.13

Goza a vida com a mulher que amas, todos os dias da tua vida vã, os quais Deus te deu debaixo do sol, todos os dias da tua vaidade; porque esta é a tua porção nesta vida, e no teu trabalho, que tu fizeste debaixo do sol...

Eclesiastes 9.9

Deus quer que sejamos alegres e felizes. A felicidade vem de aceitar o que temos e viver bem com isso. Os conflitos surgem quando lutamos contra certas coisas que não podemos mudar.[2]

Lembre-se da oração de São Francisco Xavier:

Deus, conceda-me a coragem de mudar as coisas que eu posso mudar; a serenidade de aceitar as coisas que não posso mudar e a sabedoria para saber a diferença.

Quatro Coisas Que Todo Casal Deve Aceitar

1. Aceite o Temperamento de Seu Cônjuge.[3]

- Seu temperamento + suas experiências + Palavra de Deus = Seu caráter
- Não tente mudar o temperamento do cônjuge. Em vez disso, ore para que o cônjuge se torne mais maduro espiritualmente (consulte o capítulo 42).

2. Aceite a "Masculinidade" ou "Feminilidade" do Seu Cônjuge.

- O homem deve aceitar que é casado com uma mulher e não com um homem; por isso não deve tentar reprimir os traços femininos naturais dela, como o falar excessivamente.
- Ela também é o vaso mais frágil e não se deve pressupor que se comporte e atue como um homem.[4]

Igualmente vós, maridos, coabitai com elas com entendimento, dando honra à mulher, como vaso mais fraco; como sendo vós os seus coerdeiros da graça da vida; para que não sejam impedidas as vossas orações...

1Pedro 3.7

- As mulheres têm coisas que as atraem: vestidos, casamentos, bater papo por um longo tempo, cozinhar, detalhes de problemas e acontecimentos, os quais o homem pode achar "desnecessários".
- A mulher também deve aceitar que é casada com um homem e não com uma mulher. Por seu caráter, os homens são mais fortes, menos faladores, e podem nem mesmo perceber as diferentes combinações de cor em um casamento. Eles estão interessados apenas nos fatores mais importantes de uma questão, não nos detalhes.
- Aceite essas diferenças naturais e sinta-se bem e alegre com elas.

O Que os Maridos Com Frequência Rejeitam nas Esposas:

• Que as esposas são sexualmente tediosas.

• Que as esposas falam demais e sobre coisas banais.

• Que as esposas são triviais e briguentas.

O homem deve aceitar que é casado com uma mulher, não com outro homem; portanto ele deve aceitar o que as mulheres gostam.

O Que as Esposas Com Frequência Rejeitam nos Maridos:

• Que eles são interessados demais em sexo.

• Que eles não as ajudam.

• Que eles não conversam o suficiente com elas.

A mulher deve aceitar que é casada com um homem e não com outra mulher; portanto, ela deve aceitar o que os homens gostam, por exemplo, sexo e comida.

3. Aceite as Coisas Negativas no Caráter de Seu Cônjuge.

• Diagnostique os aspectos negativos do caráter de seu cônjuge e aceite-os.

4. Aceite a Estrutura Física ou Beleza de Seu Cônjuge.

• Com o passar dos anos, todos nós mudamos fisicamente. Não transforme a redução ou aumento de peso de seu cônjuge em um objetivo de vida. A sensação de bem-estar em relação ao cônjuge não deve depender de sua mudança física ou não.

• Todo cônjuge deve se esforçar para manter boa aparência física. Há beleza em toda faixa etária. Realce seu visual físico. Não o negligencie apenas porque você sabe que o cônjuge cristão será fiel sempre.

Outras Coisas Que Você Deve Aceitar

1. Procure a Paz e Decida Não Brigar.

Decida que a paz é melhor que a guerra e que é melhor viver em paz do que contestar cada problema e prolongar cada questão.

Se for possível, quanto estiver em vós, tende paz com todos os homens...

Romanos 12.18

Mas a sabedoria que do alto vem é, primeiramente pura, depois pacífica, moderada, tratável, cheia de misericórdia e de bons frutos, sem parcialidade, e sem hipocrisia...

Tiago 3.17-18

2. Entenda Que É Seu Dever Cristão Não Incitar o Outro à Raiva e Amargura.

E consideremo-nos uns aos outros, para nos estimularmos ao amor e às boas obras...

Hebreus 10.24

Nós devemos "incitar uns aos outros a amar e às boas obras" e não à amargura e ódio. Devemos "considerar" o que significa "pensar cuidadosamente a respeito", e descobrir novas maneiras de amar as pessoas e lhes fazer o bem.

3. Creia Que Somente Deus Pode Mudar e Resolver Questões Complexas, e Então Entregue as Coisas a Ele, ao Tempo, aos Fenômenos e à Natureza. Deus Pode Cuidar de Muitas Coisas.

Deus é melhor no cuidado de nós. Ele tem mais capacidade para tratar de questões complexas para nós. Muitos problemas não podem ser solucionados pela explicação e contestação da questão. É melhor que muitos problemas sejam deixados para Deus em oração e fé, sabendo que Ele pode "aperfeiçoar tudo que diz respeito a vocês". Os conflitos matrimoniais serão eternos e provavelmente acabem em divórcio a menos que você confie em Deus para cuidar das várias situações. Ao longo do tempo, algumas questões se resolvem. Em outras situações, Deus pode usar coisas naturais (natureza, fenômenos etc.) para ministrar ao seu cônjuge e provocar uma mudança.

Entrega o teu caminho ao Senhor; confia nele, e ele tudo fará...

Salmo 37.5

4. Afirme Que É Sabedoria de Deus Escolher o Caminho de Paz.

No casamento, sempre há momentos de infelicidade quanto a uma questão ou outra, mas devemos compreender que é da sabedoria de Deus escolher o caminho de paz em vez de briga.[5]

Até o tolo, estando calado, é tido por sábio; e o que cerra os seus lábios, por entendido...

Provérbios 17.28

Seja pacificador e não uma pessoa rixosa e antipática.

Bem-aventurados os pacificadores, porque eles serão chamados filhos de Deus...

Mateus 5.9

"Porque onde há ciúme e sentimento faccioso, aí há confusão e toda obra má", mas um lar cheio de amor produzirá um casamento saudável e um bom ambiente para os filhos crescerem.

Mas, se tendes amargo ciúme e sentimento faccioso em vosso coração, não vos glorieis, nem mintais contra a verdade. Essa não é a sabedoria que vem do alto, mas é terrena, animal e diabólica. Porque onde há ciúme e sentimento faccioso, aí há confusão e toda obra má. Mas a sabedoria que vem do alto é, primeiramente, pura, depois pacífica, moderada, tratável, cheia de misericórdia e de bons frutos, sem parcialidade, e sem hipocrisia. Ora, o fruto da justiça semeia-se em paz para aqueles que promovem a paz...

Tiago 3.14-18

5. Reconheça Que a Palavra de Deus É Maior Que Suas Emoções ou Ideias Pessoais.

Um casamento cristão duradouro e alegre só pode ser alcançado se estiver baseado na Palavra de Deus. Permita que a Palavra de Deus governe sua vida. Sem a Palavra de Deus, muitas questões jamais se findarão. Decida obedecer a Palavra independente do modo como você sente ou pensa. Não seja movido pelo que você sente, mas seja movido, direcionado, motivado e constrangido pela Palavra do Deus Poderoso!!!

6. Desenvolva um Sentimento de Boa Vontade, Apesar da Provocação.[6]

Notas

1. Timothy Hall, *The Labor of Love* (O Trabalho de Amar) (Grand Rapids, Michigan: Kregel, 1996), 61-68; Evans A. Laryea, *Joining of Lives* (União de Vidas) (Acra, Gana: PAL International, 2002), 70-76.
2. Nancy L. Van Pelt, *Highly Effective Marriage* (O Casamento Altamente Eficaz) (Acra, Gana: Advent Press, 2000), 47-54.

3. Florence Littauer, *Personality Plus for Couples* (Personalidade Plus para Casais) (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House), 37-41; Arnold Mol, *Let's Both Win* (Vamos Ambos Vencer) (Basingstoke, Hants, U.K.: Marshall Morgan & Scott, 1984), 20-49.
4. Gary e Barbara Rosberg, *Improving Communication in Your Marriage* (Melhorando a Comunicação em Seu Casamento) (Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000), 111-2.
5. Bob e Jan Horner, *Resolving Conflict in Your Marriage* (Resolvendo Conflito em Seu Casamento) (Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000), 20.
6. Neil T. Anderson e Charles Nylander, *The Christ-Centered Marriage* (O Casamento Centrado em Cristo) (Ontario, Glint, 1996), 217-27.

SEÇÃO 8
O CORPO HUMANO

CAPÍTULO 26

Entendendo o Corpo Humano por Meio de Figuras

Entenda a anatomia de seu corpo estudando as figuras a seguir.

Feminino

Toda mulher é encorajada a conhecer o seu corpo. Ela pode utilizar um espelho para melhor observar a genitália externa e tentar identificar a vagina e o clitóris.[1]

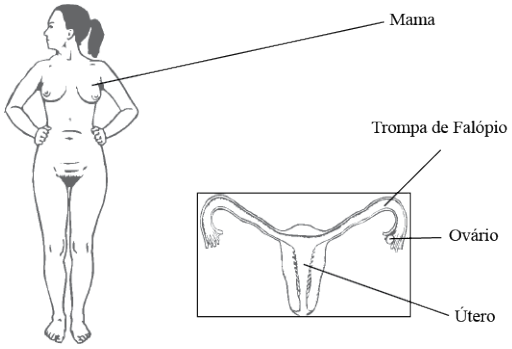


Fig. 7: A anatomia do corpo feminino

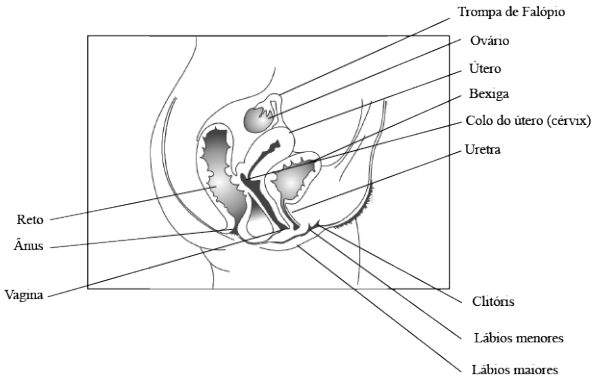


Fig. 8: Vista lateral dos órgãos reprodutores femininos[2]

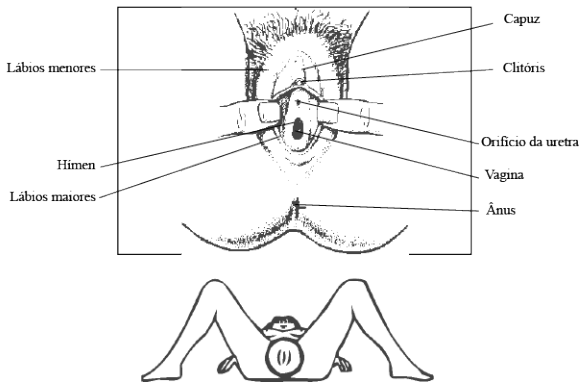


Fig. 9: Genitália externa de uma mulher na posição de litotomia.[3]

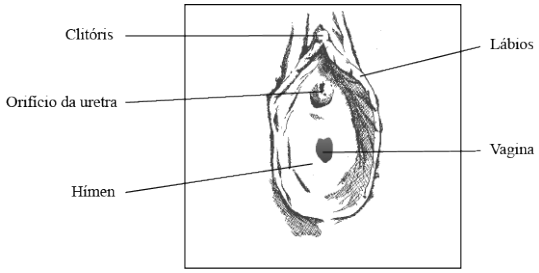


Fig. 10(a): Orifício vaginal de uma virgem

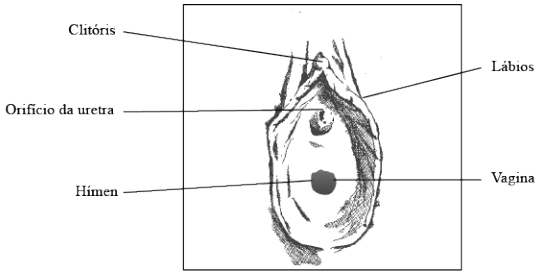


Fig. 10(b): Orifício vaginal após a relação sexual

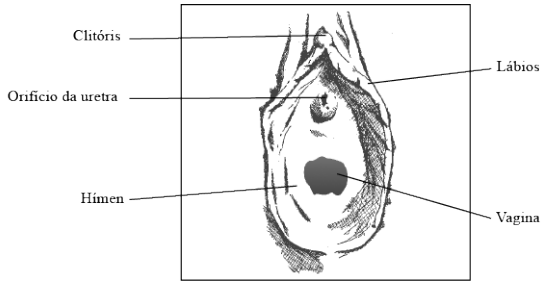


Fig. 10(c): Orifício vaginal após o parto

Masculino

Todo homem também deveria conhecer seu corpo. Ele pode se colocar em pé em frente a um espelho e examinar os genitais.[4]

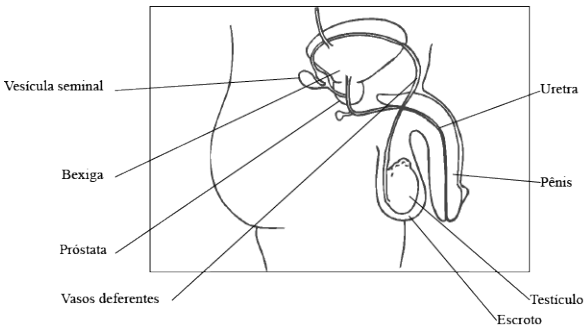


Fig. 11: Órgãos reprodutores masculinos[5]

Notas

1. Clifford e Jane Penner, *The Gift of Sex* (A Dádiva do Sexo) (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 2003), 45-53.

2. Frank Netter, *Atlas of Human Anatomy* (Atlas de Anatomia Humana) (East Hanover, New Jersey: Novartis, 1997), 342.

3. Ibid., 350.

4. Clifford e Jane Penner, *The Gift of Sex* (A Dádiva do Sexo) (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 2003), 54-59.

5. Frank Netter, *Atlas of Human Anatomy* (Atlas de Anatomia Humana) (East Hanover, New Jersey: Novartis, 1997), 338.

CAPÍTULO 27

Métodos de Planejamento Familiar

O planejamento familiar envolve a utilização de vários métodos para evitar a gravidez indesejada e para espaçar a data de nascimento dos filhos. O casal precisará escolher um método adequado de planejamento familiar antes de se casar, ou então mais à frente em sua vida familiar.

Antes de estudarmos os vários métodos de planejamento familiar, vamos conhecer um pouco mais a fisiologia do corpo feminino.

Fisiologia do Corpo Feminino

Menstruação

A menstruação é o processo de liberação de sangue e outros materiais provenientes do revestimento do útero em uma mulher madura, que não esteja grávida, no final de cada ciclo menstrual.

O propósito do ciclo menstrual é preparar o útero para receber um ovo fertilizado. Todo mês, um dos ovários libera um ovo que é carregado pela trompa uterina ao útero. Ele pode permanecer na trompa uterina por 24 a 48 horas e durante esse tempo pode ser fertilizado.

Em preparação para essa liberação mensal do ovo, o tecido que reveste o útero – o endométrio – torna-se espesso e o suprimento de sangue aumenta. Se o ovo não for fertilizado, o endométrio se rompe e ocorre a perda de sangue que leva à menstruação (ou fluxo menstrual, período). As contrações dos músculos do útero provocam a liberação desse tecido e do ovo não fertilizado, caso a gravidez não ocorra. Algumas vezes a dor dessas contrações é muito forte e é conhecida como dismenorreia.

O sangramento menstrual geralmente dura de quatro a seis dias. Depois desses dias, os tecidos são reparados. Segue-se a reconstrução do endométrio. O ciclo menstrual completo dura cerca de 28 dias. Se ocorrer a fertilização do ovo que leva à gravidez, os períodos da mulher cessam até depois do nascimento da criança. (Às vezes, eles podem não retornar por alguns meses após o nascimento do bebê.)

Deve-se buscar ajuda médica no caso em que o sangramento menstrual mensal normal cessa por alguns meses, mas não há gravidez ou sequer probabilidade. Isso se chama amenorreia.

O ciclo menstrual começa na puberdade e continua mensalmente até a mulher atingir a idade de aproximadamente 45 a cinquenta anos. Na época em que a menstruação cessa, a mulher atinge a menopausa.[1]

Fertilização

A fertilização é o processo pelo qual o esperma se une ao ovo para produzir um ovo fertilizado. O órgão masculino, pênis, torna-se ereto no momento da excitação sexual porque o suprimento de sangue aumenta. Assim ele pode ser introduzido na vagina da mulher. No clímax da excitação, ocorre a ejaculação e os espermas são liberados. Esses navegam dentro do útero e acabam na trompa uterina onde se dá a fertilização.

Planejamento Familiar

O planejamento familiar permite que o casal evite a gravidez indesejada e tenha um espaçamento entre o nascimento de seus filhos. Outras razões para o planejamento familiar

incluem:

(1) O casal recém-casado necessita de um tempo para ajustar-se um ao outro. É desejável que haja tempo para aprender a se comunicar e compartilhar antes que a responsabilidade de uma nova família venha sobre o casal.

(2) O medo da gravidez pode inibir o prazer da relação sexual.

Métodos

(1) Métodos naturais

(2) Métodos de Barreira

(3) Espermicidas

(4) Preparações hormonais

(5) Dispositivo Intrauterino (DIU)

(6) Métodos Permanentes.[2]

1. Os Métodos Naturais

(a) Coito Interrompido

"Coito interrompido" é a retirada do pênis da vagina exatamente antes da ejaculação. Esse método busca evitar a gravidez, depositando o sêmen fora do trato genital.

Vantagens:

1. Não inclui equipamentos ou preparação antes do relacionamento sexual.
2. Não tem nenhum custo e pode ser realizado todas as vezes.

Desvantagens:

1. O fluido que sai do pênis ereto antes da ejaculação sempre contém células de esperma. Essas células de esperma podem causar a gravidez apesar de a ejaculação se dar fora da vagina.
2. É sempre difícil controlar com precisão o momento da ejaculação. A disciplina exigida para se retirar o pênis antes da ejaculação pode tirar parte do prazer da experiência.
3. A retirada repentina pode impedir a esposa de atingir o orgasmo no relacionamento sexual.
4. Se mil casais usassem o método de coito interrompido, haveria um decréscimo de apenas 20% no número de gravidezes. Isso significa que haveria de 160 a 200 gravidezes não planejadas ao longo de um ano.

(b) Amamentação

A amamentação é um método contraceptivo e somente é eficaz quando praticado exclusivamente sem complementos alimentares. Geralmente não é eficaz devido às atuais condições de trabalho.

(c) Métodos Científicos

Utilizados para determinar o tempo em que a ovulação ocorreu, a fim de que o coito possa ser evitado.

i. O Método do Calendário[tabelinha]

Para usar o método do ritmo (ou calendário) [mais conhecido como 'tabelinha'] com sucesso, uma mulher precisa saber com precisão o nível de variação presente na duração de seus ciclos menstruais. Para isso é necessário que ela mantenha um registro por escrito de seus períodos menstruais por oito a doze meses antes de poder confiar no sistema. Basicamente, esse registro detalhado é mantido a fim de predizer melhor a data inicial do próximo sangramento menstrual, chamado Dia 1 do ciclo menstrual.

Com esse registro em mãos, seu médico pode lhe mostrar como calcular o número de dias de cada mês em que o relacionamento sexual deve ser evitado. Basicamente ela deve subtrair quatorze dias da próxima data prevista para o começo da menstruação, a fim de descobrir o dia da ovulação. Então, durante os quatros dias que antecedem a ovulação e os três dias após, ela deve evitar o relacionamento sexual.

ii. Temperatura Basal do Corpo

Depende da identificação de aumento na temperatura basal do corpo que ocorre na época da ovulação. Um aumento de aproximadamente 0,3 a 0,5 C. O conhecimento da época da ovulação determinado por esse método, por diversos meses, a ajuda a conhecer com precisão o período de ovulação e, por conseguinte, o período em que é seguro ter o relacionamento sexual sem ficar grávida.

NB: O registro da temperatura pode ser influenciado por febre devido à malária ou infecções, por exemplo.

iii. Muco cervical

Baseia-se na observação, por parte da mulher, de uma sequência de mudanças na qualidade e quantidade de muco cervical durante o ciclo menstrual. Logo após o período menstrual, o orifício vaginal dá a impressão de estar seco, mas à medida que a ovulação se aproxima, pode detectar-se o muco. Inicialmente ele é turvo e pegajoso, mas conforme aumenta o nível de estrógeno, mais muco é produzido. Ele se torna mais claro, estica sem quebrar e dá a sensação de ser escorregadio. O pico do muco claro é atingido no dia da ovulação, após o qual o muco torna-se turvo novamente.[3]

2. Os Métodos de Barreira

(a) A Camisa-de-vênus [Camisinha]

A Camisa-de-vênus (também chamada de profiláticos, pró, camisinha ou látex) é ajustada ao pênis ereto para receber o sêmen e evitar a entrada de qualquer esperma na vagina durante a ejaculação. Por todo o mundo a camisinha ainda é a medida de controle de natalidade eficaz mais amplamente utilizada. Aqui estão algumas instruções simples para o uso bem-sucedido da camisinha:

1. A camisinha deve ser colocada antes do relacionamento sexual. O contato entre o pênis e a área vaginal deve ser evitado até que a camisinha seja ajustada ao pênis ereto, pois o fluido inicial que sai do pênis pode conter células de esperma.
2. Deixe meia polegada de espaço no final do pênis como um reservatório onde o sêmen possa ser coletado na camisinha. Se não, o sêmen pode suprir lubrificação demais à haste peniana e a camisinha pode escorregar e cair.
3. Continue a desenrolar a camisinha até a base do pênis.
4. Logo após a ejaculação, enquanto o pênis ainda estiver ereto, retire-o da vagina com cuidado e devagar. Você deve segurar a camisinha na base do pênis para que ela não se desloque. (Caso a ereção acabe antes da retirada do pênis, a camisinha pode escorregar e cair.)

5. Caso a camisinha escorregue e caia durante o relacionamento sexual, segure a extremidade aberta e puxe-a para fora da vagina com cuidado para não perder o líquido nela contido. Neste caso, a esposa deverá aplicar uma ducha imediatamente e lavar-se externamente com água e sabão.

6. Uma camisinha nova e sem uso deve ser utilizada a cada novo relacionamento sexual.

Vantagens:

1. É fácil de usar.

2. Não há efeitos colaterais.

3. Pode ser comprada na maioria dos estabelecimentos comerciais, sem receita médica.

4. Coloca a responsabilidade de engravidar sobre o marido, o que algumas esposas consideram uma vantagem distinta.

5. Logo após o relacionamento sexual, há prova visível de sua eficácia.

6. Previne com eficácia a proliferação da maioria das doenças transmitidas pelo relacionamento sexual.

Desvantagens:

1. Reduz a sensação de prazer no pênis. Entretanto, essa pode ser uma vantagem para alguns maridos que acham que a camisinha ajuda a retardar a ejaculação.

2. A camisinha só pode ser colocada após o marido ter a ereção.

3. Ela interrompe a pré-estimulação sexual. Essa objeção pode ser vencida facilmente pela esposa ao colocar carinhosamente a camisinha no pênis do marido como um ato erótico somado à relação sexual.

4. Sem lubrificação, a esposa pode sentir desconforto. A solução pode ser o uso de camisinhas lubrificadas (hermeticamente vedadas) ou o uso de geleia contraceptiva que atende aos dois propósitos – lubrificação e segurança adicional. Nunca utilize vaselina ou creme frio, pois produtos feitos à base de petróleo podem danificar o látex da camisinha.

5. Pode haver um furinho imperceptível na camisinha. Já se estimou que até mesmo um furinho contribuiria menos que uma em 200 mil chances para uma gravidez.

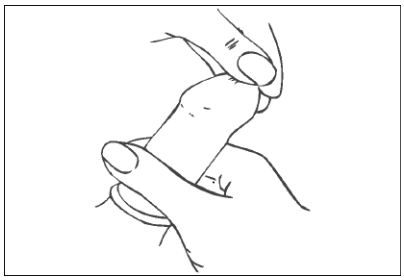


Fig. 12: Camisinha ajustada em um pênis ereto

(b) O Diafragma

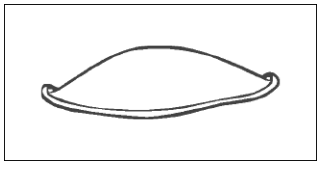


Fig. 13: O diafragma

Os diafragmas são feitos em vários tamanhos e a vagina da mulher deve ser examinada a fim de receber o tamanho que lhe seja mais adequado. A maioria das mulheres usuárias de diafragma passa a geleia espermicida na cúpula e em volta da borda do diafragma, embora o uso de geleia espermicida pode não ser necessário. Geralmente a mulher agacha ou fica em pé com um dos pés sobre uma cadeira para introduzir o contraceptivo, e o insere no recesso vaginal posterior. Dentro da vagina o diafragma retoma sua forma e ajusta-se confortavelmente cobrindo o colo do útero.

Após o parto, a capacidade da vagina pode aumentar. Assim, o diafragma deve ser reajustado caso a mulher pretenda continuar a usá-lo como um método contraceptivo.

Desvantagens:

1. Falta de privacidade na introdução e remoção. A usuária precisa de instrução inicial.
2. Falta de água às vezes para limpar o diafragma.
3. Necessidade de adicionar creme espermicida ou geleia para melhorar a eficácia.
4. Não é encontrado facilmente.
5. De uso não muito confortável. O contraceptivo deve ser mantido no lugar de seis a oito horas após o relacionamento sexual.
6. É um pouco caro, e às vezes é difícil encontrar o tamanho adequado.

3. Espermicidas

Os espermicidas são utilizados sozinhos e são eficazes porque matam os espermas sem danificar o delicado tecido vaginal. Estão disponíveis em três formas: espuma, creme e gel sintético – a aplicação é feita com um aplicador vaginal plástico fino que mede automaticamente a dose apropriada. São tão eficazes que é necessária apenas uma aplicação antes do ato sexual. Se a mulher quiser tomar uma ducha, deverá esperar no mínimo seis horas. Os espermicidas são expressivamente mais eficazes do que a tabelinha, a retirada do pênis ou os métodos de aplicação de ducha.[4]

Vantagens:

1. Os espermicidas vaginais podem ser comprados sem prescrição médica.
2. Não é necessário ajuste como aquele feito antes da colocação do diafragma.
3. Não há nada a ser removido após o relacionamento sexual.
4. As mulheres que utilizam esse método só precisam se preocupar com ele nos momentos em que ocorre o ato sexual.

Desvantagens:

1. Para serem eficazes, os espermicidas vaginais devem ser colocados na vagina apenas antes do ato sexual.
2. O aplicador deve ser lavado com água e sabão após cada utilização.
3. Às vezes, o espermicida pode causar irritação alérgica na vagina.
4. Um volume maior de fluxo vaginal ocorre após o ato sexual, visto que o sêmen e o espermicida são liberados. Algumas mulheres acham isso chato.
5. Se mil mulheres utilizassem o método de espermicida vaginal por um ano, aproximadamente 76 delas teriam uma gravidez não planejada. Esse número inclui as mulheres que teriam deixado de usar o espermicida antes de cada relacionamento sexual.

4. Preparações Hormonais

(a) Contraceptivos orais (A Pílula)

O método contraceptivo oral exige que a mulher tome a pílula ou comprimido contraceptivo diariamente por 21 dias. Toda mulher que começa a utilizar esse método toma a primeira pílula cinco dias após o começo de seu período menstrual. Ela toma uma pílula todo dia até que se completem 21 pílulas. Então ela para de tomar as pílulas e dentro de dois a três dias seu período deve começar. Sete dias depois de ter tomado o último comprimido, ela começa a tomar a pílula novamente pelos próximos 21 dias e repete o ciclo. Essa rotina segue mês após mês pelo período em que a mulher desejar evitar a gravidez.

As pílulas são compostas basicamente de dois hormônios que se assemelham aos hormônios naturais. Quando essas substâncias são ingeridas, elas sinalizam ao corpo que não produza um ovo. Como nenhum ovo é produzido durante a ingestão da pílula, nenhum ovo estará presente no corpo da mulher para se unir ao esperma masculino durante o ato sexual. Quando ela para de tomar a pílula, a ovulação começa novamente.[5]

Vantagens

1. O contraceptivo oral combinado, a pílula, é o contraceptivo mais seguro com quase 100% de proteção, contanto que seja ingerido diariamente conforme a recomendação. Apresenta uma taxa de gravidez de 0,3% para cem mulheres.
2. Não exige preparação antes do ato sexual.

Desvantagens:

1. A pílula tem de ser usada simultaneamente com outro método contraceptivo por pelo menos um mês.
2. É comum a náusea no primeiro ciclo e pode ser amenizada tomando-se a pílula apenas antes de deitar-se à noite.
3. Pode ocorrer a sensibilidade e leve aumento das mamas, mas desaparece após alguns ciclos.
4. O fluxo "menstrual" é reduzido. Pode ocorrer o escape intermenstrual (hemorragia de escape).
5. É comum o ganho de 0,5 quilo de peso no começo. Geralmente esse peso é eliminado após alguns ciclos; a mudança para outra pílula às vezes diminui o ganho de peso.
6. Pode ocorrer a hipertensão especialmente durante o primeiro ano de uso e em pacientes acima de 30 anos.
7. Icterícia colestática – olhos amarelos e urina escura.
8. Aumenta o risco de trombose venosa, embolia, trombose coronária e hemorragia cerebral em mulheres que ingerem a pílula combinada.
9. O primeiro período após a interrupção da ingestão do contraceptivo oral sempre atrasa.
10. Se a mulher teve um tumor dependente de estrogênio (exemplo: câncer de mama), as pílulas com estrogênios são contraindicadas.
11. Candidíase vaginal – corrimento esbranquiçado, espesso; sem cheiro desagradável.
12. Cloasma – pigmentação facial como aquela vista algumas vezes na gravidez, ou seja, escurecimento da face.
13. Pode ocorrer enxaquecas.

14. Os efeitos psicológicos são difíceis de avaliar. Às vezes, atribui-se a depressão à pílula, mas raramente com muito fundamento. O medo da pílula é comum devido aos relatos jornalísticos desencontrados a respeito de seus riscos.

Apesar dessa longa lista de possíveis efeitos colaterais, deve-se perceber que milhões de mulheres em todo o mundo estão utilizando a pílula sem nenhum problema.

(b) Injetáveis

São semelhantes às pílulas. A mulher recebe uma injeção a cada dois ou três meses.

5. O Dispositivo Intrauterino (DIU)

O DIU, também chamado de loop [espiral], é uma espiral plástica flexível que pode ser inserida por um médico. Há um fio muito fino de nylon resistente atado ao DIU que sai do colo do útero e desce até a vagina cerca de uma polegada. A mulher pode tocar esse fio para certificar-se de que o DIU está no local correto. Posteriormente, esse mesmo fio é utilizado para remover o DIU.

Há algumas incertezas quanto ao modo como o DIU funciona. Geralmente reconhece-se ser dependente da reação ao corpo estranho que é produzida por sua presença no útero.[6]

NB: Essa forma de contraceptivo não é recomendada pela igreja, pois cremos que ela causa o aborto de uma gravidez de dois ou três dias.

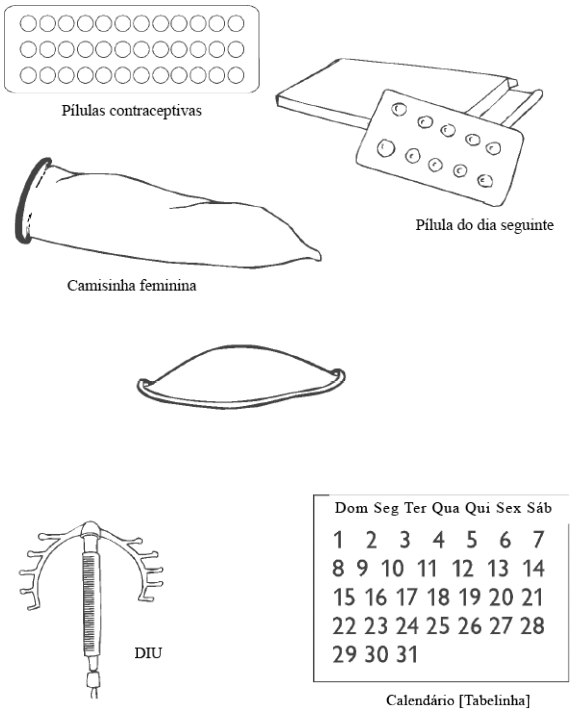


Fig. 14: Métodos contraceptivos

6. Planejamento Familiar Permanente

Trata-se de um método contraceptivo permanente. O método contraceptivo permanente para homens é a vasectomia e para mulheres a ligação de trompas (veja as figuras a seguir).

O que considerar antes de obter um método contraceptivo permanente:

1. Se um filho morrer, o casal pode querer ter outro.
2. Se a esposa morrer e o marido quiser se casar de novo, nenhuma mulher quer se casar com um homem vasectomizado. Vasectomia não é a mesma coisa que impotência!

3. Se o marido morrer e a mulher tiver feito a ligação de trompas, ela pode querer ter mais filhos em seu novo casamento. Contudo, esse é um problema menor do que o mencionado acima.

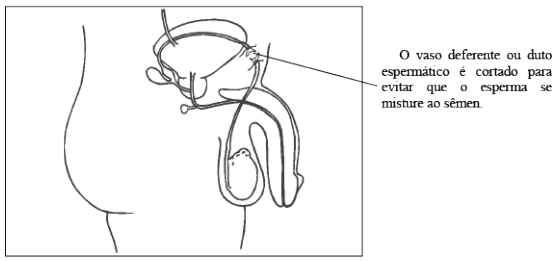


Fig. 15: Vasectomia

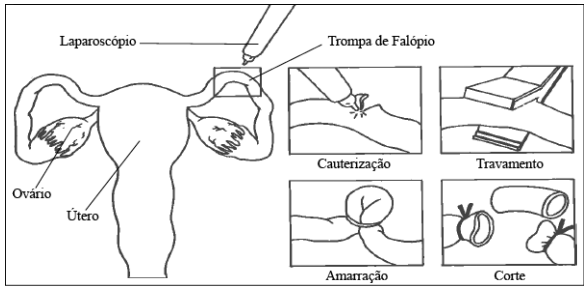


Fig. 16: Ligação de trompas

Notas

1. H. L. Frederickson e L. Wilkins Haug, *OB/GYN Secrets* (Segredos em Ginecologia e Obstetrícia) (Filadélfia, Pensilvânia: Hanley e Belfus Inc., 1991), 72, 79; E. A. Badoe e S.K. Owusu ed., *Health and Disease: A Layman's Guide To Good Health* (Saúde e Doença: Um Guia Simples para a Boa Saúde) (Acra, Gana: University of Ghana Medical School, 2004), 108-11.
2. Derek Llewellyn Jones, *Everywoman: A Gynaecological Guide for Life* (Mulher: Um Guia Ginecológico para a Vida) (Lagos, Nigéria: Academy Press, 1994), 95-125.
3. William Ganong, *Review of Medical Physiology* (Análise da Psicologia Médica) (East Norwalk, Connecticut: Appleton e Lange, 1991), 412.
4. F. Philip Rice, *Intimate Relationships, Marriages and Families* (Relacionamentos Íntimos, Casamentos e Famílias) (Mountain View, Califórnia: Mayfield Publishing Co., 1999), 349-65.
5. Robert O. Blood, *Marriage* (Casamento) (Nova York: The Free Press, 1969), 406-16.
6. Stuart Campbell e Ash Monga, eds., *Gynaecology by Ten Teachers* (A Ginecologia por Dez Professores). 17a ed. (Londres: Arnold, 2000), 66-75.

SEÇÃO 9
A RELAÇÃO SEXUAL

CAPÍTULO 28

Introdução à Felicidade Sexual

Ao longo destas sessões de aconselhamento, tentaremos mostrar a vocês que o sexo é lindo, o sexo é santo, e o que Deus fala a respeito do sexo.[1]

O sexo é mencionado na Bíblia. A Bíblia tem muito a dizer sobre o sexo. O sexo foi criado por Deus e não pelo diabo. O sexo é utilizado muito incorretamente e tem sido tão pervertido pelo diabo e pelo mundo que se criou a impressão de que ele é feio e pecaminoso. Estamos aprendendo com este estudo que, ao contrário, o sexo é uma criação maravilhosa de Deus. Quando praticado dentro dos limites da vontade de Deus, o sexo pode tão-somente levar a mais alegria e paz no casamento.[2]

O ato sexual pode ser muito prazeroso tanto para o homem quanto para a mulher. Entretanto, ele é uma arte a ser aprendida e desenvolvida. Não se trata de tirar nota 10 de uma escala de 1 a 10 por seu desempenho, tem a ver com divertir-se com seu parceiro e demonstrar afeição. Assim, os casais devem relaxar e estar preparados para aprender sobre um mundo novo.

Para tal conquista, primeiro é preciso ter um relacionamento amável e tranquilo. Em uma atmosfera de amor e confiança, vocês estão livres para deixar todas as inibições e se abrirem completa e emocionalmente um ao outro.

O sexo fortalece o amor entre o marido e a esposa. Ele aproxima mais o casal. A maioria dos ressentimentos se esvai durante e após o sexo.

Por que praticar a fornicação quando você pode ter e praticar o amor?

O sexo frequente é um privilégio para o casal cristão convertido. É o presente de Deus para vocês, desde o dia de seu casamento até a velhice. Façam uso desse presente.

Oito Razões para o Sexo

1. Prazer (veja o Capítulo 31).
2. Dever (veja o Capítulo 32).
3. Reprodução (veja o Capítulo 36).
4. Um modo de permanecer íntimo como casal.

A vida sexual de um casal é o termômetro de seu relacionamento e amor (veja o sexômetro [medidor de sexo] a seguir).

(a) Quando o relacionamento for saudável e forte, o casal fará sexo com frequência, por exemplo, lua-de-mel e o período inicial do casamento.

(b) Um sinal de que o casal já não é íntimo mais é a ausência de sexo entre eles por algum tempo. Por exemplo, se o casal não teve sexo por um mês, é um sinal certeiro de que eles não estão fluindo bem juntos. Se não tiveram sexo por três meses, é um sinal de sérios problemas matrimoniais.

(c) O sexo de qualidade, emocionante, pode prevenir a promiscuidade/adultério.

(d) O maior órgão sexual é a mente.[3]

FREQUÊNCIA	RELACIONAMENTO
Duas vezes ao dia	Típico de um relacionamento muito, muito feliz – Relaxamento/encanto da lua-de-mel
Diariamente	Típico de um casal muito feliz
Dia sim, dia não	Típico de um casamento harmonioso, especialmente em casais que trabalham
Uma vez por semana	Típico de casamento que está passando por pressões na vida
Duas vezes ao mês	Típico de um casamento em desarmonia, principalmente uma vida permeada de brigas/contendas
Uma vez ao mês	Típico de um casamento em coexistência — um desinteressado pelo outro
Uma vez a cada dois/três meses	Típico de um casamento em séria desarmonia — expressa dúvida quanto à infidelidade/adultério
Uma vez a cada seis meses	Típico de um casal quase em separação e rompimento matrimonial
Uma vez ao ano	Típico de um rompimento total do casamento e quase divórcio

Fig. 17: O Sexômetro [Medidor de Sexo]

Sexômetro (Medidor de Sexo)

5. O sexo frequente previne o adultério:

(a) Ao fazer sexo, como todas as outras necessidades físicas, seu desejo diminui porque você se sente satisfeito. Por exemplo, se você come bem em casa, não terá o desejo de comprar comida fora, pois já ficou satisfeito em casa. O mesmo se aplica ao sexo.

(b) As esposas devem perceber que é para o próprio bem fazerem sexo regularmente com seus maridos, de modo que eles não se interessem por outras mulheres que encontram fora de casa todos os dias.

6. Um modo de demonstrar seu amor à esposa ou marido:

(a) Há diferentes modos de demonstrar amor, como comprar um presente, preparar uma refeição gostosa etc. Outro modo de demonstrar amor é fazer sexo com a esposa ou marido.

(b) Comportamento romântico como beijar, afagar, acariciar não é para relacionamentos pecaminosos entre namorados, mas para casais casados. Encorajamos os casais a se comportarem de modo romântico.

7. O sexo pode ser o final feliz para algumas brigas:

(a) Há um ditado que diz que não há problema que não possa ser resolvido na cama.

(b) Após os problemas serem tratados por conversas e pedidos de desculpas, o sexo pode ser um final muito feliz.

(c) O sexo não é um substituto para não se conversar sobre o problema.

(d) Uma esposa que deseja acalmar o marido pode fazer sexo com ele.

8. O sexo pode ser um modo de aliviar a tensão.

A atividade sexual libera endorfina ou causa o relaxamento que pode ser útil para o pastor que se prepara para pregar, para o jogador de futebol que está nervoso por causa de uma partida, para o aluno que fará um exame, ou para alguém que fará uma entrevista.

Notas

1. Joshua Adjabeng, *Enjoying a Fruitful Marriage* (Desfrutando um Casamento Frutífero); (Acra, Gana: Olive Publications, 1995), 55-65.

2. Gary R. Collins, *Family Shock* (Choque Familiar) (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1995), 125; Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* (Mulheres Que Fazem Diferença no Casamento) (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 145-7; Clifford e Jayne Penner, *The Gift of Sex* (A Dádiva do Sexo) (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 2003), 27-31.
3. Tim e Beverly LaHaye, *The Act of Marriage* (O Ato Conjugal) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 20.

CAPÍTULO 29

A Noite de Núpcias

Recomendamos ao casal passar a primeira noite juntos em um local onde possam ter a máxima privacidade, por exemplo, em um hotel.

Por que a Noite de Núpcias É Importante

1. Você não tem outra chance de reviver as primeiras experiências. Você ficará feliz em consumar o casamento de um modo especial. Nós marcamos o começo de muitas coisas de um modo estupendo: dedicação do bebê na igrejaprimeira, o início de um novo governo, a inauguração de um novo edifício, novos projetos etc.
2. Você precisa ter uma primeira experiência memorável para servir como ponto de referência. Muitos desafios estão perante o casamento e é bom ter um marco memorável, inesquecível, o qual você possa recordar com alegria – isso lhe servirá de encorajamento.
3. É importante que vocês gastem dinheiro com vocês mesmos, que gozem do fruto do seu trabalho. Afinal de contas, vocês gastam tanto para que outros se divirtam na recepção, almoço ou jantar do casamento. É justo que:

O lavrador que trabalha deve ser o primeiro a gozar dos frutos...

2 Timóteo 2.6

Você precisa compreender também que é um sinal de bênção verdadeira quando é capaz de desfrutar o que o Senhor tem dado a você. Muitas pessoas trabalham para que outros desfrutem enquanto elas mesmas continuam trabalhando.

Eis aqui o que eu vi, uma boa e bela coisa: alguém comer e beber, e gozar cada um do bem de todo o seu trabalho, com que se afadiga debaixo do sol, todos os dias da vida que Deus lhe deu; pois esse é o seu quinhão. E quanto ao homem a quem Deus deu riquezas e bens, e poder para desfrutá-los, receber o seu quinhão, e se regozijar no seu trabalho, isso é dom de Deus...

Eclesiastes 5.18,19

Levante-se e tome sua porção, pois o Senhor lhe tem abençoado!!!

O Que Fazer na Noite de Núpcias

1. O casal dever ter em mãos lubrificante.
2. O noivo não deve ter pressa em despir a noiva. Ela pode não sentir-se à vontade se você expuser seu corpo súbita e apressadamente e a vir nua.
3. O noivo deve relaxar a noiva com outros eventos sociais como jantar, bater papo, dizer coisas agradáveis, sair para um passeio etc.
4. Ao chegar do passeio ou jantar, o casal deve começar a se abraçar, beijar e acariciar. O marido pode começar a despir a noiva [ou eles podem despir um ao outro]. Ele deve ser gentil e não apressar-se a deixá-la nua de repente. A mulher é muito consciente de seu corpo, sua silhueta, seus seios, sua barriga, seu tamanho etc. À medida em que vai despindo sua noiva, devagar e gentilmente, diga apenas coisas positivas e evite observações negativas como: “Eu não sabia que você era tão gorda!” ou “Seus seios são muito pequenos”.[1]
5. A luz deve ser apagada para reduzir a timidez e tensão.

6. O noivo deve saber que pode não ser possível penetrar ou ter sucesso na primeira noite, sobretudo se a noiva for virgem. Tal conhecimento o tornará menos agressivo e menos determinado a causar dano.

7. A noiva deve posicionar-se de costas (se necessário com as nádegas sobre um travesseiro), e abrir suas pernas o mais que puder. Ela deve dobrar os joelhos, e a sola dos pés deve permanecer sobre a cama. Um bom travesseiro sob as nádegas é muito útil, pois eleva os quadris e facilita a entrada na vagina. É aconselhável que o casal recém-casado faça amor na posição conhecida como "papai e mamãe", ou posição missionária. É um jeito simples e afetuoso de se fazer amor.

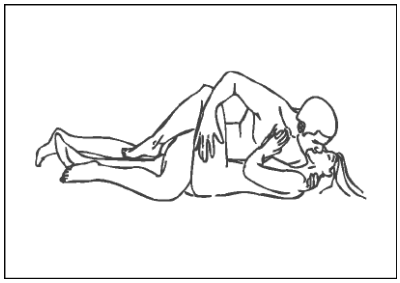


Fig. 18: A Posição Básica do Sexo

Há muito contato corporal e boa profundidade de penetração quando os casais fazem amor nessa posição. Outra vantagem é que o casal pode se beijar.

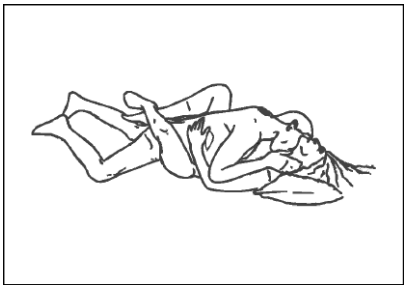


Fig. 19: A Posição Básica Incrementada

Essa posição é semelhante à posição missionária. A mulher fica de barriga para cima e levanta as pernas abertas. O parceiro deita-se entre suas pernas e ela as cruza sobre as costas dele. A vantagem dessa posição é que há mais estímulo do clitóris porque a mulher fica com as pernas levantadas.

8. O homem deve aplicar uma porção generosa de lubrificante em seu pênis ereto enquanto ela faz o mesmo à sua vagina, ou ele cuida de lubrificar os dois.

9. O homem deve tentar penetrar devagar, e ela deve usar a mão para guiar o pênis do marido até sua vagina.[2]

10. Ele deve tentar forçar gentilmente a entrada na vagina.

11. O noivo deve relaxar se houver muita dificuldade e tensão.

12. Se não for possível penetrar, o noivo deve apoiar e tranquilizar a noiva. Por amor a ela, ele poderia decidir esperar e tentar mais tarde. Uma boa dose de palavras de encorajamento, carinho e amor farão muito bem.

13. Se a penetração for possível, embora dolorosa, a mulher deve se consolar com o fato de que a dor diminui mais e mais com a continuidade do ato sexual.

14. Quando a penetração é possível, pode haver um pequeno sangramento nas virgens já que o hímen (um pedaço fino de pele que cobre a entrada vaginal) é rompido.

Notas

1. Tim e Beverly LaHaye, *The Act of Marriage* (O Ato Conjugal) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 78.
2. Bruce e Carol Britten, *Answers for Your Marriage* (Respostas para o Seu Casamento) (n.c., África do Sul: Worldwide Books, 2000), 48-51.

CAPÍTULO 30

A Lua-de-mel

A lua-de-mel é um período de férias ou viagem feita pelos recém-casados – um período de perfeita harmonia, felicidade suprema, alegria completa e descontração.[1] O casal deve planejar alguns dias de férias do trabalho e de outras atividades para realizar a lua-de-mel.

O período de duas semanas a um mês deve ser suficiente. Recomendamos que o casal viaje para longe de onde reside.[2]

Por que a Lua-de-mel É Importante

1. É bíblico ter uma lua-de-mel.

Nos dias bíblicos o homem recém-casado ficava desobrigado de ir para a guerra por um ano inteiro. A razão? Para "se regozijar com a sua mulher, que tomou"!

> **Quando um homem for recém-casado não sairá à guerra, nem se lhe imporá cargo público; por um ano inteiro ficará livre na sua casa, para se regozijar com a sua mulher, que tomou...**
>
> **Deuteronômio 24.5**

O período biblicamente estipulado para a lua-de-mel é um ano inteiro! Portanto, se temos condição de bancar apenas duas semanas a um mês, devemos lutar por isso.

2. A lua-de-mel permite o máximo de privacidade ao casal.

Eles começam a se descobrir e explorar toda essa nova área do casamento à medida que se relacionam mais intimamente e compartilham suas vidas em um mesmo lugar, um mesmo ambiente e uma única cama.

3. Toda essa nova experiência, o ato sexual, é definido como uma lição de humildade.

> **Se um homem achar uma moça virgem não desposada e, pegando nela, deitar-se com ela, e forem apanhados, o homem que se deitou com a moça dará ao pai dela cinquenta siclos de prata, e porquanto a humilhou...**
>
> **Deuteronômio 22.28-29**

Você precisa de um ambiente privado, isolado, livre de qualquer forma de interferência e intimidação para dar os primeiros passos humildes e testar o que lhe foi ensinado.[3]

O Que Fazer Durante a Lua-de-mel

1. Tire fotos memoráveis de vocês durante a lua-de-mel (não nus, por favor)!
2. Diga coisas agradáveis ao seu parceiro: Frases como "Eu o/a amo", "Estou feliz por ter me casado com você", "Você está lindo/a" etc. deveriam ser comuns nas conversas de vocês.
3. Abracem-se com frequência e tirem um cochilo ou assistam TV enquanto repousam a cabeça no colo ou peito um do outro.
4. Conversem sobre quaisquer assuntos de interesse para enriquecer a comunhão e amizade. Falem sobre o casamento, as pessoas que vocês ficaram surpresos de ver, planos para o novo lar e etc.

5. Sintam-se livres para se beijarem e darem beijinhos nas bochechas, lábios e costas das mãos enquanto circulam pelo ambiente. Beijar e tocar não deve ser apenas um prelúdio para o sexo.

6. Faça sexo quantas vezes tiver energia para fazer em um dia. Dizem que um bom estoque de tiger-nuts e Malta Guinness, ou outras bebidas energéticas (como a Red Bull), podem ajudar.

7. Sinta-se livre para fazer sexo a qualquer hora do dia.

8. Explore fazer sexo em locais diferentes durante a lua-de-mel, por exemplo, no banheiro, hall, quarto, cozinha ou no carro, (mas não à vista de outros).

9. Tente as diferentes posições ensinadas durante o aconselhamento.

10. Tente fazer sexo ainda vestido com as roupas após retornarem de um passeio.

11. Um de cada vez dê banho no outro, brincando com seus corpos durante o processo.

12. Durmam nus um nos braços um do outro de vez em quando.

13. Vocês devem andar nus pelo ambiente ou pela casa, como Adão e Eva, se tiverem certeza que não haverá intrusos.

14. Saia para dar uma caminhada sob o luar ou em uma estrada tranquila, de mãos dadas, com as mãos na cintura ou em volta do pescoço. O marido pode erguer a esposa de vez em quando se tiver força para isso.

15. Nade ou jogue jogos de sua preferência, roubando olhares um do outro e tocando-se de vez em quando.

16. Assistam a um filme interessante juntos (algo com um tema romântico pode ser bom).

17. Visitem pontos turísticos divertidos e interessantes.

18. No almoço ou jantar, sentem-se em frente um do outro e brinquem com os pés descalços por baixo da mesa (cuidado com os espectadores curiosos).

19. A mulher vista-se de modo sugestivo, usando vestidos transparentes, saias e blusas curtas.

20. Certamente que você deve ter suas horas silenciosas, orar e ler a Bíblia individualmente. Compartilhem com o outro suas horas silenciosas e orem juntos de vez em quando.

Notas

1. Joshua Adjabeng, *Before You Marry* (Antes de se Casar) (Acra, Gana: Olive Publications. 1999), 71-73.
2. Robert O. Blood, *Marriage* (Casamento) (NovaYorque: The Free Press, 1969), 194-8.
3. William L. Coleman, *Engaged: When Love Takes Off* (Noivo: Quando o Amor Decola) (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1980), 144-7.

CAPÍTULO 31

Sexo Prazeroso

O sexo foi criado por Deus como algo lindo e prazeroso, a ser desfrutado tanto pelo marido quanto pela esposa, e não apenas para a procriação.[1] Portanto, os maridos e esposas devem decidir fazer sexo prazeroso. Esse sexo pode ser definido como o sexo em que os dois parceiros se planejam para dar e receber o máximo de excitamento. O sexo prazeroso não é uma encenação para demonstrar habilidade sexual. Consiste em divertir-se de verdade com o seu cônjuge.[2]

Dezesseis Passos para o Sexo Prazeroso

(1) Seja gentil com o seu cônjuge todo o tempo. Pequenos atos carinhosos como uma chamada telefônica, um ramalhete de flores, são importantes.

(2) Tenha boa aparência, cheiro agradável e esteja limpo. Você pode escolher usar as roupas de dormir que o parceiro achar provocante.

(3) Escolha um local agradável para fazer sexo, por exemplo, a sala de estar, banheiro, quarto ou o chão do quarto.

(4) Ajuste a luminosidade conforme lhes for apropriado – escuridão, meia-luz ou claridade.[3]

(5) A pré-estimulação sexual começa com uma conversa espontânea amável, afagos, abraços e beijos.[4]

(6) Aos poucos, o casal despe um o outro.

(7) O marido deve continuar estimulando a esposa beijando e acariciando seus lábios, coxas, nádegas, clitóris, lábios menores e outras partes de seu corpo, até que ela esteja sexualmente excitada. Tal condição é sinalizada por um aumento na lubrificação da vagina.[5]

(8) A esposa também deve continuar a estimular o marido friccionando e acariciando o pênis (especialmente a ponta) e beijando e acariciando suas "conhecidas" áreas sensíveis.

(9) Informe seu parceiro sobre quais movimentos o estimulam ou distraem.[6]

NB: O excitamento demora mais para atingir o pico na mulher e dura mais que no homem. A excitação sexual de uma mulher pode ser comparada ao aquecimento de um ferro elétrico (leva tempo para aumentar a temperatura), ao passo que a excitação do homem pode ser comparada ao acionamento de uma lâmpada elétrica (pode ser ligada imediatamente).[7]

(10) Quando o marido julgar que a esposa está no pico de seu excitamento, a penetração pode ocorrer. Uma das partes prazerosas do ato sexual é a sensação do pênis entrando na vagina.

(11) Use lubrificantes artificiais como geleia K-Y, vaselina e cremes para aumentar a lubrificação e facilitar a penetração.

(12) Continue a estimular um ao outro durante o ato com abraços apertados, carícias e beijos.

(13) Converse um com o outro e demonstre seus sentimentos durante o ato.[8]

(14) Marido, informe a parceira quando sentir que está alcançando o orgasmo e pergunte se não há problema em ejacular ou se deveria segurar por um tempo.

(15) Vocês devem repetir todo o processo tantas vezes quanto houver força para tal. Orgasmos e ejaculações múltiplos são possíveis. Você pode precisar descansar um

pouco e começar de novo após excitar um ao outro por algum tempo.

(16) Faça o parceiro/parceira sentir que fez algo maravilhoso por você.

Notas

1. Dave e Joyce Ames, *Second Honeymoon* (Segunda Lua-de-mel) (Eastbourne: Kingsway Pub.,1991), 175; Clifford e Joyce Penner, *52 Ways To Have Fun, Fantastic Sex* (Cinquenta e Duas Maneiras de se Divertir, Sexo Fantástico) (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1994), 44-45.
2. Dave e Joyce Ames, *Second Honeymoon* (Segunda Lua-de-mel) (Eastbourne: Kingsway Pub., 1991), 191-2.
3. Clifford e Joyce Penner, *The Gift of Sex* (A Dádiva do Sexo) (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 2003), 27-31.
4. Thomas e Maureen C. Anderson, *Making Marriage a Love Story* (Fazendo do Casamento Uma História de Amor) (Phoenix, Arizona: Winword Publishing, 2003), 160; Tim e Beverly LaHaye, *The Act of Marriage* (O Ato Conjugal) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 95-103.
5. Floyd e Harriet Thatcher, *Long Term Marriage* (Casamento a Longo Prazo) (Londres: Hodder e Stoughton, 1980), 100-102.
6. Linda Dillow, *Creative Counterpart* (Parceiro Criativo) (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1986), 171.
7. Thomas e Maureen C. Anderson, *Making Marriage a Love Story* (Fazendo do Casamento Uma História de Amor) (Phoenix, Arizona: Winword Publishing, 2003), 161.
8. Douglas Weiss, *Sex, Men and God* (Sexo, Homens e Deus) (Lake Mary, Florida: Siloam Press, 2002), 114-5.

CAPÍTULO 32

Sexo Dedicado

É comum para a esposa estar desinteressada ou indisposta a fazer sexo porque está emocionalmente insatisfeita, cansada ou doente. Esse resultado natural dos acontecimentos tem levado ao rompimento de muitos casamentos. Lembremo-nos de que alguns dos povos das gerações mais antigas eram poligâmicos. É provável que a razão disso seja o fato de algumas esposas não estarem dispostas a ter sexo frequente com seus maridos ou reclamarem sempre de doença, então seus maridos simplesmente procuravam outras mulheres. Como cristãos convertidos, nós não podemos fazer isso! Temos apenas um ao outro. Portanto, não vamos defraudar, enganar, ou torturar um ao outro pela negação ou privação mútua repentina.

Lembre-se de que cada vez que nos abstemos de sexo deve ser por CONSENTIMENTO (os dois concordando) MÚTUO.

(a) O homem geralmente tem um desejo sexual mais forte e quer ter sexo com mais frequência. Para a mulher, esse fato pode ser surpreendente às vezes.

(b) Porém, é DEVER legal e espiritual dar-se um ao outro diariamente ou conforme o desejo.[1]

(c) A Bíblia chama de FRAUDE (uma ofensa criminal) negar a seu parceiro os direitos legais de seu corpo.

Não vos negueis um ao outro, senão de comum acordo por algum tempo, a fim de vos aplicardes à oração e depois vos ajuntardes outra vez, para que Satanás não vos tente pela vossa incontinência...

1Coríntios 7.5

A Mulher

1. Coisas que não deve fazer

Não reclamar ou murmurar nem fazer observações sarcásticas, afiadas e cortantes como: "Você não se sacia quando come?"

Fazei todas as coisas sem murmurações nem contendas...

Filipenses 2.14

Lembre-se: você está dando seu corpo a seu marido – seus seios, sua vagina etc., o que é seu dever espiritual como esposa.

A mulher não tem autoridade sobre o seu próprio corpo…

1Coríntios 7.4

2. Coisas que deve fazer

É importante ratificar aqui que sem ereção o homem não pode fazer sexo. A esposa que quiser ter sexo deve ser criativa, excitar o marido que está sem vontade. Ela deve ajudá-lo a ter uma ereção da seguinte maneira:

(a) Tire o vestido e deite-se de bom grado e cordialmente.

(b) Sorria e esteja feliz porque você está cumprindo o dever que lhe foi dado por Deus.[2]

(c) Desempenhe um papel ativo – envolva-se beijando, acariciando, mexendo e erguendo as pernas.

(d) EVITE O SEXO "CADAVÉRICO" (cadáver é um corpo morto. O ato sexual em que um parceiro fica tão rijo e parado quanto um cadáver é um sexo "cadavérico"!)

(e) Pode ser usado lubrificantes.

(f) O ato espontâneo de fazer amor se torna mais fácil se você usar as roupas certas. Use camisolas provocantes.

(g) Diferentes formas de se despir podem excitar seu marido poderosamente.

i. Apenas calcinha.

ii. Apenas uma saia, sem blusa ou sutiã.

iii. Sem roupas íntimas.

iv. Nudez total.

v. Mostrando a vulva (parte privada). Pratique a posição de litotomia (veja figura, 9 na página 154).

(h) Desnude-o pouco a pouco, estimule fisicamente seu pênis (particularmente a ponta) com seus dedos friccionando ou alisando para cima e para baixo. Um pouco de gel K-Y usado em volta da ponta do pênis ajudará a evitar o atrito. Continue fazendo pacientemente as coisas que você sabe que o excita; ele se tornará excitado! Aprenda a dormir sem calcinhas, assim estará facilmente disponível.

(i) Você não precisa se lavar todas as vezes depois do sexo.

Todos os itens citados tornam o sexo um evento menos laborioso.

O Homem

1. Coisas que não deve fazer

Não faça observações perniciosas sobre o corpo de sua esposa, por exemplo: "Seu estômago é grande demais".

Antes, seguindo a verdade em amor...

Efésios 4.15

Assim devem os maridos amar a suas próprias mulheres, como a seus próprios corpos. Quem ama a sua mulher, ama-se a si mesmo...

Efésios 5.28

2. Coisas que deve fazer

(a) Seja simpático com sua esposa todo o tempo, e fale de modo carinhoso com ela. Por exemplo, uma chamada telefônica a faz sentir que você está pensando nela.[3]

(b) Tome banho com frequência, principalmente depois de um dia duro de trabalho.

(c) Não faça sexo com pressa. Tenha calma para estimular sua esposa com beijos e carícias.[4]

Recomenda-se que os casais tenham sexo pelo menos todo dia ou dia sim dia não.

Notas

1. Larry Christenson, *The Christian Family* (A Família Cristã) (Minneapolis, Minnesota: Bethany House, 1970), 23.
2. Phil Downer et. al, *Optimize Your Marriage* (Otimize Seu Casamento) (Camp Hill, Pennsylvania: Grhistian Publications Inc., 2003), 149-51.

3. James Dobson, *What Wives Wish Their Husbands Knew about Women* (O Que as Esposas Desejam Que Seus Maridos Saibam a Respeito das Mulheres) (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1982), 114-26.
4. Nancy Van Pelt, *Highly Effective Marriage* (Casamento Altamente Eficaz) (Acra, Gana: Advent Press, 2000), 194-206.

CAPÍTULO 33

Sexo Excitante

Pode-se alcançar o sexo estimulante e prazeroso experimentando-o em posições e locais arrojados e excitantes.[1] O sexo prazeroso não tem a ver com marcar dez pontos em uma escala de 0 a 10 por seu desempenho. Consiste na diversão verdadeira com seu cônjuge.

Para um sexo mais excitante e prazeroso, faça o seguinte:

1. Seja arrojado.
2. Crie variedade.
3. Não se retraia com o sentimento de que o parceiro pode usar suas façanhas contra você ou rir de você.
4. Abandonem-se totalmente nos braços um do outro.
5. Homem, deixe a mulher desempenhar um papel mais ativo durante o ato sexual, especialmente quando sentada ou de cócoras, por exemplo, nas posições de jóquei.

As Posições de Jóquei

Nessa posição, a mulher senta-se sobre o homem que permanece deitado. Os papéis tradicionais são invertidos para variar e a mulher pode mover-se como quiser e com mais liberdade. Portanto, a mulher pode desempenhar um papel mais ativo no sexo. A baixa luminosidade permite mais liberdade.

Há basicamente três tipos de posições de jóquei:

i. Posição de jóquei – com inclinação para trás

ii. Posição de jóquei – reta

iii. Posição de jóquei – com inclinação para a frente

Nessa posição, se a mulher inclinar o corpo para trás em direção ao pé do marido, ele enxerga diretamente sua vulva, o que é muito excitante para ele.

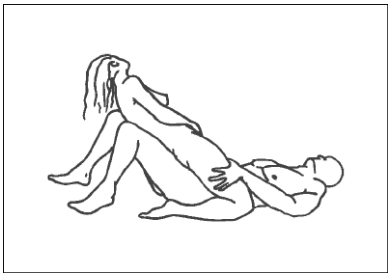


Fig. 20: Posição de jóquei – com inclinação para trás



Fig. 21: Posição de jóquei – reta

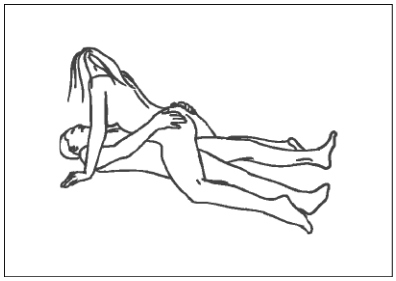


Fig. 22: Posição de jóquei – com inclinação para a frente

Vantagens:

i. A mulher pode desempenhar um papel mais ativo.[2]

ii. É excitante para o homem ver a mulher ficar excitada.

iii. O homem pode estimular o clitóris com seus dedos, especialmente na posição de jóquei – com inclinação para trás.

iv. O homem pode estimular mais os mamilos.

v. O homem pode admirar os seios da esposa durante o sexo.

vi. É possível o casal se beijar.

6. Diferentes posições sexuais permitem o desenvolvimento de outras sensações e sentimentos no ato sexual.

7. Algumas dessas posições são mais práticas na gravidez ou com um homem obeso, por isso é bom aprendê-las antes da gravidez.[3] Além das posições de jóquei, as posições cruzada e de costas também são práticas para mulheres grávidas.

A Posição Cruzada

A mulher se posiciona de barriga para cima na cama e o homem deita-se diagonalmente sobre ela. Ela abre as pernas o bastante para possibilitar a penetração e o homem balança suavemente de um lado para o outro.

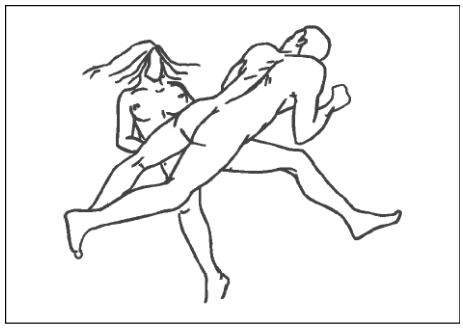


Fig. 23: A Posição Cruzada

Vantagens

1. A Posição Cruzada oferece um melhor estímulo do clitóris.[4]

2. A pélvis fica inclinada e elevada, e portanto a penetração é mais profunda.

Desvantagem

Não é possível o casal se beijar nessa posição.

A Posição de Costas

Essa é uma posição para a relação sexual descontraída e sem pressa. A mulher deita-se de lado e o homem penetra a vagina por trás.[5]

Vantagens

i. As nádegas da mulher ficam acessíveis para o homem acariciar e deitar sobre elas.

ii O homem pode experimentar e desfrutar o efeito 'almofadado' das nádegas de sua esposa.

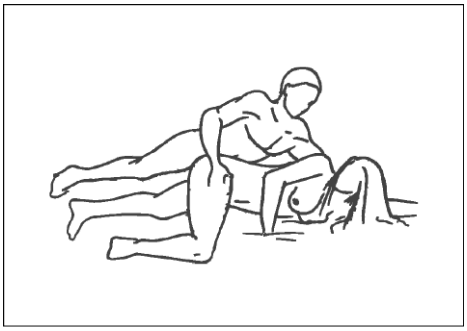


Fig. 24: A Posição de Costas

As diferentes posições apresentam níveis diferentes de conforto, conveniência e prazer, e os casais se sentem livres para fazer o que gostarem. Isso faz que deem total vazão ao amor mútuo na experiência sexual.

Jamais um deve forçar o outro a fazer qualquer coisa que ele ou ela não queira. O amor não força.[6]

Nenhum dos dois deve limitar ou ocultar o jogo do amor e colocar restrições para as diferentes posições, estilos e ações. O parceiro que não for arrojado e excitante acabará afastando o outro.

Notas

1. Joshua Adjabeng, *Love and Sex in Marriag*e (Amor e Sexo no Casamento) (Acra, Gana: Olive Publications, 2001), 29-30.
2. William Glahn e Sandra Cutler, *Sexual Intimacy in Marriage* (Intimidade Sexual no Casamento) (Grand Rapids, Michigan: Kregel Publications, 1988), 213.
3. Ed e Gaye Wheat, *Intended for Pleasure* (Projetado para o Prazer) (Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 2000), 86-87, 210.
4. Clifford e Joyce Penner, *Restoring the Pleasure* (Restaurando o Prazer) (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 1993), 179-183, 190-191.
5. Funmi Akingbade, *Sexual Intimacy in Marriage* (Intimidade Sexual no Casamento) (Nigeria, n.c.: Evangel Publishers Ltd., 2000),100.
6. Jimmy Evans, *Marriage on the Rock* (Casamento Sobre a Rocha) (Amarillo, Texas: Majestic Media, 2004), 256-7.

CAPÍTULO 34

Orgasmo

O orgasmo pode ser definido como o pico ou o clímax do excitamento sexual.[1] Os casais casados deveriam ter como objetivo levar o parceiro a esse pico durante o ato sexual. Os passos a seguir ajudarão a aumentar a excitação:

(a) Ter uma boa aparência, cheiro agradável e estar limpa. Você pode escolher usar roupas (camisola, sutiã e calcinhas etc.) ou não, dependendo do que seu parceiro achar provocante.

(b) Escolher um local agradável para fazer sexo, por exemplo, a sala de estar, banheiro, quarto, chão do quarto etc.

(c) Ajustar a luminosidade conforme lhes for apropriado – escuridão, meia-luz ou claridade.

(d) A pré-estimulação deve ser iniciada com uma conversa carinhosa espontânea, afagos, abraços e beijos.

(e) Aos poucos o casal deve despir um ao outro.

(f) O marido deve continuar estimulando a esposa com beijos e carícias nos seus lábios, cochas, nádegas, clitóris, lábios menores e outras partes do corpo até que ela esteja sexualmente excitada. Tal condição é sinalizada por um aumento na lubrificação da vagina.

(g) A esposa também deve continuar a estimular o marido friccionando e acariciando o pênis (especialmente a ponta) e beijando e acariciando suas "conhecidas" áreas sensíveis.

(h) Informar o parceiro sobre quais movimentos a estimulam ou distraem.

NOTA: O excitamento demora mais para atingir o pico na mulher e dura mais que no homem. A excitação sexual de uma mulher pode ser comparada ao aquecimento de um ferro elétrico, ao passo que a excitação do homem pode ser comparada ao acionamento de uma lâmpada elétrica.

(i) Quando o marido julgar que sua esposa está no pico da excitação, a penetração pode ocorrer. Uma das partes prazerosas do ato sexual é a sensação do pênis entrando na vagina.

(j) Use lubrificantes artificiais como geleia K-Y, vaselina e cremes para aumentar a lubrificação e facilitar a penetração.

(k) Continue a estimular um ao outro durante o ato com abraços apertados, carícias e beijos.

(l) Converse com o outro e demonstre os sentimentos durante o ato.

(m) Faça seu parceiro sentir que ele\ela fez algo maravilhoso por você.

Excitação Sexual no Homem

Fase Pré-orgásmica

(a) A excitação sexual no homem pode ser alcançada pela vista e pelo toque.

(b) O primeiro sinal de excitação sexual é a ereção do pênis.

(c) Com mais excitação, uma secreção clara sairá da ponta do pênis.

(d) Com a ereção do pênis e a continuação do estímulo sexual, o homem busca ter o ato sexual.

(e) Durante o ato sexual propriamente dito, o homem faz um movimento de vai e vem na vagina da esposa, a excitação aumenta progressivamente e o orgasmo se aproxima.

Fase Orgásmica

(a) Há uma aceleração do batimento cardíaco.

(b) Há uma pulsação rápida e vibração do pênis à medida que o homem ejacula e um enrijecimento do corpo.

(c) Há um suspiro audível e o pênis começa a tornar-se flácido (frouxo) após o orgasmo.

(d) Quando ocorre o orgasmo, o homem mantém/segura a esposa bem juntinho ao seu corpo.

(e) Leva um pouco de tempo para o pênis ficar ereto novamente. Esse tempo varia de uns cinco minutos a algumas horas, dependendo da idade e do nível de excitação do homem.[2]

Coisas Que Aumentam a Excitação Sexual em um Homem

(a) Ver que a mulher está se regozijando com o sexo e que ele está proporcionando prazer a ela.

(b) Qualquer coisa, por exemplo, posição, vestimenta, local etc., que seja fora do usual ou comum.

(c) Aperte a parede da vagina enquanto o pênis está nela como em uma ação semelhante a tentar parar um fluxo de urina (exercícios do assoalho pélvico).

Afrouxamento das paredes vaginais e excesso de lubrificação da vagina podem reduzir a excitação.

Excitação Sexual nas Mulheres

A Fase Pré-orgásmica

(a) A excitação sexual na mulher cresce lentamente. Ela é excitada à medida que seu marido a beija e acaricia, e pouco a pouco avança na estimulação de suas áreas bem sensíveis como os mamilos e clitóris.

(b) Conforme a excitação aumenta, ela começa a respirar com mais dificuldade. Essa situação pode ser acompanhada por gemidos e arquejos de prazer.

(c) Com ainda mais excitação, ocorre o aumento de lubrificação na vagina.

(d) Ela pode começar a mover-se com movimentos corporais bem sensuais, sinalizando que está pronta para ser “penetrada”.

(e) Durante o ato sexual propriamente dito, conforme o marido faz um movimento de vai e vem na vagina dela, variando o ritmo de lento a rápido e para trás, sua excitação aumenta progressivamente e o orgasmo se aproxima.

A Fase Orgásmica

(a) Geralmente começa com uma aceleração da respiração.

(b) Então a mulher tem uma sensação profunda e crescente de prazer/calor/excitação na região funda da pelve que atinge o pico/explode e toma o corpo inteiro.

(c) Durante o pico ocorrem movimentos involuntários (movimentos que você não consegue de fato controlar) da pélvis, nádegas e coxas que podem ser descritos melhor como espasmos ou contrações para a frente e para trás das partes do corpo já mencionadas.

(d) As contrações – em seu pico – podem ser seguidas pelo enrijecimento do corpo.

(e) A mulher recupera-se lentamente do pico e fica coberta/banhada/lavada por algo que pode ser descrito como um sentimento de flutuação/arrebatamento/prazer/satisfação e bem-estar.

(f) A experiência do clitóris geralmente pode repetir-se por duas ou três vezes dependendo da habilidade do homem em continuar a estimulação.[3]

Como Alcançar Intencionalmente o Orgasmo na Esposa

A chave para alcançar intencionalmente o orgasmo é o clitóris. O clitóris consiste de uma parte coberta na genitália externa feminina, em cujo topo encontra-se o botão, (*consultar a figura, 9 na página 154*).

(a) Deve haver uma quantidade razoável de beijos, estimulação corporal e pré-estimulação sexual. Então a esposa deitará de barriga para cima e o marido estimulará suavemente, com seus dedos, tanto o capuz quanto o botão do clitóris.

(b) Estimule melhor sua esposa esfregando a superfície do botão e roçando o capuz em um movimento de vai e vem.

(c) O marido deve ainda estimular a área ao redor do clitóris.

(d) Ele pode transferir um pouco de lubrificação da vagina para o clitóris da mulher ou então utilizar lubrificação artificial se for necessário.

(e) Enquanto a estimulação prossegue, a esposa deve se concentrar em sua excitação, liberando-se de si mesma, de sua mente e emoções.

(f) O marido deve se lembrar que com o dedo seco pode haver irritação, o que pode desmotivar sua esposa.

(g) A estimulação pode variar de um toque suave e delicado no botão até uma pressão firme no capuz.

(h) A estimulação deve ser contínua e ininterrupta.

(i) Quando a esposa está excitada quase ao ponto do orgasmo, ela começa a respirar de maneira um pouco mais rápida, forte e profunda.

(j) Se sua esposa aproximar-se do orgasmo, mas apresentar dificuldade em alcançá-lo, simplesmente continue esse procedimento de excitação, no final ele virá. (Veja a descrição do orgasmo feminino na página 202 para saber o que exatamente ocorrerá.)[4]

Como Expandir o Orgasmo Feminino

(a) O orgasmo da esposa depende tanto da cooperação do homem quanto dela mesma.

(b) Lembre-se, sua mente é seu maior órgão sexual.

(c) O fato de o orgasmo ocorrer ou não depende do grau de controle exercido pela mente da mulher.

(d) É importante que a mulher se sinta à vontade.

(e) A mulher que não tem inibições quanto ao sexo terá orgasmo, ao passo que a mulher com tais inibições poderá não obtê-lo. Geralmente essas inibições diminuem conforme passa o tempo no casamento e o casal se torna mais descontraído.

(f) Esqueça de si mesma e de quem você é.

(g) Não vincule a atividade sexual a climas emocionais perfeitos que são raros na vida real.

(h) O sexo pode prosseguir satisfatoriamente em meio às pressões normais do dia-a-dia e ao estresse do trabalho, casa, filhos e igreja, sem estar em um estado de amor extático. A chave é o desligar-se.

(i) As esposas possuem as chaves de como se desligar.

(j) Quase toda mulher pode ter um orgasmo se estiver suficientemente relaxada e confiante em seu casamento a ponto de falar ao marido sobre suas necessidades, a fim de que ele a ajude a alcançar o orgasmo estimulando-a. O sexo sem o estado correto da mente e descontração jamais levará uma mulher ao orgasmo.

(k) Em um casamento gratificante, o marido deve estar disposto e feliz em estimular sexualmente sua esposa do modo como ela deseja.

(l) De preferência, nenhuma mulher deveria se constranger em pedir que o marido faça isso. Porém, por terem vergonha de pedir, muitas mulheres reduzem o prazer sexual.

(m) Peça ao seu marido para fazer ao seu corpo o que é excitante e prazeroso para você.

Três Princípios para Alcançar o Orgasmo

1. Princípio da atitude correta nos dois parceiros.
2. Princípio da técnica correta – estimulação clitorial.[5]
3. Princípio da persistência – às vezes anos.

Muitos maridos não conseguem levar as esposas ao orgasmo simplesmente porque param os procedimentos de excitação antes que elas estejam plenamente excitadas. É desejável que a esposa alcance o orgasmo antes de o pênis ser inserido. Com a atitude correta, a técnica correta e persistência, você terá sucesso e felicidade sexual em seu casamento.

Outras Formas de Alcançar o Orgasmo

Após ter alcançado o orgasmo pela estimulação clitorial:

(a) Saiba que se pode alcançar orgasmos pelo movimento do pênis na vagina.

(b) O orgasmo da mulher também pode ser alcançado de forma a ocorrer simultaneamente ao orgasmo do homem.

Notas

1. Clifford e Joyce Penner, *The Gift of Sex* (A Dádiva do Sexo) (Nashville, Tennessee: W. Publishing Group, 2003),156-64.
2. Robert O. Blood, *Marriage* (Casamento) (Nova York: The Free Press, 1969), 299-303.
3. Tim e Beverly LaHaye, *The Act of Marriage* (O Ato Conjugal) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 119-21.

4. Ed e Gaye Wheat, *Intended for Pleasure* (Projetado para o Prazer) (Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 1997), 81-90.
5. Tim e Beverly LaHaye, *The Act of Marriage* (O Ato Conjugal) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 87.

CAPÍTULO 35

Medos Comuns Sobre o Sexo

Medos de Uma Virgem

Uma mulher que nunca fez sexo geralmente se sente apreensiva sobre a primeira experiência sexual. Seu medo é que o ato sexual seja muito doloroso e acompanhado por muito sangramento. Ela ainda fica se perguntando se seria capaz de aguentar todo o processo. Os relatos exagerados de outras mulheres sobre suas primeiras experiências podem assustá-la bastante.

A virgem deve animar-se com a ideia de que se outras passaram por isso e sobreviveram, ela também pode.

A Virgindade

O Que Fazer para Vencer os Medos Antes do Casamento

1. Preparação psicológica: Prepare-se psicologicamente para estar nua, fazer sexo, passar pela dor inicial. (Veja as figuras 9 e 10 nas páginas 154-155). Estude a anatomia da genitália externa feminina (consulte a figura 9 na página 154).
2. A noiva deve localizar no próprio corpo sua vagina e tentar inserir o dedo suavemente. Isso a ajudará a distinguir entre os três diferentes orifícios – vagina, uretra e ânus.
3. Apare o pelo pubiano.

(Veja o capítulo 29 – "O Que Fazer na Noite de Núpcias")

Medo da Incapacidade de Satisfazer Um ao Outro

O casal deve saber que a experiência sexual não é uma encenação. É uma expressão de amor.[1] Eles devem apenas relaxar e conhecer um ao outro. A primeira experiência certamente não será a melhor, mas fica cada vez melhor com o passar dos dias, semanas, meses e anos.

Medo Relacionado ao Corpo

1. O Tamanho do Pênis

A seguir estão trechos do livro "O Ato Conjugal":

(a) Quase todo pênis excitado e ereto tem o mesmo tamanho (15 a 17 centímetros), independente do tamanho do homem. Entretanto, o pênis mole medirá algo entre cinco a 15 centímetros de comprimento. Estudos ainda devem explicar adequadamente por que alguns encolhem mais que outros.

(b) O órgão masculino precisa ter apenas cinco a oito centímetros de comprimento para realizar um excelente trabalho no ato de fazer amor, pois a única parte no interior da vagina que é sensível ao toque ou pressão é a que vai dos lábios exteriores até aproximadamente cinco ou seis centímetros para dentro.

(c) Embora provavelmente nenhum órgão sexual masculino jamais seja pequeno demais, contudo, milhões de homens sempre temem essa possibilidade. Por isso pode ser devastador a esposa fazer piadas sobre o órgão sexual do marido.[2] Nenhum pênis é pequeno demais para realizar um trabalho bom o suficiente, logo, nenhum homem deve sentir-se inadequado.

2. O Seio Feminino

(a) Deus, que é um Deus de variedade, criou cada mulher com um tipo específico de seio que lhe cai melhor. Algumas mulheres têm seios pequenos e atraentes, outras têm seios grandes e outras ainda têm um tamanho entre esses dois extremos. Agora, independente do tamanho ou tipo de seio que a mulher tenha, a beleza do seio ainda permanece intacta.

(b) Os maridos precisam perceber que o seio quando vestido pode parecer diferente do que é quando despido. Algumas mulheres podem não aparentar ter seios substancialmente grandes ou podem parecer quase retas quando vestidas, mas quando despidas você perceberá que elas também são dotadas de lindos seios dados por Deus.

(c) Outras mulheres que parecem ter seios grandes, cheios e arredondados podem, quando despidas, revelar que o seio começa muito embaixo no peito e que há um achatamento da parte que antes parecia arredondada. Alguns homens, portanto, frustram-se quando descobrem essa diferença e pensam que os seios de sua esposa caíram ou estão "arruinados". Realmente esse não é o caso. O que estão vendo é a arquitetura típica daquele tipo de seio que ganhou um visual diferente com um bom sutiã.

(d) As esposas devem estar seguras quanto à beleza de seus ocultos seios maduros, e devem exibi-los confiadamente a si mesmas e a seus maridos.

(e) Preserve seu tipo de seios, seja qual for, usando:

i. Sutiãs que proporcionam bom suporte.

ii. Independente do tamanho de seu seio, você DEVE usar sutiã.

iii. Os seios devem estar continuamente sustentados por um sutiã firme durante toda a gravidez. Há essa necessidade porque os seios aumentam muito de tamanho durante a gravidez.

(f) O mamilo e a aureóla são a partes do seio que oferecem a excitação sexual. Generalizando, há pouquíssima diferença no tamanho dos mamilos femininos. Portanto, independente do tamanho do seio de uma mulher, ela pode ser sexualmente excitada brincando-se com seus mamilos ou sugando-os.

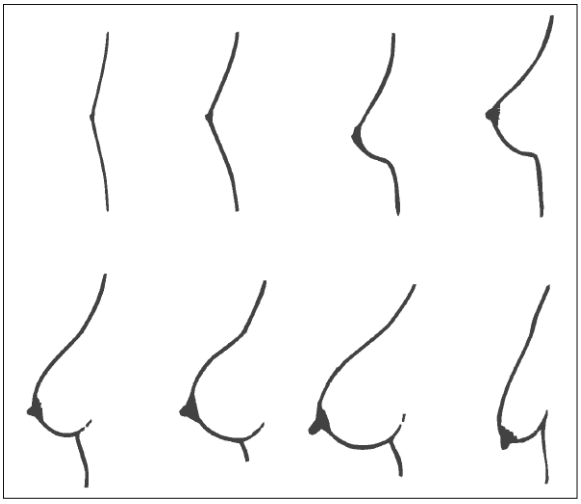


Fig. 25 O contorno do seio feminino nos vários estágios de desenvolvimento e funcionalidade: (A) antes da puberdade (B), na puberdade), (C) adolescência, (D) adulto, (G) na lactação, (H) em mulheres idosas.

3. Medo da Impotência (a incapacidade de obter um pênis duro e ereto)

(a) A impotência é definida como a incapacidade de alcançar a ereção. Noventa por cento dos problemas da impotência originam-se da mente e podem ser curados.

(b) As causas da impotência incluem: perda de energia devido ao cansaço ou idade avançada, temores da comparação com parceiros anteriores, não ser capaz de satisfazer sua esposa, agendas carregadas, amargura, culpa por adultério, expectativas ridículas, absurdas, esposa passiva, depressão etc.[3]

O aconselhamento geral e a obediência à PALAVRA de DEUS resolvem a maior parte desses problemas.[4]

Notas

1. Neil T. Anderson e Charles Nylander, *The Christ Centered Marriage* (O Casamento Centrado em Cristo) (Ontario: Glint, 1996), 119-20.
2. Tim e Beverly LaHaye, *The Act of Marriage* (O Ato Conjugal) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 173-4.
3. R. A. Kwame-Aryee, *Handbook of Obstetrics: A Practical Guide To Management of High Risk Obstetric Patients* (Manual de Obstetrícia: Um Guia Prático para Gerenciamento de Pacientes Obstétricos de Alto Risco) (Acra, Gana: Bel-Team Publications, 1969), 320-322.
4. Ed e Gaye Wheat, *Intended for Pleasure* (Projetado para o Prazer) (Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 1997), 122-135.

CAPÍTULO 36

Sexo para a Reprodução

Muitos casais temem não poder ter filhos. Para alcançar a concepção, vocês devem:

(a) Fazer sexo com regularidade e frequência – pelo menos dia sim dia não.

Se se levantar contra ti o espírito do governador, não deixes o teu lugar; porque a deferência desfaz grandes ofensas...

Eclesiastes 10.4

(b) Faça sexo utilizando cientificamente o conhecimento das datas de ovulação.

(c) Melhore a quantidade de esperma, abstendo-se de sexo dois a três dias antes da ovulação. Os homens não devem usar calças apertadas ou de nylon.

(d) A mulher deve evitar a ducha após o coito ou levantar-se imediatamente depois.

(e) Busque atendimento médico quando necessário. É dever tanto do marido quanto da mulher buscar cuidado médico se necessário e fazer todo teste ou exame solicitado para conseguir a gravidez. Essa não é a hora de dizer de quem é a culpa e sim de achegar-se mais um ao outro.

(f) Entenda que um casal não é estéril a menos que tenha vivido junto por mais de um ano e tido relação sexual regular (pelo menos a cada dois dias) sem qualquer forma de contracepção.

(g) Saiba que a maioria das pessoas é fértil.

(h) Esteja ciente de que a causa mais comum de infertilidade são as tubas bloqueadas em decorrência de abortos infectados e doenças sexualmente transmissíveis. Por conseguinte, se o histórico acima for 'não existente', há pouco a temer.

(i) Confie em DEUS. Porém, se apresentar o histórico descrito, você deve ser honesto e franco com o seu cônjuge e estar ciente de que tal problema é possível.

Sinais de Ovulação

Toda mulher deve saber e ser capaz de perceber quando está ovulando.[1] É durante a ovulação que a mulher é mais fértil.[2] Esses são os sinais da ovulação:

1. O muco vaginal pode ser usado para determinar a ovulação.

Normalmente há uma quantidade de secreções turvas ou muco na vagina. Na época da ovulação, essa secreção TORNA-SE MAIS CLARA, MAIS ABUNDANTE E MAIS ESPESSA. Torna-se pegajosa e estica entre dois dedos como goma de mascar. Essas mudanças só são perceptíveis à pessoa que verifica o muco diariamente. O muco pode ser checado quase toda manhã pela mulher ou pelo marido.

2. Algumas mulheres têm "dor de ovulação" conhecida como *mittelschmertz* ["dor no meio" ou "dor do meio do ciclo"]

Essa dor ocorre de um lado ou outro do abdome inferior dependendo de qual ovário esteja ovulando. Caso ocorra, ela pode ajudar a mulher saber que está ovulando no momento.

3. A temperatura da mulher aumenta cerca de 1°C no dia da ovulação e permanece neste nível até o final do mês.

A temperatura pode ser medida a cada manhã antes de a mulher sair da cama. Trata-se da temperatura basal do corpo. Você perceberá o aumento da temperatura no dia da ovulação. É importante notar que o registro da temperatura pode ser afetado também por uma febre devido

à malaria ou infecções, por exemplo.

Observação:

(a) Esses métodos são para ajudar a calcular a ovulação, visto que a data de ovulação varia em algumas mulheres porque não possuem ciclos muito regulares.

(b) Quando há um ciclo regular de 28 dias, a mulher ovula no 13º ou 14º dia.

(c) Dia 1 é o primeiro dia do período menstrual mensal, isto é, o primeiro dia que você percebe sangue.

(d) Por favor, preste atenção: Se seu ciclo não for um ciclo regular de 28 dias, seu dia de ovulação não será o 13º ou 14º, mas na realidade, 14 dias antes de seu próximo período. Esse fator dificulta a identificação do dia de ovulação em um ciclo muito irregular. A mulher com um ciclo irregular deve usar os outros métodos de detecção para identificar a data exata de ovulação.

Notas

1. William F. Ganong, *Review of Medical Physiology* (Análise da Psicologia Médica) (Nova Yorque: McGraw Hill, 2003), 441-443.
2. Derek Llewellyn Jones, *Everywoman* (Mulher) (Lagos, Nigéria: Academy Press, 1994), 27-29.

CAPÍTULO 37

Áreas Sombrias a Respeito de Sexo

1. Sexo Oral

Estou plenamente consciente de algumas opiniões cristãs que não aprovam o sexo oral. Contudo, como ministro do Evangelho e também como médico, apresento aqui uma opinião que creio ser a um só tempo biblicamente saudável e segura do ponto de vista da medicina. Como todos têm direito a uma opinião, depois de conversar com outros conselheiros matrimoniais maduros, eu expresso a minha opinião dizendo que esse tipo de sexo pode ser uma variante excitante e inovadora para o sexo conjugal positivo.

É interessante que a pesquisa e grande parte da literatura mostram que há vários ministros cristãos que aprovam o sexo oral. Entretanto, eu realmente afirmo que o sexo 'oral' é uma das áreas sombrias do sexo. Creio que seja uma questão de preferência e gosto pessoal. Ele deve ser agradável para ambas as partes no casamento, visto que o amor "não busca seus próprios interesses".

No sexo oral, a mulher recebe o pênis do homem em sua boca a fim de estimular a glande com seus lábios e língua. O homem também pode estimular a mulher colocando a língua em seu clitóris. As duas formas de sexo oral podem levar ao orgasmo se forem prolongadas. É uma alternativa para a pré-estimulação e não deve substituir o sexo formal. Não se refere a ejacular na boca.

(a) Onde se podem usar os dedos, a língua e os lábios também podem ser usados. Naturalmente que a limpeza é imprescindível.

(b) Se está certo beijar os lábios, mamilos e corpo da esposa, por que não beijar seus órgãos sexuais (clitóris e lábios menores)?. Do contrário, estaremos relegando os órgãos sexuais a uma categoria "suja" comparada ao restante do corpo – mas nosso corpo inteiro é feito de modo maravilhoso e perfeito.

(c) Além disso, estimular o clitóris oralmente é mais suave do que com os dedos, e não há problema de lubrificação. Ainda, o marido acha muito mais excitante usar a boca para levar sua esposa ao clímax.

(d) O sexo oral não deve substituir o sexo genital, mas deve ser usado apenas como complemento às mãos e dedos durante a pré-estimulação e em outras vezes em que a relação genital não for possível – como em períodos de doença do homem ou da mulher ou durante uma gravidez difícil.

O Que o Homem Deve Saber e Fazer para Praticar o Sexo Oral

a. As mulheres também se deleitam em receber o sexo oral.

b. O sexo oral pode levar ao orgasmo.[1]

c. A mulher deve lavar-se antes.

d. O homem deve beijar, sugar e lamber o clitóris e o orifício vaginal.

e. O homem deve usar antisséptico bucal depois para evitar dor de garganta.

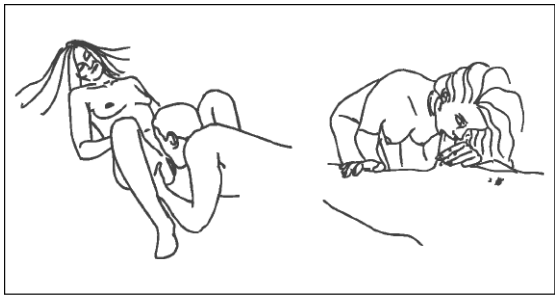


Fig. 26: Sexo Oral

O Que a Mulher Deve Saber e Fazer para Praticar o Sexo Oral

a. Os homens se deleitam em receber o sexo oral.

b. O homem deve lavar-se antes.

c. O pelo pubiano deve estar cortado bem rente.

d. A mulher deve beijar e sugar o pênis.

e. A mulher não deve morder o pênis.

f. O homem não deve ejacular na boca da mulher.

g. Ela pode experimentar algumas secreções, que não são nocivas.

h. A mulher deve usar antisséptico bucal depois para evitar dor de garganta.

Advertência: Qualquer um dos dois pode contrair uma infecção, especialmente na boca ou garganta após o sexo oral, por isso é importante certificar-se de que os genitais estejam limpos e com cheiro agradável, lavando-os com sabão ou tomando banho antes de envolver-se no sexo oral.

Se os dois gostarem de sexo oral e o acharem agradável, este será uma variante excitante e inovadora para o sexo conjugal rotineiro.[2]

2. Sexo Anal

O sexo anal é a introdução do pênis no ânus da mulher. A função normal do ânus é ser a passagem para as fezes e não receber o pênis. O sexo anal, portanto, é fazer uso anormal dessa parte do corpo.

Semelhantemente, também os varões, deixando o uso natural da mulher...

Romanos 1.27

Portanto, nós não o recomendamos.

3. Sexo Durante a Menstruação

Há algumas questões relacionadas ao sexo durante a menstruação.[3]

Mas a mulher, quando tiver fluxo, e o fluxo na sua carne for sangue, ficará na sua impureza por sete dias, e qualquer que nela tocar será imundo até a tarde...

Levítico 15.19

Em Levítico 15.19, o sexo durante a menstruação era proibido. Contudo, não estamos debaixo da Lei. Se estivermos debaixo da Lei, então estamos debaixo de todas as leis diferentes. Um bom exemplo de uma lei que nós claramente não adotamos é a lei da morte a todas as não-virgens que se casam.

Se, porém, esta acusação for confirmada, não se achando na moça os sinais da virgindade, levarão a moça à porta da casa de seu pai, e os homens da sua cidade a apedrejarão até que morra; porque fez loucura em Israel, prostituindo-se na casa de seu pai. Assim exterminarás o mal do meio de ti...

Deuteronômio 22.20-21

As leis cerimoniais do Antigo Testamento nos ensinam PRINCÍPIOS, mas nós não estamos sob a rígida observância dessas leis. Levítico 15.19 nos dá o princípio geral de que sexo durante a menstruação deve ser evitado. Contudo, pode ser necessário que um casal tenha sexo mesmo durante o período menstrual da esposa.

Razões por que o sexo durante a menstruação pode ser necessário

(a) Se o marido e a mulher estiverem separados por um longo período e tiverem rara oportunidade de uma breve 'festa do pijama', seria cruel roubá-los dessa oportunidade rara e irregular de ter sexo.

(b) Se o marido esteve ausente por um longo tempo, chegou e já vai ausentar-se novamente.

(c) Se o marido ficará longe por um longo tempo.

(d) Se houver um desejo incontrolável pelo sexo.

Coisas que se deve fazer caso seja necessário ter sexo durante a menstruação

(a) A mulher deve lavar bem a vagina antes do sexo, o que resultará em pouco ou nenhum sangue na vagina.

(b) O ato sexual deve ser rápido.

(c) O homem pode usar uma camisinha.

(d) Deve haver uma lavagem completa depois do ato.

4. Sexo Durante e Depois da Gravidez

(a) Não há razão médica para os casais se absterem do sexo durante a gravidez. O sexo pode e deve continuar normalmente na gravidez.[4]

Observe que muitos casais começam a ter problemas durante as gravidezes, e sabe-se bem que o adultério e a infidelidade ocorrem nessas épocas. Por isso, mulheres grávidas, despertem: vocês não estão doentes porque estão grávidas. Estão apenas grávidas.

(b) O sexo pode continuar por toda a gravidez, desde o estágio inicial até o dia do nascimento, se necessário. Por favor, observe o seguinte:

i. Seja amável.

ii. Tente outras posições quando a barriga crescer, assim você não colocará peso ao deitar-se sobre ela. A barriga grande lhe ajudará a tentar outras posições para o sexo.

(c) Há alguns casos em que o sexo deve ser evitado. São eles:

i. Ameaça de aborto, isto é, ameaça de perda da gravidez.

ii. Sangramento durante a gravidez.

iii. Uma história de repetidas perdas de gravidez.

Em todos os casos, visite seu médico e ele dirá o que você pode fazer. Homens, é um momento para o autocontrole! Vocês podem nessas circunstâncias praticar o sexo superficial,

ou seja, no orifício da vagina, sem penetração profunda, ou deitar-se sobre a barriga da mulher. No geral, todo sexo na gravidez deve ser SUAVE!

(d) Depois do parto:

i. É importante a abstinência depois do parto por cerca de quatro a seis semanas pelas seguintes razões:

– permitir que a vagina e o canal de nascimento se curem. Algumas podem estar recuperando-se de episiotomia.

– Evitar a introdução de infecção na mulher. O lóquios (fluido que sai da vagina após o parto) é um fluido muito propenso a infecção e a higiene rigorosa é importante!

ii. A felicidade sexual pode ser retomada após quatro a seis semanas.

iii. Maridos, sejam amáveis. Pode haver dor ou desconforto.

iv. Esposas, relaxem! Vocês podem experimentar um nível de felicidade que jamais tiveram.

5. Sexo Durante as Atividades da Igreja

(a) O versículo a seguir diz que, depois de fazer sexo, você se torna imundo por um tempo. Contudo, repetimos, nós não estamos debaixo da Lei.

Igualmente quanto à mulher com quem o homem se deitar com sêmen ambos se banharão em água, e serão imundos até a tarde...

Levítico 15.18

(b) Você é livre para fazer sexo antes e depois das atividades da igreja ou oração. Isso não degrada a sua espiritualidade.

6. Sexo Durante o Jejum

(a) O jejum é abstinência de alimento e também não implica ficar longe do sexo.

(b) Em certos níveis de jejum, contudo, você pode querer se abster do sexo para ajudar na concentração.

(c) Fazer sexo não o torna sujo ou profano. A cama matrimonial é imaculada.

Honrado seja entre todos o matrimônio e o leito sem mácula; pois aos devassos e adúlteros, Deus os julgará...

Hebreus 13.4

(d) Se vocês decidirem se abster do sexo durante o jejum, vocês devem AMBOS decidir assim fazê-lo por um tempo definido. Decidam também (juntos) quando retornarão às "atividades normais". Esse é o significado de "senão de comum acordo por algum tempo".

(e) Após o jejum, lembrem-se de se ajuntarem outra vez rapidamente, para que satanás não tente vocês.

Não vos negueis um ao outro, senão de comum acordo por algum tempo, a fim de vos aplicardes à oração e depois vos ajuntardes outra vez, para que Satanás não vos tente pela vossa incontinência...

1Coríntios 7.5

Notas

1. Ann Hooper, *Great Sex* (Sexo Genial) (Londres: Dorling Kindersley, 1999), 43.

2. Wendy Treat, *Sex – Let's Talk About It* (Sexo – Vamos Falar Sobre Isso) (Tulsa, Oklahoma: Hav Riron House, 2003), 149.
3. Derek Llewellyn Jones, *Fundamentals of Obstetrics and Gynaecology* (Fundamentos de Obstetrícia e Ginecologia) (Londres: Faber and Faber Ltd., 1982), 96.
4. Ibid.

SEÇÃO 10
OS PRINCÍPIOS DO SEXO

CAPÍTULO 38

Princípios Bíblicos Variados 1 a 12

N.º 1 Princípio da 'Humildade no Sexo'

O homem que se deitou com a moça dará ao pai dela cinquenta siclos de prata, e porquanto a humilhou, ela ficará sendo sua mulher; não a poderá repudiar por todos os seus dias...

Deuteronômio 22.29

(a) É necessário que a um só tempo o homem e a mulher sejam humildes para obter a felicidade sexual no casamento. É preciso humildade para ficar nu ou despir as partes íntimas e ficar em certas posições para o sexo.

(b) Algumas pessoas são orgulhosas demais para se envolverem profundamente no sexo. A humildade inaugurará novos capítulos em sua vida sexual.[1]

Nº. 2 Princípio do 'Ajuntar-se para Descobrir Um ao Outro'

Quando um homem for recém-casado não sairá à guerra, nem se lhe imporá cargo público; por um ano inteiro ficará livre na sua casa, para se regozijar com a sua mulher, que tomou...

Deuteronômio 24.5

(a) Nós recomendamos que casais recém-casados passem sua primeira noite juntos em um lugar onde possam ter a máxima privacidade, por exemplo, em um hotel, e que também tirem um tempo para a lua-de-mel.

(b) É importante também que evitem a gravidez nos primeiros meses ou até mesmo por um ano, para que possam ajustar-se um ao outro.[2]

Nº. 3 Princípio do 'Beber da Própria Cisterna'

Bebe a água da tua própria cisterna, e das correntes do teu poço...

Provérbios 5.15

(a) O homem deve fazer um esforço consciente para estar continuamente satisfeito com sua esposa. Isso se aplica também à mulher.

(b) É possível ser satisfeito por uma única mulher ou por um único homem toda sua vida.[3]

N.º 4 Princípio do 'Sexo Comparado a Beber Água'

Bebe a água da tua própria cisterna, e das correntes do teu poço...

Provérbios 5.15

(a) Fazer sexo é comparado a beber água, o que é um processo natural realizado sempre e por estímulo. Com que frequência você toma água?

N.º 5 Princípio da 'Fonte Abençoada'

Derramar-se-iam as tuas fontes para fora, e pelas ruas os ribeiros de águas? Sejam para ti só, e não para os estranhos juntamente contigo...

Provérbios 5.16-17

(a) A fonte é comparada a um pênis ejaculando ou vice-versa. Uma fonte é abençoada apenas quando dela está fluindo água e assim é também com o pênis.

(b) Deve-se fazer sexo sempre e regularmente para manter a fonte abençoada e o casamento abençoado. A fonte é para o lar e não para estranhos.[4]

N.º 6 Princípio do 'Seio Que Sacia'

Como corça amorosa, e graciosa cabra montesa saciem-te os seus seios em todo o tempo; e pelo seu amor sê encantado perpetuamente...

Provérbios 5.19

(a) O marido deve estar satisfeito com o seio de sua esposa. E de modo muito semelhante, seus lábios, nádegas, coxas, clitóris e vagina devem satisfazê-lo. Que isso tudo seja um gozo para você porque é presente de Deus.

(b) Faça sexo com ela com a maior frequência possível! Ela é para seu o gozo e satisfação.

(c) Os seios de sua mulher são lindos. Passe tempo para olhá-los, brinque com eles e desfrute-os.[5]

N.º 7 Princípio da 'Satisfação em Todo o Tempo'

Como corça amorosa, e graciosa cabra montesa saciem-te os seus seios em todo o tempo; e pelo seu amor sê encantado perpetuamente...

Provérbios 5.19

(a) Vocês devem satisfazer um ao outro em todo o tempo. Isso quer dizer de manhã, tarde e noite. Quer dizer após um ano ou dez anos de casamento, a qualquer hora, em qualquer lugar; vocês devem satisfazer um ao outro.

(b) Sempre quer dizer SEMPRE.

N.º 8 Princípio do 'Ser Encantado com Sua Esposa'

Como corça amorosa, e graciosa cabra montesa saciem-te os seus seios em todo o tempo; e pelo seu amor sê encantado perpetuamente...

Provérbios 5.19

(a) Você deve fazer um esforço consciente para admirar as diferentes partes do corpo e da beleza de sua esposa. Parem e olhem um para o outro; deslumbre-se com a beleza do parceiro.

N.º 9 Princípio da 'Importância de Beijar'

Beije-me ele com os beijos da sua boca; porque melhor é o seu amor do que o vinho...

Cântico dos Cânticos 1.2

(a) Beijar é uma forma importante de intimidade entre um casal. É um jeito no qual o casal pode ser íntimo sem chegar a fazer amor todas as vezes. É uma forma importante de contato e é encorajado no casamento.

(b) Beijar enquanto se faz amor é excitante.

NB: A prática do beijar-se pode esvair-se fácil e gradualmente no casamento – o casal deve estar consciente disso. Defenda a ideia de cumprimentarem-se em casa com um longo beijo na boca. Fora de casa, um beijinho na boca é suficiente.

N.º 10 Princípio do 'Ter Confiança em Si Mesmo'

Eu sou morena, mas formosa, ó filhas de Jerusalém, como as tendas de Quedar, como as cortinas de Salomão. Não repareis em eu ser morena, porque o sol crestou-me a tez; os filhos de minha mãe indignaram-se contra mim, e me puseram por guarda de vinhas; a minha vinha, porém, não guardei...

Cântico dos Cânticos 1.5-6

(a) A confiança é muito importante em qualquer relacionamento. Você tem que ter confiança em si mesma.[6] Você é simpática, você é atraente; feita de modo assombroso e maravilhoso. Você pode ser escura ou clara, mas é linda e atraente. Você pode ter seios grandes ou pequenos, mas é linda, atraente e ÚNICA.

(b) Você também deve confiar em sua capacidade de fazer sexo à medida que aprende a fazê-lo melhor.

(c) Evite destruir a confiança de seu cônjuge não fazendo comentários depreciativos sobre os seios, quadris, tamanho da genitália, barriga, pernas, sinais e cicatrizes.[7]

N.º 11 Princípio do 'Realçar Sua Beleza com Joias'

Formosas são as tuas faces entre as tuas tranças, e formoso o teu pescoço com os colares. Nós te faremos umas tranças de ouro, marchetadas de pontinhos de prata...

Cântico dos Cânticos 1.10-11

(a) As joias tornam as pessoas mais bonitas. Aprenda a usar joia, até mesmo em casa.

N.º 12 Princípio do 'Despertar Amor'

Conjuro-vos, ó filhas de Jerusalém, pelas gazelas e cervas do campo, que não acordeis nem desperteis o amor, até que ele o queira...

Cântico dos Cânticos 2.7

(a) O amor pode ser estimulado pelo falar de modo amável um com o outro, tratando um ao outro e surpreendendo um ao outro com coisinhas agradáveis.

(b) Quando você tiver algo agradável para dizer ao cônjuge, não guarde para si, fale.

(c) Diga "sinto muito" e "obrigado" quando tiver de fazê-lo, e diga "Eu a/o amo" sempre.

Notas

1. Beverly LaHaye et al, *The Joy of Marriage God's Way* (A Alegria do Casamento à Maneira de Deus) (Nashville, Tennessee: Integrity Publishers, 2003), 12-13.
2. Tommy Nelson, *The Book of Romance* (O Livro do Romance) (Nashville, Tennessee:Thomas Nelson, 1998), 2-14.
3. Kay Arthur, *Marriage Without Regrets* (Casamento Sem Arrependimentos) (Eugene, Oregon: Harvest House Pub. 2000),172.

4. Tommy Nelson, *The Book of Romance* (O Livro do Romance) (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 100 e Jay E. Adams, *The Christian Counsellor* (O Conselheiro Cristão) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing, 1973), 392.
5. Ed e Gaye Wheat, *Intended for Pleasure* (Projetado para o Prazer) (Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 1997), 82-83.
6. Tommy Nelson, *The Book of Romance* (O Livro do Romance) (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 103-104.; Kay Arthur, *Marriage Without Regrets* (Casamento Sem Arrependimentos) (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 2000), 162.
7. Robert Lewis e William Hendricks, *Rocking the Roles* (Invertendo os Papéis) (NavPress Publishing Group, 1991), 129.

CAPÍTULO 39

Princípios Bíblicos Variados 13-24

N.º 13 Princípio de ‘Pertencer Um ao Outro’

O meu amado é meu, e eu sou dele; ele apascenta o seu rebanho entre os lírios...

Cântico dos Cânticos 2.16

O marido pague à mulher o que lhe é devido, e do mesmo modo a mulher ao marido. A mulher não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim o marido; e também da mesma sorte o marido não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim a mulher

1Coríntios 7.3-4

(a) “Pertencer a” significa “possuir”. Quando possui algo, você pode tê-lo a qualquer hora e em qualquer lugar. No casamento também é assim.

(b) Vocês pertencem um ao outro e devem ter a disposição mental de ‘eu pertenço a minha esposa e ela pertence a mim’.

(c) Portanto, tenha em mente que você pode fazer amor com seu cônjuge ou ele pode fazer amor com você a qualquer hora.[1]

N.º 14 Princípio de ‘Ser Flexível e Tão Ativo Quanto um Gamo’

Antes que refresque o dia, e fujam as sombras, volta, amado meu, e faze-te semelhante ao gamo ou ao filho dos veados sobre os montes de Beter...

Cântico dos Cânticos 2.17

(a) O gamo é um animal flexível e ativo. A mulher deve ser flexível e ativa durante o ato sexual.[2] Ela não deve desempenhar um papel passivo e esperar que as coisas lhe sejam feitas. Em vez disso, deve ser ativa e flexível. Ela deve mexer o corpo e a cintura durante o sexo para trazer prazer tanto para si quanto para o marido.[3]

(b) A esposa tediosa e chata afastará o marido. Não seja um cadáver!

Tudo quanto te vier à mão para fazer, faze-o conforme as tuas forças; porque no Seol, para onde tu vais, não há obra, nem projeto, nem conhecimento, nem sabedoria alguma...

Eclesiastes 9.10

N.º 15 Princípio de ‘A Mulher Iniciar o Sexo e Desfrutar Após o Término’

De noite, em meu leito, busquei aquele a quem ama a minha alma; busquei-o, porém não o achei. Levantar-me-ei, pois, e rodearei a cidade; pelas ruas e pelas praças buscarei aquele a quem ama a minha alma...

Cântico dos Cânticos 3.1-2

(a) Nós temos a mentalidade de que o sexo é começado apenas pelo marido. Isso é falso.

(b) Uma boa esposa cristã deve começar o sexo às vezes. Seu marido deve vê-la desejando e querendo de fato o sexo.[4]

N.º 16 Princípio de 'Admirar e Falar sobre a Beleza Um do Outro'

Como és formosa, amada minha, eis que és formosa! os teus olhos são como pombas por detrás do teu véu; o teu cabelo é como o rebanho de cabras que descem pelas colinas de Gileade. Os teus dentes são como o rebanho das ovelhas tosquiadas, que sobem do lavadouro, e das quais cada uma tem gêmeos, e nenhuma delas é desfilhada.

Os teus lábios são como um fio de escarlate, e a tua boca é formosa; as tuas faces são como as metades de uma roma por detrás do teu véu. O teu pescoço é como a torre de Davi, edificada para sala de armas; no qual pendem mil broquéis, todos escudos de guerreiros valentes. Os teus seios são como dois filhos gêmeos da gazela, que se apascentam entre os lírios.

Antes que refresque o dia e fujam as sombras, irei ao monte da mirra e ao outeiro do incenso. Tu és toda formosa, amada minha, e em ti não há mancha...

Cântico dos Cânticos 4.1-7

(a) Seu parceiro não consegue saber o que você está pensando até que você diga.

(b) É importante que você fale sobre a beleza de seu parceiro. Nós sempre falamos apenas quando há algo negativo para dizer. Por que não falar quando há algo positivo para dizer?[5]

(c) O que você disser será uma semente que levará à confiança e alegria em seu parceiro.

N.º 17 Princípio de 'Admirar e Desfrutar Cada Parte do Corpo'

Os teus dentes são como o rebanho das ovelhas tosquiadas, que sobem do lavadouro, e das quais cada uma tem gêmeos, e nenhuma delas é desfilhada. Os teus lábios são como um fio de escarlate, e a tua boca é formosa; as tuas faces são como as metades de uma roma por detrás do teu véu. O teu pescoço é como a torre de Davi, edificada para sala de armas; no qual pendem mil broquéis, todos escudos de guerreiros valentes. Os teus seios são como dois filhos gêmeos da gazela, que se apascentam entre os lírios. Antes que refresque o dia e fujam as sombras, irei ao monte da mirra e ao outeiro do incenso. Tu és toda formosa, amada minha, e em ti não há mancha...

Cântico dos Cânticos 4.2-7

(a) Explore e vasculhe com calma os detalhes complexos do corpo de seu cônjuge. Observe como a passagem descreve com detalhe as diferentes partes do corpo da mulher.

(b) Alguns casais estão casados há muito tempo e ainda não exploraram e descobriram os vários contornos, "montes", "vales", e pontos sensíveis do corpo do parceiro.

N.º 18 Princípio de 'Seu Corpo e Roupas Cheirarem Bem Durante o Sexo'

Quão doce é o teu amor, minha irmã, noiva minha! Quanto melhor é o teu amor do que o vinho! E o aroma dos teus unguentos do que o de toda sorte de especiarias! Os teus lábios destilam o mel, noiva minha; mel e leite estão debaixo da tua língua, e o

cheiro dos teus vestidos é como o cheiro do Líbano...

Cântico dos Cânticos 4.10-11

(a) O cheiro gostoso do corpo pode conduzir ao ato sexual.[6]

(b) O cheiro desagradável de suor e sujeira pode levar à desistência.

(c) A boa esposa ou o bom marido deve usar desodorante, cremes e perfume em abundância, habitualmente e quando for fazer sexo.[7]

N.º 19 Princípio de 'As Partes Particulares Serem um Jardim Cheiroso com Frutos Agradáveis'

Jardim fechado é minha irmã, minha noiva, sim, jardim fechado, fonte selada. Os teus renovos são um pomar de romãs, com frutos excelentes; a hena juntamente com nardo, o nardo, e o açafrão, o cálamo, e o cinamomo, com toda sorte de árvores de incenso; a mirra e o aloés, com todas as principais especiarias. És fonte de jardim, poço de águas vivas, correntes que manam do Líbano! Levanta-te, vento norte, e vem tu, vento sul; assopra no meu jardim, espalha os seus aromas. Entre o meu amado no seu jardim, e coma os seus frutos excelentes!

Cântico dos Cânticos 4.12-16

(a) A esposa deve certificar-se de que sua vulva/vagina esteja sempre limpa e cheirosa como um doce jardim.

(b) Indica-se o uso de cremes de cheiro adocicado nessa área, em quantidades moderadas. Como é comparada a um jardim, a vulva deve ser mantida limpa e aparada com corte ou depilação de vez em quando, o que inclusive ajuda o jardim a ter diferentes visuais e aparências. Isso aumentará a excitação sexual. Um jardim sem aparar dá impressão de não atraente e sujo.

(c) Torne seu jardim atraente. O mesmo aplica-se naturalmente ao homem.

N.º 20 Princípio de 'Ser Receptivo e Estar Sempre Pronto'

Venho ao meu jardim, minha irmã, noiva minha, para colher a minha mirra com o meu bálsamo, para comer o meu favo com o meu mel, e beber o meu vinho com o meu leite. Comei, amigos, bebei abundantemente, ó amados. Eu dormia, mas o meu coração velava. Eis a voz do meu amado! Está batendo: Abre-me, minha irmã, amada minha, pomba minha, minha imaculada; porque a minha cabeça está cheia de orvalho, os meus cabelos das gotas da noite. Já despi a minha túnica; como a tornarei a vestir? já lavei os meus pés; como os tornarei a sujar?

O meu amado meteu a sua mão pela fresta da porta, e o meu coração estremeceu por amor dele. Eu me levantei para abrir ao meu amado; e as minhas mãos destilavam mirra, e os meus dedos gotejavam mirra sobre as aldravas da fechadura.

Eu abri ao meu amado, mas ele já se tinha retirado e ido embora. A minha alma tinha desfalecido quando ele falara. Busquei-o, mas não o pude encontrar; chamei-o, porém ele não me respondeu...

Cântico dos Cânticos 5.1-6

(a) O marido/esposa devem estar sempre prontos e ser receptivos. Não fique com raiva, não seja hostil ou guarde rancor quando você ceder.[8]

(b) Uma mulher nua com um sorriso no rosto é muito diferente de uma mulher nua com um rosto irado ou relutante. Após várias sessões de sexo relutante, o homem pode ir embora. Isso pode levar até mesmo ao adultério. Observe o versículo 6 acima.

N.º 21 Princípio de 'Responder a Si Mesmo Por que Seu Amado é Melhor Que Outros'

Que é o teu amado mais do que outro amado, ó tu, a mais formosa entre as mulheres? Que é o teu amado mais do que outro amado, para que assim nos conjures?

Cântico dos Cânticos 5.9

(a) Você deve estar convencido em seu interior de que se casou com a pessoa certa.

(b) Dê a si mesmo diversas razões por que seu cônjuge é melhor que outro.[9]

(c) Aprenda a enxergar as vantagens e benefícios que o cônjuge traz. NÃO PERMITA que coisas negativas ofusquem sua estima pelo cônjuge.

N.º 22 Princípio de que 'Seu Amado é o Melhor'

O meu amado é cândido e rubicundo, o primeiro entre dez mil...

Cântico dos Cânticos 5.10

(a) Acredite que seu amado é de fato o melhor entre todas as outras opções.

N.º 23 Princípio de 'Não Arrasar Seu Parceiro ao Fitá-lo'

Desvia de mim os teus olhos, porque eles me perturbam. O teu cabelo é como o rebanho de cabras que descem pelas colinas de Gileade...

Cântico dos Cânticos 6.5

(a) O parceiro discreto pode constranger-se com olhares fixos. Aprenda a beleza de fazer sexo com diferentes níveis de luz variando de clara, escura, colorida, pouca até nenhuma luz. Elas apresentam efeitos distintos.

(b) Não constranja o parceiro. O constrangimento reduzirá sua confiança.

N.º 24 Princípio de 'Permitir a Seu Marido Contemplá-la'

Volta, volta, ó Sulamita; volta, volta, para que nós te vejamos. Por que quereis olhar para a Sulamita como para a dança de Maanaim?

Cântico dos Cânticos 6.13

(a) A esposa deve praticar a nudez em casa.

(b) Ganhe confiança em despir-se diante de seu marido.[10]

(c) Experimente dormir nua, ficar parada ou caminhar nua pela casa, e tente diferentes tipos de posição, como a de litotomia.

Notas

1. Tommy Nelson, *The Book of Romance* (O Livro do Romance) (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 103-4.
2. Ibid., 95.
3. Al Janssen, *The Marriage Masterpiece* (A Obra-prima do Casamento) (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 2001), 81-83.
4. Beverly LaHaye et al, *The Joy of Marriage God's Way* (A Alegria do Casamento à Maneira de Deus) (Nashville, Tennessee: Integrity Publishers, 2003), 58-64.
5. Tommy Nelson, *The Book of Romance* (O Livro do Romance) (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 98.
6. Ibid., 163.
7. Ed e Gaye Wheat, *Intended for Pleasure* (Projetado para o Prazer) (Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 1997), 158-9.
8. Tommy Nelson, *The Book of Romance* (O Livro do Romance) (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 197.
9. Ibid., 163.
10. Ibid., 165.

CAPÍTULO 40

Princípios Bíblicos Variados 25-33

N.º 25 Princípio da ‘Importância do Nosso Cabelo’

A tua cabeça sobre ti é como o monte Carmelo, e os cabelos da tua cabeça como a púrpura; o rei está preso pelas tuas tranças...

Cântico dos Cânticos 7.5

(a) O cabelo da mulher contribui grandemente para a sua beleza.[1] Se estiver coberto por uma redinha de cabelo ou tipo de chapéu, parte da beleza é suprimida. Não ofereça inconscientemente aos de fora o melhor de sua beleza e a esconda de seu marido encobrindo os cabelos. Deixe que ele sempre veja o seu lindo cabelo, mesmo enquanto você dorme ou faz sexo.

(b) Tire tempo para arrumar o cabelo com calma e não pare de investir em sua beleza pessoal.[2]

N.º 26 Princípio ‘De Que os Seios São Lindos’

Essa tua estatura é semelhante à palmeira, e os teus seios aos cachos de uvas...

Cântico dos Cânticos 7.7

(a) Os seios são lindos. Cuide bem deles usando sempre um bom sutiã que seja firme e sustente bem. Exiba-os a seu marido e deixe-o ficar deslumbrado por essas lindas “uvas”.

(b) O marido deve saber que os seios de sua esposa são lindos, independente do formato, tamanho ou idade. Deleite-se neles e deixe-os satisfazê-lo todos os seus dias.

(c) À medida que o tempo passa, a aparência dos seios mudará. Isso não significa que estejam arruinados. Aprenda a apreciar a beleza dos seios de sua esposa em cada estágio de sua vida. Em outras palavras, os seios de uma mulher de dezoito anos são diferentes e lindos, assim como os seios da mulher que tem trinta e assim por diante. Há uma beleza especial para cada idade.

N.º 27 Princípio de ‘Ter um Bom Hálito’

Vou subir na palmeira e colher os seus frutos. Os seus seios são para mim como cachos de uva. A sua boca tem o perfume das maçãs...

Cântico dos Cânticos 7.8 (NVI)

(a) O bom hálito é importante e auxilia no beijar e nas relações íntimas. Tenha bom hálito escovando os dentes e usando antisséptico bucal quando necessário.

(b) O casal deve ser capaz de dizer um ao outro quando há problema com o hálito.

N.º 28 Princípio de ‘O Gozo Intensificado Longe de Casa’

Vem, ó amado meu, saiamos ao campo, passemos as noites nas aldeias. Levantemo-nos de manhã para ir às vinhas, vejamos se florescem as vides, se estão abertas as

suas flores, e se as romanzeiras já estão em flor; ali te darei o meu amor...

Cântico dos Cânticos 7.11-12

(a) Não perca a oportunidade de ter sexo intensificado quando estiverem longe de casa. Fora do ambiente usual, é provável que o sexo seja mais excitante. Não perca tais oportunidades, desde a lua-de-mel até viagens que fizerem juntos.

N.º 29 Princípio de 'Fazer Sexo a Qualquer Hora do Dia'

Levantemo-nos de manhã para ir às vinhas, vejamos se florescem as vides, se estão abertas as suas flores, e se as romanzeiras já estão em flor; ali te darei o meu amor...

Cântico dos Cânticos 7.11-12

(a) Fazer sexo em diferentes horas do dia produz distintos efeitos e sentimentos. Não perca a oportunidade de fazer sexo em diferentes horas.

(b) Experimente fazer de madrugada, pela manhã, à tarde. Experimente a qualquer hora.

N.º 30 Princípio de 'Desenvolver Técnicas Apropriadas no Sexo'

A sua mão esquerda estaria debaixo da minha cabeça, e a sua direita me abraçaria...

Cântico dos Cânticos 8.3

(a) O sexo é uma arte que pode ser aprendida e aperfeiçoada. Aprenda o que fazer, como fazer, e quando fazer.

(b) Aperfeiçoe-se como um ser sexual. Assim como você aprende outras coisas, aprenda sobre o sexo.

N.º 31 Princípio de 'Respostas Sexuais Rápidas'

Vem depressa, amado meu, e faze-te semelhante ao gamo ou ao filho da gazela sobre os montes dos aromas...

Cântico dos Cânticos 8.14

(a) Não retarde sua esposa/marido indevidamente quando ele/ela estiver pronto para o sexo. Não diga "depois do almoço", "amanhã" ou "mais tarde". Faça agora.

(b) É cruel rejeitar o cônjuge quando você percebe que ele está com desejo ardente ou até mesmo tem uma ereção [no caso do homem].

N.º 32 Princípio da 'Importância e Beleza da Virgindade'

Temos uma irmã pequena, que ainda não tem seios; que faremos por nossa irmã, no dia em que ela for pedida em casamento? Se ela for um muro, edificaremos sobre ela uma torrezinha de prata; e, se ela for uma porta, cercá-la-emos com tábuas de cedro. Eu era um muro, e os meus seios eram como as suas torres; então eu era aos seus olhos como aquela que acha paz...

Cântico dos Cânticos 8.8-10

(a) Proteja sua virgindade até o dia do casamento. Não pense que porque você vai se casar mesmo, então pode fazer sexo.

(b) Você pode ser virgem no corpo, na mente e nas emoções, se você:

i. Confessar seus pecados.

ii. Perdoar a si mesmo e esquecer o passado.

iii. Continuar a viver uma vida pura até o casamento.

Isso o tornará "virgem" na mente e nas emoções.

(c) Não venha para o casamento com a atitude de um perito muito experiente que vai treinar o parceiro.

N.º 33 Princípio de 'Ser Apaixonado para Sempre'

Põe-me como selo sobre o teu coração, como selo sobre o teu braço; porque o amor é forte como a morte; o ciúme é cruel como o Seol; a sua chama é chama de fogo, verdadeira labareda do Senhor. As muitas águas não podem apagar o amor, nem os rios afogá-lo. Se alguém oferecesse todos os bens de sua casa pelo amor, seria de todo desprezado...

Cântico dos Cânticos 8.6-7

(a) Porque o amor é permanente, você pode se dar sem medo.

(b) Porque é para sempre, você pode ir com calma e descobrir e aprender sobre sexo devagar, e desfrutá-lo todos os seus dias.

O CASAMENTO é para sempre!

Notas

1. Tommy Nelson, *The Book of Romance* (O Livro do Romance) (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 165.
2. Margaret Hardisty, *Forever My Love* (Para Sempre Meu Amor) (Irvine, Califórnia: Harvest House Publishers, 1975), 77-90.

SEÇÃO 11
MAIS SOBRE TEMPERAMENTOS

CAPÍTULO 41

Os Temperamentos e o Sexo

O Marido Sanguíneo e o Sexo

1. Ele é receptivo, não é necessário esforço para estimulá-lo.[1]

2. Ele é transparente em tudo o que faz e por isso sua esposa sempre conhece seu estado de ânimo.

3. Tem um grande apetite por tudo, inclusive por fazer amor.

4. A maioria tem pouquíssimos problemas quanto ao sexo e geralmente se deleita com ele.

5. Para ele, o sexo, como a comida, é uma das coisas mais importantes na vida. Ele quase sempre reluta em receber um "não" como resposta quando quer comida ou sexo.

6. Pode ser facilmente ferido e se sentir desapontado caso a esposa não responda aos seus gestos de amor.

7. Pode ser mais facilmente infiel se não for satisfeito sexualmente porque:

a. A conquista de outra mulher é importante para satisfazer seu ego e ele acha as mulheres solitárias, insatisfeitas, uma presa fácil para o seu charme.

b. Ele é titubeante e emocionalmente estimulável, portanto, está aberto à mulher inescrupulosa.

A Esposa Sanguínea e o Sexo

1. Ela gosta de sexo:

• É importante para ela.[2]

• Ela não tem barreiras quanto ao sexo.

• Ela fará quase tudo em termos de sexo, se for ensinada.

• Ela supera a maioria das barreiras sexuais e pode tornar-se atuante.

• Ela não é cadavérica no sexo.

2. Os homens se sentem à vontade na presença dela.

3. Sua personalidade charmosa a torna um sucesso para todos os tipos de homens e em sua ingenuidade, pode excitá-los sem saber. Ela geralmente acha que está apenas sendo simpática.

4. Não é necessária muita sedução para deixá-la a fim de fazer amor.

5. Geralmente ela mantém uma boa atitude em relação ao sexo, a despeito do que possa ter ouvido antes do casamento.

6. Ela pode ser sexualmente atuante e fazer o convite.

7. Tem um tremendo desejo de agradar o marido e com uma quantidade razoável de estímulo ela normalmente se dará bem nessa área do casamento, contanto que seu parceiro não a castigue por suas falhas em outras áreas.

O Marido Colérico e o Sexo

1. Ele não se entrega a muita pré-estimulação sexual. Apenas quer que seja rápido e então sai de cena! Contudo, logo ele aprende que precisa ser carinhoso e amável.

2. Aparentemente parece um ótimo amante.[3]

3. Incapaz de esbanjar afeto para com a esposa, e impaciente – isso dificulta a adaptação dela.

4. É provável que leve a esposa para o quarto sem ter ele próprio a menor educação sexual. É porque ele geralmente é impulsivo e acha que as coisas darão certo.

5. Aprende rápido. É prático e por isso fará as mudanças necessárias para fazer amor. Se achar que o afeto é excitante e que ver a mulher amada corresponder ao seu amor é extremamente gratificante, ele buscará isso.

A Esposa Colérica e o Sexo

1. Ela pode tanto fazer seu marido feliz quanto infeliz no sexo. Se ela teve uma boa criação, bom ensinamento e bons pais, ela será estimulante e criativa. Se teve um ensinamento ruim, se foi molestada por um pai/um adulto, ou outras experiências traumáticas, ela será muito difícil no sexo (porque é obstinada).[4]

2. Se presenciou um relacionamento caloroso, amoroso entre seus país durante a fase de crescimento, ela irá para o casamento com a expectativa de gostar de fazer amor e, porque os coléricos geralmente alcançam o que se propõem a fazer, ela e seu marido não se frustrarão na vida sexual.

3. Se ela foi criada em um lar ou ambiente infeliz, foi molestada ou vivenciou regularmente experiências traumáticas na infância, ou teve a ideia de que o "sexo é sujo", poderá encontrar sérias dificuldades em se relacionar corretamente com o marido. Isso porque a colérica forma opiniões fortes sobre as coisas e uma vez que tem uma ideia, é difícil (mas não impossível) mudar.

4. Como as esposas coléricas não são geralmente dadas ao afeto transparente, elas podem reprimir as investidas do marido antes que o motor delas entre em ação.

5. Se não for cheia do Espírito, a esposa colérica pode emascular o marido dominando-o e liderando-o em tudo, inclusive no sexo.

6. Se não for interessada por sexo, ela e seu marido geralmente fleumático podem passar longos períodos sem sexo.

7. A esposa colérica não deve interpretar a passividade do marido fleumático em relação ao sexo como se ele gostasse da abstinência. No final, ocorrerá uma explosão com efeitos muito sérios e indesejáveis para o casamento.

O Marido Melancólico e o Sexo

1. É um idealista do mais alto grau.[5]

2. Geralmente entra para o casamento sem educação sexual porque acredita que o ideal acontecerá.

3. Se sua esposa for amorosa, excitante e muito expressiva, as coisas podem dar muito certo.

4. Se casar-se com alguém tão ingênua quanto ele, os dois podem voltar da lua-de-mel deprimidos.

5. Uma vida sexual instável pode tornar o marido melancólico muito infeliz e deprimido. Essa depressão apagará o desejo de sua esposa.

6. Os melancólicos têm dificuldade de procurar aconselhamento e esperam até que o casamento esteja quase quebrando para obter ajuda.

7. O marido melancólico é capaz de expressar amor verdadeiro mais que qualquer temperamento.

8. Ele é sempre um parceiro leal e fiel, a menos que se entregue a pensamentos impuros que levam à promiscuidade.

9. Quando o melancólico ama sua esposa, ele quase se desdobra em cuidado, bondade e emoção.

10. Ele geralmente é muito romântico. Faz as coisas que agradam ao coração romântico de uma mulher como tocar músicas suaves, diminuir as luzes, usar perfume etc.

11. Sua natureza analítica o faz aprender rapidamente o que agrada sua esposa e então ele tem prazer em lhe proporcionar satisfação.

12. Se tudo lhe correr bem, ele se torna grande amante. Porém, como nem tudo transcorre tão perfeitamente na vida e o melancólico é um perfeccionista, ele pode quase se recusar a aceitar qualquer coisa que não seja a perfeição.

13. Coisas pequenas como louças sujas sobre a pia, ou um chão em desordem, podem fazer o melancólico perder o desejo sexual.

14. É provável que interprete como rejeição a falta de resposta imediata de sua esposa ao sexo quando ele começa a fazer amor. Quando sua esposa começa a dar uma de difícil no sexo, é provável que ele pense que ela não o deseja e pode desistir antes que ela consiga revelar seus verdadeiros sentimentos.

A Esposa Melancólica e o Sexo

1. É uma parceira amorosa imprevisível porque tem a maior das mudanças de humor.[6]

2. Em algumas ocasiões, ela pode ser tão provocante e excitante quanto qualquer sanguínea. Em outras, ela não tem absolutamente nenhum interesse em nada, inclusive no amor. Às vezes, ela pode encontrar o marido na porta, excitá-lo e levá-lo direto para o quarto, mas outras vezes ela pode ignorar completamente sua chegada.

3. Ela é uma romântica do mais alto grau e seus estados de espírito são aparentes como o sol do meio-dia.

4. Quando em clima de amor, ela apela para o jantar à luz de velas, música suave e perfume acentuado.

5. Ela pode deleitar-se no amor extático a alturas que poderiam reprimir outros temperamentos, mas não faz isso com frequência.

6. Para ela, a qualidade na vida sexual tem primazia em relação à quantidade.

7. De todos os temperamentos, ela é uma que dá amor como uma recompensa por bom comportamento e nenhum homem gosta disso.

8. Ela pode ser excessivamente religiosa em relação ao sexo, principalmente se sua mãe teve problema nessa área.

9. Ela pode usar argumentos religiosos e versículos bíblicos para desculpar sua abstinência sexual.

10. Provavelmente a razão real para a sua abstinência sexual seja que recebeu a ideia antes do casamento de que sexo não é uma boa coisa.

11. Pode ser que ela nem se dê a oportunidade de aprender que sexo é bom e desejável.

12. Ela geralmente se interessa por sexo quando quer ficar grávida e ter filhos.

13. Coisinhas aparentemente pequenas podem se transformar em problemas enormes para a esposa melancólica, por exemplo, o marido:

a. não conseguir controlar o talão de cheque;

b. não conseguir realizar uma incumbência;

c. negligenciar o banho.

Essas coisas podem aborrecê-la por completo e levá-la à vingança silenciosa. Ela precisa perceber que está privando a si mesma tanto do prazer quanto da aprovação amorosa de seu marido.

14. Ela tem potencial para ser uma parceira amorosa excitante e suficiente se seus pontos fracos não subjugarem os pontos fortes.

O Marido Fleumático e o Sexo

1. Não fala muito sobre a vida íntima – mantém a boca fechada quanto à vida pessoal.

2. A maior parte dos comentários sobre sua vida íntima partirão da esposa irada, a qual também é normalmente muito parcial.

3. No geral tem pouca dificuldade em ganhar o amor de sua esposa porque raramente a constrange ou insulta, o sarcasmo não é coisa dele e ele geralmente não a constrangerá em público ou dirá alguma coisa depreciativa.

4. Como raramente fica irado ou provoca irritação, ele apaga o fogo de sua parceira com uma resposta branda antes de ir para a cama.

5. Os fleumáticos são mais propensos a deixar suas esposas começarem o ato de amor.

6. Sua esposa pode, em pouco tempo, sentir-se não amada porque ele não toma iniciativa na cama – às vezes a esposa perde o respeito por ele porque ele não afirma sua masculinidade.

7. Pode gerar ressentimento em sua esposa porque é avarento, educadamente teimoso e autocomplacente, o que equivale a ser egoísta.

8. Geralmente acha difícil conversar sobre qualquer coisa e, portanto, não diz à sua esposa o que acha excitante no ato de fazer amor.

9. Ele suportará em silêncio relações menos prazerosas com sua esposa durante anos e, portanto, roubará dele e dela muitas experiências sexuais extáticas.

A Esposa Fleumática e o Sexo

1. Ela normalmente cede para o parceiro mais forte em vez de criar tumulto.

2. Satisfaz-se facilmente e sempre volta sua atenção aos filhos caso surja problema entra ela e o marido.

3. Ela raramente começa o ato de amor, mas dificilmente rejeita o marido porque quer agradá-lo.

4. Seu ato sexual é muito afetado pelo medo e ansiedade (ela pode temer a gravidez, a revelação, o constrangimento e um montão de outros dilemas reais e imaginários). Ela pode facilmente temer que seu marido perca o respeito por ela caso pareça muito ávida

ou atrevida ao fazer amor.

5. Ela deve aprender a criar e manter o interesse em sua aparência pessoal como cabelo, vestimenta e peso para agradar o marido.
6. Sua desorganização pode causar ressentimento em seu marido a ponto de ecoar para a vida sexual deles.
7. Seu marido deve esforçar-se para ser um amante forte, gentil e atencioso que aprende como a mulher funciona melhor e que exige tempo para levá-la ao orgasmo.
8. Uma vez aprendida a arte de fazer amor, seu desejo pela experiência derrotará sua tendência a ser passiva, tornando-a assim uma parceira excitante.
9. Seu marido deve ser alguém que a assegura de seu valor e seu amor de forma que ela possa adquirir coragem para vencer os medos.
10. Deve aprender a superar sua incapacidade de falar de seus sentimentos e comunicar ao cônjuge sobre sua vida sexual.

Notas

1. Beverly LaHaye, *The Spirit-Controlled Woman* (A Mulher Controlada Pelo Espírito) (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1995), 192-4.
2. Ibid., 194.
3. Ibid., 196-7.
4. Ibid., 200-201.
5. William Glahn e Sandra Cutler, *Sexual Intimacy in Marriage* (Intimidade Sexual no Casamento) (Grand Rapids, Michigan: Kregel Publications, 1988), 79.
6. Beverly LaHaye, *The Spirit-Controlled Woman* (A Mulher Controlada Pelo Espírito) (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1995), 203-5.
7. Ibid., 207-8.

CAPÍTULO 42

Desenvolvendo Temperamentos Espiritualmente Maduros

Como Ser um Marido ou Esposa Sanguíneo Espiritualmente Maduro

1. Não se desvie dos princípios morais – um marido, uma esposa!
2. Revista-se do Espírito: "...E não tenhais cuidado da carne em suas concupiscências... (Rm 13.14). Se um sanguíneo entregar-se a fantasias imorais, ele logo perderá o controle de suas paixões.
3. Encoraje a esposa a ser expressiva. Uma esposa amável, receptiva e carinhosa que permite livremente ao marido saber o quanto ela aprecia seu amor, não o perderá.
4. Sua esposa deve ser o objeto exclusivo de sua acalorada afeição. Ele deve evitar flertes e bajulação de outras mulheres (tranquilizando, assim, a própria esposa e os maridos de outras mulheres). Ele deve concentrar-se em trazer alegria e realização para sua a esposa.
5. Fale menos e ouça mais – Deus deu a você duas orelhas e uma boca – seja rápido para ouvir, tardio para falar e lento para irar-se. Veja as armadilhas do exagero e tente não exagerar.
6. Deixe de lado a autocentralidade. A maioria dos sanguíneos tende a ser autocentrada e autoabsorta – normalmente não se lembra das pessoas, seus nomes e outros detalhes a respeito delas.
7. Carregue um caderno para anotar coisas importantes como datas, endereços, eventos etc.
8. Passe tempo, se quiser, com pessoas que lhe são uma influência positiva, e que o desafiarão a crescer como cristão.
9. Pratique ser um bom ouvinte – não interrompa ou finalize as frases das pessoas por elas. Não fique elaborando uma frase quando outros estão falando.
10. Foque em seu coração. "...Porque dele (do coração) procedem as fontes da vida" (Pv 4.23). Um bom coração o conduzirá a bons lugares.
11. Use sua popularidade pessoal para promover o bem. Por exemplo, envolvendo-se no testemunho e interação.
12. Propague sua criatividade – em eventos especiais na igreja e para outros.
13. Aproxime-se do solitário – você é naturalmente uma pessoa sociável.

Como Ser um Marido ou Esposa Colérico Espiritualmente Maduro

1. Pergunte a si mesmo o que o faz querer assumir o controle.
2. Não pense que sabe tudo – somente Deus sabe.
3. Seja humilde.
4. Aprenda a relaxar e saiba que as coisas mais importantes na vida não são apenas o trabalho e realização, mas família, cônjuge e pessoas – arrume tempo para elas e demonstre amor.

5. Reconheça a verdade de que você não está no controle do universo – deixe Deus ser Deus.

6. Perceba que você não é naturalmente uma pessoa sociável e tome uma decisão consciente de trabalhar esse ponto fraco.

7. Aprenda a não impor seu conselho e opinião às pessoas.

8. Sinta-se livre em deixar os outros terem a razão às vezes.

9. Cuidado com a língua e tente ser amável.

10. Seja corajoso, proporcione liderança, milite por uma boa causa, permaneça produtivo, continue transparente e honesto, pois esses são seus pontos fortes.

11. Aprenda a perdoar – a vingança é do Senhor.

12. Demonstre amor e compaixão.

13. Entenda que muitas pessoas não são autossuficientes como você é. Outras pessoas nutrem dúvidas, ao contrário do colérico. Portanto, ele deve pacientemente demonstrar bondade e encorajar sua esposa no ato sexual e ela será uma executora melhor.

14. Você deve sempre oferecer aprovação, amor e aceitação a sua esposa.

15. Você deve desenvolver ternura e afeto por sua esposa e filhos. O colérico deve aprender a dizer: "eu a/o amo" regularmente e mostrar constantemente à esposa que ele tem orgulho dela.

16. Elimine o sarcasmo. Palavras desrespeitosas, indelicadas e amargas vindas de você desanimarão sua esposa.

17. Você deve estar ciente do fato de que a ameaça de uma explosão colérica repentina impede sua esposa de lhe demonstrar suas verdadeiras emoções. Isso é um obstáculo à sua vida amorosa.

18. A esposa colérica também deve andar no espírito a fim de dominar seu temperamento forte e língua sarcástica.

19. Ela deve desenvolver a capacidade emocional de mostrar amor e afeto; reconhecendo que quanto mais demonstra amor, tanto mais fácil ele vem.

20. Ela deve aprender o perdão, especialmente a seu pai – nenhuma mulher pode desfrutar plenamente o marido se abrigar ódio ou raiva de seu pai.

21. Esposas coléricas obstinadas, decididas, geralmente teimosas podem descarregar sua frustração e raiva nos maridos e lhes reprimir as expressões de amor.

22. Uma mulher colérica pode ter esse problema porque resistiu aos afetos de seu pai quando pequenina.

23. Sem perceber por que foi rejeitada pelo pai, a garota colérica pode afastar-se cada vez mais e recusar-se a demonstrar quaisquer expressões normais de emoção em relação a ele. Isso estimulará um ressentimento crescente em relação aos homens.

24. Ela deve evitar acumular sarcasmo, crítica e zombaria sobre o marido na área de sexo.

25. Os coléricos exibem tal autoconfiança que, sem dizer nada, as pessoas naturalmente se sentem inadequadas. A esposa colérica, portanto, precisa deixar que seu marido saiba o quanto ela o valoriza como homem e amante – ela deve demonstrar apreço pela masculinidade de seu homem.

Como Ser um Marido ou Esposa Melancólico Espiritualmente Maduro

1. Contenha suas expectativas – vivemos em um mundo imperfeito, onde as coisas nem sempre acontecem conforme você planeja. Aprenda a aceitar a própria imperfeição, e principalmente a imperfeição de sua esposa e filhos. Isso o livrará da servidão do perfeccionismo.
2. Cultive um coração de graça e misericórdia; considere a trave que está em seus olhos quando ficar absorvido pelo argueiro nos olhos dos outros.
3. Desenvolva seu senso de humor.
4. Faça um esforço consciente para superar a depressão, ou seja:
    i. Medite na Palavra de Deus e ore diariamente (Sl 119.27-28).
    ii. Conte suas bênçãos (1Ts 5.18).
    iii. Pondere sobre verdades a respeito de quem você é em Cristo e creia nelas (Rm 8.17).
    iv. Liberte-se – faça um esforço consciente para perdoar àqueles que o ofenderam. O perdão não os justifica, mas deixa você livre (Mt 6.12-15).
    v. Pare e procure o contorno prateado na nuvem cinza – busque focar sua atenção nas coisas que estão certas no mundo em vez de focar nas erradas (Fp 4.6-8).
    vi. Perceba que a depressão geralmente é bioquímica; busque medicação se tiver de fazê-lo.
5. Seja realista – livre-se de expectativas irrealistas. Elas apenas levam à frustração, amargura e ira. Este é um mundo imperfeito, cheio de pessoas imperfeitas (Rm 3.23).
6. Preocupe-se com as necessidades de outros e não apenas com as suas.
7. Dê amor incondicional e não o amor como recompensa.
8. Evite atitudes críticas e pessimistas que são dois de seus maiores problemas. Isso o torna sempre desapontado quando as coisas e pessoas, inclusive o cônjuge, não correspondem à altura.
9. Mantenha uma vida mental positiva e sadia pensando em coisas boas e sendo grato por tudo.
10. Anime seu cônjuge com garantias verbais de amor e aprovação.
11. A esposa melancólica precisa ter um relacionamento vital com Jesus Cristo para que possa desfrutar o amor, paz, e alegria que Ele dá, a fim de torná-la uma pessoa eficaz.
12. Mantenha uma atitude de gratidão em vez de pensar negativamente e ser crítica para que você tenha uma visão mais feliz da vida e usufrua mais relacionamentos frutíferos. Você deve aceitar seu marido já que ele está permitindo Deus fazer as mudanças necessárias. Sua submissão a ele não deve depender do comportamento que ele tem, mas da obediência que você tem a Cristo.
13. Esqueça a si mesma e ame seu marido incondicionalmente para receber de volta uma colheita de amor.
14. Você deve aprender a lição do perdão.

Como Ser um Marido ou Esposa Fleumático Espiritualmente

Maduro

1. Reconheça que seu comportamento inflexível pode ser um modo de controle sobre as outras pessoas porque quando o fleumático descobre que pode perturbar os outros ao recusar entusiasmar-se, ele usará essa habilidade como um modo silencioso de controle, além de risadinhas nas palhaçadas que outros fazem ao tentar animá-lo.

2. Reconheça a lerdeza como preguiça e vença-a com trabalho duro.

Vai ter com a formiga, ó preguiçoso, considera os seus caminhos, e sê sábio...

Provérbios 6.6

Porque, quando ainda estávamos convosco, isto vos mandamos: se alguém não quer trabalhar, também não coma. Porquanto ouvimos que alguns entre vós andam desordenadamente, não trabalhando, antes intrometendo-se na vida alheia; a esses tais, porém, ordenamos e exortamos por nosso Senhor Jesus Cristo que, trabalhando sossegadamente, comam o seu próprio pão...

2Tessalonicenses 3.10-12

3. Encontre maneiras de motivar-se.

4. Busque ativamente consolar os que estão próximos. Você tem um dom incrível. Não deixe sua falta de motivação suprimir isso.

5. Traduza seus pensamentos em ações.

6. Aperfeiçoe seu ministério de escrever cartas e enviar cartões.

7. Persevere em manter antigos amigos porque você é bom/boa nisso.

8. Seja um pacificador(a) – use suas habilidades de mediação.

9. Você precisa aceitar a Cristo e reconhecer que é pecador (a); um fato que muitos fleumáticos acham difícil reconhecer.

10. Você precisa andar no Espírito a cada dia para ganhar motivação para vencer sua passividade, egoísmo e temores; então você poderá tornar-se um amante sensacional.[1]

Notas

1. Beverly LaHaye, *The Spirit-Controlled Woman* (A Mulher Controlada pelo Espírito) (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1995), 195; Tim LaHaye, *Spirit-Controlled Temperament* (Temperamento Controlado Pelo Espírito) (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1993), 213, 231-51; Tim LaHaye, *Opposites Attract* (Os Opostos se Atraem) (Eastbourne: Kingsway Publications, 2000), 107.

CAPÍTULO 43

Dicas para se Relacionar com o Temperamento de Seu Cônjuge

O Que Fazer se For Casado com Marido ou Esposa Sanguíneo

1. Atenção – os sanguíneos têm uma necessidade ardente de ser o centro da atenção. Eles querem que ouçam suas histórias e deem risadas ainda que já as tenham ouvido um milhão de vezes. Eles querem contar todas as coisas incríveis que ocorreram ao longo do dia. Arrume tempo para sentar e ouvir se quiser que eles se sintam amados. Eles desejam a atenção do cônjuge e buscam ativamente atrair a atenção dos de fora para si.

2. Não os critique constantemente por contar histórias ou exagerar demais – isso os desanima e os deixa infelizes.

3. Não pressione demais para que os sanguíneos fiquem sérios e sosseguem porque eles podem se tornar negativos e depressivos como o melancólico, desmotivados como o fleumático e viciados em trabalho, ocupado como o colérico.

4. Aceitação – aceite seus sanguíneos. É a necessidade mais profunda deles. Não os julgue ou critique. Os sanguíneos necessitam de muita atenção, isto é, muitos beijos e abraços. Isso pode ser um problema já que o sanguíneo sempre se casa com um melancólico que não é naturalmente carinhoso.

5. Ajude-os a organizar suas vidas, trabalho e tudo mais. Esposa, às vezes, se houver permissão, ajude-o a se organizar no escritório. Mantenha uma cópia de sua agenda em casa e telefone para lembrá-lo de compromissos se ele não se importar. Faça isso com o coração de servo e não com uma atitude irritante.

6. Não seja mandão/mandona. Os sanguíneos não gostam de ser "mandados". Assegure-lhes que você os ama a despeito de suas imperfeições.[1]

7. Ofereça-lhes aprovação – se você negá-la, eles a buscarão em outro lugar, mesmo que isso signifique ceder às pressões dos colegas do escritório às quais eles são extremamente susceptíveis. O sanguíneo pode facilmente tornar-se um namorador. Sua aprovação o ajudará a superar esse ponto fraco.[2]

O Que Fazer se For Casado com um Marido ou Esposa Colérico

1. Aceite seus pontos fracos.

2. Mantenha um senso de obediência – o marido colérico gosta que sua esposa:

a. seja compassiva e submissa;

b. veja as coisas do jeito dele;

c. coopere rapidamente;

d. deixe ele levar o crédito.

3. Reconheça que seu marido tem instintos extraordinários e um talento natural para a liderança. Assim se tornará mais fácil seguir sua liderança.

4. O colérico não gosta de pessoas preguiçosas e que não se interessam em trabalhar constantemente; também não gosta de pessoas que resistam à sua autoridade, se tornem independentes ou não sejam leais.

5. O marido ou esposa de uma pessoa colérica tem o direito de deixar o cônjuge saber exatamente qual a posição em que ela se encontra e se ele está alerta. Porém, uma vez que essa posição seja comunicada claramente, o parceiro deve recuar e buscar orar. Há poder na oração – use-a a seu serviço.[3] A reclamação constante não ajudará em nada e pode tornar seu marido intratável.

6. Valorize os feitos de seu cônjuge: ele quer reconhecimento por seus muitos feitos.[4]

O Que Fazer se Você For Casado com um Marido ou Esposa Melancólicos

1. Dê-lhes estabilidade – os melancólicos geralmente têm paixão por organização e horários. Eles querem ver as coisas feitas de determinada maneira, em determinado horário, todos os dias. Para eles, isso produz estabilidade.

2. Dê-lhes espaço – os melancólicos precisam de um espaço que seja exclusivamente deles, não de seu cônjuge ou filhos.

3. Dê-lhes silêncio – dê-lhes alguns momentos de silêncio, como TV desligada, ausência de crianças gritando e de telefonemas e conversas intermináveis. Faça isso pelo menos uma vez por semana.

4. Seja sensível às coisas que os preocupam – ao menos tente![5]

O Que Fazer se Você For Casado com um Marido ou Esposa Fleumático

1. Dê-lhe paz – sua principal motivação na vida é evitar conflito e caos. Se vier para casa e encontrar crianças berrando, a cozinha bagunçada, ou a esposa "preparada para matar alguém", ele se retirará imediatamente para a poltrona, a TV, ou cairá rapidinho no sono. É sua maneira de escapar da "loucura". Torne seu lar um refúgio da tempestade.

2. Crie uma atmosfera tranquila com música, luzes de vela, e uma boa programação dos eventos domésticos.

3. Dê ao cônjuge fleumático, com antecedência, muitos avisos sobre os próximos eventos. Se há uma coisa que ele não pode suportar é uma mudança repentina de planos. Por exemplo, o cônjuge pode ter decidido em seu coração sentar-se e assistir TV e de repente você arranja um jantar na casa da família Jones. Os fleumáticos normalmente demoram para se interessar por uma ideia e precisam se preparar com antecedência.

4. Deixe que o marido descontraia e não veja o relaxamento como preguiça. É uma necessidade emocional.

5. Elogie-o – essa é a chave que pode de fato mudar seu relacionamento. Comece a perceber as qualidades boas e a expressar elogio sincero e apreço verdadeiro ao cônjuge. À medida que você fizer isso, ele acabará descansando mais tranquilamente em seu relacionamento e crendo que seu elogio é sério.

6. Se for casado com um cônjuge fleumático, lembre-se de fortalecer sua autoestima e acalmar seus medos e lhe proporcionar os momentos tranquilos que necessita. O cônjuge precisa que você desenvolva sua autoestima pela reafirmação amorosa, em vez de criticá-lo e depreciá-lo.

7. Reafirme ao cônjuge que ele é um ser humano valioso mesmo que não realize nada de grande valor segundo os padrões do mundo. O cônjuge tranquilo talvez nunca atinja o tipo de sucesso que o mundo aplaude. É por isso que precisa tanto do seu aplauso.

8. Lembre-o com frequência de suas maravilhosas qualidades; de que as pessoas o amam, de que ele é leal e trabalhador.

9. Peça a Deus que lhe ajude realmente a crer em seu cônjuge fleumático, caso seja casado com um, porque ele pode não parecer grande em feitos, mas terá conteúdo.

10. À medida que você demonstra crer legitimamente nos fleumáticos, eles virão a crer em si mesmos e outros crerão neles também.

11. Dê motivação amorosa – Não reclame dos fleumáticos.[6]

Notas

1. Tim LaHaye, *Opposites Attract* (Os Opostos se Atraem) (Eastbource: Kingsway Publications, 2000), 129 - 144.
2. Florence Littauer, *Personality Plus* (Personalidade Plus para Casais) (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House), 68-69.
3. Stormie Omartian, *The Power of a Praying Wife* (O Poder da Mulher Que Ora) (Eugene, Oregon: Harvest House Pub.,1997), 1-20.
4. Ibid., 105-6.
5. Ibid., 87-88.
6. Ibid., 124-5.

SEÇÃO 12
A VIDA SEXUAL APERFEIÇOADA

CAPÍTULO 44

Como Aperfeiçoar Sua Vida Sexual

Com o passar do tempo, há uma tendência de a vida sexual do casal tornar-se monótona, chata e nada excitante. Não se deve deixar que isso aconteça. O propósito desta lição é mostrar aos casais como melhorar e deixar sua vida sexual mais excitante e satisfatória.

Sete Passos para Aperfeiçoar Sua Vida Sexual

1. Descubra o Potencial do Clitóris

A chave para alcançar intencionalmente o orgasmo é o clitóris (consulte a figura 9 na página 154). Aqui estão algumas diretrizes para liberar o potencial do clitóris:

(a) Durante o ato de amor deve haver uma quantidade razoável de beijos, estímulo corporal e pré-estimulação sexual.[1] Depois a esposa deve deitar de barriga para cima e o marido deve estimular suavemente tanto o capuz quanto o botão do clitóris com seus dedos.

(b) Estimule melhor sua esposa esfregando a superfície do botão e roçando o capuz em cima e em baixo.

(c) O marido deve ainda estimular a área em redor do clitóris.

(d) Ele pode transferir um pouco de lubrificação da vagina para o clitóris da mulher ou então utilizar lubrificação artificial se for necessário.

(e) Enquanto a estimulação prossegue, a esposa deve se concentrar em sua excitação, liberando-se de si mesma, de sua mente e emoções.

(f) O marido deve se lembrar que com o dedo seco pode haver irritação, o que pode desmotivar sua esposa.

(g) A estimulação pode variar de um toque suave e delicado no botão até uma pressão firme no capuz.

(h) A estimulação deve ser contínua e ininterrupta.

(i) Quando a esposa é excitada quase ao ponto do orgasmo, ela começa a respirar de maneira um pouco mais rápida, forte e profunda.

(j) Se sua esposa aproximar-se do orgasmo, mas apresentar dificuldade em alcançá-lo, simplesmente continue esse procedimento de excitação, no final ele virá.

2. Torne-se Uma Esposa Atraente e Excitante

(Como atrair e reanimar um marido que não está interessado em sexo)

Caso você seja uma orgulhosa rainha ou senhora com uma opinião “alta e elevada” de si mesma, não se incomode em ler esta seção. Essa parte somente é possível se você andar em humildade.

Há várias maneiras em que uma mulher pode atrair e excitar seu marido. É preciso humildade e determinação para fazer qualquer uma dessas coisas. Contudo, uma esposa que realmente deseja melhorar sua vida sexual estará preparada para isso. A seguir estão algumas sugestões.

(a) Vista-se parcialmente quando estiver só com seu marido ou quando os dois estiverem no quarto.

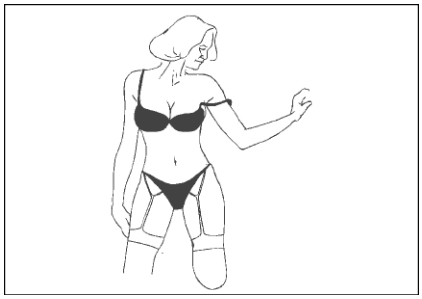


Fig. 27

(b) Ande nua no quarto quando seu marido estiver lá. Isso atrairá a atenção dele para você.

(c) Deite na cama completamente nua com suas coxas abertas para mostrar o pelo pubiano e suas nádegas.

(d) Deite na cama completamente nua e cubra parte de seu corpo com um lençol.

(e) Você pode despir-se completamente e subir na cama. Enquanto estiver nua, tente caminhar de joelhos em direção a seu marido e faça algumas perguntas a ele.

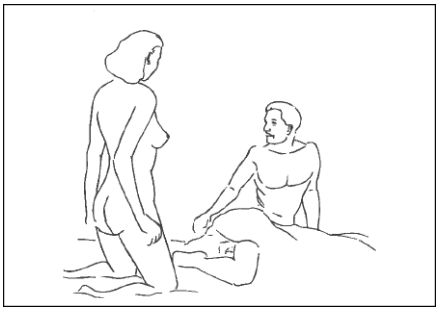


Fig. 28

(f) Tente servir a comida de seu marido vestida com uma miniblusa ou camisola curta. Você pode deixar sua blusa aberta e servi-lo apenas enrolada em uma toalha.

(g) Quando seu marido estiver no banheiro, você poderá entrar vestindo apenas roupas íntimas e segurá-lo e abraçá-lo.

(h) Chegue de surpresa por trás, pegue nos genitais dele e comece a acariciá-los.

(i) Você pode deitar na cama e pegar no sono nua. Essa imagem atrairá a atenção de seu marido quando ele entrar no quarto.

(j) Sente-se em uma cadeira lendo um livro, deixe que sua blusa mostre o sutiã e abra as pernas para mostrar a calcinha.

(k) Você pode despir-se e pedir que seu marido a massageie. Diga-lhe que está sentindo um leve desconforto nos seios, costas ou nádegas e peça que ele massageie um pouco.

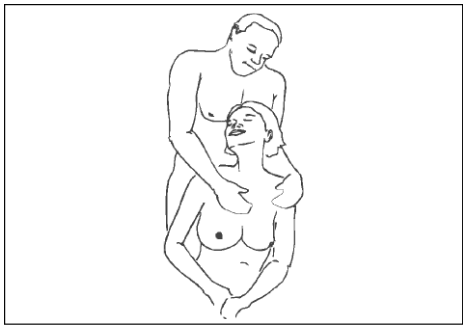


Fig. 29

(l) Depois de um banho, passe maquilagem, arrume o cabelo e fique nua em frente ao espelho quando seu marido estiver presente no ambiente. Aja como se estivesse apenas se despindo. Ele certamente perceberá sua nudez prolongada à medida que você arruma o cabelo e outras coisas.



Fig. 30

(m) Você pode despir-se totalmente e enquanto seu marido estiver assistindo à TV, vá e sente-se próxima a ele e coloque a cabeça em seu colo.

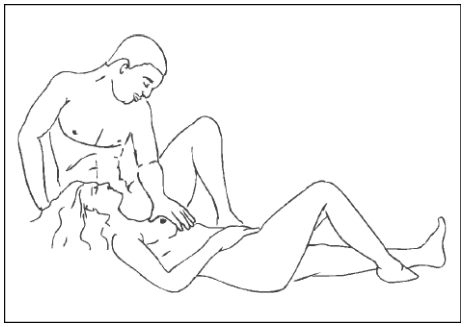


Fig. 31

(n) Deite nua na frente dele e abra as pernas para que ele veja suas nádegas e vulva.

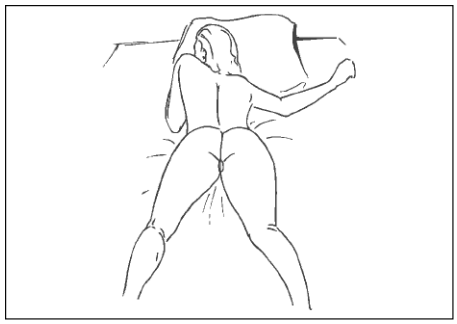


Fig. 32

(o) Depois do banho, sente-se nua na cama e passe loção no corpo.

(p) Peça que ele a ajude a depilar seus pelos pubianos, já que você não pode alcançar os de baixo com facilidade.

(q) Façam sexo perto de um espelho para que possam se ver enquanto fazem amor.

3. Tente Posições Diferentes para o Sexo

O sexo não tem de se restringir às posições e lugares convencionais.[2] O sexo no casamento pode ser constantemente reanimado se receber um pouco de variação. É preciso humildade e determinação para tentar algumas dessas posições. A seguir estão alguns exemplos de diferentes posições para o sexo que ajudarão a melhorar sua vida sexual caso vocês sejam arrojados o bastante para experimentá-las.

a. A Posição Básica Estimulante

Essa também é uma variação da posição básica. A mulher levanta as pernas de sobre a cama e as apoia nos ombros do marido.

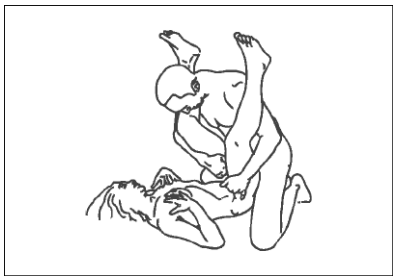


Fig 33: A Posição Básica Estimulante

Vantagens:

i. O homem sente mais e é útil para alguém que não consegue manter uma ereção.

ii. A posição permite ao homem alcançar o orgasmo mais rápido.

b. A Posição da Cadeira

O homem senta com a mulher de pernas abertas em seu colo e de frente para ele. Ela se move para cima e para baixo apoiando-se com os joelhos na cadeira e os braços em torno de seu pescoço. Essa posição é semelhante à posição de jóquei.

Vantagem:

A variação de sentar-se nua sobre uma cadeira pode ser excitante.



Fig. 34: A Posição da Cadeira

c. A Posição de Deslizamento

A mulher deita de barriga para cima, abre as pernas e o parceiro deita sobre ela. As pernas e pés de ambos ficam paralelos. A parte interna das coxas e a vulva formam parte do canal para

o pênis.[3]

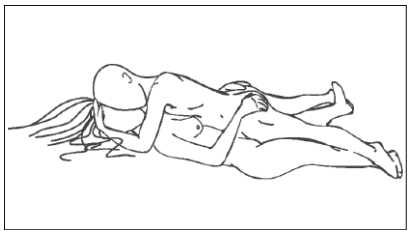


Fig. 35: A Posição de Deslizamento

Vantagens:

i. É uma boa posição para beijar.

ii. Permite o contato total do corpo.

d. A Posição em Pé de Frente

Essa posição pode ser usada quando você não está em casa ou em um local espaçoso. A penetração é melhor quando o homem abaixa um pouco e penetra ao subir. A mulher também pode levantar uma perna e apoia-la em uma cadeira que esteja perto.

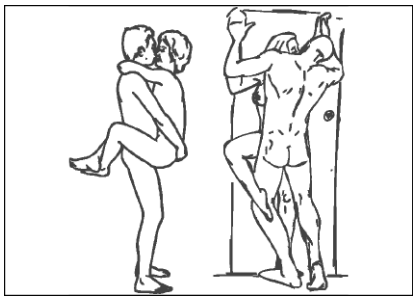


Fig. 36: A Posição em Pé de Frente

Vantagens:

i. Pode ser feito no banheiro.

ii. É possível beijar e fitar os olhos um do outro.

Desvantagem:

Essa posição pode, todavia, ser cansativa.

e. A Posição em Pé por Trás

Essa posição é semelhante à posição em pé de frente. O homem entra por trás. A penetração é mais profunda quando a mulher se curva.

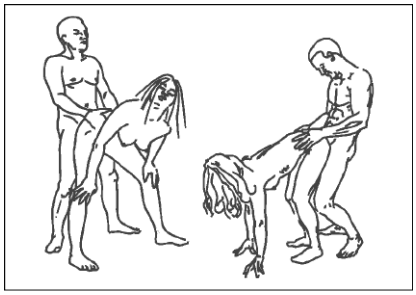


Fig. 37: A Posição em Pé por Trás

Desvantagens:

i. A penetração não é tão boa.

ii. É uma posição cansativa.

f. A Posição Cabeça Embaixo

O sangue corre para a cabeça e cria euforia. A vagina fica inclinada a um ângulo que a torna facilmente acessível e, portanto, alcança-se uma penetração mais profunda. Pode ser necessária uma cama firme para essa posição. Coloque um travesseiro sob a cabeça para evitar batê-la no chão.

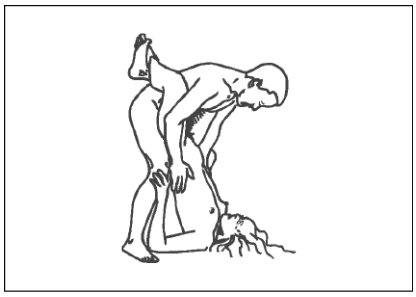


Fig. 38: A Posição Cabeça Embaixo

g. A Posição Lateral

O homem tem melhor acesso à vagina nessa posição. A mulher sente o pênis penetrando na vagina por um ângulo diferente. Dependendo da altura que a mulher conseguir levantar a perna, o pênis pode ser capaz de ir mais profundo. É excitante para o homem porque ele vê a vagina de um ponto de vista diferente.[4]

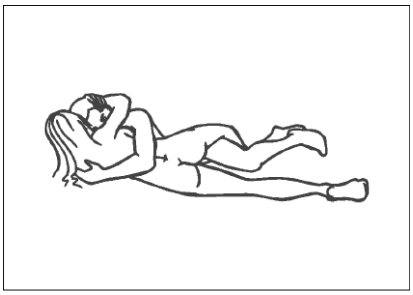


Fig. 39: A Posição Lateral

h. A Posição Torcida 'X'

Os parceiros ficam parcialmente de frente um para o outro. Ela passa uma perna em torno da cintura dele e a outra fica entre ele. Por conseguinte, uma das pernas dele fica entre as pernas dela.

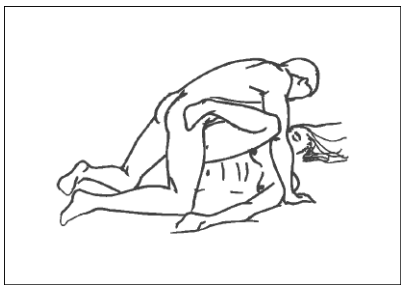


Fig. 40: A Posição Torcida 'X'

Vantagens:

i. Permite maior estimulação clitorial.

ii. A pélvis fica inclinada e elevada.

iii. A haste do pênis roça no clitóris à medida que entra e sai.

i. A Posição de Quatro

Com a mulher de quatro e seu parceiro de joelhos por trás dela pode-se obter penetração profunda Posições traseiras como essa são ideais quando os dois parceiros estão a fim de fazer amor de um jeito vigoroso e ativo.

Vantagens:

i. É excitante para o homem ver a mulher nessa posição diferente.

ii. Permite ao homem ver a vulva por um ângulo diferente.

iii. Alcança-se a penetração profunda quando a mulher coloca sua cabeça para baixo no travesseiro.

iv. O homem pode brincar com os seios da esposa e também com as nádegas.

v. O homem pode ficar em pé atrás da mulher se a cama for alta.

Desvantagens:

i. Alguns casais podem, no início, achar essa posição humilhante.

ii. Não dá para o casal se beijar.

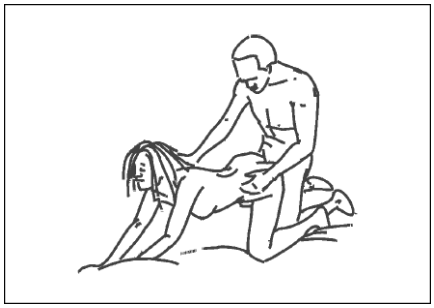


Fig. 41: A Posição de Quatro

4. Tente Fazer Sexo em Lugares Diferentes

O sexo não deve limitar-se ao quarto do casal. Sejam criativos como casal e tentem fazer sexo em outros lugares de sua casa. Aqui estão algumas sugestões de lugares diferentes onde vocês podem fazer sexo. Maridos e mulheres devem ser inovadores e adicionar mais pimenta na vida sexual.

(a) Na sala de estar quando todos estiverem dormindo.

(b) Na cozinha: no chão ou sobre a mesa.

(c) No banheiro.

(d) No chão do quarto.

(e) Sempre que o marido e mulher tiverem a chance de passar a noite fora de seu quarto costumeiro, por exemplo, em um hotel, ou ao ar livre, ou em um ambiente íntimo, eles devem aproveitar a mudança e praticar a excitação sexual.

(f) No carro: a mulher pode abrir o zíper de seu marido enquanto ele dirige ou tirar a calcinha e lhe entregar. O banco do carro pode ser reclinado para dar mais espaço.

5. Tente o Sexo Oral (consulte o capítulo 37, Áreas Sombrias a Respeito de Sexo)

6. Torne-se Um Marido Habilidoso

O sexo é uma arte que pode ser aprendida e melhorada. A seguir estão algumas estratégias que serão úteis para melhorar sua habilidade como marido no sexo.

Estratégia 1

O marido habilidoso não penetra em uma vagina seca. A penetração em uma vagina seca é desconfortável e às vezes até dolorido para a esposa. Antes da penetração, use rapidamente um lubrificante natural ou artificial para lubrificar a vagina.

Estratégia 2

O marido que quer divertir a esposa com seu pênis deve saber que ele geralmente dura mais depois de uma rodada de sexo. Ele será, portanto, capaz de dar muito prazer à mulher se já tiver feito sexo algumas horas antes.

Estratégia 3

O marido habilidoso deve posicionar o pênis na vagina de modo a roçar o clitóris com a haste (por exemplo, na posição X torcida).

Estratégia 4

O marido habilidoso deve tentar pressionar a parede traseira da vagina com o pênis enquanto entra e sai, pois isso cria nela uma maior sensibilidade. Isso é possível na posição cruzada. A sensação criada ao se aplicar pressão somente nas paredes laterais da vagina não é tão acentuada.

Estratégia 5

O pênis segurado na mão pode ser usado para roçar e estimular a vulva e o clitóris. O pênis deve ser usado para roçar o clitóris suavemente de maneira semelhante a pintar com um pincel.

Estratégia 6

O pênis pode se tornar engenhoso se usado em diferentes posições, por exemplo, nas posições cruzadas ou torcidas.

7. Torne-se Uma Esposa Habilidosa

Use sua mente e sua vagina como ferramentas sexuais ativas e recuse-se a tornar-se uma esposa tediosa e desestimulante.

A mente provavelmente é o maior órgão sexual e, portanto, para tornar-se uma esposa habilidosa, decida deleitar-se com sexo. Quando a mente estiver no clima, você achará o sexo extremamente divertido. A esposa habilidosa deve saber que sua vagina pode ser usada para atingir o orgasmo, mesmo sem estímulo direto do clitóris. Isso é possível se a mulher aplicar essas diretrizes:

(a) Decido que “Eu vou deleitar-me com o sexo”. A mente é a ferramenta mais importante para alcançar o objetivo.

(b) Decido que vou usar minha vagina para deleitar-me com o sexo.

(c) Em vez de simplesmente esperar para receber o pênis, levante suas nádegas para receber e segurar o pênis que está “à disposição”.

(d) Decido que “minha vagina não deixará esse pênis sair até que eu seja abençoada”.

(e) Use os músculos de sua vagina para "sugar" o pênis em intervalos. Enrijeça lentamente seus músculos vaginais conforme descrito nos exercícios do assoalho pélvico.

(f) Os movimentos de vai-e-vem do marido e esposa devem ser um complemento. A esposa deve levantar os quadris para pegar no pênis quando ele entrar na vagina.

(g) Quanto mais vigorosa e ativa você for ao prender o pênis, mais facilmente atingirá o orgasmo.

Faça Exercícios Vaginais

Os exercícios vaginais focam o enrijecimento dos músculos ao redor da vagina. Com o parto e a idade, os músculos vaginais tornam-se enfraquecidos e a vagina pode expandir.[5]

Portanto, os exercícios vaginais são importantes porque:

(a) Esses exercícios enrijecem a vagina evitando que o pênis fique solto e flutuando livremente dentro dela.

(b) Exercitar os músculos vaginais fará que seu marido experimente uma sensação melhor na vagina.

(c) O enrijecimento da vagina também faz a mulher experimentar uma sensação melhor quando o pênis está dentro dela.

(d) Esses exercícios evitam que o útero sofra prolapso (ou seja, se torne gradativamente mais baixo e fora da vagina, o que é comum em mulheres idosas e mulheres com muitos filhos).

(e) Os exercícios vaginais também evitam que você perca o controle da urina à medida que vai ficando mais velha.

(f) Esses exercícios lhe permitirão deleitar-se muito mais com o sexo.[6]

Como Fazer Exercícios Vaginais

Quando estiver urinando, segure e interrompa o fluxo por 2 a 3 segundos. Repita esse exercício de interromper e reiniciar o fluxo de urina até que a bexiga esteja vazia. Faça isso toda vez que urinar. Para que esses exercícios sejam eficazes, eles devem ser feitos pelo menos 40 vezes ao dia.

Portanto, você deve fazer esses exercícios:

i. Quando estiver urinando.

ii. Quando estiver tomando banho de manhã e à noite.

iii. Quando estiver fazendo sexo.

iv. Com mais experiência você pode fazê-lo o dia todo (na igreja, em casa, no trabalho).[7]

Não permita que sua vagina fique larga e frouxa e que seu marido não tenha muito excitamento durante o sexo e, portanto, queira ter alguém que seja mais jovem e mais 'apertadinha'.

Notas

1. Howard J. e Charlotte H. Clinebell, *The Intimate Marriage* (O Casamento Íntimo) (Nova Yorque: Harper & Row Publishers Inc., 1970),139-150.
2. Tim e Beverly LaHaye, *The Act of Marriage* (O Ato Conjugal) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 86, 90-91.

3. Clifford e Joyce Penner, *The Gift of Sex: A Guide To Sexual Fulfilment* (Um Guia para a Satisfação Sexual), (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 2003), 279.

4. Ed e Gaye Wheat, *Intended for Pleasure: Sex Technique and Sexual Fulfillment in Christian Marriage* (Projetado para o Prazer: Técnica Sexual e Realização Sexual) Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 1977), 87, 98.

5. Stuart Campbell e Christoph Lees, eds., *Obstetrics by Ten Teachers* (Obstetrícia por Dez Professores) (Londres, ELBS, 2000), 153.

6. Tim e Beverly LaHaye, *The Act of Marriage* (O Ato Conjugal) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 150-167.

7. Derek Llewellyn Jones, *Everywoman* (Mulher) (Lagos: Academy Press, Plc., 1994), 363-5.

CAPÍTULO 45

O Sexo em Uma Idade Mais Avançada

Com o tempo, conforme os maridos e esposas vão envelhecendo, suas vidas sexuais também mudam invariavelmente. Não é aceitável presumir-se que a excitação sexual deva morrer ou diminuir conforme o casal envelhece. A excitação sexual é bastante experiente e manifesta-se de modo diferente com a idade. Vamos dar uma olhada no que significa o sexo para as diferentes idades.

O Sexo aos 30

Ao chegar aos 30 anos de idade, as mulheres ganham mais confiança sexual e começam a tomar iniciativa durante o ato de fazer amor. Muitas deixam de ser tão passivas quanto eram quando mais jovens. As mulheres nos 30 anos são mais expressivas quanto às necessidades sexuais e à necessidade de orgasmo. A ciência médica atribui essa nova agressividade às mudanças hormonais na mulher – com o aumento de testosterona, ela torna-se mais confiante e interessada no orgasmo. Alguns homens podem achar um tanto assustadora essa mudança repentina em suas esposas outrora condescendentes; outros apreciarão suas iniciativas e responderão positivamente. Também os homens estão agora mais preocupados sobre o que traz satisfação a suas parceiras. Os homens em seus 30 anos, ao contrário da mulher, experimentam uma redução menor nos níveis de DHEA (um esteróide natural) e testosterona.

O Sexo aos 40

Normalmente, conforme as mulheres se aproximam do fim dos anos férteis, aos quarenta anos, elas sempre acham mais oportunidade de focar nelas próprias e, portanto, florescer. Isso se reflete em uma vida sexual mais satisfatória. Tanto homens quanto mulheres aos 40 anos já atingiram uma medida de maturidade emocional e superaram as insuficiências sexuais. Eles se acham mais compatíveis e menos preocupados com seu desempenho na cama.

Um aprecia o que o outro gosta, e o sexo se torna melhor. A familiaridade do relacionamento de longo prazo pode resultar em maior intimidade e menos inibição ao se testar técnicas de fazer amor. Entretanto, a familiaridade pode levar ao tédio. É essencial que o casal trabalhe para criar a sensação de novidade buscando maneiras e oportunidades para incrementar sua experiência sexual juntos. Uma viagem para longe de casa e dos filhos é sempre estimulante.

O Sexo aos 50

Muitos homens ficam ansiosos quanto à vida sexual ao se aproximarem dos 50, temendo que o sexo não seja tão excitante como era na juventude. Embora seja verdade que as ereções são normalmente menos frequentes, a vantagem é que as ereções que os homens mais velhos conseguem ter são satisfatórias para o sexo. Como a compulsão por ejacular reduz significativamente, há tempo abundante para a pré-excitação sexual e a expressão de calor e intimidade por parte dos parceiros. Contudo, as mulheres precisam saber que seu marido de cinquenta agora consegue se satisfazer sem ejacular, e não pode mais ser excitado apenas pela visão. Na realidade, a pesquisa médica tem provado que os parceiros, aos 50, sempre estão mais em compasso um com o outro emocionalmente e sexualmente, principalmente se estiverem saudáveis e não tomarem remédios que enfraqueçam o impulso sexual.

O Sexo aos 60

De modo interessante, os casais aos 60 – e mais velhos – podem de fato achar a experiência sexual mais gratificante, embora o sexo não seja frequente. As mulheres nesse grupo etário apresentam orgasmos recorrentes, e o homem quando fisicamente forte, pode ser muito viril.[1]

Pelo exposto, é aparente que o potencial para uma vida sexual satisfatória está disponível em qualquer idade – eles não devem se conformar com nada menos!

O Relatório Janus [The Janus Report] observou que os que tinham 70 ou mais e que estavam fazendo sexo, disseram que era no mínimo tão gratificante quanto sempre fora. Alguns disseram que era o máximo. Não é de se admirar que os pesquisadores não conseguissem encontrar um único participante da pesquisa com menos de 90 anos de idade que não estivesse fazendo sexo quando existia o interesse e um parceiro.[2]

Notas

1. Allison Glock, Sex After 35: *It Can Be Better* (Sexo Depois dos 35: Pode Ser Melhor) (Reader's Digest, novembro 1997), 187-92.
2. Veja também Tim e Beverly La Haye, *Act of Marriage after 40* (O Ato Conjugal Após os 40) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 2000), 94-97.

SEÇÃO 13
GRAVIDEZ, PARTO E CUIDADO DE FILHO

CAPÍTULO 46

Como Saber Que Você Está Grávida

Algumas mulheres conseguem saber quando estão grávidas. Pequenas mudanças em seus corpos e sentimentos de extremo cansaço ou náusea durante os primeiros estágios as alertam para o fato de que conceberam. Outras mulheres experimentam mudanças imperceptíveis e podem até mesmo nem saber que estão grávidas.

Primeiros Sinais

O Que Você Pode Notar

(a) Você dará falta do período menstrual. Esse é o sinal mais óbvio de gravidez, mas às vezes um período bem leve e escasso pode ocorrer, o que pode ser confuso. Isso ocorre porque o ciclo hormonal feminino normal continua apesar da presença de hormônios da gravidez.

(b) Suas mamas se tornam sensíveis e aumentam de tamanho. A área do mamilo também pode se tornar mais saliente.

(c) Algumas mulheres sofrem da doença matinal (que pode fazê-las vomitar); outras têm a sensação de náusea, que dura o dia todo. A náusea pode começar logo no início da gravidez, mas normalmente aparece por volta da sexta semana e melhora depois de cerca de doze a quatorze semanas de gravidez.

(d) Também pode haver a necessidade de urinar com frequência. Isso ocorre devido à pressão exercida pelo bebê em desenvolvimento, pois o útero se localiza bem acima da bexiga. Pode ser necessário levantar à noite para urinar, ou você pode ter que urinar com frequência durante o dia. Tal necessidade reduz conforme o bebê cresce e o útero se afasta da bexiga.[1]

Como Você Pode se Sentir

(a) Seu gosto por comida pode mudar. Seus pratos favoritos podem não mais lhe atrair, e você pode se ver querendo comer comida que normalmente não comeria. Você pode então ansiar por comida com sabores de fruta ácida ou que lembrem giz.

(b) Algumas mulheres percebem um gosto metálico na boca.

(c) Você pode sentir-se cansada o tempo todo; a ponto de necessitar dormir durante o dia, à tardezinha e à noite.

(d) O cheiro de algumas coisas que normalmente não a afetam podem desanimá-la, por exemplo, perfumes, cebolas etc.

Como Confirmar Que Você Está Grávida

(a) O sinal mais seguro de uma gravidez é quando você continua a sentir falta de seu período menstrual. A gravidez não é a única razão da ausência dos períodos, mas se você tem tentado ter um bebê, então é o mais provável.2

(b) Você pode confirmar a gravidez fazendo um teste de gravidez: você pode usar um kit para teste caseiro (o qual pode comprar em qualquer farmácia) ou, para ter certeza plena, você pode fazer o teste em um laboratório especializado. A maioria dos testes mede o nível de hormônios da gravidez em sua urina, e a melhor amostra de urina a ser usada no teste é a da manhã, que é mais concentrada.

Como Calcular o Dia Esperado para o Parto (DEP)

A gravidez geralmente dura quarenta semanas, o que significa um pouco mais que nove meses. Para um cálculo grosseiro de seu DEP, adicione nove meses e uma semana ao primeiro dia de seu último período. Por exemplo, se o primeiro dia de seu último período foi primeiro de janeiro, é provável que você dê à luz próximo a oito de outubro.

Notas

1. James R. Scott et. al. *Danforth's Obstetrics and Gynecology* (Obstetrícia e Ginecologia de Danforth (Filadélfia: J. B Lippincott Company, 1997), 503; Stanley G. Clayton, T. L.T. Lewis e A G. O. Pinker, ed. *Obstetrics by Ten Teachers* (Obstetrícia por Dez Professores) (Londres: Edward Arnold Publishing, 1986), 37-40; Margaret F. Myles, *Textbook for Midwives* (Livro-texto para Parteiras) (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1986), 78-80; Christopher L.H. Huang e Victor Daniels, *Companion to Obstetrics* (Companheiro da Obstetrícia) (Lancaster: MTP Press Ltd., 1962), 49-51; Ronald M. Caplan ed., *Principles of Obstetrics* (Princípios da Obstetrícia) (Londres: William e Wilkins, 1982), 97-100, Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff e Sandee E. Hathaway, *What To Expect When You Are Expecting* (O Que Esperar Quando Você Está Esperando) (Nova Yorque: Workman Publishing, 1991), 3-4; E. A. Badoe e S. K. Owusu ed., Health and Disease (Saúde e Doença): *A Layman's Guide To Good Health* (Um Guia Simples para a Boa Saúde) (Acra, Gana: University of Ghana Medical School, 2004), 142-144; T. L. T. Lewis e G. V. P. Chamberlain, *Obstetrics by Ten Teachers* (Obstetrícia por Dez Professores) (Londres: Hodder and Stoughton, 1990), 33-34.
2. Derek Llewellyn Jones, *Everywoman* (Mulher) (Lagos, Nigéria: Academy Press, Plc., 1994), 132.

CAPÍTULO 47

O Que Acontece Durante Quarenta Semanas de Gravidez

O Primeiro Estágio (Semanas 0 – 12)

A gravidez é dividida em três fases ou estágios. Grande parte do árduo trabalho de gerar um bebê ocorre durante o primeiro estágio que vai da concepção até cerca de doze semanas.

(a) O ovo é liberado do ovário na metade do ciclo menstrual (normalmente perto do décimo quarto dia para um ciclo regular). Os espermas nadam em direção ao ovo, e o circundam na parte externa de uma das tubas uterinas.

(b) Quando o esperma penetra o ovo, a superfície do ovo muda para evitar que outros espermas entrem, e o ovo fertilizado continua viajando em direção à tuba e se fixa ao revestimento do útero.

(c) Você pode começar a perceber leves mudanças, talvez em seu paladar, um pouco de sensibilidade nas mamas, ou sensações de náusea às vezes acompanhada de vômito.

(d) Da semana 5 – 8, os principais órgãos do bebê começam a crescer e o sistema nervoso se desenvolve. O coração começa a bater em cerca de seis semanas e os membros começam a se desenvolver. A face também começa a se desenvolver e a boca e língua se tornam visíveis.

(e) Desse ponto em diante, muitas mulheres percebem que estão grávidas. Suas mamas podem começar a ficar maior, e você pode sentir-se cansada, ter náuseas e vomitar determinadas comidas.

(f) Da semana 9 – 12, o embrião começa a se parecer mais com um bebê, e é chamado tecnicamente de feto. Durante este período, todos os órgãos mais importantes como os pulmões, rins, e fígado são formados. O esqueleto começa a se desenvolver também. As orelhas e o nariz podem ser reconhecidos, assim como as formas dos olhos, mas ainda estão fechados. Os dedos das mãos e pés estão crescendo, e o bebê já tem o início da formação dos órgãos genitais externos. Você pode descobrir que as sensações de náusea começam a reduzir nesse estágio.

O Segundo Estágio (Semanas 13 – 28)

Este é o estágio mais confortável da gravidez. O enjoo e cansaço reduzem extremamente, seu corpo começa a crescer e torna-se bem arredondado.

(a) Da semana 13 – 18, o bebê se parece com um bebê, mas é muito pequenino. Todos os órgãos principais começam a funcionar, inclusive os rins. Seu bebê faz movimentos como o de respiração. Não se trata de respiração verdadeira ainda, já que os pulmões não se expandirão e funcionarão até o nascimento.

(b) Suas unhas das mãos e pés se formam, e as sobrancelhas e cílios começam a crescer. Ele se vira e muitas mães sentem os primeiros movimentos fetais por volta de dezoito semanas. A sensação é como de borboletas ou bolhas no estômago.

(c) Durante a semana 19 – 24, o cabelo da cabeça começa a crescer. Ainda há mais fluido que o bebê e ele pode girar facilmente dentro de você. Os movimentos se tornam mais perceptíveis, e seu marido talvez possa perceb ê-los se colocar a mão sobre seu estômago.

(d) Por volta da semana 25 – 28, a mãe grávida consegue detectar períodos definidos de descanso e atividade. Alguns bebês parecem se mexer e chutar no mesmo horário a cada dia, e também têm as horas definidas de ficar quietos, provavelmente estejam adormecidos.

(e) Seus olhos abrem, e ele pode reagir às menores quantias de luz provenientes dos músculos abdominais enrijecidos. Ele pode sugar o polegar e pode até mesmo ter soluços. Essa é uma estranha sensação para a mãe, quase como se ele estivesse dando chutinhos regulares no mesmo lugar.

O Terceiro e Último Estágio (Semanas 29 – 40)

Alcançar as semanas trinta sempre se parece com a última volta de uma maratona. Você pode obter licença maternidade do trabalho nesse estágio, à medida que sua barriga aumenta você precisa descansar com mais frequência. Contudo, isso varia de mulher para mulher. Algumas mulheres ainda estão cheias de energia, e bem felizes trabalhando e se mantendo ativa. Outras precisam maneirar, e começar a focar a atenção no bebê.

(a) Na semana 29 – 32, o bebê se torna bem desenvolvido. Ele pode engolir, ouvir, sugar o polegar, reconhecer sua voz e, se nascesse agora, teria uma boa chance de sobreviver. Contudo, o melhor lugar para ele nas próximas semanas é sem dúvida dentro de você, onde está seguro, protegido e continua a crescer.

(b) Você pode notar que os movimentos do bebê mudam à medida que ele cresce. Ele tem menos espaço para se mexer agora, mas você consegue identificar o que é um pé chutando e o que é um cotovelo cutucando.

(c) Na semana 33–36, o bebê continua a ganhar peso. Ele provavelmente se colocará na posição de cabeça para baixo, e descerá gradativamente. Isso acontece quando a parte inferior do útero abranda para o parto, e o bebê se encaixa na seção posterior da pélvis.

(d) Na semana 37–40, o bebê que agora está rechonchudo e forte, está pronto para nascer. Ele será capaz de respirar e sugar bem a partir do nascimento. Ele pode chegar duas semanas antes ou duas depois da data estabelecida, por isso é importante planejar o que fazer se ele atrasar. Você provavelmente descobrirá que precisa descansar a cada dia e conservar suas energias para o árduo trabalho do parto.[1]

Nota

1. Ralph M. Wynn. *Obstetrics and Gynecology* (Obstetrícia e Ginecologia) (Filadélfia: Lea and Febiger Pub., 1988), 61-62, 80-81; Margaret F. Myles, *Textbook for Midwives* (Livro-texto para Parteiras) (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985), 53-54; Christopher Huang e Victor Daniels, *Companion To Obstetrics* (Companheiro da Obstetrícia) (Lancaster: MTP Press Ltd., 1962), 41-42; Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff e Sandee E. Hathaway, *What To Expect When You are Expecting* (O Que Esperar Quando se Está Esperando) (Nova Yorque: Workman Publishing, 1991), 100-270; Derek Llewellyn Jones, *Everywoman* (Mulher) (Lagos, Nigéria: Academy Press Plc., 1994), 140-1, 147-65; William M. D. e Martha R. W. Sears, *The Complete Book of Christian Parenting and Child Care* (O Livro Completo da Educação Cristã e Cuidado de Filho) (Nashville, Tennessee: Broadman and Holman Publishing,1997), 57-87.

CAPÍTULO 48

8 Problemas Comuns na Gravidez

A gravidez é simples para a maioria das mulheres, mas às vezes ocorrem problemas. O objetivo do tratamento pré-natal é identificar tais problemas no começo, e com um pouco de sorte, tratá-los. A seguir, estão alguns dos problemas comuns associados com gravidezes.[1]

1. Aborto

A maior parte dos abortos ocorre nos três primeiros meses de gravidez e geralmente começa com sangramento vaginal seguido de dor bem embaixo no abdome. É importante contatar seu médico caso ocorra qualquer sangramento vaginal. Você pode ter que ir ao hospital para fazer uma D e C (dilatação e curetagem) a fim de garantir que todos os fragmentos de placenta tenham sido removidos, para evitar sangramento posterior e possível infecção.

Perder o bebê, mesmo que seja no começo da gravidez, pode ser muito aborrecedor. Muitas mulheres têm um sentimento profundo de perda e culpam o aborto por algo que fizeram, mas esta é a maneira natural do corpo de lidar com um problema que não pode ser resolvido, portanto, tente não se sentir culpada.

Em alguns casos de ameaça de aborto, a gravidez se estabiliza e progride normalmente quando a mulher permanece deitada e repousando por alguns dias.

2. Gravidez Ectópica

Essa é uma condição em que o ovo fertilizado é implantado e começa a crescer fora do útero, geralmente em uma das tubas uterinas. À medida que o ovo cresce, a tuba começa a alongar, causando uma dor aguda em um lado do abdome. Outros sintomas incluem sangramento vaginal e sensações de desmaio ou vertigem. Se você tiver esses sintomas, é importante contatar seu médico imediatamente. A gravidez deve ser interrompida, e geralmente a tuba uterina precisa ser removida.[2]

3. Incompetência do Colo do Útero

Geralmente o cérvix (colo do útero) permanece bem fechado até começar o parto, mas em algumas mulheres ele é fraco e não consegue sustentar o bebê em crescimento, e essa pode ser a causa de um posterior aborto, depois do terceiro mês de gravidez. Caso se descubra isso antes de você abortar, a cérvix pode ser mantida fechada com um ponto cirúrgico que é feito por meio de uma simples cirurgia. Depois o ponto é removido, normalmente cerca de algumas semanas antes de o bebê nascer, a fim de que o parto possa prosseguir normalmente.[3]

4. Pré-eclampsia

Uma entre cada dez mães sofre de sintomas de pré-eclampsia durante a gravidez. Os sintomas são: pressão sanguínea elevada, inchaço das mãos e pés, e a presença de proteína na urina. Exames pré-natais regulares asseguram a detecção desses sintomas no início e os tratam. Por exemplo, se sua pressão sanguínea estiver muito alta, sempre se indica ficar de repouso na cama, ou você pode ser internada em um hospital para observação. Em alguns casos, o parto pode ser induzido, e o bebê pode ter que nascer por meio de uma seção de cesariana.[4]

5. Problemas do Fator Rhesus (Factor Rh)

Se uma mãe com Rh negativo tem o primeiro bebê Rh positivo, esse Rh pode ativar os mecanismos de defesa de seu corpo por lidar com corpos estranhos. Isso significa que em uma próxima gravidez, seus anticorpos podem danificar as células sanguíneas de um bebê que seja Rh positivo. É comum verificar o grupo sanguíneo de um bebê nascido de uma mãe com

Rh negativo e, se necessário, dar uma injeção na mãe para evitar problemas que surgem com as gravidezes futuras.

6. Placenta Prévia (ou baixa)

No geral, a placenta se encaixa na parte alta da parede do útero. Ocasionalmente ela se fixa na parte baixa e pode cobrir o colo do útero. O primeiro sinal é sempre sangramento, talvez por volta de 28 semanas. Às vezes percebe-se a placenta prévia ainda no início, por meio de um exame de ultrassom, mas a condição pode se autocorrigir à medida que o útero cresce. Se permanecer muito baixa, ou cobrir o colo do útero, será necessário uma seção de cesariana.[5]

7. Problemas de Saúde

A existência de um problema de saúde como diabetes, epilepsia ou asma pode gerar problemas durante a gravidez. Discuta sua condição com seu médico antes de engravidar, já que é provável que você precise de cuidado e atenção extra durante a gravidez, e possivelmente no parto.

8. Nascimento de Uma Criança Morta

Não é muito comum hoje em dia um bebê morrer na hora do nascimento. Isso porque o tratamento pré-natal de rotina detecta a maior parte dos problemas, especialmente aqueles relacionados às anormalidades do desenvolvimento e deficiência da placenta. Contudo, alguns bebês realmente morrem antes de nascer, às vezes devido à alta pressão sanguínea, sangramento da placenta ou por causa de um problema médico preexistente na mãe.

Se o bebê tiver tragicamente morrido no útero, seu médico lhe explicará o que houve e falará da necessidade de se induzir o parto. Quando o bebê nascer, você será questionada quanto a querer vê-lo e segurá-lo. Muitos pais acham difícil na hora, mas de fato isso pode ajudar se você tiver a oportunidade de dizer olá e adeus ao seu bebê.[6]

Notas

1. Stuart Campbell & Christoph Lees, eds., *Obstetrics by Ten Teachers* (Obstetrícia por Dez Professores) (Londres: ELBS, 2000), 208-9, 215, 304; Stuart Campbell & Ash Monga eds., *Gynaecology by Ten Teachers* (Ginecologia por Dez Professores) (Londres: ELBS, 2000), 102-109.
2. Organização Mundial da Saúde, Departamento de Saúde e Pesquisa Reprodutiva, Saúde da Família e Comunidade, Administrando as Complicações na Gravidez e Parto: Um Guia para Parteiras e Médicos (Genebra: WHO, 2003), S13-S15, S37-S43.
3. E. Y. Kwawukume e E. E. Emuveyan eds., *Comprehensive Obstetrics in the Tropics* (Obstetrícia Detalhada nos Trópicos) (Acra, Gana: Asante and Hittscher Printing Press Ltd., 2002), 330-33.
4. Organização Mundial da Saúde, Departamento de Saúde e Pesquisa Reprodutiva, Saúde da Família e Comunidade, Administrando as Complicações na Gravidez e Parto: Um Guia para Parteiras e Médicos (Genebra: WHO, 2003), S13-S15, S37-S43; H. L.Frederickson e L. Wilkin Haug, *OB/GYN Secrets* (Segredos da Obstetrícia/Ginecologia (Filadélfia, Pensilvânia: Hanley and Belfus Inc.,1991), 225-6.
5. R. A. Kwame-Aryee, *Handbook of Obstetrics: A Practical Guide To Management of High-Risk Obstetric Patients* (Manual de Obstetrícia: Um Guia Prático para Gerenciamento de Pacientes Obstétricas de Autorrisco (Acra, Gana: Bel-Team Publications, 1997), 129-133.
6. H. L. Frederickson e L. Wilkins Haug, *OB/GYN Secrets* (Segredos da Obstetrícia/Ginecologia (Filadélfia, Pensilvânia: Hanley and Belfus Inc., 1991), 225-6.

CAPÍTULO 49

Vida Normal na Gravidez

A gravidez é um ponto de mudança natural na vida de uma mulher. O modo como as mulheres se sentem nesse estágio varia. Algumas mulheres se renovam e seu crescente vigor combina com elas. Outras têm a alegria dos primeiros meses afetada pela canseira e enjoo, e se sentem grandes e pesadas da metade da gravidez em diante. Para a maioria das mulheres, há altos e baixos durante a gravidez: vezes em que estão felizes por estarem grávidas e se deleitam com o processo, e vezes em que provavelmente desejariam que a gravidez acabasse mais rapidamente e que pudessem se sentir seus antigos 'egos' novamente. Independente de qual seja o caso, determinado nível de vida normal pode e deve continuar.[1]

1. Vida na Igreja

É importante entender que gravidez não é uma doença e por isso a mente deve estar corretamente sintonizada para aceitar esse fato e fluir com ele. Deus e a igreja devem ainda desempenhar um papel importante em sua vida durante a gravidez.

(a) Mantenha a intimidade com Deus fazendo sua hora silenciosa regularmente. Um bom afinamento espiritual pode ajudar a assegurar a confiança em Deus durante toda a gravidez.

(b) Frequente regularmente a igreja e participe de todas as atividades, a menos que seu médico dê outras instruções. Poucas mulheres usam a gravidez como uma razão importante para esquivar-se de atividades cristãs comuns e acabam regredindo durante a gravidez. Depois do parto, elas nunca se recuperam de seu tédio espiritual.

(c) Se for membro do coral, você deve frequentar os ensaios e cantar com o grupo. Será um bom exemplo para outras aprenderem. Vemos um exemplo maravilhoso de uma mulher "pesadamente" grávida cantando com o grande e ungido líder de louvor, Ron Kenoly em seu vídeo "Lift Him Up" (Exaltai-o) (ela cantou um solo para a canção "Hallowed be Thy Name") (Santificado Seja o Teu Nome).

2. Sexo na Gravidez

(a) A gravidez é um tempo em que a aproximação física pode se tornar muito satisfatória. A excitação que os dois parceiros sentem pode ser demonstrada sexualmente, agregando à riqueza de seu relacionamento.

(b) Muitas mulheres deixam os desconfortos físicos associados à gravidez dificultar suas vidas sexuais, e sempre reclamam que o sexo não é tão agradável. É importante afirmar que a gravidez não é uma doença; é um estágio de vida e, portanto, a vida sexual do casal não deve ser forçada ao sofrimento indevidamente.

(c) Alguns homens acham que a gravidez da parceira realça seu charme, e muitas mulheres se sentem particularmente bem em relação a seus corpos nessa época. Na realidade, a congestão pélvica que ocorre à medida que o bebê cresce faz algumas mulheres se excitarem mais rapidamente.

(d) Muitos casais se preocupam quanto ao fato de que se o sexo durante a gravidez pode prejudicar o bebê em desenvolvimento. Para a maior parte das gravidezes, quase nunca há necessidade nenhuma de se preocupar, mas há algumas circunstâncias em que você precisa ser aconselhada a não fazer o sexo completo. Se você tiver um histórico de aborto ou se teve uma ameaça de aborto dessa gravidez, os médicos aconselham a não fazer sexo no momento em que seu período teria normalmente vencido. Ainda, toda mulher com uma placenta muito baixa geralmente é aconselhada a evitar o sexo. Se você tiver qualquer preocupação quanto ao sexo, converse com seu médico.

(e) Em uma gravidez normal, o ato sexual não é um problema, embora à medida que a barriga fica maior, o casal necessita evitar posições em que o homem fica em cima.

(f) A vida sexual pode continuar até os últimos estágios da gravidez.[2] Alguns casais temem que o ato completo próximo ao final da gravidez possa prejudicar o bebê ou estourar a bolsa, mas esse não é o caso. No final da gravidez, o sexo pode causar a ocorrência de contrações. São contrações de "prática" e algumas mulheres têm essas contrações durante as últimas semanas de gravidez. Outras raramente as sentem. O orgasmo pode iniciá-las, mas elas geralmente desaparecem após alguns minutos.

(g) Para muitos casais, a gravidez oferece a oportunidade de desenvolver e incrementar suas vidas sexuais, incluir mais toque, passadas de mãos, afago e massagem. Muitas dessas práticas podem trazer um relaxamento profundo e satisfação.

(h) O sexo pode ser um jeito agradável e natural de iniciar o parto quando a gravidez estiver atrasada. O corpo da mulher produz hormônios durante o ato sexual que podem ajudar a conduzi-la ao parto, e o sêmen masculino contém substâncias chamadas prostaglandinas que podem ajudar a iniciar as contrações. Isso só acontecerá, porém, se a mãe e o bebê estiverem prontos para o parto.

(i) Mesmo que os casais não estejam inclinados a fazer amor, simples passar de mãos, massagem, toque e abraços podem ter o mesmo efeito e proporcionar muita alegria.[3]

3. Trabalho Durante a Gravidez

A vida profissional normal pode continuar durante a gravidez até os últimos estágios quando a mãe grávida entra na licença maternidade. É aconselhável mudar o jeito de trabalhar a fim de tornar as coisas mais confortáveis, por exemplo, permanecendo sentada em vez de em pé, ou obtendo uma cadeira mais confortável e mantendo as costas apoiadas em almofadas.[4] Se você ficar doente durante a gravidez ou se houver complicações, seu médico deve lhe dar um atestado médico.

4. Tratamento Pré-natal Normal

O tratamento pré-natal é um aspecto muito importante da gravidez.[5] A gravidez é um processo um tanto complexo durante o qual podem surgir problemas a qualquer momento.

Tratamento pré-natal é, portanto, muito importante tanto para a mãe quanto para o bebê pelas seguintes razões:

(a) Monitoramento regular de seu peso, pressão sanguínea, índices de célula sanguínea (hemoglobina, contagem de células brancas etc.).

(b) Exames médicos como ultrassom, teste de tolerância à glicose e o teste de falciformação são feitos para avaliar o bem-estar do bebê e para detectar fatores de risco como diabetes e a doença da célula falciforme.

(c) Certas complicações da gravidez como a pré-eclampsia (pressão sanguínea aumentada durante a gravidez, o que pode levar a convulsões) poderiam ser detectadas durante o tratamento pré-natal.

(d) O aconselhamento no ambiente hospitalar é feito por enfermeiras. Isso lhe oferece a oportunidade de entender as questões relativas à gravidez como o cuidado geral do corpo, amamentação, nutrição e outros tópicos de saúde.

Considera-se bom um mínimo de nove visitas à clínica pré-natal. Elas começam por volta do terceiro mês quando são feitos testes básicos. Visitas mensais são feitas até a 36ª semana e depois a cada semana até o parto.[6]

Notas

1. E. A. Badoe e S. K. Owusu ed., *Health and Disease: A Layman's Guide to Good Health* (Saúde e Doença: Um Guia Simples para a Boa Saúde) (Acra, Gana: University of Ghana Medical School, 2004),154-155.
2. P. V. Dilts, J. W Greene e J. W. Roddick, *Gynecology* (Ginecologia) (Londres: Williams and Wilkins, 1981), 78; Derek LLewellyn-Jones, *Fundamentals of Obstetrics and Gynaecology* (Fundamentos de Obstetrícia e Ginecologia) (Londres: Faber and Faber Ltd.,1 982), 96; Geoffrey Chamberlain e John Dewhurst, *Obstetrics and Gynecology* (Obstetrícia e Ginecologia) (Londres: Pitman Pub., 1984), 12-13.
3. Derek Llewellyn Jones, *Everywoman* (Mulher) (Lagos, Nigéria: Academy Press Plc., 1994), 198.
4. Garrey, Govan, Hodge e Callander, *Obstetrics Illustrated* (Obstetrícia Ilustrada) (Edinburgo: Churchill Livingstone, 1980), 94-96; T. L.T. Lewis e G. V. P. Chamberlain, *Obstetrics by Ten Teachers* (Obstetrícia por Dez Professores) (Londres: Hodder and Stoughton, 1990), 43-44.
5. E. A. Badoe e S.K. Owusu ed., *Health and Disease: A Layman's Guide to Good Health* (Saúde e Doença: Um Guia Simples para a Boa Saúde) (Acra, Gana: University of Ghana Medical School, 2004), 148-52.
6. Stuart Campbell e Christoph Lees eds., *Obstetrics by Ten Teachers* (Obstetrícia por Dez Professores) (Londres: ELBS). 87-95.

CAPÍTULO 50

Como Cuidar de si Mesma Durante a Gravidez

Como já declaramos, a gravidez é um estado natural, não uma doença. Contudo, você pode precisar fazer alguns ajustes em seu estilo de vida.[1]

Ajustes Durante a Gravidez

1. Sono

Às vezes, os desconfortos da gravidez como queimação ou câimbra podem mantê-la acordada à noite ou lhe fazer ir com frequência ao banheiro. Desenvolva uma rotina de relaxamento que possa ajudá-la a dormir melhor. Um banho, uma bebida láctea quente e a leitura da Bíblia ou literatura cristã podem ajudar a relaxar e dormir. Você deve testar as posições de sono para descobrir qual é a mais confortável.

2. Corrimento Vaginal

Você pode descobrir um aumento de corrimento vaginal durante a gravidez. Isso é perfeitamente normal. Contudo, se ele se tornar mais abundante ou descolorado, ou se começar a coçar, pode ser o sinal de uma infecção do tipo candidíase. Não deixe de verificar isso com seu médico.

3. Ganho de Peso

Há uma tendência de se ganhar peso na gravidez. O ganho de peso pode variar de 7 a 18 kg. É muito importante ter uma dieta saudável e equilibrada quando se está grávida. As mulheres que têm uma dieta muito pobre na gravidez e ganham pouco peso tendem a ter bebês muito pequenos. Entretanto, as mulheres que comem demais e ganham grande quantidade de peso podem estar sujeitando seus corpos a um grande estiramento. Um bom equilíbrio deve ser atingido.

4. Mamas

É provável que as mamas aumentem de tamanho e algumas mulheres acham que elas desenvolvem estrias. Aplique um creme hidratante e use sempre um sutiã que segure bem. Vale a pena checar periodicamente, durante a gravidez, se o sutiã está adequado, pois pode ser necessário trocar de tamanho conforme a mama cresce. Mulheres com mamas menores têm probabilidade de poder amamentar, mas se você tiver mamilos muito curtos ou invertidos, pode ser difícil para o bebê pegar bem o bico. Todavia, a chupada do bebê é um mecanismo muito eficaz para trazer para fora o bico invertido, então mesmo com um mamilo curto ou invertido no início, você será capaz de amamentar o seu bebê.

Boa Aparência

1. Escolha de Roupas

É importante escolher o estilo certo de roupas quando se está grávida, a fim de não parecer muito gorda. O que vestir vai depender da ocasião e do que mais lhe deixa confortável. Lenços para pescoço ou bijuteria brilhante ajudam a atrair a atenção para o seu rosto, desviando-a de sua silhueta aumentada.

2. Sapatos

Recomendam-se sapatos baixos confortáveis para mulheres grávidas. Tente evitar ficar em pé por longos períodos. Sente-se com os pés para cima quando puder e evite sentar-se com as pernas cruzadas. Evite saltos altos a qualquer custo!

3. Cabelo e Maquilagem

Muitas mulheres acham que a forma de seus rostos muda durante a gravidez. Você pode mudar o estilo de sua maquilagem, ou cortar o cabelo de um jeito novo, especialmente se sua face parecer mais redonda. O cabelo pode ficar muito frágil na gravidez, deve-se ter um cuidado especial para que ele não caia.

4. Cuidado da Pele

Sua pele também pode mudar. Às vezes, ela se torna muito seca na gravidez e precisa de um hidratante extra, mas sempre nos meses intermediários a pele e o cabelo parecem renovar. As mulheres ocasionalmente desenvolvem sinais amarronzados na face, ou uma linha marrom na metade da barriga, a partir do terceiro mês aproximadamente. Essas coisas são causadas pelos hormônios da gravidez e geralmente desaparecem depois que o bebê nasce. Você pode tentar escondê-las com uma boa base facial. Também é ideal evitar a luz solar forte visto que ela pode piorar a pigmentação.

Exercícios Durante a Gravidez

Agora que está grávida, você deve estar imaginando o quanto é seguro fazer exercícios.[2] Desenvolver e carregar um bebê para lá e para cá dentro de você por nove meses é um trabalho fisicamente árduo. A aptidão física traz consigo muitas vantagens e você pode querer analisar seu estilo de vida e ver se há algumas mudanças que poderia fazer para se sentir em forma.

Caminhar é uma forma muito boa de atividade física, contanto que seja rápido o bastante, e feita por um tempo razoável. A caminhada pode de fato manter seu coração e pulmões saudáveis. Exercite-se regularmente duas ou três vezes por semana. É muito mais seguro e mais eficaz do que fazê-lo com frequência.

Você também pode exercitar os músculos do assoalho pélvico. Esses músculos formam o assoalho da pélvis óssea e sustentam os órgãos internos. Durante o parto eles se alongam e precisam de exercício para fortalecê-los novamente. É bom exercitá-los durante a gravidez porque isso facilitará exercitá-los após o nascimento. Qualquer fraqueza desses músculos pode causar vazamento de urina quando você tossir ou espirrar.

Para exercitar os músculos do assoalho pélvico, imagine que você esteja desesperada para esvaziar a bexiga, mas quando chega ao banheiro, está ocupado. Retese a passagem frontal como se fosse impedir você mesma de vazar. Continue respirando, segure e conte até quatro e então libere. Faça isso sempre que puder durante o dia.

Notas

1. P. V. Dilts, J. W. Greene e J. W. Roddick, *Core Studies in Obstetrics and Gynecology* (Estudos Essenciais em Obstetrícia e Ginecologia) (Londres: Williams and Wilkins, 1981), 78; Stanley G. Clayton e T. L. T. Lewis A. G. O. Pinder, *Obstetrics by Ten Teachers* (Obstetrícia por Dez Professores) (Londres: Edward Arnold Publishing, 1986), 49-51; Christopher L. H. Huang e Victor G. Daniels, *Companion to Obstetrics* (Companheiro da Obstetrícia) (Lancaster: MTP Press Ltd., 1962), 55-57.
2. Margaret F. Myles, *Textbook for Midwives* (Livro-texto para Parteiras) (Edinburgh: Churchil Livingstone, 1985), 149-153.

CAPÍTULO 51

Quatro Problemas Secundários a se Esperar Durante a Gravidez

1. Dor nas Costas

Durante a gravidez, seu corpo produz hormônios que relaxam os ligamentos que ligam as seções da pélvis. Isso ocorre para permitir que a pélvis abra um pouco e crie mais espaço para o bebê.

Infelizmente, isso também pode provocar dor nas costas. Boa postura e uma quantidade razoável de exercício ajudarão. Se a dor nas costas for um problema sério, você deve conversar com seu médico.

2. Falta de Respiração

O bebê em crescimento ocupa um bom espaço dentro de você, e muitas mulheres acham que em certo estágio elas se sentem sem ar. Isso acontece geralmente quando seu estômago está meio elevado e melhora assim que o bebê se acomoda na pélvis, sempre em torno da semana 36. A falta de ar pode ser amenizada se você dormir amparada em vários travesseiros. Contudo, se a falta de ar prolongar-se, você deve conversar com seu médico.

3. Constipação

Esse é um problema comum na gravidez. Pode ser agravado por alguns tipos de pílulas de ferro. Se seu médico prescreveu pílulas de ferro, converse sobre isso com ele. Pode-se trocar o tipo de suplemento de ferro. Uma dieta apropriada, líquidos e exercício ajudarão a aliviar a constipação. Não deixe de comer alimentos como cereais, pão, frutas frescas e vegetais todo dia. Beba muita água ou suco de frutas.

4. Dor no Abdome Inferior

Essa é uma reclamação normal na gravidez devido ao peso crescente e posicionamento do bebê. Os músculos abdominais inferiores e os ossos pélvicos suportam muito peso e então a tensão causa dor no abdome inferior (DAI) /(LAP).

A dor no abdome inferior no começo da gravidez (aproximadamene entre a 5ª e 10ª semana) pode também ser o resultado de uma gravidez ectópica que esteja sangrando, ou uma gravidez intrauterina que esteja tentando abortar.

Infecções também podem causar DAI/LAP. Aconselha-se seriamente uma visita imediata ao hospital.

Rumo ao final da gravidez, a dor no abdome inferior pode também significar, entre outras coisas, um parto prematuro ou o início de sangramento em caso de placenta prévia. Deve-se buscar ajuda médica imediata.[1]

Nota

1. Stanley G. Clayton, T. L. T. Lewis e A. G. O. Pinker. ed., *Obstetrics by Ten Teachers* (Obstetrícia por Dez Professores) (Londres: Edward Arnold Publishing, 1986), 51-53; Margaret F. Myles, *Te xtbook for Midwives* (Livro-texto para Parteiras) (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985), 153-157; Christopher L. H. Huang e Voctor G. Daniels, *Companion to Obstetrics* (Companheiro da Obstetrícia) (Lancaster: MTP Press Ltd., 1962), 57; T. L.T. Lewis e G. V. P. Chamberlain, *Obstetrics by Ten Teachers* (Obstetrícia por Dez Professores) (Londres: Hodder and Stoughton, 1990), 44-46; Garrey, Govan, Hodge e Callander, *Obstetrics Illustrated* (Obstetrícia Ilustrada) (Edinburgh: Churchill and Livingstone, 1980), 97-98.

CAPÍTULO 52

Trabalho de Parto

Preparação para o Trabalho de Parto

É conveniente se preparar para o nascimento do bebê com bastante antecedência para que mais tarde você possa ir mais devagar e levar uma vida mais tranquila. Faça uma lista de coisas que você pode precisar no trabalho de parto, arrume a mala para a sua permanência no hospital e não deixe de estocar itens essenciais para quando retornar ao lar. Compre algumas coisas para o bebê, por exemplo, fraldas e algumas roupas, mas não saia correndo comprando um guarda-roupa completo até que o bebê nasça e você saiba exatamente o que precisa.

1. Mala para o Trabalho de Parto

Prepare uma malinha de coisas que você pode precisar durante o trabalho de parto. Alguns dos itens a seguir podem ser úteis:

(a) Uma camisola ou camiseta para vestir durante o trabalho de parto. Uma camiseta velha e suave será mais confortável que a camisola do hospital que pode ser dura ou engomada.

(b) Toalha de rosto. A toalha pode ser realmente útil para umedecer sua face e lábios à medida que o trabalho de parto avança e você tem que respirar superficialmente pela boca.

(c) Escova de cabelo e escova de dentes.

(d) Uma camisola extra, toalhas e calcinhas para vestir após o bebê nascer. Geralmente é possível tomar uma ducha antes de ser levada à ala de pós-natal, portanto mantenha à mão seu kit de banho também.

2. Criando Atmosfera Tranquila com Gravações

"Atmosfera tranquila" é o termo que usamos para um sistema de áudio ou player portátil. Tocar músicas cristãs calmas e suaves ou mensagens de pregações pode ajudá-la a relaxar e sentir-se confiante que Deus levará a cabo o trabalho de parto. Não deixe outras pessoas afetarem seu ambiente com músicas do mundo e pensamentos negativos; crie um ambiente próprio inundado com o Espírito Santo!

3. Bíblia e Literatura Cristã

Leve sua Bíblia e livros cristãos. Eles também a ajudarão a relaxar.

Trabalho de Parto e Nascimento

Muitas mulheres se preocupam com o fato de como saberão que entraram em trabalho de parto. Para muitas, há um longo período em que simplesmente elas não têm certeza já que podem ter dores atípicas e insignificantes ou se sentir um tanto "diferentes", mas não apresentar de fato as verdadeiras contrações. Essa fase é sempre chamada de pré-trabalho de parto.

Como Saber Que Você Está em Trabalho de Parto

Os sinais a seguir são indicações prováveis de que você esteja nos primeiros estágios do trabalho de parto:

(a) Lombalgia que é causada pelo bebê acomodando-se na pélvis.

(b) Um desejo repentino de ter tudo acabado e pronto para o bebê.

(c) Sensação de desconforto bem na parte dianteira inferior. Essa sensação pode ser causada pela cérvix que está amolecendo, amadurecendo, e ficando pronta para o início do trabalho de parto.

(d) Contrações esporádicas que duram algumas horas e somem. Podem ser contrações de prática, ou provenientes do amadurecimento da cérvix.

(e) Diarreia ou necessidade constante de esvaziar o intestino.

(f) A cérvix é selada com um tampão suave de muco que ajuda a prevenir contra infecção. À medida que a cérvix começa a amolecer e afinar, esse tampão sempre se desprende como um "indício". É uma geleia clara e mole, mas pode estar salpicado com sangue dos vasos sanguíneos finos que ficam esticados pela cérvix delgada.

Como Saber a Hora de Ir para o Hospital

Você pode ficar em casa durante a primeira metade do trabalho de parto e passar um tempinho acostumando-se e lidando com as contrações e pode fazer isso relaxando, respirando, massageando e assim por diante. Contudo, algumas situações exigem intervenção médica ou aconselhamento e você deve ir ao hospital se:

(a) Sua bolsa se romper. Se você perceber um jato repentino de água ou um gotejar constante, a bolsa que envolve o bebê provavelmente rompeu. Isso geralmente não acontece até que você esteja claramente em trabalho de parto, mas pode ocorrer antes de ele começar. É possível (embora muito raro) que o cordão umbilical fique comprimido depois que a bolsa foi rompida, é por isso que a maioria dos hospitais e parteiras gosta de checar a batida do coração do bebê com frequência. Algumas unidades creem também que o bebê corre mais risco de infecção já que a bolsa rompeu e, portanto, preferem induzir o trabalho de parto.

(b) Você começa a sangrar. Isso poderia simplesmente ser o "indício" de que o tampão esteja se desprendendo, mas o sangramento na gravidez sempre deve ser verificado.

(c) As contrações estão vindo a cada dez minutos, ou menos, e a dor está se tornando demais para suportar.

(d) Você acha que o bebê não está se mexendo muito. Mais para o final da gravidez, o bebê sempre se acomoda e chuta menos que nos meses intermediários. Se você sentir que o bebê está mais quieto que o normal, vale a pena consultar seu médico.[1]

Nota

1. P. V. Dilts, J. W. Greene e J. W. Roddick, *Core Studies in Obstetrics and Gynecology* (Estudos Essenciais em Obstetrícia e Ginecologia) (Londres: Williams and Wilkins, 1981), 119-27,145-7; Christopher L. H. Huang e Victor G. Daniels, *Companion to Obstetrics* (Companheiro da Obstetrícia) (Lancaster: MTP Press Ltd.,1962), 129-30; T. L. T. Lewis e G. V. P. Chamberlain, *Obstetrics by Ten Teachers* (Obstetrícia por Dez Professores) (Londres: Hodder and Stoughton, 1980), 151-2; Heidi E. Murkoff e Arlene Eisenberg, *What To Expect When You're Expecting* (O Que Esperar Quando se Está Esperando) (Nova Yorque: Workman Publishing, 1991), 271-2.

CAPÍTULO 53

Três Estágios de Trabalho de Parto

Primeiro Estágio
(Longo, Dolorido, Estágio da Contração)

Esse é o estágio mais longo do trabalho de parto e pode durar de seis a oito horas. Durante esse tempo, o colo do útero ou cérvix se abre para dar espaço para o bebê passar. Inicialmente o colo do útero é como um tubo muscular rijo que está firmemente fechado. Conforme o trabalho de parto avança, ele se torna mole e fino, e começa a abrir. Cada contração ocorrida durante o primeiro estágio ajuda a abrir o colo do útero de modo que no final ele dilata completamente e o bebê pode nascer. Portanto, cada contração traz você um passo mais para perto do momento em que finalmente poderá segurar seu bebê nos braços.

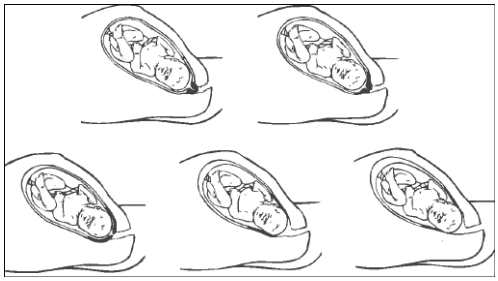


Fig. 42: Estágios do Trabalho de Parto

Como Você Pode se Sentir Durante as Contrações

Contrações são sensações de repuxo muscular que vêm em ondas. Você consegue sentir o começo de cada contração e a sensação fica mais forte e atinge o pico antes de desvanecer. Então há um intervalo, geralmente longo, antes das próximas contrações. À medida que o trabalho de parto avança, as contrações se tornam mais longas, mais fortes e mais próximas. No começo você deve sentir uma contração a cada dez ou quinze minutos com duração de cerca de trinta segundos. Depois pode passar para cada cinco minutos, com contrações que duram entre cinquenta a sessenta segundos. Por volta da última hora do trabalho de parto, você pode ter contrações a cada três minutos com duração de cerca de um minuto.

Você pode sentir as contrações mais como uma dor nas costas que se torna mais forte e se intensifica à medida que o trabalho de parto avança. Às vezes, as contrações podem levar à "dor referida" nas pernas ou coxas, mas sempre as sensações fortes de repuxo são sentidas bem embaixo, exatamente atrás do pelo pubiano, que é onde se encontra o colo do útero. Muitas mulheres dizem que na primeira parte do trabalho de parto as contrações se parecem com terríveis cólicas menstruais.

Como se Ajudar Quando Você Estiver em Trabalho de Parto

É importante saber como se ajudar durante esse estágio do trabalho de parto. Ficar assustada apenas fará você se sentir mais tensa. Fará você sentir mais dor, o que resulta em mais medo. É importante entender o que está acontecendo em seu corpo para que você possa se ajudar.

Relaxamento

Aprender a relaxar durante o trabalho de parto é essencial. Não apenas diminuirá a intensidade da dor, mas significa também que você poderá poupar energia para o árduo trabalho de empurrar o bebê em vez de gastá-la lutando contra o seu corpo. Faça as coisas que você normalmente faz quando está cansada ou com dor, por exemplo, tome um banho longo e prazeroso, ouça música cristã suave, deixe seu marido segurá-la etc.

Posição

Manter-se na vertical e em movimento pode tornar as contrações menos difíceis de suportar e ao mesmo tempo mais eficazes. Você pode tentar sentar em uma cadeira (de frente para as costas da cadeira), com alguns travesseiros encostados nela para que possa descansar seus braços e cabeça sobre eles. Inclinar-se para a frente ajuda muito, porque deixa um pouco do peso sobre seus braços. Tente se inclinar sobre uma mesa ou sobre a cama do hospital. Se tiver dores nas costas, ficar de quatro pode ajudar muito. A dor nas costas pode ocorrer porque a espinha do bebê está paralela à sua, e deitar-se na cama pode ser muito desconfortável. Role de quatro para que o peso do bebê saia de sua espinha reduzindo a sensação de pressão.

Opções de Alívio da Dor

Há vários jeitos de você poder aliviar a dor durante o trabalho de parto. A dor de parto varia consideravelmente de mulher para mulher e de trabalho de parto para trabalho de parto.

O jeito mais eficaz de aliviar a dor é tomar uma epidural, ou seja, uma injeção na área da espinha. Essa injeção normalmente tira todas as sensações de dor enquanto deixa a mulher lúcida e capaz de aguentar. Se as contrações estiverem densas e rápidas, é aconselhável não se aplicar a epidural porque como muitas outras injeções, ela é mais bem aplicada quando há pouco ou nenhum movimento.

Há algumas condições médicas que restringem a aplicação de uma epidural, por exemplo, a pressão sanguínea muito baixa ou um ferimento preexistente nas costas. A maioria das injeções do tipo epidural opera paralisando completamente a metade inferior do corpo, mas às vezes a injeção pode não funcionar corretamente, e isso pode deixar você com um lado do abdome sem o efeito anestésico. Não existem efeitos colaterais conhecidos para o bebê.

Transição

O final do primeiro estágio do trabalho de parto é o mais tenso. As contrações podem ser longas e fortes, podem vir densas e rápidas e parecer irregulares. Isso geralmente ocorre devido a uma parte do colo do útero não estar tão plenamente dilatada como o restante. Normalmente é a parte frontal que é mais demorada para dilatar, o que se conhece como lábio anterior. Se você sentir o desejo de empurrar, diga imediatamente ao médico e ele fará um exame interno para verificar se o colo do útero está plenamente dilatado. Se não estiver, ele lhe pedirá para esperar um pouco. Troque de posições para aliviar o desconforto. Tente sentar ou virar de quatro. É possível que você tenha de soprar a fim de ajudar a evitar o ‘segurar a respiração e empurrar’.

Essa transição é a ponte que você precisa atravessar para alcançar o segundo estágio, menos tenso, quando então você pode começar a empurrar seu bebê para fora, para o mundo.

Segundo Estágio
(O Estágio de Empurrar)

O segundo estágio do trabalho de parto é quando você empurra o bebê para nascer. Cada contração nesse estágio ajuda a empurrar o bebê para o canal de nascimento. É uma jornada relativamente curta, mas pode levar uma ou duas horas. A vagina é constituída de diversas dobras musculares que esticam e dão espaço para a acomodação do bebê. A cada contração o bebê desce mais no canal do nascimento, mas desliza um pouquinho para trás quando a

contração acaba. Perceba que o canal de nascimento não é uma linha reta; o bebê tem que girar à medida que avança e ele precisa estar exatamente na posição correta para se encaixar. É como encaixar uma chave na fechadura.

Empurrar

Tradicionalmente diz-se para a mulher segurar a respiração e empurrar o maior tempo e o mais forte que puder em cada contração. Isso pode ser eficaz, mas pode também fazer a pressão sanguínea da mãe subir muito e depois cair, o que não é muito bom para o bebê. Algumas mulheres se sentem mais felizes quando dão uma pequena respirada e empurrada e junto normalmente fazem um barulho como um grunhido.

Recomenda-se que você ouça seu corpo e siga o que ele está lhe dizendo para fazer. Se você se sentir insegura, tente dar pequenas empurradas e pequenas respiradas a cada contração. Se parecer não funcionar, você pode passar a segurar a respiração e empurrar tão forte quanto puder.

O Nascimento

O segundo estágio é trabalho muito árduo, mas quando percebe que o bebê está para nascer, você encontra novas forças para aguentar. Na realidade, algumas mulheres descrevem esse estágio como quase prazeroso, especialmente quando a cabeça do bebê pode ser vista. Antes disso, você teve que empurrar arduamente, mas assim que a cabeça aparecer, o médico lhe pedirá para respirar rapidamente e empurrar de modo suave para que a cabeça saia devagar. Quando a cabeça estiver para fora, o bebê gira dentro de você e os ombros saem um de cada vez. Geralmente isso ocorre muito rapidamente, e a próxima coisa é você saber que o bebê está nascendo; talvez já esteja em cima de sua barriga para vocês se cumprimentarem!

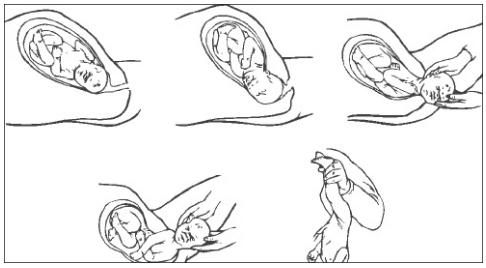


Fig. 43: Segundo estágio do trabalho de parto – o nascimento

Episiotomia

Em certos casos, o médico pode fazer um corte pelos músculos da vagina para aumentar o espaço para o bebê passar. A isso se chama “uma episiotomia”. Também é feito no caso de o bebê ser muito pequeno, prematuro, ou se for usado o fórceps ou uma ventosa (extração a vácuo). Em um parto normal, o médico monitora a área chamada de períneo na base da vagina. Esse pequeno triângulo de músculo afina e estica para permitir que o bebê passe. Seria bom que seu médico a ajudasse a dar a luz lentamente, para que o períneo tivesse tempo de esticar de forma correta, mas às vezes ele rasga quando o bebê nasce. Se o médico sentir que o períneo precisará ser muito rasgado antes de o bebê passar, ele pode, em vez disso, cortá-lo direcionando o corte fora do esfíncter anal. A posição vertical e respiração controlada enquanto o bebê nasce pode ajudar a evitar o corte. Depois do parto, o corte ou rasgo precisará de sutura.

A Seção de Cesariana

Antes de entrar em trabalho de parto o médico pode lhe dizer que você precisará de uma cesariana. Talvez ela seja necessária porque a placenta pode ter entrado profundamente no útero, ou porque sua pélvis tem um formato difícil ou é pequena demais. As cesarianas

também são realizadas como emergência se o bebê estiver em perigo, ou se houver outras complicações e o bebê precisar nascer rapidamente.

Na cesariana, o bebê é retirado do abdome e em muitos casos isso é feito depois da mulher tomar uma epidural, o que significa que você fica acordada durante todo o processo. Às vezes, contudo, isso não é possível, e a cesariana tem que ser feita sob anestesia geral.

Terceiro Estágio (Dar à luz a Placenta)

Após o Nascimento do Bebê

Logo depois de o bebê nascer, o médico grampeará e cortará o cordão e esperará até que seja dada à luz a placenta (pós-nascimento). A placenta é o que sustenta o bebê por quase toda a gravidez, mas agora ela se desprende da parede do útero onde estava encaixada. Após ser eliminada, o útero contrai rapidamente, fechando os vasos sanguíneos e minimizando o sangramento. Isso geralmente acontece de forma natural e com pouco esforço.

A Placenta

Após a placenta ser eliminada, o médico a examinará para certificar-se de que está completa e de que nenhuma parte foi deixada no útero. Ele verifica também se ela tem o número correto de veias e artérias, e de que não há caroços ou pontos claros.[1]



Fig. 44: Removendo a Placenta

Nota

1. William e Martha Sears, *The Complete Book of Christian Parenting and Child Care* (O Livro Completo da Educação Cristã e Cuidado de Filho) (Nashville, Tennessee: Broadman and Holman, 1997), 89-100; Geoffrey Chamberlain ed. *Turnbull's Obstetrics* (A Obstetrícia de Turnbull). 2ª ed. (Edinburgh, Escócia, Churchill Livingstone,1995), 585-588; Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff e Sandee E. Hathaway, *What To Expect When You're Expecting* (O Que Esperar Quando se Está Esperando) (Nova Yorque: Workman Publishing, 1991), 288-301; Garrey, Govan e Hodge Callander, *Obstetrics Illustrated* (Obstetrícia Ilustrada) (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1980), 206-11; T. L. T. Lewis e G. V. P. Chamberlain, *Obstetrics by Ten Teachers* (Obstetrícia por Dez Professores) (Londres: Hodder and Stoughton, 1990), 152-7; Geoffrey Chamberlain e John Dewhurst, *Obstetrics and Gynecology* (Obstetrícia e Ginecologia) (Londres: Pitman Pub., 1984), 60-62.

CAPÍTULO 54

Amamentação

Amamentar é a maneira melhor e mais saudável de alimentar um bebê. Também ajuda a mãe a retomar a forma. Essa lição ensinará às mães lactantes a importância da amamentação, e como fazer que ela vá bem.[1]

Oito Razões Por que a Amamentação É Importante

1. A amamentação é importante porque simplesmente não há substituto para o leite humano. Muitos médicos recomendam às mães amamentarem seus bebês durante todo o primeiro ano de vida, se não por mais tempo.
2. O leite humano contém as proporções ideais de mais de duzentos ingredientes, inclusive proteína, gordura, carboidratos, vitaminas, minerais, enzimas e anticorpos – que não são reproduzidos em nenhum leite em pó para bebê. Esses ingredientes não apenas fornecem os elementos básicos essenciais ao crescimento, mas também protegem o bebê contra as doenças.[2]
3. A pesquisa revela que bebês amamentados apresentam menor incidência de infecções de ouvido, infecções das vias aéreas superiores, asma, alergias e talvez até mesmo doenças crônicas sérias como diabetes juvenil e câncer infantil.
4. A amamentação ajuda o útero a voltar ao tamanho normal. Quando você amamenta, um hormônio chamado oxitocina é liberado, o que ajuda a contrair o útero ao tamanho normal.
5. Também ajuda a consumir a gordura excedente armazenada durante a gravidez.
6. A amamentação retarda os períodos menstruais, o que ajuda a reabastecer o armazenamento de ferro perdido durante a gravidez e parto.
7. Fornece proteção contra doenças graves como câncer de mama e ovário.
8. Cria-se uma ligação emocional de grande importância entre a mãe e a criança por meio da intimidade da amamentação.[3]

Princípios da Amamentação

Técnicas apropriadas são importantes para a amamentação bem-sucedida. Os princípios a seguir são muito úteis:

1. Não deixe de segurar seu bebê corretamente para que ele não caia das mãos caso você pegue no sono enquanto está amamentando.
2. Ao amamentar, escolha uma posição confortável. Você pode até se deitar se quiser.
3. Segure o bebê de forma que seu corpo não fique sob tensão. Isso a livrará de toda sorte de dores e incômodos.

Sentando-se na posição reta, apoie a cabeça do bebê sobre o lado do braço (na dobra do cotovelo) em que você deseja amamentá-lo. O corpo do bebê deve ficar esticado sobre seu colo e de frente para seu peito. Com a outra mão segure o peito em volta da auréola (a área mais escura do mamilo) e use o braço para aproximar o bebê.[4]

O Reflexo de Sucção

Toda criança já vem com um reflexo que a faz virar-se para o peito da mãe e abrir a boca, e quando o mamilo toca o céu de sua boca, o reflexo de sucção é ativado.

1. Quando a boca do bebê estiver aberta, leve-o ao peito. Não tente curvar-se para levar o mamilo até o bebê. Isso tornará a amamentação desconfortável tanto para a mãe quanto para o bebê. É importante que a mãe esteja confortavelmente posicionada quando estiver amamentando.

2. Quando o bebê estiver sonolento, você pode fazê-lo abrir a boca passando o mamilo entre seus lábios.

3. O bebê deve pôr o mamilo em sua boca além do máximo que puder da auréola. Se você amamentar apenas com o mamilo na boca do bebê, eles [mamilos] ficarão doloridos e o bebê também não terá o suficiente para comer. A habilidade do bebê em prender o mamilo e mamar bem melhora a cada mamada.

4. Deixe o bebê mamar cerca de 10 minutos no primeiro peito, depois mude para o outro peito e deixe-o continuar até que termine. Quando o bebê estiver satisfeito, ele mesmo largará o peito. Às vezes, o bebê pode cair no sono durante a mamada, mesmo sem estar satisfeito. Acorde-o com cuidado de modo que ele possa mamar o tempo suficiente e ficar satisfeito. Nunca tente simplesmente tirá-lo do peito. Em vez disso, pressione o peito para baixo e aí sim retire-o do mamilo. A próxima vez que amamentar o bebê, comece com o peito que não foi o primeiro na última mamada, pois o peito que você usa primeiro fica mais esgotado. Se for difícil se lembrar qual o próximo peito, coloque um alfinete seguro no sutiã para marcar o lado.

5. Uma das coisas que as recém-mamães mais temem é o fato de o bebê estar tendo o suficiente para comer. Você saberá se está tudo bem se:

(a) Ele estiver mamando com frequência, prender bem o mamilo e sugar vigorosamente.

(b) Se ele molhar seis a oito fraldas e fizer muitos cocos amarelos por dia.

(c) Se ele estiver ganhando peso a uma taxa constante.

Fale com seu médico se tiver dúvidas ou preocupações; problemas de amamentação são mais fáceis de resolver se tratados logo. Não espere até que os problemas cheguem ao extremo. O sinal mais óbvio de desidratação séria é um ponto mole afundado no topo da cabeça do bebê. Outros sintomas são: olhos fundos, sonolência excessiva e diminuição de vezes em que urina.

Problemas Comuns da Amamentação e Suas Soluções

Intumescimento

Intumescimento é quando suas mamas ficam desconfortavelmente cheias, inchadas e sensíveis. É o sinal corporal de que você está produzindo mais leite do que o bebê está consumindo. É mais comum quando seu leite vem pela primeira vez, o que ocorre três a quatro dias após o nascimento, e pode ocorrer novamente quando o bebê for mais velho e não mamar mais como mamava antes. O intumescimento é doloroso e pode ainda levar a dificuldades na amamentação. Às vezes o ângulo do mamilo se achata e o bebê tem dificuldade para prendê-lo; ou talvez não entre o suficiente da auréola em sua boca para uma mamada eficaz.

Solução: Bombeie um pouco de leite antes de amamentar para o bebê prender o mamilo com mais facilidade. Não deixe de fazer que o bebê esvazie seus peitos o máximo possível em cada mamada. Acima de tudo, faça o leite fluir. Quando o leite não sair regular e eficazmente, sua produção diminuirá. Com a mamada frequente de um recém-nascido, o intumescimento costuma diminuir em aproximadamente dois dias.

Mamilos feridos

Muitas mulheres sofrem de sensibilidade durante a primeira ou segunda semana de amamentação, na fase de adaptação dos mamilos à pressão. Se ocorrer desconforto para além desse estágio inicial, ou você continuar a sentir dor após o bebê pegar o bico, após mamar, o posicionamento incorreto pode ser a causa.

Solução: Para evitar incômodo, você precisa fazer seu bebê aplicar pressão a uma grande área da auréola, e não apenas no mamilo. Certifique-se de que seu bebê abra bem a boca. Use seu dedo indicador para empurrar o queixo dele para baixo, o que abrirá mais sua boca permitindo que ele pegue a auréola além dos mamilos feridos. O mais importante: não ignore o problema dos mamilos feridos. Se não forem tratados, eles podem rachar e infeccionar.

Dutos entupidos

O primeiro sinal desse problema é uma área em forma de cunha, sensível e inchada perto da axila, com a cunha apontando para baixo em direção ao mamilo. A área onde o duto está entupido ficará dolorida e inchada. Talvez você veja um pontinho branco no mamilo.

Solução: Água morna pode ajudar a desentupir o duto. Também aplique uma pressão leve sobre o peito em direção ao mamilo. Amamente sempre para manter o leite fluindo, iniciando pelo peito que está entupido. Mude as posições de amamentação para deixar o bebê esgotar todas as áreas do peito.

Mastite

Líquidos presos em qualquer lugar no corpo podem infeccionar. Por isso, produzir mais leite do que o bebê consome ou não amamentar o tempo suficiente, ou ainda não com a frequência suficiente para esvaziar os peitos, pode lhe causar uma infecção chamada mastite. Mamilos rachados também podem causá-la, já que propiciam um caminho para a bactéria entrar no peito. A mastite parece gripe, fadiga, febre, arrepios de frio e dores. Seus peitos podem também estar intumescidos ou você pode ver ou sentir uma área inchada, sensível, vermelha e quente.

Solução: Visite imediatamente seu médico porque você precisará de um antibiótico seguro para tomar durante o período de amamentação. Enquanto isso você pode tomar um analgésico contra febre e dor, e aplicar compressa quente à área ferida por dez minutos, pelo menos quatro vezes ao dia.

Vazamento

É o ato de o leite vazar dos peitos. É normal vazar – na realidade, o vazamento é sempre um sinal de suprimento abundante. Pode ocorrer ao som do choro de seu bebê, ou por qualquer coisa que a faça lembrar dele. É mais provável que o vazamento ocorra quando você estiver longe do bebê durante os horários normais de mamada.

Solução: dobre os braços sobre o peito e aperte cuidadosamente por 30 segundos ou algo assim pode impedir que o leite jorre. Você pode também precisar vestir-se para essa situação usando discos absorventes descartáveis ou laváveis para a amamentação. Deixe à mão uma jaqueta ou suéter caso necessite de algo para se cobrir. O vazamento geralmente diminui com o tempo à medida que você e o bebê tiverem regulado a oferta e a demanda.

Mantendo o suprimento

A ciência de fabricar leite é simples; quanto mais o bebê consome, tanto mais você produz. Quando você está de licença maternidade, é mais fácil produzir um bom suprimento de leite. Apenas amamente a cada duas ou três horas, no mínimo, e acorde o bebê para mamar durante o dia se ele dormir mais de três horas. Todavia, quando você retornar ao trabalho ou seu bebê começar a comer sólidos, ficará mais difícil de manter essa prática.

Solução: Se você estiver longe do bebê, não espere até que seus peitos fiquem incomodamente cheios para bombear. Esgotá-los com frequência mantém o leite fluindo. Ainda, amamente com mais frequência e exclusividade à noite e nos finais de semana.[5]

Notas

1. Paul C. Reisser, *No Fear Guide for First Time Parents* (Guia Sem Medo para Pais de Primeira Viagem) (Wheaton, Illinois: Tyndale House Pub., 2001), 148-9.
2. P. V. Dilts, J. W. Greene e J. W. Roddick, *Core Studies in Obstetrics and Gynecology* (Estudos Essenciais em Obstetrícia e Ginecologia) (Londres: Williams and Wilkins, 1981), 131; Ronald M. Caplan, *Principles of Obstetrics* (Princípios de Obstetrícia) (Londres: William and Wilkins, 1982), 70-71; Garrey, Govan e Hodge Callander, *Obstetrics Illustrated* (Obstetrícia Ilustrada) (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1980), 375.
3. Geoffrey Chamberlain ed. *Turnbull's Obstetrics* (Obstetrícia de Turnbull) 2ª edição. (Edinburgh, Scotland: Churchill Sivingstone, 1995), 588; William F. Ganong, *Review of Medical Physiology* (Análise da Psicologia Médica) (Nova York: McGraw-Hill, 2003), 455-456; Robert Shaw et al eds. *Gynaecology* (Ginecologia) 2ª ed. (Nova York: Churchill Livingstone, 1997), 399.
4. Margaret F. Myles, *Textbook for Midwives* (Livro-texto para Parteiras) (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985), 501-502; Stanley G. Clayton, T. L. T. Lewis e A. G. O. Pinker, *Obstetrics by Ten Teachers* (Obstetrícia por Dez Professores) (Londres: Edward Arnold Publishing, 1986), 407-9.
5. Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff e Sandee E. Hathaway, *What To Expect When You're Expecting* (O Que Esperar Quando se Está Esperando) (Nova York: Workman Publishing, 1991), 388-92.

CAPÍTULO 55

O Que Esperar de Seu Bebê nos Primeiros Doze Meses

O Primeiro Mês

1. Muitos bebês recém-nascidos tendem a parecer mais pintinhos depenados do que bebês rechonchudos, coradinhos e animados que todos nós esperamos. Suas cabeças são grandes e parecem estar fora de proporção com o restante de seus corpos magrinhos e descorados. As mães precisam ser pacientes porque os olhos inchados, as contusões, pequenas espinhas brancas e cabeça em forma de cone, que são o resultado usual do parto, desaparecerão brevemente.[1] Lá pelo final do primeiro mês, o corpo de seu bebê também começará a endireitar-se da posição fetal curvada e os movimentos dos braços e pernas serão mais suaves e menos súbitos. Embora o bebê ainda seja fisicamente indefeso e ainda não possa nem sustentar a própria cabeça, ele tem uma gama expressiva de reflexos que você verá em ação durante todo o dia. Se você colocar o dedo na boca dele, ele começará a sugar. Passe o dedo na palma de sua mãozinha e ele o agarrará. Seus olhos se fecham automaticamente quando deparados com luz clara. Se seu bebê ficar irritado por causa de um barulho ou de uma mudança brusca na posição, ele estenderá os braços e pernas e esticará o pescoço.

2. A miopia do bebê que faz os objetos que estão mais longe que oito polegadas parecerem embaçados, contribui para a sua indiferença social. No início pode parecer que ele esteja olhando para você, embora seja mais provável que ele apenas esteja reagindo ao som de sua voz. Lá pelo final do primeiro mês você começará a notar alguns risos esporádicos, e ele inclinará o corpo ao seu quando for carregado.

3. A crescente curiosidade é o sinal mais óbvio de seu desenvolvimento mental. Durante a primeira ou segunda semana, ele simplesmente dormirá quando confrontado com muitos estímulos. Por volta do final do primeiro mês, embora ainda dormirá a maior parte de seus dias, ele se tornará mais curioso quando acordado e focará fixamente nas faces humanas e padrões imensamente coloridos.[2]

O Segundo Mês

1. Neste mês seu bebê começará a ficar mais rechonchudo e desenvolver a aparência típica de um bebê. Ele começará a levantar a cabeça por alguns segundos e examinar o ambiente ao redor. Agora você o verá virando-se na direção de sons interessantes. O reflexo de susto desaparecerá e o bebê parecerá maior agora que seu corpo relaxou e endireitou.

2. Lá por volta de seis semanas de idade você testemunhará o primeiro sorriso social verdadeiro do bebê. Não é mais "apenas papo"; ele está verdadeiramente feliz de ver você. Ele provavelmente responderá com arrulhos quando você falar com ele ou tentar incluir os brinquedos dele em conversas efusivas e gorgolejantes. Ele pode também estabelecer e manter o contato visual por alguns segundos.

3. À medida que seu bebê se tornar mais familiar com o ambiente ao redor, ele começará a reconhecer figuras familiares como você, seu peito, os brinquedos dele, seu berço etc. Quando vir uma refeição chegando, provavelmente começará a sugar com vigor.

O Terceiro Mês

1. Por volta do terceiro mês, o bebê terá pleno controle do pescoço. Quando colocá-lo no colo, você o verá esticar a cabeça e mantê-la levantada olhando o ambiente em redor por

um minuto ou dois. A visão também melhorou de modo que ele pode ver claramente a uma distância de noventa centímetros. O bebê agora pode se sentar com apoio e prefere fazê-lo assim. Sua cadeirinha ou balanço lhe dá uma visão melhor do que quando está deitado.

2. Você achará seu bebê muito charmoso, sorridente e balbuciando para todos que o seguram no colo. Ele lhe estenderá os braços e esticará as pernas dando pontapés quando quiser brincar. A quantidade de choro também diminuirá; ele está se divertindo muito para reclamar.

3. O bebê agora já diferencia entre pais, irmãos e empregados da casa, e ficará balbuciando conversas para tentar atrair as pessoas a sua volta. Ele tenderá a parar o que está fazendo para ouvir sua conversa. Na realidade, ele pode prestar atenção em você por meia hora de cada vez. Tudo isso porque ele aprendeu a confiar em você e agora sabe que você sempre atenderá a seus desejos e necessidades.

O Quarto Mês

1. Durante este mês, muitos bebês começam a rolar e ficar de bruços. Brinque com o bebê de barriga para baixo muitas vezes para ajudá-lo a atingir esse feito. Você também o perceberá tentando "planar", isto é, esticar a cabeça, braços, pernas e rolar para trás e para a frente sobre a barriga. Agora que o bebê consegue usar os dois olhos juntos (chamado de visão binocular), sua coordenação mão-olho melhorou o bastante para ele segurar ou balançar um brinquedo, ou ainda golpear os objetos que estão pendendo sobre ele. Ele também pode agarrar suas joias, óculos e cabelo, e o fará constantemente, por isso preste atenção!

2. Esse é o mês que o bebê realmente começa a revelar seus sentimentos; ele fica doido se você interromper sua brincadeira para trocar uma fralda, por exemplo. Suas "conversas" também se tornarão mais ativas à medida que ele experimenta diferentes sons e espera você responder depois que diz alguma coisa.

3. Por essa ocasião o bebê notará que ele tem algum controle sobre o ambiente. Ele logo descobrirá que quando chacoalha um brinquedo, este matraqueia, e quando deixa as coisas caírem ao chão, você fica irritada. Prepare-se – é apenas o começo de muitas tentativas deste tipo para testar sua paciência!

O Quinto Mês

1. Seu bebê se tornará muito ativo agora, dando pontapés com as perninhas quando está contente, rolando no chão (nunca o deixe sem supervisão sobre um sofá, mesa de troca ou outra coisa de onde ele possa rolar), espalhando água para todo lado. Você também o verá tentando alcançar objetos, tentando passá-los de uma das mãos à outra enquanto os examina.

2. O bebê agora não apenas sabe quem você é, mas também começa a criar consciência sobre si mesmo, sorrindo quando se vê em um espelho ou virando-se quando você chama seu nome. Ele provavelmente imitará suas expressões faciais e prestará muita atenção quando você falar com ele. Trabalhe esse fato novo mantendo-o envolvido em conversas e apontando para os nomes das coisas em que ele está interessado, por exemplo, bola, cachorro, carro.

3. No passado, quando deixava cair seu chocalho, o bebê simplesmente esquecia. Até mesmo a visão de suas mãos o surpreenderia se elas reaparecessem dentro de seu campo de visão. Agora, contudo, ele percebe quando algo desaparece de sua visão – inclusive você – e procurará. Esse conceito, chamado de permanência de objeto, é um dos avanços

mentais mais importantes de seu primeiro ano de vida.

O Sexto Mês

1. O bebê tende a se inclinar cada vez menos sobre os travesseiros que estão atrás de suas costas. Talvez até comece a sentar com os braços estendidos para o chão para equilibrar. No mês seguinte, ele provavelmente progredirá até sentar-se sozinho. Você pode ter notado também um pouco de baba nos últimos dois meses, e seu primeiro dente pode surgir a qualquer hora, por isso providencie muitos brinquedos que ele possa morder.
2. Seu bebê agora fica mais acordado e alerta durante a maior parte do dia, o que o torna ansioso por brincar. Ele se deleitará em ver outros bebês e crianças e demonstrará preferências pessoais por tudo, desde pessoas até comida. À medida que aumenta seu desejo por comunicar-se, você o perceberá tentando combinar linguagem corporal com expressão verbal – lutando e dando pontapés com as perninhas quando não quiser a troca de fraldas, por exemplo.
3. O período de atenção de seu bebê aumentou a ponto de ele poder se divertir alegremente com um brinquedo ou dois enquanto você cuida dos afazeres. Você o perceberá sempre colocando objetos na boca como parte de suas explorações. Ele também pode tentar comparar dois objetos ou fitá-los de cabeça para baixo ou de lado para obter uma perspectiva diferente.

O Sétimo Mês

1. Agora que o bebê descobriu como sentar, seu próximo esforço será tentar ter acesso a todas as coisas novas que vê. Você pode pensar que ele está deitado bem feliz no tapete, e vira-se e descobre que ele ziguezagueou para longe dele. Ele está curioso demais para ficar sentado quietinho, então vai para onde quer arrastando-se sobre o bumbum ou deslizando-se sobre a barriga. O bebê também está mestre em segurar um objeto entre o polegar e o dedo indicador.
2. Seu bebê agora está muito ativo, e pode ter dificuldade em sossegar e tirar uma soneca se souber que há companhia em casa ou outra coisa interessante acontecendo. Ele pode reagir às suas expressões de emoção – ficar sério se você se machucar, agarrá-la se você se mostrar nervosa e imitar suas expressões e sons durante a brincadeira. Mas sua personalidade começará a revelar-se também: focado, com um longo período de atenção; ou facilmente frustrado quando um brinquedo não funciona do jeito dele; ou ainda quieto ou inseguro quando deparado com novas pessoas ou lugares.
3. À medida que desenvolve o entendimento de causa e efeito, o bebê se deleitará com brinquedos que respondam quando ele os tocar (por exemplo, um xilofone ou joguinho elétrico que "responde de volta" quando ele pressiona um botão). Ele também começa a ter a ideia de que certas coisas que faz lhe irritam e que quando você diz "não", você fala sério.

O Oitavo Mês

1. Esse é o mês em que muitos bebês começam a gatinhar. Se você ainda não instalou travas nos armários e portões de segurança, faça-o agora antes que ocorra algum ferimento. Você nunca sabe quando o bebê achará o caminho da escada pela primeira vez ou descobrirá as maravilhas de um armário de banheiro. Observe que há alguns bebês que nunca gatinham – eles se arrastam um pouco e vão direto para cruzar de um lado a outro e andar. Se seu bebê for um desses, tudo bem.
2. Depois que adquire a capacidade de se mover, o bebê pode ter bem menos paciência de ficar sentado em seu colo. Não fique surpresa se ele tentar se esgueirar quando você

pegá-lo – não é nada pessoal, ele apenas está ocupado. Talvez agora ele não goste de seu berço, balanço mecânico ou outra coisa que o mantenha confinado, e ele a informará sobre isso resistindo furiosamente quando você tentar colocá-lo em um desses utensílios.

3. Agora que o bebê está gatinhando e fazendo mais e mais coisas sozinho, ele chega a uma conclusão importante: Ele é uma pessoa independente. Isso é emocionante para ele, mas também intimidante. Até mesmo os bebês mais sociáveis podem se acautelar na presença de outras pessoas, inclusive de rostos familiares como o da vovó e do vovô. Faça-o sentir-se melhor não o forçando a ir com pessoas que ele resiste e dê-lhe bastante tempo para acostumar-se às novas situações.

O Nono Mês

1. Por volta deste mês o bebê que gatinha aprende a empurrar-se para cima para ficar em pé segurando-se na mesa de centro ou qualquer coisa que aguente seu peso – e até mesmo coisas que não aguente, por conseguinte, você precisa tomar cuidado. O bebê também pode irritá-la batendo objetos e pegando restinhos de comida ou pelos do carpete com sua garra que agora está mestra e pode manusear objetos tão pequenos quanto uma ervilha.

2. A ansiedade do bebê perto de estranhos pode fazê-lo grudar mais em você. Às vezes, ele pode agarrar em suas pernas mesmo quando estiverem apenas vocês dois em casa e você estiver desesperadamente tentando fazer as coisas. Ainda, a curiosidade de seu filho acabará vencendo e ele irá e explorará sozinho por breves períodos até que fique ansioso novamente e precise de um pouco de afirmação parental. Porém, quando você estiver à vista e ele se sentir seguro e protegido, ficará muito expressivo e sociável.

3. Um mundo de brincadeiras inteiramente novo está se abrindo para o seu bebê à medida que ele descobre o conceito de 'dentro e fora' como um objeto se encaixa direitinho dentro de outro. Dê a seu bebê a oportunidade de desenvolver esse conceito. Se ainda não o fez, encha uma gaveta ou gabinete na parte inferior do armário da cozinha com recipientes de vários tamanhos diferentes, potes e panelas, canecas de medida e utensílios plásticos como espátulas e colheres. Você descobrirá o quão bem esse tipo de atividade consegue deixá-lo ocupado – talvez tempo o bastante para você preparar uma refeição ou falar ao telefone.

O Décimo Mês

1. O bebê desenvolve outro nível de mobilidade onde, agora, ele não apenas pode ficar em pé na mesa de centro, mas consegue andar segurando nela. Crianças dessa idade passam uma boa parte do tempo aperfeiçoando essa atividade. Primeiro, ele engatinhará deslizando o pé. A seguir, ele apenas usará as mãos para equilíbrio enquanto coloca seu peso sobre os pés. Depois ele levantará o pé e dará passos, enquanto vai de um lado a outro, mão a mão. O estágio final é usar outras peças da mobília como uma ponte, de modo que ele possa realmente penetrar pelo ambiente.

2. Neste estágio o bebê desenvolve um tipo de linguagem de sinal para ajudar a permitir que você saiba o que ele quer. Geralmente tal linguagem consiste em apontar para um objeto e balbuciar, empurrar para longe a comida ou brinquedo em que não está interessado, ou estender os braços quando quer ir para o colo de alguém. Alguns peritos acreditam que você pode ensinar símbolos mais complicados, como tocar os dedos nos lábios quando quiser comer e bater na palma da mão quando quiser mais de alguma coisa. Tente esses símbolos e veja se seu bebê pega a ideia.

3. Agora é hora de pegar firme com os "nãos". O bebê não apenas compreende o que você está dizendo, mas tem memória suficiente para se lembrar que você ficou muito brava quando ele fez algo errado anteriormente. Ele pode tender a levar vantagem sobre você

quando se lembrar que a última noite – quando chorou de madrugada – você o pegou e o balançou, ou o levou para sua a cama. Cuidado para não cair em hábitos que podem ser difíceis de romper mais tarde.

O Décimo Primeiro Mês

1. O bebê agora tem a capacidade e aptidão de escalar, e ele tende a buscar coisas que anteriormente não conseguia alcançar. Você deve observá-lo de forma diligente para que ele não se machuque enquanto faz a exploração.

2. Amamentar o bebê nessa fase pode ser uma batalha. Talvez porque agora ele possa de fato levar a colher à boca sozinho, e se tornou independente o bastante para querer fazê-lo por si mesmo. Talvez você apenas tenha que deixá-lo alimentar-se sozinho em vez de vê-lo fazendo birra e recusando-se a comer. Pode ser muito desagradável vê-lo lançar tigelas de comida para cima, colocá-las na cabeça ou arremessá-las ao chão quando ficar zangado, mas você apenas terá que limpar depois.

3. Seu bebê talvez agora esteja balbuciando "da-da" e "ma-ma" e sabe a diferença. Ele sabe que "ma-ma" significa você. Provavelmente ele também reconhecerá o próprio nome, e relacionará ideias que combinam com as palavras, por exemplo, apontar para o céu quando ouve um avião. Isso é o início do que os peritos chamam de habilidades de linguagem receptiva, ou seja, entender o significado de palavras específicas antes de ter de fato a capacidade de dizê-las.

O Décimo Segundo Mês

1. Por volta desse mês seu filho é uma criança que já começa a andar. Ele precisa de mais monitoramento porque agora está muito 'liso'. Se a criança não estiver andando por volta de seu primeiro aniversário, não fique alarmada. A expectativa é de que os bebês andem entre os 9 e 18 meses, sendo que a maioria dos bebês anda, em média, aos 13 meses. Contanto que seu filho esteja combinando o ficar em pé, dar passos e ir de um lado a outro – com ou sem segurar em algum lugar – ele está no caminho certo.

2. Os bebês se tornam mais teimosos durante esse mês. Se ele não se sente disposto a fazer algo, será difícil obrigá-lo. Talvez ele resista à hora de ir para a cama, recuse as refeições, fique chateado se você o deixar preso no carrinho tempo demais durante as compras. Agora ele também tem um verdadeiro senso de humor, gosta da interação – especialmente com outras crianças, e pode ser um tanto simpático quando estiver no clima.

3. Essa é uma época excelente para jogar jogos com ele. Ele gostará de jogos como cobrir-se com um cobertor e esperar que você diga "Cadê o bebê?" para que ele possa então se mostrar. Também fica fascinado com as partes de seu corpo, por isso essa é a hora de começar a dar nomes como "nariz", "cabelo", "olhos" e deixá-lo apontar cada parte. Outro avanço engraçado será o desejo de seu filho de imitá-la. Ele tentará pentear o próprio cabelo, colocar a fralda debaixo dele, falar ao telefone etc.

Notas

1. Paul C. Reisser, *No Fear Guide for First Time Parents* (Guia Sem Medo para Pais de Primeira Viagem) (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 2001), 119; Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff e Sandee E. Hathaway, *What to Expect When You're Expecting* (O Que Esperar Quando se Está Esperando) (Nova York: Workman Publishing, 1991), 302.
2. Margaret F. Myles, *Textbook for Midwives* (Livro-texto para Parteiras) (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985), 771.

CAPÍTULO 56

A Imunização de Seu Bebê

Dependendo da parte do mundo em que vive, você pode precisar de algumas ou todas essas vacinas. Isso será determinado por seu médico.

Vacina Oral Pólio (VOP)

O Que Faz

Protege contra o vírus da pólio que causa dor no músculo, dificuldade de respirar e possivelmente paralisia.

Quando é recomendada

Uma dose de cada aos 2 e 4 meses, uma terceira dose entre 6 e 18 meses, e uma quarta entre 4 e 6 anos. Recomenda-se seriamente que todas as quatro doses sejam dadas na forma de VOP – Vacina Oral Pólio.

Possíveis efeitos colaterais

Possível dor no local da injeção, bem como febre.

Sarampo e Caxumba

O que faz

Protege contra essas duas doenças virais:

(a) Sarampo: que causa erupção e sintomas como frio, mas em casos raros pode resultar em cegueira, pneumonia e até mesmo morte.

(b) Caxumba: que causa febre, glândulas inflamadas e às vezes meningite e surdez, e rubéola (também conhecida como sarampo alemão), que causa erupção e febre.

Quando é recomendada

A primeira dose entre 12 e 15 meses e a segunda entre 4 e 6 anos.

Possíveis efeitos colaterais

Os mais comuns são uma erupção e febre baixa, os efeitos colaterais menos comuns são inchaço em torno do pescoço e juntas e dor nos braços e pernas.

Difteria, Tétano, Coqueluche

O que faz

Essa imunização protege contra:

(a) Difteria: que causa febre, dificuldade de respirar e possivelmente até morte.

(b) Tétano: também conhecido como ‘mal de sete dias’ que ataca o sistema nervoso central.

(c) Coqueluche: que pode causar pneumonia, tosse grave e dano ao cérebro.

Quando é recomendada

As primeiras três doses são dadas aos 2, 4 e 6 meses, a quarta entre 15 e 18 meses, e a quinta entre 4 e 6 anos.

Possíveis efeitos colaterais

No passado, havia reações de febre, dor e vômito em menor frequência. Em alguns casos raros, a criança experimenta uma febre alta ou ataque apoplético. A vacina atual leva a reações minimizadas.

Hepatite B (HEP B)

O que faz

Essa imunização protege a criança contra a Hepatite B, que é uma doença viral propagada pelo sangue ou pelo contato sexual. Pode causar dano ao fígado na forma de cirrose e câncer.

Quando é recomendada

Uma injeção entre o nascimento e 2 meses, uma segunda entre 1 mês e 4 meses, e uma terceira e última injeção entre 6 e 18 meses.

Possíveis efeitos colaterais

Um número muito pequeno (1 a 3%) de crianças apresenta inchaço no local da injeção e febre. Uma em 600 mil terá uma reação que resulta em queda na pressão sanguínea e dificuldades de respiração.[1]

Nota

1. H. B. Valmann, *The First Year of Hope* (O Primeiro Ano de Esperança) (Londres: British Medical Asoociation, 1989), 81-84; David R. Harvey e Ilya X. Kovar, *Child Health* (Saúde da Criança) (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1991), 37-39; Malcolm Levene ed., *Jolly's Diseases on Children* (Doenças Engraçadas em Crianças). 6ª ed. (Osney Mead, Oxford: ELBS and Blackwell Scientific Publications, 1990), 353-354.

SEÇÃO 14
EDUCAÇÃO DE FILHOS

CAPÍTULO 57

Educação de Filhos e o Que Ela Envolve

Princípios de Criação de Filhos

Instrui o menino no caminho em que deve andar, e até quando envelhecer não se desviará dele...

Provérbios 22.6

Os pais precisam entender que o que seus filhos se tornam depende do tipo de treinamento que recebem. O melhor treinamento que você pode dar a seus filhos é inculcar neles os princípios santos e cristãos.

A coisa mais importante para você (como um pai ou uma mãe) também é a coisa mais importante para o seu filho. Se Deus é o centro de sua vida, então se certifique de que Jesus Cristo – e Ele crucificado – é o mesmo para o seu filho.[1] No que tange a levar os filhos à igreja, deixá-los desfrutar o culto das crianças, ensiná-los a dar ofertas etc., alguns pais não querem fazê-lo.

Os princípios a seguir devem guiá-los como pais no cumprimento da responsabilidade dada a vocês por Deus de treinar seus filhos.

Princípio N.º 1 – Sua Prioridade para os seus Filhos é Criá-los no Senhor

Saiba que você está investindo e esforce-se o máximo. O que seus filhos se tornarem deve refletir você. Se você for um pastor, por exemplo, e não quiser que seu filho seja um pastor, então você é um hipócrita. Ensine seu filho a temer o Senhor e servi-Lo.[2]

E vós pais… mas criai-os na disciplina e admoestação do Senhor...

Efésios 6.4

Princípio N.º 2 – Seu Ambiente Treina Seus Filhos Mais do Que Você

A comunidade em que seus filhos vivem e a escola que frequentam influenciam ainda mais que os pais. Aceite o fato de que o ambiente está treinando seu filho por você. Portanto, esforce-se para controlar o ambiente deles, e não lhes dê simplesmente um conjunto de regras para seguir.

Sete exemplos de coisas do ambiente que afetam seus filhos:

1. A escola que eles frequentam
2. Quem são seus amigos [é importante restringir as amizades de seus filhos]
3. Televisão
4. Igreja [crie o ambiente para a igreja]
5. Filmes
6. Internet/computador
7. Vizinhos

Princípio N.º 3 – O Treinamento Deve Ser Focado

Treinamento é ação repetida, que quando interrompida, terá continuidade.

Seis coisas que você deve treinar seus filhos a fazer:

1. Treine seu filho a frequentar a igreja regularmente [pais, demonstrem isso tornando-se vocês mesmos frequentadores assíduos da igreja!]
2. Treine seu filho a fazer hora silenciosa todo dia.[3]
3. Treine seu filho a orar.
4. Treine seu filho a crer em uma autoridade superior que o corrigirá.
5. Treine seu filho a trabalhar duro todo o tempo e em tudo que fizer.
6. Treine seu filho a ser cônscio a respeito de Deus no lar.[4]

E estas palavras, que hoje te ordeno, estarão no teu coração; e as ensinarás a teus filhos, e delas falarás sentado em tua casa e andando pelo caminho, ao deitar-te e ao levantar-te. Também as atarás por sinal na tua mão e te serão por frontais entre os teus olhos...

Deuteronômio 6.6-8

Ensinaste-me, ó Deus, desde a minha mocidade; e até aqui tenho anunciado as tuas maravilhas. Agora, quando estou velho e de cabelos brancos, não me desampares, ó Deus, até que tenha anunciado a tua força a esta geração, e o teu poder a todos os vindouros...

Salmo 71.17-18

A advertência constante que nunca é obedecida não funciona. Discipline e repreenda seus filhos quando necessário.

Maridos, protejam suas esposas quando seus filhos (especialmente enteados) forem desobedientes a elas. Cuide do filho de alguém e Deus cuidará dos seus.

Princípio N.º 4 – No Final, É Deus Quem Manterá Seu Filho no Caminho da Santidade

- Você deve conhecer Deus pessoalmente.
- Você deve orar constantemente por seus filhos.

A unidade do casal é essencial.[5] Utilizem tempo para orar um pelo outro. Os princípios citados se tornam frutíferos se houver paz na casa. Sustente seu casamento e as coisas darão certo. Resolva os problemas sem envolver seus filhos na situação e trazer maldições sobre eles. É importante orar para que Deus converta o coração dos filhos a vocês, os pais deles. Caso contrário, as crianças crescerão e farão tudo diferente daquilo que seus pais querem e gostam.[6] Isso é algo espiritual que acontece no coração e somente pode ser alcançado por oração.

Pois eu, o Senhor, não mudo; por isso vós, ó filhos de Jacó, não sois consumidos. Desde os dias de vossos pais vos desviastes dos meus estatutos, e não os guardastes. Tornai vós para mim, e eu tornarei para vós diz o Senhor dos exércitos...

Malaquias 3.6-7

E ele converterá o coração dos pais aos filhos, e o coração dos filhos a seus pais; para que eu não venha, e fira a terra com maldição...

Malaquias 4.6

Princípio N.º 5 – Crie no Lar Uma Consciência a Respeito de Deus

(a) Ore com seus filhos.[7]

(b) Ore como família.

(c) Ore nas refeições.

(d) Ore antes de viajar.[8]

Notas

1. Andrew Murray, *How to Bring Children to Christ* (Como Trazer os Filhos a Cristo) (Springdale, Pensilvânia: Whitaker House, 1984), 23-24, 40-44. Escrito na década de 1900, o livro de Murray permanece um manual atual e inestimável.
2. Andrew Murray, *How to Bring Children to Christ* (Como Trazer os Filhos a Cristo) (Springdale, Pensilvânia: Whitaker House, 1984), 278-82; Rolf Zettersten, *Train Up a Child* (Treine Uma Criança) (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1994), 17-26.
3. Beryl Bye, *Teaching Our Children the Christian Faith* (Ensinando a Nossos Filhos a Fé Cristã) (Chicago: Moody Press, 1966), 44-47.
4. Gary Chapman, *The Five Signs of a Loving Family* (Os Cinco Sinais de Uma Família Que Ama) (Chicago: Northfield Publishing, 1997), 131-55.
5. Gwen Ellis, *Thriving As a Working Woman* (Prosperando Como Uma Mulher Que Trabalha) (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1995), 66-67.
6. James Dobson, *Straight Talk to Men and Their Wives* (Conversa Franca com os Homens e Suas Esposas) (Waco, Texas: Word Books, 1988), 49-56.
7. La Verne Tolbert, *Keeping Your Kids Sexually Pure* (Mantendo Seus Filhos Sexualmente Puros) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 2002), 50-51.
8. Clyde Narramore, *Understanding Your Children* (Entendendo Seus Filhos) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1976), 51-73.

SEÇÃO 15
NOVAS DIMENSÕES

CAPÍTULO 58

A Adoção de Filhos

Há duas formas de ter filhos – a primeira é por concepção natural e parto e a segunda é por adoção. A adoção é um ato belo pelo qual você aceita e recebe como sua uma criança que não é seu filho natural. Essa criança é criada por você exatamente como você criaria um filho biológico e no decorrer do tempo, não há praticamente qualquer diferença entre o filho biológico e o adotado. Tanto o filho adotado quanto o biológico são igualmente amados e são parte real de uma família.[1]

Vantagens da Adoção

1. A adoção é o processo pelo qual todos nós viemos a ser parte da família de Cristo.

O Senhor nos adotou como Dele e nos sentimos aceitos como parte da própria família Dele. A adoção, portanto, é uma prática cristã muito profunda que não deve ser vista como esquisita ou inaceitável. Os versículos a seguir nos mostram como fomos adotados na família do Senhor.

…Era forasteiro, e me acolhestes...

Mateus 25.35

Porque não recebestes o espírito de escravidão, para outra vez estardes com temor, mas recebestes o espírito de adoção, pelo qual clamamos: Aba, Pai!

Romanos 8.15

…Nos deu gratuitamente no Amado...

Efésios 1.6

2. Há uma recompensa especial para aquele que adota uma criança.

…Era forasteiro, e me acolhestes...

Mateus 25.35

Isso porque a adoção é o recebimento de um estranho em sua vida e família. Conforme afirmado claramente em Mateus 25.35, é esse simples ato (de acolher estranhos) que o Senhor recompensará grandemente no dia do juízo. Surpreendentemente, não é a pessoa com o filho biológico, mas a pessoa com o filho adotado que recebe essa bênção extra do Senhor.

3. A adoção de filhos também capacita o casal a andar no amor de Deus e manifestar esse grande amor.

O egoísmo humano que nos faz cuidar apenas [de pessoas] do próprio sangue é quebrado à medida que a adoção nos força a amar o que não é amado e que não tem esperança. Esse ato único de adoção pode bem ser a maior conquista espiritual de toda sua vida.

E ainda que tivesse o dom de profecia, e conhecesse todos os mistérios e toda a ciência, e ainda que tivesse toda fé, de maneira tal que transportasse os montes, e não tivesse amor, nada seria...

1Coríntios 13.2

4. A adoção o faz sentir-se normal na sociedade.

A adoção reduz o estresse que é colocado sobre casais sem filhos pela família, amigos e a sociedade como um todo e eles [os casais] não parecem ficar devendo ou em falta de forma nenhuma. Quando os pais conversarem sobre os problemas e alegrias de seus filhos, os pais de filho adotado terão experiências semelhantes para contar. Eles não se sentirão mais deixados de fora de qualquer conversa que trate de filhos e jamais se sentirão os estranhos do

grupo. Esse alívio do estresse pode às vezes até aumentar a fertilidade do casal e levá-lo a ter um filho biológico.

5. Filhos adotados trazem muita alegria e felicidade aos pais.

A diferença entre as vidas dos pais antes e depois da adoção pode ser comparada à diferença entre o dia e a noite.

6. Adotar filhos remove a dor e estresse causado pela infertilidade e pelos desafios da medicina que os casais experimentam durante esse período.[2]

7. A adoção os ajuda a sentirem-se como um ser humano normal.

Após a adoção, você começa a sentir que é uma mulher/homem normal, e uma mãe/pai normal porque você tem de fato um filho, exatamente como qualquer casal.

8. A adoção lhe poupa do trabalho de passar pela gravidez e trabalho de parto com todos os riscos, perigos e dor inerentes e potenciais.

Desafios da Adoção

1. Encontrar uma criança para adotar é muito difícil. Se procurar, você encontra, então continue procurando e no final descobrirá que Deus lhe abençoou com uma criança.
2. Convença sua família e amigos a aceitar sua decisão. Supere isso falando sobre a adoção com eles e sendo determinada.
3. As pessoas podem contar a seu filho que ele não é legítimo. Isso pode chocar a criança. Você deve superar isso contando à criança você mesmo, quando ela ainda for pequena. Você pode dizer algo do tipo: "Eu não tinha ninguém para cuidar e amar e você não tinha ninguém para cuidar de você. Por isso eu trouxe você e o amei e você se tornou meu filho". Essa informação antecipada de um modo amoroso evitará que seu filho cresça e receba um choque, já que é o elemento surpresa que é destrutivo. À medida que o tempo passa, a criança pode se sentir especial por ter sido adotada.
4. A adoção pode tornar-se amarga porque seu filho pode lhe virar as costas, ou a família pode aparecer, ou ainda as pessoas podem informar à criança que vocês não são os pais biológicos. Todavia, assim como há histórias desastrosas, também há histórias de sucesso.

Como se Dar Bem na Adoção

1. Descubra onde você pode encontrar uma criança – por exemplo, um orfanato.
2. Traga a criança para a sua casa por um período de adoção. Conforme o laço se desenvolver, vá em frente e cuide da parte legal para garantir que a criança seja adotada legalmente.
3. Busque conselho médico e escolha uma data de nascimento para a criança.
4. Creia que essa criança é bênção de Deus para a sua vida.
5. Prepare-se para parir essa criança em seu útero e coração.
6. Abrace entusiasticamente a criança como Deus nos abraça.
7. Providencie coisas boas para a criança, dentro de seus recursos.
8. Convença sua família estendida a aceitar sua decisão.
9. Implore que eles aceitem a criança e não façam menção de sua história.

10. Entenda que cada fase na vida envolve riscos.

11. Celebre seu filho adotado. Promova festas e outras comemorações para a criança, exatamente como faria para qualquer filho biológico.

Sabendo que cada um, seja escravo, seja livre, receberá do Senhor todo bem que fizer...

Efésios 6.8

Notas

1. Alexander, Dan e Tremper Longman apresentam uma discussão detalhada sobre adoção e atitudes positivas em seu livro *Intimate Allies* (Aliados Íntimos) (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publications 1995), 195-202.
2. Connie R. Sasse, *Families Today* (As Famílias Hoje) (Peoria, Illinois: Glencoe/McGraw-Hill, 1997), 573-574.

CAPÍTULO 59

A Perda de um Cônjuge

A Perda de um cônjuge por Morte

A morte de um cônjuge é avaliada como o nível mais alto de trauma e é seguida pelo divórcio que vem em segundo lugar. A tristeza que toma conta de você na perda de um cônjuge pode levá-lo à própria morte, caso você não saia rapidamente desse estado pesaroso.[1]

Oito Estágios

1. **Choque –** O inesperado aconteceu. Eu nunca sonhei que isso poderia me acontecer. Estou desamparado.
2. **Negação –** Isso não está de fato acontecendo comigo. Tenho certeza que é simplesmente um sonho ruim que passará logo.
3. **Medo –** O que será de mim? Minha vida acabou? Como vou aguentar?
4. **Culpa –** É minha culpa. Talvez houvesse algo que eu poderia ter feito para evitar que isso acontecesse.
5. **Ferida/dor –** Dói, meu coração sangra.
6. **Raiva –** Por que eu? Por que eu tive que perder meu marido? Como Deus poderia ter permitido que isso acontecesse a mim?
7. **Aceitação –** Que assim seja. O que aconteceu, aconteceu. Vou enfrentar.
8. **Cura –** O Senhor está operando em mim. O óleo, Seu Santo Espírito, é um bálsamo para a minha ferida. Seu amor abranda e tira minha dor. Ele está me mudando – tornando-me uma pessoa melhor, mais forte.[2]

O Que Fazer se um Cônjuge Morrer

1. Permita-se estar de luto.

Chore sua perda. Você precisa expressar sua dor. Existe a possibilidade de você se tornar amargo e cair numa depressão profunda. O luto contido também pode levar a várias doenças.

Bem-aventurados os que choram, porque eles serão consolados...

Mateus 5.4

2. Esteja ciente de que você pode ser possuído e controlado por uma tristeza devastadora.

Você precisa parar rapidamente de chorar e sentir-se pesaroso, do contrário achará difícil retomar o gosto pela vida. Nesse estado de tristeza, você pode não encontrar propósito para a vida – ela deixará de ter qualquer sentido para você e você poderá atrair a própria morte, consciente ou inconscientemente.[3]

... Mas a tristeza do mundo opera a morte...

2Coríntios 7.10

3. Tenha uma ideia celestial sobre a partida de seu cônjuge

A Palavra de Deus nos assegura que aqueles que confiarem em Jesus receberão uma vida eterna no céu. A morte não é o fim da vida de seu cônjuge, mas o começo de uma eternidade com o Senhor em um lugar infinitamente melhor. Que isso possa ser seu consolo e esperança.

Porque sabemos que, se a nossa casa terrestre deste tabernáculo se desfizer, temos de Deus um edifício, uma casa não feita por mãos, eterna, nos céus...

2Coríntios 5.1

4. Vença a depressão.

Aprenda a superar a depressão tendo um coração grato. O antídoto prescrito para a depressão é um estilo de vida de louvor. Adore a Deus na privacidade de seu lar e publicamente na igreja.

A ordenar acerca dos tristes de Sião que se lhes dê glória em vez de cinza, óleo de gozo em vez de tristeza, vestes de louvor em vez de espírito angustiado…

Isaías 61.3

5. Aceite sua perda e siga em frente.

Embora a perda de seu cônjuge possa ser devastadora, esteja certo de que Deus sabe disso e o consolará. A segurança de que Deus se importa e cuidará de você deve ajudá-lo a aceitar a perda e avançar gradualmente com a vida.

Perto está o Senhor dos que têm o coração quebrantado, e salva os contritos de espírito...

Salmo 34.18

6. Sonhe novamente. Você pode optar por se casar de novo.

Veja o futuro com esperança nas promessas de Deus de cuidar de você e de sua família. Sua Palavra declara que Ele é pai dos órfãos e juiz das viúvas. Você deve estar plenamente convencido de que Ele é um Deus bom que tem planos bons para você.

Pai de órfãos e juiz de viúvas é Deus, no seu lugar santo...

Salmo 68.5

Seja encorajado a sonhar novamente. Se quiser casar de novo, confie que o Senhor lhe dará o parceiro adequado.[4]

Fatores a Considerar Antes de Casar Novamente

1. Se você tem filhos, seu novo cônjuge irá "herdar" esses filhos e tornar-se um padrasto ou madrasta.[5] Você pode também se tornar um pai adotivo.
2. Os relacionamentos com enteados geralmente são difíceis e tensos, contendo tentações, acusações e contra-acusações. Quase todos esses tipos de relacionamento se tornam amargos e distorcidos com o tempo.
3. Você precisa avaliar sua presteza em lidar com relacionamentos com enteados ao decidir casar novamente. Você está preparado para trabalhar duro para a fusão bem-sucedida de duas famílias?
4. Embora vá pensar em seu falecido cônjuge, você deve combater constantemente a tentação de compará-lo negativamente ao novo.

NB: Para mais entendimento, consulte o Capítulo 23 sobre "O Lar Mosaico".

A Perda de um cônjuge por Divórcio

É importante para uma pessoa divorciada entender que é possível se recuperar do trauma de um casamento fracassado. A graça de Deus, Sua ajuda e Seu favor é o que você necessita para

restaurar completamente sua alma ferida.[6]

Sara os quebrantados de coração, e cura-lhes as feridas...

Salmo 147.3

Conquanto a graça de Deus esteja disponível para a sua cura emocional, você é a chave para a sua recuperação. O fato de ser curado ou quão cedo ser curado depende de você.

Oito Estágios

1. **Choque –** O inesperado aconteceu. Eu nunca sonhei que isso poderia me acontecer. Estou desamparado.
2. **Medo –** O que será de mim? Minha vida acabou? Como vou aguentar?
3. **Culpa –** Eu falhei. É minha culpa. Talvez houvesse algo que eu poderia ter feito para evitar que isso acontecesse.
4. **Ferida/dor –** Dói, meu coração sangra. Sinto-me rejeitado.
5. **Raiva –** Como ele/ela pôde fazer isso comigo? Como ele/ela pôde me tratar tão desrespeitosamente?
6. **Aceitação –** Que assim seja. O que aconteceu, aconteceu. Vou enfrentar.
7. **Perdão –** Eu escolho perdoá-lo. Eu abro mão, eu abandono o ressentimento. Estou livre.
8. **Cura –** O Senhor está operando em mim. O óleo, Seu Santo Espírito, é um bálsamo para a minha ferida. Seu amor abranda e tira minha dor. Ele está me mudando – tornando-me uma pessoa melhor, mais forte.[7]

O Quê Fazer se Você se Divorciar

1. Perdoe seu ex-cônjuge.

O perdão o levará à direção certa – à cura de Deus para você. Você não ficará curado se não perdoar legitimamente seu cônjuge. Além disso, Deus não o perdoará se você não perdoar. Um teste do perdão verdadeiro é ser capaz de orar sinceramente pelo bem-estar de seu ex-cônjuge. Você ficará livre da amargura quando perdoar. Somente então é que você pode começar a experimentar alegria novamente. É possível a você perdoar, deixe o Espírito Santo ajudá-lo.

Quando estiverdes orando, perdoai, se tendes alguma coisa contra alguém, para que também vosso Pai que está no céu, vos perdoe as vossas ofensas...

Marcos 11.25

2. Peça a Deus para perdoá-lo.

Conquanto os dois cônjuges contribuam muito para o rompimento de um casamento, é sempre um dos parceiros que precipita a queda. É bom para os dois cônjuges pedirem o perdão e misericórdia de Deus. Às vezes, nós nem sabemos que O desagradamos, portanto, não seja dono da verdade. Sentimentos de culpa e condenação são comumente experimentados. Contudo, é confortante saber que Deus se inclina a mostrar misericórdia e compaixão. Quando receber o perdão de Deus, analise suas falhas e trabalhe para corrigi-las. Seus esforços nesse sentido serão a demonstração de seu arrependimento genuíno.

Compassivo e misericordioso é o Senhor; tardio em irar-se e grande em benignidade...

Salmo 103.8

3. Fale a respeito de sua dor com conselheiros espiritualmente maduros.

Fale com seus pastores ou com amigos piedosos. Você achará terapêutico aliviar o coração compartilhando com um ouvinte solidário. O casamento pode não ser restaurado, mas você receberá o conforto da Palavra de Deus. Contudo, depois de um tempo, você deve parar conscientemente de falar a respeito de sua dor, ou esgotará seus conselheiros e não fará muito progresso rumo à cura emocional.

Confessai, portanto, os vossos pecados uns aos outros, e orai uns pelos outros, para serdes curados...

Tiago 5.16

4. Receba o amor de Deus.

Substitua os sentimentos de rejeição e condenação pela confiança na Palavra de Deus que lhe assegura de Seu amor e Seus planos bons para a sua vida. Leia textos bíblicos específicos que encorajarão você, e então deixe Deus o envolver com Seu amor incondicional. Você também achará muito proveitoso ler material cristão apropriado que aborde suas necessidades.

E nós conhecemos, e cremos no amor que Deus nos tem. Deus é amor...

1João 4.16

5. Seja profundamente grato ao Senhor.

Sua situação poderia ter sido pior. Olhe para as coisas boas que resultaram do casamento fracassado, como filhos, por exemplo, e agradeça ao Senhor. Considere-se verdadeiramente abençoado, até mesmo por estar vivo. O fim de um casamento não é o fim do mundo. Um coração grato eliminará quaisquer tendências à autocomiseração e ressentimento. Um coração grato resulta também em um coração alegre que "serve de bom remédio..." (Pv 17.22).

Em tudo dai graças; porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco...

1Tessalonicenses 5.18

6. Envolva-se ativamente na igreja.

Quando ajuda a terceiros, você tira o foco de si e de seus problemas. Isso é cura para a sua autocentralidade e autopiedade. Aprenda a consolar os outros com o consolo que recebeu. Seus atos de serviço para o Senhor e Seu povo são também uma expressão de sua fé em Deus, o que agradará a Ele. Na realidade, você considerará alegria e privilégio poder servir ao Senhor alegremente, apesar do estigma de um divórcio.

Bendito seja ... o Pai das misericórdias e Deus de toda a consolação que nos consola em toda a nossa tribulação, para que também possamos consolar os que estiverem em alguma tribulação, pela consolação com que nós mesmos somos consolados por Deus...

2Coríntios 1.3,4

7. Olhe para o futuro com esperança.

É importante manter a esperança viva. Confie sua vida diariamente ao Senhor. Durante o processo de cura, pode haver vezes em que você será vencido por sentimentos de desalento. Não se desespere achando que você não está melhorando. Aprenda a encontrar refúgio no Senhor e Ele lhe dará força para se levantar e avançar rapidamente. Talvez você se case novamente ou não, mas você ainda pode ter uma vida boa e realizada.[8] As coisas melhorarão – acredite! Com um Deus bom ao seu lado, aguarde com muita esperança novas dimensões!

Ora, o Deus de esperança vos encha de todo o gozo e paz na vossa fé, para que abundeis na esperança pelo poder do Espírito Santo...

Romanos 15.13

Notas

1. Amy Ross Young, *By Death or Divorce, It Hurts to Lose* (Por Morte ou por Divórcio, Dói Perder) (Denver, Colorado: Accent Publications, 1976), 14-15.
2. Ibid., 23.
3. Ibid., 42.
4. Jay E. Adams, Marriage, *Divorce and Remarriage in the Bible* (Casamento, Divórcio e Segundo Casamento na Bíblia) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1980), 79-80.
5. F. Philip Rice, *Intimate Relationships, Marriages and Families* (Relacionamentos Íntimos, Casamentos e Famílias) (Mountain View, Califórnia: Mayfield Publishing Co., 1999), 17.
6. Amy Ross Young, *By Death or Divorce, It Hurts to Lose* (Por Morte ou por Divórcio, Dói Perder) (Denver, Colorado: Accent Publications, 1976), 42-43; Charles Cerling, *The Divorced Christian* (O Cristão Divorciado) (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1984), 36-75; Andre Bustanoby, *But I Didn't Want a Divorce: Putting Your Life Back Together* (Mas Eu Não Queria o Divórcio: Pondo Sua Vida em Ordem Novamente) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1978), 73-81.
7. M. G. McLuhan, *Marriage and Divorce: God's Call, God's Compassion* (Casamento e Divórcio: O Chamado de Deus, a Compaixão de Deus) (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991), 149-153.
8. M. G. McLuhan, *Marriage and Divorce: God's Call, God's Compassion* (Casamento e Divórcio: O Chamado de Deus, a Compaixão de Deus) (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991), 31-32, 111-136; Jay E. Adams, *Marriage, Divorce and Remarriage in the Bible* (Casamento, Divórcio e Segundo Casamento na Bíblia) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1980), 84-86.; Charles Cerling, *The Divorced Christian* (O Cristão Divorciado) (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1984), 173-177; Andre Bustanoby, *But I Didn't Want a Divorce: Putting Your Life Back Together* (Mas Eu Não Queria o Divórcio: Pondo Sua Vida em Ordem Novamente) (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1978), 133-48.

SEÇÃO 16
PERGUNTAS COMUNS DE CASAIS CASADOS E SUAS RESPOSTAS

CAPÍTULO 60

Perguntas Comuns de Casais Casados e Suas Respostas

Introdução

O princípio da aceitação é a chave para solucionar muitos problemas conjugais. Lembre-se que você e seu cônjuge têm duas perspectivas diferentes que podem não necessariamente estar erradas. A capacidade de ceder deve funcionar em seu casamento com cada parte considerando a outra superior a si mesma. Um bom acordo é criado quando você respeita as opiniões e ideias de seu cônjuge e as considera melhores que as suas.

> **Nada façais por contenda ou por vanglória, mas com humildade cada um considere os outros superiores a si mesmo...**
>
> **Filipenses 2.3**

Deus espera que, como uma pessoa casada, haja esforço de sua parte para fazer o melhor em tudo que se espera de você, enquanto aceita a realidade de que não pode resolver pessoalmente cada problema de seu casamento – somente Deus pode. Saiba que você não é chamado para ser um "Espírito Santo" pessoal de seu cônjuge, principalmente para convencer do pecado, da justiça e do juízo (essa é a obra do Espírito Santo). Sua tarefa é informar o cônjuge, amavelmente, sobre suas preocupações e deixar o restante para Deus depois de muita oração. Somente Deus pode mudar uma pessoa. Isso também lhe ajudará a procurar conselho pastoral e ajuda.

O casamento com frequência indica que você pode ter de conviver com um aspecto desagradável de seu casamento que ainda não mudou e ainda aguentá-lo. Pode ser comparado a viver com uma doença crônica como asma ou diabetes. A pessoa apenas suporta ou administra a doença de forma que ela não destrua o restante de sua vida, o que é bom.

Desconfiança

P. Creio que meu marido esteja escondendo coisas de mim. Ele diz que voltará em 10 minutos, mas retorna horas mais tarde com várias desculpas como a de que ele foi procurar um caixa eletrônico.

R. A confiança é construída ao longo de um tempo, ela não acontece simplesmente. O que parece estar acontecendo nesse relacionamento é que a comunicação foi quebrada ou está rompida. Quando isso acontece, cada pessoa tende a adivinhar os motivos e ações do outro. Pode bem ser que as "desculpas" sejam honestas, contudo, por causa da falta de comunicação e uma atmosfera geral de desconfiança, não se pode acreditar na pessoa.

Entretanto, esses podem ser sinais de possível infidelidade se desenvolvendo. As duas partes devem melhorar a comunicação no casamento. A esposa pode perguntar ousadamente ao marido aonde ele vai, sem causar controvérsia. Deve haver mais honestidade/transparência. Além disso, a esposa deve examinar a si mesma e ver se há alguma coisa que esteja fazendo para o seu marido querer ficar fora em vez de permanecer em casa.

(*Consulte o Capítulo 6, página 30 "Transparência"; Capítulo 9, páginas 46 "A Comunicação no Casamento"; Capítulo 10, páginas 53, "Fidelidade e Infidelidade no Casamento"*).

P. Minha esposa não se dá bem com meus amigos, especialmente os do sexo oposto. O que eu faço?

R. Creio que seja uma questão de insegurança. É responsabilidade de todo marido certificar-se de que a esposa se sinta segura e firme no banco do motorista. Quando existir essa falta de segurança, ela se revelará, às vezes, com reações hostis para com os amigos de sexo feminino do marido.

Recomenda-se que pessoas casadas tenham o máximo que puder de amigos mútuos. Se uma amiga do marido não se der bem com a esposa e vice-versa, essa amizade deve ser interrompida a fim de assegurar a estabilidade do casamento. O casal deve fazer um acordo.

O cuidado mais importante, porém, é garantir que tudo seja feito para a esposa se sentir segura. Deve-se cultivar a confiança no relacionamento. A esposa também deve trabalhar suas inseguranças.

(*Consulte o Capítulo 7, páginas 33 "Lar Cristão"; Capítulo 10, páginas 53 "Fidelidade e Infidelidade no Casamento"*).

P. Eu tenho medo que minha mulher um dia esteja nas mãos de outro parceiro sexual. Como posso lidar com isso?

R. Primeiro você precisa identificar o que exatamente lhe causa tais medos. É o que você vivenciou no passado, ou em sua história? Ela parece ficar mais feliz e mais à vontade na companhia de outros homens? Ou você crê que não é capaz de satisfazê-la o suficiente?

Seja o que for, você deve tentar identificar a origem do medo e tratá-la. Mais uma vez aqui, a comunicação quando boa será capaz de revelar o problema. O marido deve desabafar seus medos no ambiente e no modo apropriado.

Além do mais, sempre que se vir em falta, o marido deve redobrar os esforços para garantir que sua esposa esteja feliz. A suspeita indica ausência de amor verdadeiro (ágape), pois o perfeito amor lança fora todo o medo.

> **No amor não há medo antes o perfeito amor lança fora o medo; porque o medo envolve castigo; e quem tem medo não está aperfeiçoado no amor ...**
>
> **1 João 4.18**

A infidelidade também é um espírito, portanto, precisa ser tratada espiritualmente pela oração. Por fim, o marido deve tratar de sua insegurança forjando uma amizade mais íntima com sua esposa.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41 "O Amor no Casamento – Ágape"; Capítulo 10, páginas 53 "Fidelidade e Infidelidade no Casamento"*).

P. Ele está sempre me lembrando de meu passado. Como eu lido com isso?

R. Aconselha-se o casal casado a desnudar-se historicamente um perante o outro. Isso quer dizer que, na medida do possível, cada parte deve ficar suficientemente exposta ao passado da outra. O efeito disso é evitar surpresas no casamento. Contudo, o objetivo não é fazer um desprezar o outro e mantê-los prisioneiros por causa do passado. Até Cristo perdoa as inúmeras imoralidades ocultas em nosso passado.

É óbvio que o marido que está sempre jogando no rosto da mulher seu passado é inseguro e deseja agarrar-se ao passado como um meio de fazê-la sentir-se culpada, talvez como um antídoto para a insegurança que ele próprio tem. Não use a transparência [honestidade] de sua esposa para insultá-la, controlá-la ou manipulá-la, ou ela deixará de confiar em você.

Aconselha-se a esposa a ignorar o insulto e animar-se pelo fato de que Cristo perdoou nosso passado. Acima de tudo, ela deve orar acerca da situação e retribuir continuamente o "mal" de seu marido com o bem.

(*Consulte o Capítulo 6, página 30 "Transparência"; Capítulo 8, páginas 41 "O Amor no Casamento – Ágape"*).

P. Ele tem uma amiga que me preocupa, mas parece que ele não liga para isso.

R. A questão é o motivo da preocupação. Você não confia que ele possa cuidar de si mesmo ou o relacionamento é claramente perigoso?

De qualquer modo, todo marido deve entender que as mulheres têm instintos para farejar o "perigo" no ar quando outra mulher está se aproximando demais.

Onde há falta de confiança por causa da ausência de comunicação, esses temores geralmente crescem. Em nosso aconselhamento dizemos a cada parte que para haver união deve haver o deixar. Exemplos daqueles que devemos deixar são os amigos íntimos, especialmente do sexo oposto.

(*Consulte o Capítulo 6, páginas 29 "O Tipo Divino de Casamento"*).

Além do mais, a infidelidade no casamento é algo gradual. Começa com passar mais tempo com alguém que não seja o cônjuge, mesmo no telefone.

O egoísmo no casamento cria a situação da qual se reclama aqui. O marido pode não estar obtendo atenção suficiente de sua esposa e, portanto, pode a estar adquirindo em outro lugar. É responsabilidade das duas partes criarem um lugar onde ambos possam chamar de lar. Cada um deve pensar mais na felicidade do cônjuge do que na sua.

Melhore a comunicação e a vida romântica com seu marido e encontre um horário apropriado para trazer a questão para discussão, sem confrontar e sem demonstrar os sentimentos. A maioria dos homens se sente acusada de infidelidade quando essas questões são levantadas, por isso você deve ser muito cuidadosa no que dizer ou fazer.

(*Consulte o Capítulo 7, páginas 33 "O Lar Cristão", Capítulo 10, páginas 53, "Fidelidade e Infidelidade no Casamento"*).

P. Ele fala ao telefone tarde da noite com amigas.

R. A confiança é muito importante caso seu casamento seja para durar e ser harmonioso e doce. A suspeita é muito nociva. "O amor ...tudo crê, tudo espera..." (1Co 13.7). "...o perfeito amor lança fora o medo..." (1Jo 4.18).

Seu marido deve naturalmente poder compartilhar sua conversa telefônica com você, a menos que se sinta ameaçado ou acusado. Os maridos também devem "fugir de toda aparência do mal" e não dar espaço para questões como "o servo de Deus deve ser inculpável".

A necessidade imperativa de telefonar ou envolver-se em uma conversa longa e íntima com o sexo oposto tarde da noite e constantemente é questionável. Examine com cuidado e sinceridade seu coração e seus motivos. Aprenda também a considerar profundamente os interesses de sua vida – o amor não procura os seus interesses.

(*Consulte o Capítulo 6, página 30, "Transparência", Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"*).

P. Ela continua suspeitando de mim.

R. Onde esse tipo de suspeita está presente, a explicação pode ser uma de duas coisas. A primeira é que poderia haver uma história de traição ou infidelidade. A segunda poderia ser que uma das partes se sente muito insegura no relacionamento.

Se a questão for a primeira, ou seja, confiança traída, então o único conselho é que deve haver perdão total da parte que foi traída e a parte culpada deve trabalhar muito mais duro

para recobrar a confiança de seu cônjuge. Não deixe o passado influenciar suas ações futuras. Encontre assuntos cristãos apropriados sobre insegurança e interiorize-os a fim de ser curado.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"; Capítulo 21, páginas 123, "Solução de Problemas no Casamento"*).

P. Ele fica bravo quando me vê conversando com alguém.

R. Isso significa que o marido se sente inseguro e tem ciúme. Os princípios de amor devem se fazer valer nessa situação. "O amor não busca seus próprios interesses". Se essas inseguranças também estão baseadas em algo do passado, deve-se aplicar o perdão e apagar o registro: "O amor não suspeita mal".

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"*).

P. Quando está saindo, ele não diz aonde vai.

R. Parece que não está havendo uma comunicação muito eficaz por aqui. Além disso, o marido não está mostrando respeito suficiente por sua esposa. Às vezes, essas coisas acontecem porque ele sabe que sua esposa não vai gostar do lugar onde ele está indo, e como não quer mentir, ele simplesmente sai.

A solução poderia ser uma maior transparência no casamento. Ambas as partes devem encorajar o diálogo. A esposa não deve parecer uma "jornalista investigativa", fazendo apenas perguntas inquisitórias. Essa atitude não encoraja o diálogo.

(*Consulte o Capítulo 6, páginas 29, "O Tipo Divino de Casamento"*).

Beleza

P. Ele está com uma barriga grande.

R. É verdade que no casamento o que mais importa é o caráter da pessoa com quem se está casando. Contudo, a embalagem também é importante, porque na maioria das vezes é a embalagem que torna o produto atraente ou feio. É somente depois disso que sua doçura, ou o contrário dela, seria conhecida.

Do mesmo modo, a postura que as pessoas apresentam determina em grande parte se seus parceiros continuarão achando-as atraentes. Infelizmente, muitas pessoas simplesmente perdem o controle de seus corpos quando se casam.

Contudo, deve-se ter em mente também que o avanço na idade geralmente é acompanhado de ganho de peso.

A questão mais importante é o modo como falamos ao cônjuge sobre sua gordura ou magreza. Fale para edificar e não para destruir a confiança do outro. Aceite a beleza de seu cônjuge e concentre-se nas qualidades interiores em vez de se concentrar na embalagem. Compartilhe sobre como ajudar no problema de ganho de peso.

(*Consulte o Capítulo 9, páginas 46, "A Comunicação no Casamento"; Capítulo 10, páginas 53, "Fidelidade e Infidelidade no Casamento"*).

P. Ele contrai o rosto.

R. Provavelmente haja alguma coisa com a qual ele não esteja feliz. Tente discutir ou buscar conselho com seus pastores se essa for uma questão difícil. Não é fácil viver feliz com um marido que está sempre com o rosto contraído. O marido deve viver em regozijo com sua esposa todos os dias de sua vida. Deixe que os problemas morram e seja feliz.

"Goza a vida com a mulher que amas, todos os dias da tua vida vã, os quais Deus te deu debaixo do sol, todos os dias da tua vaidade; porque esta é a tua porção nesta vida, e no teu

trabalho, que tu fizeste debaixo do sol" – Eclesiastes 9.9.

(*Consulte o Capítulo 11, página 61, "Os Deveres do Marido – Fazê-la Sentir-se Feliz no Lar"*).

P. Eu quero que ela ganhe um pouco de peso.

R. Não podemos permitir que coisas como ganhar peso ou perder peso sejam a base da felicidade no casamento. Alguns ganham peso facilmente, outros não; alguns perdem peso facilmente, enquanto outros podem lutar toda a vida para perder um simples quilo. A chave para a felicidade e amizade duradoura é a chave da aceitação. Aceitem um ao outro e andem em amor. Sua expectativa pode ou não vir a passar, mas ore pela graça de aceitar aquilo que você não pode mudar.

(*Consulte o Capítulo 25, página 145, "A Chave da Aceitação – Aceitar a Estrutura Física ou Beleza de Seu Cônjuge"*).

Romance e Sexo

P. Minha esposa não gosta de beijar.

R. O beijar-se é incentivado a fim de promover a intimidade entre o casal. Beijar é uma forma de comunicar e mostrar afeição. A esposa deve aos poucos sintonizar sua mente para aceitar e fluir bem com essa forma de comunicação também.

Se sua esposa não gosta de ser beijada, não a force. A razão disso pode ser uma das seguintes:

(a) Ela simplemente pode não sentir-se à vontade com o beijo por causa de sua história de vida. Afinal de contas, não é tudo que você gosta também.

(b) Pode ser também pela higiene oral precária do marido. Tente certificar-se de que toda vez que quiser beijá-la seu hálito esteja fresco e convidativo. Poucas pessoas conseguem resistir a algo fresco, com sabor de menta e possivelmente gostoso.

(*Consulte o Capítulo 9, páginas 51, "A Comunicação no Casamento – Outras Maneiras de Se Comunicar"; Capítulo 38, páginas 227, Princípios Bíblicos Variados 1-12 – Princípio da Importância de Beijar", página 230*).

P. Minha esposa não gosta muito de sexo.

R. Deve-se entender que, no geral, as mulheres não gostam de sexo tanto quanto os homens.

O maior órgão sexual que todos nós temos é nossa mente e, portanto, deve haver um condicionamento adequado da mente para isso.

Na realidade, para a mulher o sexo é mais que um simples ato. 1Pedro 3.7 estimula os maridos a coabitar com suas esposas com entendimento. Isso significa que para qualquer casamento ser tranquilo e pacífico, os maridos devem saber mais a respeito de suas esposas e haverá menos frustrações.

As esposas devem entender também que quando um homem está faminto por sexo, seu potencial para o adultério se eleva, portanto elas devem realizar o dever que lhes foi dado por Deus, algo que somente elas podem fazer por seus maridos.

(*Consulte o Capítulo 10, página 54, "Fidelidade e Infidelidade no Casamento – Condições Que Provavelmente Agravem a Possibilidade de Infidelidade"; Capítulo 25 página 144, A Chave da Aceitação – Aceitar a "Masculinidade" ou "Feminilidade" de Seu Cônjuge"*).

P. Meu marido parece não entender que minha libido nem sempre está alta, isto é, eu não gosto de sexo o tempo todo.

R. O sexo no casamento não se refere apenas à libido de um dos parceiros. Algumas das razões básicas para o sexo no casamento podem ajudar a ideia aqui.

Primeiro, Deus designou o sexo no casamento para procriação e se sua libido está alta ou não, não importa: não haverá filhos sem o sexo. É interessante notar que alguns casais que não têm problemas sempre deixam as brigas e desentendimentos os impedirem de se juntar na época em que a esposa está mais fértil. Infelizmente, isso contribui para parte da falta de filhos que testemunhamos por aí.

Segundo, é dever divino de cada cônjuge satisfazer o outro sexualmente e, portanto, independente de uma libido alta ou baixa – o dever deve ser realizado quer se sinta vontade ou não.

Por último, Deus criou a relação sexual no casamento para o prazer e regozijo tanto do homem quanto da mulher. Neste caso, a esposa não pode obter nenhum prazer se sua mente não estiver sintonizada para entrar no clima.

As três razões para o sexo podem precisar ser aplicadas num momento específico, quer sua libido esteja alta ou baixa. Você deve cumprir o propósito do casamento.

(*Consulte o Capítulo 28, páginas 174, "Introdução à Felicidade Sexual – Oito Razões para o Sexo"; Capítulo 31, páginas 186, Sexo Prazeroso"; Capítulo 32, páginas 189, "Sexo Dedicado"; Capítulo 36, páginas 212, "Sexo para Reprodução"*).

P. Minha esposa não é romântica e ela não gosta nada de sexo.

R. Primeiro de tudo, deve-se ter em mente que o sexo é a única coisa que diferencia a instituição do casamento de um relacionamento comum entre amigos ou até mesmo irmãos. Portanto, o sexo é parte vital do casamento.

Segundo, cada marido deve saber que as esposas são muito diferentes dos homens em sua atitude e resposta a essa questão. Enquanto muitos jovens cristãos ingressam no casamento principalmente por causa da experiencia sexual, a motivação para as mulheres é completamente diferente. (*Consulte o Capítulo 25, página 144, A Chave da Aceitação – "Aceitar a 'Masculinidade' ou 'Feminilidade' do Seu Cônjuge"*).

O resultado final disso é que todo marido deve aceitar o fato de que ele é o iniciador no casamento. O marido, portanto, deve coabitar com a esposa com entendimento. Ele deve saber quando dar um passo, como fazer as investidas, quando continuar e quando parar. É tudo uma arte que vem ou melhora com a convivência do casal.

Leva mais tempo para a mulher ficar excitada. Na realidade, o modo como o marido fala com sua esposa de manhã, antes de sair para o trabalho, pode influenciar o tipo de recepção que terá à noite na cama. As mulheres são mais inclinadas a reter as feridas. Por isso, para ter uma relação sexual agradável, livre e desimpedida com sua esposa, todo marido deve praticamente cortejá-la. Não se comporte como um mestre que está exigindo seu pedaço de carne. Descubra o que faz sua esposa se sentir amada e isso a destravará sexualmente.

(*Consulte o capítulo 31, páginas 186, "Sexo Prazeroso"*).

P. Ela impõe condições demais em relação ao sexo. Eu tenho que conversar muito antes de ela ceder.

R. Toda esposa deve ter em mente que é seu dever – vindo de Deus – satisfazer o marido sexualmente. Na realidade, ela não estará lhe fazendo nenhum favor ao concordar em fazer sexo com ele. O fato de ele ser um cristão não significa que não pode ser tentado por uma

“mulher licenciosa” que lhe apresente o sexo em uma bandeja de prata, sem nenhum esforço.

A esposa deve ver como privilégio dado por Deus o fato de ser a única pessoa com quem seu marido tem permissão para se envolver sexualmente. Quando você avaliar dessa forma, creio que não se negará a seu marido.

A esposa deve saber que um de seus papéis como esposa completa é ser uma parceira, e deve cumprir esse papel com amor e entusiasmo. Ela também deve inciar o sexo com seu marido. Impor condições concernentes ao sexo não é a melhor maneira de cumprir o dever que Deus lhe deu.

Se a esposa sentir que há certas coisas que necessita de seu marido, ela não deve usar o sexo como uma arma para obter tais demandas. Na troca de votos, a esposa se compromete a dar-se “inteiramente” a seu marido sem cordões atados. Aprenda a conversar amigavelmente sobre os problemas, sem usar aquilo que você oferece exclusivamente ao cônjuge como um meio de atingi-lo. O amor não busca seus próprios interesses.

(*Consulte o Capítulo 10, páginas 53, “Fidelidade e Infidelidade no Casamento”; Capítulo 12, páginas 64, “Deveres da Esposa”; Capítulo 13, páginas 70, “A Esposa Completa”*).

P. O sexo é uma mercadoria rara em nosso casamento.

R. Uma das razões bíblicas básicas para o casamento é evitar fornicação de maneira que aquele que não tem o dom do autocontrole possa se casar e se manter um membro imaculado do corpo de Cristo. Devemos conduzir nosso casamento de forma que Satanás não tire vantagem de nós. Quando o sexo se torna uma mercadoria rara – algo que você deseja, mas não consegue obter da fonte legítima, ele abra a porta para várias tentações e pecados. Não dê lugar ao maligno.

Ora, quanto às coisas de que me escrevestes, bom seria que o homem não tocasse em mulher; mas, por causa da prostituição, tenha cada homem sua própria mulher e cada mulher seu próprio marido. O marido pague à mulher o que lhe é devido, e do mesmo modo a mulher ao marido. A mulher não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim o marido; e também da mesma sorte o marido não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim a mulher. Não vos negueis um ao outro, senão de comum acordo por algum tempo, a fim de vos aplicardes à oração e depois vos ajuntardes outra vez, para que Satanás não vos tente pela vossa incontinência – 1Coríntios 7.1-5.

(*Consulte o Capítulo 12, página 65, “Deveres da Esposa – Atender Sexualmente o Marido”; Capítulo 13, página 71, “A Esposa Completa – Uma Parceira Sexual”*).

P. O sexo já não é mais excitante. Preciso de outros estilos.

R. Ter um sexo excitante no casamento é responsabilidade tanto do marido quanto da esposa. Vocês dois devem estar empenhados em obter o melhor do dom que Deus deu. Se você precisar de estilos mais excitantes, busque-os! “O casamento é honroso em tudo, e o leito sem mácula” (Hb 13.4). Não há necessidade de permanecer com algo que você não está gostando quando se tem permissão para explorar o ato sexual com posições diferentes.

Não há lei nas Escrituras contra ser inovador no sexo, dentro do contexto do casamento. Conforme o casamento amadurece, todas as coisas acomodam-se em uma rotina. Essa acomodação geralmente rouba o entusiamo do casamento. Por isso é responsabilidade do casal introduzir certas coisas que reacenderão a chama. Experimente novas posições, ou seja, estilos sexuais. Não se contente com a velha “posição missionária”.

Tende a ser mais emocionante quando as mulheres introduzem essas inovações. Esposas experimentem surpreender seus maridos às vezes com esses estilos novos. A monotonia e previsibilidade serão tiradas de sua vida sexual. Contudo, deve-se enfatizar que ser romântico

no casamento não é um dever matrimonial para homens nem para mulheres, é uma responsabilidade das duas partes para garantir que a chama continue queimando.

Motive seu cônjuge a ter uma boa experiência com a exploração e assegure-o de que tal exploração levará você a níveis mais altos. Não há necessidade de reprovar seu cônjuge por causa de algo com o qual ele pode não estar acostumado. Aceite também o fato de que assim como com a comida, haverá dias comuns e dias exultantes (emocionantes). Não caia no engano de que outra mulher será mais excitante. Ela ainda não é esposa.

(*Consulte o Capítulo 33, páginas 193, "Sexo Excitante"*).

P. Ele quer fazer sexo semanalmente.

R. A vida sexual de um casal é o termômentro de seu relacionamento e amor (veja o "Sexômetro" no Capítulo 28, página 175). Seu papel como um marido completo é satisfazer sua esposa sexualmente. Sentenciá-la a uma vez por semana não é justo.

> **Ora, quanto às coisas de que me escrevestes, bom seria que o homem não tocasse em mulher; mas, por causa da prostituição, tenha cada homem sua própria mulher e cada mulher seu próprio marido. O marido pague à mulher o que lhe é devido, e do mesmo modo a mulher ao marido. A mulher não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim o marido; e também da mesma sorte o marido não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim a mulher. Não vos negueis um ao outro, senão de comum acordo por algum tempo, a fim de vos aplicardes à oração e depois vos ajuntardes outra vez, para que Satanás não vos tente pela vossa incontinência.**
>
> **1Coríntios 7.1-5.**

Todavia, deve haver outras razões que estejam afetando a libido de seu marido: motivo de saúde, estresse do trabalho, cansaço, ou até mesmo infidelidade.

(*Consulte o Capítulo 11, páginas 59, "Deveres do Marido"; Capítulo 35, página 211, "Medos Comuns Sobre o Sexo – Medo da Impotência"*).

P. Ele prefere dormir no sofá em vez de dormir comigo em nossa cama.

R. Quando a atitude do marido for dormir separado da esposa, pode ser que ele esteja evitando a intimidade com ela ou pode ser apenas um mau hábito que ele adquiriu de preferir o sofá ao quarto. Se o primeiro for o caso, então é possível que ele não goste do sexo com sua esposa. E a razão disso pode ser que ele esteja obtendo satisfação em outro lugar ou que sua esposa não o excite mais.

Às vezes, as pessoas se comportam assim quando estão se envolvendo em relacionamentos extraconjugais e se sentindo culpadas por isso. Por essa razão evitam se aproximar de suas esposas.

O casal deve achar a hora e o clima propício para conversar sobre o problema. A esposa pode adotar a atitude de ficar com ele na sala de estar quando ele estiver lá e seduzí-lo gradativamente ao quarto, isso é, se a última razão for a causa de ele dormir no sofá.

Essa atitude também pode apontar para o fato de que o marido não esteja mais interessado em sexo. Isso não é uma coisa normal. A esposa, portanto, deve redobrar os esforços, além de conversar sobre isso e identificar o que está dando errado, atraí-lo e segurá-lo uma vez mais. Torne-se sexy novamente, caso ache que tenha deixado de ser.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Àgape"; Capítulo 9, páginas 46, "A Comunicação no Casamento"*).

P. Ela não faz sexo comigo de madrugada.

R. Não há hora específica estabelecida para se fazer sexo. Se sua esposa não gostar da madrugada, você deve condescender e iniciar o sexo nas horas em que ela estiver receptiva à ideía toda. Pense em termos de dois e não de um. Essas coisas se resolvem fazendo-se um acordo. Os atributos do amor vencerão. A esposa também deve pensar do mesmo jeito.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"*).

P. Ele não me elogia. Ele é expressivo somente no quarto. Ele diz: "Eu a amo" uma vez a cada seis meses.

R. Os maridos devem entender que as esposas respondem muito a coisas que ouvem enquanto eles (homens) respondem mais a coisas que veem e tocam. Isso significa que quanto mais você diz coisas que elas gostam de ouvir, tanto mais elas se abrem para você.

Elogiar as esposas é um gesto tão importante que todos os maridos devem aprender a fazê–lo. Quando acontece apenas nas horas em que você quer fazer sexo, o elogio revela sua intenção manipulativa. Seja liberal no elogio de sua esposa e deixe suas ações respaldarem suas palavras.

As esposas também devem entender que por causa da criação, alguns maridos relutam muito em oferecer elogios. Conheça seu homem e ajude-o a aprender a elogiar caso ele seja desse tipo. Aprenda também a confiar no que Deus diz que você é, mesmo que você não seja elogiada.

(*Consulte o Capítulo 25, página 144, "A Chave da Aceitação – Aceitar a 'Masculinidade' ou 'Feminilidade' de Seu Cônjuge"*).

P. O pênis do meu marido não enrijece o bastante e, às vezes, não endurece nada mesmo.

R. Esses podem ser sinais de impotência temporária ou "permanente". São condições que podem requerer a ajuda de um médico. Todavia, as esposas devem ter em mente que existem várias coisas que também podem gerar esses resultados. Por exemplo, estresse demais, culpa e cansaço. Portanto, é responsabilidade da esposa ser tranquilizadora durante esses períodos. O pior que uma esposa pode fazer é zombar do marido. Se a situação persistir, então é hora de visitar um médico. Caso aconteça de ele ser diagnosticado como impotente, então você deve aceitá-lo em amor e crer em Deus por um milagre ou pela força para conviver alegremente com a situação.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"; Capítulo 35, página 211, "Medos Comuns Sobre o Sexo – Medo da Impotência"*).

P. O pênis do meu marido amolece durante a relação sexual.

R. Provavelmente haja uma porção de coisas em sua mente. A mente é o maior órgão sexual. Quando a mente de uma pessoa está lotada de estresse do trabalho, cansaço, pressões financeiras, brigas etc., a capacidade de alcançar a ereção é afetada. A esposa deve ser tranquilizadora e não condenadora. Tente fazer do lar um local de paz e de repouso. Procure ajuda médica.

(*Consulte o Capítulo 7, página 34, "O Lar Cristão – A Importância do Lar para o Marido e a Esposa"; Capítulo 35, página 211, "Medos Comuns sobre o Sexo – Medo da Impotência"*).

P. Ela não gosta de conversar sobre sexo.

R. Praticamente, nenhuma mulher gosta de falar sobre sexo. Na verdade, alguns homens também se encaixam nessa categoria. As pessoas somente se envolvem nesse tipo de conversa em uma atmosfera de amizade, confiança e segurança total. Se quiser que sua esposa fale

livremente sobre sexo, faça questão de que ela consiga discutir outras coisas à vontade com você. Se você prover uma atmosfera de confiança e segurança, ela provavelmente poderá relaxar o suficiente para falar sobre sexo.

(*Consulte o Capítulo 25, página 144, "A Chave da Aceitação – Aceitar a 'Masculinidade' ou 'Feminilidade' de Seu Cônjuge"*).

P. Ele se recusa a tomar banho à noite, o que eu acho irritante e desconfortável.

R. O sexo prazeroso exige que ambas as partes estejam descontraídas e confortáveis. Se uma parte recusar esforçar-se um pouco mais para deixar o outro confortável, eles estarão semeando as sementes da discórdia, o que também tirará deles o prazer no sexo.

Casamento é fazer concessões. Se o marido não gosta de tomar banho, ele poderia começar a fazê-lo à noite também, por amor à esposa e ao casamento. Ele deve pensar em termos de dois e não de um.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "Amor no Casamento – Ágape"*).

P. Ela não mantém boa higiene, por isso o sexo é um suplício.

O marido também deve achar um jeito educado, não ofensivo e carinhoso de chamar a atenção de sua esposa para as práticas anti-higiênicas das quais ele reclama e ajudá-la a superá-las. Afinal de contas, é isso que é casamento – tornar cada um melhor do que quando nos encontramos. Ela deve pensar em termos de dois e não de um.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"*).

Comunicação

P. Ela está sempre brigando comigo, e depois ameaça deixar o casamento.

R. Essa esposa violou os princípios bíblicos básicos de comunicação: "falar a verdade em amor". Ela deve saber que no lidar com o cônjuge, há coisas que ela não deve permitir que saiam de sua boca. Deixe o amor de Cristo constranger seu discurso e ações. Nunca ameace acabar com o casamento; você está abrindo a porta para Satanás ter vantagem sobre você.

Nem deis lugar ao diabo...

Efésios 4.27

Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, mas só a que seja boa para a necessária edificação, a fim de que ministre graça aos que a ouvem...

Efésios 4.29

(*Consulte o Capítulo 9, página 50, "A Comunicação no Casamento – Alguns Exemplos de Coisas Que Não Devem Ser Ditas"*).

P. Ela fala comigo de modo desrespeitoso quando está zangada e me corrige com raiva.

R. A esposa deve aprender as regras do amor ágape: o amor não é rude, incontrolável, não se porta inconvenientemente etc.). Como esposa, você não é capaz de mudar seu marido por meio de explosões de ira. Esse comportamento pode fazer seu marido introverter-se e não compartilhar o que sente.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"*).

P. Ela se ofende facilmente e se recusa a conversar por dias.

R. As características do amor ágape enfatizam que o amor não se irrita, e viver em silêncio durante dias apenas intensifica a tensão no relacionamento. Esforce-se para tirar a ofensa do

coração andando no perdão. O cristão é ordenado por Deus a perdoar.

Irai-vos, e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira...

Efésios 4.26

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape", Capítulo 9, páginas 46, "A Comunicação no Casamento – Falar"*).

P. Às vezes, o modo como minha esposa fala comigo é muito ruim. Ela revida de todo jeito e chega até mesmo a elevar a voz em uma conversa normal.

R. Isso representa um marido frustrado quanto à mostra aparente de desrespeito e falta de prudência na atitude de sua esposa ao falar com ele.

Deve-se ter em mente que pelo menos duas coisas determinam a maneira que as pessoas falam: a criação e o temperamento. Essas duas situações, porém, devem ser influenciadas pela Palavra de Deus, já que a pessoa recebeu salvação.

O marido deve primeiro examinar-se e ver se ele mesmo trata sua esposa com respeito. Tal respeito é visto pela maneira como você fala com ela e ainda, se você a inclui nas tomadas de decisões. As pessoas geralmente respondem com uma dose igual ou maior de respeito àqueles que as tratam com respeito e decência.

Entretanto, alguns pensadores pervertidos assumem a posição de que quanto mais áspera e mais incontrolável a esposa seja, tanto mais ela pode conseguir que seu marido faça coisas para ela.

As esposas são instruídas a se submeterem aos seus maridos em tudo. A Bíblia diz que é melhor morar numa terra deserta do que com a mulher rixosa e iracunda.

O marido deve mostrar liderança na forma como ele fala com a esposa. À medida que ele mostra esse exemplo, a esposa, se for espiritual, aprenderá com isso e falará bem e com respeito.

Além do mais, o marido deve identificar a hora adequada para levantar essa questão com a esposa. Fale sobre a conduta e não sobre a mulher e aprenda a perdoar um ao outro.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, O Amor no Casamento – Ágape"; Capítulo 9, páginas 46, "A Comunicação no Casamento"*).

P. Ela me corrige com ira e é muito desrespeitosa quando está com raiva, e mais, ela consegue dizer coisas que um cristão não diria.

R. Não importa o quanto seja provocado, você deve "Não deixar sair de sua boca nenhuma palavra torpe, mas só a que seja boa para a necessária edificação, a fim de que ministre graça aos que a ouvem" (Ef 4.29).

Não é apropriado para a esposa lançar pela janela toda a etiqueta cristã e simplesmente seguir sua ira e amargura falando imprudentemente e comportando-se desrespeitosamente. Se, entretanto, sua esposa for sensível acerca de certas questões, ore então pela graça de ser capaz de falar uma palavra oportuna para não gerar muita provocação. "E consideremo-nos uns aos outros, para nos estimularmos ao amor e às boas obras" (Hb 10.24) em vez de nos provocarmos ao ódio e ressentimento.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"; Capítulo 9, páginas 46, "A Comunicação no Casamento"*).

P. Minha esposa gosta de gritar com as crianças.

R. Às vezes, as esposas\mães gritam com as crianças porque se cansam de dizer as mesmas coisas repetidas vezes. Pode ser também que elas se sintam frustradas a respeito do fato de que não recebem ajuda suficiente do marido\pai. Como resultado de um sentimento de impaciência, elas podem descontar na pobre criança.

O capítulo sobre a Esposa Completa precisa ser reenfatizado aqui. Como mãe, a esposa deve ser afetuosa e conciliadora. Ela deve ser paciente mesmo que esteja cansada de seus muitos outros papéis. Ela deve resistir à tentação de descarregar sobre as crianças – vulneráveis e normalmente indefesas e sensíveis – sua raiva do marido e sua frustração com outras questões.

(*Consulte o Capítulo 13, páginas 70, "A Esposa Completa"*).

P. Ele não respeita minhas decisões e acha que falo demais.

R. Todo marido deve entender as maneiras nas quais sua esposa se diferencia dele. Uma das diferenças fundamentais é que as mulheres têm naturalmente mais a dizer sobre as coisas do que o homem. Elas também se interessam pelos detalhes, enquanto os homens gostam das manchetes.

Uma vez respeitada essa diferença, o marido será capaz de atender à aparentemente interminável tagarelice da esposa. É assim que as mulheres são; elas ficam mais felizes quando sabem que há alguém para ouvi-las. (*Consulte o Capítulo 11, páginas 59, "Deveres do Marido"*).

Já que os maridos devem ouvir as esposas e buscar sua contribuição na tomada de decisão, é dever da esposa garantir que sua contribuição seja sempre útil. (*Consulte o Capítulo 12, páginas 66, "Ser Uma Mulher Virtuosa"*).

P. Ele é ocupado demais para que falemos de nós mesmos e de nosso casamento.

R. Normalmente não é fácil ouvir uma crítica referente à própria atuação. Toda pessoa normal tenta evitar situações em que sua atuação em um esforço vigoroso seja exposta a exame cuidadoso. Essa pode ser a explicação por que seu marido talvez não consiga arrumar tempo para vocês falarem sobre "nós mesmos e nosso casamento".

A esposa pode estar cometendo o erro chamado "colocação de placas de sinalização". Trata-se de uma situação na qual se anuncia a intenção de discutir sobre coisas sérias e, por isso, se espanta a outra parte que acredita que sua conduta será a pauta da discussão.

A melhor coisa a fazer poderia ser buscar o momento oportuno quando você sabe que a outra parte está bem descontraída e até mesmo feliz, e fazendo uso da sabedoria e sutileza, introduzir o assunto específico que você quer discutir sem levantar placas sinalizadoras como: "Acho que deveríamos conversar", "temos que conversar" etc.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, O Amor no Casamento – Ágape"; Capítulo 9, páginas 46, "A Comunicação no Casamento"*).

P. Ela arranja briga comigo de madrugada.

R. Arranjar briga a qualquer hora não é saudável, inclusive de madrugada. Contudo, quando um não quer, dois não brigam, então se a esposa quiser brigar, mas o marido não tiver nada a dizer para alimentar a discussão, esta não poderá durar. Lembre-se que só contendemos por orgulho. Se o marido tão-somente puder deixar o orgulho e ouvir o que sua esposa tiver para dizer, seja lá o que for, não haverá briga.

(*Consulte o Capítulo 25, página 146, "A Chave da Aceitação – Procuar a Paz e Decidir Não Brigar"*).

P. Ele não conversa comigo do jeito que conversa com os outros. Ele faz questão de me deixar de fora das discussões e transações que realiza com terceiros.

R. Uma situação como esta pode indicar uma falta de confiança no relacionamento e um sentimento de familiaridade o qual, diz-se, gera contenda. É possível avaliar-se criticamente a si mesmo e ver se há uma causa para essa ausência de confiança. Você tem compartilhado com outras pessoas coisas que ele compartilha com você em segredo? Ou você está com o hábito de esconder coisas dele?

Se não houver confiança em um relacionamento, provavelmnte ele não durará muito. Se você puder identificar a razão para a falta ou perda de confiança, tente reparar o dano. Fale sobre isso com seu cônjuge no momento oportuno. Se houver a necessidade de pedir desculpa, faça-o e redobre os esforços para reparar a confiança perdida.

(*Consulte o Capítulo 6, página 30, "O Tipo Divino de Casamento – Transparência", Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"*).

P. Meu marido não me aprecia no meu ouvido.

R. Outra coisa com a qual o casamento se realiza é a honra (1Pe 3.7). Honrar alguém é algo que se faz abertamente. Honrar alguém secretamente não faz muito sentido. Portanto, os maridos devem honrar suas esposas abertamente. Se sua comida estiver boa, diga isso abertamente para motivá-la. Não apenas censure, mas mostre apreço abertamente para motivá-la a fazer melhor.

(*Consulte o Capítulo 9, página 47, "A Comunicação no Casamento – Escolham Falar para a Vida"*).

P. Meu marido não me ouve.

R. As esposas se sentem fellizes quando são ouvidas. Na realidade, ouvir é um sinal de amor. É dever do marido fazer sua esposa se sentir feliz. Uma das formas de alcançar esse resultado é ouví-la falar. A maioria das mulheres gosta de falar. Esposa, seu dever é informar e não transformar. Então faça isso e deixe o restante em oração a Deus.

(*Consulte o Capítulo 9, página 49, "A Comunicação no Casamento – Evitem as seguintes coisas (e)"*).

P. Minha esposa diz que eu não me comunico.

R. A comunicação constitui-se tanto do verbal quanto do não verbal. Há pessoas que são boas em um e no outro não. Em outras palavras, às vezes, as coisas que dizemos são negadas pelas coisas que fazemos. Em todo casamento deve haver tanta fala quanto comunicação não verbal. Deve haver um equilíbrio. Embora se diga que as ações falam mais do que palavras, estas também têm o seu lugar.

Deve-se, contudo, ter em mente que no geral os homens não falam tanto quanto as mulheres. Portanto, pode ser dever da mulher levar o marido a conversar conduzindo-o e fazendo perguntas complementares sem parecer uma jornalista investigativa ou uma advogada fazendo um interrogatório rigoroso a uma testemunha.

(*Consulte o Capítulo 9, páginas 46, "A Comunicação no Casamento – Falar"*).

P. Ele gosta de gritar comigo.

R. Trata-se geralmente de um sinal de desrespeito se for o jeito normal de ele falar. Entretanto, se não for seu jeito normal de falar com você, então é provável que ele esteja sendo consumido por algo. Deixe-o por um tempo e volte mais tarde iniciando outra conversa ou debate. Na hora certa, faça-o saber que é de mau gosto da parte dele gritar com você.

(*Consulte o Capítulo 9, página 49, "A Comunicação no Casamento – Evitem as seguintes coisas (a)"*).

P. Ele fala comigo de qualquer jeito e se irrita com bobagens.

R. Efésios 5.25 ordena aos maridos amarem suas esposas como Cristo amou a igreja e a Si mesmo se entregou por ela. Se você ama sua esposa como Cristo nos amou/ama e morreu por nós, você será cuidadoso na maneira como fala com ela. Esse é o padrão. Você está falando com sua esposa da maneira como Cristo teria falado com a igreja?

(*Consulte o Capítulo 9, página 47, "A Comunicação no Casamento – Escolham Falar para a Vida"*).

P. Ele não bate-papo comigo. Prefere falar com os amigos ao telefone. Eu tenho apenas as informações provenientes das conversas que ele tem com os amigos.

R. O casal deve esforçar-se para falar um com o outro (Ef 4.15). A conversa é sinal de que há amizade no casamento. Às vezes, é difícil os dois conversarem, e isso porque talvez não tenham aprendido a fazê-lo durante o namoro. Pode ser também um sinal de um relacionamento em deterioração. Não é certo que o marido reduza a esposa a alguém que deva bisbilhotar para saber o que está acontecendo em sua vida.

Se havia conversa antes e agora não mais, vá com calma, identifique as causas e trate-as. Entretanto, se a conversa nunca fez parte do casamento, então se trata de algo que você deve trabalhar duro para conseguir. Pelo menos deve haver algo pelo que vocês dois se interessem. Se não, use tempo para aprender as coisas pelas quais seu marido se interessa e converse com ele de modo inteligente. Não abandone a oração. As coisas melhorarão gradativamente. Lembre-se, porém, que um homem também precisa de amigos do sexo masculino para conversar.

(*Consulte o Capítulo 9, página 47, "A Comunicação no Casamento – Escolham Falar para a Vida"*).

P. Ele não fala comigo sobre as questões familiares. Seus irmãos não deixam recados importantes comigo, mesmo na ausência dele.

R. É lamentável que você não se sinta incluída. Contudo, você deve ter em mente que afinal é com ele que você está casada, então se ele não está deixando você participar dos problemas de sua família externa, concentre-se no que diz respeito ao seu lar.

Não reclame demais disso. Seja feliz no próprio lar. O problema é se ele escolher a família dele em vez de você ou se não a proteger de ofensas oriundas da família dele. Se ele não permitir que ninguém a maltrate ou desrespeite, mas também não contar as coisas sobre a família dele, contente-se. Algumas pessoas demoram mais para falar. Provavelmente isso não seja fatal para o seu casamento.

(*Consulte o Capítulo 22, páginas 128, "Sogros [Parentes por Afinidade]"*).

P. Ela não concorda sempre comigo e me entende mal, enquanto outros não.

R. Os outros que entendem você não vivem com você. Talvez eles não enxerguem todos os seus defeitos. A sua comunicação compõe-se de uma parte verbal e outra não verbal. Você pode negar sua atitude verbal com a não verbal, daí a dificuldade apresentada por sua esposa. Separe um tempo para explicar as coisas e nunca deixe em dúvida sua sinceridade quanto às questões.

(*Consulte o Capítulo 9, páginas 46, "A Comunicação no Casamento"*).

P. Nós brigamos ao conversarmos apenas por uma hora.

R. Está claro que vocês dois não são amigos. A comunicação no casamento não consiste em quem consegue vencer um debate para provar que é mais inteligente. Além disso, o casamento não é uma competição entre marido e mulher. É um relacionamento baseado em amor com o propósito de auxiliar um ao outro a realizar os sonhos dados por Deus.

É somente quando o casamento for visto como uma competição que qualquer conversa será reduzida a uma guerra de palavras. Passem tempo conversando, simplesmente para desfrutar a companhia um do outro e não para avaliar se a outra parte está falando de forma sensata ou não. O espírito crítico sinaliza que não há amor. O amor tudo crê. Passem tempo desenvolvendo a amizade verdadeira em seu casamento.

(*Consulte o Capítulo 25, página 146, "A Chave da Aceitação – Procurar a Paz e Decidir Não Brigar"*).

P. Ele fala muito pouco, isso quando não fala nada. Sinto vontade de me divorciar dele.

R. Aprenda a aceitar que os homens são assim. Tente resolver o problema conduzindo-o a uma conversa. Contente-se se ele a ouvir falar. Ele nunca consegue falar tanto quanto você. Não deixe que isso a leve ao divórcio. Encontre formas e meios de tornar-se feliz no casamento. À medida que perceber que você é feliz sem ele, é provável que se abra mais para o seu [de você] mundo.

O divórcio tem uma única base nas Escrituras que é o adultério. Não existe uma razão como a falta de comunicação. Trabalhe duro com a comunicação, ela funcionará. Não esqueça da oração e não murmure. Não use o divórcio como uma ameaça para resolver qualquer questão: "Nem deis lugar ao Diabo".

(*Consulte o Capítulo 25, página 144, "A Chave da Aceitação – Aceitar a 'Masculinidade' ou 'Feminilidade' de Seu Cônjuge"; Capítulo 24, páginas 135, "O Que Todo Cristão Deve Saber Sobre Divórcio"*).

P. Ele acha que eu reclamo demais e me comporto grosseiramente quando as pessoas vêm a minha casa.

R. Se isso for verdade, você deve mudar a atitude. Mantenha um espírito doce. Essa é a única maneira de você tornar-se atraente a seu marido e não fazendo birra e sendo mal-educada. Ande em amor. O amor não se porta inconvenientemente.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"*).

P. Ela está sempre fazendo adivinhações a meu respeito.

R. Trata-se de um sinal de falta de confiança no casamento. Empreenda todo o esforço para ser transparente e se comunicar clara e inequivocadamente sobre as questões e faça questão de ter sido entendida. Se houver suspeita o tempo todo é sinal de que não há amor no relacionamento. O amor tudo crê.

(*Consulte o Capítulo 6, página 30, "O Tipo Divino de Casamento – Transparência", Capítulo 8 páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"*).

P. Ela quer que eu converse apenas com as pessoas que ela gosta.

R. Isso soa como um caso de controle e manipulação. Não pode ser possível que o marido converse apenas com as pessoas que a esposa goste. O princípio essencial para se ter um casamento que seja santo e também para se estimular sua fidelidade é deixar todos os amigos, principalmente os do sexo oposto, e unir-se a sua esposa. Além do mais, aconselha-se que os casais devam ter amigos mútuos.

Naturalmente que não se trata de ordem para que alguém fale apenas com as pessoas que o outro aprova. Onde há tal situação, há uma clara falta de confiança. Examine o que gerou essa postura doentia e lide com a questão.

(*Consulte o Capítulo 6, página 30, "O Tipo Divino de Casamento – Transparência"*).

P. Ela/Ele não gosta de conversar sobre problemas que estamos tendo, mas de calar-se em relação às questões.

R. Se você consegue ficar calado com respeito às questões e deixá-las para lá, isso é ótimo. Porém, é mais comum o fato de as pessoas serem mais capazes de lidar com os problemas quando conseguem falar sobre eles.

Ao calar-se, você pode estar alimentando sua mente com algum mal-entendido, ao passo que se falar sobre o assunto, uma luz pode ser lançada para que a solução chegue mais facilmente. Faça todo esforço para falar, a fim de que possa haver algum alívio.

(Consulte o Capítulo 9, páginas 46, "A Comunicação no Casamento – Falar").

P. Ela tende a me tratar mal se eu não concordar com alguma coisa.

R. Os princípios na Palavra de Deus que governam a aliança matrimonial não podem ser desrespeitados com a impunidade e ignorados. Os maridos e esposas devem observar certas regras de conduta estabelecidas na Bíblia. Como esposa, você deve "...estar em sujeição ao próprio marido ..."

Semelhantemente vós, mulheres, sede submissas a vossos maridos; para que também, se alguns deles não obedecem à palavra, sejam ganhos sem palavra pelo procedimento de suas mulheres...

1Pedro 3.1.

Vós, mulheres, submetei-vos a vossos maridos, como ao Senhor ...

Efésios 5.22

(*Consulte o Capítulo 12, páginas 64, "Deveres da Esposa"*).

Finanças

P. Ele é egoísta. Ele não me dá dinheiro suficiente.

R. Finanças ou o uso do dinheiro é uma das áreas que podem ser polêmicas no casamento. Em certas culturas, é responsabilidade de o marido prover todo o dinheiro necessário. Quando este é o caso, ele parece exercer poder para determinar para que exatamente o dinheiro será usado.

Com nossas realidades econômicas atuais, tanto o marido quanto a mulher contribuem para a manutenção do lar. Isso, portanto, implica que apesar de ser a cabeça do lar, ele não reserva o direito de decidir unilateralmente sobre a maneira como o dinheiro será usado ali. Incentivamos os maridos a darem a suas esposas dinheiro suficiente para gastar com a casa, bem como consigo mesmas. Por favor, não sejam "teimosos" ou pão-duros.

(*Consulte o Capítulo 15, páginas 78, "Princípios de Finanças no Casamento"*).

P. Ele conta os centavos e fala demais sobre dinheiro.

R. Ele poderá reclamar às vezes sobre o dinheiro e seu uso no caso em que parecer o único arrimo de família. Contudo, não é algo propriamente ruim que um homem conte seus centavos. É um sinal de frugalidade. Todavia, se isso levar a uma situação em que ele seja avarento, algo está errado.

(*Consulte o Capítulo 15, páginas 78, "Princípios de Finanças no Casamento"; Veja também o livro "Frugalidade", do Dr. D.C. Heward-Mills*).

P. Nós não podemos decidir sobre quanto gastar com roupas para nós mesmos.

R. Essa decisão deve ser por consenso e debate. Ela deve ser feita de maneira mais científica e lógica, pelo emprego de um orçamento. A questão em que se insiste aqui é que para haver paz e alegria no lar, o uso do dinheiro deve ser planejado, tendo-se em mente que, como mordomos do dinheiro de Deus, prestaremos conta um dia.

(*Consulte o Capítulo 15, páginas 78, "Princípios de Finanças no Casamento"*).

P. Nós devemos ter uma conta bancária conjunta?

R. Não há a regra de que, uma vez casado, o casal deva manter uma conta conjunta. O importante é que eles devem administrar suas finanças baseados no princípio de que o que cada um tem é para os dois. Além disso, deve haver transparência.

Isso significa que embora fisicamente eles possam operar contas bancárias diferentes, na essência eles estarão operando uma conta conjunta por causa da transparência.

(*Consulte o Capítulo 15, páginas 78, "Princípios de Finanças no Casamento"*).

P. Ele é tão cauteloso com dinheiro que torna a vida incômoda às vezes.

R. Ser cauteloso com dinheiro deveria ser uma coisa boa. Quando conseguimos fechar todos os vazamentos em nossas finanças, podemos ter mais, logo a cautela é um sinal de boa administração.

Todavia, se essa cautela tornar a vida incômoda para a esposa, deve-se fazer outra análise da maneira como é aplicada. O manejo das finanças no lar deve ser um esforço mútuo por meio da discussão e diálogo. Ninguém deve sentir-se de fora. Incentive a transparência.

(*Consulte o Capítulo 15, páginas 78, "Princípios de Finanças no Casamento"*).

Atitude

P. Ele não é prestativo, e tem a atitude de "Eu não me importo" .

R. É um dos deveres de todo marido amar sua esposa como Cristo amou a igreja e a Si mesmo se entregou por ela (Ef 5.25). Se o marido ama verdadeiramente a esposa, uma das coisas que fará será protegê-la do estresse do serviço doméstico. O que isso significa é que ele ajudará e apoiará sua esposa a fim de que ela não se sobrecarregue com o peso das responsabillidades que tem de carregar. (*Consulte o Capítulo 11, páginas 59, "Deveres do Marido"*).

A esposa deve ter em mente também que como esposa cristã, seus papéis são muitos, portanto ela deve pedir a ajuda do marido gentilmente. Deixe-o sentir que você é grata pelas pequenas coisas que ele faz na casa. Além disso, mesmo que não concordar com isso, a esposa deve fazer o marido acreditar que ela é grata por sua ajuda em casa com os afazeres domésticos.

Essa abordagem massageia o ego do homem e o faz querer fazer mais. Resista ao desejo de querer ditar instruções de quem deveria fazer o que e quem não deveria fazer.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"*).

P. Ela não é submissa.

R. É dever das esposas submeter-se a seus maridos em todas as coisas (Ef 5.22). Ser submissa significa respeitar, ceder, condescender e concordar. Geralmente não é fácil, mas

como é um requisito bíblico, as esposas devem lutar para obedecê-lo.

Todavia, os maridos devem ter em mente que a submissão se torna mais fácil para as esposas quando eles as amam como Cristo ama a igreja.

As esposas devem saber que submeter-se não é uma fraqueza, mas um sinal de força. Geralmente é mais fácil habitar com uma esposa submissa do que com uma rixosa, briguenta.

(*Consulte o Capítulo 12, página 65, "Deveres da Esposa – Submeter-se ao Marido"*).

P. Ela tem pavio curto.

R. Como líderes em casa, se o marido estiver lidando com uma esposa de pavio curto, ele deve tratá-la como um vaso mais fraco e como quem precisa ser ajudada. Como cabeça, ame-a, sirva-a e ensine-lhe a Palavra de Deus e com o seu exemplo.

P. Ele não mostra gratidão.

R. Mais uma vez, é dever de todo marido fazer a esposa sentir-se feliz no lar. Esta tarefa pesada pode ser cumprida, entre outras coisas, fazendo-a sentir-se aceita, abstendo-se de ser rude e permanecendo no lar o máximo possível, bem como sendo uma companhia.

É improvável que algum marido – na ausência das coisas descritas – venha a ter uma esposa satisfeita com quem lidar. O marido não deve comportar-se como se a única preocupação de sua esposa fosse deixá-lo satisfeito. Portanto, qualquer coisa que ela faz para tornar a vida do marido mais satisfatória deve ser vista como algo digno de elogio e apreço. Quanto mais ele diz "obrigado", tanto maior a probabilidade de ele receber serviço.

(*Consulte o Capítulo 11, páginas 59, "Deveres do Marido"*).

P. Ele não fica em casa sempre. Ele vem tarde para casa.

R. Há alguma razão para crer que ele vá a lugares onde você suspeita que ele esteja tendo um caso ou você simplesmente está incomodada com as atividades noturnas dele? A confiança é muito importante se quiser que seu casamento dure ou seja harmonioso e doce. A suspeita é muito doentia. "O amor tudo crê, tudo espera..." e o "perfeito amor lança fora todo o medo".

Deve haver transparência acerca dos movimentos dele a fim de se remover todas as dúvidas e tratar da questão de modo a não deixar óbvio que você o está seguindo e cheia de suspeitas.

(*Consulte o Capítulo 6 página 30, "O Tipo Divino de Casamento – Transparência", Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"*).

P. Ela tem falta de iniciativa e propósito.

R. Estes são sinais de uma esposa com um temperamento específico – muito provavelmente uma fleumática. O dever de seu marido é elogiar o esforço da esposa. Você perceberá que onde você tem alguns pontos fracos ela terá alguns pontos fortes. O casamento consiste em elogiar um ao outro.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"; Capítulo 25, página 144, A Chave da Aceitação – "Aceitar a 'Masculinidade' ou 'Feminilidade' de Seu Cônjuge"*).

P. Ela é esquecida.

R. É dever do marido ser tolerante com o vaso mais fraco e protegê-la. Faça-a lembrar de coisas que provavelmente ela esqueça, e ajude-a a planejar sua vida. Afinal de contas, é por isso que ela se casou com você.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"; Capítulo 25, páginas 144, "A Chave da Aceitação – Aceitar o Temperamento de Seu Cônjuge"*).

P. Ela reclama demais dos afazeres domésticos.

R. Se ela estiver reclamando do trabalho, é provável que também não esteja recebendo muita ajuda. Tente ajudar unindo-se a ela na realização dos afazeres. À medida que fazem as coisas juntos, vocês perceberão que o que ela não gosta de fazer se tornará um pouco mais divertido.

(*Consulte o Capítulo 11, página 62, "Deveres do Marido – Protegê-la e Cuidar Dela (a)"*).

P. Ela é dominadora.

R. É provável que ela seja colérica no temperamento. Entenda os pontos fortes e fracos da esposa colérica e o que fazer se for casado com uma.

(*Consulte o Capítulo 18, páginas 98-100 "Pontos Fortes e Pontos Fracos de Uma Esposa Colérica"; Capítulo 43, página 268, "O Que Fazer se For Casado com um Marido ou Esposa Coléricos"; Capítulo 25, página 144, "A Chave da Aceitação – Aceitar o Temperamento de Seu Cônjuge"*).

P. Ela insiste em fazer coisas que eu pedi para ela não fazer.

R. (*Consulte o Capítulo 12, página 65, "Deveres da Esposa – Submeter-se ao Marido"*).

P. Ele não usa o tempo para descobrir o que há de errado comigo quando estou preocupada.

R. Essa é uma questão que aponta para um dos maiores desejos de toda esposa, isso é, a atenção de seu marido. Conforme dito anteriormente, é dever de todo marido fazer sua esposa se sentir feliz no lar. Uma das maneiras de se alcançar isso é fazê-la sentir-se aceita. Não há maneira de o marido poder fazer a esposa sentir-se aceita se ele não passar tempo com ela ou incluí-la nos planos que está elaborando.

(*Consulte o Capítulo 11, página 62, "Deveres do Marido – Protegê-la e Cuidar Dela (a)"*).

P. Ele me coloca por último em sua lista de prioridades.

R. Além disso, a fim de formar um bom lar cristão, cada pessoa deve pensar em termos de dois e não de um (Fp 2.3). O marido deve planejar sua vida de forma tal que use tempo de qualidade com a esposa. A questão não é quantidade, mas qualidade. Isso pode ser alcançado planejando-se em conjunto e de forma apropriada, bem como evitando-se o egoísmo.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"; Consulte o Capítulo 11, páginas 59, "Deveres do Marido"*).

P. Ele está sempre me instruindo. Ele diz que é um comandante.

R. Em um lar marital, não há comandante. Não se trata de um campo de batalha nem a praça das armas.

No casamento há parceiros. Há uma cabeça e uma auxiliadora – isso não requer um comandante/relacionamento subordinado.

Os maridos devem honrar e respeitar suas esposas e tratá-las como vasos mais fracos.

Uma vez que isso esteja sendo feito, a esposa não precisará ser mandada. Ela servirá com amor e contentamento. Se você tiver que mandar em sua esposa para sentir que é a cabeça, você está lamentavelmente falhando como tal. Você pode conseguir isso oferecendo uma liderança amorosa e exemplo.

Entretanto, seu marido provavelmente seja um colérico no temperamento e, portanto, você deve entender os pontos fortes e fracos do marido colérico e o que fazer se for casada com um.

(*Consulte o Capítulo 18, páginas 95-97, "Pontos fortes e fracos de um Marido colérico"; Capítulo 43, página 268, "O Que Fazer se For Casado com um Marido ou Esposa Coléricos"; Capítulo 25, página 144, "A Chave da Aceitação – Aceitar o Temperamento de Seu Cônjuge"*).

P. Ela não esquece as coisas facilmente.

R. Se isso significar que ela não perdoa facilmente, será difícil resolver os problemas e viver em harmonia num lar assim. Quanto a esquecer, devemos esquecer intencionalmente. Acontece durante um tempo, mas esquecer é uma ordem divina. É exigido por Deus.

Sempre haverá ofensa em um casamento, mas o perdão também deve estar presente para lidar com as ofensas que surgem. A falta de perdão é uma questão espiritual e Deus não perdoa àqueles que não perdoam. Marido ajude sua esposa, com a Palavra de Deus, a valorizar isso. Ainda, ensine com seu exemplo de como perdoar e esquecer.

(*Consulte o Capítulo 21, páginas 123, "Solução de Problemas no Casamento"; Capítulo 9, páginas 46, "A Comunicação no Casamento"*).

P. Ela é muito defensiva quando eu a confronto a respeito de coisas que não gosto.

R. A autopreservação é um dos instintos mais poderosos em cada ser vivente.

Quando sua esposa percebe hostilidade e o fato de estar sob ataque, ela revida para preservar a si mesma. Essa não é a melhor forma de lidar com os problemas no casamento.

Você deve aprender a falar a verdade em amor (Ef 4.15). Em outras palavras, o momento e a forma como você diz o que tem a dizer são importantes. Guie-se por isso e você poderá ver sua esposa aceitar seus defeitos mais facilmente.

(*Consulte o Capítulo 9, páginas 46, "A Comunicação no Casamento"*).

P. Ela não diz facilmente "sinto muito".

R. Muitas vezes, os conflitos conjugais não são resolvidos porque ninguém quer dizer "sinto muito". Todavia, uma resposta branda afasta a ira e aquele que confessa e abandona seus pecados alcança misericórdia.

(*Consulte o Capítulo 21, páginas 123, "Solução de Problemas no Casamento"*)

P. Eu não gosto do modo como ele fala comigo, às vezes, especialmente quando meus empregados domésticos e outros estão por perto.

R. Mais uma vez, precisamos aprender a falar a verdade em amor. Além disso, Gálatas 6.1 nos ensina como corrigir outros que tenham cometido erro. Quando corrigir seu cônjuge, não é adequado fazê-lo na presença de terceiros – espere e faça-o em local e momento mais apropriados. É isso que mostra que você esta corrigindo em amor e não em ira ou como se fosse o dono da verdade.

(*Consulte o Capítulo 21, páginas 123, "Solução de Problemas no Casamento"*).

P. Ela não é espiritual o bastante.

R. É dever do marido, segundo Efésios 5.29, alimentar e cuidar de sua esposa com a Palavra de Deus. Ele também é o líder no lar. Se a esposa não é espiritual o bastante, a cabeça tem a responsabilidade de discipliná-la em amor, como qualquer novo convertido, até que ela se torne espiritual o suficiente. Lembre-se que é Deus que faz a mudança e não o marido.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"; Consulte o Capítulo 25, páginas 143, "A Chave da Aceitação"*).

P. Ele não ora como costumava fazer antes do casamento. Eu queria que ele fosse mais religioso, ou seja, que orasse mais.

R. Esses são os clamores de uma esposa sobre a atitude espiritual do marido. Em Gênesis 2.18, Deus disse que estava fazendo uma ajudadora para o homem. O que isso significa é que a esposa é uma auxiliadora para o marido. Significa que ela deve ajudar de todas as maneiras, inclusive espiritualmente.

O ideal no casamento é o marido, como cabeça, assumir a liderança nas questões espirituais. Contudo, nas circunstâncias citadas, pode parecer que a esposa é a que está à frente espiritualmente.

Se você como esposa tentar passar-lhe um sermão sobre o quanto é importante orar e não retroceder, talvez não consiga muita coisa. O que certamente funciona é sua oração por ele. Ache o momento certo e fique em oração enquanto ele estiver por perto. Tente convidá-lo sem forçar demais. Gradativamente, com oração e sabedoria, creio que você será capaz de vê-lo fazendo o que deveria fazer.

Semelhantemente vós, mulheres, sede submissas a vossos maridos; para que também, se alguns deles não obedecem à palavra, sejam ganhos sem palavra pelo procedimento de suas mulheres...

1Pedro 3.1

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O amor no Casamento – Ágape"; Consulte o Capítulo 25, páginas 143, "A Chave da Aceitação"*).

P. Ele gosta de sair com amigos ímpios e não vê nada de errado em estar com eles.

R. Pode tratar-se de um sinal de que seu marido esteja apostatando, mas você deve caminhar em direção a ele com amor. "O amor nunca falha." O dever da esposa de um marido apóstata é primeiramente orar por ele. Segundo, encontrar meios sutis de ele permanecer em casa, ou desejar ficar em casa mais do que com os amigos. Como último recurso, criar um clima e conversar com ele.

A essência [ponto principal] de tudo que você falar com ele deve ser a salvação da alma, e não muito sobre a segurança de seu casamento. Uma vez restaurado, a atitude dele para com o casamento e quanto a ficar em casa também será muito provavelmente afetada de forma positiva.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"*).

P. Ela parece não atribuir muita seriedade ao servir na igreja.

R. A verdade é que você não pode forçar sua esposa a gostar de servir na igreja.

Uma das coisas que podem justificar essa atitude talvez seja o fato de que ela não obtém muita ajuda sua no tratamento dos afazeres domésticos.

Além disso, ela pode não ver a diferença em sua vida, mesmo que você esteja tão envolvido no trabalho da igreja. Se, porém, não for esse o caso, então há uma causa legítima para preocupação.

Como a cabeça, deve haver um modo de fazer sua família segui-lo no serviço a Deus. Bata um papo com sua esposa e saiba quais são suas dificuldades reais, ajude-a vencê-las com paciência e amor. Você deve, porém, ter em mente que não são todos que serão zelosos em servir na igreja. Depende do grau de convicção, crescimento e compromisso da pessoa. Objetive tornar sua esposa mais madura como cristã, enquanto mostra a ela um bom exemplo

de marido cristão.

(*Consulte o Capítulo 8, páginas 41, "O Amor no Casamento – Ágape"; Consulte o Capítulo 25, páginas 143, "A Chave da Aceitação"*).

P. Eu quero ser capaz de orar com minha família regularmente. Ele não ora comigo.

R. É ideal que se tenha marido e mulher orando com toda a família. A realidade é que talvez não se suceda assim. Primeiro eu sugeriria que a esposa deve ser grata por ter um marido que ao menos ora.

É importante que o casal ore junto às vezes. Isso ajuda no laço emocional dos dois e a Bíblia declara que se dois orarem em concordância, o efeito é maior. Portanto, é para o bem do casal achar um tempo para orar junto às vezes.

Como cabeça, é responsabilidade do marido ser o sacerdote do lar. Como sacerdote, porém, seu dever é reunir a família de vez em quando para comunhão. Seja como Abraão e faça sua família segui-lo. Vocês podem ter momentos individuais de oração e se juntarem em determinadas questões.

> **Porque eu o tenho escolhido, a fim de que ele ordene a seus filhos e a sua casa depois dele, para que guardem o caminho do Senhor, para praticarem retidão e justiça; a fim de que o Senhor faça vir sobre Abraão o que a respeito dele tem falado.**
>
> **Gênesis 18.19**

Isso ajuda o casal a permanecer junto e prevenir determinadas tendências negativas que possam estar se enraizando entre os filhos.

(*Consulte o Capítulo 7, páginas 33, "O Lar Cristão"*).

P. Nós somos incapazes de aplicar ou envolver eficazmente os princípios religiosos em situações que nos confrontam.

R. É lamentável que a única coisa que pode ajudá-los a resolver os problemas no casamento seja o que vocês têm dificuldade de fazer. Vocês somente podem fazer isso quando decidirem conscientemente que Deus sabe melhor do que vocês e que se Ele disse algo em Sua Palavra referente à situação, esse algo certamente será uma solução melhor que a sua.

Em outras palavras, é preciso compromisso para decidir que se aplicarão os princípios bíblicos na solução de problemas matrimoniais. Mesmo que uma parte esteja relutante, a outra pode apegar-se à opinião bíblica e ao que a Bíblia diz. Por meio da obediência à Palavra, você pode trazê-lo para o seu lado.

(*Consulte o Capítulo 7, páginas 33, "O Lar Cristão"*).

Questões Familiares

P. Ela ouve sua mãe mais que a mim.

R. Crédito e confiança se ganham, portanto ninguém pode simplesmente querer que eles existam. O marido deve trabalhar duro para ganhar a confiança da esposa. Em outras palavras, se a esposa ouve mais a outra pessoa do que ao marido, isso pode indicar a ausência de confiança.

Entretanto, a esposa deve saber que Gênesis 2.24 ordena "o deixar e o unir-se" como cruciais para o sucesso de qualquer casamento. Ela deve deixar a influência, direção e controle de seus pais (mãe) a fim de unir-se ao marido.

Ela deve aprender que o casamento interessa aos dois mais que a outra pessoa, por conseguinte, o conselho do marido deve ser considerado mais relevante para o casamento do que o conselho de terceiros. O marido deve tentar melhorar a amizade e comunicação no casamento.

(*Consulte o Capítulo 6, páginas 30, "O Tipo Divino de Casamento – Deixar e Unir-se"*).

P. Ela é incapaz de arrumar tempo, no que tange ao cuidado do lar.

R. As mulheres são pessoas naturalmente "cansadas" no casamento nessa parte do mundo. Seus papéis incluem ser: trabalhadoras, cozinheiras, parceiras sexuais, mães, cristãs e anfitriãs. A combinação desses papéis pode às vezes revelar-se um tanto devastadora para muitas esposas.

O que parece estar ocorrendo nesse caso é que a esposa está solucionando seus desafios pela negligência de alguns de seus papéis no lar. Isso normalmente cria outros problemas.

A maneira de lidar com esse problema é o marido protegê-la do estresse do serviço doméstico. Ela também precisa aprender a pedir ajuda. Além disso, ela deve ter em mente que todos os seus papéis são igualmente importantes. Finalmente, ela deve saber que pode fazer todas as coisas em Cristo que a fortalece.

Marido, converse com sua esposa sobre a situação e, juntos, elaborem uma estratégia para ajudá-la a organizar melhor a vida.

(*Consulte o Capítulo 12, páginas 64, "Deveres da Esposa"; Capítulo 13, páginas 70, "A Esposa Completa"*).

P. Ela negligencía os filhos.

R. A resposta para isso não será nada diferente da anterior. A esposa pode precisar de ajuda na organização das coisas. Se, entretanto, seu defeito for o fato de ela não saber realmente como lidar com crianças, então é melhor buscar aconselhamento para resolver a questão e evitar quaisquer problemas futuros.

(*Consulte o Capítulo 12, páginas 64, "Deveres da Esposa"; Capítulo 13, páginas 70, "A Esposa Completa"*).

P. Ele ama os amigos e a família mais do que a mim.

R. Essa é uma conclusão um tanto séria na qual se chega. Contudo, é possível que ele tenha mostrado alguns sinais que dão à esposa a impressão que ele se preocupa com a família (estendida) e amigos mais do que com ela. O marido precisa ser lembrado da ordem de Gênesis 2.24, que exige que ele deixe tudo o mais e una-se à sua esposa a fim de criar uma unidade.

A solução para essa questão é o marido obedecer a Escritura. A esposa também deve criar uma atmosfera que torna quase convincente ao marido querer mais estar com ela do que com amigos e família. Uma das atitudes que mais produzem resultados e que se sugere à esposa é que ela mantenha um espírito manso, calado e doce. Tal atitude somente atrai.

Além disso, informe seu marido com sabedoria que você é uma mulher virtuosa.

(*Consulte o Capítulo 6, páginas 30, "Deixar e Unir-se"; Capítulo 12, páginas 66, "Deveres da Esposa – Ser uma Mulher Virtuosa"*).

P. Ele não repreende os membros de sua família que me ofendem.

R. É dever de todo marido proteger e cuidar de sua esposa. Uma das áreas das quais deve proteger sua esposa é de atitudes erradas que partem de seus parentes e amigos.

O marido deve saber que nem todo seu pessoal respeitará a escolha que ele fez de uma esposa. Portanto, seu dever é garantir a proteção da esposa frente àqueles que podem não gostar dela. Pode-se fazer isso mostrando uma forte reprovação pelas maneiras impróprias que alguém trata sua esposa. Desse modo, será enviada uma mensagem de que ele não permitirá que sua esposa seja maltratada. Qualquer marido que deixa a esposa ser atormentada por seus parentes e amigos está fracassando em seu dever de proteger a esposa que é o "vaso mais fraco" .

(*Consulte o Capítulo 11, página 62, "Deveres do Marido – Protegê-la e Cuidar Dela)"; Capítulo 22, páginas 128, "(Sogros [Parentes por Afinidade]"*).

P. O filho dele não me respeita.

R. Ao lidar com enteado, é responsabilidade do marido/pai colocar ordem de maneira a fortalecer a mão de sua esposa na tarefa de inculcar a disciplina nos filhos.

(*Consulte o Capítulo 23, páginas 132, "O Lar Mosaico"*).

P. Ela não se relaciona bem com meus parentes. Ela acha que meus parentes são maus.

R. É responsabilidade de cada parte garantir a promoção de um bom relacionamento com os sogros. Esse relacionamento, às vezes, tende a ser muito problemático; seja porque o cônjuge em questão é difícil e arrogante, ou porque a família não gosta da escolha [de cônjuge] que se fez. No que depender de você, tente viver em paz com todos os homens, especialmente com os sogros. Mais tarde – no futuro – isso ajudará o casamento a florescer.

(*Consulte o Capítulo 22, páginas 128, "Sogros"*).

FIM

Bibliografia

Adams, Jay E. *Marriage, Divorce and Remarriage in the Bible.* Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1980.

– – –. *The Christian Counselor's Manual*. Grand Rapids, Michigan: Zondevan Publishing House, 1973.

Adei, Georgina. *The Joy of Human Love*. Accra, Ghana: African Christian Press, 1999.

Adei, Stephen & Georgina. *Passionate Monogamy*. Accra, Ghana: African Christian Press, 2000.

Adei, Stephen. *The Secret of a Happy Marriage: Communication*. Achimota, Accra: Africa Christian Press, 2002.

Adjabeng, Joshua. *Before You Marry*. Accra, Ghana: Olive, 1999.

– – –. *Love and Sex in Marriage*. Accra, Ghana: Olive, 2001.

– – –. *Enjoying a Fruitful Marriage*. Accra, Ghana: Olive, 1995.

Alexander, Dan & Longman Tremper. *Intimate Allies*. Wheaton, Ill: Tyndale House Pub., 1995.

Ames, Dave e Joyce. *Stress Free Marriage*. Eastbounne, E. Sussex: Crossway Books, 1990.

– – –. *Second Honeymoon*. Eastbourne: Kinsway Publishing, 1991.

Anderson, C. Thomas e Maureen. *Making Marriage a Love Story*. Phoenix, Arizona: Winword Publishing, 2003.

Anderson, Neil T. e Charles Nylander. *The Christ-Centered Marriage.* Ontario: Glint, 1996.

Andrews, Gini. Your Half of the Apple: *God and the Single Girl*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1974.

Arp, David e Claudia. *10 Great Dates To Energize Your Marriage*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 1997.

Arterburn, Steve et al. *Every Young Man's Battle: Strategies for Victory in the Real World of Sexual Temptation*. Colorado Springs, Colorado: Waterbrook Press, 2004.

Arthur, Kay. *Marriage Without Regrets*. Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 2000.

Ash, Christopher. *Marriage Sex in the Service of God*. Leicester, Inglaterra: InterVarsity Press, 2003.

Augsburger, David. *Caring Enough to Confront. Glendale*, Califórnia: G/L Publications, 1978.

Barnes, Robert G. Jr. *Single Parenting*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991.

Badoe, E. A e S.K. Owusu ed. Health and Disease: *A Layman's Guide To Good Health*. Accra, Ghana: University of Ghana Medical School, 2004.

Blood Jr., Robert O. Marriage. Nova York: The Free Press, 1969.

Boehi, David et al. *Preparing for Marriage*. Denise Rainey ed. Ventura, Califórnia: Gospel Light Publishing House, 1997.

Britten, Bruce & Carol. *Answers for Your Marriage*. South Africa, Worldwide Books, 2000.

Burkett, Larry. *What Husbands Wish Their Wives Knew about Money*. Wheaton, Illinois: Victor Books, 1977.

Bustanoby, Andre. *But I Didn't Want a Divorce: Putting Your Life Back Together*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1978.

Bye, Beryl. *Teaching Our Children the Christian Faith*. Chicago: Moody Press, 1966.

Callander, Garry, Govan e Hodge. *Obstetrics Illustrated*. 3ª ed. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1980.

Campbell, Stuart e Christoph Lees. *Obstetrics by Ten Teachers*. 17ª ed. Londres: Arnold, 2000.

Caplan, Ronald M. ed. *Principles of Obstetrics*. Baltimore, Londres: William & Wilkins, 1982.

Carter, Les. The Push-Pull Marriage: *Learning and Living the Art of Give and Take*. Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1985.

Cerling, Charles. *The Divorced Christian*. Grand Rapids, Michigan: Baker House, 1984.

Chamberlain, Geoffery ed. *Turnbull's Obstrics*. 2ª ed. Edinburgh, Escócia: Churchill Livingstone, 1995.

Chamberlain, Geoffrey e John Dewhurst. *Obstetrics and Gynaecology*. 2ª ed. Londres: Pitman Pub., 1984.

Chapman, Gary e Ross Campbell. *The Five Love Languages of Children*. Chicago: Northfield Publishing, 1997.

Chapman, Gary. *Five Signs of a Loving Family*. Chicago: Northfield Publishing, 1997.

– – –. *Toward a Growing Marriage*. Chicago: Moody Press, 1996.

Christensen, Larry. *The Christian Family*. Minneapolis: Bethany, 1970.

Clayton, Stanley G. et al. eds. *Obstetrics by Ten Teachers*. 14ª ed. Bedford Square, Londres: Edward Arnold Pub., 1986.

Clinebell, Howard J. & Charlotte H. *The Intimate Marriage*. Nova York: Harper & Row Publishers, Inc., 1970.

Clulow, Christopher ed. *Women, Men and Marriage*. Londres: Sheldon Press, 1995.

Coleman, William L. Engaged: *When Love Takes Off*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1980.

Collins, R. Gary. *Family Shock, Keeping Families Strong in the Midst of Earthshaking Change*. Tyndale House Publishers, Inc., Wheaton, Illinois, 1995.

Crabb, Jr., Lawrence J. *The Marriage Builder*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1982.

Cutrer, William e Sandra Glahn. *Sexual Intimacy in Marriage*. Grand Rapids, Michigan: Kregel Publications,

Dawn, J. Marva. Sexual Character: *Beyond Technique to Intimacy*. Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdman Publishing Company, 2001.

Debra Evans. Blessing Your Husband in *Mason's Mystery in Marriage*. Tyndale House Publishers Inc, Wheaton Illinois 2003.

Dillow, Linda. *Creative Counterpart*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publisher, 1986.

Dilts, P. V. et al. *Core Studies in Obstertrics and Gynaecology*. 3ª ed. Baltimore, London: Williams & Wilkins, 1981.

Dobson, James. *Straight Talk to Men and Their Wives*. Waco, Texas: Word Books, 1988.

– – –. *What Wives Wish Their Husbands Knew about Women*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1982.

Downer, Phil e Susy and Ken Walker. *Optimize Your Marriage*: Making an Eternal Impact on Family and Friends. Camp Hill, Pennsylvania: Christian Publications Inc., 2003.

Eisenberg, Arlene et al. *What To Expect When You're Expecting*. Nova York: Norkman Pub., 1991.

Elliot, Elisabeth. *Quest For Love: True Stories of Passion*. Manila, Filipinas: OMF Literature Inc., 1996.

Ellis, Gwen. *Thriving as a Working Woman*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1995.

Enkin, Marc F. W. C. Keirse, Ian Chalmers Murray ed. *Effective Care in Pregnancy and Childbirth*. Oxford, Nova York: Oxford University Press, 1991.

Evans, Jimmy. *Marriage on the Rock*. Amarillo, Texas: Majestic Media, 2004.

Field, David. *Marriage Personalities*. Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1986.

Finzel, Hans e Donna. *The Ten Top Ways to Love Your Wife*. Colorado Springs, Colorado: Cook Communication Ministries, 2001.

Forehand, Rex & Nicholas Long. *Parenting the Strong-Willed Child*. Chicago, Illinois: Contemporary Books, 1996.

Frederickson, H. L. e Wilking Haug L. *OB/GYN Secrets*. Philadélfia, Pennsylvania: Hanley & Belfus Inc., 1991.

Friesen, Delores. *Let Love Be Your Greatest*. Kehl, Germany: Editions Trobisch, 1981.

Ganong, F. William. *Review of Medical Physiology*. Nova York: McGraw-Hill, 2003.

Ganong, William. *Review of Medical Physiology*. 15ª ed. East Norwalk, Connecticut: Appleton & Lange, 1991.

Gillham, Anabel. *Friends and Lovers*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1982.

Grunlan, Stephen A. *Marriage and the Family: A Christian Perspective*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1999.

Hagin, Kenneth E. *Love: The Way to Victory*. Tulsa, Oklahoma: Faith Library Publications, 2001.

Hall, L. Timothy. *The Labor of Love*. Grand Rapids: Kregel, 1996.

Hardisty, Margaret. *Forever My Love*. Irvine, Califórnia: Harvest House Publishers, 1975.

Harvey, A. David R. e Ilya Z. Kovar. *Child Health*. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1991.

Healthy Pregnancy: *The Pain-Free Option*. Fevereiro/Março 2005.

Henfelt, Robert et al. *Love is a Choice*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Inc., 1992.

Henry, Jim e Marilyn Jeffcoat. *The Two Shall Become One: A Wedding Manual*. Nashville, Tennessee: Holman Publishers, 2000.

Hlauka, Theda. *Saying I Do Was the Easy Part: Secrets to a Dynamic and Fulfilling Marriage*. Nasville, Tennesse: Broadman and Holman Publishers, 2001.

Horner, Bob e Jan. *Resolving Conflict in Your Marriage*. Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000.

Horsley, Gloria. In-Laws: *A Guide to Extended Family Therapy*. Nova York: John Wiley & Sons, Inc., 1996.

Huang, Christopher L. H. e Victor G. Daniels. *Companion to Obstetrics*. Lancaster, Inglaterra: M. T. P. Press Ltd., 1962.

Ingrid, Gary. *Whole Marriages in a Broken World*. Grand Rapid, Michigan: Discovery House Publishers, 1996.

Jakes, T. D. *Six Pillars from Ephesians: The Spiritual Wedding of the Believer*. Tulsa, Oklahoma, 2000.

Janss, Edward W. *How to Give Your Children Everything They Really Need*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1980.

Janssen, Al. *The Marriage Masterpiece*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 2001.

Kalmbach, Deb e Heather Kopp. *Because I Said Forever: Embracing Hope in a Not- So- Perfect Marriage*. Oregon: Multnomah Publishers Sisters, 2001.

Kennedy-Moore, Eileen & Joanne C. Watson. *Expressing Emotion, Myths, Realities, and Therapeutic Strategies*. Nova York: The Guildford Press, 1999.

Kisseadoo, V. A. Samuel. *Basic Principles of Successful Parenting*. Accra, Ghana: Asempa, 2004.

Kwame-Aryee, R. A. e Seffah, J. D. *Handbook of Gynaecology: A Practical Guide to the Student and Practitioner*. Accra, Ghana: Bel-Team Publications, 1999.

Kwame-Aryee, R. A. *Handbook of Obstetrics: A Practical Guide to the Management of High Risk Obstetric Patients*. Accra, Ghana: Bel-Team Publications, 1997.

Kwawukume, E. Y. e E. E. Emuveyan eds. *Comprehensive Obstetrics in the Tropics*. Accra, Ghana: Asante & Hittscher Printing Press Limited, 2002.

LaHaye, Beverly. *The Spirit Controlled Woman*. Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1995.

LaHaye, Beverly et al. *The Joy of Marriage God's Way. Nashville*, Tennessee: Integrity Publishers, 2003.

LaHaye, Tim. *How to Be Happy Though Married*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1968.

– – –. *I Love You but Why Are We So Different? Making the Most of Personality Differences in Your Marriage*. Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1991.

– – –. *Opposites Attract*. Eastbourne: Kingsway Publications, 2000.

– – –. *Spirit-Controlled Temperament*. Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1993.

LaHaye, Tim e Beverly. *The Act of Marriage*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988.

Laney, J. Carl. *The Divorce Myth*. Minneapolis, Minnesota: Bethany House Publisher, 1981.

Laryea, A. Evans. *Joining of Lives: Inspiring Issues and Dynamics of Pre-marital Relationship*. Accra, Ghana: PAL International, 2002.

Levene, Malcolm ed. *Jolly's Diseases on Children*. 6ª ed. Osney Mead, Oxford: ELBS e Blackwell Scientific Publications, 1990.

Lewis, C. S. *The Four Loves*. Nova York: Harcourt Brace and Co., 1960.

Lewis, T. L. T. e G. V. P. Chamberlain ed. *Obstetrics by Ten Teachers*. 15e ed. Londres: Hodder & Stonghton, 1990.

Lewis, Robert & William Hendricks. *Rocking the Roles*. Colorado Springs: NavePress, 1991.

Littauer, Florence. *Personality Plus for Couples: Understanding Yourself and the One You Love*. Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 2001.

– – –. *Personality Plus: How To Understand Others By Understanding Yourself*. Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 1992.

Littauer, Marita e Chuck Noon. *Love Extravagantly: Making the Modern Marriage Work*. Minneapolis, Minnesota: Bethany House, 2001.

Llewellyn Jones, Derek. Everywoman. *A Gynaecological Guide for Life*. Lagos, Nigeria: Academy Press, 1994.

– – –. *Fundamentals of Obstetrics & Gynaecology*. vol. 2, 3ª ed. Londres: Faber & Faber Ltd., 1982.

Long, Eddie L. *I Don't Want Delilah, I Need You*. Tulsa, Oklahoma: Albury, 1998.

McLuhan, M. G. *Marriage and Divorce: God's Call, God's Compassion*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991.

Merril, Dean. *The Husband Book*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1977.

Meyer, Joyce. *Help Me I'm Married!* Fenton, Missouri: Warner Books, 2000.

Mol, Arnold. *Let's Both Win*. Basingstoke, Hants, UK: Marshall Morgan & Scott, 1984.

Mossholder, Ray. *Marriage Plus: The Bible and Marriage*. Lake Mary, Florida: Creation House, 1990.

Munce, H. Ruth. *What Happened? A Study in Genesis*. Largo, FL: R. L. Munce Publishing Inc., n.d.

Munroe, Myles. *Understanding the Purpose and Power of Men*. New Kensington, Pennsylvania: Whitaker House, 2001.

Murray, Andrew. *How to Bring Your Children to Christ*. Springdale, Pennsylvania: Whitaker House, 1984.

Myles, Margaret F. *Textbook for Midwives*. 10th ed. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985.

Narramore, Clyde M. *Understanding Your Children*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1976.

Nelson, Tommy. *The Book of Romance*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publications, 1998.

Netter, Frank. *Atlas of Human Anatomy*. East Hanover, New Jersey: Novartis, 1997.

Olson, David H. e John Defrain. *Marriage and the Family: Diversity and Strengths*. Mountain View, Califórnia: Mayfield Publishing, 2000.

Oyedepo, David & Faith. *Success in Marriage*. Lagos, Nigeria: Dominion Publishing House, 1999.

Packer, Lana. *Women Making a Difference in Marriage*. Nashville: Lifeway, 2003.

Penner, Clifford e Joyce. *The Gift of Sex - A Guide to Sexual Fulfillment*. Nashville: Word. Pub. Group, 2003.

– – –. 52 Ways to Have Fun, *Fantastic Sex: A Guidebook for Married Couples*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publishers, 1994.

Petersen, J. Allan ed. *For Men Only*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1973.

Prince, Derek e Ruth. *God is a Matchmaker*. Grand Rapids, Michigan: Chosen Books, 2003.

Quainoo, Aba. *Enriching Your Love*. Accra, Ghana: Aba Quainoo Pub., 2004.

Rainey, Dennis & Barbara. *Building Your Mate's Self-Esteem*. San Bernadino, California: Here's Life Publishers, 1986.

– – –. General eds. *We Still Do: Celebrating Love for a Lifetime*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Inc., 2001.

– – –. *Starting Your Marriage Right*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Inc., 2000.

Rainey, Dennis. *Ministering to Twenty-First Century Families*, Charles R. Swindoll ed. Nashville: Word Pub., 2001.

Reed, Bobbie. *How to Enjoy a Healthy Family Even in Stressful Times*. Saint Louis, Minnesota: Concordia Publishing House, 1995.

Reisser, Paul C. *No Fear: Guide for First Time Parents*. A Closer Look: Physical Appearance and Behaviour of Your New Born Baby. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers Inc., 2001.

Rice, F. Philip. *Intimate Relationships, Marriage and Families*. 4ª ed. Mountain View, Califórnia: Mayfield Publishing, 1999.

Richards, Games. *We Still Kiss. New Kensington*, Pennslyvania: Whitakes House, 2002.

Rosberg, Gary e Barbara. *Improving Communication in Your Marriage*. Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000.

Ross Young, Amy. *By Death or Divorce…It Hurts To Lose*. Denver, Colorado: Accent Books, 1976.

Sande, Ken with Tom Raabe. *Peacemaking for Families: A Biblical Guide to Managing Conflict in Your House*. Wheaton: Tyndale, 2002.

Sasse, Connie. *Families Today*. Peoria, Illinois: Glencoe/McGraw-Hill, 1997.

Scott, James R. et al. *Obstertrics and Gynaecology*. 7ª ed. Filadélfia: J. B. Lippin Colt Company, 1997.

Sears, William & Martha. R. W. *The Complete Book of Christian Parenting & Child Care*. Nashville: Broadman & Holman Pub., 1997.

Seaule, David ed. *Truth and Love in a Sexually Disordered World. Edingburgh*, Scotland: Rutherford House, 1997.

Shaw, Robert W. Patrick e Stanton Staurt L. ed. *Gynaecology. 2ª ed. Nova York: Churchill Livingstone*, 1997.

Shuler, Clarence. *Your Wife Can Be Your Best Friend: A Practical Guide for Husbands*. Chicago: Moody Press, 2000.

Small, Dwight Hervey. *Design for Christian Marriage*. Old Tappan, New Jersey: Fleming H. Revell Company, 1974.

Smalley, Gary & John Trent. *The Two Sides of Love*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1992.

– – –. *The Language of Love*. Colorado: Focus, 1991.

Smalley, Gary. *One Flame*. Wheaton: Tyndale, 2002.

– – –. *The Joy of Committed Love*. Grand Rapids, Michigan: Zondervas Publishing House, 1988.

– – –. *Winning Your Husband Back Before It's Too Late*. Nashville: Thomas Nelson Pub., 1999.

Snyder, Chuck & Barb. *Incompatibility: Still Grounds for a Great Marriage*. Sister, Oregon: Multnomah Publishers, 1999.

Stevens, Paul. *Marriage Spirituality*. Downers Grove, Illinois: InterVasity Press, 1989.

Stroud, Marion. *Loving God but Still Loving You: Keeping Your Faith Without Losing Your Marriage.* Bucks, England: Alpha Productions, 1995.

Swindoll, Charles R. *Strike the Original Match*. Portland, Oregon: Multnomah Press, 1980.

– – –. *Divorce: When it All Comes Tumbling Down*. Portland, Oregon: Multnomah Press, n.d.

Tolbert, La Verne. *Keeping Your Kids Sexually Pure: A How-To Guide For Parents, Pastors, Youth, Workers and Teachers*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 2002.

Thatcher, Floyd & Harriet. *Long Term Marriage*. Londres: Hodder & Stoughton, 1980.

Treat, Wendy. *Sex – Let's Talk about it*. Tulsa, Oklahoma: Haviron House, 2003.

Trobisch, Walter. *I Married You*. Leicester, Inglaterra: InterVarsity Press, 2003.

Valmann, H. B. *The First Year of Marriage*. Londres: British Medical Association, 1989.

Van Pelt, Nancy L. *Highly Effective Marriage*. Accra, Ghana: Cedenent Press, 2000.

Weiss, Douglas. *Sex, Men and God*. Lake Mary, Florida: Siloam Press, 2002.

Wheat, Ed. *How to Save Your Marriage Alone*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1983.

Wheat, Ed e Gaye. *Intended for Pleasure: Sex Technique and Sexual Fulfilment in Christian Marriage*. Michigan: Fleming H. Revell, 1997.

Wheat, Ed & Okes Gloria Perkins. *Love Life for Every Married Couple*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1980.

Williams, H. Page. *Do Yourself a Favour: Love Your Wife*. Plainfield, New Jersey: Logos International, 1973.

Williams, John. *For Every Cause? A Biblical Study of Divorce*. Neptune, New Jersey: Loiseaux Brothers, 1981.

World Health Organisation. Department of Reproductive Health and Research Family and Community Health. *Managing Complications in Pregnancy and Childbirth: A Guide for Midwives and Doctors*. Geneva: W.H.O., 2003.

Wright, Norman H. Communication: *Key to Your Marriage*. Fritz Ridenour. ed. Glendale, California: G/L Publications, 1974.

– – –. Starting Out Together: *A Devotional for Dating or Engaged Couples*. Ventura, Califórnia, U.S.A.: Regal Books, 1996.

Yager, Dexter and Ron Ball. *Dynamic People Skills*. InterNET Services Corporation, 1997.
Zettersten, Rolf. Train Up a Child. Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1994.

Adquira hoje o seu livro on-line em www.daghewardmills.org



Conheça Mais Sobre Dag Heward-Mills:
www.daghewardmills.org
ou escreva para:
No Brasil
Igreja do Primeiro Amor
Rua Domingos de Morais, 1873
Vila Mariana
CEP 04009-003
São Paulo, SP, Brasil
Em Moçambique
Igreja do Primeiro Amor
Avenida das FPLM, 286
Junto a Gare de Mercadorias dos CFM
Maputo, Moçambique
Caixa Postal 4.177
Para outras partes do mundo, visite:
www.daghewardmills.org/worldwideministryoffices
para localizar o endereço do DHMMO (Dag Heward-Mills Ministry Office – Escritório do Ministério de Dag Heward-Mills) mais próximo de você.
E-mail
bispo@daghewardmills.org.br
evangelista@daghewardmills.org.br