DOS MESMOS AUTORES DE O ATO CONJUGAL DEPOIS DOS 40

Editora Betânia

Tim e Beverly LaHaye

O Ato Conjugal

Nova Capa



Orientação sexual equilibrada, clara e sem tabus. Um manual completo para o casal.



O Ato Conjugal

Tim e Beverly LaHaye

**Orientação sexual equilibrada,
clara e sem rodeios.**

**Um manual completo
para o casal cristão.**

*digitalizado por Karmitta
exclusivo para
http://semeador.forumeiros.com*

índice

Palavra de Reconhecimento 9
Introdução 11
1. A Santidade do Sexo 15
2. O que o Sexo Significa Para o Homem 26
3. O que o Sexo Significa Para a Mulher 38
4. Noções de Educação Sexual 50
5. A Arte de "Fazer Amor" 64
6. Somente Para Homens 86
7. Somente Para Mulheres 94
8. A Mulher Frustrada 106
9. O Segredo da Satisfação Feminina 131
10. O Homem Impotente 148
11. Um Sábio Planejamento Familiar 177
12. Resultados da Pesquisa Sobre Comportamento Sexual 190
13. A Dimensão que Falta 199
14. Respostas Práticas Para Perguntas que Todos Fazem. 214

Palavra de Reconhecimento

Sentimo-nos em débito para com um bom número de pessoas que nos assistiram na preparação deste livro, incluindo-se entre elas centenas de nossos aconselhados, que voluntariamente nos relataram seus problemas, "tabus" e suas alegrias; nossos amigos casados, de quem obtivemos valiosos conhecimentos, ao discutirmos alguns dos pontos aqui abordados. O manuscrito foi preparado pela Sr.ª William Lyons, secretária dos seminários **Family Life;** revisado pelo Dr. James DeSchaeger, chefe do Departamento de Inglês da Escola Christian Heritage; e examinado pelo Dr. Ed Wheat, médico de Springdale, Arkansas, para verificação da parte médica, e que nos forneceu importante assessoria técnica. Além desses, o Sr. Bob Phillips, de Fresno, Califórnia, nos deu várias sugestões úteis.

Por último, entrevistamos os autores dos inúmeros livros que vão relacionados na bibliografia, cujas informações utilizamos e agradecemos.

Todas as citações usadas o foram com a devida permissão. Agradecemos penhoradamente às editoras seguintes, que nos facultaram a transcrição de citações mais longas: Random House, David McKay, Doubleday &Co., Little, Brown& Co., The Redbook Publishing Company.

Introdução

Este livro é totalmente diverso de tudo que já escrevi. Deve ser lido apenas por casais, por pessoas que estão-se preparando para casar-se, ou por aqueles que trabalham em aconselhamento matrimonial.

Ele é abertamente franco. De há muito, venho sentindo a necessidade de uma obra detalhada, que apresente com clareza a relação íntima de um casal. A maioria dos livros evangélicos que abordam o assunto evade às questões principais, e deixa muita coisa a cargo da imaginação do leitor. Esta forma evasiva de abordagem não constitui um modo adequado de instrução. Por outro lado, as obras seculares tomam uma posição extrema, relatando os fatos reais numa linguagem crua, que é repulsiva para muitos dos que precisam de auxílio nesse aspecto de sua vida. Ademais, tais livros defendem práticas consideradas impróprias pelos padrões bíblicos.

Para evitar que fatos que todo casal deve conhecer tomem cunho desagradável, conto neste livro com a colaboração de minha esposa Beverly, com quem sou casado há vinte e oito anos. Além de ela contribuir para a obra com um delicado senso de equilíbrio, tenho tirado proveito também de sua ampla experiência como conselheira, já que é esposa de pastor e secretária de registro da Escola Christian Heritage.

Ambos temos trabalhado em aconselhamento e temos sido procurados por muitos casais, o que nos convenceu de que um grande número deles não está gozando plenamente das bên-

ções que poderia gozar, e para as quais Deus os preparou. Já descobrimos que muitos acham desagradáveis e até repulsivas as intimidades do amor conjugai. Através desses anos todos, formulamos vários princípios que têm auxiliado diversas pessoas, em prazos de tempo relativamente curtos. As solicitações de pastores e outras pessoas envolvidas nessa questão, no sentido de que esses princípios fossem apresentados em forma de livro, convenceram-nos de que eles poderão ser úteis a milhares de outros indivíduos.

Antes, porém, que tivéssemos o ensejo de iniciar o trabalho, o Dr. Robert K. DeVries, vice-presidente executivo da Editora Zondervan, convidou-nos para um almoço, no qual nos presenteou com o primeiro exemplar impresso de nosso livro mais recente: **Como Vencer a Depressão** (publicado no Brasil pela Editora Fiel). Depois, ele fez a seguinte observação: "Um livro que está faltando hoje em nosso meio, seria um que abordasse o entrosamento sexual no casamento, escrito por um casal crente. E eu gostaria de pedir-lhe que fizesse isso." Agradecemos-lhe pela lembrança, e prometemos pensar no assunto.

A princípio, Beverly relutou ligeiramente em envolver-se seriamente nesse trabalho, mas afinal o Senhor deu-lhe uma indicação específica de que deveria fazê-lo. Aconteceu que, nos dois meses seguintes ela conversou com pelo menos dez senhoras que se confessavam frígidas. O sucesso que essas mulheres obtiveram no seu relacionamento sexual, em seguida ao aconselhamento, convenceu-a de que Deus ordenava-lhe que participasse ativamente da produção deste livro.

Começamos a ler obras atuais sobre o assunto, convencidos de que Deus queria que o sexo fosse desfrutado pelos dois cônjuges, e oramos para que ele nos orientasse nesse trabalho, de forma que o livro tivesse um cunho bíblico e, ao mesmo tempo, altamente prático. O Senhor enviou ao nosso encontro muitos exemplos vivos, em nosso trabalho de aconselhamento, bem como sugestões úteis, por parte de pastores, médicos e amigos, entre os quais o Dr. Ed Wheat, um clínico que já produziu uma excelente série de palestras sobre o assunto. Quando nos encontramos com ele, durante a realização de nosso seminário **Family Life,** em Tulsa, Oklahoma, ele nos presenteou com um jogo de fitas cassete de seus estudos, e, amavelmente, concedeu-nos ampla liberdade de utilizarmos quaisquer informações delas.

Como a maioria das pessoas com quem trabalhamos em aconselhamento é crente, descobrimos, através de nossos estudos, que os cristãos em geral experimentam grau mais elevado de satisfação sexual do que os não-crentes. Porém, não havia um meio de provarmos essa tese. Preparamos, então, uma pesquisa relacionada com a vida íntima dos casais, e a apresentamos aos participantes de nosso curso. Comparando as respostas que obtivemos com as das pesquisas seculares, nossas conclusões foram confirmadas, e, ao mesmo tempo, descobrimos outros fatos valiosos e interessantes.

Quando preparávamos o último capítulo deste livro, a revista **Redbook** publicou os resultados de uma pesquisa realizada entre cem mil mulheres, a respeito da satisfação sexual, pesquisa esta promovida pela revista e redigida por Robert J. Levin (que também é co-autor, com os Drs. Masters e Johnson, da obra **The Pleasure Bond**—A União do Prazer). A mais importante conclusão a que a pesquisa chegou, e a primeira da lista, era: "A satisfação sexual está intimamente relacionada com a fé religiosa. Com admirável freqüência, notamos que, quanto maior a intensidade das convicções religiosas de uma mulher, mais probabilidades havia de ela satisfazer-se sexualmente no casamento."[1] Naturalmente, ficamos encantados ao verificar que a pesquisa da revista **Redbook** obtivera resultados semelhantes aos da nossa. Com base na pesquisa, Levin afirma enfaticamente que "as mulheres fortemente religiosas (com mais de 25 anos) parecem ser mais ativas... e têm maiores probabilidades que as não religiosas, de experimentar o orgasmo quase todas as vezes que realizam o ato sexual."[2] Isso nos dá mais convicção de que nossa suposição é acurada.

Nenhum livro escrito por seres humanos poderá dar a última palavra sobre nenhum assunto; portanto, não ousamos afirmar que este manual sobre o amor conjugai dará. Mas acreditamos que contém muitas informações valiosas e úteis para qualquer casal, e várias das informações aqui fornecidas não são encontradas em nenhuma outra obra semelhante. Portanto, nós o entregamos ao público com a oração de que Deus o use para enriquecer tanto o amor como a vida sexual daqueles que o lerem.

Tim LaHaye

1, 2. Robert J. Levin — em **Redbook,** setembro de 1970.

1

A Santidade do Sexo

O ato conjugal é essa bela relação íntima de que partilham marido e mulher, na seclusão de seu amor — e ela é sagrada. Na verdade, Deus determinou para eles esse relacionamento.

Prova disso é o fato de que Deus tenha apresentado esta experiência sagrada em seu primeiro mandamento para o homem: "Sede fecundos, multiplicai-vos, enchei a terra." (Gn 1.28.) Esse encargo foi dado ao homem antes de o pecado entrar no mundo; portanto, o sexo e a reprodução foram ordenados por Deus, e o homem experimentou-o ainda quando se achava em seu estado original de inocência.

Isso inclui o forte e belo impulso sexual, que marido e mulher sentem um pelo outro. Sem dúvida, Adão e Eva o sentiram no Jardim do Éden, como fora intenção de Deus, embora não haja um registro ou prova escrita de que tal tenha acontecido, mas é razoável supormos que Adão e Eva tenham tido relações sexuais antes de o pecado entrar no jardim. (Ver Gênesis 2.25.)

A idéia de que Deus criou os órgãos sexuais para nosso prazer parece surpreender algumas pessoas. Mas o Dr. Henry Brandt, um psicólogo cristão, nos relembra que: "Deus criou todas as partes do corpo humano. E não criou algumas boas e outras más; ele criou todas boas, pois quando terminou a obra

da criação, ele olhou para tudo e disse: 'Viu Deus tudo quanto fizera, e eis que era muito bom." (Gn 1.31.) E outra vez lembramos que isso ocorreu antes de o pecado macular a perfeição do Paraíso.

Após vinte e sete anos de ministério e o aconselhamento de centenas de casais com problemas pertinentes à intimidade conjugai, estamos convencidos de que muitos abrigam, escondida em algum canto da mente, a idéia de que há algo errado com o ato sexual. Temos que reconhecer que a má-vontade dos líderes cristãos, através dos anos, em abordar abertamente este assunto, tem lançado dúvidas sobre a beleza desse tão necessário aspecto da vida conjugai; mas a distorção dos desígnios de Deus, feita pelo homem, é sempre posta a descoberto, quando recorremos às Escrituras.

Para desfazer essa noção falsa, ressaltamos que há registros na Bíblia de que os três membros da Santíssima Trindade apoiaram esse relacionamento. Já citamos o selo aprobatório de Deus, o Pai, em Gênesis 1.28. Todas as pessoas que assistem a um casamento evangélico provavelmente ouvem o oficiante relembrar que o Senhor Jesus escolheu um casamento para ser o cenário de seu primeiro milagre; os pastores, quase que universalmente, interpretam isso como um sinal divino de aprovação. Além disso, Cristo afirma claramente em Mateus 19.5, o seguinte: "E serão os dois uma só carne." A cerimônia nupcial em si não é o ato que realmente une o casal em santo matrimônio aos olhos de Deus; ela simplesmente concede, publicamente, a permissão para que eles se retirem para um local isolado, e realizem o ato pelo qual se tornam uma só carne, e que realmente os transforma em marido e mulher.

Tampouco o Espírito se manteve em silêncio com relação à questão, pois ele apoia esta experiência sagrada em muitos textos das Escrituras. Nos capítulos subseqüentes consideraremos a maioria deles, mas citaremos um logo aqui, para exemplificar sua aprovação. Em Hebreus 13.4, ele inspirou o autor a escrever o seguinte princípio: "Digno de honra entre todos seja o matrimônio, bem como o leito sem mácula." Nada poderia ser mais claro do que esta declaração. Qualquer pessoa que sugerir que pode haver algo de errado com o ato sexual entre marido e mulher simplesmente não entende as Escrituras. O autor do livro poderia ter afirmado apenas: "Digno de honra entre todos seja o matrimônio", o que já teria

sido suficiente. Mas, para ter a certeza de que todos entendessem bem o que queria dizer, ampliou a mensagem com a declaração: "bem como o leito sem mácula". Ele é "sem mácula" porque constitui uma experiência sagrada.

Até recentemente, eu estava relutante em empregar a palavra **coito** para designar o ato sexual, embora sabendo que se trata de um termo legítimo. Essa situação mudou quando descobri que a palavra que o Espírito Santo usou em Hebreus 13.4 foi o grego **koite,** que significa: "coabitar; implantar o erpermatozóide masculino."[1] O vocábulo **koite** deriva de **Keimai,** que significa "deitar", e que é relativo a **koimao,** que significa "fazer dormir".[2]Embora a palavra **coito** derive do latim **coitu,** o termo grego **koite** tem o mesmo significado: a união que o casal realiza na cama;, coabitar. Baseados neste significado da palavra, poderíamos traduzir assim o verso de Hebreus 13.4: "O coito no casamento é honroso e sem mácula." O casal que pratica o coito, está fazendo uso de uma possibilidade e privilégio, dados por Deus, de criarem uma nova vida, um outro ser humano, como resultado da expressão de seu amor.

NÃO APENAS A SIMPLES PROPAGAÇÃO DA ESPÉCIE

Minha primeira experiência como conselheiro no campo do sexo foi um completo fracasso. Estava no segundo ano do seminário, quando fui abordado certo dia por um colega do time de futebol, quando saíamos do treino, em direção aos vestiários. Eu já notara que aquele rapaz grande e atlético não estava agindo normalmente. Éramos ambos casados, havia pouco mais de um ano, mas ele não parecia feliz. Ele era, por natureza, uma pessoa afável, mas, depois de alguns meses de casamento, tornara-se tenso, irritável, e, de um modo geral, muito sensível. Afinal um dia ele explodiu: "Quanto tempo você acha que devo concordar com o celibato conjugai?" Ao que parece, sua jovem esposa cria que o ato sexual era reservado "apenas para a propagação da espécie". E como haviam combinado ter filhos apenas depois que ele se formasse, ele se tornou um marido frustrado. Muito sério ele me perguntou: "Tim, será que não existe na Bíblia uma passagem que diga que o sexo pode ser motivo de prazer?"

Infelizmente, eu também estava muito desinformado para dar uma resposta adequada. Eu tivera a bênção de ter uma

esposa que não adotava aquelas idéias, e nunca pensara muito no assunto. De lá para cá, porém, procurei examinar um bom número de passagens das Escrituras, durante meu estudo bíblico, com o objetivo de descobrir o que a Palavra de Deus ensina sobre este assunto. Já encontrei muitos trechos que abordam a questão da relação sexual dos casais; alguns falam basicamente sobre a propagação da espécie, mas muitos outros provam que Deus determinou que o ato sexual fosse praticado para o prazer mútuo. Na verdade, se todos conhecessem esse fato, ele se tornaria a principal fonte de gozo no casamento, desde os tempos de Adão e Eva até os nossos dias, como Deus determinou.

O QUE A BÍBLIA FALA SOBRE SEXO

Como a Bíblia, clara e reiteradamente, condena o abuso sexual, tachando-o de adultério e fornicação, muitas pessoas — ou por ignorância ou como um meio de justificar seus atos de imoralidade — interpretam erradamente estes conceitos, e dizem que Deus condenou toda e qualquer manifestação sexual. Mas a verdade é exatamente o contrário. A Bíblia sempre fala dessa relação aprovativamente — desde que seja limitada a casais casados. A única proibição da Bíblia diz respeito a atos sexuais extra ou pré-conjugais. A Bíblia é inquestionavelmente clara a esse respeito, condenando esse tipo de conduta.

Foi Deus quem criou o sexo. Ele formou os instintos humanos, não com o fim de torturar homens e mulheres, mas para proporcionar-lhes satisfação e senso de realização pessoal. Conservemos sempre em mente como foi que isto se deu. O homem sentia-se irrealizado no Jardim do Éden. Embora vivesse no mais belo ambiente do mundo, cercado de animais mansos de toda sorte, ele não tinha uma companhia que fosse de sua espécie. Então, Deus retirou de Adão um pedaço de seu corpo, e realizou outro milagre da criação — a mulher — semelhante ao homem sob todos os aspectos, com exceção do aparelho reprodutor. Ao invés de serem opostos, eles se completavam mutuamente. Que Deus iria ter o trabalho de preparar suas criaturas, dando-lhes a capacidade de realizar determinada atividade, para depois proibi-los de realizá-la? Certamente, não seria o Deus de amor tão claramente descrito na Bíblia. O verso de Romanos 8.32 afiança-nos que

"Aquele que não poupou a seu próprio Filho, antes, por todos nós o entregou, porventura não nos dará graciosamente com ele todas as cousas?" Examinando os fatos objetivamente, temos que concluir que o sexo foi dado ao homem, pelo menos em parte, para sua satisfação conjugai.

Para termos outras evidências de que Deus aprova o ato sexual entre casais, consideremos a bela narrativa que explica sua origem. De todas as criaturas de Deus, apenas o homem foi criado "à imagem de Deus" (Gn 1.27). Isso torna a humanidade uma criação singular dentre as criaturas da terra. O verso seguinte explica: "E Deus **os abençoou,** e lhes disse: Sede fecundos, multiplicai-vos." (Gn 1.28.) A seguir, ele faz um comentário pessoal acerca de sua criação. "Viu Deus **tudo** quanto fizera, e eis que era **muito bom."** (Gn 1.31.)

O capítulo 2 de Gênesis apresenta uma descrição mais detalhada da criação de Adão e Eva, incluindo a informação de que o próprio Deus conduziu Eva até Adão (v. 22), e, evidentemente, apresentou-os um ao outro, e deu-lhes ordem para serem fecundos. Em seguida o texto descreve a inocência deles com as seguintes palavras: "Ora, um e outro, o homem e sua mulher, estavam nus e não se envergonhavam." (V. 25.) Adão e Eva não sentiram nenhum constrangimento, nem ficaram envergonhados nessa ocasião, por três razões: haviam sido apresentados um ao outro por um Deus santo e reto, que lhes ordenara que se amassem; sua mente não estava preconcebida quanto à culpa, pois ainda não havia sido feita nenhuma proibição relativa ao ato sexual; e não havia outras pessoas por ali, para observarem suas relações íntimas.

ADÃO "COABITOU" COM SUA ESPOSA

Outra prova da bênção de Deus para com esta experiência sagrada, nos é dada na expressão que descreve o ato sexual praticado por Adão e Eva, em Gênesis 4.1: "Coabitou o homem com Eva. Esta concebeu." (Algumas versões dizem: "Conheceu...") Que melhor maneira existe de se descrever este sublime e íntimo entrelaçamento de mentes, corações, corpos e emoções, até um clímax apaixonado que lança os participantes numa onda de inocente calma, e que expressa plenamente o seu amor? A experiência é um "conhecimento" mútuo, um conhecimento sagrado, pessoal e íntimo. Tais

encontros são determinados por Deus para bênção e satisfação mútua.

Algumas pessoas abrigam a estranha noção de que tudo que for aceitável diante de Deus, nunca pode ser fonte de prazer para nós. Ultimamente, temos obtido grande sucesso, quando aconselhamos os casais a orarem juntos. No livro **Casados, mas Felizes,**[3] descrevemos determinado método de oração conversacional, que consideramos extremamente valioso, e que sugerimos com freqüência, devido à sua praticabilidade e versatilidade. Durante esses anos todos, vários casais a têm experimentado e testemunhado resultados notáveis.

Uma senhora muito extrovertida e emotiva declarou que essa prática mudara toda a sua vida, **e** confidenciou-nos: "A principal razão por que eu relutava em orar com meu marido antes de deitar-me, era o receio de que isso viesse a prejudicar nosso ato sexual. Mas, para minha surpresa, descobri que ficávamos tão unidos emocionalmente depois da oração, que isso estabelecia um clima próprio para o amor." E essa senhora não é a única pessoa a experimentar isso. Na verdade, não vemos nenhuma razão para que um casal não ore antes ou depois de um ardoroso ato sexual. Entretanto, alguns casais se encontram tão relaxados depois, que só desejam dormir — o sono da satisfação.

UM AMOR ARREBATADO

Correndo o risco de chocar algumas pessoas, desejamos afirmar que a Bíblia não mede palavras ao falar deste tema. O livro de Cantares de Salomão é notavelmente franco neste aspecto. (Considerem-se, por exemplo, os trechos de 2.3-17 e 4.1-7.)

O livro de Provérbios faz advertência contra a "mulher adúltera" (prostituta), mas em contraste, diz ao marido: **"Alegra-te** com a mulher da tua mocidade." Como? Deixando que "Saciem-te os seus seios em todo o tempo; embriaga-te sempre com as suas carícias." Está claro que este arrebatamento no amor deve fazer o homem alegrar-se, dando-lhe um prazer que chega ao êxtase. O contexto expressa claramente a idéia de que a experiência é para o prazer mútuo. Esta passagem indica também que o ato sexual não foi estabelecido apenas para o objetivo único da propagação da raça, mas para o prazer total dos dois. Se entendemos corretamente — e

cremos que entendemos — não deve ser um ato a ser praticado apressadamente, e nem deve ser suportado por um dos cônjuges e desfrutado pelo outro. Os especialistas modernos ensinam que a estimulação mútua, precedendo ao ato propriamente dito, é necessária para que ambos gozem de uma experiência satisfatória. Não vemos erro nisso, mas queremos mencionar que Salomão fez a mesma sugestão há três mil anos.

Todas as passagens bíblicas devem ser estudadas à luz de seu objetivo, a fim de se evitar a deturpação ou distorção do significado. O conceito apresentado no parágrafo anterior já é bastante forte em si, mas torna-se ainda mais poderoso se compreendermos seu contexto. As inspiradas palavras dos capítulos 1 a 9 de Provérbios contêm instruções de Salomão, o homem mais sábio do mundo, a seu filho, ensinando-o a controlar o tremendo instinto sexual que operava em seu corpo, a fim de evitar ser tentado a satisfazê-lo de maneira imprópria. Salomão queria que seu filho tivesse toda uma vida de uso correto daquele instinto, limitando-o ao ato conjugai. E como toda esta passagem aborda a questão da sabedoria, está claro que um amor matrimonial deleitável é conseqüência de sabedoria. O amor extraconjugal é apresentado como "o caminho do insensato", oferecendo prazeres a curto prazo, e trazendo "destruição" (mágoas, culpas, tristezas) no fim.

Seríamos remissos se deixássemos de mencionar Provérbios 5.21: "Porque os caminhos do homem estão perante os olhos do Senhor, e ele considera todas as suas veredas." Isto diz respeito também ao ato sexual. Deus vê a intimidade que é praticada pelos casais, e a aprova. Seu castigo é reservado apenas àqueles que praticam o sexo extraconjugal.

AS "CARÍCIAS" NO VELHO TESTAMENTO

Pode ser difícil para nós pensarmos nos grandes santos do Velho Testamento como grandes parceiros no amor, mas eles o foram. Aliás, é possível até que nunca escutemos um sermão sobre o relacionamento de Isaque e sua esposa Rebeca, registrado em Gênesis 26.6-11. Mas a verdade é que esse homem, que foi incluído no "Quem é quem" da fé, em Hebreus 11, foi visto pelo Rei Abimeleque "acariciando" sua esposa. Não sabemos até que ponto foram essas carícias, mas sabemos que o rei viu o suficiente para deduzir que ela era

esposa dele, e não sua irmã, como ele havia declarado a princípio. Isaque errou, não por afagar sua esposa, mas em não limitar-se à intimidade do seu quarto. Mas o fato de que foi visto fazendo isto, sugere que era comum e permitido, naquela época, marido e mulher se acariciarem. Deus determinou que as coisas fossem deste modo.

Outras informações quanto à aprovação divina do ato sexual aparecem nos mandamentos e ordenanças que Deus deu a Moisés, para os filhos de Israel. Ali ele dispôs que, no primeiro ano do matrimônio, o jovem marido era desobrigado do serviço militar e de todas as responsabilidades de negócios (Dt 24.5), para que os dois pudessem conhecer-se um ao outro, numa época de suas vidas em que o instinto sexual se achava no ponto mais elevado, sob circunstâncias que lhes dariam amplas oportunidades de fazerem experiências e desfrutarem delas. Reconhecemos também que este dispositivo da lei tinha o objetivo de possibilitar ao jovem "propagar a raça" antes de enfrentar sérios riscos de vida nos campos de batalha. Naquela época, não se usavam anticoncepcionais, e, como o casal podia ficar junto durante tanto tempo, é compreensível que tivessem filhos, logo nos primeiros anos do casamento.

Há outro verso que ensina que Deus entendia claramente o instinto sexual que ele próprio colocou no homem: "Ê melhor casar do que viver abrasado." (1 Co 7.9.) Por quê? Porque existe uma forma lícita, ordenada por Deus, de se liberar a pressão natural que ele colocou nos seres humanos — o ato conjugai. Esse é o método básico de Deus para a satisfação do instinto sexual. Ê seu propósito que marido e mulher dependam totalmente um do outro para obterem satisfação sexual.

O ENSINO NEOTESTAMENTÁRIO

A Bíblia é o melhor manual que existe sobre o comportamento humano. Ela aborda todos os tipos de relacionamento pessoal, inclusive o amor sexual. Já apresentamos vários exemplos disso, mas agora citaremos uma das principais passagens. Para compreendê-la plenamente, usaremos uma tradução moderna:

> Geralmente, porém, é melhor ser casado, todo homem tendo sua própria esposa, e cada mulher tendo seu próprio marido, porque de outra forma vocês poderiam cair em pecado.

O homem deve dar à sua esposa tudo quanto é do direito dela como mulher casada, e a esposa deve fazer o mesmo com o seu marido.

Pois uma moça que se casa não tem mais todo o direito sobre o seu próprio corpo, porque o marido tem também seus direitos sobre ele. E, do mesmo modo, o marido não tem mais todo o direito sobre o próprio corpo, pois ele pertence também à sua esposa.

Portanto, não recusem tais direitos um ao outro. A única exceção a essa regra seria o acordo entre marido e mulher para se absterem dos direitos do casamento por tempo limitado, a fim de que possam dedicar-se mais completamente à oração. Depois disso eles devem unir-se novamente, para que Satanás não possa tentá-los por causa da sua falta de controle próprio.

1 Coríntios 7.2-5.

Esses conceitos serão desenvolvidos neste livro, mas aqui delinearemos os quatro princípios ensinados nesta passagem com referência ao sexo.

1. Tanto o marido como a mulher possuem carências de ordem sexual, que devem ser satisfeitas no matrimônio.
2. Quando uma pessoa se casa, ela perde, para o cônjuge, o direito ao domínio sobre seu corpo.
3. Ambos são proibidos de se recusarem a satisfazer as necessidades sexuais do cônjuge.
4. O ato sexual é aprovado por Deus.

Uma jovem senhora, mãe de três filhos, procurou-me pedindo que lhe recomendasse um psiquiatra. Quando lhe perguntei por que precisava consultar-se, explicou, não sem certa hesitação, que seu marido cria que ela estava com "tabus" com relação ao sexo. Ela nunca experimentara um orgasmo, não relaxava durante o ato sexual, e tinha muito complexo de culpa com respeito a tudo que cercava a questão. Perguntei-lhe quando fora que se sentira culpada pela primeira vez, e ela confessou haver-se dado a certas intimidades antes do casamento, o que implicou na violação de seus princípios cristãos e desobediência aos pais. Por fim, ela confessou: "Nossos quatro anos de namoro parecem ter sido uma série sucessiva de tentativas de Tom para seduzir-me, e eu para afastá-lo. Mas acabei fazendo muitas concessões, e, sinceramente, estou admirada de não havermos ido até o fim, antes do casamento. Depois de casarmos, pareceu-me que era

a mesma coisa, embora com um pouco mais de liberdade. Afinal, por que Deus tinha que incluir o sexo no casamento?"

Aquela jovem senhora não precisou de toda uma série de testes psicológicos e anos de terapia. Ela precisou apenas confessar seu pecado pré-conjugal, e depois aprender o que a Bíblia ensina acerca do amor conjugai. Removido aquele senso de culpa, ela compreendeu logo que a imagem mental que fazia do ato sexual estava inteiramente errada. Após estudar a Bíblia e ler vários livros sobre o assunto, com a certeza que lhe foi dada pelo pastor de que o sexo é um belo aspecto do plano de Deus para os casais, ela se tornou uma nova esposa. Seu marido, que sempre fora um crente "morno", procurou-me, certo domingo, no intervalo entre os cultos, e disse: "Não sei o que o senhor falou à minha esposa, mas nosso relacionamento está completamente transformado." E de lá para cá, seu crescimento espiritual tem sido maravilhoso — tudo porque sua esposa entendeu a verdade de que Deus determinou que o sexo seja uma experiência desfrutada pelos dois cônjuges.

O leitor já pensou por que estamos sendo atacados de todos os lados com explorações do sexo, hoje em dia? Os maiores **best-sellers,** os principais filmes e revistas, praticamente estão deteriorados, cheios de práticas e insinuações sexuais, e ninguém negará que o sexo é, sem dúvida, o mais popular esporte internacional. Essa febre de "contar-se a realidade nua e crua" simplesmente trouxe à tona algo que sempre esteve na mente das pessoas desde os tempos de Adão e Eva.

Temos que reconhecer que Deus nunca planejou este sexo pervertido, barateado, exibido publicamente como o é nos dias de hoje. Isso é conseqüência da depravação da natureza humana, que destruiu as coisas boas que Deus comunicou ao homem. Era intenção de Deus que o sexo fosse a mais sublime experiência de que duas pessoas poderiam desfrutar, juntas, nesta vida.

Cremos que, embora os crentes cheios do Espírito não sejam obcecados pelo sexo e não maculem sua mente com horríveis deturpações dele, nem tampouco falem dele constantemente, são eles que desfrutam do sexo em bases mais permanentes que qualquer outro tipo de indivíduo. Chegamos a essa conclusão, não somente por causa das centenas de pessoas que temos aconselhado nessa área íntima de sua

existência, nem por causa das inúmeras cartas e perguntas que nos têm sido dirigidas nesses vinte e sete anos de ministério, nem por causa dos seminários **Family Life** que já realizamos e que se contam às centenas, mas também pelo fato de que o prazer e a satisfação mútua eram o objetivo de Deus para nós, ao criar-nos como nos criou. Isso ele ensina claramente em sua Palavra.

1. Exhaustive Concordance oí Words in the Greek **Testament,** James Strong.
2. **Thayer's Greek-English Lexicon of the New Testament,** Joseph Henry Thayer.
3. Tim LaHaye, autor.

2

O Que o Sexo Significa Para o Homem

Enxergar os fatos do ponto-de-vista de outra pessoa é um dos principais segredos do bom relacionamento dos seres humanos em qualquer setor da existência. Muitas esposas não compreendem o que o sexo realmente significa para o homem, e isso, muitas vezes, leva a uma conclusão errônea, que abafa sua capacidade natural de corresponder às iniciativas dele.

Susie começou a entrevista de aconselhamento com uma queixa: "Nosso problema é que Bill é um animal. Ele só pensa em sexo, sexo, sexo. Desde que o conheço, parece que estou sempre lutando para afastá-lo. Talvez ele seja super-sexuado." Que tipo de homem você imagina que Bill é, após esta descrição? Provavelmente um gigante de pele amorenada, a virilidade latente em cada poro, olhos buliçosos, flertando com todas as moças bonitas que lhe aparecem. Nada poderia ser mais falso. Bill é um rapaz quieto, calmo, de cerca de trinta anos, uma pessoa digna de confiança, trabalhador, mas que parece um pouco inseguro. Quando perguntei a ela qual a freqüência com que praticavam o ato sexual, ela respondeu: "Três ou quatro vezes por semana." (Já descobrimos que as mulheres, em geral, dão um número maior que o dos maridos; e um marido frustrado tende a diminuir a freqüência de suas experiências. Tirando a média, chegamos a um número mais acurado de vezes.) Na verdade, Bill não é nenhum anormal; aliás, a pesquisa que realizamos, bem como as de outros, dão a entender que ele está dentro dos padrões normais para a média dos homens de sua idade.

Susie tinha três problemas: não apreciava as relações sexuais, não compreendia as necessidades de Bill e estava mais preocupada consigo própria do que com o marido. Quando confessou seu egoísmo e descobriu o que o amor realmente significava para ele, sua vida sexual mudou inteiramente. Hoje, ela aprecia o sexo, e recentemente escreveu-nos uma nota de agradecimento pelo tempo que lhe dispensamos em aconselhamento, concluindo: "O senhor acredita que outro dia Bill me disse: "Querida, o que aconteceu com você? Durante anos, tenho tido que correr atrás de você, e agora é você quem corre atrás de mim." Mas, na verdade, ela não teve que correr muito.

O ato conjugai é vitalmente importante para o marido pelo menos por cinco razões.

1. **Satisfaz seu instinto sexual.** É do conhecimento geral que o macho de todas as espécies de criaturas vivas tem o impulso sexual mais forte, e o Homo Sapiens não é exceção. Isso não quer dizer que a mulher não tenha um forte impulso sexual, mas, como veremos no capítulo seguinte, o impulso dela é mais esporádico, enquanto que o dele é quase constante.

Deus determinou que o homem fosse o agressor, o provedor, e o chefe da família. Por alguma razão, isto está ligado ao seu impulso sexual. A mulher que desgosta do impulso sexual do marido, embora admire sua liderança agressiva, faria bem se encarasse o fato de que não pode haver uma sem o outro.

Para ilustrar as causas físicas do impulso sexual masculino, deixe-nos apresentar a evidência científica de que "cada gota do líquido seminal contém cerca de trezentos milhões de espermatozóides". E como é possível a um homem ter de duas a cinco ejaculações por dia, dependendo de sua idade, é claro que seu aparelho reprodutor produz diariamente boa quantidade de sêmen e milhões de minúsculos espermatozóides. Se isso não for liberado através do coito, constitui um fator de grande frustração para ele, que afeta seu bem-estar físico e mental. Um escritor afirma: "Um homem normal e saudável tem aumento do sêmen num período que vai de 42 a 78 horas, o que produz uma certa pressão que precisa ser liberada." As condições que determinam a freqüência do aumento da pressão variam bastante. Por exemplo, se sua mente estiver ocupada com problemas psicológicos ou familiares, ele não

estará tão cônscio desta pressão, como quando está relaxado. Estudos revelam que os homens das zonas rurais consistentemente procuram o coito com maior freqüência do que os das zonas urbanas, da mesma idade. Pesquisadores explicam que isso se dá, porque os moradores das zonas urbanas sofrem maiores pressões que os da rural. Outra hipótese, porém, é que os homens das zonas rurais, de todas as idades, dedicam-se mais a trabalhos pesados, e, portanto, acham-se em melhores condições físicas que seus correspondentes da cidade, que geralmente levam uma vida mais sedentária.

Um dos erros mais comuns que ocorre na mente das jovens esposas é o que diz respeito às necessidades sexuais do marido. Por inexperiência, noções preconcebidas e sobretudo devido ao temor da gravidez, elas não partilham do entusiasmo deles pelo sexo. Isto parece inverter-se mais tarde, mas, nos primeiros anos, a freqüência com que realizam o ato sexual é sempre causa de conflitos e desentendimentos. A jovem esposa às vezes tacha de animalidade a paixão do jovem marido, esquecendo-se de que aquele impulso não é apenas dele, mas uma característica da maioria dos homens normais. Estes impulsos são dons de Deus para motivar o homem à procriação, que ainda é o objetivo social básico da humanidade. Esse dom não apenas influencia seu comportamento sexual, mas, também, sua personalidade, trabalho, incentivo e quase todos os outros aspectos de sua vida. Sem ele, o marido não seria o homem a quem ela ama. A mulher inteligente coopera com o marido, ao invés de opor-se a ele.

2. **Satisfaz seu senso de masculinidade. O** homem geralmente possui um ego mais forte do que a mulher. Se ele não se sentir homem aos seus próprios olhos, ele não é nada; e, de alguma forma, seu ego parece estar estreitamente associado a esse impulso sexual. Nunca conheci um homem impotente ou sexualmente frustrado, que também não tivesse uma fraca imagem de si mesmo. Um homem sexualmente realizado, logo, logo, obtém autoconfiança em outros aspectos de sua vida.

A maioria dos homens não liga sua insegurança à frustrações sexuais, ou porque são orgulhosos demais para fazê-lo, ou por não enxergarem a conexão entre as duas coisas; mas já vi isso acontecer tantas vezes, que sempre que encontro um ego masculino abatido, procuro a causa numa frustração sexual. O homem pode suportar bem um fracasso acadêmico,

social ou até mesmo no trabalho, desde que ele e a esposa se entendam bem no quarto de dormir; mas o sucesso nas outras áreas se torna nulo, se ele fracassa no leito. Para um homem, o insucesso no leito significa o fracasso total.

Uma esposa que amava muito o marido, perguntou certa vez o que poderia fazer por ele, já que tivera recentemente um grande fracasso nos negócios. Ele estava deprimido de uma forma que ela nunca vira antes, e ela se sentia incapaz de ajudá-lo. "Tenho certeza de que ele vai se recuperar", afirmou ela. "É demasiadamente dinâmico, para permitir que um fracasso destrua a sua vida." E como dissesse que já havia orado por ele e confiado a Deus o problema das finanças do casal, sugeri-lhe que utilizasse o recurso do sexo agressivo para soerguê-lo; que ela se vestisse provocantemente, e usasse seus encantos femininos para atraí-lo. E ela indagou: "Mas o senhor nâo acha que ele receberá isso com estranheza? Afinal, tem sido sempre ele quem toma a iniciativa." Essa resposta dela deu-me a oportunidade de explicar-lhe que o ego abatido do marido precisava da segurança que seu amor lhe daria, durante esse período de derrota. Muitos maridos temem que a esposa esteja apenas suportando o ato sexual por um senso de dever, ou por outro motivo qualquer. O que cada homem precisa, principalmente durante um período de fracasso, é de que sua esposa o convença de que o ama pelo que ele é, e não pelo que proporciona a ela. Eu conhecia bem aquele homem, colérico e dinâmico, e sabia que não estranharia demasiadamente a iniciativa da esposa; a surpresa logo seria substituída pelo êxtase. Mais tarde a esposa relatou que ele não apenas não estranhou, mas também, cinco minutos depois de encerrado o ato, começou a fazer novos planos para os negócios. Embora aquela idéia nunca viesse a concretizar-se, serviu para iniciar seu soerguimento moral. Pouco depois, ele reencontrou sua posição, e hoje desfruta de grande sucesso em sua carreira.

Um dos pontos instrutivos desse caso é que ele dá crédito à esposa por havê-lo auxiliado a recuperar-se. Naturalmente, ele nunca comenta a atividade sexual do casal, mas diz logo mais ou menos assim: "Minha esposa é uma mulher notável. Quando eu estava completamente derrotado, ela ainda teve fé em mim. Foi a confiança dela em mim que reacendeu a minha autoconfiança." Aliás, antes mesmo de vir falar comigo, ela já havia lhe expressado sua confiança em termos tais como:

"Não permita que isso derrote você; pode recomeçar tudo de novo." Mas foi somente depois que tomou a iniciativa do ato sexual, que ela conseguiu convencê-lo plenamente de sua confiança nele, em termos que ele entendeu perfeitamente. Bem mais tarde, ela fez um interessante comentário: não se lembrava de ele havê-la abraçado com tanta força durante o ato sexual como naquele dia. Mas isso é fácil de entender. Os homens não passam de garotos crescidos, e o fracasso daquele homem havia abalado seu senso de masculinidade e trazido à tona o menino que há no coração de todos eles. Mas o amor triunfou mais uma vez, depois que tudo mais havia falhado.

Algumas mulheres provavelmente irão objetar a este recurso, tachando-o de "exploração do sexo". Preferimos pensar nisso como uma demonstração de amor altruístico. Por afeto pelo marido, esta esposa criou no lar uma atmosfera de amor com base nas necessidades, e não nos sentimentos dele — nem nos dela, para ser franco. Isso constitui um belo cumprimento da descrição bíblica de amor: "Não tenha cada um em vista o (problema) que é propriamente seu, senão também o (problema) que é dos outros." (Fp 2.4.)

Uma mulher relatou-nos o seguinte: "Não importa como esteja nosso relacionamento sexual, se há uma ocasião em que procuro fazer com que meu marido tenha relação comigo é no dia em que ele paga as contas da família. Parece que é a única coisa que o faz sentir-se reanimado." O marido dela ganha um zero por não saber confiar seus problemas a Deus e não saber regozijar-se pela fé (1 Ts 5.18), mas ela tira 10 como esposa sábia e amorosa.

Tais exemplos constituem um franco contraste com o que normalmente acontece nos lares, quando o moral do marido está abatido por um fracasso, dívidas ou problemas. A maioria das esposas egoístas fica tão abalada à vista de um marido fracassado e inseguro durante um período de provação, que se mostra totalmente despreparada para ser a "auxiliadora" dele nessa fase de tristeza. Não se deixe enganar por aquele verniz de forte masculinidade que a maioria dos homens exibe; debaixo dele acham-se inúmeras necessidades emocionais que somente uma esposa amorosa por satisfazer.

A velha tolice puritanística de que "uma dama nunca dá a entender que aprecia o sexo" está em franco conflito com a necessidade do cavalheiro de saber que sua esposa aprecia totalmente seus carinhos. Os conceitos da era vitoriana não

parecem fazer distinção entre as proibições pré-conjugais e os tabus que cercavam o sexo no casamento. Naturalmente, uma mulher cristã equilibrada não fará alarde de sua apreciação do sexo; isso é um assunto inteiramente pessoal. Há muitas mulheres inseguras, que parecem acreditar que devem parecer "sexy" em público. Isso é uma distorção do instinto sexual. Uma mulher verdadeiramente segura de si deve reservar seus atrativos sexuais e satisfação apenas para o marido. Isso lhe proporciona grande satisfação. Aliás, quando ele sabe que a união foi apreciada por ambos, isso torna seu prazer sexual mais pleno. Uma mulher inteligente e atenciosa fará todo o possível para demonstrar ao marido que ele é um grande parceiro no amor e que ela aprecia suas relações sexuais. Isso é bom para o moral dele e promove um senso de comunicação sincera entre ambos. Somente um falso e insincero pudor faria com que ela ocultasse do marido uma informação tão importante. O amor genuíno se desenvolve com o dar. É por isso que o marido devotado sente grande satisfação ao saber que a esposa também aprecia a vida sexual.

Essa atitude por parte dela não somente solidifica o relacionamento do casal, mas também reflete em bênçãos para os filhos. Um homem seguro é um pai melhor, tem melhor senso de julgamento e maior capacidade de amar a família toda.

3. **Aumenta seu amor pela esposa.** Estamos familiarizados com o vocábulo **sindrome,** que sempre associamos a conceitos negativos como depressão, ira ou temor. Entretanto, ele pode ser empregado positivamente em conexão com o amor. Uma sindrome de amor nunca magoaria ninguém; e essa sindrome é criada entre os casais cuja atividade sexual é mutuamente satisfatória.

E como o homem foi dotado por Deus com uma consciência, além de um forte impulso sexual, a satisfação desse impulso aliado ao fato de não ferir essa consciência, aumentará seu amor pela pessoa que possibilita isso. Mas somente uma mulher pode ser essa pessoa — sua esposa.

Siga o nosso raciocínio. O impulso sexual do homem só pode ser satisfeito pela ejaculação. Isso só é conseguido por quatro meios: (1) relação sexual; (2) masturbação; (3) polução noturna; (4) homossexualismo. O ato sexual é, sem comparação, o mais satisfatório, mas esse, por sua vez, pode ser realizado na união conjugai, prostituição ou adultério.

Somente um desses tipos, porém, é acompanhado de uma consciência limpa — o amor conjugai. O capítulo 14, onde apresentamos perguntas e respostas, abordará a questão das experiências sexuais ilícitas, mas aqui devemos mencionar que todas elas possuem um ponto em comum. Embora proporcionem ao homem uma satisfação biológica, não contêm em si a garantia de uma apreciação duradoura, pois a consciência que Deus deu a todo homem o "acusa", quando ele transgride os padrões divinos de moralidade. (Leia Romanos 1.) Quando o sexo serve apenas para a auto-satisfação, é seguido de forte senso de culpa, e transforma em farsa uma experiência que Deus determinou fosse muito gratificante. Em contraste, o ato conjugai, quando executado de maneira correta, é seguido de agradável relaxamento físico, o qual se fundamenta no fato de ser lícito. E como o sexo é um importante aspecto da existência humana, e o amor conjugai preserva imaculada a sua inocência, a mulher que oferece tais coisas ao marido se tornará cada vez mais o objeto de sua afeição.

Bobbie era uma típica "beleza sulina", que nos procurou para aconselhamento, por sentir que seu marido, Joe, não a amava mais. Embora não pudesse prová-lo, ela dizia: "Tenho certeza de que ele está-se encontrando com outra mulher." Parecia incrível que um homem pudesse olhar para outra mulher, tendo ao lado uma esposa tão linda e com um sotaque tão encantador. No entanto, com algumas indagações, descobrimos que ela estava utilizando o sexo como forma de chantagem, isto é, negando um pouco, e permitindo-o apenas para premiar o bom comportamento do marido. Como qualquer homem normal, Joe achava aquilo intolerável. Talvez nunca fiquemos sabendo se ele realmente foi infiel, porque depois de uma boa conversa no gabinete pastoral, ela foi para casa disposta a amar o marido incondicionalmente. A princípio, ele se espantou ao ver a esposa tomando a iniciativa, mas, numa atitude caracteristicamente masculina, logo fez os ajustamentos emocionais necessários. Passou a achar o lícito ato sexual com a esposa tão satisfatório, que não mais se sentiu tentado a olhar para outro lado.

Perguntaram a um marido realizado, se já se sentira tentado a experiências extraconjugais, ao que ele respondeu resumidamente, mas de maneira muito clara: "Quando se tem um **Cadillac** na garagem, quem iria tentar roubar um 'fusca' na rua?"

Nos últimos anos, a atitude das mulheres tem melhorado muito nesta área. Antigamente era comum as esposas considerarem o ato sexual apenas como uma "parte necessária do casamento", ou então "um dever de esposa". Agora, um número sempre crescente de mulheres o vêem como um meio, dado por Deus, para enriquecer-se o relacionamento dos dois, para toda a vida.

4. **Reduz as tensões no lar.** Outro benefício de uma relação satisfatória entre o casal é que isso tende a diminuir as pequenas irritações do lar. Um homem sexualmente satisfeito, geralmente, é um homem contente. É certo que isso não resolve os grandes problemas — não conserta um pára-choque amassado, nem compensa gastos excessivos — mas reduz bastante a incidência de pequenos atritos. Muitas mulheres já comentaram: "Meu marido se torna mais tratável quando nosso relacionamento sexual está correndo como deve. O barulho das crianças não lhe ataca tanto os nervos, e ele tem mais tendência a ser paciente com outras pessoas."

Muitos homens não percebem que inúmeras de suas inexplicáveis irritações podem ser creditadas a um impulso sexual não satisfeito. Uma esposa inteligente, porém, se manterá alerta para essa possibilidade. Quando prevalece a harmonia sexual, por alguma razão, o mundo parece melhor, e as dificuldades retomam suas dimensões normais. É como se seu trabalho e as pressões da vida valessem mais a pena, quando ele e a esposa consumam o ato sexual de maneira adequada.

Esse ato envolve muito mais do que a simples satisfação das funções glandulares. Quando um homem se casa, ele sacrifica muita coisa — ou pelo menos ele pensa assim. Quando solteiro, sente-se bastante livre e despreocupado. Se deseja passar a noite toda na rua com os amigos, não precisa dar explicações a ninguém de onde andou, nem considerar os interesses de outrem. Se vê algo que deseja, compra, quer possa fazê-lo ou não. Isso tudo se modifica com o casamento.

Além do mais, seu espírito despreocupado cede lugar a um sempre crescente peso de responsabilidades, que o casamento, de forma singular, coloca sobre ele. A mulher pensa sobre finanças apenas ocasionalmente, mas, em geral, com uma deliberação limitada e curta. O marido, porém, tem que deitar-se ciente de que é o provedor da família. Acorda de manhã com o pensamento: "Preciso trabalhar muito hoje; minha esposa e filhos dependem de mim." Se ele não apren-

der desde cedo na vida a entregar seus caminhos ao Senhor, isso pode tornar-se um fardo muito pesado para ele.

Um homem de caráter fraco chegou em casa, certa noite, e disse à esposa: "Vou sair de casa hoje. Não quero mais ser casado." Na investigação que fizemos, descobrimos que não se tratava de outra mulher, mas ele confessou: "Prefiro passar as noites trabalhando em meu carro de corrida, do que arranjar um segundo emprego para suprir o sustento de minha família. Sua esposa confessou que suas relações físicas haviam sido mínimas, e que ela nunca demonstrara nenhum apreço pelos sacrifícios que ele fizera pela família. Compreendendo que sua indiferença talvez tivesse contribuído para a insatisfação e irritação dele, ela disse ao marido: "Dê-me outra oportunidade, e provarei a você que o casamento vale os sacrifícios que ambos temos que fazer." Algumas mulheres obtêm essa segunda oportunidade, e conseguem provar isso, mas aquela mulher, não. O marido seguiu seu caminho, egoisticamente, na sua irresponsabilidade, e ambos continuaram infelizes.

5. **Proporciona-lhe a mais emocionante experiência de sua vida.** A titânica explosão física e emocional, que é a culminância do ato conjugai para o marido é, tranqüilamente, a mais emocionante experiência que ele pode viver, pelo menos no caso das experiências que se repetem. Naquele momento, todos os outros pensamentos apagam-se de sua mente; cada glândula e órgão de seu corpo parece atingir um nível elevadíssimo. Ele sente como se a pressão sangüínea e a temperatura se elevassem quase ao ponto de ele perder o controle. A certa altura, a respiração se acelera, e ele geme em êxtase quando a pressão explode com a liberação do sêmen para o objeto de seu amor. As palavras são inadequadas para descrever esta fantástica experiência. Embora a natureza agressiva dos homens os leve a empenhar-se em atividades as mais diversas, muitas delas emocionantes — conhecemos esquiadores, motociclistas, pilotos de jato, paraquedistas e jogadores de futebol profissional — todos concordam em que o sexo é a mais emocionante.

Certo homem, que sofria de um problema cardíaco, deu a melhor descrição que já ouvimos para a importância do ato conjugai para o marido. Apesar de avisado pelo seu médico de que um esforço excessivo poderia matá-lo, continuou a manter relações com a esposa. Por vezes, após a relação, era acometido de um terrível choque — palpitações do coração, o rosto

empalidecia, as mãos e pés ficavam frios e transpirando. Em algumas ocasiões, levava duas horas para conseguir levantar-se. Quando lhe sugeri que poderia morrer durante o ato sexual com a esposa, ele respondeu: "Não vejo outra maneira melhor de morrer."

O mais belo aspecto disso tudo é que Deus criou essa experiência para que o homem dela partilhasse apenas com sua esposa. Se ele a ama e gosta dela da maneira como Deus ordenou, eles gozarão de um relacionamento caloroso e efetivo que enriquecerá seu casamento; a agradável e emocionante experiência do ato sexual mútuo será experimentada milhares de vezes, durante a vida de casados.

Napoleon Hill, em sua prática obra para homens de negócios, **Think and Grow Rich** (Pense e enriqueça) deixa escapar uma idéia errônea muito comum a respeito do instinto sexual, quando adverte aos vendedores que devem limitar a satisfação dele, por acreditar que ela tende a reduzir sua motivação para o trabalho.[2] Nada poderia estar mais longe da verdade. Um marido sexualmente satisfeito é um homem motivado. Hill provavelmente era vítima de um conceito falso que caracterizou a geração passada, o qual dizia que a atividade sexual exigia tamanho dispêndio de energias, que esgotava as forças do homem. A menos que ele esteja referindo-se a uma freqüência anormal, de vários atos por dia, seu conselho simplesmente não é válido. Um homem sexualmente frustrado tem dificuldades em concentrar-se, tende a ser nervoso e de difícil convivência, e, acima de tudo, acha difícil reter objetivos duradouros. Em contraste, o homem verdadeiramente satisfeito recusa-se a esperdiçar seu tempo de trabalho em trivialidades; quer ficar ocupado o tempo todo, para que chegue logo o momento de voltar para casa e estar com a esposa e filhos, os quais conferem ao seu trabalho verdadeiro propósito e significado.

Certa vez, foram publicadas duas cartas na coluna "Dear Abby" (Prezada Abby), com menos de dez dias de intervalo uma da outra. O conteúdo delas era irônico, mas ilustra bem essa verdade. A primeira vinha de um marido irritado, que se queixava da esposa como dona-de-casa, mas reconhecia nela um traço positivo: "Ela vai para a cama comigo a hora que eu quiser." A segunda carta era de um comerciante que pedia a Abby para dizer àquele marido que devia dar graças pelas bênçãos conjugais. "Se eu tivesse uma esposa assim", dizia

ele, eu me sentiria tão motivado a ganhar dinheiro, que seria suficientemente rico para contratar-lhe uma empregada para arrumar a casa."

Marabel Morgan, autora do livro **A Mulher Total**[3], sugere que, quando o marido volta para casa à noite, tem apenas duas coisas em mente: jantar e sexo, e não necessariamente nessa ordem.

O IMPULSO SEXUAL E A MENTE

O problema espiritual mais freqüente enfrentado pela média dos homens cristãos diz respeito aos pensamentos. O impulso sexual masculino é tão forte, que muitas vezes o sexo parece ser o pensamento predominante em sua mente. Qualquer homem que já serviu ao exército pode testificar que 95% da conversa dos rapazes, nos momentos de folga, gira em torno de sexo. Anedotas e histórias picantes pontilhadas de palavrões tornam-se uma constante entre eles.

Depois que um homem desses se converte, é convencido pela Palavra de Deus e pelo Espírito Santo a mudar sua linha de pensamento. O Senhor, naturalmente, conhece este problema universal dos homens, pois ele nos admoesta: "Eu, porém, vos digo: qualquer que olhar para uma mulher com intenção impura, no coração já adulterou com ela." (Mt 5.28.) Esse adultério mental, provavelmente, já derrotou maior número de homens sinceros que qualquer outro pecado.

Muitas mulheres crentes não compreendem este problema dos homens, razão pela qual adotam vestuário tão reduzido. Se elas soubessem os problemas mentais que sua falta de decência causa na média dos homens, muitas se vestiriam com mais recato; mas como não se sentem excitadas à vista de um belo físico masculino, não percebem a imediata reação dos homens à sua exposição. Aprendi isto quando prestava serviço militar na base aérea de Las Vegas. Após dezenove dias de serviço na cantina, recebi uma tarefa que acreditava ser a melhor possível — varrer os alojamentos femininos. Para meu desapontamento, depois de apanhar a menor vassoura que encontrara, cheguei ao alojamento e encontrei-o vazio — todas as mulheres estavam no trabalho. Voltei ao mestre quarteleiro para apanhar uma vassoura de tamanho normal. Mas, durante o trabalho de limpeza, notei um fato singular: não havia uma só gravura de homem nu nos dois andares

daquele alojamento. Em compensação, os cento e noventa e sete soldados de nosso alojamento possuíam 193 figuras de garotas nuas ou de maiô. Apenas ultimamente, com a ênfase exagerada que se tem dado ao sexo, é que as mulheres têm demonstrado uma intensificação desse fato. Mas, ao que parece, precisam cultivá-lo, enquanto que para os homens isso é um fato natural.

Outra ilustração de que as mulheres não possuem o problema da lascívia visual aconteceu recentemente em minha casa. Eu estava folheando a revista **Sports IUustrated** (Esportes ilustrados), quando dei com uma fotografia do Mr. América. Eu estava a admirar seus possantes bíceps e os músculos bem cultivados, quando minha esposa veio por trás de mim, viu o que eu estava examinando, e, espontaneamente, exclamou: "Ih! Que coisa mais ridícula!" As mulheres possuem seus próprios problemas mentais, mas a lascívia mental raramente é encontrada nelas.

Repassamos estas coisas todas para enfatizar um ponto importante. Uma esposa amorosa, sexualmente responsiva, pode ser uma grande vantagem para o marido, se ajudá-lo a manter sua vida mental de acordo com a vontade de Deus. Isto não quer dizer que a vitória dele em Cristo dependa exclusivamente do comportamento da esposa — isso nunca pode ser assim. Aliás, Deus prometeu dar a um homem ardoroso e carinhoso a graça suficiente para viver com uma mulher fria e indiferente. Mas muitos crentes carnais usam a desculpa da rejeição sexual da esposa para agravar sua condição de derrota espiritual com períodos de lascívia mental.

Uma esposa amorosa que compreende as tentações do marido a este respeito, reprimirá o impulso de resistir às investidas dele, e lhe dará seu amor livremente, pois pensa mais nas necessidades do marido que nos seus próprios problemas. Sua recompensa será uma reação pronta dele para com as disposições dela, e juntos poderão desfrutar da maravilhosa experiência do amor conjugai.

1. ***Textbook*** of **Anatomy and Physiology,** Catherine Parker Anthony.
2. **Thlnk and Grow Rlch,** Napoleon Hill
3. Tim LaHaye, autor. Publicado pela Editora Fiel.

3

O que o Sexo Significa Para a Mulher

Felizmente, para as mulheres, os homens e as culturas estão mudando. Diz-se que, há uma geração atrás, os homens pareciam ser uns grandes egoístas, e tudo na sociedade contribuía para a exaltação da imagem masculina, que fazia com que parecessem animais no quarto. O prazer sexual que obtinham com a "pobre esposa" era supostamente um direito divino deles, e suas relações sexuais geralmente eram experiências unilaterais, que deixavam a mulher insatisfeita e com a sensação de que não fora amada, apenas usada.

Tais homens eram (e alguns ainda são) analfabetos em questão de sexo, e absolutamente não entendiam as necessidades físicas e emocionais da mulher. Supondo possuir o dom do conhecimento instintivo nesse assunto, o homem levava a inocente noivinha para o seu ninho de amor, e lhe ensinava apenas o que ela precisava saber para satisfazer o desejo sexual **dele.**

Não é de se admirar que muitas esposas acabassem se tornando frígidas, e o ato sexual para elas fosse apenas uma tarefa enfadonha. E o pior é que algumas esposas frustradas se tornaram pregadoras ardorosas da frigidez. Conseqüentemente, as jovens noivas casavam-se devidamente avisadas de que o cuidado da casa, a maternidade e uma boa reputação

eram coisas maravilhosas — mas o casamento tinha uma grande desvantagem: "o quarto de dormir".

O marido cristão moderno já está sendo instruído pela Palavra de Deus e pelo seu pastor nos seguintes termos: "Maridos, amai vossas mulheres como também Cristo amou a igreja... Assim também os maridos devem amar as suas suas mulheres (Ef 5.25,28.) Portanto, o crente hoje entra para o casamento mais conscientizado das carências emocionais da esposa, e mais preocupado com a satisfação dela. Ele a respeita como sendo uma criatura especial de Deus, que deve ser aceita e compreendida. Na última década, produziram-se vários livros focalizando os problemas do casamento, tratando abertamente do assunto, os quais fornecem ao homem uma compreensão maior da constituição feminina. Se ele não esconder a cabeça na areia, poderá aprender muitas coisas a respeito da mulher. E quanto melhor ele a conhecer, mais poderá ajustar suas paixões afetivas aos sentimentos dela.

Um sábio disse certa vez: "A mulher é a criatura mais complexa da terra." Certamente, nenhum homem em seu juízo perfeito poderá dizer que a compreende inteiramente. Contudo, depois de haver tratado com centenas dessas criaturas delicadas, na intimidade do gabinete pastoral, eu e minha esposa já aprendemos bastante sobre o que o ato conjugai significa para a mulher. Todos os homens podem tirar proveito da leitura deste capítulo; quanto melhor o marido conhecer as necessidades sexuais da esposa e o que o ato conjugai realmente significa para ela, mais ele e ela poderão desfrutar um do outro, não somente no aspecto físico, mas em todos os outros aspectos da vida.

í Consideremos estes cinco pontos importantes que revelam o que o sexo significa para uma mulher.

1. **Satisfaz seu senso de feminilidade.** A psicologia da imagem própria é a tônica do momento. Toda banca de livros hoje apresenta várias publicações a respeito do auto-aperfeiçoamento, e muitas delas são **best-sellers.** Nós, os cristãos, não concordamos com todas as conclusões humanísticas que elas oferecem, mas nunca poderíamos negar a importante verdade de que a felicidade duradoura é impossível sem que o indivíduo aceite a si mesmo. Isso se aplica também à mulher casada. Se ela se considera um fracasso na cama, terá dificuldades em aceitar sua total feminilidade.

Não deveria supreender-nos o fato de que toda noiva, quando se casa, sente-se insegura. Entre os dezoito e os vinte e cinco anos poucas são as pessoas que se sentem seguras. Muitas vezes, o indivíduo leva um terço de sua vida, ou até mesmo a metade dela, para aceitar a si mesmo. Logicamente, o fato de uma pessoa ser crente e cheia do Espírito Santo contribui enormemente para uma boa imagem própria, mas o casamento é uma das mais importantes decisões que o indivíduo faz na vida; portanto, qualquer pessoa normal o encarará com um certo temor. Se boa parte da vida conjugai se mostra insatisfatória, isso perturba a imagem própria. Ainda não tratamos com uma só mulher frígida que não tivesse, também, uma baixa imagem de si mesma.

Um meio de entender a mentalidade feminina é fazer um contraste dela com a masculina. O homem tem a ordem, dada por Deus, para ser o provedor da família. Portanto, sua estrutura psíquica é orientada neste sentido, de forma que muito de sua imagem própria provém do fato de obter sucesso em seus empreendimentos na área do trabalho. É por essa razão que bem cedo na vida do homem os objetivos e sonhos assumem uma forma profissional. Se perguntarmos a qualquer garoto o que deseja ser quando crescer, ele responderá prontamente: bombeiro, policial, médico, jogador de futebol ou piloto de avião. Embora ele possa vir a mudar de objetivos várias vezes, à medida que for crescendo, isso realmente indica sua inclinação profissional. Mas se perguntarmos a uma menina o que deseja ser ao crescer, a resposta mais comum é: mãe ou dona de casa. Na idade adulta e mesmo depois de fazer cursos profissionalizantes completos, muitas mulheres ainda colocam "dona-de-casa" como seu principal objetivo de vida.

Quando estive em Jackson, Mississipi, dando um curso de estudos do **Family Life,** fui entrevistado por uma jovem repórter. Não foi preciso muito tempo para que eu percebesse sua irritação e humilhação por ter sido designada para entrevistar um pastor evangélico. A maioria dos jornais atribui a repórteres novatos as matérias em conexão com religião, e esse era o caso dela. Obviamente, ela teria preferido entrevistar uma pessoa mais importante. Mas eu aceitei o desafio, e decidi romper aquele seu verniz profissional, fazendo-lhe as perguntas que dirijo a centenas de pessoas em minhas viagens pelo país. Informou-me que estava-se gra-

duando em jornalismo pela universidade, e achava-se decidida a ser a "melhor repórter do estado". Vim a saber, durante a conversa, que devido a um amor infeliz na idade de vinte e dois anos, ela "detestava" os homens. Quando, afinal, tornou-se um pouco mais accessível, indaguei: "Estou realizando uma pesquisa informal. Você permitiria que eu lhe fizesse uma pergunta de ordem pessoal?"

Toda mulher curiosa responde afirmativamente a uma indagação deste tipo. Então perguntei: "O que você mais deseja na vida?"

Ela pensou um pouco e replicou: "Um lar e uma família."

Meio de brincadeira, indaguei: "E um marido?"

Ruborizou-se ligeiramente e respondeu: "Bem, creio que sim."

Até eu fiquei um pouco surpreso ao encontrar uma mulher cuja aparência exterior a identificava com a filosofia do movimento de emancipação feminina, confessando abertamente possuir o desejo natural do coração de toda mulher — ser dona-de-casa.

Essa tendência intuitiva é, em nossa opinião, o impulso básico da mulher. Ela nunca deveria envergonhar-se deste fenômeno físico; Deus a criou deste modo. As mulheres mais frustradas do mundo são aquelas que abafam esta tendência ou a substituem por outra de menor prioridade. Se nossa suposição é verdadeira, e cremos que seja, então o ponto que a mulher alcança como esposa é muito importante para ela.

O leitor pode estar indagando: "Que tem isso a ver com o ato amoroso?" Muita coisa. Uma esposa é mais que mãe ou dona-de-casa. Ela também é a parceira sexual do marido. Como o homem, se não obtiver sucesso no leito, ela fracassa em outras áreas, por duas razões: primeiro, poucos homens aceitam um fracasso sexual sem reagirem carnalmente, ficarem irritados e insultarem a esposa; segundo, quando o marido não aprecia a união com ela, ele o demonstra claramente. A mulher obtém grande parte de sua auto-estima do marido. Aliás, ainda não encontramos uma só mulher com boa imagem própria, que não apreciasse a si mesma como esposa. Essa, em nossa opinião, é uma das razões por que as mulheres divorciadas fazem casamentos desvantajosos, quando se casam pela segunda vez — foram depreciadas pelo marido e assim prejudicam seu senso de auto-aceitação, que é vital para qualquer pessoa.

Uma senhora veio procurar-me aflita, para saber minha opinião sobre quem estava com a razão, ela ou o marido. "Creio que, para um casal cristão, o sexo é desnecessário; mas meu marido não concorda." As mulheres sexualmente bem ajustadas e todos os homens tomariam o lado do marido, mas, segundo nossas pesquisas, as mulheres sexualmente frustradas concordariam com ela. Essa mulher afirmou dogmaticamente: "Posso passar o resto de minha vida sem o sexo." Não admira que ela seja uma das mulheres casadas mais carentes de auto-estima com quem já conversamos. Quando lhe apresentamos o desafio de que nunca poderia aceitar a si mesma como mulher a menos que o marido a aceitasse como esposa, voltou para seu leito nupcial com nova motivação. Depois de algum tempo, e com a ajuda de Deus, essa nova atitude transformou tanto o relacionamento deles, como a personalidade dela. Hoje, essa senhora é uma mulher amadurecida, com uma imagem própria razoavelmente boa.

2. **Assegura-lhe do amor do marido.** O único ponto em que todos os psicólogos concordam entre si é que todas as pessoas possuem a necessidade básica de serem amadas. Em geral, isso se aplica mais às mulheres do que aos homens. Elas possuem uma imensa capacidade para o amor, tanto no dar como no receber. Poderíamos apresentar centenas de exemplos de amor materno, de esposa, de irmã, etc, mas o leitor, sem dúvida alguma, deve estar familiarizado com essas coisas. Contudo, alguns ainda desconhecem os cinco tipos de amor de que precisa uma mulher.

A. **Amor-companheirismo.** Poucas mulheres apreciam a solidão por um longo período de tempo. Já notou como são poucos os casos de heremitas ou reclusos do sexo feminino? Encontram-se algumas exceções entre as mais idosas, naturalmente, quando essas se tornam esclerosadas, ou já perderam todos os entes queridos. Mas a mulher contempla o casamento como um companheirismo perpétuo, o que explica por que ocorrem tantos problemas, quando o homem tem um emprego que o obriga a passar muitas horas longe de casa. Na maioria dos casos, ele não compreende esta necessidade que a esposa tem da companhia dele. Quando o homem está constantemente cercado de pessoas, geralmente fica ansioso para afastar-se um pouco, e ficar a sós. Quando chega em casa, é possível que encontre a esposa desejosa de suas atenções e companhia.

Se os homens entendessem esta necessidade de suas esposas, passariam menos tempo diante do televisor, quando estão em casa, e aprenderiam a apreciar um pouco mais a presença da esposa. Ê verdade também que.algumas mulheres bem que poderiam atrair um pouco mais a companhia do marido se conversassem sobre coisas que interessam aos homens, ao invés de falarem sempre de trivialidades. Não é bom a esposa dirigir sempre a conversação para aquilo que interessa somente a ela, quando o marido chega em casa. Seria melhor se ela o recebesse com um assunto que lhe fosse mais interessante e lhe transmitisse uma impressão de boa acolhida e de amor. Isso implicaria em deixar que ele falasse do que lhe vai no pensamento, e em demonstrar interesse pelas suas atividades. Essa atitude é também uma oportunidade de a mulher soerguê-lo com comentários agradáveis.

Os cônjuges que foram bons amigos antes do casamento, raramente têm problemas depois, mas se deixarem de cultivar esse relacionamento, acabarão por perdê-lo. Meu filho escreveu uma carta à sua mãe, nove meses depois que se casara, e nela disse o seguinte: "Kathy é a minha melhor amiga." Naturalmente, ele não percebeu isso, mas estava declarando possuir esse amor de companheiro para com sua esposa.

Muitas vezes é difícil para uma jovem dar o amor físico a um homem que não retribui essa sede de companheirismo que ela possui. É sempre mais fácil dar amor a alguém, quando o objeto desse amor parece apreciá-lo e necessitar dele. Uma boa esposa deve saber que seu marido precisa de sua companhia, tanto quanto ela da dele, não importa que ele seja ou não uma pessoa muito ocupada e bem sucedida na vida. Na verdade, quanto mais próspero ele for em sua profissão, mais ela precisa da companhia dele.

B. Amor compassivo. A mulher possui uma inclinação natural para cuidar de doentes, mas poucos homens demonstram tal amor. Quando o marido ou um filho se fere, quem corre para socorrer? Quem salta da cama às 2:30 da madrugada, quando o bebê solta o mais leve gemido? Raramente é o pai. A mãe não demonstra esse amor compassivo por ser mãe, mas por ser mulher.

Os homens precisam aprender que a capacidade que a mulher tem de demonstrar o amor compassivo é prova de que ela necessita recebê-lo também. E essa necessidade se torna ainda mais aguda, quando ela está passando por algum sofri-

mento físico ou emocional. Ê lamentável que o homem que desfruta do amor compassivo da esposa, muitas vezes seja relapso em retribuí-lo à sua amorosa companheira. Nesse caso deve aplicar-se a Regra Áurea.

C. **Amor romântico.** As mulheres são românticas. Escondido no coração de cada menina (mesmo depois que ela cresce) existe aquela imagem do "príncipe encantado" vindo ao seu encontro num cavalo branco, para despertar a princesa com seu primeiro beijo de amor. Por essa razão, ela precisa de gestos românticos, flores, músicas, iluminação difusa, jantar fora e muitas outras coisas. Infelizmente, muitos homens deixam de compreender isso, principalmente porque sua necessidade de romantismo ou inexiste ou é mínima. Mas ele é casado com uma criatura que possui extraordinária necessidade disso. Alguns homens podem até pensar que suas esposas são pessoas práticas, diferentes das outras mulheres, mas isso é um erro de julgamento. Para falar a verdade, o mais provável é que essas mulheres tenham superado aquele "sonho", tornando-se práticas, porque lhes parece melhor reprimir este anseio do que se sentirem frustradas pela falta de romantismo do marido. Contudo, uma ou outra noite fora, sem os filhos, um presentinho inesperado, ou qualquer outra expressão de romantismo pode ser muito gratificante para elas.

Essa diferença entre homens e mulheres pode contribuir para o surgimento de sentimentos de incompatibilidade após o casamento. A mulher nunca perde essa necessidade de romantismo, ao passo que o homem nem mesmo a possui. As emoções dele estão sempre à tona e se incendeiam facilmente; as dela são profundas e de combustão lenta. Ê esse amor romântico que faz a mulher corresponder aos pequeninos gestos de carinho do marido, tais como abrir a porta do carro para ela ou segurar seu braço quando atravessa a rua. É possível que ele se sinta um pouco encabulado ao fazê-lo, mas a reação dela bem que vale o esforço.

Lembro-me de certo domingo em que eu e minha esposa chegamos de carro à porta da igreja. Cinco homens estavam observando, enquanto eu dava a volta e abria a porta do carro para Beverly. Sinceramente, eu me senti meio ridículo, naquele momento, mas ela fez com que tudo aquilo valesse a pena, não somente pelo ligeiro aperto que deu em minha mão, quando nos encaminhávamos para o templo, mas também por

algo que aconteceu mais tarde. Após ter pregado cinco vezes naquele dia, eu estava exausto quando chegamos em casa à noite. Já eram quase onze horas da noite, e chovia levemente. Puxei o freio de mão logo que parei, mas fiquei admirado ao ouvir minha esposa abrir a porta de seu lado, e correr à frente dos faróis para erguer a porta da garagem para mim. O que a fizera agir assim? Simplesmente isso: às cinco da tarde ela precisara de um gesto romântico de minha parte, e eu o fiz, diante de meus amigos; às onze, ela demonstrou sua gratidão e atendeu a uma necessidade minha.

Não nos enganemos pensando que as mulheres "modernin-has" de hoje são diferentes, só porque algumas usam roupas sem graça, e às vezes agem como se não se preocupassem com as boas maneiras e a etiqueta. Há algo bem no fundo do coração da mulher que clama pelo amor romântico.

Jeri foi um exemplo disso. Com vinte e um anos, ela foi levada a Cristo por uma jovem de nossa igreja, que fora sua colega de escola. Quando começou a freqüentar nossas reuniões, usava calças **jeans** e camiseta branca. Exteriormente, era um pouco grosseira, de modos independentes. Porém, à medida que crescia na fé, começou a arrumar-se melhor e a pentear o cabelo. Surpreendentemente, ela revelou-se uma jovem muito atraente. Não demorou muito, e Roy começou a namorá-la e pediu-lhe que o apresentasse aos pais dela. Cerca de um ano depois, ela me procurou em meu gabinete para combinar os detalhes do casamento. Quando lhe perguntei o que mais apreciava em Roy, ela respondeu: "Ele me trata com toda a cortesia, como a uma grande dama. É o primeiro rapaz que vem à porta de minha casa apanhar-me para um encontro, abre portas para mim e puxa a cadeira quando vou sentar-me à mesa." Indaguei-lhe se gostava desse tipo de tratamento, e seus olhos se encheram de lágrimas, e ela sussurrou: "Adoro!" Havia sete anos que ela namorava, mas foi o primeiro rapaz que a tratou como uma dama, que conquistou seu coração. A razão é simples: as mulheres têm necessidade de um amor romântico.

D. Amor carinhoso. A maioria das mulheres tem sede de beijos de agradecimento e apreciação. Talvez você conheça exceções — e nós também — mas se examinar bem, verá que essa falta de afeição é cultivada. Em alguns casos, ela é causada por um marido que exige a realização de um ato sexual rápido, ao invés de uma preparação mais demorada.

Alguns homens desatenciosos se satisfazem com isso, mas a maioria das mulheres não: para elas, um toque carinhoso, um cálido abraço, e a proximidade daquele que elas amam é quase tão agradável como o contato mais íntimo. Na verdade, muitas mulheres reagem mais positivamente a um olhar de admiração ou a palavras de elogio, que a qualquer outra coisa. O marido inteligente é aquele que freqüentemente quebra a rotina da vida e expressa verbalmente sua admiração pela esposa. Esses homens não "passam fome", sexualmente falando, pois já descobriram que a mulher é despertada pelas pequenas expressões de carinho que muitas vezes parecem sem sentido para os homens em geral.

Pessoalmente, não ligo muito para flores. Se nunca houvesse flores em casa, nem sentiria falta delas. Mas quase todas as vezes que volto da reunião do seminário, no sábado à noite, compro um ramo de flores para Bev, no aeroporto de San Diego. Por quê? Porque gosto da reação que isso provoca nela. Devo confessar sinceramente que foram precisos vários anos para que eu aprendesse o valor de conformar meus atos à necessidade de carinho que existe nela. Ela não somente fica alegre em ter as rosas amarelas, mas também mostra-se agradecida ao ver que pensei nela, no momento em que voltava à cidade.

3. **Amor passional.** O amor passional é algo natural ao homem por causa de seu forte impulso sexual. A maioria das mulheres precisa cultivar esse desejo de amor passional, mas podemos estar certos de que elas possuem a capacidade de aprender a senti-lo. O marido que oferece carinho à esposa pode levá-la a sentir esse amor passional. E qualquer um que fizer isso dirá depois que valeu a pena o tempo empregado.

Como veremos mais adiante, a paixão feminina é mais sujeita a fases do que a do homem. Em certas ocasiões, em condições adequadas de lugar, intimidade e afeição, ela pode desfrutar plenamente do amor passional. Contudo, uma coisa deve ser lembrada: a mulher terá mais facilidade de expressar amor passional depois que os outros quatro tipos de amor tiverem sido satisfeitos.

Depois que a necessidade de amor que há no coração feminino é adequadamente atendida, ela passa a ter certeza do amor do marido, coisa que está-se tornando cada vez mais importante, coisa que numa época em que homens e mulheres se relacionam mais estreitamente a cada dia que passa, no

mundo dos negócios. Muitos homens casados estão sempre cercados de secretárias ou outras funcionárias no local de trabalho, cujos atrativos físicos se acham sempre patentes durante as horas em que ali se encontram. Quando um homem se defronta com uma mulher que parece vibrar "na mesma freqüência", a melhor salvaguarda para ele é um relacionamento caloroso com a esposa. "Se o erotismo masculino for satisfeito dentro de casa, ele não terá necessidade de procurar satisfazê-lo fora dela."[1] Isto se aplica também à esposa. Como ela precisa saber que o marido necessita dela, o ato sexual se torna um importante meio de ela certificar-se do amor dele.

Este anseio por uma certeza foi belamente ilustrado na vida de um casal de amigos nossos. A esposa fora acometida de uma enfermidade que ia paralisando-a aos poucos. E como o marido a amasse profundamente, sabendo que ela sofria dores terríveis, reprimiu valentemente o desejo de manter relações com ela. Certa noite, achava-se deitado ao lado dela, tentando dormir, quando sentiu a cama balançar-se. Parou a escutar e ouviu a esposa soluçar. "Querida, por que está chorando?" Hesitante, ela replicou: "Porque você não me ama mais."

Logicamente, ele ficou espantado. "Que foi que eu fiz?"

"Você não fez nada", queixou-se ela. "O problema é que não quer mais ter relações comigo."

A princípio, ele resmungou interiormente: "Puxa vida! Que melhor prova de amor eu poderia dar a ela, do que privar-me de algo que cada órgão de meu corpo está exigindo?" Mas depois ele compreendeu que a esposa, apesar de sofrer tanto, ainda precisava de uma prova do amor dele, pela realização do ato conjugai. Todas as mulheres precisam.

3. **Satisfaz seu instinto sexual.** Não obstante a mulher não possuir um impulso sexual tão forte e contínuo como o do homem, ela o possui. Pesquisas revelam que quase todas as mulheres são mais passionais antes, durante e logo após o período menstrual, e também, naturalmente, na metade do ciclo, quando se encontram no auge da fertilidade. Além disso, seu prazer sexual cresce com o passar dos anos. A medida que ela aprende a responder desinibidamente às iniciativas do marido, e a experimentar orgasmos, crescem sua apreciação e desejo do ato.

A mulher não parece ser tão facilmente tentada a fantasias, como acontece ao marido. Entretanto, ela possui a capacidade de relembrar romanticamente as melhores experiências do passado. Conseqüentemente, cada vez que ela realiza uma boa experiência, seu impulso sexual se intensifica, do mesmo modo que cada experiência fracassada o inibe um pouco. Este crescente impulso sexual precisa de uma válvula de escape, e o amor conjugai é o meio pelo qual Deus determinou que ele fosse expresso.

4. **Proporciona relaxamento para o sistema nervoso.** Já notamos muitas vezes que as mulheres frígidas são nervosas. Note que **não** dissemos que toda mulher nervosa é frígida, pois algumas são nervosas por natureza, mas a frigidez quase invariavelmente produz nervosismo. Portanto, é importante que a mulher aprenda a ter uma expressão sexual sadia para com o marido.

Como acontece ao homem, os órgãos reprodutores da mulher estão intimamente relacionados com o sistema nervoso. Deus determinou que as mulheres de todas as camadas da vida desfrutem de uma experiência saudavelmente relaxante no leito nupcial. O ato conjugal existe para a propagação da espécie e a satisfação pessoal, é verdade, e ele realmente proporciona felicidade e um senso de realização; mas também resulta num relaxamento necessário do sistema nervoso.

5. **A suprema experiência.** Quando o amor conjugal é adequadamente consumado até o orgasmo, proporciona à mulher a mais empolgante experiência da vida. Uma jovem mãe encontrou uma exceção para esta asserção, dizendo que o parto oferecia maior emoção. Mas estamos nos referindo a uma experiência feminina mais freqüente. Simplesmente, não existe outra experiência que se compare ao ato conjugal — nem para o marido, nem para sua esposa — que precisam um do outro para obter esta suprema recompensa.

O MAIS BELO SIGNIFICADO

Um importante significado do ato conjugal é exatamente este que apresentamos por último. Cremos que é o mais belo de todos. Posto de forma simples, é o fato de que ele proporciona uma experiência constante na vida, da qual marido e mulher partilham apenas um com o outro. Em todas as outras atividades da vida, nossos atos se relacionam com outras

pessoas. Se o marido é um professor ou mecânico de automóveis, por exemplo, são os outros que lucram diretamente com suas habilidades profissionais. Se a esposa é uma boa cozinheira ou uma mulher bonita, o marido não é o único a receber os benefícios disso. Mas, fechada a porta do quarto, o casal experimenta uma perfeita união — vivem um momento sublime que os une de forma exclusiva e íntima, que não é partilhada por mais ninguém sobre a terra. Esta é a principal razão por que o ato conjugai tem essa grande propriedade de unir, ligar e enriquecer a vida do casal.

A importância da união que resulta do ato sexual é maior que o tempo empregado no ato. Se um casal médio passa cerca de trinta minutos realizando o ato sexual, numa média de três vezes por semana, ele preencheria apenas uma hora e meia na semana, o que eqüivale a nove décimos de um por cento de seu tempo. Contudo, nenhuma outra experiência é mais importante para o casal. Os casais que realizam uma boa relação sexual passam muitas horas em grande harmonia mental e emocional antes do ato, e depois dele, muitas horas de satisfação e intimidade mútua, por causa de seu amor. Provavelmente, nenhum outro tipo de envolvimento humano cimenta seu relacionamento com mais firmeza do que o ato conjugal.

1. **Sexual Pleasure in Marriage,** Jerome Rainer e Julie Rainer.

4

Noções de Educação Sexual

Deus nunca prometeu um prêmio para a ignorância, e isso inclui a ignorância no que diz respeito à nossa vida sexual. A declaração que ele faz: "O meu povo está sendo destruído porque lhe falta o conhecimento", aplica-se tanto nesta área como no plano espiritual. Milhões de casais se acomodam a uma vivência de qualidade inferior, por desconhecerem plenamente a estrutura dos órgãos reprodutores e suas funções, e nem desejarem conhecê-las.

Muitas das pessoas que nos procuram para aconselhamento devido a problemas de ordem sexual, nunca leram um livro sobre o assunto nem receberam aconselhamento adequado. Essa persistente ignorância proporcionou aos sexologos autonomeados a deixa para tomarem a posição extrema oposta, e encherem os estudantes, do jardim de infância à última série do segundo grau, com doses maciças de educação sexual. A adoção desse ponto extremo conduz à infelicidade e frustração.

As escolas públicas tornaram-se incompetentes no campo da educação sexual ao fazerem duas suposições errôneas.

1. Insistem em apresentar a educação sexual sem as salvaguardas morais, desculpando essa omissão com a explicação de que a separação entre igreja e estado exige que se exclua do ensino orientações de cunho moral. Isso não é apenas absurdo, mas também perigoso. Dar noções de educação sexual sem apresentar os princípios morais é como derramar combustível

na fogueira. Pesquisas revelam que os homens atingem o ápice da pujança sexual exatamente entre os dezesseis e os vinte e um anos. A última coisa de que ele precisa nessa fase é expor-se a informações que o incendiarão sexualmente, e as quais ele não colocará em prática senão depois de alguns anos. Além disso, ele precisa de uma base racional e moral para controlar estes impulsos até que esteja suficientemente maduro para arcar com as responsabilidades decorrentes da prática dele.

2. Esses especialistas supõem, erroneamente, que a educação sexual resultará, naturalmente, em felicidade sexual. Tal suposição emana do conceito humanístico de que o homem é um animal e deve viver como tal. Essa ideologia promove a promiscuidade antes e depois do casamento, o que, por seu turno, resulta em doenças venéreas que constituem atualmente um dos maiores problemas de saúde pública em menores, e acarretaram o aumento de neurose de culpa após o casamento. Estamos sentindo que a próxima geração sofrerá terríveis angústias e mágoas por causa desta desregrada destruição mental de nossa juventude.

Contudo, o desconhecimento total dos fatos relativos ao sexo não é a alternativa certa. Os jovens precisam ser informados de que o sexo é sagrado, e que é uma experiência que Deus reservou para o casamento. Certamente, precisam aprender acerca do alto preço da promiscuidade e dos perigos da doença venérea, e quando namoram devem estar sempre cientes de que o corpo de ambos é o templo do Espírito Santo. A maioria das igrejas que pregam a Bíblia, naturalmente, ensinam estes conceitos claramente em acampamentos de jovens e em muitas das reuniões de mocidades.

APRENDENDO PELA PRÁTICA

A melhor ocasião de se efetuar um estudo profundo sobre sexo é pouco antes do casamento. A verdade é que o assunto não é tão complicado assim. Deus não deu a Adão e Eva um manual acerca da vida sexual; eles aprenderam na prática. Estamos convencidos de que os modernos Adãos e Evas podem fazer o mesmo, desde que não sejam egoístas e possam pensar mais na satisfação do cônjuge do que na sua própria. Um estudo cuidadoso de alguns livros bons acerca disso, feito duas ou três semanas antes do casamento, uma conversa

franca e aberta com o médico da família e uma boa sessão de aconselhamento pastoral geralmente constituem uma preparação adequada.

Outra fonte de auxílio seria uma conversa com o pai, para o rapaz, e com a mãe, para a moça. Nós, particularmente, apreciamos muito as conversas que tivemos com nossos dois filhos, pelas lições que aprendemos. Com essas palestras e as leituras sugeridas, eles parecem ter feito um ajustamento perfeito. A matéria que apresentamos a seguir contém alguns dos pontos que abordamos com eles, a respeito deles próprios e de seus cônjuges. Se for estudada por pessoas casadas ou por aquelas que estão para se casar, aparece como um tema fascinante. Quando estas informações são analisadas pelo prisma dos objetivos do casamento — concepção, prazer e comunicação — o leitor fatalmente irá concluir que Deus formou o homem de modo maravilhoso. Não é de admirar que o salmista tenha exclamado: "Por modo assombrosamente maravilhoso me formaste." (SI 139.14.) Seria bom que o leitor estudasse cuidadosamente as páginas que se seguem. Cada órgão é mencionado pela ordem de sua função no aparelho reprodutor, com o nome indicado na gravura abaixo:

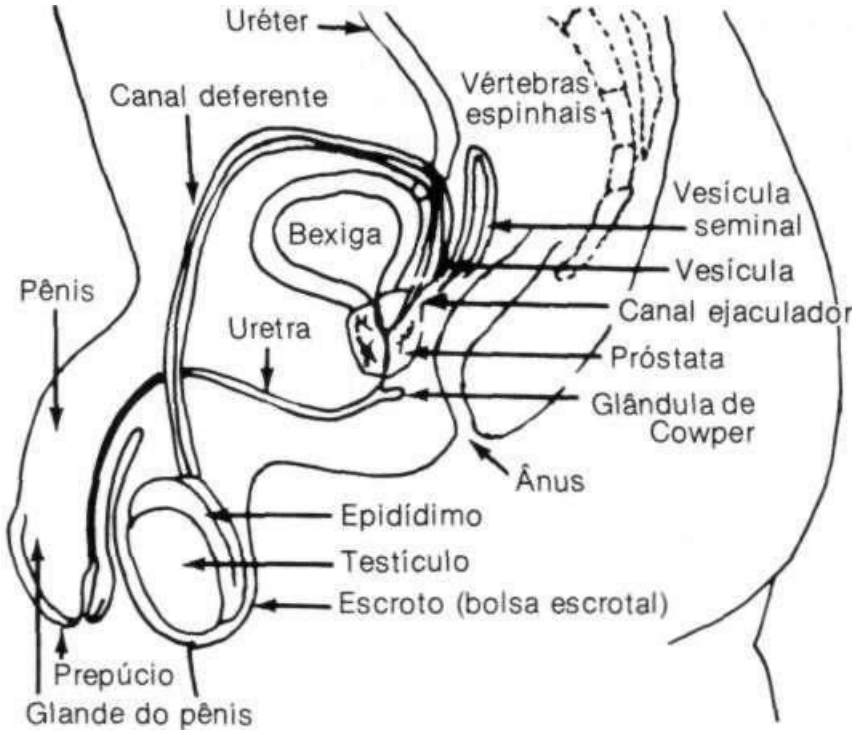


Fig. 1 —Órgãos reprodutivos masculinos

É importante conhecer os órgãos mais importantes do seu aparelho reprodutor, bem como os do seu cônjuge. Devemos compreender também suas finalidades e função básica.

Escroto ou bolsa escrotal — uma pequena bolsa que contém os testículos, e que se encontra no meio das pernas.

Testículos — órgãos sensíveis, em forma oval, que produzem os espermatozóides, e que se encontram na bolsa escrotal. São do tamanho e formato de uma noz graúda, aproximadamente 3,5 cm; possuem um longo conduto cujo diâmetro mede frações de milímetro, e 300 m de comprimento. São capazes de produzir quinhentos milhões de espermatozóides diariamente. Geralmente o testículo esquerdo pende um pouco mais para baixo que o direito, o que não deve alarmar ninguém — é bastante natural. Por vezes, apenas um testículo desce, mesmo depois da puberdade. Isso não precisa causar preocupações quanto à sexualidade, pois um homem viril e saudável pode sair-se bem com apenas um funcionando. Uma cirurgia ou tratamento com certos hormônios corrigirá o problema. Contudo, a incidência de tumores é mais elevada em homens com os testículos suspensos, e é aconselhável que o garoto que apresentar esta condição seja examinado por um médico, antes de completar dez anos, para se verificar, ainda cedo, se há algum problema.

Espermatozóide — a célula reprodutora masculina, produzida pelos testículos; é ela que fertiliza o óvulo feminino. Esta célula contém os elementos genéticos que irão determinar o sexo da criança. Durante o intercurso sexual, o espermatozóide é ejetado através do pênis para a vagina da mulher. Esta célula mede um seiscentésimo de polegada.

Epidídimo — pequeno vaso existente na bolsa escrotal onde o espermatozóide permanece durante algum tempo, para o processo de maturação.

Vasos deferentes — condutos que partem do epidídimo e conduzem os espermatozóides para a vesícula. No processo de esterilização do homem pela vasectomia, remove-se cerca de uma polegada dos vasos deferentes. Esta operação pode ser feita apenas com anestesia local, no próprio consultório médico, e o paciente fica imobilizado apenas um ou dois dias. Essa operação não afeta em nada sua atividade sexual — apenas impede que os espermatozóides passem para o pênis.

Ampolas dos canais deferentes — compartimento onde são armazenados os espermatozoides que saíram do epidídimo e atravessaram o canal deferente.

Vesícula seminal — produzem o líquido seminal no qual os espermatozoides são transportados para a próstata.

Condutos ejaculadores — órgãos que conduzem os espermatozoides com o líquido seminal, através do pênis, para os órgãos femininos.

Próstata — uma glândula de função altamente importante. Tem o formato de uma noz graúda, e contrai-se no momento da ejaculação. Segrega quantidades adicionais do líquido seminal e contém os nervos que controlam a ereção do pênis. Localiza-se entre a bexiga urinaria e a base do pênis, a qual rodeia o orifício de saída da urina na bexiga. Em homens idosos, ela pode aumentar de volume e bloquear a passagem da urina. Isso exige a remoção da prótata, chamada prostatectomia.

Quando essa cirurgia é efetuada, o sêmen, por ocasião da ejaculação, é lançado na bexiga, não sendo portanto expelido. Todavia, isso em nada altera a sensação de orgasmo; mas se a esposa desejar engravidar precisará tomar algumas medidas necessárias.

Glândula de Cowper — a primeira glândula que entra em funcionamento, depois que o homem é estimulado sexualmente. Ela produz algumas gotas de um líquido oleoso, que penetra na uretra, preparando-a para a passagem dos espermatozoides. Esse líquido neutraliza a aridez da urina, pois de outra forma eles seriam destruídos.

Uretra— o conduto que transporta a urina da bexiga para fora, através do pênis. Conduz também os espermatozoides para o exterior do corpo.

Pênis — órgão genital masculino, através do qual tanto a urina como o esperma são conduzidos para fora do corpo. Ele pode distender-se, quando se enche de sangue, em reação a um estímulo mental ou físico, de forma que se enrijece ou fica ereto. O pênis é formado de três camadas de tecido esponjoso, erétil, sendo que a uretra encontra-se na camada do meio. O comprimento dele, quando relaxado, varia muito, mas quando ereto é de quinze a dezessete centímetros. Durante a ereção, a parte mais larga da ponta fica mais rija que a própria ponta, o que ajuda na obtenção do estímulo sexual da mulher, pela fricção. A operação de fimose ou circuncisão faz

com que esta borda sobressaia um pouco do tecido circundante da ponta do pênis.

Glande do pênis — nome dado à cabeça do pênis, uma área bastante sensível que, quando atritada, produz a ejaculação do líquido seminal com os espermatozóides.

Prepúcio — pele que recobre a glande do pênis para sua proteção. Por vezes, uma substância malcheirosa chamada esmegma se forma sob o prepúcio. Por esta razão, os órgãos genitais devem ser lavados diariamente. Recomenda-se a operação de fimose por razões higiênicas, mas não faz muita diferença na estimulação da glande do pênis.

Zonas de sensibilidade sensual — os órgãos genitais masculinos, compreendendo o pênis, a bolsa escrotal e a área adjacente. São todos sensíveis ao toque. Quando acariciados afetuosamente pela esposa, produzem um agradável estímulo sexual que prepara o marido para o ato sexual, geralmente, em poucos minutos.

Polução noturna — uma ocorrência natural, que pode ser perturbadora para o rapaz que não estiver preparado para ela. Se ele acordar e encontrar o pijama molhado e pegajoso, ou endurecido como se tivesse sido engomado, pode ficar desnecessariamente alarmado. Isso acontece porque a pressão atingiu o ápice, pela rapidez com que os espermatozóides são formados. As vesículas seminais e a próstata já estão cheias de líquido até o máximo de sua capacidade, e todo o aparelho reprodutor fica aguardando o momento da explosão. Às vezes, sob tais condições, o rapaz tem um sonho que fará com que o pênis fique injetado de sangue, o que, por conseguinte, ocasionará sua ereção. A glândula de Cowper segrega o líquido neutralizante na uretra, e depois os músculos ejaculadores, os vasos deferentes, espermatozóides e líquido seminal se combinam, e o esguicho se faz através da uretra. Durante os anos da adolescência, o rapaz deverá ter muitas dessas poluções noturnas. A constante produção de espermatozóides e líquido seminal é um dos fatores que levam o homem sempre a tomar a iniciativa no ato sexual. Sua agressividade não deve ser considerada como um meio de satisfazer seu instinto sexual masculino, mas o cumprimento de uma determinação divina para a felicidade sexual mútua, entre marido e mulher.

Ejaculação — o clímax sexual ocorre quando o líquido seminal é impulsionado para fora dos pequenos tubos armazenadores, que se reúnem no início dos canais ejaculadores,

pouco antes da base do pênis. As contrações musculares que ocorrem na base do pênis forçam o líquido seminal para fora da próstata, onde ele se reúne a outras secreções, e depois atravessa a uretra, e dela sai para fecundar a mulher. Esse líquido é projetado para fora com certa pressão, podendo atingir uma distância de trinta a sessenta centímetros. Acredita-se que a quantidade de sêmen ejaculado durante um ato sexual normal, que é de cerca de meia colher de chá, após dois ou três dias de abstinência sexual, deve conter mais ou menos de 250 a 500 milhões de espermatozóides. O sêmen é composto basicamente de proteínas, sendo semelhante, em sua constituição, à clara do ovo. Não é impuro nem anti-higiênico, embora tenha um odor bem característico. A esposa não precisa removê-lo com uma ducha, se não desejar.

A inteligência da obra criadora de Deus é claramente visível no belíssimo ajustamento dos órgãos reprodutores masculinos e femininos. Os órgãos genitais femininos são divididos em dois grupos: interno e externo. O externo, localizado no exterior do corpo, facilmente visível, constitui

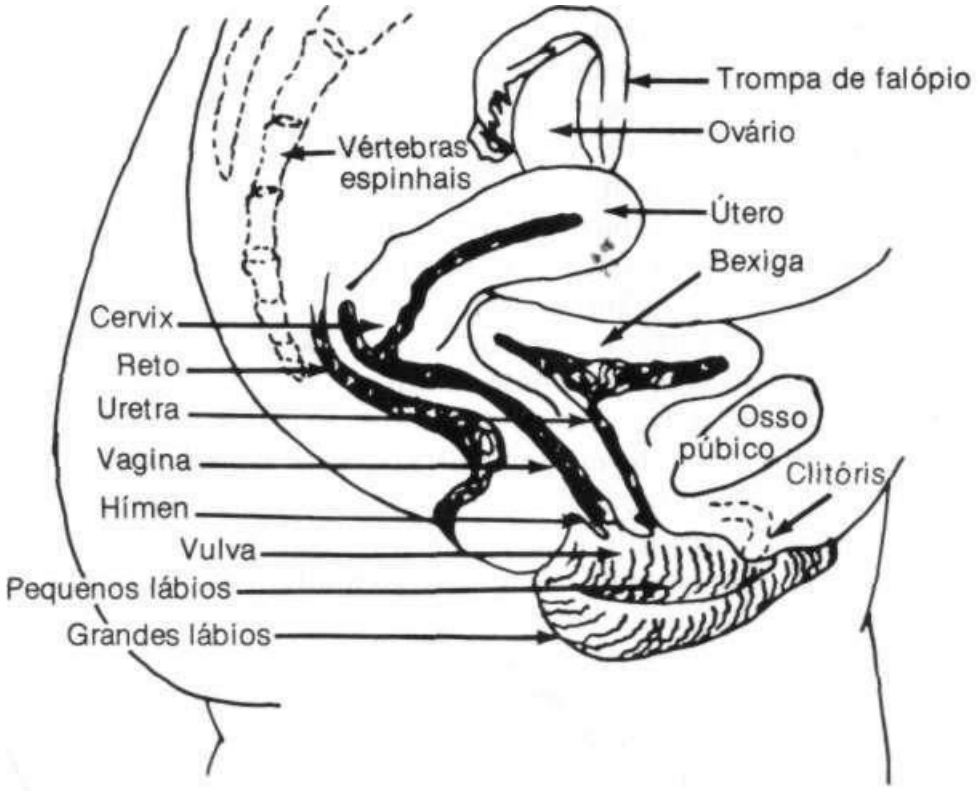


Fig. 2 — Órgãos reprodutivos femininos

a porta de entrada para o segundo grupo, o interno, localizado no baixo ventre; este segundo grupo é composto de dois ovários, dois tubos, o útero e a vagina.

Os órgãos reprodutores são formados vários meses antes do nascimento da criança, mas ficam inativos até a época da puberdade (geralmente na faixa dos doze a quinze anos), quando então recebem estímulos próprios destinados a completar sua maturação. Esses estímulos provêm da pituitária, uma pequena glândula situada na base do cérebro.

Ovários — são os órgãos cujo nome descreve sua função de produzir os óvulos. Toda mulher tem dois ovários, cada um do tamanho de um ovo de pássaro, um de cada lado do abdômen. Os ovários correspondem aos testículos masculinos. Quando a menina nasce, seus ovários contêm entre 300 a 400 mil folículos, chamados óvulos. Mas somente 300 ou 400 deles chegarão à maturidade e se desprenderão do ovário. Quando ela atinge uma certa idade, os ovários passam a segregar também os hormônios femininos, que serão responsáveis pelo desenvolvimento dela. Seus seios começam a tomar forma, nascem pêlos debaixo dos braços e na região púbica, a bacia aumenta, e ela começa a tomar um aspecto feminino, arredendado. Em intervalos de um mês, aproximadamente, um óvulo amadurece, até medir cerca de um décimo de milímetro em diâmetro, e aí desprende-se do ovário, e penetra nas Trompas de Falópio.

Trompas de Falópio — por vezes chamadas ovidutos, esses tubos, de cerca de 10 centímetros de extensão, são ligados aos ovários, e conduzem o óvulo ao útero, o que leva aproximadamente setenta e duas horas. Se o casal realizar o ato sexual neste período, é provável que pelo menos um dos rápidos espermatozóides abrirá caminho pela vagina, atravessará o útero, atingirá a Trompa de Falópio e se unirá ao óvulo. Nesse momento, ocorre a concepção da vida. Se o óvulo não for fecundado pelo espermatozóide na trompa, ele passa para o útero onde se dissolve.

Útero — um órgão fibroso e firme (cujo nome deriva do latim **uterus,** que significa "ventre"), geralmente descrito como sendo do tamanho e formato de uma pera, de cerca de 10 centímetros de comprimento. O interior do útero é uma cavidade estreita e triangular, cercada de paredes musculares. As duas trompas de Falópio se ligam à parte superior do útero. A parte inferior da cavidade uterina, onde ele se

estreita, é chamada de canal cervical. O útero, cujas paredes possuem a propriedade de distender-se, é o local onde a criança gerada se desenvolve, durante a gravidez.

Colo do útero — a parte do útero que cerca o canal cervical, e compõe a ponta estreita, a base do útero. Cerca de metade do colo do útero se projeta para o interior da vagina, e por isso pode ser examinada por um médico quase com a mesma facilidade com que ele examinaria um ouvido ou nariz. Antes da gravidez, o colo do útero apresenta-se firme como a ponta do nariz; depois do parto, porém, ao toque parece-se com a ponta do queixo. A passagem do colo do útero para a vagina chama-se orifício cervical. É tão estreita, que somente um objeto com as dimensões de uma grafite de lápis pode atravessá-la com facilidade. Tais condições conservam o interior do útero quase totalmente livre de gérmens, principalmente porque um leve corrimento mucoso constante flui para o exterior.

Vagina — o órgão feminino básico na relação sexual, comparável ao pênis masculino, criado exatamente para recebê-lo. Sua nomenclatura vem do latim, e significa "bainha" (de faca, espada). É bem elástica, um canal comprido que serve de ligação com o exterior. Mede de sete a doze centímetros de comprimento, e suas paredes são formadas de um tecido muscular delicado que tende a ceder ao toque; sua mucosa é bem lisa e cheia de dobras.

As paredes da vagina contêm minúsculas glândulas que estão continuamente segregando um muco próprio que a higieniza e umedece, e pelo qual ela processa sua renovação constante (sob esse aspecto é semelhante aos olhos). Em sua parte superior, ela se alarga e envolve o colo do útero.

Próximo à abertura externa da vagina há um grande acúmulo de nervos sensoriais. Essa abertura é circundada por um músculo constritor, que pode retesar-se ou relaxar-se, respondendo aos estímulos desses nervos sensoriais. Neste músculo, acha-se duas glândulas do tamanho de um O maiúsculo, ou um pouco maior. São as glândulas de Bartholin, que, na ocasião do estímulo sexual, produzem pequena quantidade de líquido lubrificante.

A primeira reação feminina ao estímulo sexual é o umedecimento da vagina, que ocorre geralmente depois de 10 a 30 segundos. Descobriu-se, recentemente, que esse estímulo faz com que as paredes da vagina fiquem cobertas de gotículas

. à.

desse líquido, como se fossem gotas de vapor condensado em vidro gelado, e que possuem uma aplicação prática para o momento da penetração do pênis, durante o ato sexual. O marido poderá tocar de leve o interior da vagina e retirar um pouco desse líquido, ou se preferir poderá utilizar um lubrificante artificial como a vaselina, que é encontrada em qualquer farmácia. Basta aplicar uma pequena quantidade dela à ponta do pênis ou no exterior da vagina, pois o interior é naturalmente lubrificado.

Vulva — é o exterior da vagina e compõe-se de vários órgãos, incluindo os chamados "grandes lábios". Esses lábios são formados do mesmo tipo de tecido epitelial grosso da bolsa escrotal dos homens. Durante o estímulo sexual, eles entumescem ou engrossam. Quando se abrem, revelam os "pequenos lábios", que são delicadas membranas que se encontram bem na parte anterior da área da vulva. Os lábios interiores são formados de um tecido semelhante ao da glande do pênis.

Hímen — esta designação deriva do nome de um deus mitológico, o deus do casamento. Trata-se de uma membrana situada na entrada da vagina, que pode ser relativamente dura. Em alguns casos, ela é inexistente desde o nascimento, o que não é necessariamente indicação da perda da virgindade. O diâmetro do hímen em uma mulher virgem é de aproximadamente 2,5 cm, mas para que o intercurso sexual seja confortável precisa ser de pelo menos 4 cm. Cinqüenta por cento das noivas confessam ter sentido um pouco de dor na primeira relação sexual; 20% não tiveram dor alguma, e 30% relataram terem sentido muita dor.

Toda jovem deve ser examinada por um médico antes de casar-se; se ele achar que é conveniente, e com o consentimento dela, o hímen pode ser rompido para evitar uma demora desnecessária nas relações após o casamento. Se a jovem fizer sérias objeções a esta medida, o exame pode ser marcado para depois do casamento. Se ela preferir que o hímen seja rompido pelo marido, é importante que se aplique uma pomada lubrificante tanto no pênis como na parte externa da vagina. Depois, qualquer que seja a posição escolhida por eles para a realização do ato — de preferência uma em que o pênis seja dirigido para baixo, em direção à parte posterior da abertura da vagina — deve ser ela quem exerça a pressão a fim de poder controlar a penetração à sua vontade.

Poderá haver várias tentativas antes que consigam penetrar o hímen; se ela não conseguir após algumas tentativas, não deve insistir, pois a área ficará dolorida, e a jovem não apreciaria aqueles momentos com seu marido. Em vez de fazê-lo, o casal deve acariciar-se mutuamente nos órgãos genitais até que ambos se satisfaçam.

EVITANDO A DOR

Depois de colocar bastante vaselina nos dedos, tendo antes o cuidado de cortar e lixar bem as unhas, o marido pode dilatar a abertura. Ele introduzirá um dedo na vagina e depois o outro. Fazendo uma pressão firme para baixo, em direção ao ânus, até que ela sinta dor, e os dois dedos possam ser completamente introduzidos. Se este processo for muito doloroso, será melhor esperar até o dia seguinte para fazer nova tentativa, lubrificando bem o pênis para a penetração. A maior parte da dor decorre da penetração imediata, que não dá aos músculos da vagina tempo suficiente para se relaxarem. O noivo muito impaciente pode infligir muita dor à noiva, por causa do hímen. Embora isso não cause danos físicos duradouros, pode deixar marcas psicológicas, se a jovem associar a penetração do pênis com a dor. Nesse caso, o medo inibirá o fluxo natural dos líquidos umedecedores da área vaginal, o que redundará em intensificação da dor na realização do ato, o que é indesejável para ambos.

Quando o hímen é distendido ou rompido, pode haver um pequeno sangramento, mas não mais que o equivalente a uma ou duas colheres de chá. Mesmo que o sangramento persista, ou havendo um sangramento mais abundante, a jovem não precisa preocupar-se, mas deve fazer pressão com os dedos sobre o local, com uma mecha de algodão. Não há sangramento que não seja detido por esse método. A mecha pode ser mantida no lugar por doze horas e depois retirada com cuidado, umedecendo com água, para evitar que recomece. No dia seguinte, o casal pode manter relações. Se começar a perder sangue de novo, deve repetir o processo.

Uretra — é o conduto através do qual a urina é expelida da bexiga. A abertura externa da uretra fica situada cerca de 3,5 centímetros acima da vagina, e se acha bem separada dela. Lembra uma pequena bolinha com um corte vertical.

No interior do corpo, a uretra localiza-se logo abaixo do osso púbis, e pode tornar-se dolorida nos primeiros dias do casamento. Isso pode ser evitado pela boa lubrificaçâo do pênis e da vagina. Quando a uretra é afetada, causa o que é comumente conhecido como "cistite da recém-casada", ou "cistite da lua-de-mel", que se caracteriza por dolorimento na região da bexiga, sangue na urina e queimação à passagem da urina — esses são sintomas de que houve proliferação de bactérias pela afecção da bexiga. Essa condição pode agravar-se, e resultar numa infecção séria, chamada cistite. Mas com medicação adequada e ingestão abundante de líquidos, pode ser tratada e a dor diminuirá. É importante que os casais, a despeito de experiência sexuais anteriores, tenham sempre à mão uma boa pomada lubrificante, tal como a vaselina, para evitar o dolorimento causado pela irritação local. Isso é muito importante durante as primeiras semanas do casamento.

Clitóris — deriva do vocábulo latino **clitoris,** que significa "algo encerrado em outro". Constitui a parte de maior sensibilidade do organismo feminino. Por isso tem sido chamado de "gatilho do desejo feminino". Trata-se de uma haste de cerca de 3,5 centímetros de comprimento, e é encoberto pela parte superior dos grandes lábios. Situa-se cerca de 5 centímetros acima da abertura externa da vagina. Sua ponta é um corpúsculo redondo mais ou menos do tamanho de uma ervilha e é chamada "glande", que deriva de um termo latino que significa "bolota".

Até onde se sabe atualmente, a **única função** do clitóris é o estímulo sexual. Basta o estímulo do clitóris para produzir orgasmo em quase todas as mulheres. Quando massageado, ele pode aumentar de tamanho, mas se isso não acontecer, não é preciso alarme. Num estudo feito em centenas de mulheres que foram capazes de atingir o orgasmo, mais da metade delas não experimentou o intumescimento do clitóris, e em outras, ele mal foi perceptível, mesmo ao toque, já que o aumento se dá no diâmetro e não no comprimento. O tamanho do clitóris e esse aumento de volume não têm nenhuma influência sobre a satisfação ou capacidade sexual da mulher. **Para que a esposa atinja o orgasmo, o clitóris precisa ser estimulado, direta ou indiretamente.**

Pequenos lábios — são duas dobras paralelas de tecido liso, macio e sem pêlos, ligados à parte superior da vulva, que encobre o clitóris, terminando imediatamente abaixo da en-

trada da vagina. Ao estimulo sexual, esses lábios se avolumam até atingir duas ou três vezes suas dimensões normais. Por vezes, a leve manipulação desses lábios pequenos pode causar mais prazer que a do clitóris. Portanto, nem sempre o estímulo direto do clitóris é necessário para a intensificação das sensações sexuais.

A esposa precisará dizer ao marido, com ternura, verbalmente ou com sinais, que tipo de estímulo nessa área lhe dá maior prazer, durante o contato inicial ou no ato propriamente dito, para que possa atingir o orgasmo.

Grandes lábios — são maiores que os pequenos, sendo externamente paralelos a eles, embora não tão sensíveis quanto os primeiros.

Áreas de sensibilidade — tanto os seios quanto os órgãos genitais são sensíveis, e a mulher possui maior número de áreas sensíveis que o homem. Provavelmente, esta é uma compensação divina para o fato de que o homem geralmente é o iniciador do ato sexual. Os seios femininos, em geral, são muito sensíveis, e um acariciamento afetuoso deles prepara a mulher para o ato sexual. Depois que ela já está estimulada, os mamilos geralmente se enrijecem e se projetam levemente, indicando um estímulo correto. Os grandes lábios da área da vulva também se tornam gradualmente mais sensíveis, à medida que intumescem, sob estímulo sexual. Como já observamos, a vagina, e principalmente o clitóris, são áreas sensíveis. Quando a mulher está sexualmente excitada, várias glândulas segregam um líquido lubrificante, de maneira que toda a região da vulva e da vagina fica permeada por um muco pegajoso, que facilita a penetração do pênis. Isso não tem nada a ver com a fertilidade. Trata-se de um engenhoso recurso criado por Deus para que o pênis, que é seco, penetre de forma agradável, tanto para o marido como para a esposa.

Orgasmo — o clímax do estímulo emocional da mulher na relação sexual, seguido de um declínio gradual do estímulo, produzindo uma cálida sensação de prazer ou satisfação. A mulher não ejacula nem expele líquido, como ocorre com o homem. Enquanto ele é instigador do ato, ela é o receptor, não só do órgão masculino, mas também do espermatozóide. Pesquisas modernas revelam que a experiência do orgasmo da mulher é tão intensa quanto a do homem. A grande diferença entre elas é que a ejaculação masculina é conseguida quase sem o benefício de uma experiência anterior; na mulher, o

orgasmo é uma arte que precisará ser aprendida, pelo esforço dos dois cônjuges, com amor, consideração e cooperação.

"Além da ejaculação, existem mais dois aspectos em que se observam diferenças psicológicas entre as expressões orgásmicas do homem e da mulher. Primeiro, a mulher é capaz de ter outro orgasmo pouco depois de experimentar o primeiro, se for reestimulada antes de terminar a fase do estímulo e descer a um nível inferior à posição responsiva. Em segundo lugar, a mulher pode manter a experiência orgásmica por um período de tempo relativamente longo." [1]

Similaridades nas anatomias masculina e feminina. Uma boa forma de resumirmos os órgãos masculinos e femininos é lembrar que os dois sexos possuem a mesma estrutura básica. A mais evidente similaridade é a que existe entre o clitóris e o pênis. O clitóris possui, em miniatura, os principais elementos do pênis, inclusive os tecidos esponjosos irrigados de sangue, e a glande, na ponta, com as inúmeras terminações nervosas, além de grande sensibilidade. Os músculos da base do pênis são repetidos nos pubo-coccígeos, que circundam a vagina. Os grandes lábios correspondem ao escroto masculino. De certo modo, a parte superior das dobras externas dos pequenos lábios, acima do clitóris, correspondem ao prepúcio da glande do pênis.

Está claro que tanto os órgãos masculinos como os femininos atendem a outras funções que não apenas a procriação. Mesmo antes de o ser humano estar completamente formado e capacitado a reproduzir, as glândulas sexuais (ovários nas mulheres, e testículos nos homens) já iniciaram seu trabalho no sentido de tornar a menina em mulher e o menino em homem. Secretam hormônios que incentivam e controlam o índice de desenvolvimento mental e psicológico.

1. **Human Sexual Response,** William H. Masters e Virgínia E. Johnson.

5

A Arte de "Fazer Amor"

Todas as atividades físicas fundamentais do ser humano são aprendidas na prática; por que o sexo seria diferente? Todo ser adulto possui em si o impulso para o ato sexual e tudo o de que necessita para exercitá-lo; mas a arte de "fazer amor" não é inata, é adquirida.

O Dr. Ed Wheat, de Springdale, Arkansas, disse o seguinte a um grupo de homens em um seminário: "Na prática do ato sexual, aquele que faz apenas o que lhe ocorre naturalmente, cometerá muitos erros." Na verdade, ele estava advertindo ao seu auditório masculino de que cada um dos atos "naturais" ou autogratificantes que o homem pratica para obter a satisfação sexual, provavelmente estará sendo incompatível com as carências de sua esposa. Por isso, o casal deve estudar esta questão seriamente, antes do casamento, e depois, após o casamento, poderão começar a aprender pela pratica as medidas que os conduzirão à satisfação sexual.

Seria totalmente irrealista esperar que um casal jovem, sendo ambos virgens, consiga atingir o clímax, simultaneamente, na primeira noite de casados. Pesquisas indicam que, de dez noivas, nove não atingem o orgasmo na primeira tentativa. Obviamente, seria ridículo que o casal, que se encontra entre os noventa por cento, pensasse que falhou para

com o cônjuge. Uma atitude mais realista seria cada um reconhecer que precisa "aprender fazendo". Não é exatamente esse o principal objetivo da lua-de-mel — que os dois "pombinhos" se retirem para um sítio romântico, e aprendam a se conhecer mutuamente, e às suas funções sexuais?

Quando o ato sexual constitui uma expressão de amor, ele pode ser agradável, mesmo que um dos cônjuges ou mesmo ambos não consigam atingir o orgasmo. A ternura que envolve o ato, e a própria intimidade podem se constituir fatores de satisfação para ambos. Naturalmente, é de se esperar que haja bastante estímulo para que os dois culminem com o orgasmo, mas isso não é conseguido imediatamente. Essa gratificante habilidade é adquirida por meio de estudo, experiências e uma comunicação total entre marido e mulher.

A arte do amor, que se acha ao alcance de todos os casais que lêem este livro, será apresentada neste capítulo, como para um casal em lua-de-mel, embora provavelmente ele venha a ser lido mais por "veteranos" do que por recém-casados. Aliás, a diferença na prática do ato sexual entre casais experientes e "novatos" é realmente insignificante. Certo conselheiro matrimonial fez a seguinte advertência: "Se os casais sempre tratassem um ao outro do mesmo modo como se trataram durante a lua-de-mel, encontrariam menos dificuldades no relacionamento sexual. Mas a maioria dos casais experimentados procura encurtar as coisas, e isso estraga sua satisfação em potencial."

O OBJETIVO FINAL

Ocorrem muitos efeitos colaterais agradáveis durante o ato sexual, mas não devemos perder de vista o fato de que o objetivo final é que marido e mulher experimentem o orgasmo. Para o homem isto é relativamente simples e claramente perceptível. Logo que as terminações nervosas que se acham na glande do pênis recebem o estímulo necessário, inicia-se uma reação em cadeia, com contrações musculares na próstata, para forçar o líquido seminal, contendo os espermatozóides, a que penetre na uretra. A pressão exercida ali é suficiente para esguichá-lo a uma distância de até sessenta centímetros. Só então o homem percebe que quase todos os órgãos e glândulas de seu corpo estiveram em ação, pois, após o

orgasmo, eles começam a se relaxar, e ele é invadido por uma sensação de contentamento.

O orgasmo feminino é bem mais complexo, e como a mulher tem a capacidade de atingir vários níveis de clímax, é muito menos manifesto. Por essa razão, muitas jovens esposas ficam em dúvida se atingiram o orgasmo ou não. Assim como a terna arte do amor tem que ser aprendida, assim também ela precisará aprender, por experiência própria, como é o orgasmo. Depois que atingir um clímax de nível máximo, não terá mais dúvidas de como ele é e quando ocorre.

A PREPARAÇÃO PARA O ATO

Certa vez, eu falava a um casal de noivos acerca das relações íntimas, o que sempre faço antes do casamento, quando a moça me interrompeu: "Pastor LaHaye, o senhor tem mesmo que conversar sobre isso? Sinto-me muito constrangida. Essas coisas virão naturalmente, depois." Não admira que aquela jovem ingênua haja se engravidado no primeiro mês do casamento; e eu ficaria surpreso se soubesse que ela já obteve alguma satisfação sexual.

Mas, felizmente, a maioria das noivas espera desfrutar do ato sexual, e encara realisticamente o fato de que é preciso haver certa dose de preparação antes de iniciarem a experiência em si. Todos os jovens devem considerar os seguintes passos básicos nessa preparação.

1. Aprender tudo que for possível antes do dia do casamento. O capítulo anterior, que apresenta noções de educação sexual, deve ser lido várias vezes, para terem a certeza de que ambos conhecem bem as funções do aparelho reprodutor masculino e feminino. O objetivo deste livro é auxiliar o casal na viagem de núpcias.

2. Todas as noivas em perspectiva deviam consultar um médico algumas semanas antes do casamento, e discutir com ele a viabilidade de se processar o rompimento do hímen no consultório. Se durante o exame o médico constatar que o hímen é demasiadamente espesso e pode dificultar o ato sexual, ela deve considerar a hipótese de permitir que ele o estenda ou o corte para evitar dor e sangramento desnecessários. Contudo, se o médico sentir que ela não terá sérias dificuldades, e se ela preferir, pode deixá-lo intato para a noite nupcial. Nessa nossa era de mentes esclarecidas, o noivo pode

preferir que o hímen seja removido antecipadamente para reduzir as possibilidades de causar desconforto à sua jovem noiva. Outra alternativa é o esticamento digital, que o noivo pode efetuar no dia do casamento mesmo, mas para isso ele precisará de orientação do médico. Em nosso mundo ativo de hoje, muitas moças rompem o hímen acidentalmente, num passeio de bicicleta ou a cavalo, ou, em alguns casos, o médico é obrigado a dilatá-lo devido a dificuldades na menstrução.

A noiva deve discutir com seu médico, também, o uso de anticoncepcionais. Consideraremos esta questão em maiores detalhes no capítulo 11, mas é importante que o casal entenda que o temor da gravidez poderá anuviar as alegrias da lua-de-mel. O jovem casal deve procurar conhecer bem o pensamento um do outro, e ver se estão preparados para ter filhos logo em seguida ao casamento ou não. Se desejam aguardar um pouco, o médico pode aconselhá-los quanto ao melhor e mais seguro método anticoncepcional.

3. É raro encontrar-se uma noiva cujo organismo produza, durante a lua-de-mel, o muco vaginal em quantidade suficiente para reduzir o desconforto do ato sexual. Isso pode ser corrigido, adquirindo-se um lubrificante artificial na farmácia, ou ela poderá discutir o problema com o médico que poderia receitar-lhe um preparado adequado. Ela deve tê-lo sempre à mão, para o marido aplicar no momento adequado.

4. No capítulo 9, descrevemos uma exercitação dos músculos vaginais, criada pelo Dr. Arnold Kegel. Todas as noivas devem ficar conhecendo esses músculos e suas funções, bem como praticar os exercícios várias semanas antes do casamento. Esse trabalho lhe dará mais habilidade no controle muscular, do qual as mulheres em geral nada sabem, e também elevará seu potencial de sensações durante o momento de amor. Além disso, esse controle poderá ser utilizado para ela excitar o marido de um modo que ele nunca sonhou. O aprendizado destas ginásticas os ajudará no sentido de atingirem o orgasmo simultaneamente. Ê indispensável que toda noiva estude bem o capítulo 9, que aborda a questão da reação feminina.

CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES

Já notamos que a maioria das mulheres é mais romântica do que os homens. "As mulheres são incuravelmente román-

ticas , comentou certa vez um analista. O marido inteligente, em vez de opor-se a isso, deve respeitar os sentimentos do coração da esposa. E como a lua-de-mel é a culminância de um sonho de toda a vida para a moça, o marido amoroso esforçar-se-á ao máximo para realizá-lo.

Quando relembro nossa lua-de-mel, devo reconhecer que planejei tudo errado. Eu e Bev nos casamos num sábado à noite, na igreja dela. Um velho amigo, que viera com a esposa ao nosso casamento, acompanhou-nos até o apartamento onde ele me deu uma "aula" de uma hora sobre "os fatos da vida". E isso tudo depois de havermos tido a recepção, tirado retratos, e após havermos colocado a bagagem no carro. Quando fomos dormir era 1:45 da madrugada. Passamos o primeiro dia de casados viajando de carro — rodamos 12 horas, e depois paramos às 8:00 da noite em um pequeno hotel, nas montanhas do Kentucky. No dia seguinte, chegamos a Greenville, na Carolina do Sul, onde eu e outro seminarista iríamos trabalhar na construção de um parque de estacionamento de casas-reboque, para estudantes casados. Fui trabalhar imediatamente. O único resultado prático que Beverly obteve nessa viagem conturbada foi que aprendeu a ajustar-se psicologicamente ao louco ritmo de vida a que eu a submeteria nesses maravilhosos vinte e oito anos de vida em comum.

Se naquela época eu soubesse o que sei agora, teria feito outros planos para aqueles dias que se seguiram ao nosso casamento. Primeiramente, teríamos nos casado à tarde. Depois, escaparíamos dos amigos para ficarmos a sós, e teria tirado pelo menos uma semana para que nos conhecêssemos mutuamente, antes que minha noiva se visse frente à frente com o novo estilo de vida que teria como minha esposa.

Uma das principais vantagens de realizar-se o casamento à tarde é que se tem o período da noite toda, sem o rebuliço que inevitavelmente cerca o casal após a recepção. Eles precisam afastar-se e ir para um hotel a fim de descansar, desfazer as malas, tomar banho e jantar ou lanchar com tranqüilidade. A maioria dos jovens come e dorme pouco nos dias que antecedem o casamento, devido ao nervosismo dos preparativos, e quando a cerimônia termina estão exaustos. Precisam sentar-se, relaxar e fazer uma refeição adequada, a fim de elevar o teor de açúcar no sangue, para terem energias.

Ao retornarem ao quarto, o noivo pode querer entrar carregando a noiva, à maneira tradicional. Deste ponto em diante, os dois estarão a sós, e devem sentir liberdade de se conhecerem o mais intimamente possível. O marido deve fazer tudo bem devagar e com muita ternura, entremeando com carícias suaves e palavras de amor. Neste ponto, a linha que separa o amor do marido da paixão masculina é muito tênue. O marido que for muito apressado neste primeiro encontro, inconscientemente pode dar à noiva a impressão de que está-se deixando levar mais pela paixão do que pelo amor e interesse por ela. O ato praticado com mais lentidão e ternura demonstrará seu amor por ela, já que ela perceberá que ele está exercendo autocontrole.

É importante acrescentar aqui que todo o ato deve ser realizado em circunstâncias tais que o casal esteja absolutamente certo de estar a sós. Os homens, às vezes, sentem-se tão dominados pelo desejo, que isso deixa de ser importante para eles; mas o é para a esposa. As mulheres, sendo mais recatadas, quererão ter a certeza de que ninguém os interromperá.

No quarto do hotel, o mais simples é trancar bem a porta. Em casa, a porta do quarto deve ser trancada também. Essa precaução é uma medida necessária para se obter sucesso no ato amoroso.

O marido romântico tomará providência para que haja pouca luz ambiente, a fim de que, desse modo, a visibilidade não seja nula, ao mesmo tempo que evita a luminosidade excessiva. Se possível, ele deve providenciar música suave.

O GRANDE DESCOBRIMENTO

Nesse ponto, o marido deve ter bastante consideração para as fantasias românticas da esposa. Algumas jovens cedem ao apelo publicitário das fábricas de lingerie, e resolvem usar uma camisola bonita e provocante, comprada especialmente para a ocasião. Se assim for, ela talvez deseje ir trocar-se no banheiro. Por outro lado, o casal pode desejar despertar o estímulo sexual despindo-se mutuamente. A pessoa que ama acha maravilhoso e estimulante ser ternamente despida pelo ser amado. Embora alguém possa sentir-se constrangido ao encontrar-se inteiramente despido na presença do cônjuge, pela primeira vez, esta sensação será mínima e logo se desfará, se o processo for vagaroso, feito por etapas, com ternas e

apaixonadas expressões de amor. Quando o marido assegura à sua recatada noiva que ela é a mais bela criatura que ele já viu, provavelmente ela reagirá abraçando-o com ternura.

PREPARAÇÃO

Quase todo manual sobre sexo fala da necessidade de um adequado período de preparação. Isso não se aplica apenas à primeira noite do casamento, mas deve ser observado durante toda a vida. A maioria dos homens já sabe que essa preparação é essencial para que a esposa desfrute do ato amoroso, mas geralmente subestimam sua própria necessidade dela, pois se sentem plenamente despertados apenas à visão do corpo nu de sua amada. Entretanto, as pesquisas revelam que o homem terá mais facilidade em retardar a ejaculação, se realizar um longo período de preparação, do que quando é excitado rapidamente. Ademais, à medida que ele aprende a despertar a esposa carinhosamente, ficara empolgado ao observar as reações dela, o que enriquecerá grandemente o seu clímax.

O tempo que o casal deve empregar nessa preparação varia de um para outro, de acordo com o modo de ser de cada casal, o que depende um pouco de seu temperamento e formação cultural. Mas nunca é bom fazê-lo às pressas. Uma noiva mais acanhada e inexperiente pode precisar de trinta minutos ou mais para esse estágio inicial que antecede ao amor. Depois que ela adquirir mais experiência, esse tempo pode diminuir para dez ou quinze minutos. Por ocasião de seu ciclo emocional, quando ela se acha bem mais sensível, esse período pode ser ainda mais reduzido.

Não existe uma regra geral para determinar o modo como a mulher deve ser estimulada, para que se eleve até o ponto em que desejará o ato sexual. Algumas se sentem estimuladas pelo acariciar dos seios, outras, não. Ademais, o ciclo emocional feminino pode tornar o ato mais agradável para elas em algumas ocasiões mais do que em outras. Por essa razão, a esposa deve ter liberdade de orientar o marido, ou verbalmente ou colocando as mãos dele onde ela quer ser acariciada ternamente. Em geral, o marido desejoso de agradar a esposa deve massagear levemente a nuca, ombros e seios para excitá-la até que os mamilos fiquem túrgidos e eretos pela afluência do sangue ali, tendo porém o cuidado de não exagerar nisso a

ponto de irritar-lhe a pele. Qualquer tipo de carícia suave na parte superior do corpo, acompanhada de beijos, servirá para excitá-la. Aos poucos, o marido deve mover as mãos lentamente para a parte inferior do tronco até chegar à vulva, não se esquecendo de que suas unhas devem estar aparadas e lixadas para evitar desconforto para ela (o que fará com que sua emoção arrefeça subitamente).

Quando o marido massageia de leve o clitóris ou a área vaginal, o casal provavelmente estará na cama, a esposa deitada de costas. Ela pode colocar a planta dos pés sobre a cama, joelhos flexionados, e ir aproximando os pés do corpo, ao mesmo tempo em que separa as pernas, o que será bom para ambos. O marido acha este gesto espontâneo dela grandemente estimulante. Isso também fará com que as regiões mais sensíveis de seu corpo se tornem expostas ao toque dele. Embora seja bom que o marido acaricie a área que circunda o clitóris, não deve iniciar o ato por ali, para que não ocorra irritação da mucosa. Quando esse região começar a se intumescer pelo afluxo sangüíneo, ele passa a ser a principal zona de excitamento para a esposa, e então ela estará pronta para receber a estimulação direta.

No início do período de excitação, o marido poderá sentir o clitóris, mas depois ela passará por várias modificações psicológicas, à medida que a excitação for-se intensificando. Os batimentos cardíacos tornam-se mais fortes e acelerados, a epiderme torna-se cálida, e quase todas as partes do corpo tornam-se mais sensíveis. A respiração também passa a ser mais acelerada, o rosto pode contorcer-se como se alguma coisa lhe doesse, e ela talvez venha a gemer audivelmente — e o marido acha tudo isso interessante e agradabilíssimo. A modificação mais visível ocorre na vagina, que se torna úmida; os pequenos lábios intumescem, aumentando bastante de volume, ao ponto de formarem uma espécie de capuz sobre o clitóris, encobrindo-o totalmente de modo que não pode mais ser tocado. A essa altura, já é desnecessário manter contato direto com o clitóris, pois qualquer toque na área vaginal causará vibração nos lábios intumescidos e transmitirá o movimento para o clitóris indiretamente, isto fará intensificarem-se as sensações da esposa.

A intensidade com que o marido fricciona a região vaginal e clitoral deve ser determinada pela esposa. Algumas preferem uma movimentação lenta e calma, enquanto outras gostam de

movimentos vigorosos. Ainda outras desejarão variar durante o ato; e podem resolver modificar os movimentos de acordo com a disposição do momento. O mais importante é que o marido procure mostrar-se terno e sensível aos desejos da esposa.

A ascensão emocional que a esposa apresenta a esta altura pode ser comparada ao ato de empurrar-se um carrinho ladeira acima. A medida que se aproxima do pico, a subida parece mais íngreme; mas logo, num esforço final, o carrinho chega ao alto e o ultrapassa. E assim como ninguém pensaria em deter sua descida, assim também o marido carinhoso não deve parar no meio do ato amoroso. Se o fizer, o "carrinho" emocional dela descerá **abruptamente,** e ele terá que esforçar-se para recuperar a emoção perdida. Isso explica por que muitas mulheres esfriam um pouco durante os momentos em que o marido retira os dedos de sua região vaginal, para colocar o pênis, principalmente se ele ainda precisa retirar alguma peça de vestuário. Com a prática, ele aprenderá a continuar a massagem, enquanto faz penetrar o pênis. Isso ajudará a esposa a prosseguir na ascensão em direção ao pico emocional. Depois que o marido aprende a dominar-se, pode massagear o clitóris da esposa com o pênis, tendo o cuidado de lubrificá-lo antes. Algumas esposas podem preferir este último processo à massagem manual. E então, quando ela estiver totalmente preparada, ele será facilmente introduzido na vagina.

O CLÍMAX

Muitos maridos interpretam erradamente um importante sinal por parte da esposa. Quando está massageando a região vaginal e percebe que está bem umedecida, ele deduz que ela já está preparada para o coito. Isso nem sempre é verdade. Enquanto os pequenos lábios não estiverem bem intumescidos pelo afluxo de sangue, as áreas sensíveis da vagina não devem ser tocadas. Se ele o fizer antes disso, é provável que venha a atingir o orgasmo exatamente no momento em que ocorre o intumescimento dela, e a esposa deixará de alcançar o clímax, ficando frustrada. Com o relaxamento do pênis, ele não poderá fazer, nas paredes da vagina e no clitóris, os movimentos necessários que a conduzirão ao orgasmo final. Provavelmente, esse mal-entendido, mais que qualquer outro fator,

tem impedido que muitos cônjuges aprendam a atingir o orgasmo simultaneamente.

O marido deve lembrar-se também de que, ao massagear a região vaginal e o clitóris, os dedos não devem estar secos, pois ao primeiro toque, a esposa pode experimentar uma sensação de desconforto. Ela achará a estimulação clitoral mais agradável se ele passar vaselina nas mãos. Uma comunicação verbal sincera e desinibida é essencial nessa fase do ato amoroso, para elevar ao máximo o desfrute desse preparo tão necessário para o ato conjugai.

Vários autores, tanto cristãos como não cristãos, escrevendo sobre esta questão, sugerem que, na noite de núpcias, o casal deve apenas acariciar-se mutuamente, até atingirem o orgasmo, por duas razões: (1) isso aumenta as possibilidades de ambos atingirem o orgasmo na primeira noite; (2) ajuda-os a conhecer melhor as funções biológicas do cônjuge. Cremos que isso talvez seja pedir demais de duas inibidas pessoas virgens, na primeira noite em que passam juntas. Sugerimos, porém, que procurem excitar-se mutuamente como foi descrito acima, e depois, quando a esposa sentir que está preparada para a penetração, ela própria pegue o pênis do marido e o introduza em sua vagina. Seguindo a indicação da esposa, e continuando a massagear a região clitoral, o marido aplicará a vaselina (a qual deve ser antecipadamente colocada sobre a mesinha de cabeceira) à cabeça do pênis antes de penetrá-la. Deve também ter o cuidado de apoiar-se nos cotovelos, e empurrar o pênis lentamente para o interior da vagina.

Uma vez que o órgão se encontrar no interior, ele deve procurar ficar quieto, senão poderá ejacular em questão de segundos, encerrando o ato prematuramente. Embora todos os seus instintos clamem para que ele inicie os movimentos, é necessário que se domine pelo menos durante um ou dois minutos. Para evitar que a ascensão emocional da esposa se interrompa, ele deve continuar massageando a região clitoral ou os lábios da vulva. A esposa pode contribuir para que suas sensações aumentem fazendo um movimento rotativo com os quadris, mesmo estando deitada sob o marido. Isso ajuda a manter a fricção do clitóris, e faz com que as paredes da vagina toquem o corpo do pênis sem estimulá-lo demasiadamente. Quando ela sentir que sua emoção está ascendendo mais e mais e está quase fora de controle, deve rodear os quadris do marido com as pernas, e começar a mover-se para

diante e para trás sobre o pênis. Se ela praticou a contração dos músculos vaginais algum tempo antes do casamento, como instruímos no capítulo 9, terá maior prazer na experiência, e poderá ajudar o marido comprimindo o pênis com o músculo vaginal, cada vez que ele se retrair. Essa compressão feita logo após a penetração também é agradável, tanto para o marido como para a esposa — enquanto ele está aguardando um ou dois minutos, retardando a ejaculação, a pressão feita pela esposa pode manter vivo o excitamento dela. Depois que o marido inicia o movimento de aprofundamento, para diante e para trás, a esposa deve pensar apenas nas sensações que está experimentando no clitóris e na região vaginal, ao mesmo tempo em que continua com os movimentos que contribuirão para a produção destas sensações.

Mesmo que seja inexperiente, o marido intuitivamente reconhecerá a aceleração de movimentos da esposa como um sinal para que inicie o aprofundamento, e provavelmente expelirá a mistura de fluido seminal e espermatozóides na vagina dela depois de alguns movimentos. Ela deve continuar a movimentação mesmo depois disso, caso a esposa não tenha atingido o orgasmo ainda, pois ela deverá fazê-lo alguns segundos depois.

Pouco depois da ejaculação o pênis perderá a rigidez, e não mais poderá fazer a fricção na vagina e nos pequenos lábios com intensidade suficiente para aumentar a excitação da esposa. Se ela não atingir o orgasmo por ocasião do primeiro coito, o jovem casal não deve desanimar-se. Ele pode começar imediatamente a estimulação manual do clitóris e da região vaginal, como fizeram no período de preparação, para ajudá-la a chegar ao clímax. Embora seja possível à noiva experimentar o clímax sexual durante o primeiro encontro romântico do casal, isso é pouco incomum, principalmente no caso de pessoa virgem.

O "POSLÚDIO"

A maioria das noivas acha o primeiro ato amoroso, quando este é precedido de uma preparação suficiente, uma experiência agradabilíssima, mesmo que ela não atinja o orgasmo. O conhecimento e contato com o corpo de seu amado é altamente estimulante, e ultrapassa qualquer experiência anterior. Mesmo quando há dor durante o rompimento

do hímem ou possível alargamento da vagina, geralmente isso é superado pelos estímulos de outras áreas de seu corpo, que nunca conheceu antes. Muitas mulheres mencionam que o cálido jorro do líquido seminal para o interior da vagina também é empolgante. Aliado à proximidade íntima dos corpos entrelaçados, isso tudo torna o ato sexual a mais agradável expressão de amor. Se ela não atingir o orgasmo, sua tensão emocional, gradativamente, irá diminuindo, e seus órgãos genitais retomarão as condições normais, como acontece ao marido.

Não há necessidade de que o casal se separe imediatamente após a consumação do ato. Aconselhamos a que permaneçam abraçados durante vários minutos, e continuem a trocar carícias. Muitos casais pegam no sono, nesta posição, ou aprendem a rolar, cada um para o seu lado, o pênis relaxado afastando-se aos poucos da vagina. A exaustão física e emocional geralmente produz um sono profundo e reconfortante.

Em geral, o marido leva de quarenta e cinco minutos a uma hora para sentir-se capacitado a realizar outro ato. O mesmo não acontece à esposa. Pesquisas levadas a efeito pelos Drs. Masters e Johnson revelam que uma mulher pode ter vários orgasmos um após o outro.[1] Por isso, quando a esposa atinge o orgasmo durante o período preparatório, o marido deve continuar a massagem da região clitoral e vaginal, pois ela logo voltará a ter sensações de ascensão da excitação, e poderá repetir a experiência orgásmica. Pode ser difícil para um homem entender como a esposa está imediatamente apta para outras experiências, enquanto ele é incapaz de recuperar o estímulo sexual sem ter antes um período de descanso; mas, surpreendentemente, ela pode obter orgasmos continuados. Aliás, algumas mulheres relatam que pelo quarto ou quinto orgasmo, por vezes, experimentam um clímax mais intenso. Contudo, se o marido cessar a estimulação da região da vulva logo após o primeiro, sua excitação irá decrescendo gradativamente até chegar ao estágio da exaustão física e emocional semelhante à do marido.

AS EXPERIÊNCIAS DA LUA-DE-MEL

A lua-de-mel tem por objetivo não apenas proporcionar aos noivos um período de companheirismo, mas também para

atender à sua necessidade de aprender algumas coisas e fazer experimentações. Por esta razão, o casal deve experimentar várias formas de excitação, posições (ver as páginas 82 e 83), horas do dia, e o que ambos acharem mais agradável. Recomendamos que em um dia de sua lua-de-mel procurem conduzir-se mutuamente ao orgasmo apenas com o toque manual. Isso tem por finalidade entenderem plenamente as funções fisiológicas um do outro, na realização do ato sexual. Esta experiência deve ser realizada num aposento iluminado, onde também possam ter a certeza de que não serão interrompidos. Despidos, devem criar a mesma atmosfera romântica e a preparação sem pressa como num ato normal.

É aconselhável que o marido procure levar a esposa ao orgasmo em primeiro lugar, pois após atingir o clímax, geralmente, é difícil para ele manter um interesse mais profundo no ato, durante certo tempo. Proceda-se da maneira como descrevemos anteriormente. Ele deve deitar-se de lado, junto à esposa, inclinando-se ligeiramente sobre ela, e ternamente massagear o clitóris e a região vaginal com a mão. Quando os pequenos lábios estiverem bem intumescidos, indicando que ela está reagindo normalmente ao estímulo, e sua vagina estiver bem umedecida pelo muco natural, ele sentirá que o "capuz" protetor cobriu o clitóris, e pode aplicar a fricção a ambas as áreas. É possível que a esposa deseje que ele introduza um dedo na vagina suavemente, fazendo movimentos lentos e rítmicos no interior dela, enquanto os outros dedos mantém o contato com a parte externa da vulva. A esposa deve então concentrar-se unicamente em relaxar-se e pensar apenas nessas áreas, deixando-se dominar completamente pelas sensações que lhe ocorrem, de maneira que, se desejar gemer, gritar, contorcer-se, girar-se ou impulsionar-se para a frente, que o faça.

Para satisfazer-se plenamente após o primeiro orgasmo, a esposa deve pedir ao marido que espace seus movimentos mas não os interrompa. Quando suas sensações começarem nova ascensão, ela deve fazer-lhe um sinal para que intensifique os movimentos e os acelere até que ela se satisfaça e atinja novo orgasmo. Nesse início de seu relacionamento, dois orgasmos, provavelmente, serão suficientes.

Após o clímax, ela deve deitar-se de lado, enquanto o marido se deita de costas. Então ela irá massagear levemente a região genital dele, passando os dedos pelo pênis, nos pêlos

púbicos, escroto e a face interna das coxas. Deve ter o cuidado de não comprimir a bolsa escrotal, pois pode ser desconfortável para ele. Pode rodear o pênis com a mão e massageá-lo levemente, para baixo e para cima. A medida que ela for acelerando os movimentos, o corpo do marido ficará mais rígido, e ela poderá observar a reação dele ao seu toque. Esses movimentos devem continuar até que ele venha a ejacular. Antes de iniciar o processo, a esposa deve ter à mão um lenço de papel para absorver a descarga do líquido seminal.

O Dr. Herbert J. Miles, em seu excelente livro Sexual Happinees in Marriage (A felicidade sexual no casamento) narra o seguinte fato:

> Um casal, que foi entrevistado pela pesquisa, passou pela seguinte experiência. Tentaram o ato sexual na noite de núpcias, mas a esposa não atingiu o orgasmo, ao passo que o marido sim. Após o intercurso sexual, ele tentou conduzi-la ao clímax pelo estímulo manual, durante o qual ela foi-se tornando cada vez mais tensa e nervosa, e simplesmente não conseguiu levar avante as tentativas, embora desejasse fazê-lo e se esforçasse para isso. Por fim, pediu ao marido que parasse. Permaneceram deitados, relaxados, e conversaram durante três horas, noite a dentro. Afinal, bem depois da meia-noite, ela disse: "Vamos tentar novamente." O casal repetiu o processo da estimulação direta, e cerca de dezessete minutos depois ela conseguiu chegar ao clímax, pela primeira vez. O que aconteceu, em seu caso, foi que aprendera muita coisa na primeira tentativa, e depois de relaxar e adquirir mais autoconfiança, conseguiu entregar-se totalmente à excitação sexual, obtendo afinal o sucesso desejado.[2]

Alguns crentes talvez façam objeção a essa forma de experimentação. Nós a recomendamos para recém-casados, porque estão edificando um relacionamento para toda a vida, na qual o ato amoroso desempenhará um papel preponderante durante muitos anos. Quanto mais conhecerem um ao outro pela prática, mais irão apreciar-se mutuamente, e provavelmente irão gozar daquilo que consideramos o objetivo supremo na vida sexual: orgasmos simultâneos, na maior parte das vezes. Essa forma de aprendizado pela prática aumentará a possibilidade de que aprendam isso no início da vida de casados, e continuem a desfrutar dele por muitos anos. A terapia recomendada pelos Drs. Masters e Johnson, para os casos de pessoas que se queixam de deficiências sexuais,

consiste, em parte, dessa mesma experimentação. Casais unidos havia vários anos foram conduzidos a um melhor entendimento um do outro e a um relacionamento sexual mais satisfatório, por meio desse processo de aprendizado.

O Dr. Miles, acima citado, sugere o seguinte: "O bom ajustamento conjugai consiste em três fases que os casais precisam aprender. São as seguintes: primeiro, atingir o orgasmo; segundo, atingir o orgasmo pelo ato sexual; terceiro, atingir orgasmos simultâneos ou bem próximos, no ato sexual."[3]

Ninguém deve desanimar-se, se não chegar à segunda e terceira fases imediatamente. Podem transcorrer várias semanas ou mais, sem que experimentem orgasmos simultâneos, com freqüência regular. Entretanto, esse deve ser o alvo que todo casal esforçar-se-á para atingir.

Outro aspecto no qual os dois podem realizar experiências é o do posicionamento, com o objetivo de obter uma excitação mais eficiente. Uma das melhores é aquela em que a esposa se deita de costas, joelhos flexionados, os pés junto aos quadris, com o marido deitado à sua direita. O Dr. Miles lembra o que a Bíblia ensina com relação à posição do casal para o ato sexual.

> Esta posição para o excitamento sexual é descrita no livro de Cantares de Salomão 2.6 e 8.3. Os dois versos são idênticos. São os seguintes os seus termos: "A sua mão esquerda esteja debaixo da minha cabeça, e a direita me abrace." A palavra "abrace" pode ser traduzida também como "acaricie" ou "estimule". Na Bíblia, em um livro.que trata do puro amor conjugai, uma mulher casada expressa o desejo de que seu marido coloque o braço esquerdo sob sua cabeça, e use a direita para estimular seu clitóris.
>
> Esta posição parece ter sido a empregada por muitos povos, através dos séculos. Não hesitamos em afirmar que o processo geral de excitamento sexual aqui descrito era parte do plano divino, quando Deus criou o homem e a mulher. Portanto, a humanidade o tem praticado, por ser parte do plano de Deus para os casais e por ser eficiente.[4]

O Dr. Miles apresenta outros conselhos proveitosos com relação à extensão da intimidade que deve haver entre marido e mulher.

> Nos relacionamentos humanos, no seio das comunidades e na sociedade, o recato é a rainha das virtudes, mas na

> intimidade do quarto nupcial, a portas fechadas, e na presença do puro amor conjugai, não deve existir essa coisa chamada recato. O casal deve ter liberdade de praticar tudo que ambos desejarem fazer, que sirva para conduzi-los à plena expressão de seu amor mútuo e a uma boa experiência sexual.
>
> A essa altura, será bom darmos uma palavra de advertência. **As experiências praticadas devem ser de consentimento mútuo, do marido** e **da esposa.** Nenhum dos dois, em tempo algum, deve forçar o outro a participar de atos que este não deseje. O amor não coage a ninguém. [5]

Uma das características do Espírito Santo é o amor, e um traço predominante do amor é a bondade. A intimidade do ato amoroso sempre deve ser praticada com bondade. Por vezes, haverá necessidade de movimentos vigorosos, mas isso será sempre expresso com bondade em relação à outra pessoa — uma evidência vital de que o ato sexual é, em realidade, um ato de amor.

O ESTÍMULO CLITORAL

A relutância de muitos casais em praticar o estímulo clitoral durante a preparação para o ato sexual, e da qual ele, mais que qualquer outra coisa, é parte importante e necessária, tem privado as esposas da maravilhosa experiência da satisfação orgásmica. Muitas vezes, essa prática é associada à automasturbação, e por isso muitos homens desconhecem que ele é parte essencial de todo o processo do ato amoroso.

A fim de salientar a importância do clitóris na satisfação sexual da mulher, muitos pesquisadores o comparam ao pênis. Ele tem sido descrito como "a parte mais sensível do corpo feminino na parte sexual", e ainda é por muitos considerado como "a base de toda a satisfação sexual".[6]

R. M. Deutsch afirma que a "simples estimulação do clitóris já basta para conduzir ao orgasmo a maioria das mulheres".[7] Ele indica que "a maioria dos pesquisadores concorda em que a única função do clitóris é processar o estímulo sexual — o que não encontra paralelo em nenhum órgão do corpo masculino, sob esse aspecto."[8]

Outro pesquisador sugere que o clitóris contém o mesmo número de terminações nervosas que o pênis, embora possua um décimo do tamanho deste. Portanto, ele é o ponto alto da potencialidade sexual feminina. Ignorá-lo implica em malograr ou impossibilitar o orgasmo feminino.

De um ponto de vista prático, ele nao tem nenhuma influência sobre a reprodução, e não é necessário a nenhuma outra função do organismo feminino. Portanto, estamos certos em deduzir que Deus o criou com a função específica de ser utilizado no ato sexual. Pode ser que a maravilhosa reação da esposa à presença do amado, e que é descrita em Cantares de Salomão 5.4, seja exatamente uma referência à manipulação do clitóris por parte dele. Cremos que essa preparação não somente é recomendável para pessoas casadas, como também foi determinada por Deus, para ser um dos mais agradáveis aspectos do ato conjugai.

AS QUATRO FASES DO ARDOR SEXUAL

Pesquisas modernas, principalmente as realizadas pelos Drs. Masters e Johnson, nos informam que há quatro fases distintas no excitamento sexual, tanto para o homem como para a mulher: (1) a fase do estímulo; (2) a fase do platô; (3) a fase orgásmica e (4) a fase do relaxamento. Reconhecemos que

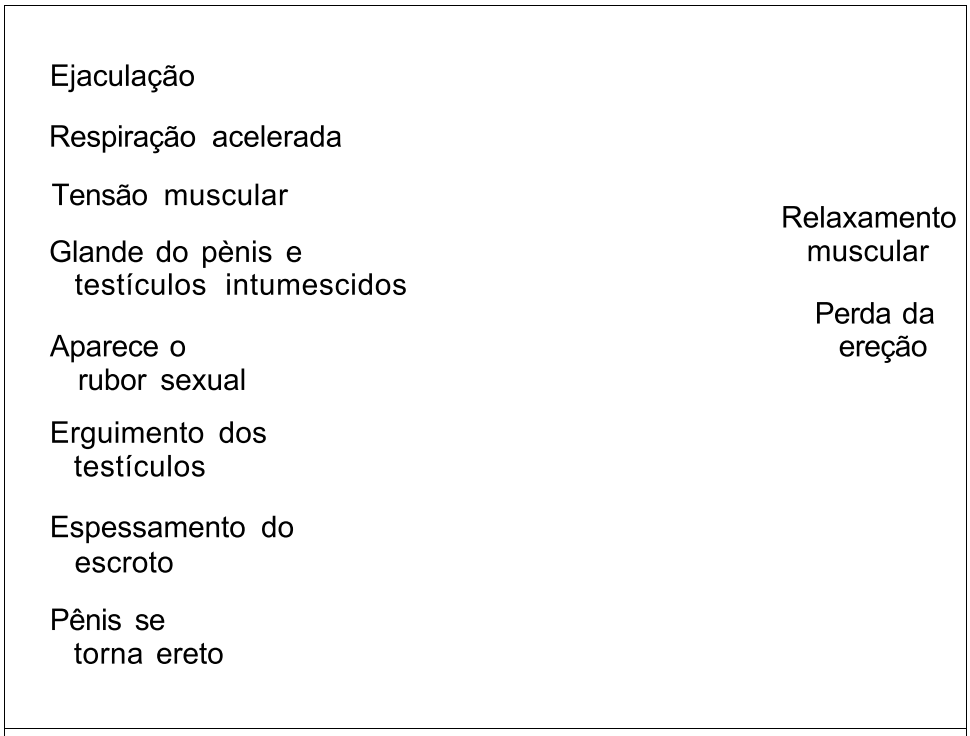
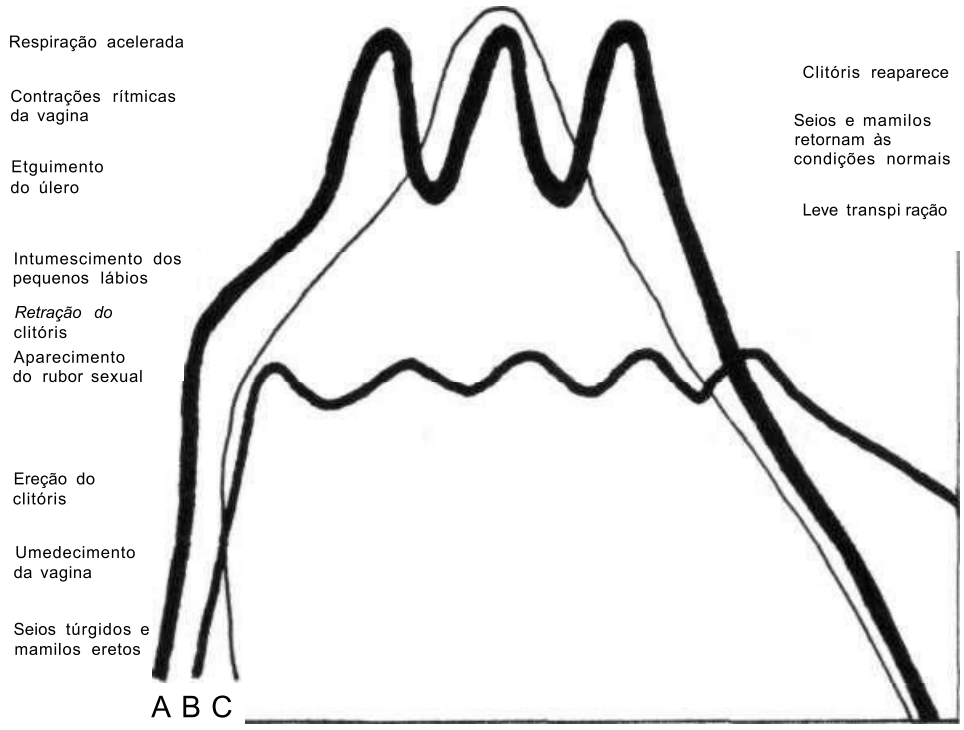


Fig. 3 — A reação sexual do homem

todas as reações de todos os seres humanos variam e não podem ser representadas num gráfico. Sob esse aspecto, o gráfico é uma simplificação da questão, mas a verdade é que ele oferece um padrão básico dentro do qual podemos estabelecer uma regra geral.
Como se pode notar pelo gráfico anexo, fornecemos apenas uma forma de reação masculina, ao passo que, para as mulheres, damos três: A, B e C. A reação masculina tende a ser mais uniforme, enquanto que a da mulher reflete maior variedade, de acordo com as diferenças individuais. Por outro lado, devido à grande complexidade da função orgásmica da mulher, ela pode experimentar estes três tipos de reação sexual durante a vida conjugai, à medida que ela aprende a expressar o amor.

No gráfico da mulher, designaremos os três tipos de reação como sendo: A. o orgasmo múltiplo, um ideal que ela deve esforçar-se para atingir; B. o fracasso orgásmico, a reação sexual a que muitas mulheres se acomodam (o fracasso pode muitas vezes ser modificado com um pouco de compreensão,



FASES: ESTÍMULO, PLATÔ, ORGASMO, RELAXAMENTO
Fig. 4 — A reação sexual da mulher

aliado à intensificação da preparação, e crescente ternura por parte do seu companheiro); C. o orgasmo único, provavelmente a mais freqüente expressão da mulher casada realizada, que pode deixar o orgasmo múltiplo para ocasiões especiais, quando sua disposição, tempo e outros fatores se harmonizarem.

POSIÇÕES VARIADAS

Desde que começamos a escrever sobre este assunto, foram mencionadas várias posições para o ato amoroso. Um escritor afirma haver noventa e nove posições. O problema é que para se realizar noventa e cinco delas a pessoa precisa ser quase um acrobata. Na realidade, existem apenas quatro posições que são usadas com freqüência, para merecerem citação aqui. O Dr. Miles fala de suas descobertas em pesquisas feitas com relação às três primeiras.

1. **Homem na posição superior**

Nossa pesquisa revela que 91% dos casais adotam a posição masculina superior, o tempo todo, ou, pelo menos, na maior parte do tempo. 54% experimentam realizar o ato em outras posições, mas geralmente o terminam com o homem na posição superior. Somente 4% praticam outra posição, que não o marido por cima, na maioria das vezes, e somente 5% usam outra posição o tempo todo.

Ê importante que o marido tenha os pés firmados contra os pés da cama ou outro objeto sólido para que possa dar plena expressão ao seu orgasmo. No caso de a cama ter apenas a cabeceira e não os pés, o casal deve trocar de lado para que ele possa firmar-se contra a cabeceira.

2. **Mulher na posição superior**

Essa posição permite ao marido relaxar e controlar-se melhor, e à mulher iniciar os movimentos necessários que irão proporcionar-lhe maior estimulacão, forçando o clitóris a mover-se sobre o pênis. As desvantagens dessa posição é que muitas vezes não é confortável para a esposa, o marido pode ter dificuldade em controlar sua ascensão emocional, e nenhum dos dois se acha em posição adequada para dar plena expansão durante o orgasmo. Para alguns casais, porém, as vantagens dela pesam mais que as desvantagens. Mas é uma posição mais adequada nos casos em que o marido é um homem forte e a esposa é de pequeno porte.

3. Lateral

Outra posição valiosa é aquela em que o casal se deita de lado, voltados para a mesma direção, sendo que o marido fica às costas da esposa. O pênis é dirigido para a passagem vaginal por detrás. As desvantagens são que o pênis não toca o clitóris e o casal não pode beijar-se durante o ato. As vantagens são que a posição é muito confortável e o marido pode facilmente usar as mãos para estimular o clitóris da esposa, e pode controlar melhor sua ascensão emocional. Existem outras variações dessa posição. Muitos casais usam esta posição durante o período de preparação, e depois mudam rapidamente para a posição masculino superior, no momento de atingir o orgasmo.

4. Marido sentado

Dependendo da altura do casal, ele pode gostar desta posição — o marido sentado em um sofá ou banquinho. A esposa se abaixará em direção ao pênis dele, à sua vontade. Essa posição é boa para as esposas que sentem dores à penetração do órgão masculino. Controlando ela mesma a penetração, poderá diminuir a intensidade da dor. Mas esta situação é de curta duração, e os casais não devem desistir, nem desculpar-se com a dor para evitar o ato em bases permanentes.

A maioria dos casais experimenta cada uma dessas posições, mas sempre volta à do homem na posição superior. Essa parece ser a mais satisfatória para a maioria dos cônjuges.

RESUMO

A arte de se desfrutar do ato amoroso não é difícil de ser cultivada, mas também não é automática. Ninguém é, por natureza, um bom parceiro no amor, e quanto mais egoísta for o indivíduo, mais dificuldades terá em aprender esta arte. Se duas pessoas se amam com um sentimento altruísta, e estão dispostos a controlar-se, enquanto aprendem a proporcionar satisfação emocional e física ao seu cônjuge, elas aprenderão. Contudo, isso exige tempo e prática. As pessoas que lêem este livro já demonstram que estão suficientemente interessadas no assunto para tentar aprender. O Dr. Ed Wheat afirmou muito sabiamente que "Toda união física deve ser um concurso para se ver qual dos dois cônjuges consegue proporcionar maior prazer ao outro."

Foi com este conceito em mente que narrei certo fato em meu livro **Casados, mas Felizes,** no capítulo intitulado "Alegrias Físicas". Fora-me relatado por um pastor amigo, que havia sido procurado por um casal frustrado na arte do estímulo clitoral, mas que, depois de aconselhado por ele, com pouco tempo solucionou o problema.

Quatro meses depois que o livro foi publicado, fiz uma conferência em um banquete numa cidadezinha do norte da Califórnia. Um dentista confidenciou-me, depois, que ao ler o livro pensara em seu próprio problema. E quando me narrou sua história, vi que se tratava de um interessante corolário do caso anterior.

Esse jovem dentista e sua esposa estavam casados havia três anos e amavam-se profundamente, mas a esposa nunca experimentara um orgasmo durante o casamento. Ele se achava quase tão desalentado pelo fato quanto ela. Sendo dentista, estudara anatomia, e conhecia as funções do corpo humano melhor que a média das pessoas. Mas esse conhecimento não parecia resolver o problema, e sua frustração sexual logo se transformou em conflito conjugai. Como não fossem crentes ainda, resolveram começar a freqüentar uma igreja como medida extrema para salvar seu casamento. Felizmente, a igreja que escolheram era uma igreja evangélica, e cerca de três meses depois ambos haviam aceitado a Cristo como Salvador pessoal e Senhor. Mas isto ainda não resolveu o problema do fracasso orgásmico da esposa.

Certo domingo, o pastor pregou sobre o seguinte texto: "Reconhece-o em todos os teus caminhos, e ele endireitará as tuas veredas." E afirmou o seguinte: "Não existe nenhum problema que não possamos levar ao Senhor em oração." O dentista olhou para a esposa, lembrando-se de que ainda não haviam orado sobre essa questão. Depois, discutiram o problema e decidiram fazê-lo.

Na sexta-feira daquela mesma semana, foram convidados para uma festinha. Sendo os primeiros a chegar ao local, foram conduzidos à sala de estar para aguardar a chegada dos outros convidados. A sala era bem espaçosa, possuindo diversas áreas de conversação. Então procuraram um sofá ao fundo do aposento. Pouco depois de se acomodarem, outro casal entrou e assentou-se no sofá cujo encosto estava unido ao deles, sendo que ali havia um grande arranjo floral que os encobria da vista dos recém-chegados. Pensando estar a sós, o

extrovertido marido passou o braço pelos ombros da esposa e exclamou: "Nossas relações têm sido maravilhosas depois que descobrimos a estimulação do clitóris, não é mesmo?" O dentista olhou de esguelha para a esposa e pensou: "Nunca tentamos isso." Aquela mesma noite eles o fizeram, e isso foi o começo de um novo relacionamento para ambos.

E com sincera emoção aquele dentista me disse: "Essa simples prática foi como uma chave que nos abriu a porta de uma vivência maravilhosa, da qual temos gozado nestes três últimos anos."

Essa história é uma demonstração da abundante graça de Deus. Numa cidade pequena, sem conselheiros matrimoniais, e contando com a assistência ministerial de um seminarista, esse casal falou de seu problema ao Pai celestial, e buscou seu auxílio. Ele os dirigiu ao lugar certo, no momento certo, para ouvir a informação que desejava que ouvissem.

Não existe nenhum problema que não possa ser levado ao Pai celestial. Ninguém precisa acomodar-se a uma vida de frustração sexual. Quando os filhos de Deus oram pedindo sua orientação e o conhecimento da vontade dele para sua vida, ele sempre é fiel em revelá-las a eles. Esse relacionamento com Deus enriquece a vida daqueles que confiam no auxílio dele, bem como fortalece sua fé.

1. **Human Sexual Response,** William H. Masters e Virgínia Johnson.

2, 3, 4, 5. Sexual Happiness in Marriage. Herbert J. Miles.

6, 7, 8. **The Key to Feminine Response in Marriage,** Ronald M. Deutsch.

6

Somente Para Homens

Durante os primeiros dez anos de casamento, a maioria dos homens são mais agressivos sexualmente do que as esposas. Isso não se aplica a todos os casais, naturalmente, variando de acordo com o temperamento e com o ciclo mensal da esposa, mas, na realidade, é uma regra geral valiosa. Podemos dizer que o sexo é, instintivamente, o impulso mais universal dos homens, durante essa primeira década do casamento, ao passo que, para as mulheres, é um apetite em potencial, que pode ser cultivado.

O marido inteligente e amoroso, portanto, procurará aprender o máximo possível a respeito do assunto a fim de proporcionar à esposa as melhores experiências possíveis no ato amoroso, tanto para o benefício dele como dela. Quanto mais ele se esforçar para que ela tenha prazer, mais ele conseguirá formar nela uma atitude favorável e positiva para com o relacionamento sexual. E quanto mais ela o apreciar, mais ela o aceitará e terá prazer nele.

As sugestões seguintes objetivam orientar o marido a cultivar na esposa um saudável apetite para o sexo.

1. **Aprenda tudo que puder.** Já fizemos alusão à observação do Dr. Ed Wheat de que os fatores do instinto natural do homem que o conduzem à satisfação sexual não são os

mesmos que satisfazem a esposa. E como a habilidade no ato sexual não é instintiva, o marido deve aprender o máximo que puder sobre o assunto, de uma fonte fidedigna, que lhe ofereça orientação cristã. Estudando cuidadosamente nosso capítulo sobre a educação sexual e o outro seguinte sobre a arte de "fazer amor", ele obterá boa quantidade das informações básicas que todo marido deve possuir.

2. **Pratique o autocontrole.** O apóstolo Paulo diz: "Não tenha cada um em vista o que é propriamente seu, senão também cada qual o que é dos outros." (Fp 2.4.) O princípio de aplicar essa lei do altruísmo como bênção para o cônjuge certamente se aplica ao ato amoroso também. As carências sexuais naturais do homem se satisfazem em questão de segundos; a situação da esposa é justamente o contrário. Ela começa mais lentamente, e depois, gradativamente, ascende ao ponto do clímax sexual. A maioria dos homens que acusam a esposa de serem frígidas por não conseguirem atingir o orgasmo, constituem, muitas vezes, eles próprios, o fator problemático da questão. No momento em que elas começam a ficar realmente estimuladas, o marido ejacula, e o pênis se relaxa, negando à esposa a oportunidade de um clímax satisfatório no ato sexual.

Quais seriam as soluções para este problema? O marido precisa aprender a controlar a ejaculação, o que exige um forte exercício de autodisciplina e muita prática. Alguns entendidos sugerem que durante o ato o homem deve pensar em fatores não excitantes, tais como esportes, negócios, ou como já disse um marido: "Penso nas contas a pagar." Mas isso também deve ser feito com cuidado para não se exagerar. Ele deve concentrar-se em algo que retarde a ejaculação, de modo a oferecer à esposa tempo suficiente para que sua tensão emocional se eleve. Lembre-se de que ela precisa de dez a quinze minutos de manipulação, ou pela sua mão ou pela penetração do pênis para poder atingir o clímax. Acrescente-se a isso um estimulante período de preparação, e você terá muito tempo para praticar o autocontrole. No capítulo dez abordaremos com maiores detalhes algumas técnicas que auxiliam o homem a atrasar a ejaculação.

3. **Concentre-se em satisfazer a esposa.** Como o orgasmo feminino é muito mais complexo que o do homem, ela demora mais a aprender esta arte. O marido inteligente considerará a satisfação sexual da esposa uma das principais prioridades

desde o princípio do casamento, para que ambos lucrem com a satisfação dela.

As pesquisas modernas levadas a efeito pelos Drs. Masters e Johnson têm revelado algumas interessantes reações femininas, que o marido deve conhecer. Por exemplo, essa curiosa criatura que você conhece como sua esposa, não considera a preparação como um "aquecimento para o jogo", como fazem muitos homens; antes, para ela, tudo que pratica é parte integrante do grande jogo. Nenhum marido deve apressar a atividade sexual apenas porque seu instinto pede que o faça. Ao invés disso, ele deve ter sempre em mente as quatro fases pelas quais a esposa passa durante o desenrolar do ato amoroso. Assim, ele pode devotar sua atenção a concentrar-se em levá-la a atravessar cada uma dessas etapas.

4. **Lembre-se do que é que excita a mulher.** A mera visão da esposa preparando-se para deitar-se é estímulo suficiente para que a maioria dos homens se sintam predispostos para o ato sexual. Em contraste, a esposa, neste ponto, está pronta apenas para ir deitar-se. Por que isso? Porque os homens são estimulados pela vista, ao passo que as mulheres reagem melhor a outros fatores — palavras carinhosas, sua voz e ternas carícias.

Embora a voz masculina não registre nada num marcador de decibéis, parece que ela afeta de forma singular o mecanismo auditivo de uma mulher. Por exemplo, as adolescentes que vão a um concerto de **rock** são mais propensas a soltar gritos e gemidos, do que seu acompanhante masculino. Raramente se ouve um homem dizer: "A voz dela me excita", mas é comum ouvir-se uma mulher exclamar: "A voz dele me faz vibrar". O mecanismo auditivo pode ser comparado então a um termostato. Quando chegamos em casa à noite, podemos "ligar" o termostato dela dirigindo-lhe palavras carinhosas, amorosas, elogiosas ou animadoras. E do mesmo modo, podemos desligar o termostato, se usarmos expressões de desaprovação, condenação ou insulto. Nesses casos, é certo concluir que quanto mais estridente for a voz do homem, mais rapidamente ela a desestimula. O marido inteligente, desde o momento em que chega em casa, até o momento de se deitarem, utiliza sua voz para excitar a esposa através do "receptor" auditivo dela.

Muitas esposas podem identificar-se com uma senhora de nome Mary que nos disse: "Meu marido me critica desde o

instante em que entra em casa à noite, até a hora em que vamos deitar, e depois não compreende por que não estou interessada em sexo. Simplesmente não consigo reagir positivamente assim." Ah, se os maridos se conscientizassem mais dessa forte influência que podem exercer sobre as emoções de suas companheiras!

A reação para com a mensagem verbal dele não depende apenas do tom de voz empregado, mas também do sentido das palavras. Um casal procurou-nos pedindo auxílio com relação à "frigidez" da esposa. Estavam casados havia sete anos, tinham três filhos, e declaravam possuir amor e respeito mútuos. Ao interrogá-los, descobrimos que ele falava carinhosamente à esposa, rodeava-a de ternura e recebia uma reação agradável dela, mas que durava somente até certo instante. De repente, ela se tornava "fria como gelo". Acabamos por descobrir que o "culpado" de tudo eram os termos que ele empregava. Durante o ato sexual, ao calor do excitamento, ele usava termos de baixo calão e expressões grosseiras que adquirira quando estava no exército, esquecendo-se de que as mulheres tendem a ser mais delicadas na escolha do palavreado, e muitas vezes não entendem por que os homens têm que empregar uma linguagem tão forte para descrever coisa tão bela. Para resolver esse problema de "frigidez", ele teve apenas que aprender uma terminologia mais elevada. Tais coisas são importantes para as mulheres.

5. **Respeite seu senso de pudor.** Os homens são mais inclinados a alardear suas façanhas sexuais do que as mulheres. Muitos homens, com uma atitude impensada, estragam um relacionamento vital, revelando indiscretamente os segredos íntimos da esposa para os amigos. Se a esposa chega a saber disso, sente-se atraiçoada. Não vale a pena arriscar uma atitude imprópria dessas. A beleza e a santidade das relações íntimas de que o casal partilha um com o outro são estritamente confidenciais. E a situação deve continuar assim.

6. **Cuidado com os maus odores.** O olfato é um dos principais sentidos. Infelizmente algumas pessoas têm mais problemas nesta questão que outras, mas hoje já não existe desculpa para o mau hálito, cheiro de suor, ou outros odores fortes. Um parceiro consciencioso se preparará para o ato amoroso tomando banhos freqüentemente, usando desodorantes eficazes e praticando boa higiene oral.

Sobre essa questão do mau cheiro, queremos relatar uma observação feita no aconselhamento a respeito de homens sensíveis. O homem introvertido é perfeccionista e um idealista muito sensível. Conseqüentemente, ele pode se desestimular pelos odores dos fluidos naturais da vagina da esposa. A mulher possui este problema que o homem não tem, pois o forte cheiro do fluido seminal geralmente não é sentido, já que permanece no interior de seu corpo até ser ejaculado para o interior da vagina dela, onde também não é percebido senão após a fase de relaxamento. Mas quanto à esposa, para que possa haver a penetração do pênis, sua vagina secreta um líquido que geralmente desprende um forte odor. O marido precisa apenas aprender a ignorar o cheiro.

Certo homem introvertido queixou-se seriamente de que "esse odor me desestimula tanto, que não consigo manter a ereção". Notando sua escassa educação sexual, dediquei-me a explicar-lhe a forma como a vagina era lubrificada durante o excitamento. Após convencê-lo de que se tratava de um processo natural do organismo, e que sua esposa não tinha nenhum controle sobre o fenômeno, concluí: "Você precisa pensar nesse odor como sendo o 'cheiro do amor'. A reação de sua esposa ao seu amor é a segregação do muco, o que ocorre pela expectativa de praticar o coito com você. Portanto, é você quem está causando este odor." Com um sorriso acanhado, ele concordou: "Nunca pensei nisso sob este aspecto." Mais tarde, ele deu a entender que o conceito do "cheiro do amor" transformara inteiramente seu relacionamento sexual.

7. **Não apresse o ato amoroso.** Ocasionalmente, quando a esposa passa por uma determinada fase do ciclo mensal, ela pode tornar-se incomumente passional no momento em que o coito é praticado, e assim ambos poderão alcançar o orgasmo, em questão de dois minutos ou menos. Quando isso acontecer, tire proveito — mas não pense que esse é o normal. A maioria dos casais descobre que um intenso período de preparação é o segredo para se obter uma boa reação feminina. Portanto, o marido que deseja ser um bom parceiro no amor não deve avançar rapidamente, mas deve aprender a apreciar esse período de preparação. Ele não apenas precisa aguardar até que a vagina da esposa esteja bem umedecida, como também deve efetuar penetração somente depois que os pequenos lábios estiveram bem injetados de sangue e intumescidos até ao dobro de seu tamanho.

O tempo empregado no ato amoroso varia com a cultura do povo. Pesquisadores informa que a média das experiências vai de dois minutos em um grupo até trinta minutos em outros. As comparações sugerem que, quanto mais orientada para a liderança masculina ela for, e quanto mais enxergar o ato sexual como fator de satisfação somente para o homem, mais curto será o tempo gasto. Em tais casos, a mulher vê o sexo apenas como um "dever da esposa", ou como uma desagradável função da vida. Nas culturas onde a mulher é apreciada e se busca a satisfação dela também, o ato amoroso leva mais tempo.

O marido inteligente deve conservar em mente o fato de que a esposa geralmente precisa de dez a quinze minutos mais que ele para atingir o ponto de satisfação, mas ele considera esse um tempo bem empregado. Quando ele compreender que a natureza da mulher é de combustão mais lenta, fará o necessário para satisfazer suas carências naturais.

8. **Conversem abertamente.** A maioria das jovens cristãs casa-se relativamente mal informada a respeito do sexo, e, por alguma razão, nutrem a ingênua idéia de que o marido sabe tudo e irá ensiná-las. Raramente elas sabem que a maior parte dos homens tem dificuldade em conversar sobre suas relações íntimas. Na verdade, é o assunto mais difícil com que o casal tem que se haver. Conseqüentemente, justamente aqueles que mais precisam de uma livre e fluente troca de idéias sobre o assunto, são os que menos a praticam.

Tenho ficado admirado ao perceber que até mesmo pessoas cultas encontram dificuldade em falar sinceramente de sua vida amorosa. Mas isso explica por que alguns pais ficam tão constrangidos quando seus filhos lhes dirigem perguntas sobre sexo — nunca conseguiram comunicar entre si sobre esse assunto. Certo homem, um engenheiro, casado havia dez anos, e cuja esposa era professara, disse: "Esse tempo todo minha esposa ainda não aprendeu o que é que me faz vibrar." E quando lhe perguntei: "E você já lhe contou?" ele respondeu: "Não; fico constrangido em conversar sobre sexo. Ademais, creio que ela deveria saber." E ele ficou surpreso quando lhe respondi: "Mas por que deveria? Você não é igual a ela. O homem sente e reage diferentemente da mulher, e seu aparelho reprodutor é totalmente diverso do dela. Quem você acha que poderia ter informado a ela a respeito disso?" A maioria das jovens esposas espera que o marido lhe fale dos

seus desejos naturais. Infelizmente, isso nem sempre acontece. Já descobrimos que uma comunicação franca entre marido e mulher ainda é a melhor forma de educação sexual que existe. Afinal, a jovem noiva não precisa saber com detalhes como funciona o organismo masculino; precisa simplesmente aprender a reconhecer as reações sexuais dele. E quem melhor para instruí-la acerca de seus próprios desejos naturais, do que o objeto de seu amor — seu marido?

9. **Ame sua esposa como a uma pessoa.** Nenhum ser humano gosta de ser considerado um objeto, pois na busca de identidade, todos desejam ser aceitos como pessoas. O rapaz conquista o amor da jovem porque a ama como pessoa, concentrando suas atenções e afetos nela. Após o casamento, em muitos casos, ele fica por demais envolvido com os negócios e com o trabalho, enquanto ela se dedica à criação dos filhos. Pouco a pouco, eles começam a ocupar-se de atividades que não incluem a pessoa um do outro. Em conseqüência disso, a esposa começa a pensar que a única coisa em comum entre eles é a "cama". E essa idéia é sempre repulsiva para a mulher. Ê isso que gera a queixa mais comumente ouvida no gabinete de aconselhamento. "A única hora em que meu marido se interesse por mim, é quando ele deseja o sexo"; ou então: "Para meu marido, não sou mais uma pessoa, sou um objeto sexual"; ou ainda: "Quando eu e meu marido mantemos relações sexuais, não sinto que o fazemos como uma expressão de amor; parece que estou sendo utilizada por ele."

Ê interessante observar que, ao serem confrontados com essa insatisfação das esposas, os maridos reconhecem a validade de sua queixa. Mas ficam também pasmados, pois percebem que aquilo foi um processo gradual, e eles nem sempre sabem o que fazer para se corrigirem.

Existem muitas coisas que o homem pode fazer para expressar seu amor pela esposa como pessoa. E ao fazê-lo, verá que essas coisas têm a propriedade de sanar as dificuldades para ambos. Essas expressões de amor não apenas reasseguram à esposa o afeto dele, mas também o reafirmam em seu próprio coração. As pequeninas coisas que ele faz ou deixa de fazer, conforme o caso, confirmam para o coração da esposa que ele a ama como pessoa.

Por exemplo, ao voltar para casa, à noite, ele deve demonstrar um interesse pessoal por ela, e pelo que ela fez

durante o dia, ao invés de ficar preocupado apenas com o jornal, com os pratos do jantar ou com a televisão. A noite, auxiliá-la no cuidado das crianças e tomar algumas das responsabilidades que ela carregou sozinha durante o dia, são outras expressões de amor. O fato de o marido se ocupar com as crianças em vez de deixar-se atrair diretamente para a televisão é um gesto que significa muito para os filhos, e também para a esposa.

Além disso, ele pode levá-la a jantar fora uma vez por semana, afastando-a do bulício das crianças. Isso tem enorme importância para ela, embora o marido possa preferir muito mais passar a noite tranqüilamente em casa. E, por fim, há também as pequeninas lembranças de aniversários e dias especiais, e, acima de tudo, expressões verbais de amor e elogios pela noite a dentro.

O homem que trata a esposa como uma pessoa toda especial, geralmente, encontrará nela correspondência para com suas expressões de amor. Quando as palavras e atos dele a convencem de que ele a ama profundamente, a intimidade do ato amoroso é uma expressão natural desse amor.

Deus foi muito sábio em estabelecer o casamento para um homem e uma mulher. É impossível a um homem amar a esposa, quando há outra mulher envolvida no relacionamento deles. Um bom amigo nosso explicou isso de forma belíssima, certo dia, quando almoçávamos. Estávamos comentando meu sermão de domingo, acerca do Rei Davi. Eu afirmara não entender como um cinqüentão como ele, que possuía vinte esposas, pôde descer tanto e cometer adultério com Bate-Seba. A isto, Jim respondeu-me da seguinte maneira, não sem surpreender-me um pouco: "Pois eu entendo. Ele tinha tantas esposas, que não sabia o que era ter um amor verdadeiro."

Deus determinou que a beleza do casamento fosse uma vida de experiências vividas ao lado de um verdadeiro amor. Enquanto o homem puder convencer a esposa de que seu ato amoroso é uma expressão de um amor verdadeiro, do amor que ele sente por ela, encontrará nela uma companheira bem disposta e cooperante.

7

Somente Para Mulheres

Um fato importante que aprendi durante esses anos passados no gabinete de aconselhamento é que as mulheres possuem maior capacidade para amar do que os homens — e essa capacidade se manifesta em dar e receber. Por essa razão, parece que elas procuram, com mais interesse que os homens, serem esposas boas e fiéis. Uma coisa é certa: as mulheres são mais propensas do que os homens a aceitar uma vida amorosa insatisfatória.

Para uma mulher casada, é extremamente importante que o marido esteja satisfeito com ela como parceira sexual. Uma senhora encantadora, mas com uma imagem própria baixíssima, queixou-se: "Meu marido me considera ótima cozinheira, dona-de-casa e mãe ideal, mas deixou-me porque sou um fracasso na cama." A maioria dos homens relevará a mediocridade em outros setores, se sua vida sexual for satisfatória. Já notamos, com certa regularidade, que quase todas as esposas desejam sinceramente sair-se bem nesta importante área do relacionamento, mas muitas não sabem o que fazer. Portanto, creio que essas sugestões dirigidas diretamente às esposas serão bem proveitosas.

1. **Mantenha uma atitude mental positiva.** Quando viajava com minha esposa para o Havaí, onde iríamos passar alguns dias antes de um de nossos seminários, estava lendo o livro **Mulher Total,** de Marabel Morgan. De repente comecei a rir, e minha esposa, Beverly, assustou-se um pouco, mas, quando lhe mostrei a causa de meu riso, a reação dela foi idêntica. A Sr.ª Morgan afirmava que o cérebro é o centro do controle sexual feminino. Eu já descobrira este fato havia bastante tempo, mas estava espantado de ver que uma mulher o reconhecia abertamente.

O verso de Provérbios 23.7 nos lembra que: "Porque, como imagina em sua alma, assim ele é." Os entendidos em questões mentais afirmam que o homem nunca supera aquilo que ele espera de si mesmo. Quando uma pessoa sempre prevê para si o fracasso, nunca vence na vida. Contudo, se espera sempre o sucesso, alcança-o. Para a mulher que estiver preocupada com essa questão do ato amoroso, pouco valem seu talento, Q.I. ou idade; o fator determinante é a atitude mental. Já observamos que algumas pessoas ultrapassam suas capacidades naturais. Estamos convencidos de que o crente que possui a capacitação do Espírito Santo deve ultrapassar suas habilidades naturais, seja qual for a situação em que se encontrar.

No trabalho de aconselhamento matrimonial, tenho me surpreendido pelo número de mulheres belas, verdadeiras personificações da atração sexual, que confessam serem completamente inaptas no leito. Por outro lado, encontro outras, mais feiosas, gorduchas ou lisas como tábuas, que afirmam gozar de um maravilhoso relacionamento sexual com o marido. Isso prova que não são basicamente o tamanho, formas ou aparência da mulher que fazem dela uma boa parceira sexual para o marido. Isso parece indicar que sua atitude mental é de suprema relevância.

Há três elementos na constituição mental da mulher que são muito importantes para ela: o que ela pensa do sexo; o que ela pensa sobre si mesma; o que ela pensa de seu marido. Sua atitude para com esses três conceitos determinará seu sucesso ou fracasso nesse setor de sua vida.

A. **O que ela pensa do sexo.** Embora não possamos endossar plenamente a revolução sexual, precisamos reconhecer que talvez ela tenha, em parte, trazido à tona a falsidade de conceitos tais como "o sexo é impuro", ou "um mal", ou "o

sexo é apenas para o prazer dos homens". Essas idéias não procedem nem do Velho nem do Novo Testamento, nem tampouco da Igreja primitiva. Surgiram na Idada Média, quando os teólogos romanos tentaram anexar ao pensamento cristão a filosofia asceta. A filosofia paga que insinuava que qualquer coisa que causasse prazer devia ser de origem maligna, teve precedência sobre o conceito bíblico de que "digno de honra entre todos seja o matrimônio, bem como o leito sem mácula" (Hb 13.4). É difícil descrever algumas das incríveis e ridículas distorções a que foi submetido o sagrado relacionamento do amor conjugai. Certo autor escreveu o seguinte:

> Pedro Lombardo e Graciano advertiram aos cristãos de que o Espírito Santo saía do quarto, quando um casal praticava o ato sexual — mesmo que fosse com o objetivo de conceber um filho! Outros líderes eclesiásticos ensinavam com insistência que Deus exigia abstinência sexual em todos os dias santos. E além disso, os casais eram aconselhados a não manterem relações sexuais às quintas-feiras, por ser o dia em que Cristo fora preso; nem às sextas-feiras, em honra de sua crucificação; aos sábados, em honra da Virgem Maria; aos domingos, pela ressurreição de Jesus, e às segundas-feiras, em respeito pelas almas falecidas (sobrando apenas terça e quarta-feira). A Igreja procurava controlar cada faceta da vida do homem, não deixando ao indivíduo a menor liberdade de buscar a vontade de Deus, nem ao casal o direito de decidir por si mesmo como iriam viver os mais íntimos aspectos da vida conjugai.*

Felizmente, a Reforma levou os cristãos de volta ao estudo da Palavra de Deus, removendo a aceitação cega dos dogmas. Ao obterem novos conhecimentos acerca de Deus, salvação, pecado, teologia, os cristãos descobriram também que Deus foi o criador do sexo, e que tanto o homem como a mulher possuem carências sexuais que o cônjuge é obrigado a satisfazer (1 Co 7.1-5), e que a satisfação delas é um ato honrado e imaculado. Os cristãos obedientes, através dos séculos, têm aprendido, na intimidade do quarto, que as relações sexuais lhes proporcionam a mais emocionante experiência de suas vidas. Qualquer jovem que se casa sem saber que o casamento é uma bênção que lhe vem do Pai celestial, não entende a Bíblia plenamente.

Mas os confusos líderes religiosos do passado não eram os únicos que pareciam deleitar-se em deturpar a atitude mental

das jovens virgens, antes do casamento. Em algumas comunidades, havia mulheres idosas que se arvoravam em "evangelistas da frigidez", e tomavam a si o "dever" de visitar as noivas antes do casamento, para informá-las acerca dos "fatos da vida". Sua versão dos fatos era mais ou menos a seguinte: "O Isto é a pior parte do casamento. É detestável e desagradável, mas é uma coisa que toda esposa deve suportar." Depois que terminavam a explanação, nenhuma virgem poderia mesmo esperar nada das alegrias do amor conjugai. Esses desajustados sexuais são como moléstias contagiosas. Como nunca apreciaram a experiência, sentem que é seu dever impedir que toda e qualquer pessoa goze dela.

Certa mulher, que tinha o problema da frigidez, contou-nos a seguinte experiência. Cerca de duas semanas antes de ela casar-se, sua tia Matilde narrou-lhe certos fatos que a marcaram psicologicamente, prejudicando-a nos primeiros cinco anos de casamento. Ao que parece, a tia, cujo casamento havia sido arranjado pelos pais, tomara pavor do sexo na noite de núpcias. É que o marido, um desajeitado fazendeiro, vinte anos mais velho que ela, levou-a para o leito conjugai, e "tirou toda a minha roupa, e violentou-me em minha própria cama. Lutei e gritei, mas nada adiantou. Minha virgindade se fora, e eu chorei durante três dias. E nesses trinta e seis anos detestei o sexo incessantemente." E concluiu do seguinte modo: "Na minha opinião, o casamento é apenas a legalização do estupro."

Embora possamos sentir muita pena da pobre Tia Matilde e de seu marido, igualmente infeliz, não podemos encontrar piores e mais nocivos conceitos para se inculcar na mente de uma noiva, do que estes. Não é de espantar, pois, que a sobrinha tenha levado vários anos para conseguir superar impressões tão desastrosas, após consultar vários conselheiros matrimoniais.

Teria sido bem melhor que a jovem noiva tivesse ouvido de sua mãe, cujo relacionamento com o marido fora testemunhado pelos filhos através dos anos, que o amor conjugai é belo, emocionante, significativo, e deve ser desfrutado pelos dois cônjuges. Uma moça que recebesse uma informação assim estaria mentalmente armada contra as falsas noções da Tia Matilde, e dificilmente se tornaria uma esposa frígida.

As ilustrações seguintes confirmam o fato de que a atitude mental da mulher é o segredo de seu domínio sobre os órgãos

genitais. Após ouvir, durante uma hora, um casal que me procurara para aconselhamento, explicar os problemas de sua infeliz vida conjugai, dispensei o marido por alguns momentos, a fim de indagar da esposa por que praticavam o ato amoroso apenas duas ou três vezes por mês. Ela respondeu: "Não sou tão forte quanto a maioria das mulheres; creio que meus órgãos são muito pequenos, e não posso fazer as mesmas coisas que as outras mulheres." (Pesquisas atuais revelam que independentemente do tamanho de cada pessoa, os órgãos reprodutores femininos são do mesmo tamanho em todas as mulheres, o mesmo acontecendo aos homens.) Quando ela mencionou que sofria de artrite, contei-lhe de certa matéria que lera recentemente, onde se afirmava que os portadores dessa enfermidade podiam sofrer intensificação das dores por causa de tensões. E como as relações sexuais são um recurso dado por Deus ao homem para aliviar as tensões emocionais, aconselhei-a a tentar manter relações com mais freqüência, com o objetivo de aliviar as dores artríticas. Uma semana depois, recebi um telefonema do marido que me disse todo eufórico: "Não sei o que o senhor disse à minha esposa depois que saí do gabinete, mas mantivemos relações sete vezes, nestes sete dias — e não sei mais se vou agüentar este ritmo."

O que serviu de estímulo para aquela senhora? Eu não lhe sugerira nenhum medicamento, nem vitaminas, nem quaisquer expedientes mecânicos — simplesmente a mudança de sua atitude mental, que é a mais poderosa arma no combate aos problemas sexuais.

B. O que ela pensa de si mesma. A auto-rejeição é um dos males mais comuns de nossos dias. Os homens se preocupam se seu pênis é pequeno ou muito flácido; as mulheres se preocupam se têm seios miúdos ou se parecem ter pouco estímulo sexual. Na verdade, a porcentagem de pessoas que são normais do ponto de vista sexual é bem elevada. Aliás, alguns testes já provaram que as pessoas "de menor porte" (seja o que for que tal designação signifique) são tão sensíveis sexualmente quanto qualquer outra pessoa — e, às vezes, até mais.

A preocupação de uma pessoa quanto à sua habilidade de exercitar as funções sexuais é a principal causa da disfunção sexual. Os pesquisadores relatam que muitos homens de quem foram removidos certos órgãos do aparelho reprodutor tais como a próstata e os testículos, continuaram a exercer a

atividade sexual normalmente. Interessante é observar também que mulheres, cujo clitóris, por qualquer razão, foi removido, não demonstraram nenhum efeito negativo em sua capacidade sexual, e muitas indicam terem tido intensificação do prazer conjugai após se submeterem a uma operação de histerectomia. De todas essas evidências, devemos concluir que os órgãos em si não são de importância básica, mas, sim, o que pensamos deles — ou de nós mesmos. Se nos consideramos pessoas sexualmente expressivas e parceiros sexuais sensíveis, nós o somos — ou pelo menos temos possibilidade de sê-lo.

C. **O que ela pensa do marido.** "Não suporto nem que meu marido toque em mim." Foi assim que uma senhora, mãe de cinco filhos, começou a falar. Estava romanticamente interessada em outro homem. E confessou: "Dez para cinco é a pior hora do dia para mim; geralmente estou na pia, preparando o jantar, e me lembro de que Tom deverá chegar dentro de dez minutos, e irá dar-me um beijo."

Após conversarmos seriamente acerca de seu caso platônico com um homem divorciado, e convencida de estar pecando com aquela atitude, Julie ajoelhou-se e confessou seu pecado, entre lágrimas. Duas semanas depois, o telefone tocou, e eram cinco para cinco. Julie contou-me animadamente: "Deus mudou meu coração. Hoje arrumei-me toda, e me sinto alegre de pensar que Tom vai chegar dentro de cinco minutos. Estou lhe telefonando, porque quero que o senhor saiba que, agora, esse é o momento mais feliz do dia para mim."

O amor não é um vapor passageiro, que vem e vai sem razão alguma. Ê uma emoção vital, que cresce ou morre em proporção direta para com a atitude mental da pessoa. Se uma pessoa se queixa de seu cônjuge ou o critica, dentro em breve seu amor morrerá. Porém, se esse hábito mental negativo der lugar ao hábito de agradecer a Deus pelas qualidades positivas dele, o amor se desenvolverá mais e mais, tão certo quanto a noite se segue ao dia. "Nós, porém, que somos do dia, sejamos sóbrios, revestindo-nos da couraça da fé e amor, e tomando como capacete a esperança da salvação." (1 Ts 5.8.) O amor resulta de termos pensamentos positivos com respeito a nosso cônjuge. "Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que

ocupe o vosso pensamento." (Fp 4.8.) Muitas vezes temos visto o amor renascer num casamento quase fracassado, quando os dois cônjuges, ou pelo menos um, se dispõem a obedecer o seguinte princípio: "Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco." (1 Ts 5.18.)

Um casal, que passava por sérias dificuldades, veio procurar-me no gabinete como último recurso para a solução de seus problemas. Disseram-me: "Já marcamos uma entrevista com nosso advogado para quinta-feira, a fim de tratarmos do divórcio." Era terça-feira. "Existe alguma possibilidade de o senhor conseguir fazer renascer nosso amor, antes que seja tarde demais? Ternos três filhos."

"Não. Não há nada que eu possa fazer", respondi. "Mas conheço alguém que pode fazer alguma coisa." Prontamente confessaram ser crentes, mas acrescentando que não haviam "cultivado a fé ultimamente".

"Deus ordena aos casais que se amem um ao outro", expliquei-lhes, "e ele nunca nos dá uma ordem, sem capacitar-nos a obedecê-la." Mas eles continuaram duvidosos.

Percebendo seu total desalento, fiz uma pequena oração silenciosa, pedindo a orientação divina, e depois encontrei-me indagando deles: "Que tal se se apaixonassem profundamente um pelo outro novamente, pelo período de três semanas?" O rosto deles iluminou-se ante essa perspectiva, mas duvidavam de que isso pudesse acontecer. Comecei a dizer-lhes que críticas e queixas, ninharias, acusações mentais, causam a destruição do amor (e a exteriorização desses sentimentos é pior ainda). Depois, mencionei energicamente que Deus condena essa atitude mental negativa, e ordena que, em vez de agir assim, pensemos em tudo com amor e ação de graças. Apanhando dois cartõezinhos em minha escrivaninha, voltei-me para o marido e pedi-lhe que escrevesse dez aspectos da personalidade da esposa que ele apreciava. Ele levou algum tempo para lembrar-se do primeiro, mas os outros logo começaram a ocorrer-lhe rapidamente. Quando chegou a vez da esposa, ela teve mais facilidade, pois enquanto o marido fazia a lista dele, ela estivera pensando no que iria escrever.

Quando terminaram cada um a sua lista, sugeri-lhes, e eles concordaram, que agradecessem a Deus, diariamente, pela manhã e à noite, por aquelas bênçãos. Três semanas depois, eles telefonaram para cancelar a consulta seguinte,

explicando: "Não precisamos de mais nenhuma sessão de aconselhamento; nosso amor renasceu e veio mais forte que anteriormente."

Quanto o amor de um casal fica estagnado, a culpa deve ser atribuída à atitude mental. Procuremos louvar a Deus mentalmente; isso mudará toda a nossa vida.

2. **Relaxe! Relaxe! Relaxe!** Não é surpresa para ninguém o fato de uma moça virgem ficar bastante tensa na expectativa de sua primeira união sexual. Por que não o estaria? Toda experiência nova que realizamos produz em nós certa excitação nervosa — isto é perfeitamente normal. Mas como acontece a tudo na vida, à medida que ela vai-se repetindo, o indivíduo consegue relaxar. É de importância vital que a esposa aprenda a relaxar-se ao praticar o ato conjugai, pois todas as funções orgânicas operam melhor sob tais condições.

Essa necessidade de relaxamento nervoso pode ser ilustrada na produção do muco lubrificante vaginal da mulher. Quase todas as mulheres possuem as glândulas que podem segregar a quantidade necessária desse líquido, e que possibilitará a introdução do pênis sem dor. Mas quando ela fica tensa ou nervosa, as glândulas não funcionam adequadamente, e a penetração causa certo atrito que pode ser dolorosa. E depois, o próprio temor da dor poderá inibir a secreção normal do fluido nas futuras relações.

A maioria dos conselheiros recomenda o uso de uma pomada lubrificante durante as primeiras semanas do casamento, o que, provavelmente, eliminará o problema da dor, e ajudará a esposa a relaxar-se. Quanto menos tensa ela estiver, melhor os órgãos reprodutores funcionarão, para que ela atinja o orgasmo.

O relaxamento da esposa é muito importante para o marido, pois se ele sentir que ela está tensa ou temerosa, pode interpretar isso como sinal de que ela o teme. Se ela estiver relaxada, ele se sentirá assim também.

3. **Supere sua inibição.** Embora o pudor seja uma admirável virtude para a mulher, estará completamente fora de lugar no quarto de dormir. A Bíblia conta que Adão e Eva, no estado de inocência, "estavam nus, e não se envergonhavam" (Gn 2.25). Falando claramente, isso significa que, apesar de nus, não estavam inibidos. Leva tempo para que uma mulher muito recatada se liberte das inibições naturais que possuía antes do casamento e aprenda a agir desinibidamente com o

marido — mas é absolutamente essencial que isso aconteça.

Um casal muito simpático procurou-nos para pedir orientação na solução de seu problema, que descreviam como frustração sexual. A esposa, apesar de estarem casados havia doze anos, era por demais acanhada para permitir que o marido a visse despir-se à noite. "Minha mãe ensinou-me que as mulheres corretas não fazem essas coisas", explicou ela.

Então lhe respondi: "Só porque sua mãe cometeu o erro de não considerar o marido, seu pai, como uma execeção para o seu senso de pudor, não há motivo para que você continue nesse erro." Sugeri-lhe que deixasse o marido ajudá-la a despir-se, incentivando-a a relaxar e desfrutar do ato. Demorou um pouco, pois ela tinha complexo de culpa, quando se sentia excitada; mas, aos poucos, ela superou seus recalques.

4. **Lembre-se de que os homens são estimulados pela vista.** O Senhor disse: "Qualquer que olhar para uma mulher com intenção impura, no coração já adulterou com ela." (Mt 5.28.) Já ocorreu ao leitor que ele nunca fez esta observação com relação a uma mulher desejar um homem? A razão está clara. Os homens são facilmente estimulados pela vista, e o mais belo objeto do campo visual masculino é a mulher.

Muitas conselheiras do sexo feminino instam com as esposas para tornarem o mais significante possível o momento em que o marido volta para casa à noite. Banhando-se, arrumando os cabelos e vestindo roupas limpas, elas se preparam para dar ao marido uma acolhida mais calorosa. O marido mais satisfeito é aquele que está certo de que a mais bela visão do dia o aguarda em casa, quando abrir a porta da sala, à noite.

Algumas mulheres não gostam desta idéia de dar-se muita importância à chegada do marido, à noite. Outras recebem o seu "príncipe encantado" com roupas amarfanhadas, rolinhos no cabelo, na intenção de mostrar-lhes como é triste o trabalho diário delas, em casa, com os filhos "dele". A visão de uma esposa desarrumada pode inspirar pena, (embora isto seja meio duvidoso) mas dificilmente vai inspirar amor nele. As mulheres possuem mais recursos do que pensam, e fariam bem se tirassem proveito deles. "Lavar, pintar, arrumar", é um lema oue toda esposa devia lembrar nos momentos que antecedem' à chegada do marido. Já observamos que as mulheres que andam a segunda milha parecem não possuir o problema daquelas que se queixam nos seguintes termos:

"Nâo sei o que fazer para que meu marido queira voltar para casa mais cedo, e passar a noite com a família." Se ele tiver uma boa razão para vir para casa, ele virá certamente.

5. **Não seja "implicante", não o critique, nem o ridicularize.** Como já mencionamos que a maioria dos maridos jovens são inseguros e têm necessidade da aprovação da esposa, não iremos enfatizar aqui esse ponto. Entretanto, é importante lembrar que nada desestimula um homem mais rapidamente do que a implicância, a crítica, ou a ridicularização da sua masculinidade. Por mais transtornada que a esposa esteja, nunca deve rebaixar-se a agir assim; se o fizer, poderá prejudicar um belíssimo relacionamento.

Certo médico, cuja esposa era lindíssima e muito culta, teve um caso com uma outra mulher que não possuía quase cultura nenhuma, e que não era tão bonita quanto a esposa. Ele até confirmou que ela não era tão agradável, sexualmente, quanto a esposa. E quando lhe pediram para explicar o fato, ele replicou: "Ela me faz sentir mais à vontade." Depois de refletir um pouco, a mulher reconheceu que ela fora, aos poucos, se tornando muito crítica, sempre reclamando de seus atos e do tempo que ele passava no consultório. Não sendo dotado com uma capacidade de responder prontamente, a reação dele fora passar mais tempo fora de casa, na esperança de gozar um pouco de sossego. A outra mulher foi a forma pela qual ele encontrou a paz e a calma que procurava.

6. **Lembre-se de que você é o elemento reagente.** Deus colocou no coração feminino a notável capacidade de corresponder ao desejo do marido. A maioria das mulheres confessa ter tido notáveis experiências, que não teria tentado realizar se não fosse num gesto de correspondência à iniciativa do marido. E isso se aplica mais ao relacionamento sexual.

A não ser nas ocasiões em que a esposa está mais sensível e amorosa, e toma a iniciativa do ato, na maior parte das vezes o marido sempre dá o primeiro passo. E como os homens são estimulados pela vista, muitas vezes ele aborda a esposa num momento em que o sexo está longe dos pensamentos dela. A reação dela determinará o que vai acontecer em seguida. Se ela reage com um sinal de indiferença (um bocejo ou um muxoxo), provavelmente tudo termina ali mesmo. Por outro lado, se ela se aconchega a ele durante alguns minutos ou reage positivamente à iniciativa do marido, embora a princípio o faça passivamente, aos poucos verá que sua disposição se

iguala à dele, à medida que sua sensibilidade amorosa também capta o calor dele.

Muitas esposas já se privaram e a seus maridos de inúmeras experiências sexuais agradáveis, por não entenderem a singular capacidade responsiva da mulher.

7. **Observe a higiene feminina diariamente.** Quando Beverly estava no ginásio, sua professora de educação física disse à classe que os homens possuem um olfato mais apurado que as mulheres. Isso causou uma impressão tão profunda nela, que se tornou excessivamente cautelosa nesse ponto.

Não sei se aquela professora tinha razão ou não, mas toda mulher deve ser extremamente cautelosa com os odores corporais, por duas razões: primeiro, em algumas mulheres o mucovaginal exala forte mau cheiro, principalmente se ele se resseca no exterior dela, se ela não se banha regularmente; segundo, ela pode tornar-se imune aos odores de seu corpo. Hoje em dia, existem vários tipos de sabonete especiais, loções e desodorantes, e, portanto, o odor corporal não deveria constituir um problema para ninguém.

8. **Conversem livremente entre si.** Um dos maiores enganos da mulher é pensar que o marido sabe tudo a respeito do sexo. Isso raramente é verdade. Pode ser até que os homens se interessem pelo assunto desde o dia em que saem do jardim da infância, mas também eles podem ser por demais inibidos para se dirigirem às fontes corretas de informação. E para complicar ainda mais o problema, eles podem ser terrivelmente mentirosos quando falam de sexo.

Quando servi na base aérea, aos dezoito anos, ouvia fascinado os "rapazes mais velhos" narrarem suas façanhas sexuais. Agora, quando me recordo daquelas histórias, tenho que sorrir. A maioria delas ou era mentira ou era exagero, pois muitas delas, simplesmente, eram impossíveis.

A menos que os rapazes leiam bons livros ou busquem conhecimento nas fontes certas, grande parte do que pensam sobre as mulheres, ao se casarem, provavelmente, está errado. Mas a esposa não deve desanimar-se com isso; deve enxergar esse fato como uma interessante oportunidade de informá-lo a respeito da mulher, que ele deve conhecer bem. Ela deve aprender a expressar-se livremente. Além de falar-lhe tudo que sente, deve orientar as mãos dele para mostrar-lhe o que lhe dá mais prazer. Se ela não lhe disser o que mais lhe agrada, ele nunca o saberá. Cada mulher, provavelmente, só

terá que ensinar a um homem, em toda a sua vida, acerca de suas sensações íntimas. E ela deve fazê-lo de forma completa, e fazer disso uma experiência gratificante tanto para ela como para ele.

9. **Se tudo o mais fracassar, ore.** Pode parecer estranho que um pastor diga isso, mas quem entende o que quero dizer, creio, achará essa sugestão muito válida. Estou convencido de que nunca foi intenção de Deus que o casal passasse a vida inteira no deserto sexual do fracasso orgásmico. Ele colocou no organismo de cada mulher a capacidade de desfrutar do sexo. A única proibição relativa à questão refere-se à prática dele fora dos limites do casamento. Sendo exercidas dentro dessa instituição sagrada, essas capacidades da mulher devem servir para proporcionar prazer tanto a ela como ao marido. Se os dois não gozarem de um relacionamento agradável, Deus tem uma solução para o problema. Portanto, oremos a respeito da questão, e esperemos que ele nos dirija a uma solução adequada. "Até agora nada tendes pedido em meu nome; pedi, e recebereis, para que a vossa alegria seja complata." (Jo 16.24.)

1. **Sex and the Single Eye,** Letha Scanzoni.

8

A Mulher Frustrada

Uma encantadora senhora de vinte e nove anos, mãe de três filhos, de nome Karen, procurou-nos para aconselhamento. "Pastor, amo realmente meu marido, mas ultimamente venho notando que meu ressentimento para com ele está aumentando muito. Se não encontrarmos uma solução logo, vou terminar odiando-o." Embora encontrasse certa dificuldade em abrir-se totalmente, afinal ela acabou reconhecendo que o problema era seu relacionamento sexual. "Ele é o único que tem prazer. Sempre me considerei uma mulher carinhosa, e raramente me recuso a ter relações com ele; mas no momento em que começo a ficar realmente excitada, ele faz o pênis penetrar e logo tudo se acaba. Ele se vira para o outro lado, e daí a pouco dorme profundamente — e é aí que eu fico como louca de raiva. E levo uma hora mais ou menos para passar a raiva e poder dormir. Ele diz que devo ser frígida."

Karen não era nada frígida. Como muitas outras mulheres frustradas, ela conhecia muito pouco acerca do sexo, e muitas das noções que possuía eram erradas. Infelizmente, seu marido, Jeff, sabia menos que ela. Sem ter procurado um conselheiro antes do casamento, e limitando sua busca de informações ao controle da natalidade, esses dois jovens crentes haviam se casado nutrindo a ingênua noção de que seu

amor era tão forte, que "tudo se encaixaria direitinho". Isso pode dar certo quando se trata de gravidez, porém não se aplica ao orgasmo feminino. Mas com um pouco de orientação e incentivo, dentro de dois meses, ela era uma nova mulher.

Durante todos esses anos em que tenho exercido o pastorado, tenho efetuado o aconselhamento pré-nupcial dos jovens antes da cerimônia do casamento. Depois de haver realizado quase 450 casamentos, precedidos dessas sessões de aconselhamento, estou convencido de que, mesmo nessa nossa era de ampla informação sexual, muitos jovens ainda se casam na mesma ignorância no assunto que caracterizou Karen e Jeff. Ao submeter cada casal de noivos a uma discussão de uma hora sobre o ato sexual, tenho ficado admirado ao observar como são poucos os que já ouviram os princípios básicos que regem o relacionamento de marido e mulher. Muitas moças se casam com a idéia de que seus maridos conhecem todos esses princípios, mas isso raramente acontece. Como já vimos, grande parte dos jovens está saturada de informações acerca do assunto, mas muitas delas são noções erradas. Aliás, a ignorância deles contribui grandemente para a frustração das esposas, e é causa de muita desarmonia conjugai. Mas se a ignorância deles é a maior fonte de problemas, ela pode ser revogada com uma informação correta, desde que ambos estejam dispostos a encarar o problema de frente.

O maior paradoxo no estudo da sexualidade humana é a idéia amplamente divulgada de que a capacidade orgásmica da mulher é menor que a do homem, quando, na realidade, pode ser até maior. Igualmente difícil de entender é por que uma experiência tão agradável e maravilhosa tenha sido negada a tantas mulheres, enquanto seus maridos, quase universalmente, gozam das delícias da ejaculação. Nenhuma pesquisa ou tradição jamais sugeriu que a capacidade orgásmica do homem fosse questionada em qualquer cultura do mundo. Contudo, a trágica farsa da frustração sexual feminina abriu caminho e encontrou guarida em quase todps os povos e tribos, deixando bilhões de mulheres casadas sexualmente frustradas. Felizmente, não existe mais nenhuma razão para que se continue a impingir esta inverdade em potencialmente metade dà população mundial.

Muitas idéias imaginosas tentam explicar por que este dilema foi criado, embora seja inteiramente desnecessário.

Ê verdade que o orgasmo feminino não é essencial à propagação da espécie, enquanto que a ejaculaçâo masculina o é, mas ambos precisam da satisfação psicológica que o orgasmo empresta às relações conjugais. Muitas pessoas culpam a religião; outras criticam a sociedade. Na verdade, ninguém sabe ao certo por que uma fraude tão unilateral tem sido aceita universalmente, durante séculos. Até mesmo os Drs. Masters e Johnson já reconhecerem o seguinte: "Nem totens, nem tabus ou mandamentos religiosos parecem aceitar a responsablidade completa da força com que o orgasmo feminino é negado como reação psicológica normal."'

Graças à disseminação das informações científicas baseadas em pesquisas detalhadas do comportamento sexual, a maioria das mulheres, hoje, já não aceitam acomodar-se a uma situação insatisfatória, quando podem insistir e alcançar a experiência do êxtase sexual. Hoje em dia, temos mais conhecimento da capacidade, funções e reações sexuais femininas do que se tinha antes. Alguns irão, sem dúvida, utilizar estas informações para pisar os princípios divinos quanto à santidade do ato conjugai — com riscos para eles próprios, naturalmente — mas um casal cristão inteligente poderá utilizar esses conhecimentos para entender melhor as funções do próprio organismo, e, conseqüentemente, enriquecer o prazer mútuo.

Este capítulo aborda, de forma aberta e franca, vários aspectos íntimos da sexualidade feminina, que alguns poderão considerar controversos. Ê nossa esperança que esta informação seja útil para aqueles que se encontram sexualmente frustrados, ou se acomodaram a um plano insatisfatório de relação. Se o leitor se choca com franqueza da intimidade, é possível que deseje saltar estas páginas. Porém, enterrar a cabeça na areia nunca foi uma boa solução para ninguém, nem para o avestruz.

A GRANDE FRAUDE DO SEXO

Até por volta do início do século, milhões de mulheres, todos os anos, estavam sendo privadas do emocionante clímax sexual de que a maioria dos homens goza regularmente. Se não eram totalmente privadas dele, o que acontecia era que se acomodavam a uma experiência insatisfatória, muito inferior à que Deus determinou que gozassem. Ao invés de se "revolta-

rem contra essa imposição masculina", elas sofriam em silêncio. Mas, de lá para cá, a cada década, fazem-se novas pesquisas que vão ampliando nosso conhecimento desse assunto de aspecto tão íntimo. Quando aplicados de maneira correta, esses conhecimentos contribuem para a emancipação pessoal de milhões de mulheres casadas. Infelizmente, este processo tem se desenvolvido lentamente.

O Dr. Ronald M. Deutsch, em sua excelente obra **The Key to Feminine Response in Marriage (O** segredo da reação feminina no casamento) cita diversos pesquisadores no campo da satisfação sexual feminina. Ele escreve o seguinte acerca do "Relatório Kinsey":

> Mas,tirando-se uma média geral, parece que ao final do primeiro ano de casamento talvez pouco mais que um terço das mulheres experimentam orgasmos relativamente bons. Pelo décimo ano do casamento, esta porcentagem sobe um pouco, para cerca de 40%.
>
> Em estudos mais recentes, os Drs. Paul Wallin e Alexander Clark concluíram que, provavelmente, não mais de quinze por cento das mulheres americanas contam com uma vida sexual plenamente satisfatória. E descobriram também que uma pequena minoria, nunca teve um orgasmo.
>
> Aparentemente, a maioria das mulheres americanas relata um certo fracasso sexual. Em 1950, os pesquisadores Kroger e Freed apresentaram a seguinte estimativa **noAmerican Journal of Obstetric and Gynecology** (Boletim de obstetrícia e ginecologia): "Ginecologistas e psiquiatras, em particular, estão cientes de que 75% das mulheres obtêm pouco ou nenhum prazer no ato sexual."
>
> Wallin e Clark... distribuíram questionários a 417 mulheres, a maioria das quais estava casada entre dezessete e dezenove anos. Quase todas tinham filhos, e, aparentemente levavam uma vida normal. Eles queriam saber se essas mulheres experimantavam certas reações normais no ato amoroso, mesmo que não pudessem dizer que gozavam de um orgasmo pleno.
>
> Das mulheres que diziam **nunca** terem tido orgasmos ou o experimentarem raramente, metade delas respondeu que apreciava "muito" as relações sexuais.
>
> Das mulheres que relataram terem tido alguns orgasmos, dois terços responderam que tinham "muito" prazer em suas relações sexuais.[2]

Nesses anos de aconselhamento matrimonial, principalmente de casais crentes, já observei que os homens e mulheres crentes experimentam o prazer orgásmico em grau mais elevado que os não crentes. Isso foi confirmado pelo Dr. Herbert J. Miles, que é conselheiro matrimonial há mais de quarenta anos e que efetuou uma pesquisa detalhada entre 151 casais cristãos. Tendo sido essa uma pesquisa bem controlada, já que os objetos dela eram: (1) casais jovens; (2) casais que haviam feito cursos de um a quatro anos em universidades evangélicas, e (3) casais que haviam recebido instrução pré-nupcial do Dr. Miles, o resultado revelou que 96,1% das esposas experimentam o "orgasmo de forma indubitável".[3] Isso demonstra que existe uma notável diferença entre eles e a média dos casais não crentes.

Nossa pesquisa, levada a efeito por 1700 casais que freqüentaram nossos seminários **Family Life,** e se mostraram dispostos a fazer o teste, não obteve resultados tão favoráveis quanto a dele. Devemos lembrar, porém, que nossa pesquisa abordou um raio maior de idades e cobriu vários estágios de desenvolvimento cristão. Além disso, foi realizada entre pessoas que tinham recebido pouco ou nenhum aconselhamento pré-nupcial. Apesar disso, 89% das mulheres pesquisadas responderam ter tido experiências orgásmicas.

É seguro afirmar, então, que, a não ser pelas esposas crentes, a maioria das mulheres não atinge o orgasmo regularmente, no ato sexual. Na verdade, muitas nem sabem como ele é.

O QUE É O ORGASMO?

A maioria dos atuais compêndios de educação sexual é escrito por homens. Conseqüentemente são menos acurados, quando tratam de descrever o orgasmo feminino. A Dr.ª Marie Robinson é uma psiquiatra, casada, cuja clientela é predominantemente feminina. Ela descreveu o orgasmo feminino nos seguintes termos:

> O orgasmo é a reação fisiológica, que culmina o ato sexual, um clímax belo e natural... Nos instantes que precedem o orgasmo, a tensão muscular eleva-se a um ponto em que, se não fosse pela operação do instinto sexual, ela se tornaria fisicamente insuportável. Os movimentos pélvicos do homem e a movimentação do pênis, para diante e para trás, no interior

da vagina, crescem em rapidez e intensidade. Os movimentos pelvicos da mulher também se intensificam e todo o seu corpo procura, a cada movimento, aumentar a maravilhosa sensação que experimenta no interior da vagina. Segundo inúmeras mulheres com quem já debati essa experiência, o prazer é causado mais pela sensação de ter a vagina ocupada ou pela pressão e fricção na superfície posterior.

No momento de maior tensão muscular, todas as sensações parecem receber um impulso para cima. A mulher experimenta esta tensão em um grau tão elevado que lhe parece ser impossível mantê-la por mais tempo. E realmente o é, pois aí então ela é dominada por uma série de espasmos musculares. Esses espasmos ocorrem no interior da vagina, produzindo nela ondas de intenso prazer. Essas ondas se transmitem para o corpo todo, simultaneamente: no tronco, rosto, braços e pernas — e até na planta dos pés.

Esses espasmos que sacodem todo o corpo convergindo na vagina, representam e constituem o verdadeiro orgasmo. Nesse momento, a cabeça se encurva para trás e a extremidade pélvica como que se volta para diante e para o alto, numa tentativa de obter a maior penetração possível do pênis. Esses espasmos duram alguns segundos, na maioria das mulheres, embora essa duração varie de pessoa para pessoa, e em algumas delas possam chegar a um minuto ou mais, conquanto vão decrescendo de intensidade.

Muitas mulheres conseguem repetir isso duas ou três vezes antes que o companheiro atinja o orgasmo. Neurológica e psicologicamente, está aberto o caminho para outro orgasmo, e se o marido continuar com a ativação, ela poderá reagir adequadamente. Já ouvi de algumas mulheres que o último orgasmo, por vezes, é mais intenso e satisfatório que o primeiro.

Assim que a esposa se satisfaz nessa experiência orgásmica, ela relaxa a tensão muscular e neurológica acumulada durante o período de preparação. Quando alcança satisfação completa, sua movimentação cessa, e pouco depois a pressão sangüínea, e pulsação, a secreção glandular, a tensão muscular e todas as modificações físicas que ocorrem e que caracterizam o excitamento sexual, voltam às condições normais, ou até subnormais.

Tem havido estudos detalhados das reações físicas tanto dos homens quanto das mulheres durante o ato sexual. Creio ser importante entender que, até nos menores detalhes, inclusive no orgasmo, as reações e a experiência subjetiva do prazer são paralelas nos dois sexos. As diferenças dignas de nota são que a mulher reage mais lentamente que o homem ao estímulo

externo, e o orgasmo masculino é caracterizado pela ejaculação do líquido seminal no interior da vagina.

A plena satisfação sexual é seguida de um estado de calma total. O corpo sente-se absolutamente sereno. Psicologicamente a pessoa se sente completamente satisfeita, em paz com o mundo e com tudo que há nele. A mulher, em particular, sente-se mais amorosa para com o companheiro que lhe proporcionou tanto gozo, e lhe deu esse arrebatamento de êxtase. Muitas vezes, ela deseja abraçá-lo durante algum tempo, e permanecer um pouco mais ao "clarão" que vai-se apagando.

Como o leitor pode ver por essa descrição, o orgasmo é uma experiência fortíssima. Não existe outra experiência fisiológica ou psicológica que se compare à sua intensidade extasiante ou ao tremendo prazer que proporciona, É uma experiência singular. [4]

FRIGIDEZ OU INCAPACIDADE ORGÁSMICA?

Muitas mulheres, erroneamente, chegam à mesma conclusão a que chegou uma senhora com quem falei. Diane pensava que era frigida. Entretanto, não o era. Estava casada havia talvez quinze anos quando me disse: "Embora eu aprecie o ato amoroso, não obtenho muita vantagem dele, a não ser a proximidade de meu marido."

Grande parte da literatura que estuda o assunto tacha de frígidas todas as mulheres que têm dificuldades em atingir o orgasmo, mas isso não é correto. A Dr.ª Robinson definiu a questão de forma excelente:

> A frigidez sexual é a incapacidade de desfrutar do amor físico até os limites da sua potencialidade. A mulher frigida, em grau maior ou menor, é aquela que bloqueou sua capacidade sexual. Geralmente, ela não consegue experimentar o orgasmo. Quando chega a ter um, ele é fraco e insatisfatório. Muitas mulheres frígidas, porém, não apenas não experimentam o orgasmo, mas também não possuem a capacidade de sentir o menor excitamento sexual. Para algumas delas, o ato sexual é doloroso.[5]

Podemos, portanto, definir a frigidez como a ausência total do desejo de praticar ou desfrutar do ato sexual.

O Dr. David Reuben, autor de três **best-sellers** sobre a sexualidade reluta em tachar de **frigidez** a esta condição, e assim cunhou a expressão **incapacidade orgásmica.**

Muitas das mulheres que foram diagnosticadas como sendo frígidas, são, na realidade, sexualmente subestimuladas. Pelos conceitos antigos, assim que o homem penetrava com o pênis ereto na vagina, a responsabilidade do orgasmo feminino passava a ser da esposa. Mas acontece que as coisas não se passam assim. Nenhuma mulher pode ser tachada de frígida enquando seu parceiro sexual não lhe fornecer estímulo mecânico suficiente para acionar o reflexo orgásmico.

Para a média dos casais, o estímulo necessário consiste de cerca de oito minutos de ato sexual e de 75 a 80 movimentos de penetração pélvica. Isso inclui, naturalmente, um razoável volume de preparação — pelo menos o suficiente para começar a lubrificação natural da vagina — e uma atmosfera emocional de afeição mútua. Sob essas circunstâncias, a mulher em geral deve atingir o orgasmo, a maior parte das vezes em que realiza o ato sexual.

Mas, e se ela não conseguir? Então, ela deve estar sofrendo, em certa medida, de uma incapacidade orgásmica (um termo mais exato que **frigidez)** com base em algum conflito emocional. Mas se o companheiro faz uma penetração rápida, alguns movimentos meio desanimados e um rápido esguicho do líquido seminal, com um pedido de desculpas meio murmurado, é possível que o problema seja mais dele do que dela. Infelizmente, o homem que não consegue retardar seu orgasmo e prolongar a ereção por um período de tempo suficiente para satisfazer sua companheira, tem que empregar tempo e esforço, depois, para convencê-la de que a culpa é **dela.** E, afinal, quando ela se convence disso, essa convicção não soluciona o problema — ele ainda continua com a ejaculação prematura. Seria mais sensato que ele tentasse sanar sua própria dificuldade, em vez de inventar um problema novo — a demora do orgasmo feminino — para provar que ele é normal. [6]

Eo Dr. Reuben conclui: "Para os milhões de mulheres da América que não experimentam orgasmo regularmente, a dificuldade orgásmica é uma desgraça." [7]

Houve uma época em que a mulher frígida estava condenada a passar o resto da vida no desespero da frustração sexual, ou, o que é pior, num estado de constante autodefesa emocional. Tornava-se fria e indiferente para com as expressões de afeto do marido, pois quer ela o reconhecesse ou não, ser uma esposa sexualmente frustrada era uma situação emocionalmente traumatizante. Mas, graças a Deus, essa época já passou. As pesquisas modernas provaram claramente

que todas as mulheres casadas são capazes de experimentar o êxtase orgásmico. Nenhuma mulher cristã deveria aceitar uma situação insatisfatória.

AS CAUSAS E A CURA DA INCAPACIDADE ORGÁSMICA

Na melhor das hipóteses, o orgasmo é uma operação complicada, que também é a culminância de muitas atividades. Conseqüentemente, o distúrbio de uma ou várias dessas funções pode impedir que a mulher experimente tudo que Deus determinou para ela. Por essa razão, examinaremos as causas mais comuns da dificuldade orgásmica, e ofereceremos sugestões de correções práticas.

1. **Ignorância** — a média das mulheres conhece melhor o funcionamento de sua máquina de costura do que de seus órgãos reprodutores. Isso não é difícil de entender, quando nos lembramos de que, quando ela recebeu a máquina, esta veio com um manual de intruções para o seu uso; quando surge algum problema, tudo que ela tem a fazer é chamar o técnico para reparar o defeito.

Infelizmente, a maioria das mulheres e seus maridos igualmente desinformados nunca leram um bom livro sobre sexo, e quando se vêem a braços com problemas, muitas vezes, são por demais orgulhosos para solicitar auxílio de outrem. E mesmo quando procuram informar-se, a matéria que lêem ou o conselheiro a que recorrem são bastante inadequados.

Até alguns anos atrás, a mulher cristã ainda tinha outro problema. Devido à adoção da filosofia humanística pela maioria das publicações que estudavam o sexo, e a total ausência de valores morais nelas, a maior parte dos crentes tendia a rejeitar todas elas. Isso é uma prática infeliz, pois já descobri que aqueles que tendem a rejeitar essas informações são os que mais necessitam delas. E em adição a isso, "fazer o que nos ocorre naturalmente" é uma medida igualmente inadequada.

Nesses últimos anos, algumas publicadoras evangélicas tiveram coragem suficiente para imprimir livros abordando o assunto de maneira franca e aberta. Há dez anos atrás, eu não teria recomendado ao leitor uma só obra neste campo, e por isso escrevi um livro de 138 páginas, dedicado à questão do ajustamento físico, **Casados, mas Felizes.** Recentemente, vim

a saber que os editores estiveram a ponto de não pubhca-lo, por temer que fosse chocante para o público evangélico. Contudo, eles o publicaram e agora a situação mudou de tal forma, que nenhum marido ou esposa cristã deve continuar ignorante quanto às intimidades do ato amoroso, não deve limitar-se a acolher somente os fatos que aprenderam por si mesmos. Ambos devem estudar bons livros de autores cristãos que agora se encontram no mercado. Esses recursos muito farão para eliminar toda ignorância nessa questão, e capacitar ambos os cônjuges para que consigam um nível de comunicação franca e sincera acerca do prazer físico.

NÃO HÁ MAIS DESCULPAS

Alguns anos atrás, a ignorância de certos fatos básicos a respeito do sexo era uma desculpa razoavelmente aceitável para a incapacidade orgásmica, mas isso já passou. Lamentavelmente, porém, alguns maridos ainda são remanescentes da "Idade das Trevas", como aquele que disse à esposa: "Uma mulher digna não deve atingir o clímax." Mas hoje, as mulheres já sabem das coisas, pois as pesquisas modernas já revelaram que as mulheres, diferentemente dos homens, podem experimentar vários ápices orgasmicos num único ato sexual. Isso é difícil para o homem entender, pois após a ejaculação, o ato amoroso encerra-se para ele, pelo menos por um período que vai de uma a vinte e quatro horas (dependendo da idade, tensão e volume de energias). Testes bem documentados provam que, se a mulher continuar a receber estímulo após o primeiro clímax, pode experimentar quatro, cinco ou até mais orgasmos, sendo que algumas até mencionam um recrudescimento de intensidade. Aliás, algumas mulheres não se sentem sexualmente satisfeitas quando experimentam apenas um orgasmo.

Se os maridos soubessem desse fato, teriam mais interesse em conduzir a esposa ao orgasmo pelo estímulo manual uma ou duas vezes, antes de procederem à penetração (algumas esposas preferem a estimulação manual após a ejaculação dele). Um homem mal informado poderá temer que, se conduzir a esposa ao clímax pela massagem do clitóris antes da penetração, ela não terá mais nada para dar-lhe. Na verdade, ocorre justamente o contrário. Ele achará a esposa

mais excitada sexualmente, e mais interessada em cooperar com ele.

Em todos os casamentos que realizo, faço o casal prometer-me que, se ao peso das dificuldades pensarem em separar-se, antes de fazê-lo que me procurem para aconselhamento. Provavelmente, esta é a razão para o baixo índice de divórcio (em 450 casamentos oficiados, sabemos apenas de dezessete divórcios). Entre os que buscam auxílio, a causa mais comum de problemas é justamente a incapacidade orgásmica da esposa. Um desses casais procurou-me um mês e meio após o casamento. Depois de conversar com ele durante uma hora, emprestei-lhe vários livros que conservo em meu gabinete com essa finalidade. Três semanas mais tarde, a esposa passou por meu escritório após o culto, trazendo os livros numa sacola de compras. Sorrindo, ela me agradeceu e disse: "Não precisamos mais deles."

Espero que a leitura deste livro forneça ao leitor as informações necessárias que lhe proporcionarão uma vida sexual saudável e normal, em que se inclua o êxtase orgásmico tanto para o marido como para a mulher.

UMA PRIMEIRA EXCEÇÃO

2. Ressentimento e vingança. No encerramento de um de nossos seminários, uma senhora de vinte e seis anos, mãe de três filhos, indagou: "O senhor pode explicar-me por que não consigo corresponder ao meu marido, após seis anos de casamento?" Ela não apenas nunca atingira o orgasmo, como também dizia: "Detesto o sexo!" O que me espantou foi o fato de ela descrever o marido como um homem "terno e atencioso, apesar de não mantermos relações sexuais há dois anos". Isso ia de encontro à minha convicção de que a mulher sempre reage positivamente a um homem bondoso e atencioso para com ela. Fiquei curioso, pois ela era a primeira exceção que eu encontrava em minha vida.

Consultamos o relógio, percebi que tinha menos de trinta minutos para pegar o avião naquela cidade e regressar a San Diego, para dirigir os cultos no dia seguinte. Então resolvi ir diretamente ao assunto e perguntei: "Como era seu relacionamento com seu pai?" Os belos traços de seu rosto modificaram-se imediatamente, e ela passou a depreciá-lo irritadamente, tachando-o de "miserável exemplo de ser humano".

"É o maior hipócrita que já vi. Pertence à diretoria desta igreja, mas já agrediu sexualmente minhas duas irmãs e tentou ser ousado comigo."

Embora suspeitasse pela sua reação de que não estava dizendo toda a verdade com relação ao modo como o pai a tratara, indaguei, para economizar tempo: "Você **realmente** quer amar seu marido livremente?"

"Lógico", foi a resposta.

"Então é melhor que perdoe seu pai. Ajoelhe-se e confesse seu pecado de ressentimento e mágoa, pois não poderá deixar-se dominar pela amargura em relação a uma pessoa, sem que isso afete também seu relacionamento com aqueles a quem ama."

"Mas ele não merece esse perdão", respondeu ela energicamente.

"Não; mas seu marido merece", repliquei, procurando convencê-la. "Você não é responsável pelos erros de seu pai, mas o é pela sua reação a eles. Deus ordena que perdoemos aos outros por seus pecados e delitos, e aquilo que ele ordena que façamos, ele nos capacita a fazer."

Ela começou a chorar, e poucos momentos depois, caiu de joelhos, confessando seu pecado.

Cheguei ao aeroporto em cima da hora. Quando o avião levantou vôo, orei para que Deus ajudasse aquele jovem casal, mas logo em seguida esqueci-me deles. Um ano depois, realizei outro seminário na mesma cidade, e um jovem casal veio ver-me após a primeira reunião. "Lembra-se de mim?" perguntou a esposa. Ela teve que reavivar minha memória, recordando a conversa que tivéramos acerca de seu pai, no seminário do ano anterior. E depois, com um belo sorriso, acrescentou: "Deus me perdoou, e este ano que se passou foi o melhor ano de nosso casamento. Quero apresentar-lhe meu marido."

Quando ele apertou-me a mão, temi que aquele homem forte e calmo me quebrasse os ossos, ao exclamar comovido: "Obrigado, pastor. Minha esposa agora é outra mulher."

A HOSTILIDADE É DESTRUTIVA

Os sentimentos de vingança, amargura e ressentimento, bem como outras formas de hostilidade, não somente constituem fatores destrutivos da vida espiritual, mas

também são desmotivadores sexuais. E isso ocorre quer o objeto dessa hostilidade se encontre na mesma cama, ou a milhares de quilômetros dali.

A esposa de certo pastor, casada havia dezenove anos, procurou-nos para contar que estava tendo "um caso" (a Bíblia chama isso de **adultério)** com o regente do coro. O que fazia com que uma mulher, mãe de três filhos, que se casara virgem e nunca fora infiel ao marido, agora violasse seus princípios cristãos? A mesma coisa que prejudicara sua capacidade orgásmica durante dois anos — um ódio arraigado pelo marido, que sempre fora um disciplinador enérgico. Ela se queixava: "As terríveis surras que ele aplicava nas crianças me deixavam doente. Há dois anos, nosso filho de dezenove anos saiu de casa para viver numa comunidade, porque nada do que fazia agradava ao pai."

Quando, afinal, ela parou de reparar nos pecados do marido, pôde enxergar seu terrível pecado. Então arrependeu-se, e pediu a Deus para restaurar seu amor pelo marido, e ele o fez. O marido também se arrependeu, e hoje eles desfrutam de um excelente relacionamento e uma boa vida sexual, pois Deus removeu a raiz de amargura, a qual erguera uma barreira entre eles.

A Bíblia diz: "Longe de vós toda a amargura, e cólera, e ira, e gritaria, e blasfêmia, e bem assim toda a malícia. Antes sede uns para com os outros benignos, compassivos, perdoando-vos uns aos outros, como também Deus em Cristo vos perdoou." (Ef 4.31,32.)

CONSCIÊNCIA DE CULPA

3. Culpa. Apesar de toda a psicologia moderna, todos os seres humanos nascem com uma intuitiva consciência de culpa. A Bíblia explica que todos os homens possuem uma consciência "acusando-se ou defendendo-se" (Rm 2.15). Hoje em dia, os defensores do amor livre tentam apagar a consciência com explicações filosóficas, ou desarraigá-la dos jovens por meio de lavagem cerebral, mas já descobri que, após o casamento e o nascimento dos filhos, a consciência, antes amortecida, volta à vida, e começa a atormentar o indivíduo. Isso acontece principalmente às mulheres. Uma pontada de culpa com relação a erros cometidos uma ou muitas vezes

poderá, no futuro, atuar como um bloqueio mental do prazer sexual.

A culpa é uma causa bem comum da disfunção orgásmica, o que é comprovado pelo fato de que todos os livros que lemos sobre o assunto a mencionam. Quer esteja relacionada a uma tentativa de estupro na qual a vítima inocente se sente culpada, ou a uma ligação adulterina vivida antes do casamento, ou a promiscuidade antes e depois do casamento, a culpa é um feitor cruel que deve ser enfrentado no plano espiritual. Como pastor e conselheiro, tenho tido o privilégio de conduzir muitas mulheres à graça perdoadora de Deus, ou à aceitação de Cristo como Salvador (como explicamos no capítulo 13) ou a uma aplicação do princípio de purificação exposto em 1 João 1.9. Acertar as coisas com Deus tem aliviado de tal forma as consciências culpadas, que o problema da disfunção orgásmica é corrigido.

Apresentaremos como ilustração a história de Brenda e Mitch, um jovem casal. Nenhum dos dois possuía forte base espiritual quando vieram à nossa igreja pela primeira vez, e seu casamento estava quase desfeito. Após receberem a Cristo, falei-lhes apenas uma vez acerca do problema conjugai. Um ano depois, Mitch relatou-me, embora hesitante, o seguinte: "Pastor, nunca pensei, quando aceitei a Jesus, que isso afetaria nossa vida conjugai; mas antes de me converter, nunca consegui fazer minha esposa feliz. Agora ela atinge o clímax quase todas as vezes que nos unimos."

Aqueles que nunca experimentaram a salvação pela fé em Jesus Cristo talvez tenham dificuldades em aceitar esse fato, mas a verdade é que isso acontece com tanta freqüência que agora já fico esperando. A explicação é simples. Quando nossos pecados são perdoados, nossa consciência é liberada, e assim é removida uma causa da disfunção orgásmica.

O MAIOR FATOR DESESTIMULANTE

4. Medo. O medo é o maior destruidor do estímulo e causador de lesões emocionais que existe. Aquele que o abriga por longo tempo, abala toda a sua saúde, destrói seu relacionamento espiritual com Deus, e, naturalmente, também sua vida sexual.

É compreensível que a maioria das noivas virtuosas dirija-se para o leito nupcial com certo temor. Reconhecemos que

ela pode até esperar por aquele momento com certo estusiasmo e expectativa, mas o medo, mais que qualquer outra coisa, impede que ela experimente o orgasmo na noite de núpcias.

Como já observamos antes, quando a noiva sente desconforto na primeira penetração, talvez passe a associar a dor ao ato amoroso. Acontece, porém, que isto atua sobre o organismo, inibindo a secreção do muco natural da vagina, o que dificulta ainda mais o ato sexual. Quanto mais ela temer a dor, mais ela a sentirá. Por isso, a jovem deve ter sempre à mão um bom tipo de lubrificante vaginal, até que aprenda a relaxar-se durante o ato, e a secreção natural passe a tomar o lugar dele. Nos primeiros meses do casamento, principalmente, a freqüência com que se realiza o ato sexual exigirá o uso de vaselina, quase todas as vezes, a fim de evitar irritação na parte externa da vagina.

Lembremo-nos de que sempre ficamos um pouco nervosos na primeira vez que fazemos qualquer coisa. Lembra-se do seu primeiro treino na auto-escola? As mãos agarram-se ao volante, a ponto de os nós dos dedos ficarem esbranquiçados, e as palmas das mãos, úmidas — isso é medo. Depois que se torna um motorista experiente, você faz as mesmas coisas quase que inconscientemente; é que aprendeu a relaxar-se na direção de um automóvel. Está claro que precisa dessa atitude de relaxamento na prática do ato amoroso.

PENSE APENAS NA ALEGRIA

O próprio temor de fracassar pode dificultar-lhe atingir o orgasmo. Certa senhora veio procurar-nos muito nervosa, queixando-se de incapacidade orgásmica. Durante o ato, explicou, ela começava a pensar: "Não vou conseguir desta vez tampouco." E daquele momento em diante, sua "bateria" emocional se descarregava, ao invés de recarregar-se mais e mais, e ela terminava frustrada. Após várias sessões de aconselhamento, sugeri-lhe seguir uma certa linha de pensamento, o que solucionou o problema. Estabelecemos o fato de que ela amava o marido, e, embora não atingisse o clímax durante o ato sexual, ela gostava daquele momento de intimidade que o ato lhe proporcionava, bem como da ternura dele. Então, sugerimos-lhe que pensasse apenas nisso, e no fato de proporcionar prazer a ele, esquecendo-se de si mesma. Recomendamos também que se tornasse um pouco mais agressiva,

e o abraçasse com mais força, rodeando-o com braços e pernas, e aumentasse o movimento dos quadris. Com menos de três semanas, ela telefonou, toda eufórica, para contar-nos: "Consegui!" E agora ela consegue quase todas as vezes. Por quê? Porque eliminou o temor de sua linha de pensamento.

O orgasmo, principalmente para a mulher, é uma suprema expressão de amor; mas o temor destrói o amor. A Bíblia diz: "O perfeito amor lança fora 6 medo." Quando a mulher se entrega ao marido, amorosa e entusiasticamente, haverá menos probabilidade de ser privada dessa emoção suprema pelo temor.

5. **Passividade.** Muitas mulheres são excessivamente passivas durante o ato amoroso. Suas inibições infantis e noções erradas fazem com que se limitem a ficar deitadas, permitindo que o jovem e vigoroso marido se satisfaça. "Algum dia", pensam consigo mesmas, "aquilo acontecerá". Mas o que acontece é a gravidez, não o orgasmo. O ato amoroso é uma atividade da qual participam duas pessoas ativas. Quanto mais ativa a mulher for, mais facilmente irá descobrir as posições e movimentos que melhor estimularão o seu clitóris e a vagina, levando-a ao clímax. Entre as mulheres que estrevistamos e que declararam, atingir o orgasmo na maioria das relações, ainda não encontramos uma sequer que fosse passiva.

Os homens têm maior índice de orgasmo principalmente porque são mais ativos no ato amoroso. Naturalmente, eles procuram realizar movimentos que lhes trazem maior volume de sensações. Se a esposa fizesse o mesmo, também gozaria de maior índice de satisfação.

Com referência a algumas experiências levadas a efeito pelos Drs. Masters e Johnson, o Dr. Deutsch diz o seguinte:

> Os entendidos concluíram que, em quase todas as mulheres, as fases iniciais da plataforma orgásmica constituem uma reação quase automática a um estímulo emocional e físico. Se continuar a estimulação externa, principalmente do clitóris e de outras partes da vulva mesmo depois dessa fase, o orgasmo ocorrerá fatalmente. Mas a habilidade de prosseguir na ascensão da tensão sexual, após passar-se ao ato propriamente dito, terá que ser **adquirida,** segundo afirmam os entendidos.
>
> Além disso, esta elevação da tensão durante o ato deve ser ativamente buscada pela mulher, e não simplesmente aguar-

dada passivamente. Na maioria dos casos, a habilidade e perícia do marido não bastam, por melhor que ele seja. Ela não deve limitar-se a entregar-se a ele; deve empenhar-se ela própria em buscar o estímulo, emocional e fisicamente, em buscar a tensão até que esta chegue ao ponto em que se desafogue.

Algumas mulheres são incapazes de atingir o orgasmo simplesmente porque adotam essa atitude. Mas, na maioria delas, a solução do problema parece estar numa melhor compreensão de como ocorre o estímulo. [8]

Portanto, a mulher deve ter um papel ativo no ato sexual, tanto para seu próprio bem como do marido. Nem mesmo o homem mais vigoroso se queixará se sua esposa for apaixonada, inovadora, e corresponder estusiasticamente ao seu interesse amoroso. Na verdade, uma parte do ato conjugai que o homem mais aprecia, mais até do que a ejaculação, é o sentimento gratificante que ele tem ao perceber os esforços apaixonados e amorosos da esposa, por meio das quais ela demonstra que o considera sexualmente estimulante.

6. **O ato amoroso requer tempo.** Existe uma forte correlação entre o tempo empregado no ato sexual e a satisfação orgásmica da esposa. Os homens "rápidos", geralmente, deixam a esposa insatisfeita. Qualquer coisa que vale a pena ser feita exige tempo, e o amor não constitui exceção a esta regra.

Durante a Idade das Trevas, quando prevalecia o conceito errado de que a única função sexual da mulher era ter filhos, o ato sexual durava de 30 segundos a 3 minutos. Hoje, já está amplamente reconhecido que as mulheres possuem uma enorme capacidade de experimentar e expressar sensações sexuais, mas poucos são os que compreendem isso prontamente.

Falando a um grupo de homens, o diretor do Departamento de Psicologia de certa faculdade americana afirmou: "Não existem esposas frígidas — apenas maridos desajeitados." Não concordo inteiramente com esta afirmação, mas, até certo ponto, a idéia é aceitável. Como os homens se estimulam e se satisfazem mais rapidamente, tendem a pensar que as mulheres deveriam ser capazes de sentir da mesma forma — mas isso não acontece. A maioria dos pesquisadores sugere que, mesmo sob as condições mais favoráveis e mesmo achando-se altamente motivadas, a média das mulheres precisa de 10 a

15 minutos ou mais, para atingir o orgasmo. Naturalmente, existem exceções, mas, em regra geral, um ato amoroso satisfatório é demorado. A esposa deve convencer o marido a gastar o tempo que for necessário; embora **ele** não precise desse tempo, ela precisa.

EJACULAÇÃO PREMATURA

Ainda dentro desse mesmo tópico, consideraremos agora a questão da ejaculação prematura. Cerca de 20% dos maridos modernos enfrentam o problema da ejaculação rápida. Isto causa muita frustração à esposa, pois o ato amoroso é impossível sem a ereção do pênis, e, após a ejaculação, ele fica flácido demais, e não exerce a pressão necessária, nas paredes da vagina, e no clitóris, para conduzir a esposa ao clímax.

Certa senhora queixou-se desconsolada: "Em nossa noite de núpcias, ele me excitou e começou a penetração, mas mal o pênis tocou em mim, ele ejaculou." Naturalmente, ele ficou desconcertado, e a noiva frustrada. Uma hora mais tarde, tentaram novamente, e conseguiram um resultado ligeiramente melhor, mas, devido à inexperiência dele, outra vez ele se satisfez antes que a esposa chegasse ao clímax. E por fim ela confessou: "Estamos casados há nove meses; já realizamos o ato sexual centenas de vezes, mas ainda não me sinto realizada."

O problema do marido era causado, em parte, pelo medo. Quanto mais ele temia a ejaculação prematura, mais probabilidade havia de ela ocorrer. O casal deve considerar isto um problema grave, que não desaparece naturalmente. O homem deverá treinar-se para superá-lo, e o tempo que empregar nesse treinamento valerá a pena. Muitas esposas frustradas e pouco compreensivas passam a ridicularizar isso ou a tratar com indiferença o marido "rápido", e desta forma só conseguem acentuar ainda mais seu sentimento de incapacidade masculina, com prejuízo para o seu bom relacionamento. Uma mulher inteligente entenderá que o marido se envergonha desta falta de autocontrole, e procurará encontrar, juntamente com ele, uma solução eficaz.

No próximo capítulo, examinaremos este problema detalhadamente, oferecendo sugestões de vários métodos para superá-lo, mas desejamos mencionar aqui apenas um, que é defendido por Masters e Johnson. Eles sugerem que a esposa e

o marido pratiquem um exercício que denominam "exercício de compressão", dedicando-lhe bom período de tempo. Consta do seguinte: a esposa deve afagar a área genital do marido até que seu pênis atinja a ereção. Depois, então, deverá movimentar a mão para cima e para baixo pelo corpo do pênis, tocando de leve a glande (cabeça do pênis). Logo ele terá "ânsias" de ejacular (o marido deve ir comunicando à esposa o que está sentindo). Quando ele lhe der o sinal de que está à ponto de fazê-lo, ela circundará a ponta com os dedos da seguinte forma; o polegar por baixo, e o indicador e o médio por cima, um de cada lado da saliência da cabeça do pênis; e o comprimirá durante três ou quatro segundos. Aí fará uma pausa de trinta segundos, esperando que a tensão dele decresça. Depois reiniciará os movimentos de excitação, pelo corpo do pênis. Quando ele sinalizar novamente que está a ponto de ejacular, ela deverá repetir a compressão durante três ou quatro segundos para evitar que ele o faça. Este processo pode ser repetido de quinze a vinte vezes, ou mais. Se o marido, acidentalmente, ejacular, o casal deve aguardar 45 minutos ou mais, e depois reiniciar os exercícios.

Depois que ele aprender a controlar-se, deverá deitar-se de costas, e ela se porá sobre ele, e fará penetrar o pênis em sua vagina, **sem movimentar-se,** até que ele se acostume à nova sensação. Em alguns casos, será necessário que fiquem totalmente quietos durante dois minutos. Isso dará ao marido um maior controle. A seguir, a esposa deve mover-se, bem de leve, elevando-se e abaixando, excitando o marido, e conduzindo-o ao clímax. Quando ele estiver prestes a ejacular, deve sinalizar, e ela deve erguer-se e aplicar a compressão durante três ou quatro segundos. Logo que a tensão ceder, ela recolocará o pênis na vagina e repetirá o processo acima descrito. Com bastante paciência, a esposa poderá ajudar o marido a aprender a controlar-se, e isso resultará em satisfação para ambos. Para ele, será a satisfação de dominar uma grande incapacidade; para ela, significará atingir o orgasmo, já que o controle retardará a ejaculação e dará a ela o tempo necessário.

Se, à primeira vista, esta prática parecer repulsiva a alguma mulher, ela deve lembrar-se de que a ejaculação prematura é um problema grave tanto para o marido como para a esposa; e é um problema que não se resolverá com o tempo. Uma esposa amorosa verá que vale a pena o tempo

investido nesse treinamento. Isso pode ser feito numa semana de férias; ou talvez o casal possa passar alguns fins-de-semana num hotel, para esse fim. Geralmente, bastam de três a quinze tentativas, para que o homem aprenda a controlar-se. O casal colherá desse investimento muitos dividendos, para seu ato conjugai, nos anos por vir, sem mencionar que haverá um grande melhoramento de suas relações íntimas.

Todo aprendizado exige tempp. Marido e esposa acharão este exercício bastante agradável e proveitoso, valendo bem a pena o tempo que empregarão nele.

7. **Cansaço.** Todas as funções normais do corpo humano perdem em intensidade quando o indivíduo está fatigado. Uma mulher cansada provavelmente não se sentirá com disposições amorosas, não será sensitiva, e portanto terá diminuídas suas probabilidades de atingir o orgasmo. Por esta razão, o ato amoroso deve ser praticado apenas quando tanto o marido como a esposa estiverem descansados, e, pela mesma razão, ele deve ser espontâneo.

A esposa deve receber o marido à porta com um beijo carinhoso, prenunciando o que poderá acontecer depois. Com palavras ternas e troca de carinhos, eles devem manter um ao outro em uma animada disposição para o amor durante aquele período, o que se torna uma interessante prévia do ato amoroso, se não forem deitar-se tarde demais.

Como os opostos se atraem, já notei que muitos casais são opostos em seu metabolismo (o processo pelo qual a energia é fornecida ao organismo). Os madrugadores, cujas horas de maior disposição são entre seis da manhã e oito da noite, muitas vezes se casam com pessoas noturnas, que se mostram mais ativas entre dez da manhã e meia-noite. Pode acontecer, então, que um marido noturno se encontre com disposição total às 10:30 da noite, mas vem a descobrir que a esposa, que se mostrava amorosa às 7:00, agora dorme profundamente, ou, o que é pior, está sonolenta, e, portanto, incapaz de corresponder-lhe plenamente.

Há dois expedientes que podem contribuir para a solução desse desencontro metabólico. Uma sugestão é que o marido madrugador durma um pouco logo que chegar do trabalho, a fim de sentir-se revigorado à hora de deitar-se; a esposa madrugadora poderá tirar uma soneca pelas 3:00 ou 3:30 da tarde, quando os filhos são pequenos, ou mais cedo, quando estiverem em idade escolar. Faz alguns anos, aprendi que é

muito bom tirar uma "soneca" de cerca de 20 minutos, deitado no assoalho, com os pés sobre a cama, para que o sangue circule para a cabeça. Muitas pessoas já me perguntaram: "Como você consegue fazer o que faz, dar um seminário de oito horas numa sexta-feira, oito horas no sábado; perder três horas de sono na viagem de volta para casa, e ainda pregar cinco vezes no domingo?" Minha resposta é contar-lhes que durmo vinte minutos, nos domingos à tarde, com os pés elevados. Isso eqüivale, para mim, a duas ou três horas de sono, numa cama, na posição horizontal.

O VALOR DA ESPONTANEIDADE

Outro modo de resolver a questão do desencontro metabólico é praticar o ato com mais espontaneidade. O que há de errado em fazer o ato quando se tem **vontade?** É verdade que talvez o jantar tenha que ser requentado, se essa vontade for logo quando o marido chega em casa; mas nunca ouvi um homem reclamar do jantar que se esfriou por causa de um ato amoroso. O que há de errado em mandar os filhos lavar a louça, enquanto mamãe e papai vão para o quarto e trancam a porta durante trinta minutos, para terem relação sexual? Raramente acontece de acharmos o amor mais interessante quando acertamos o relógio, e nos encontramos no quarto no momento previamente determinado. Geralmente, vemos que os melhores atos são os espontâneos. Se observarmos as atividades que interrompem ou nos fazem adiar o ato amoroso, veremos que, em geral, elas não são tão importantes quanto o ato conjugai.

8. **Enfermidades.** Não somente o cansaço, mas também as enfermidades prejudicam o ato amoroso e provocam o fracasso orgásmico. Embora o meu campo não seja a ciência médica, conheço casos de senhoras que se queixam de fracasso sexual devido a problemas físicos, desequilíbrio hormonal, e até mesmo pequenas afecções da vagina. Por isso, qualquer mulher que apresentar um problema desse tipo, deve procurar seu médico, e, provavelmente, consultar-se com um ginecólogo.

9. **Excesso de peso.** Conversei certa vez com a presidente de um grupo cristão feminino, uma mulher atraente mas muito desproporcionada fisicamente. Eu ia fazer uma palestra sobre o tema: "Como fazer seu marido tratá-la como uma

rainha". Após 10 anos de casamento, ela achava o sexo repulsivo. O que realmente achei interessante no seu relato foi o fato de que gozara de plena satisfação orgásmica nos primeiros anos de casamento, antes de tornar-se crente. Disse ela: "Agora que estou trabalhando ardorosamente por Jesus Cristo, perdi aquele ardor de antes, na cama." Respondi-lhe que o fato de ser uma crente, cheia do Espírito Santo, não implicava na perda do interesse pelo sexo, que é um desejo natural, dado por Deus; na verdade, seu interesse devia até intensificar-se. Ao ouvir isto, ela se espantou.

Interrogando-a, vim a saber que não fora sempre gorda, mas que adquirira cerca de trinta quilos durante a última gravidez, e depois não conseguira baixar o peso. Não admira que perdesse o interesse pelo sexo, passando a ter dificuldade em atingir o orgasmo pela primeira vez em sua vida de casada. Quando lhe indaguei: "Seu marido se incomoda com seu excesso de peso?" ela replicou: "Não! Parece que não. Mas eu me incomodo." Esse era o seu problema. Com o aumento de peso, ela experimentara também um declínio em sua auto-imagem. Pela primeira vez, sentia-se constrangida ao despir-se diante do marido. Quando a convenci de que se emagrecesse sua vida sexual melhoraria e sua capacidade orgásmica retornaria (sem falar no aumento de anergias, no melhoramento da saúde e da auto-aceitação), ela resolveu seguir meu conselho, e marcar uma consulta com um especialista. Nove meses depois, recebi uma carta dela contando-me que em quatro meses melhorara muito, e sua vida sexual voltara ao normal. Já perdera vinte e sete quilos, isto é, a maior parte da gordura que a estava desmotivando."

Perder peso exige um esforço árduo. Sei disso porque tenho lutado com este problema durante toda a minha fase adulta, mas vale a pena o esforço, tanto espiritual, como mental, física e emocionalmente. Todo crente com excesso de peso deve lembrar-se de que o verdadeiro problema não é esse, e, sim, o excesso de comida (a Bíblia chama isso de glutonaria). Muitos de nós parecem estar mais preocupados com a conseqüência desse pecado — o excesso de peso — do que com o pecado em si (a glutonaria). Tais pessoas precisam compreender que não podem comer tudo que seu apetite deseja. Pare de comer excessivamente, e creia que Deus lhe dará a alegria de saber que está obedecendo a ele; deixe que ele o torne mais atraente para si mesmo e para o seu cônjuge.

DOMÍNIO DO COLÉRICO

10. Entrega pessoal versus domínio do colérico. A própria natureza do ato conjugai encerra uma atitude de rendição feminina. Para a maioria das mulheres, isto ocorre naturalmente, nos primeiros anos do casamento, porque amam o marido e desejam proporcionar-lhe prazer. E depois que aprendem a arte da satisfação orgásmica, ela é um preço insignificante diante de uma experiência tão extasiante. Mas, para uma mulher de vontade forte, para uma colérica, a rendição pessoal é difícil em qualquer situação. Em conseqüência disso, muitas vezes, ela destrói seu impulso sexual e reage contra a necessidade da entrega. Já descobri que, em tais casos, ela só procura auxílio para o problema, quando a família e o casamento estão ameaçados.

Certa mulher colérica, casada *com* um homem calmo e passivo, mãe de quatro lindas meninas, procurou-me no gabinete certo dia, com um sintoma incomum, que acabou revelando um problema bem comum. "Não suporto mais que meu marido acaricie meus seios", principiou ela. "Ele gosta muito disso, e durante vários anos eu o permiti, mas agora não agüento mais. Ao invés de estimular-me, isso me desestimula." Como eu continuasse a interrogá-la, revelou que nunca atingira o orgasmo, e realmente não apreciava o ato amoroso. Quanto mais ela se afastava do marido (os coléricos são muito francos e não sabem esconder seus sentimentos), mais ele se recolhia em sua passividade. Tomando o silêncio dele por aquiescência, ela supôs, erroneamente, que tudo estava bem. Certo dia, então, ele lhe disse tranqüilamente: "Vou deixá-la, no próximo sábado." Quando ela lhe indagou por que, ele respondeu: "Está claro que você não me ama mais, e eu não posso aceitar um casamento sem sexo." Isso fez com que ela me procurasse.

Como muitas mulheres coléricas, ela tinha mágoa de ser mulher. Gostava de comandar, tomar decisões e dominar tudo. Era difícil para ela entender por que Deus a fizera mulher, e não homem. Somente depois que encarou de frente o pecado da auto-rejeição, foi que ela conseguiu obter o perdão divino. Depois falamos da necessidade de ela aceitar sua feminilidade. E finalmente, depois que aceitou a si mesma como mulher, pôde aceitar também a idéia de que seus seios eram uma parte bela e vital de sua natureza sexual, indepen-

dentemente de serem grandes ou pequenos demais. Aos poucos, ela aprendeu a viver a experiência de satisfação orgásmica, e viu renascer o amor do marido. Um interessante efeito colateral da solução do problema foi que o marido tornou-se mais agressivo e, portanto, foi mais fácil para ela respeitá-lo e admirá-lo. Sua auto-aceitação no campo sexual fez com que passasse a achar o interesse sexual do marido mais agradável, o que, por sua vez, afetou o sentimento de auto-aceitação dele.

A Dra. Marie Robinson explicou isso muito bem.

> A capacidade de atingir o orgasmo normal pode ser descrito como o correspondente físico da rendição psicológica. Na maioria dos casos de mulheres realmente frígidas, quando ela desiste de suas atitudes rebeldes e infantis, e as abandona, o orgasmo se dá tão certamente como o dia segue à noite. Ele é o sinal de que ela se abandonou à sua natureza, rendendo os últimos resquícios de resistência, e abraçou o fato de que é mulher adulta de alma *e* corpo.
>
> Geralmente, o ato de atingir o orgasmo é o último passo no processo de maturação. Se repassarmos mentalmente a experiência, não será difícil entendermos o porquê disso.
>
> Para a mulher, o orgasmo requer uma confiança absoluta no cônjuge. Lembremo-nos por instantes que a experiência física é tão profunda, que implica numa perda de consciência própria por alguns momentos. Como sabemos, no ato sexual, como na vida, o homem é o elemento ativo, enquanto a mulher é o passivo, o receptor, o que recebe a ação. Entregar-se de forma tão passiva a outro ser humano, tornar-se o parceiro voluntário de experiências físicas de natureza tão forte implica em que a pessoa tenha uma fé perfeita no outro. No abraço sexual, ficam claramente revelados quaisquer traços ocultos de hostilidade ou de temor do seu papel no ato.
>
> Mas o estado psíquico necessário para o orgasmo implica em muito mais do que apenas confiança no cônjuge e disposição de entregar-se. É preciso que haja também uma ansiedade sensual de render-se; para a mulher, o *orgasmo resulta do ato de render-se.* Há um enorme e arrebatador êxtase físico no ato de entregar-se, no sentimento de ser-se o instrumento passivo de outra pessoa, e estar-se estendida de costas, debaixo dele, totalmente subjugada, levada pela sua paixão, como folhas varridas pelo vento.[9]

Certa mulher comentou sabiamente: "A mulher é a única criatura que conquista rendendo-se."

11. Músculos vaginais fracos. No próximo capítulo analizaremos essa causa de disfunçâo orgásmica, que é das mais comuns. Calcula-se que 65% das mulheres não conseguem atingir o orgasmo devido a este problema. E o interessante é que a solução é bastante simples, não importa em despesas, e pode ser obtida em um período de tempo relativamente curto. Até hoje, todas as mulheres a quem tenho aconselhado a prática desses exercícios de Kegel, com a finalidade de corrigirem o problema, alcançaram a satisfação orgásmica.

O Dr. Paul Popenoe, do Instituto Americano de Relações Familiares, defende o emprego deste recurso há vários anos. Ele relata que 65% das mulheres sexualmente insatisfeitas obtiveram o resultado desejado, e quase todas foram grandemente auxiliadas por ele. E ele diz mais: "É raro uma mulher não aumentar consideravelmente sua capacidade sexual, depois de praticar esta técnica. Procuro passar esta informação a todas que me procuram profissionalmente. Acreditamos ser o segredo do bom ajustamento sexual."[10]

O comentário seguinte é de uma das mais famosas autoridades mundiais em distúrbios femininos, o Dr. G. P. Greenhill, professor de ginecologia da Escola de Medicina de Cook County, em Chicago, nos Estados Unidos, e editor do **Yearbook of Obstetrics and Gynecology** (Anuário sobre obstetrícia e ginecologia): "Nenhum dos relatórios recebidos acerca do emprego da técnica de Kegel manifesta qualquer receio quanto à possibilidade de ser prejudicial à mulher. E para um surpreendente número delas, seus benefícios, tanto no aspecto sexual como no clínico, têm probabilidade de ser bem grandes."[11]

A mulher que não estiver obtendo safistação máxima no ato conjugai, provavelmente considerará o capítulo seguinte a mais valiosa matéria que já leu sobre a sexualidade feminina.

1. **Human Sexual Response,** William H. Masters e Virgínia E. Johnson.
2. **The Key to Feminine Response in Marriage,** Ronald M. Deutsch
3. **Sexual Happiness In Marriage,** Herbert J. Miles.
4. 5. **The Power of Sexual Surrender,** Marie N. Robinson.
6. **Any Woman Can,** David Reuben.
7. **How to Get More Out** of Sex, David Reuben.
8. **Feminine Response,** Deutsch.
9. **Sexual Surrender,** Robinson.
10. 11. **Feminine Response,** Deutsch

9

O Segredo da Satisfação Feminina

Não é sempre que descobrimos um segredo que abre o caminho para a solução de um problema quase universal, mas os exercícios de Kegel representam essa solução para inúmeros casais. As muitas mulheres que conseguiram chegar à satisfação orgásmica pelo emprego do método de Kegel, sem dúvida o consideram a maior descoberta no campo da medicina sexual, neste século. E o espantoso é que foi descoberto por acaso. Ronald M. Deutsch, um importante escritor de assuntos médicos, relata-o em seu livro **The Key to Feminine Response in Marriage (O** segredo da satisfação feminina no casamento).

Em 1940, o Dr. Arnold H. Kegel, especialista erri doenças de senhoras, foi procurado por uma paciente de nome Doris Wilson. Embora basicamente gozasse boa saúde, ultimamente surgira-lhe um problema muito constrangedor, que o médico denominou "incontinência urinaria". Ele assegurou à paciente que pelo menos uma em cada vinte mulheres era afligida por este problema, e, em certos momentos, quando a bexiga estava cheia, "uma risada, uma tosse, um movimento súbito" causava um escoamento de urina que não podia ser controlado. Para sua segurança, a Sr.ª Wilson foi obrigada a usar um absorvente para proteger-se.

O Dr. Kegel explicou-lhe que aquela dificuldade provavelmente era devida a um enfraquecimento dos músculos. Antes de recorrer à cirurgia, que lhe daria uma solução apenas temporária, ele preferiu que ela procurasse exercitar o músculo enfraquecido. Explicou-lhe que

esse músculo situava-se entre as pernas, na direção ântero-posterior, funcionando mais ou menos como uma tipóia, e era um músculo largo e forte. Aliás, ele era o "assoalho" da pélvis, o baixo ventre. Funcionava como base e suporte para a bexiga, parte do reto, dp canal vaginal e do útero.

Nas mulheres, este músculo é atravessado por três condutos que se comunicam com o exterior do corpo: o reto, o canal vaginal e o urinário. Kegel acreditava que, como o canal vaginal atravessava o músculo e estava firmemente ligado a ele, um parto poderia ter prejudicado o músculo. E como o conduto urinário era sustentado por esse mesmo músculo e era por ele cerrado, era possível que o seu enfraquecimento implicasse em deficiência do controle urinário. Em condições normais, talvez o músculo, mesmo enfraquecido, pudesse ainda reter a urina, mas nos momentos de maior tensão, parte do líquido passaria. Kegel cria, também, que o músculo poderia ser tonificado.

Várias pacientes, e entre elas a Sr.ª Wilson, concordaram em experimentar seus exercícios especiais para a incontinência urinaria. Em menos de dois meses, o problema foi corrigido, e cessou o constrangimento.

Hoje, esses exercícios, conhecidos como "exercícios de Kegel", constituem o tratamento mais comum para casos de incontinência causada pela tensão. Pela prática deles, a maioria das pacientes obtém a solução do problema, o que elimina a necessidade de cirurgia.

Pouco depois de a Sr.ª Wilson recuperar o controle urinário, ela confindenciou ao Dr. Kegel que outro fato ocorrera. Pela primeira vez, depois de quinze anos de matrimônio, ela alcançara o orgasmo durante o ato sexual. Desejava saber se isso teria alguma relação com os exercícios.

Kegel duvidava. Mas depois ouviu o mesmo relato de várias senhoras que haviam recebido instruções para praticar os exercícios, e começou a conjecturar sobre o que poderia ter acontecido.

Para podermos seguir o raciocínio de Kegel, precisamos conhecer bem os músculos da base pélvica. Eles são compostos de várias camadas. A externa é feita principalmente de esfíncteres — músculos circulares que têm função oclusora.

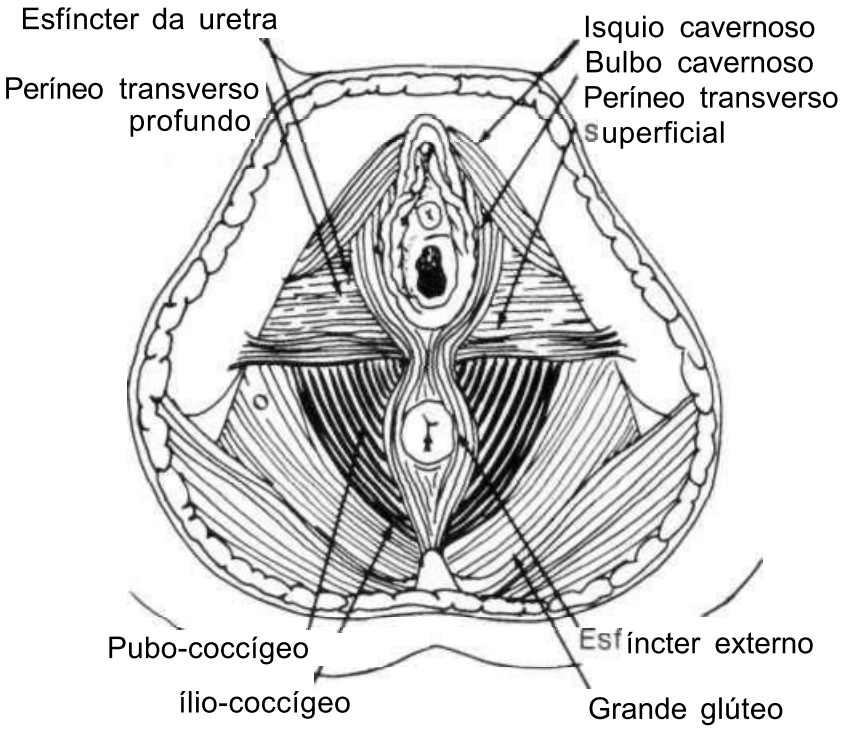


Fig. 5 — Os músculos-da base pélvica, com os três músculos obturadores das três aberturas — uretra, vagina e reto — que atravessam o esfíncter externo, músculo em forma de tipóia, sob o qual se encontra o pubo-coccígeo.

Esses músculos cerram as aberturas externas do conduto urinário, do reto e do canal vaginal. São relativamente fracos. Por exemplo, as mulheres que sob tensão apresentam incontinência, geralmente dependem do esfíncter urinário exterior para o fechamento do conduto, função que ele. exerce imperfeitamente.

Mas, no interior dessas camadas musculares, encontra-se uma que é extremamente forte, e tem mais de dois dedos de espessura. É denominada *pubo-coccígeo,* pois vai do púbis, a ponta de osso que se acha na parte anterior da pélvis, até o cóccix, a parte terminal da espinha. (Alguns dão outros nomes a este músculo que tanto a mulher como o homem possuem. No passado, era conhecido apenas como parte do *eretor do ânus,* assim chamado porque pode erguer o ânus. Em termos práticos, porém, o nome usado não tem grande importância. Para nossa conveniência, usaremos o nome pubo-coccígeo.)

Imaginemos os três condutos atravessando essa base muscular no sentido de sua espessura. Cada um deles é circundado, até uma distância de cinco centímetros, por uma rede de fibras musculares entrelaçadas. As fibras situam-se tanto longitudinalmente, ao longo do conduto, como ao redor de cada um, como anulares. Assim, esses anéis circulares que cercam os condutos podem contrair-se voluntariamente fechando a abertura.

No caso da incontinência causada pela tensão, a ação compressiva dessa secção do pubo-coccígeo que cerca a passagem urinaria falha; o músculo não fecha a abertura do conduto. A prática do exercício tem a finalidade de fortalecê-lo, para que funcione adequadamente.

E o que isso tem a ver com a satisfação sexual? Kegel sabia que o pubo-coccígeo cerca a vagina da mesma forma. Descobriu então que um grande número de mulheres tinha um pubo-coccígeo enfraquecido.

A proporção de mulheres cujo músculo tinha uma tonicidade relativamente boa, constituindo portanto um suporte firme e reto, em boas condições de funcionamento, era de uma em três. Para elas, a incontinência urinaria era uma raridade. (Devemos observar que esse problema tem ainda outras causas além da fraqueza muscular.) Além disso, tinham partos relativamente mais fáceis, que causavam poucos danos à vagina. Sua reação sexual, em geral, era boa.

Mas, pelo menos em duas de cada três mulheres examinadas, o pubo-coccígeo era relativamente flácido e fraco. Ficava abaulado, como uma rede; e os órgãos que ele tinha a função de sustentar, eram caídos. Para essas mulheres, o parto parecia ser mais penoso; eram mais comuns as afecções do canal vaginal. Após o nascimento dos filhos, aparecia a incontinência urinaria, e, em alguns casos, esse problema vinha desde a infância. Para elas, a satisfação sexual era coisa rara.

O mais estranho é que a tonicidade do pubo-coccígeo parecia independer totalmente da condição geral dos outros músculos. Assim é que mulheres atletas podem ter um pubo-coccígeo fraco e flácido. Enquanto outras, mais delicadas, de vida mais sedentária, apresentam bom tono muscular no pubo-coccígeo. A explicação era que este músculo acha-se suspenso pelas duas pontas, preso pelas extremidades a dois ossos. Portanto, o exercitamento de outros músculos não o afetava. Ele se acha desligado dos outros.

Aos poucos, Kegel foi criando um método para exercitar e fortalecer o pubo-coccígeo. Em 1947, a Escola de Medicina da Califórnia fundou uma clínica onde ele pôde continuar seu

Fig.6 — O pubo-coccígeo visto de cima. Observe como as fibras cercam as três aberturas, ligando-se às fibras musculares desses órgãos. Quando o pubo-coccígeo tem bastante tônus muscular fornece um bom suporte para esses órgãos; quando é flácido, o suporte é pouco. Esses músculos podem ser fortalecidos através de um exercitamento correto.

trabalho, e, em 1948, sua obra conquistou o prêmio anual da Sociedade de Obstetrícia de Los Angeles.

Embora o interesse principal de Kegel não fossem os problemas de ordem sexual, ele sentiu-se obrigado a seguir o fio de suas descobertas nesse campo. Começou a aceitar em sua clínica pacientes encaminhadas pelo Instituto Americano de Relações Familiares, as quais haviam fracassado sexualmente.

... Certa paciente era pessoa carinhosa e obtinha grande satisfação no amor físico, mas não conseguia atingir o orgasmo. Na verdade, ela sentia pouco estímulo físico, depois que iniciava o ato propriamente dito. Contudo, psicologicamente, era uma pessoa normal.

Depois de examiná-la, o Dr. Kegel mostrou-lhe dois moldes em gesso que ilustravam sua descoberta. Esses moldes haviam sido feitos pela introdução de uma massa especial no interior da vagina, retirada assim que tomou a conformação do órgão. Eram moldes quase perfeitos do canal vaginal.

Um deles era da vagina de uma paciente que possuía boa tonicidade no pubo-coccígeo. Parecia-se com um tubo comprimido. Largo na base, estreitava-se no centro, por cerca de

cinco centímetros, para depois alargar-se novamente. A parte estreitada revelava a ação compressora do seu pubo-coccígeo, que era um músculo forte. Nessa parte também, a parede do molde se mostrava ligeiramente ondulada, sendo que essas ondulações haviam sido produzidas pela pressão do enrijecimento das faixas musculares, uma sobre a outra. Eram as fibras do pubo-coccígeo. Por causa delas é que a vagina era forte.

O outro molde fora tirado da vagina de uma paciente que nunca havia experimentado um verdadeiro orgasmo. Assemelhava-se a um funil, cujos lados eram lisos; era estreito na abertura e alargava-se para o alto. As paredes dele estavam praticamente sem marcas de pressão muscular. Estava claro que o pubo-coccígeo era fraco. O órgão tinha pouco suporte e baixa tonicidade.

"Esse segundo molde", explicou o médico, "é mais ou menos uma reprodução das condições de sua vagina. Você pode perceber que a vagina da qual este molde foi feito não pode exercer a pressão necessária a uma boa função sexual."

Por que essa capacidade de fazer a compressão é tão importante no ato sexual? A resposta desta pergunta fornece aos estudiosos do assunto a solução para a velha questão de como a vagina pode fornecer satisfação sexual, quando parece quase não possuir terminações nervosas.

A solução é dada deste modo pelos doutores Terence F. McGuire e Richard M. Steinhilber, da Clínica Mayo: "De acordo com as informações atuais, os músculos situados lado a lado com a mucosa vaginal (parede interna da vagina) e a ela ligados, possuem muitos nervos proprioceptivos (terminações nervosas sensíveis à pressão, movimentos ou distensão). Esses nervos são adequadamente estimulados durante o ato sexual, e podem representar... o mecanismo sensorial básico. Tudo indica que existe realmente um orgasmo vaginal."

Em outras palavras, o músculo que cerca a vagina é rico em terminações nervosas. Os médicos não encontraram tais nervos, porque limitaram-se a procurá-los apenas no interior da vagina.

E como estes nervos acham-se do outro lado da parede vaginal, é preciso que se exerça uma pressão firme, de dentro para fora, para que eles sejam estimulados. Numa vagina larga, relaxada, o órgão masculino tem poucos e raros contatos com as paredes do canal, e por isso o estímulo exercido sobre os nervos da musculatura que o circunda é insuficiente.

Quando a vagina, pelas contrações desses músculos, é

estreitada, formando um canal rijo e firme, o órgão masculino faz pressão sobre eles, criando assim um forte estímulo. Estimulados, os músculos responderão com uma contração automática, o que aumenta o contato, o qual, por sua vez, eleva a tensão que culmina com o clímax feminino.

Alguns estudiosos do assunto já suspeitavam deste fato antes. Já por volta do início da século, o Dr. Robert L. Dickinson observou que era capaz de identificar mulheres que provavelmente fracassavam no ato sexual, apenas examinando-as. Ele escreveu o seguinte: "A medida, o tônus, as reações e o ritmo de contração dos músculos da base pélvica são indicadores do tipo de orgasmo no coito" (orgasmo atingido durante o intercurso sexual).

A respeito de uma de suas primeiras pacientes, ele observou o seguinte: "O músculo eretor não se acha em boas condições. Ensinei-a a contraí-lo." E depois acrescentou: "Parece muito significativo o fato de que inúmeras mulheres conseguem obter certa satisfação orgásmica depois de receberem instruções, o que não conseguiam antes delas."

Alguns povos primitivos e orientais já reconheceram a necessidade desse controle muscular, e instruem as jovens nesse sentido. Em certa tribo africana, nenhuma moça pode casar-se sem antes aprender a exercitar os músculos vaginais de forma a contraí-los para exercer pressão. Outros grupos já notaram que, após o parto, o desempenho sexual da mulher fica prejudicado devido ao alargamento do canal ou a alguma lesão decorrente dele. Em alguns países muçulmanos, as mulheres têm o estranho costume de encherem a vagina com pedras de sal, logo após o parto, a fim de forçá-la a contrair-se.

Após um estudo das reações sexuais em vários grupos sociais, Ford e Beach concluíram que "Existem fortes evidências que comprovam a tese de que a distensão das paredes vaginais, em decorrência da introdução do rjênis, é fator de grande importância."

Atualmente, relatórios de estudos, amplamente divulgados, confirmam esta conclusão. O Dr. Donald Hastings, da Universidade de Minnesota, faz o seguinte comentário: "O exercitamento e a contração voluntária dos músculos que formam a base pélvica e cercam a vagina são importantes para a intensificação do prazer sexual."

E o Dr. John F. Oliven. do Hospital Presbiteriano de Columbia, em Nova York, relata o seguinte em seu livro acerca de problemas sexuais, escrito especialmente para médicos e outros profissionais: "O mais interessante caso de hipoestesia (diminuição geral da sensibilidade) é o que ocorre em conexão

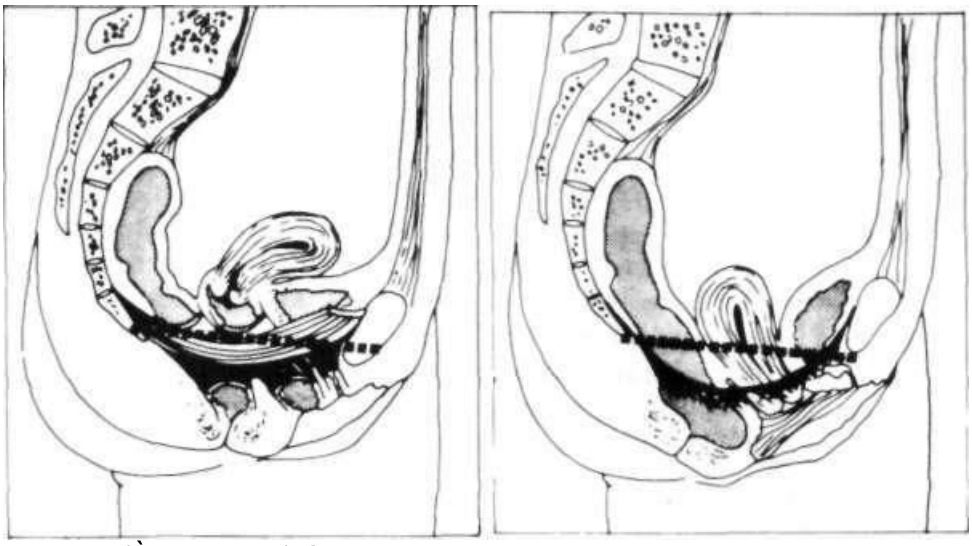


Fig.7 — (À esquerda) Corte lateral mostrando um pubo-coccígeo com *bom* tônus. Observe como a vagina está na posição certa. (A direita) Um pubo-coccígeo com *pouco* tônus, mostra-se abaulado e bem baixo. Desse modo os órgãos femininos ficam "caídos", devido ao pouco suporte que ele lhes fornece. Para essa mulher, o parto pode ser mais difícil; ela pode ter dores lombares e o período menstrual pode ser penoso; o ato sexual será menos estimulante, tanto para ela como para o marido.

com o relaxamento da vagina. Para a paciente pode parecer apenas uma questão de insuficiência de contato do pênis com as paredes vaginais. Contudo, existem evidências de que as paredes relaxadas são hipoestésicas, porque as terminações nervosas, situadas abaixo da mucosa, e que são responsáveis pela maior parte da chamada sensação vaginal, têm pouca representação, já que o seu veículo — principalmente o pubo-coccígeo — acha-se hipotrofiado (isto é, fraco, ou por estar pouco desenvolvido, ou por haver-se degenerado)."

E Oliven encerra dizendo: "Portanto, é provável que nem mesmo um órgão volumoso solucione o problema da sensação reduzida. Em outras palavras, quando as paredes vaginais não se contraem de forma a oferecer tensão e resistência, é provável que a sensação seja bem limitada, não importa o tamanho do órgão masculino." [2]

Os benefícios do exercitamento do pubo-coccígeo são muitos. Dará melhores condições à mulher para o parto, para controle urinário, reduzirá as dores lombares e aumentará o prazer sexual, tanto para o marido como para a esposa. Além disso, se ela não conseguir atingir o orgasmo em nenhum momento, poderá aliviar a congestão pélvica contraindo o músculo umas cinqüenta vezes ou mais.

Considerando os benefícios desse exercitamento, Deutsch ainda diz o seguinte:

> Os exercícios para o fortalecimento do pubo-coccígeo são simples, não cansam e são totalmente seguros. Além dos benefícios que eles proporcionam ao ato sexual, também melhoram a condição de sustentação dos órgãos da região pélvica. Uma boa sustentação, como já descobriram os entendidos, reduz o número de lesões no parto, e o tempo de duração do mesmo, diminuindo portanto o grau de riscos para a criança.
>
> Os defensores do parto natural consideram essenciais estes exercícios. E mesmo os médicos não favoráveis ao parto natural crêem que este adestramento muscular é valioso. Os instrutores da A. C. M. que dirigem a ginástica para gestantes, em preparação para o parto, aplicam estes exercícios às senhoras que ali se exercitam. E a Associação Internacional de Educação para o parto inclui estes exercícios no programa de instrução.
>
> Mas para a grande maioria das mulheres que já aprenderam esses exercícios, a utilidade deles vai bem além do melhoramento da saúde e da maior segurança no parto...
>
> Quando tomam conhecimento da existência dele, muitas mulheres conseguem contraí-lo voluntariamente. E o Dr. Kegel já observou que outras podem obter satisfação sexual pela primeira vez, só de ficarem cientes da existência do músculo, e de sua função no ato sexual.
>
> Contudo, se ele estiver enfraquecido, o que ocorre a muitas mulheres, ficar apenas ciente disso não bastará. Ela não só precisará aprender a controlá-lo, mas, também, a tonificá-lo com exercitamento regular. "E são pouquíssimas as mulheres", afirma o Dr. Kegel, "que não se beneficiam com o fortalecimento desse músculo."
>
> Entretanto, pode ser difícil conseguir esse controle, sem uma orientação adequada. A maioria das mulheres, quando se lhes pede que contraiam os músculos vaginais, tenta contrair os músculos *externos,* que são menores e mais fracos. Isto pode ser visto numa espécie de retração da abertura vaginal.
>
> Ao pedido de que tentem novamente, com a observação de que se trata de um músculo *interno,* muitas delas poderão esforçar-se muito a contrair apenas músculos do abdômen, das costas, nádegas e coxas. Tais músculos não possuem nenhuma ligação com o pubo-coccígeo. Aliás, é possível saber-se se a paciente contraiu o músculo errado, se ela manifestar fadiga muscular. [3]

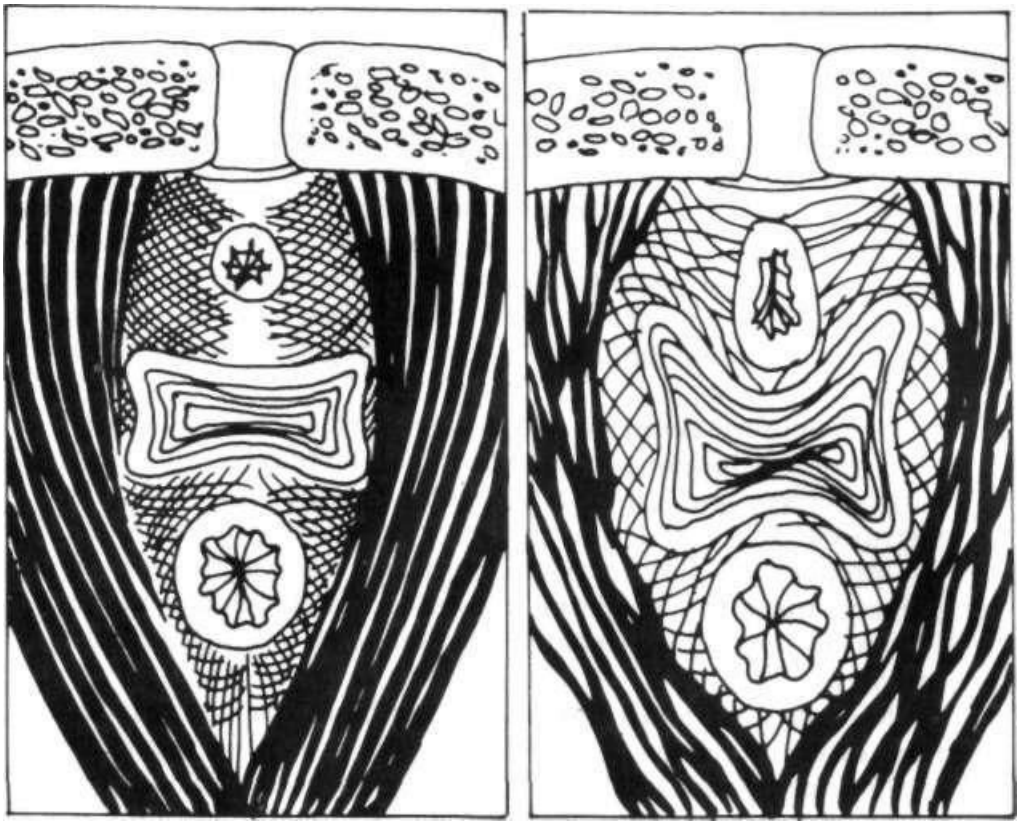


Fig. 8 — (À esquerda.) Na concepção de um desenhista, a vagina vista de cima, mostrando boa desenvoltura muscular. As linhas grossas representam fibras musculares mais fortes, que aqui foram exageradas para indicar espessura e firmeza do pubo-coccigeo, que possi bilita uma melhor sensação vagi nal. (À direita.) Uma vagi na vista décima, mostrando pouco desenvolvimento muscular. As linhas que identificam o pubo-coccigeo aqui são mais leves e esparsas, indicando que o pubo-coccigeo é mais delgado e sem firmeza, o que geralmente determina pouca sensação vaginal. Observe como os canais vaginal e urinário são mais relaxados e mal sustentados.

OS EXERCÍCIOS DO MÉTODO KEGEL

O melhor método para se exercitar os músculos pubo-coccígeos, com a finalidade de conseguir-se o máximo de controle e força muscular foi o preparado pelo Dr. Kegel, e aplicado em centenas de mulheres por ele e seus associados. A notícia do seu sucesso quase total e do aumento da reação sexual nas pacientes que diligentemente se dedicaram a esse programa durante mês e meio a dois meses, espalhou-se, e ele

Fig.9 — O exame do pubo-coccigeo feito pelo médico. (A esquerda.) Quando o músculo possui bom tônus, ele sente firmeza em todos os lados. (À direita.) Quando o tônus muscular é fraco, a vagina se mostra espaçosa e as paredes parecem desligadas das estruturas que a cercam.

foi adotado por muitos médicos em todo o mundo. Embora os exercícios exijam concentração e disciplina, são bastante simples, e a maioria das mulheres pode executá-los. Certo médico afirmou: "Quase todas as mulheres conseguem aprender a contrair esses músculos."

O Dr. Kegel descobriu também um modo de ensinar a paciente a contrair o pubo-coccígeo, a reconhecer a sensação da contração, e a fazer a verificação em casa. É um expediente bem simples, e o melhor para a pessoa que se exercita sozinha.

Lembremos que, entre outras coisas, o pubo-coccígeo também pode controlar a passagem da urina. Portanto, se a pessoa conseguir interromper o fluxo urinado, ela contraiu o músculo.

Entretanto, como os músculos externos, que são mais fracos, também podem reter a urina, a não ser sob tensão, eles

devem ser mantidos à parte do exercitamento. Para se conseguir isso, deve-se separar bem as pernas, os joelhos afastados ao máximo. Nessa posição, depois de iniciado o processo de urinar, faz-se um esforço para interrompê-lo.

Em quase todas as mulheres, um esforço nesse sentido, implicará automaticamente na contração do pubo-coccígeo. Isso não quer dizer que ela precisa esforçar-se muito, pois a contração detém o fluxo urinário na maioria das mulheres, a não ser que se encontrem sob grande tensão nervosa. Mas ela aprende a contraí-lo. Após algumas tentativas, a maior parte delas já sabe reconhecê-lo, e consegue fazer a contração em qualquer momento e em qualquer lugar, passando a fazer o exercício da interrupção da urina para verificações ocasionais. Cada contração resulta no exercitamento dos músculos que circundam a vagina.

Este exercício exige pouco esforço físico, embora, no início, requeira certa dose de concentração. "Depois que se aprender a fazer a contração, diz a Dr.ª Mary Jane Hungerford, instrutora de parturientes, "ela exigirá um esforço pouco maior que o que se despende para piscar um olho. E pode ser feita com a mesma rapidez com que se pisca, porém, ao exercitar, deve-se manter a contração por cerca de dois segundos."

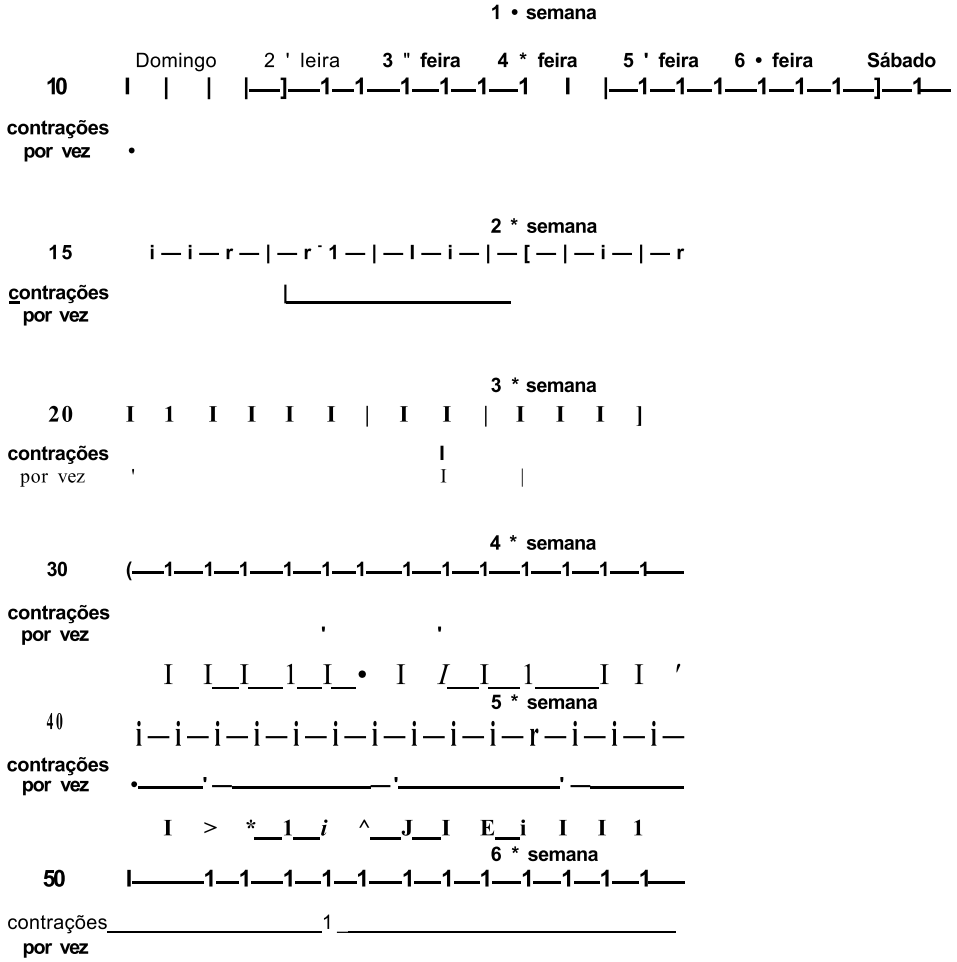
Depois que a paciente aprende a controlar o pubo-coccígeo, ela recebe instruções para começar a fazer de cinco a dez contrações pela manhã, antes de se levantar. Ao que parece, nessa hora, a contração é mais fácil.

No início, pode-se fazer também o exercício de retenção da urina. "Quando se obtiver um bom controle", diz a Dr.ª Hungerford, "a urina poderá ser liberada em pequenas quantidades — uma colher de chá de cada vez."

Quantos exercícios se deve fazer de cada vez? O planejamento pode ser bastante variado, mas normalmente recomenda-se fazerem-se dez contrações de cada vez, seis vezes no decorrer do dia, o que nos dá um total de sessenta contrações diárias. Embora isso possa parecer demais, na verdade, cada contração não deve levar mais que um segundo. Cada período de dez contrações levará dez segundos. Os seis períodos diários somados darão um total de um minuto.

Aos poucos, a paciente irá aumentando o número de contrações por período, e o número de períodos por dia. Por exemplo, quem realizar vinte contrações por vez, terá um total de cento e vinte contrações nos seus períodos que realizará no decorrer do dia. O Dr. Kegel sugere que todas as vezes que ela for urinar, deve aproveitar para exercitar-se. Se isso se der três

QUADRO DE EXERCITAMENTO DO PUBO-COCCÍGEO



Neste quadro de exercícios para seis semanas, cada dia foi dividido em seis sessões. À esquerda do quadro está indicado o número de contrações por sessão. Anote em cada quadrinho o número de contrações efetivamente conseguidas em cada sessão.

vezes por dia, adicionando-se ainda as contrações feitas pela manhã, antes de dormir e em outro momento qualquer, já se terá o total dos períodos necessários. (Contudo, o Dr. Kegel sugere a muitas pacientes que os exercícios do dia sejam feitos em três períodos de vinte minutos cada.)

Aos poucos o exercício irá-se tornando cada vez mais fácil, e, portanto, a mulher deverá acelerá-los. Muitas mulheres, depois que iniciam os exercícios, chegam a fazer trinta contrações por período, sem se forçar, levando apenas um minuto para isso. Não há necessidade de apressar-se demasiadamente, mas, eventualmente, a maioria delas consegue chegar fácil-

mente a duzentas ou trezentas contrações diárias, divididas em vários períodos, nas horas que lhes são mais convenientes no decorrer do dia. Seria então um total de trezentas contrações diárias. E ele afirma que a maioria das pacientes atinge esse total em mais ou menos um mês e meio. A esta altura, embora seja possível que, como algumas mulheres possuem músculos mais fracos, levem um pouco mais de dois meses. Após três semanas de exercitamento, algumas já conseguem observar mudanças, tanto no ato sexual como em outras áreas, mas devem continuar com os exercícios.

Por quanto tempo? Após um mês e meio ou dois meses, quando se atingir o alvo de trezentas contrações diárias, na maioria dos casos não será preciso exercitar mais. Uma razão para isso é que o pubo-coccígeo realmente nunca está completamente relaxado. Ele sempre mantém uma condição de contração parcial, já que sua função é o suporte dos órgãos pélvicos, e isso faz com que conserve o tônus. Se não houvesse essa contração parcial, a urina, por exemplo, não seria normalmente retida. O pubo-coccígeo só se relaxa completamente sob anestesia.

Os exercícios reforçam este estado de constante contração. Após algumas semanas de ginástica muscular, o molde da vagina já apresentará um formato bem diferente. Além disso, a atividade sexual ajuda a manter o tônus de várias maneiras.

Primeiramente, ao que parece, esse constante estado de contração torna-se acentuado durante o ato sexual. Segundo, o estímulo sexual parece produzir leves contrações reflexas nos músculos vaginais. Terceiro, muitos dos entendidos nesse assunto aconselham as mulheres a exercitarem conscientemente a contração muscular, um recurso que deverá ser utilizado durante o ato, como veremos mais adiante, com maiores detalhes. Por último, no clímax sexual, o pubo-coccígeo tem de quatro a dez contrações involuntárias, vigorosas e rítmicas, a intervalos de oitenta centésimos de segundo. (A sensação de alívio e relaxamento da tensão segue-se a esta explosão de contrações.)

As mulheres que não conseguem saber se contraíram ou não o pubo-coccígeo recebem orientação para fazê-lo, a princípio, apenas quando forem urinar. Aquelas que não tiverem muito senso da existência e localização dele, talvez precisem do auxílio do médico para aprenderem a exercitar-se.

No Instituto Americano de Relações Familiares ensina-se às mulheres a utilizarem essa habilidade de encolher o músculo duranto o ato, fazendo uma contração lenta mais firme. Aliás, é recomendável exercitar-se a contração, consciente-

mente, algumas vezes, antes da penetração do órgão masculino. Acredita-se que essa prática como que prepara o músculo para o reflexo automático que virá depois. E, ao que parece, isto ajuda a intensificar a tensão sexual, o que é altamente desejável, já que esta intensificação e o atingimento do ponto máximo é que desencadeiam o orgasmo...

Um dos mais importantes conceitos modernos, no que diz respeito ao sucesso no amor físico, é a participação feminina. Falando acerca disso, o Dr. Charles Layd, uma das principais autoridades no assunto, comenta que, em nossa sociedade, "as mulheres, muitas vezes incapazes de tomar a iniciativa do ato sexual, assumem um papel passivo durante a relação. E em muitas ocasiões, não experimentam um orgasmo bem definido. Nas sociedades em que existe uma instrução sexual, diz ele, "geralmente ocorre um grau mais elevado de agressividade na atividade sexual, com uma participação mais ativa por parte da mulher, com satisfação orgásmica mais completa e mais freqüente."

A ativação do pubo-coccígeo constitui um aspecto desta participação. Ela torna a vagina um agente, e não apenas um mero recipiente da ação.

Cerca de quarenta anos atrás, Van de Veld descreveu isso nos seguintes termos: "Toda a estrutura (dos órgãos femininos) aperfeiçoada pelo exercitamento... músculos... é um aparelho que deve comprimir e atritar o órgão masculino, durante sua introdução na vagina, e mesmo depois de introduzido, e, dessa forma, provocar a ejaculação do sêmen, no auge do excitamento, e, ao mesmo tempo, pela compressão e fricção, obter o orgasmo ou um pouco de prazer e êxtase sexual também para a mulher".

Como isso se incorpora ao ato sexual? Alguns relatórios indicam que isso ocorre simplesmente pela conscientização da existência desses músculos, e pelo fortalecimento deles. Segundo a Dr.ª Hungerford:

"No treinamento para o parto, ensinamos estes exercícios de contração com o objetivo de fortalecer o canal vaginal, e fazer com que se distenda mais facilmente, de modo a evitar maiores dores e lesões à parturiente. A princípio, quando ensinava os exercícios, eu não mencionava o valor deles para o ato sexual. Ensinava-os apenas como um auxílio para o parto.

"Mas algumas semanas depois de haver iniciado o treinamento, uma senhora chamou-me à porta, antes da aula, para dizer-me que, pela primeira vez, atingira o orgasmo durante o ato sexual. O mesmo fato repetiu-se várias vezes. Muitas senhoras crêem que esta foi a melhor coisa que aprenderam no

curso, e relataram que ensinaram o exercício a outras mulheres, com os mesmo resultados.

"Alguns anos atrás, uma mulher de sessenta anos, que era minha colega e conselheira matrimonial, estava assistindo a uma de nossas aulas em que ensinei o exercício. Por essa ocasião, eu já explicava o valor deles para o ato sexual, e essa conselheira me fez algumas perguntas a respeito. Um mês depois, encontrei-me com ela, que me abraçou efusivamente, e disse que, após quarenta anos de casada, ela experimentara pela primeira vez um orgasmo completo."

Estes exercícios podem reparar o desajustamento sexual causado pelo excessivo alargamento do pubo-coccígeo durante o parto. Como explica o Dr. John Oliven: "Se ele (o pubo-coccígeo) for constitucionalmente predisposto a enfraquecer-se, pode não recuperar o tônus normal, mesmo após um parto relativamente normal; e se agravará, principalmente após vários partos sucessivos..."

Alguns médicos recomendam às suas pacientes que se exercitem durante a gravidez, a fim de que as paredes musculares adquiram maior consistência e tônus. O pubo-coccígeo, como outros músculos, tende a espessar-se com o exercitamento. Por razões semelhantes, os médicos recomendam os exercícios após o parto, com o objetivo de reconstituí-lo.

E se, como pensa o Dr. Kegel, talvez dois terços das mulheres americanas tenham um pubo-coccígeo fraco a ponto de prejudicar sua função sexual, pode-se esperar que as lesões do parto, associadas à fraqueza do músculo e a outros fatores de enfraquecimento, sejam bastante comuns. E existem muitas indicações de que isto realmente se dá...

Muitos, entendidos afirmam que a prevenção e a cura de lesões, que conseguimos com o exercitamento do pubo-coccígeo, são suficientes para tornar esses exercícios bastante necessários a todas as mulheres, em alguma fase da vida, principalmente às que têm filhos com maior freqüência. O tônus muscular é amplamente desejável. E o exercitamento para esse tônus é totalmente inofensivo.

No aspecto sexual, o fortalecimento do músculo, bem como a compreensão de seu funcionamento, já solucionaram muitos casos de incapacidade sexual. E o conhecimento dele tem outras implicações. Juntamente com outros conhecimentos científicos, esse conceito tem um efeito considerável sobre o que se cria antes, e o que se sabe agora sobre a arte do amor físico.[4]

Vez por outra, encontro resistência por parte de mulheres crentes quanto a estes exercícios. Certa senhora, que era

casada havia vinte e cinco anos, mãe de cinco filhos, disse-me: "Pastor, isso tudo me parece muito anormal. Se Deus quisesse que esses músculos fossem fortes, para que eu obtivesse maiores sensações durante o ato amoroso, ele os teria feito assim." Expliquei-lhe que ele os fizera assim, originalmente, mas, depois de cinco partos e com o processo natural do envelhecimento, eles haviam relaxado tanto, que quase não serviam para nada, e quanto mais velha ela ficasse, mais precisaria fortalecê-los pelo exercitamento.

Ainda um pouco relutante, ela voltou para casa disposta a tentar, mas com pouca esperança de que desse resultado. Mesmo assim, fez os exercícios dedicadamente, e mais tarde relatou: "Um mês depois experimentei sensações que nunca tivera antes. E pouco depois, meu marido que vinha encontrando certa dificuldade para manter a ereção, observou uma nova faceta de satisfação em nossa vida sexual. E agora, achamos que os próximos vinte e cinco anos de amor serão muito melhores que os primeiros vinte e cinco."

Algumas mulheres que se recusaram a tentar esse recurso para seu próprio benefício, foram convencidas a fazê-lo para o bem do marido. Várias delas, antes de completarem dois meses, admitiam haverem experimentado um orgasmo pleno pela primeira vez, após vários anos de vida conjugai. Dois meses realmente não é muito tempo para uma experiência que pode trazer benefícios para toda a vida. Experimente — existe uma grande possibilidade de que você gostará.

1, 2, 3, 4. The Key to Feminine Response in Marriage, Ronald M. Deutsch.

10

O Homem Impotente

Certo médico achava-se convalescendo de uma operação em um famoso centro de pesquisas médicas. Um dia, estava no gabinete de um ex-colega da faculdade, que era então o diretor do centro, e perguntou-lhe: "Existe algum problema clínico que pareça estar aumentando hoje em dia?" Sem hesitar, o amigo respondeu: "Sim; a impotência masculina. É raro o dia em que não aparece aqui um homem, preocupado, a dizer-me: "Doutor, acho que estou ficando impotente." E tenho visto muitos romperem em lágrimas."

Este livro não estaria completo sem um exame cuidadoso do crescente problema da impotência sexual.

Depois que o indivíduo completa quarenta anos, seu mais importante órgão sexual passa a ser o cérebro. O tamanho de seus órgãos genitais não tem nada a ver com sua capacidade sexual, mas o que ele pensa a respeito de si mesmo tem. Se ele se considera viril e eficiente, ele o é. Se pensa que é incapaz, ele o é. O velho ditado: "Ês aquilo que pensas ser", aplica-se muito à capacidade sexual masculina.

A primeira vez que deparei com um caso de impotência foi após uma palestra sobre "Ajustamento físico no casamento", que fiz em um de nossos seminários. Um homem de quarenta e oito anos perguntou-me se eu achava que havia esperanças

para um indivíduo que era impotente havia oito anos. Lastimando interiormente essa tragédia desnecessária, indagueilhe como sua esposa encarava o fato. Ao que ele replicou: "Ela se acostumou." Que tristeza! O desconhecimento dos fatos privara a ambos da chance de desfrutarem de inúmeros atos amorosos.

POR QUE ALGUNS HOMENS SE TORNAM IMPOTENTES

Pesquisas revelam que a impotência está crescendo a índices alarmantes. E quero dizer que a situação se agravará ainda mais, a menos que os homens aprendam um pouco acerca de si próprios, e que suas esposas também fiquem a par do que podem fazer para auxiliá-los.

O impulso sexual do homem atinge o ponto máximo entre as idades de dezoito e vinte e dois anos. Daí por diante, parece declinar lentamente, tão lentamente que a maioria deles só se dá conta disso entre os quarenta e cinco e os quarenta e oito anos, e muitos só o detectam já na casa dos sessenta. A primeira vez que um homem sente dificuldade em manter a ereção ou não consegue ejacular, o mal se torna como uma epidemia avassaladora. Em pouquíssimo tempo, ele se convence de que está perdendo a masculinidade, e quanto mais pensar desta forma, mais probabilidade tem de enfrentar outras crises de impotência.

Um senhor de quarenta e cinco anos, que gozava de um ótimo relacionamento sexual com a esposa, resolveu submeter-se à vasectomia. Três médicos lhe haviam garantido que a operação era perfeitamente segura, e que não diminuiria seu desejo sexual. Ele esperou passarem-se os dois meses e meio após a operação, conforme lhe fora instruído, para depois tirar a amostra de sêmen e levar ao médico, a fim de ser examinado. Mas teve uma experiência infeliz. Coincidiu que nesse mesmo dia ele deveria viajar a serviço, ficando fora uma semana. O horário do vôo era 15 h, e ele combinou com a esposa que teriam relações à tarde, a fim de retirar a amostra que ela levaria ao laboratório, após deixá-lo no aeroporto. Infelizmente, ele chegou em casa um pouco depois da hora que tencionava; arrumou a mala precipitadamente, e começou o ato sexual às pressas. Mas a ereção conseguida não foi

suficientemente rija para satisfazer a esposa, e, além disso, pela primeira vez na vida, não conseguiu ejacular.

Embora a esposa procurasse acalmá-lo dizendo: "Não tem importância", a verdade é que para ele tinha. Com uma semana para pensar só naquela experiência fracassada, ele voltou para casa convencido de que se tornara impotente. Contudo, ele amava a esposa, e resolveu procurar aconselhamento especializado. Foi então que se instruiu melhor sobre o funcionamento do seu aparelho reprodutor, e voltou a ter confiança em seu impulso sexual. Logo depois teve uma relação bem sucedida com a esposa, e, a seguir, mais outra, e, por fim, a idéia de que era impotente desapareceu completamente. Hoje gozam de um relacionamento sexual plenamente satisfatório.

Noventa por cento dos casos de impotência podem ser curados. Lembremos: "Porque, como imagina em sua alma, assim ele é" (Pv 23.7). O coração muitas vezes é indicado como sendo o centro emocional do cérebro; o qual, por sua vez, é o estimulador básico de **todos os órgãos** do corpo. Se um homem **pensar** que é impotente, ele se **sentirá** impotente; e se ele se sentir assim, ele é impotente. Podemos, então, ilustrar o problema com a seguinte fórmula: idéia de impotência ± sentimento de impotência = impotência. As pesquisas revelam que quase todos os casos de impotência masculina podem ser curados.

Crise de impotência — em muitos casos é o primeiro passo em direção à completa impotência. Por uma razão qualquer — dentre as inúmeras que existem — um homem encontra dificuldade em ejacular, após tê-lo conseguido por vários e vários anos. Após esse primeiro fracasso, o medo de ter outro convence-o de que "Estou perdendo as energias", ou então, "Estou ficando velho!" E esse medo provoca sucessivos fracassos. Embora nunca tenha tido dificuldades em manter a ereção antes, é certo que, a menos que resolva o problema do medo, terá outros problemas semelhantes.

Pênis flácido — é a forma mais comum de impotência, e até há duas décadas atrás afetava principalmente os homens de meia-idade. Atualmente, devido à ênfase excessiva que se dá ao sexo, em nossa sociedade emocionalmente tensa, infelizmente está atingindo a muitos rapazes também. Este tipo de impotência não pode ser atribuído a uma única causa. Geralmente, resulta de uma combinação de vários problemas.

A rigidez do pênis é absolutamente necessária a uma consumação satisfatória do ato conjugai. O homem afetado por este mal, seja antes de penetrar a vagina ou depois, talvez nem reconheça a causa dele. Ele pode desejar ter relações com a esposa, mas terá dificuldade em conseguir que seu pênis enrijeça o suficiente para fazer a penetração. Há casos em que ele consegue penetrar muito bem, ambos ficam excitados e começam a ascender em direção ao orgasmo, quando, de repente, o pênis se torna flácido. Biologicamente, é quase impossível o homem ejacular durante o ato, se não mantiver a ereção. Contudo, a esposa pode conduzi-lo ao clímax massageando-o, apesar de o órgão estar flácido. Isso pode proporcionar-lhe um alívio temporário da tensão sexual.

QUAIS AS CAUSAS DA IMPOTÊNCIA MASCULINA?

É difícil apontar uma causa única, pois a impotência resulta da associação de vários fatores. Quaisquer que sejam as causas, porém, isso significa uma enorme tortura emocional para o homem. Este problema merece atenção cuidadosa, pois um grande número de casos pode ser curado, se o marido e a esposa estiverem dispostos a esforçar-se para isso. O primeiro passo no sentido de se curar esta disfunção é compreender suas causas mais comuns.

1. **Perda de energia vital.** Raros são os atletas profissionais que continuam a jogar ativamente após completarem quarenta anos de idade. A maioria deles pára entre os 32 e os 35 anos: seus ossos se tornam mais quebráveis, os músculos contundidos demoram mais tempo para se refazerem, e seu vigor começa a fenecer. Esses homens, naturalmente, não deixam de ser homens. A maior parte deles adota outra profissão, e leva uma vida bastante ativa.

Da mesma forma, um homem que sofre de impotência causada pela perda das energias vitais não deve encarar o problema como uma espécie de castração. No fim da casa dos quarenta, ou início da dos cinqüenta, seu impulso sexual não é o mesmo dos vinte anos. Entretanto, não deve pensar que está sexualmente acabado. É verdade que naquela idade, provavelmente, ele não precisará ter relações sexuais com a mesma freqüência que observava na casa dos vinte; seu pênis pode não se manter rijo como anteriormente, e pode até ter alguns

fracassos vez por outra, mas, de forma alguma, isso significa que **esteja acabado.** Aliás, nessa fase, com a ajuda e compreensão de uma esposa amorosa, ele pode chegar a gozar algumas das experiências sexuais mais satisfatórias de toda a sua vida.

2. **Raiva, amargura e ressentimento.** Durante muitos anos, tenho feito uma pergunta a homens impotentes: "Existe alguém de quem você não gosta?" Certa vez, um piloto de aviação, mal chegado aos trinta anos, procurou-me, e, após várias tentativas acanhadas de falar-me acerca do problema que o afligia, disse abruptamente: "Sou impotente!" Olhando para aquele belo espécime humano, com a figura de um atleta, mal pude acreditar naquilo.

Perguntei-lhe: "Como está seu relacionamento com sua mãe?" E ele respondeu irritado: "Será que é preciso falar sobre ela?"

"Já que você reage dessa forma, acho melhor falarmos", respondi.

Então, ele passou a dar-me informações sobre "aquela bruxa", que se passava por sua mãe. Humanamente falando, ele tinha razão para pensar daquele modo, pois se ela realmente era como ele descrevera, devia ser uma megera.

Somente depois que aquele jovem se ajoelhou e confessou a Deus o ódio que tinha pela mãe, foi que conseguiu realizar atos sexuais normalmente com a esposa. De algum modo, ele transferira seu ódio, inconscientemente, para a esposa, e reprimira totalmente seu impulso sexual. A impotência é o alto preço que se paga por abrigar este tipo de amargura.

Mas uma mãe dominadora não é a única pessoa que pode tornar o filho impotente, devido ao ódio. Um chefe, um vizinho, o pai e a esposa, naturalmente, podem provocar a mesma reação. Pensamentos e emoções pecaminosos não somente abafam o desejo sexual natural do homem, privando-o e à sua esposa de muitas e maravilhosas expressões de amor, mas também o tornam um pigmeu, espiritualmente falando. O Senhor Jesus disse: "Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celeste vos perdoará as vossas ofensas." (Mt 6.14.) A única terapia eficaz que conhecemos para tais casos é resolver a questão no plano espiritual. Alguém já disse, aliás com muita sabedoria: "Ame ou morra!"

3. **Medo.** Raramente os homens são o que aparentam ser: confiantes, controlados e másculos. Por trás de uma fachada

assim, pode existir um terrível medo de tornar-se impotente. Como já afirmamos antes, o ego masculino está muito vinculado ao impulso sexual. Alguns acabam-se tornando impotentes por temerem não conseguir satisfazer a esposa. Por isso, a esposa inteligente deve fazer tudo que puder para convencer o marido do quanto ela aprecia a união sexual com ele.

Quase todos os estudiosos desta questão afirmam que o medo da castração é universal. A maioria dos homens pensa nisso apenas ligeiramente, mas, para alguns, isso se constitui uma fobia. E como este pensamento se esconde no subconsciente de todos eles, é fácil compreender que o indivíduo de meia-idade, à primeira crise de impotência, comece a exagerar demasiadamente o problema, criando outros problemas correlatos. Depois que este medo se apossa de uma pessoa, será muito difícil livrar-se dele. Contudo, pela oração, instrução e o terno amor da esposa, ele pode ser superado. Assim como um pedaço de metal que caia sobre um fio de alta tensão pode provocar curto circuito, assim também o temor pode causar um curto circuito ao impulso sexual do homem.

Quando seu pênis, antes rígido e latejante, de repente, se torna flácido, sem uma razão aparente, podemos suspeitar de que o "culpado" é o cérebro. O medo "ataca" novamente!

Apesar da atitude confiante que todo homem demonstra, e da imagem de grande parceiro no amor que ele procura projetar, é constantemente assediado por cinco temores relativos ao sexo.

A. **Temor de rejeição.** Dependendo do temperamento de cada um e das reações anteriores da esposa, o homem muitas vezes aborda-a com um arraigado temor de ser rejeitado. Naturalmente, existem ocasiões em que ela se acha realmente "cansada", ou "não se sente bem". Mas é importante que seja sempre muito sincera, e se o marido for uma pessoa sensível, ela deve convencê-lo de que o problema é com ela, e não com ele. Seu inconsciente temor de ser rejeitado pode levá-lo a interpretar sua recusa como uma declaração de que não o considera sexualmente estimulante, e nenhum homem pode aceitar a idéia de não ser atraente para a esposa. Nada fere mais o seu ego. Algumas mulheres nos dizem que essa rejeição esfria o marido por várias semanas.

B. O temor de ser comparado com outros homens. Este temor básico dos homens não deve constituir-se um problema para os crentes, já que a Bíblia ensina claramente que as

pessoas devem manter-se virgens antes do casamento. Se alguém quebrou este princípio, ou se já foi casado anteriormente, nunca deve fazer comparações. (Até mesmo um crente maduro pode ter dificuldades para se esquecer completamente desta transgressão do plano perfeito de Deus.) Certo homem, tanto importunou a esposa, que esta, por fim, confessou que o falecido marido era sexualmente melhor do que ele. Mas esta confissão causou muitas mágoas, e acabaram vindo ao meu gabinete em busca de aconselhamento.

C. **Temor de não ser capaz de satisfazer a esposa.** Estudos recentes demonstram que muitos homens se sentem grandemente frustrados quando a esposa não se satisfaz no ato conjugai. Isso também parece ameaçar sua masculinidade. Uma mulher inteligente deverá expressar sua satisfação verbalmente, como também poderá fazê-lo de maneiras mais sutis.

D. **Temor de perder a ereção.** Um ato sexual satisfatório depende, em grande parte, da habilidade do marido de manter a ereção. Um pênis flácido é insatisfatório para ambos os cônjuges, além de ser humilhante para o marido.

E. **Temor de não conseguir ejacular.** Nenhum homem pensa que pode fracassar na ejaculação, enquanto não sofre a primeira crise de impotência. Mas essa primeira vez tem um efeito tão devastador sobre ele, que o medo de que o fato se repita acaba provocando uma neurose, o que, por sua vez, torna impotente um homem perfeitamente normal.

4. **Ridículo.** O homem simplesmente não consegue tolerar o ridículo. Uma mulher sábia nunca submeterá o marido a isso. E esse temor diz respeito principalmente a qualquer fato associado com sua masculinidade, e mais ainda com seus órgãos genitais. Embora isso possa parecer um estranho capricho da natureza, todo pênis intumescido tem a mesma dimensão (de 15 a 20 cm) independentemente do tamanho do homem. Entretanto, quando relaxado, ele pode medir de 5 a 20 centímetros de comprimento. Ninguém ainda soube explicar adequadamente por que alguns encolhem mais que outros, mas o certo é que, se o pênis de um homem é pequeno quando relaxado, ele pode ter medo de ser incapaz. Contudo, ele não precisa ter mais do que cinco ou seis centímetros para atuar soberbamente no ato sexual, pois a parte da mucosa vaginal mais sensível ao toque ou pressão é de apenas 5 ou 6 centímetros, a partir da abertura externa.

Com toda a certeza, nenhum homem é demasiadamente pequeno; contudo, milhões deles **temem** essa possibilidade. Portanto, se uma mulher fizer brincadeiras acerca do órgão do marido, isso pode ter um efeito destrutivo sobre ele, pois agindo assim, ela pode coibir seu funcionamento normal. Certo senhor ficou tão humilhado com um comentário feito pela esposa, que não conseguiu dizer a ela o quanto ela o magoara ao dizer: "Será que você não é homem bastante para me satisfazer esta noite?" Ela não tivera a intenção de ridicularizá-lo, mas, infelizmente, estava nervosa ao conversar sobre o ato sexual, e nem sonhara que ele pudesse considerar seu comentário ofensivo. Provavelmente, o leitor pode deduzir qual foi o efeito que causou em outro marido as palavras da esposa que, não percebendo que ele estava passando por sua primeira crise de impotência, disse-lhe: "O que há, rapaz? Você já não é mais o mesmo?" O ridículo é uma arma infantil. Quando utilizado por uma esposa pode ser semelhante a um assassinato.

5. **Sentimento de culpa.** Um ponto que a psicologia moderna ignora, já que dá um enfoque humanístico à solução dos problemas do homem, solução esta que ela tenta encontrar à parte de Deus, é a realidade da consciência. Por isso, os psicólogos raramente explicam — quando explicam — que o amor livre e a promiscuidade antes do casamento, ou mesmo depois, pode resultar numa séria sensação de culpa, que leva o homem à impotência. Sabe-se que muitas mulheres sofrem desse senso de culpa após o casamento, por não terem adotado padrões morais mais firmes antes dele. Isso diminui grandemente sua capacidade de desfrutar do sexo. O mesmo pode suceder ao homem. Certo jovem, analisando seu problema de impotência no primeiro ano de casado, resumiu tudo nas seguintes palavras: "Eu tinha mais impulso sexual quando vivíamos juntos, do que agora que ela é minha esposa." Outro homem afirmou: "Desde que tive um caso com a esposa de meu melhor amigo, fico frouxo toda vez que entro em nosso quarto." Certo vendedor de porta em porta confessou ter tido sua primeira crise de impotência pouco depois de haver sido seduzido (assim disse ele) por uma mulher, sendo apanhado pelo marido dela. Uma coisa que todos estes indivíduos tinham em comum era o sentimento de culpa.

As vantagens da virtude e da castidade são muitas, sendo que a principal delas é uma consciência limpa. Um dos casos

mais tristes que já chegou ao nosso conhecimento foi o de um jovem pastor que abandonou a esposa, os filhos e o ministério por causa de uma mulher a quem "amava tanto, que não poderia desistir dela". Após dez anos de consciência culpada, ele se queixava de impotência, com a idade de trinta e sete anos. Por fim, ele confessou: "Todas as vezes que entro em casa e vejo minha atual esposa, lembro-me da primeira, a quem abandonei. Sempre que entro no quarto, lembro-me de minha infidelidade. Todas as vezes que passo por uma igreja, lembro-me do ministério que amava tanto. Agora, além de tudo isso, estou impotente. Minha falta de interesse desagrada minha mulher. Ela exige que eu tenha relações sexuais, e tudo fica cada vez pior."

A Bíblia nos adverte de que: "O caminho dos pérfidos é intransitável" (Pv 13.15.) E acrescenta: "Tudo que o homem semear, isso também ceifará." (Gl 6.7.) Felizmente, existe uma solução para o problema do sentimento de culpa: receber a Jesus Cristo como Salvador e Senhor, fazendo confissão dos pecados em seu nome. "Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça." (1 Jo 1.9.) Embora o Senhor nos perdoe no mesmo instante, já observei que as pessoas demoram um pouco mais a perdoar-se. Por isso, essa impotência que resulta do sentimento de culpa não desaparece da noite para o dia.

6. **Querer algo que está fora das possibilidades.** Ê importante que o homem compreenda que Deus o criou com um impulso sexual que atinge o auge entre os dezoito e vinte e dois anos. Durante este período, seus órgãos reprodutores produzem testosterona, sêmen e espermatozóides em quantidades incríveis. A razão é clara: era plano de Deus que o homem se casasse e começasse a gerar filhos quando ainda jovem. Nesta fase da vida, alguns chegam a ter até cinco ejaculações por dia. Como já dissemos anteriormente, esse desejo e essa condição tendem a declinar um pouco depois dos vinte e dois anos. E quando o homem percebe que o impulso e a intensidade estão diminuindo, começa a fazer comparações com sua capacidade sexual da juventude, e pensa que o problema é maior do que realmente é. A maioria deles deixa de considerar o fato de que Deus não quer que ele compare suas energias dos cinqüenta anos, com a dos vinte e dois. Podemos lembrar, também, que um homem de cinqüenta anos possui maior capacidade de amar, de expressar-se emocionalmente e de ter

empatia, que um imaturo. O ato amoroso não se resume numa explosão glandular, e a maior parte dos homens, mais cedo ou mais tarde, acaba compreendendo isto. Infelizmente, porém, alguns permitem que um fracasso ocasional os prive de anos e anos de prazer. Um homem maduro estará disposto a sacrificar na quantidade, para melhorar a tão apreciada qualidade.

Sinceramente, aquele que aceitar o fato de que, em certas ocasiões, durante o processo de amadurecimento (que varia de um indivíduo para outro) ele poderá ter, por semana, entre uma e quatro experiências satisfatórias com a esposa — dependendo, naturalmente, das pressões das circunstâncias, dos pesos do trabalho, de sua comunicação com a esposa, e de vários outros fatores — estará se preparando mentalmente para ter centenas de relações nos últimos anos de sua vida. Aquele, porém, que, numa atitude pouco realista, espera conservar a mesma maratona da juventude, estará enganando a si mesmo, e, provavelmente, predispondo-se para a impotência.

Pesquisas revelam que muitos homens realizam relações sexuais durante toda a vida conjugai — com menor freqüência aos oitente do que aos setenta, naturalmente — mas até homens de cem anos têm gerado filhos. Após um de nossos seminários de **Family Life,** uma senhora de setenta e quatro anos indagou: "Com que idade o homem pára de querer relações sexuais? Meu marido mcprocura todos os dias." Ele tinha oitenta e um anos.

Pesquisas nesta área revelam que estas pessoas que têm relações sexuais durante toda a vida possuem uma única coisa em comum: não o seu tamanho, nem a forma, nem a boa aparência, nem a aparente virilidade do cônjuge, mas uma atitude mental positiva. Quando um homem começa um ato amoroso com a esposa, geralmente espera ir até o fim; mas se ele o inicia prevendo um fracasso, invariavelmente ocorre o fracasso. Alguém já disse: "Existem dois tipos de pessoas: aquelas que pensam que podem e aquelas que pensam que não podem — e ambos estão certos." Isso se aplica muito ao problema da impotência masculina.

7. **Obesidade.** Não há nada de belo com a obesidade, nem para os outros, nem para a própria pessoa. A gordura acumulada no ventre desestimula o senso de autoconfiança, que é básico para a potência sexual. Quando um homem se descuida e engorda demasiadamente, ele perde o respeito próprio;

tem vergonha de despir-se e, geralmente, tem vergonha de que a esposa o veja. E quanto mais rejeita sua aparência, mais ele supõe que a esposa o acha repulsivo. Ao invés de tratá-la por "querida" ou "meu bem", começa a chamá-la de "mamãe", e aí seu relacionamento sexual desce para o ponto zero.

Certo homem de cinqüenta e cinco anos, que estava com cerca de treze quilos acima do seu peso normal, queixou de "falta de desejo sexual". Depois de falar-lhe da necessidade da disciplina na vida espiritual (ter mais fidelidade na assistência aos cultos, ler a Bíblia com regularidade, andar no Espírito e aprender a falar aos outros de sua fé em Cristo) recomendei-lhe que procurasse o médico e entrasse num programa de redução de peso. Quando voltou depois de duas semanas, trazia consigo a esposa, e já mostrava sinais de progresso. Já baixara dois quilos no peso, e, orgulhosamente, relatou que "apertara a correia em mais um furo", mas ainda não tentara realizar o ato sexual. Durante a sessão de aconselhamento, notei que ele tratava a esposa por "mamãe"; tinham três filhos, e Spencer explicou que simplesmente "pegara aquele hábito".

As pessoas em geral subestimam a importância das palavras. Os cientistas afirmam que nossa linguagem cria imagens mentais que afetam o subconsciente. A palavra **mãe,** em nossa cultura, tem uma conotação de dignidade, respeito, honradez, pureza e muitos pensamentos desse tipo. Entretanto, quase nunca produz estímulo sexual. Em minha opinião, um dos piores hábitos que um homem de meia-idade pode adquirir é o de chamar a esposa de "mamãe". Na vida conjugai, isso não serve para estimular nem a mulher nem o marido. Embora resulte de um hábito inconsciente longamente alimentado, coloca o homem na condição de filho, em vez de na posição de chefe, cabeça e provedor. Estou convencido de que aqueles que tratam a esposa de "mamãe" por muito tempo, acabarão por pensar nela, inconscientemente, como "mãe" — e ela própria se verá assim também. Sempre recomendo que o marido volte a tratar a esposa pelos nomes carinhosos que lhe dirigia durante o tempo do namoro. Essa medida, geralmente, devolve ao relacionamento deles, que pode ter-se tornado "'acomodado", aquele sabor estimulante.

Na terceira visita, Spencer relatou que ocorrera "um milagre em nossa vida conjugai. Já tivemos relações duas vezes." Obviamente, não se tratava de nenhum recorde mun-

dial, mas após cinco anos de "nada", aquilo já significava um bom começo. O processo de solucionamento do problema da impotência não deve ser apressado. Como acontece com outros órgãos e músculos do organismo, os órgãos sexuais vão adquirindo maior capacidade de atuação proporcionalmente a um exercitamento eficaz e repetido. Será melhor contentar-se apenas com uma experiência satisfatória por semana, pois uma tentativa bem sucedida sempre conduz a outra. Se de duas tentativas realizadas numa mesma semana uma for satisfatória e a outra não, isso já significará algum progresso, mas não produzirá, sobre o subconsciente, o mesmo efeito que uma tentativa vitoriosa por semana, durante várias semanas. Além disso, o intervalo de sete dias entre uma ejaculação e outra, colabora para que a segunda seja atingida com mais facilidade.

Na última vez que conversei com Spencer acerca de seu relacionamento sexual com a esposa, ele (que agora está na casa dos sessenta) não somente havia perdido quase todo o excesso de peso, como também pôde dizer: "Estou-me sentindo otimamente, e nossa vida sexual, agora, está melhor do que há quinze ou vinte anos atrás." Quando lhe perguntei se havia tido alguma outra crise de impotência, ele respondeu: "De vez em quando isso acontece, mas agora já sei que essas coisas ocorrem mesmo, e não fico desanimado. Procuro concentrar-me melhor na vez seguinte." Nem mesmo um psiquiatra poderia ter dado uma explicação mais clara do que esta.

Qualquer homem que estiver com cerca de seis ou sete quilos acima do normal deve consultar o médico, e fazer um programa de redução de peso. Se ele compreender que o excesso de gordura pode interferir em sua potência sexual (embora não se aplique a todos os casos), irá sentir-se mais motivado a fazer o regime. A obesidade reduz as energias vitais, além de ser prejudicial para a saúde. Portanto, normalmente, ela reduz também o impulso sexual natural do homem.

8. **Pouco preparo físico.** Deus ordenou ao homem o seguinte: "No suor do rosto comerás o teu pão" (Gn 3.19). Nos países ocidentais, hoje, a vida tornou-se demasiadamente sedentária. A medida que o homem se torna mais capacitado e mais experiente no trabalho, passa a operar mais com a mente do que com o físico. Conseqüentemente, o suor já não é tão comum, e as pessoas não se exercitam fisicamente tanto

quanto precisam. Quando um indivíduo vai perdendo o tônus muscular, vai também minando suas energias vitais e seu sentimento de autoconfiança. Já vimos como isto implica em redução do desejo sexual. Todo homem saudável deve manter a forma física, mas isso exige autodisciplina, que, por sua vez, exige uma forte motivação. Muitas pessoas já relataram que fazer ginástica, teste de "Cooper", ou qualquer outra forma de exercitamento físico causa uma intensificação do impulso sexual. Só essa possibilidade já deve servir para incentivar qualquer um.

9. **Cigarro.** Um dos últimos números de **Seleções do Reader's Digest** trouxe um artigo com o seguinte título: "Sua energia sexual está-se evolando na fumaça do cigarro?" Citando o Dr. Alton Ochsner, um dos diretores da fundação Hospitalar Ochsner, de Nova Orleans, o autor afirma: "Calcula-se que o vício de fumar mata cerca de 360 mil pessoas por ano, nos Estados Unidos." Alguns médicos alemães descobriram que o fumo abaixa o nível de produção de testosterona, dificultando a fertilização. Aliás, alguns homens que pararam de fumar, e que não tinham filhos, depois vieram a gerar. O artigo diz ainda o seguinte, citando o Dr. Ochsner:

> "Dezenas de pacientes meus já me contaram que quando pararam de fumar sua vida sexual melhorou consideravelmente." Ele gosta de narrar o caso de um senhor de setenta e três anos, que fumara muito durante quarenta e cinco anos, e que tivera de operar do pulmão para extrair um tumor. "Eu lhe disse que teria que deixar de fumar, e ele deixou. Dois meses depois, seu pulmão estava totalmente curado. Antes de parar de fumar, ele me havia dito que tinha relações sexuais de quatro em quatro ou de seis em seis meses. Agora, ele as realiza três ou quatro vezes por semana."
>
> O Dr. Joel Fort, diretor de um centro de saúde de San Francisco, que auxilia os pacientes a superar o hábito de fumar e a resolver problemas de desajustes sexuais, automaticamente já aconselha os pacientes fumantes, que se queixam de crises de impotência, a que se inscrevam na clínica de supressão do vício, mantido pelo centro de saúde. A grande maioria dos homens que o fazem, diz o Dr. Fort, relata, mais tarde, que sua vida sexual melhorou sensivelmente. Ele dá o mesmo conselho a mulheres que se queixam de falta de interesse pelo sexo.
>
> O Dr. Fort defende a tese de que fumar prejudica o desempenho sexual das pessoas de duas maneiras básicas: o

monóxido de carbono inalado reduz o nível de oxigênio do sangue e prejudica a produção hormonal; a nicotina constringe os vasos sangüíneos, de cuja dilatação depende o mecanismo básico do excitamento sexual e da erecão. Ele cita também efeitos secundários do fumo excessivo: redução da capacidade pulmonar, o que diminui a resistência e a possibilidade de "agüentar" o ato sexual; a nicotina afeta os dentes, descolorindo-os, e causa mau hálito, restringindo bastante a atração sexual do fumante. '

Em conclusão, o artigo apresenta outra afirmação do Dr. Ochsner:

"E o mais triste é que muitos homens só percebem que têm um problema de natureza sexual quando param de fumar e vêem o que estavam perdendo. É uma pena que alguém espere chegar aos setenta e três anos para descobrir isso."[2]

10. Tensão mental. Muitos homens só conseguem pensar numa coisa de cada vez. Seu cérebro só se concentra em um trabalho ou um assunto por vez. Por isso, se pensarem nas tensões do trabalho, interrompendo assim a concentração num momento crucial, o pênis se afrouxa. Se se pudesse fazer uma verificação, é bem provável que descobriríamos que essa quebra de concentração, num momento de fadiga, é a principal causa daquela primeira crise de impotência. Daí por diante, bastara que o indivíduo tenha medo de que ela se repita, para que se torne um derrotado.

Um crente controlado pelo Espírito Santo não deve ter esse problema. Ele aprende a lançar "seus cuidados" sobre o Senhor, e a não levá-los para o leito conjugai. Deus quer que seus filhos se deitem em paz. Uma mente relaxada é bem mais predisposta ao ato amoroso, do que uma cabeça cheia das preocupações e dos cuidados deste mundo. Isto explica por que, em alguns casos, um homem impotente pode levar a esposa a um hotel ou sair para um fim-de-semana longe de casa, e atuar maravilhosamente.

11. **Depressão.** Os conselheiros matrimoniais, em geral, estão todos de acordo em que a depressão é a epidemia emocional de nossos dias. Certo escritor denominou os anos 70 de "a década da depressão". Em meu livro **Como Vencer a Depressão,**[3] mencionei que um dos sintomas da depressão é a perda do impulso sexual. Uma pessoa sujeita a freqüentes períodos de depressão deve ler o livro todo, atentamente, pois

estou convencido de que ninguém é obrigado a deixar-se dominar por ela. Uma vez liberta da depressão, a pessoa recupera seu desejo sexual normal.

12. **Drogas e álcool.** Da década de 50 para cá, o uso de drogas tem aumentado em índices alarmantes. Por alguma razão, as pessoas imaginam erroneamente que qualquer problema pode ser solucionado pela química. O que poucos compreendem é que, em muitos casos, enquanto tratam de um sintoma, estão adquirindo outros problemas. Não é por acaso que o índice de casos de impotência tem crescido simultaneamente com o uso de drogas. Só ultimamente é que os pesquisadores estão reconhecendo que as duas coisas estão relacionadas. Tranqüilizantes e excitantes, controladores de apetite, maconha e heroína podem levar uma pessoa a sentir-se melhor durante algum tempo, ou até ajudá-la num certo aspecto de sua vida, mas essas coisas também podem ter um efeito negativo sobre o seu impulso sexual. O problema pode não se manifestar durante a juventude, mas vários homens de meia-idade já deram a entender que seu primeiro fracasso sexual ocorreu quando estavam ingerindo drogas. Um problema qualquer que se repete com freqüência pode estar sendo causado pelo abuso de comprimidos para emagrecer ou tranqüilizantes receitados por médicos.

As drogas mais fortes causam efeitos ainda mais graves. Já se tem divulgado bastante os casos de impotência entre jovens viciados. Alguns veteranos de guerra do Vietnã, que haviam sido viciados em heroína, continuaram impotentes por longo tempo, mesmo depois de abandonarem a droga. Os psiquiatras afirmam que, após um razoável período de tempo, o problema é mais de origem psicológica do que física, mas ainda há milhares de rapazes, na casa dos vinte anos, que não precisavam estar impotentes e estão. A esposa de certo senhor crente, de mais ou menos quarenta e cinco anos, que fora viciado em drogas durante muito tempo, contou-nos que seu marido tivera relações com ela "pouquíssimas vezes nos últimos oito anos; e nos últimos cinco anos, nem encostou em mim." Uma pessoa que aprecia bastante o ato amoroso terá dificuldade em compreender por que alguém sacrifica o êxtase proporcionado pela relação sexual, em favor de um "embalo" na base da droga. Só isso já deve tornar essa pílula difícil de engolir.

Existe muita controvérsia acerca dos efeitos do álcool sobre o impulso sexual de uma pessoa. Alguns o consideram estimulante, pois remove inibições e restrições morais. Pelo que já ouvi em meu gabinete de aconselhamento, descobri que isso se aplica mais às mulheres do que aos homens. Contudo, quimicamente, o álcool é um sedativo, nunca um estimulante. Pode intensificar o desejo sexual do homem, mas diminui ou destrói sua habilidade para manter a ereção. Há ainda mais dois fatores a considerar: a quantidade de álcool ingerida e o efeito que ele tem sobre cada indivíduo. Algumas pessoas reagem de uma forma, outras, de outra bem diferente. Parece-me que o consumo excessivo de bebida, freqüentemente, acarreta a impotência. Ainda não encontrei um só homem alcoólatra que tivesse um apetite sexual normal.

Alguns anos atrás, conversei com um jovem banqueiro, instando com ele para que aceitasse a Cristo, mas ele se recusou. Sua bela esposa era uma crente consagrada, e fazia de tudo, a fim de ganhá-lo para o Senhor. Mas na guerra contra a garrafa, ela saiu perdendo. A medida que ele ascendia profissionalmente no banco, via-se mais e mais exposto à tentação de beber, em reuniões sociais. Hoje, aos cinqüenta anos, ele é vice-presidente da empresa, mas tornou-se completamente alcoólatra. Sua esposa nos confidenciou: "A pedido dele, passamos a dormir em quartos separados. Não temos relações sexuais há mais de dez anos." O amor pelo álcool fez dele um derrotado nesta vida, e, evidentemente, na vida futura também.

Exitem, também, alguns medicamentos receitados por médicos que produzem efeito colateral, causando impotência. Trata-se, principalmente, de alguns comprimidos para pressão alta. Se alguém perceber que sua primeira crise de impotência coincidiu com a ingestão de uma nova medicação, deve consultar o médico.

13. **Masturbação.** Uma das primeiras perguntas que faço às pessoas que me consultam sobre o problema da impotência masculina é se elas se masturbam. Muitos homens que raramente têm relações sexuais com a esposa recorrem a este expediente infantil para obter satisfação sexual, o que não nos surpreende. Nos últimos anos, temos visto inúmeras publicações apoiarem este hábito, que é tão prejudicial, psicologicamente. Compreendo que psicólogos de ideologia humanista o aprovem, mas é difícil entender por que alguns conselheiros

crentes o consideram uma bênção, em vez de um hábito pernicioso para a psique, e que é ativado através de pensamentos pecaminosos.

Até há quarenta anos atrás, a masturbação era considerada prejudicial à saúde. Os rapazinhos tinham pesadelos com os males que, segundo lhes diziam, lhes sobreviria se se dessem a essa prática. Agora que a ciência médica já provou que ela não causa prejuízos físicos, a opinião pública tende a aceitá-la como uma função sexual legítima. Mas essa idéia não leva em conta o sentimento de culpa que, quase sempre, se segue à sua prática, e nem o fato de que o marido está privando a esposa de algo que lhe é devido, segundo as Escrituras (1 Co 7.5). Além disso, a Bíblia diz: "É melhor casar do que viver abrasado", e, não: "Ê melhor masturbar do que viver abrasado". A masturbação é a ladra do amor. O homem casado nunca deve privar a esposa e a si mesmo da bênção mútua da união sexual, por causa da masturbação. Isso se aplica principalmente aos que têm fracassos sexuais. Eles precisam de muito auxílio de outrem para recuperar a autoconfiança nesse aspecto da vida. Uma coisa que nunca deveriam fazer é esgotar suas energias sexuais com este método infantil de auto-satisfação.

O homem que consegue masturbar-se até a ejaculação não é realmente impotente. O próprio fato de conseguir fazê-lo pelo menos prova sua potencialidade. Ê verdade que não terá que temer uma provável rejeição, e é mais fácil para ele atingir o orgasmo sozinho, pois já sabe bem quais são as suas zonas erógenas mais sensíveis — mas mesmo assim é errado. Na realidade, isso não passa de uma fuga, uma atitude egoística. A mulher precisa ser convencida do amor do marido. Se ele volta sua atenção para si mesmo, quem sai perdendo é a esposa. Ao invés de demonstrar amor por ela, através do ato conjugai, como Deus determinou, ele mostra amar a si mesmo, pela masturbação.

14. **Vagina relaxada.** No capítulo anterior, tratamos extensivamente do problema da vagina relaxada. Qualquer mulher que já teve filhos pode estar com esse problema. Os músculos que circundam a vagina interiormente, e que a mantêm firme e possibilitam a sensação, começam a abaular e relaxar na meia-idade, como acontece a outros músculos do corpo. Ao invés de envolver firmemente a glande do pênis, durante o ato sexual, a vagina rekxada ou enfraquecida deixa

de proporcionar ao marido a pressão suficiente para causar o estímulo e produzir a ejaculaçâo — e, muitas vezes, isto ocorre num período da vida em que ele precisa de mais fricção, e nâo de menos. Essa é a razão por que alguns homens se masturbam, mas não conseguem ejacular durante o ato sexual.

Existem duas soluções básicas para este problema — os exercícios que recomendamos no capítulo anterior, e uma forma de pequena cirurgia, relativamente nova, que está-se tornando muito aceita. De qualquer jeito, quando o casal começar a suspeitar que sua vida sexual está sendo afetada pelo problema da vagina fraca ou relaxada, a esposa deve procurar o ginecologista, e fazer um exame. Contudo, é aconselhável tentar fazer os exercícios de Kegel pelo menos durante três meses, antes de tentar a cirurgia.

15. Esposa passiva. Praticamente, quase todos os homens sonham com uma esposa mais agressiva sexualmente. Não importa quão elevado seja seu ideal de mulher, ele sempre a imagina como uma bola de fogo na cama. Infelizmente, porém, muitas mulheres têm a idéia de que seu papel no ato é passivo. Certa senhora disse: "Sempre pensei que ele perderia o respeito por mim, se eu fizesse qualquer coisa sexualmente agressiva." Para falar a verdade, o homem acha o fato de sua esposa o procurar altamente estimulante. Isso faz com que ele sinta que ela quer e precisa de sua atuação sexual. Essa atitude ajuda a alimentar seu ego masculino, ao passo que a passividade conduz ao enfado, e o enfado à impotência.

Poucas são as mulheres sexualmente vigorosas que têm maridos impotentes. As únicas exceções que conheço são as que se tornaram ativas somente depois que o marido começou a ter crises de impotência. O fato de não poderem realizar relações sexuais regularmente aumenta sua capacidade de agressão, mas isso tende a criar ressentimento no marido, que se lembra vivamente das inúmeras ocasiões em que procurou a esposa anteriormente, recebendo apenas uma rejeição, ou então, tendo da parte dela uma atitude tão passiva, que lhe deu a idéia de que estava "apenas cumprindo seu ritual de esposa". Na maior parte das vezes, os homens gostam de ser o "agressor" no ato amoroso, mas nenhum deles gosta de ter relações com um "cadáver", e, por vezes, gosta de saber que a esposa aprecia o ato tanto quanto ele.

16. **Implicância.** Nada desestimula mais um homem do que uma mulher implicante. Esse hábito, tão usado e abusa-

do, atrapalha o relacionamento do casal — e o maior prejuízo que ele causa é destruir a masculinidade e o impulso sexual do marido. Deve ser evitado a todo custo. Algumas mulheres terão que se precaver contra esta prática, mais que outras. Aquelas que possuem um temperamento introvertido, sem dúvida, precisam vigiar mais a língua, pois as pessoas desse tipo de temperamento são perfeicionistas, e naturalmente têm mais tendência para criticar as ações de outrem. As emoções sexuais do homem podem congelar-se no mesmo instante, ao ouvirem uma crítica ou implicância.

Certo amigo nosso, que é médico, analisou um caso extremo, em que a crítica foi o centro do problema. O homem que o procurou tornara-se impotente com a idade de trinta e seis anos. O único indício de erro que encontrou foi o fato de que a esposa ficava falando durante o ato. Ela tinha dificuldade em atingir o orgasmo, mas depois que o atingia, começava a falar — geralmente fazendo pequenas críticas e observações que o levavam a desconcentrar-se — e ele perdia a ereção. Depois, o temor de ter um novo fracasso provocou outro fracasso. Bastou apenas que ela calasse a boca, e o problema cessou.

17. **Dominação feminina.** Depois da implicância, nada desagrada mais ao marido que uma mulher dominadora. (E desagrada aos filhos também.) Não há nada de feminino em uma mulher dominante. As coléricas, principalmente, (que em geral se casam com homens fleumáticos) precisam estar atentas. Muitas vezes, elas confundem a aquiescência silenciosa do marido com uma atitude de concordância. Se ele é uma pessoa que fala lentamente, via de regra, prefere ceder, em vez de brigar e discutir. Isso cria um ressentimento, e já vimos as conseqüências disso. A mulher que tem uma personalidade desse tipo precisa fazer um estudo de Efésios 5.17-24 e 1 Pedro 3.1-7, e depois pedir a Deus que lhe dê a graça de ser submissa.

Os dois problemas que analisaremos a seguir não são, estritamente falando, formas de impotência. Mas, muitas vezes, são discutidos em conexão com esse assunto, e acho melhor incluí-los em nosso estudo do problema.

18. **Ejaculação prematura.** Definida como a incapacidade de reter a ejaculação por tempo suficiente para conduzir a esposa ao clímax, em cinqüenta por cento das relações efetuadas, esse problema afeta mais aos jovens do que aos homens

de meia-idade. Resumidamente, significa ter uma ejaculaçao rápida. Os homens afetados por esse problema sao péssimos parceiros no amor, e as esposas, em geral, ficam insatisfeitas. Eles tendem a ejacular ao menor contato da glande do pênis com a vagina, ou logo após penetrá-la. Essa forma de impotência muitas vezes pode ter sido causada por excesso de carícias nos anos da adolescência. Geralmente isso resulta em que o rapaz atinge a ejaculaçao ainda vestido, ou durante um ato apressado, realizado num motel qualquer, ou num carro parado, situações em que sempre há o temor de uma interrupção.

À SOLUÇÃO PARA A EJACULAÇAO PREMATURA

O recurso mais simples para evitar a ejaculaçao rápida é o marido evitar qualquer fricção desnecessária da glande do pênis imediatamente após a penetração. Naturalmente, isso exige muito autocontrole, pois em condições de estímulo muito elevado, o instinto solicita uma penetração mais profunda. Esse movimento instintivo é o método pelo qual a natureza consegue que o espermatozóide masculino seja depositado no ponto mais alto possível da vagina, onde há maior probabilidade de fecundação do óvulo feminino. Na verdade, esse gesto instintivo, aparentemente universal, não é o melhor meio de se chegar à satisfação da mulher. Estudos recentes têm mostrado que ele opera ao contrário para ela. Isto é, a esposa tende a reagir melhor, sexualmente falando, a movimentos leves que a uma penetração profunda. Algumas afirmam que a ascensão da tensão sexual declina, quando o marido começa os movimentos de penetração mais profunda, mas se ele se mover mais vagarosamente, no sentido lateral, ela recrudescerá. Aliás, se ela cultivar os músculos pubo-coccígeps, poderá atingir o orgasmo pela contração deles várias vezes, comprimindo o pênis do marido, enquanto este permanece imóvel.

Portanto, se o marido mantiver uma posição estática por cerca de dois minutos **imediatamente** após a penetração, conseguirá controlar-se melhor, o que retardará a ejaculaçao. E se a esposa comprimir o pênis com o pubo-coccígeo, estando ele parado, sua tensão emocional se elevará em direção ao clímax, enquanto a dele estará estacionaria. Depois, quando o

marido já tiver obtido controle sobre a ejaculaçâo, poderão recomeçar a penetração que levará ambos ao orgasmo.

Será bom também que o marido evite uma penetração brusca e forte, lembrando-se de que os três ou quatro centímetros iniciais da vagina constituem a área mais sensível do órgão da esposa. Depois desse ponto, o ato pode ser até incômodo para ela, em vez de estimulante. Os homens tendem a pensar que a penetração profunda é excitante para a esposa, já que o é para eles — mas, em geral, isso não acontece, a não ser que ao mesmo tempo eles façam outros movimentos leves que estimulem a área clitoral. Portanto, a concentração do movimento bem próximo à entrada da vagina apresenta duas vantagens: é mais excitante para a esposa, e menos para o marido, o que o ajuda a controlar sua ejaculaçâo, enquanto ela está ascendendo em direção ao orgasmo.

Certo homem teve, para com este fato, uma reação bem típica dos homens: "Eu pensava que era preciso manter o pênis sempre em contato com o clitóris." Embora o clitóris seja o órgão mais sensível sexualmente, a primeira parte da vagina contém tecidos bastante sensíveis, e, ademais, na posição ele exerce continuada fricção no clitóris ao mesmo tempo que força os músculos adjacentes, puxando-os contra ele. Esse método tem a vantagem de aproximar duas áreas sensíveis. Outra vantagem desse método é que, quando o homem percebe que vai chegar a um ponto de onde não pode mais se conter, ele terá certa facilidade em retirar o pênis, momentaneamente. Mas deve continuar massageando o clitóris e acariciando a esposa de outros modos. Depois que se controlar, poderá recolocá-lo na vagina. Mas se ele tiver feito uma penetração profunda, ao atingir o ponto mencionado, o atrito da retirada brusca pode fazer disparar o mecanismo da ejaculaçâo.

A concentração necessária ao domínio desta técnica — que dá ao marido o controle de que ele precisa, ao mesmo tempo em que eleva a tensão da esposa pela compressão dos músculos vaginais sobre o pênis imóvel — resulta em altos dividendos de prazer para ambos. A maioria dos homens não consegue permanecer imóvel por dois minutos com esse grau de estímulo. Depois que se encontra no interior da vagina, seu instinto clama por movimento, mas ele precisa resistir a isso até que aprenda a dominar-se. Após a primeira tentativa de permanecer imóvel, ele pode tentar descobrir qual deve ser a

duração das pausas subseqüentes ou o tempo de que precisa para controlar a ejaculação. Esta técnica pode levá-lo a resistir ao impulso de ejacular, por um tempo quase indefinido. Alguns homens, que fizeram estes testes, afirmam terem conseguido mantê-lo por mais de duas horas, embora, provavelmente, isso não fosse necessário para satisfazer a esposa.

19. **Ejaculação retardada.** Sendo o oposto da ejaculação prematura, esse problema é o do homem que consegue, sem dificuldades, manter a rigidez do pênis, mas não consegue ejacular. Isso tem grande efeito frustrativo, tanto para o marido como para a esposa. Embora ela não tenha dificuldade em atingir o orgasmo (algumas chegam a ter quatro ou cinco numa única relação) acaba ficando esgotada, e o marido, frustrado. Esta forma de fracasso sexual pode ter diversas causas, sendo que duas delas são: temor de gravidez, devido à falta de confiança no método contraceptivo adotado, e sentimento de culpa, provocado por promiscuidade antes do casamento. Este problema é raro. Ao atingir a casa dos sessenta e setenta anos, um homem pode não ejacular em todas as vezes que realiza relações sexuais, mas os médicos afirmam que essa condição é normal. Os cônjuges devem compreender bem este fato, e simplesmente procurar desfrutar do ato, sem sentir-se obrigado a atingir o orgasmo todas as vezes que o praticam.

A SOLUÇÃO PARA O PROBLEMA DA EJACULAÇÃO RETARDADA

Nenhum artifício ou recurso mecânico poderá sanar a deficiência da ejaculação retardada. Embora seja bastante rara, ainda assim é causa de infelicidade tanto para o marido, que se esforça excessivamente, como para a esposa já cansada, se, após uma ou duas horas de ato sexual, o marido não consegue o alívio da tensão pela ejaculação. Como o problema é mais de origem mental, deve ser resolvido na mente. Os psicólogos afirmam que é provocado por uma inconsciente relutância em dar o esperma à esposa. Isso pode ser uma forma de egoísmo, e, provavelmente, é uma indicação de que ele não é generoso também em outros aspectos de seu relacionamento conjugai. Se for esse o caso, ele precisa arrepender-se desse egoísmo, e pensar mais no gozo de proporcionar prazer à esposa, ao invés de procurá-lo somente para si mesmo.

Outra causa desse problema pode ser um ressentimento para com as mulheres em geral, devido a alguma amargura contra a mãe. A solução para esse problema mental já foi apresentada quando falamos sobre a remoção do sentimento de culpa.

Esses dezenove fatores são as causas principais da impotência masculina. Não é preciso raciocinar-se muito para se compreender como a existência de vários deles no indivíduo podem provocar sua impotência. Somente em casos raros, ela resulta de apenas um desses fatores. Antes que o homem afetado pelo problema desista de vez da bênção da união sexual que Deus criou para que ele desfrutasse, deve examinar objetivamente seu relacionamento com a esposa; se suspeitar da presença de alguns desses fatores, deve procurar eliminá-los.

O leitor notou que faltou uma coisa nessa lista? Não dissemos quase nada acerca de fatores físicos ou biológicos. Tais fatores são tão raros, que mal vale a pena considerá-los, embora sejam as desculpas de que mais se lança mão. Os médicos, pastores, conselheiros matrimoniais, psiquiatras e principalmente os homens impotentes que se curaram acreditam que, na maior parte dos casos, o problema existe apenas na mente do indivíduo — e não nas suas glândulas. Contudo, se a dificuldade persistir, consulte um médico. Alguns homens sofrem de deficiência hormonal, além da impotência, e isso pode ser facilmente corrigido com injeções de hormônios. Nesse caso, vale a pena fazer o exame.

EXISTE CURA PARA A IMPOTÊNCIA?

A impotência masculina não é um problema novo, pois, sem dúvida, vem afligindo muitos indivíduos, bem como a suas esposas, desde a queda do homem. Contudo, a cura desse mal é recente, principalmente porque hoje em dia há maior disposição de se encarar o problema, e uma melhor compreensão dele. Nenhuma dificuldade pode ser solucionada sem se usar de sinceridade e franqueza. Quando examinamos a questão de mente aberta, podemos analisar os diversos tipos de solução que existem, e crer que uma delas poderá efetuar a cura total. Naturalmente, uns são melhores que outros, e o "remédio" deve ser aplicado de acordo com a causa.

A SOLUÇÃO PARA O SENTIMENTO DE CULPA

Já vimos que o sentimento de culpa, o medo, a raiva, a depressão e o espírito de amargura ou ressentimento podem contribuir para a impotência. Se a causa for um desses sentimentos, o paciente não deve procurar a cura por meio de novos métodos, nem de técnicas psicológicas. Antes, volte-se para Deus, por meio de seu Filho Jesus Cristo, e busque o perdão que ele oferece ao pecador. O primeiro passo nesse sentido é confessar os pecados em nome de Jesus Cristo. Em 1 João 1.9, lemos o seguinte: "Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça." O passo seguinte é passar a viver sob a orientação do Espírito Santo, a fim de conseguirmos superar essas emoções negativas. Assim são removidas as barreiras à nossa expressão emocional, e isso contribui grandemente para que gozemos de relações satisfatórias com nosso cônjuge. Depois que resolvemos os problemas de ordem espiritual, estamos preparados para resolver outros tipos de problema.

Apresentamos soluções para cada uma das causas de impotência. O leitor deve estudar atentamente aquelas que o afetam, e dar os passos necessárias à sua correção.

PENSE POSITIVAMENTE NA CURA

Em quase todos os casos de impotência, o paciente pode conseguir curar-se e modificar sua atitude mental para com o problema. Em vez de pensar que está "como se fosse morto", deve reconhecer que tais dificuldades são, praticamente, normais, em certas circunstâncias, e serão superadas eventualmente. Em primeiro lugar, deve consultar o médico que provavelmente fará um exame geral. Verificando que não há nada de errado organicamente falando, será mais fácil para ele pensar na cura. A certeza de consegui-la é essencial nesse processo. O homem que vê a si mesmo como um impotente, continuará assim indefinidamente. Aquele que se visualiza potente, conseguirá desempenhar bem sua função sexual.

O passo seguinte é ter uma conversa franca com a esposa, falando-lhe de seu problema. A maioria das mulheres é muito compreensiva, e auxilia o marido. Certo homem, que "não

tinha relações há cinco anos", ficou encantado com a reação da esposa. Ela havia pensado que o desinteresse dele fosse causado por falta de amor, mas, após conversarem sobre o problema, ela se modificou, deixando de ser implicante, tornou-se uma parceira sexual altamente estimulante. Muitos homens subestimam a capacidade da esposa para aceitar esse problema com uma atitude madura. Contudo, a ignorância do problema só contribui para complicar ainda mais a situação.

O QUE A ESPOSA PODE FAZER PARA AJUDAR O MARIDO?

Depois que o homem modifica sua própria atitude mental para com o problema da impotência, ele tem na esposa seu mais forte aliado para a cura desse mal. Entre outras coisas, aqui estão algumas que ela pode fazer:

1. Pode encarar o problema como um desafio que deverá ser enfrentado pelos dois. Nunca deve fazer nem dizer nada que possa agravar os temores do marido, como já mencionamos anteriormente, sugerindo que ele é incapaz, inapto ou indesejável. Deve ter cuidado para não fazer piadinhas ou brincadeiras que poderão piorar ainda mais os receios dele. Alguém já disse, com muita sabedoria, que "o senso de humor de um homem termina na fivela da sua correia".

2. Pode tornar-se sexualmente mais agressiva. Durante a maior parte da vida conjugai, a mulher sempre espera que o marido "pegue a bola e comande o ataque", mas numa ocasião como esta ela terá que "sair a campo e participar como atacante". Se permitir que suas inibições sexuais dificultem a coisa, ou façam com que essa atitude pareça degradante, será porque está mais interessada em si mesma do que nele. Quando a esposa se torna mais desinibida em expressar sua sexualidade ocorrem duas coisas: ela se torna uma parceira mais estimulante e excitante para o marido, e aumenta seu próprio nível de prazer no relacionamento conjugai.

Depois que se passam os primeiros meses de casamento, a maioria dos atos sexuais realizados tornam-se uma rotina. O casal inicia-o do mesmo jeito, toma a mesma posição, produz os mesmos sons, e tem as mesmas experiências. Já está na hora de abandonar esse ramerrão, e se tornarem mais agressivos. Que homem permanecerá impotente, se entrar no

quarto e encontrar a iluminação diminuída, uma música suave, a cama preparada, e a esposa vestida em pouca roupa, ansiosa para colocar as mãos nele? Se ela desejar realmente estimulá-lo, que o ajude a desabotoar a camisa e tirar as roupas; que ele perceba o desejo dela. Sei que alguém que está lendo esta página talvez dirá: "Mas isso não será hipocrisia?" Absolutamente! Você pode ter-se acostumado a deixar que suas inibições sufoquem seus verdadeiros desejos, e, portanto, faz essas coisas sem naturalidade. Esse tipo de hipocrisia é bem pior, e é provável que você esteja agindo assim há anos. Se ama realmente seu marido, apreciará grandemente a reação que puder provocar nele. Se tomar a iniciativa, ele entenderá que você o considera sexualmente atraente. E se ele se considerar atraente para você, será mais fácil crer em sua capacidade sexual.

Uma senhora de meia-idade, esposa amorosa cujo marido começava a enfrentar o problema da impotência, notou que, quando ela ficava sexualmente agressiva, ele tinha menos dificuldade para ejacular. "Porém", confessou ela hesitantemente, "apesar de eu gostar disso, tenho sentimento de culpa." Expliquei-lhe que aquele sentimento estava mal situado; que Deus aprovava aquela sua atitude de amor. Ao que ela replicou: "Mas eu não pensava que uma verdadeira senhora devesse agir dessa maneira!" Então lhe respondi: "E não deve — na igreja, por exemplo, ou dentro de um carro — mas, no santuário de seu quarto de dormir, a coisa muda de figura." Uma das vantagens de ser pastor e conselheiro familiar ao mesmo tempo é que tenho mais oportunidade de desfazer esses casos de sentimento de culpa desnecessário e infundado. O pastor é sempre considerado um arauto de Deus — e ele o é, quando baseia suas palavras em princípios bíblicos. No primeiro capítulo, tratamos extensivamente da questão da sexualidade feminina. Lembramos que em 1 Coríntios 7.15 diz claramente que o corpo do marido pertence à sua esposa. De acordo com este texto, ela pode fazer com ele o que quiser. E, naturalmente, isso inclui excitá-lo sexualmente.

Uma esposa atenciosa deve lembrar-se sempre de que os homens tendem a considerar uma esposa passiva altamente desmotivante, ao passo que a esposa agressiva lhe é bastante estimulante. Muitas mulheres já descobriram que podem despertar o marido massageando seu corpo, ou acariciando sua pele, ou tocando de leve em seus órgãos genitais. Muitas

vezes, até o pênis relaxado poderá reagir à carícia amorosa da esposa, principalmente na bolsa escrotal e na face interior das coxas. Lembre-se, porém, de que essa carícia deve ser bem leve, suave e excitante, estimulando sua imaginação.

Mas, provavelmente, a melhor coisa que a esposa pode fazer para ajudar o marido impotente é aperfeiçoar-se nos exercícios vaginais que apresentamos no capítulo anterior. Quando ele começa a ter dificuldade em manter **a** ereção ou em ejacular, esse problema será agravado se a esposa não possuir musculatura vaginal forte. Ele necessitará de uma intensificação da fricção e não uma diminuição dela. Quando ela consegue fortalecer o tônus desses músculos — que de outra forma serão flácidos — de **tal** maneira que consiga comprimir o pênis no interior dela, estará contribuindo grandemente para manter o órgão **rígido. Além** disso, o aumento do atrito pode muito bem ser o elemento ausente em seu relacionamento, e que fará o fracasso transformar-se em sucesso. Como já vimos, as tentativas **bem sucedidas** fazem com que o marido passe a esperar outros sucessos, e quando isto acontece, está praticamente curado.

Reconhecemos que estes esforços **por parte da** esposa, no sentido de ajudar o marido a superar a impotência, exigirão dela muito empenho e esforço, e, por vezes, será preciso que assuma um papel novo. Mas se ela o ama, deve estar disposta a pagar o preço — e os dois participarão dos dividendos.

O HOMEM É O PONTO-CHAVE

Nenhuma mulher, sozinha, pode curar a impotência do marido. Ela pode ajudá-lo, como dissemos acima, mas o problema é eminentemente do homem, e só ele pode resolvê-lo com muito esforço. Damos, a seguir, algumas medidas que podem ser tomadas, além das que já mencionamos previamente.

1. Ore acerca do problema, de preferência em companhia da esposa. A Bíblia diz: "Reconhece-o em todos os teus caminhos, e ele **endireitará** as tuas veredas." Deus tem orientado os homens de forma maravilhosa para a solução desse problema. Deixe que ele ajude também a você.
2. Consulte o médico, e siga suas instruções.
3. Converse com sua esposa sobre o assunto abertamente.
4. Leia tudo de bom que encontrar sobre essa questão.

Nada aumenta mais nossos temores que o desconhecimento de um problema. O conhecimento, melhor que qualquer outra coisa, reduz o medo às suas verdadeiras proporções. Como crentes, muitas vezes discordamos das teorias e conclusões ventiladas por pessoas de ideologia humanística, mas podemos encontrar, em seus escritos, muitos conselhos positivos. Lembremos que toda verdade procede de Deus. Qualquer que seja seu veículo, a verdade é sempre a verdade. Não podemos negar a teoria da relatividade de Einstein simplesmente porque seu autor era humanista. Da mesma forma, um volume de medicina de orientação liberal, se lido com discernimento espiritual, pode fornecer-nos soluções certas. Infelizmente, a maioria dos escritores cristãos que abordam a questão da sexualidade humana, não analisa claramente o problema da impotência.

5. Faça um pouco de educação física, seguindo instruções médicas. Alguns amigos meus, que fazem "Cooper", afirmam que isso intensifica sua virilidade. Testes revelam que o "Cooper" realmente aumenta todas as energias vitais. Portanto, essa observação de meus amigos deve estar correta.

6. Se necessário, comece um programa de redução de peso.

7. Evite ter relações sexuais quando está cansado. A maioria das pessoas pertence a uma das classes seguintes: ou são "noturnas" (isto é, atuam melhor à noite, e só despertam realmente pelas lOh da manhã), ou são madrugadoras (acordam "com as galinhas", mas estão sonolentas pelas 8 ou 9h da noite). Qualquer que seja o seu caso, procure realizar o ato amoroso somente quando estiver bem alerta, pois em tais condições é que. obtemos o máximo de nossas glândulas.

8. Não realize o ato apressadamente. Quanto mais você o antegozar, antes da penetração, mais facilmente conseguirá ejacular.

9. Não desista! Espere sempre o sucesso. O Dr. David Reuben, um médico que estudou por mais de vinte anos o campo das relações sexuais, escreveu vários **best-sellers** sobre o assunto e outros correlatos. Num deles, ele resume este problema com as seguintes palavras:

> *Quase* todos os homens podem superar o problema da impotência. Existe uma pequena minoria cujo problema é de origem física, e há outro pequeno grupo que vê a questão

como uma espécie de insígnia, e não renuncia a ela por nada. Mas para um grande número de impotentes, a recuperação da capacidade de desempenhar satisfatoriamente suas funções sexuais depende apenas de uma decisão pessoal. Com determinação, esforço e o amor de uma esposa dedicada, praticamente qualquer homem pode tornar-se potente, e *assim permanecer* até a idade de setenta ou oitenta anos ou mais. Se os homens pudessem escolher, a maioria desejaria que assim fosse. E o melhor de tudo é que a maior parte dos homens pode fazer essa escolha — tudo que têm a fazer é exercer seu direito de decisão.[4]

1, 2. **Is Your** Sex **Life Going Up in Smoke?,** Genell J. Subak-Sharpe.
3. Tim LaHaye, autor.
4. **How to** Get More **Out** of Sex, David Reuben.

11

Um Sábio Planejamento Familiar

Após um seminário de **Family Life** que realizei numa cidade do Sul, fui procurado por um belo casal jovem. Depois de se apresentarem como líderes de um trabalho de mocidade, perguntaram: "É errado evitar filhos? Estamos muito empenhados na obra de Deus e não teríamos tempo para cuidar deles." "Vocês crêem que essa será uma situação permanente ou temporária?" indaquei. Disseram que seria permanente.

Aqueles jovens não são os únicos que falam isto. E o número dos que desejam o mesmo está aumentando muito hoje em dia, por uma razão muito simples. A ciência moderna colocou nas mãos do homem, pela primeira vez na História, um método quase infalível para evitar filhos. Em cada uma das cidades em que prego, após as palestras que faço, sou muito atacado pela geração mais jovem, porque defendo a tese de que a família deve ter quatro ou cinco filhos.

Em Chicago, um casal que estudava na universidade, disse abertamente que minha idéia acerca do planejamento familiar datava da "época de Neanderthal", pois eu reafirmava o primeiro mandamento divino para o homem: "Sede fecundos, multiplicai-vos, enchei a terra" (Gn 1.28). Eles se achavam tão condicionados pela ideologia humanística de nosso sistema educacional na questão do planejamento familiar, que consi-

deravam o ato de evitar filhos um gesto patriótico. Contudo, eu suspeitava de que seu verdadeiro motivo (e eu lhes disse isso pessoalmente) era um sentimento egoístico. A essa altura, a mulher ficou irritada, e expôs toda a lavagem cerebral que recebera, soltando a célebre frase das femininistas: "E o que você pensa que eu sou, uma fábrica de bebês? Quero seguir minha carreira."

Um jovem pastor, que estudara quase sempre em escolas públicas, afirma: "O texto de Gêneses 1.26 não tem mais validade hoje; o mundo já está superpopuloso. O senhor deveria estar aconselhando as pessoas a reduzirem o número de filhos." Então repliquei: "Quem disse que Gênesis 1.26 é obsoleto? Deus é a única pessoa que pode revogar seus mandamentos, e, que eu saiba, não há nenhum versículo do Novo Testamento que anule o de Gênesis 1.26."

Outros ainda apresentam a desculpa de que "os dias em que vivemos são tão terríveis e a situação do mundo é tão sombria, que não temos o direito de dar vida a filhos, para que vivam nessa confusão que nós mesmos criamos." É o argumento da falta de fé. As pessoas que apresentam esta tese não lembram que as condições morais do primeiro século, sob o domínio tirano de Roma e a cultura coríntia dos gregos, eram piores do que as nossas. Os filhos dos cristãos do primeiro século conseguiram sobreviver; os nossos também conseguirão. Mas precisaremos viver diante deles pelos princípios que lhes ensinamos: em obediência aos mandamentos de Deus e na plenitude do Espírito Santo.

Nós, pessoalmente, não aceitamos a culpa pela confusão em que o mundo se encontra. Os princípios de Deus, aos quais dedicamos nossa vida, não criaram este problema; foi o fato de a liderança nacional havê-los rejeitado que deu nisso. A aceitação de nosso Senhor e Salvador não deixa a humanidade em desespero, mas, sim, a rejeição dele. Os humanistas repudiaram o plano de Deus para a sua vida e para o destino das nações; portanto, devem aceitar a culpa da degradação moral resultante.

RAZÕES PARA SE TER FILHOS

Antes de examinarmos as razões para a limitação do número de filhos, e os métodos para isso, gostaríamos de

apresentar quatro razões por que os casais crentes devem desejar filhos.

1. **As crianças são um dom singular de criatividade eterna.** Deus condedeu a marido e mulher uma capacidade singular, não concedida a nenhuma outra criatura do universo, isto é, a de produzir outro ser humano com livre arbítrio, uma alma eterna, e a capacidade de transmitir esse dom singular aos seus próprios filhos. Resumindo, marido e mulher têm a capacidade de produzir um ser eterno. Onde essa pessoa vai passar a eternidade fica inteiramente a critério dela. De certo modo, quando um casal crente resolve não ter filhos, estão privando uma criança em potencial de receber a benção em potencial da vida eterna, que Deus determinou que recebesse. A observância do mandamento divino de Gênesis 1.26 soluciona este problema.

2. **Os filhos são uma bênção para toda a vida.** O salmista afirma: "Herança do Senhor são os filhos; o fruto do ventre o seu galardão... Feliz o homem que enche deles a sua aljava." (SI 127.3,5.) Por vezes, os homens consideram os filhos como "uma grande responsabilidade", "um peso financeiro", ou "um acidente", mas a Bíblia os considera "uma bênção". Seríamos os últimos a minimizar os problemas e tristezas envolvidos na criação de filhos. Criamos quatro. Perdemos um. E nesse processo, enfrentamos doenças, fracassos, dificuldades financeiras, e quase todos os tipos de problema que as crianças e jovens podem trazer aos pais. Mas, após vinte e oito anos de matrimônio, podemos afirmar, com toda sinceridade, que as alegrias e bênçãos proporcionadas por nossos filhos valem **muito mais** que quaisquer sacrifícios feitos. Aliás, eu e minha esposa estamos de acordo no fato de que não existe alegria maior que ver nossos filhos andando na verdade. Eles e os netos que nos deram constituem nossa maior bênção, em termos de seres humanos.

Alguém já disse que, segundo a tradição judaica, a "aljava" de flechas (v. 5) era em número de cinco. Se isso for verdade, será que a bênção de que Deus fala aqui não abrangerá pelo menos cinco filhos? Recentemente, realizei um casamento, e a noiva me disse que queria seis filhos: "Na minha família somos seis irmãos, e foi tudo tão bom, que eu gostaria de ter os meus seis."

3. **Os filhos são uma prova tangível do amor do casal.** Gerar filhos não é apenas um ato biológico. Quando o casal se

torna "uma só carne", os dois unem seus gens, na maneira por Deus estipulada, e produzem uma pessoa de uma só carne, que é uma combinação dos dois. Portanto, o plano de Deus era que os filhos fossem uma manifestação do amor dos pais. Felizmente, ainda há crianças que são assim consideradas pelos seus progenitores, são uma "herança" que proporciona "bênção". Somente a paternidade possibilita ao indivíduo enxergar alguns traços da pessoa amada ligados aos seus, em outro ser humano.

4. Os filhos realizam um desígnio de nossa mente. Deus nunca ordena ao homem que faça nada que não esteja de acordo com sua estrutura mental. O melhor modo de se descobrir os mecanismos mentais do homem é estudar os mandamentos de Deus na Bíblia. Pois ele colocou na mente do homem uma estrutura psíquica que só opera harmonicamente quando este obedece aos seus mandamentos. Damos a isto o nome de "ato natural". Ê "natural" ao homem casar, gerar filhos, e tornar-se avô. Seria preciso que a mente humana fosse seriamente modificada, para achar antinatural ser pai ou mãe. Deus conferiu à psique do homem certos instintos que operam em harmonia com os mandamentos dele, e isto produz aquela sensação de equilíbrio natural tão necessária a uma vida feliz. A paternidade é um desses instintos. Quanto aos casais que não podem ter filhos, "a graça de Deus lhes basta". Mas, para aqueles que se recusam egoisticamente a gerar filhos, o desejo humano natural de viver em família resultará numa vida vazia e frustrada.

O principal inimigo da felicidade é o interesse próprio. Nada melhor para uma pessoa amadurecer e sair das limitações do egoísmo, do que ter sob sua guarda um filho seu. O fato de que muitos adultos nunca atingem a maturidade ou de que são cruéis para com os filhos não altera a verdade de que, para a maior parte deles, os filhos são uma bênção da qual necessitam para realizar não somente seu destino, mas, também, seu objetivo na vida.

PATERNIDADE PLANEJADA

A vista do que dissemos acima, o leitor pode pensar que rejeitamos todo e qualquer planejamento familiar, mas isso não é verdade. A Bíblia não diz nada sobre o número de filhos que cada pessoa deve ter aqui na terra. Deus deixa a nosso

critério esta decisão. Nós, pessoalmente, cremos que ele não é contrário à limitação de filhos, mas cremos também que ele é contrário à supressão total deles.

Quase todos os crentes hoje parecem aceitar a idéia de limitar o número de filhos. Por que afirmamos isso? Segundo a ciência médica, uma mulher normal, se não utilizar nenhum tipo de controle, pode ter até vinte filhos durante os anos de fertilidade. E como nunca encontramos uma família com vinte filhos, concluímos que todos estão utilizando um ou outro meio para redução desse número. Encarando o fato de modo realístico, cremos que cada casal deve colocar no mundo, com oração e planejamento, o número de filhos que julga poder educar corretamente para servir a Deus, recebendo cada um como uma dádiva dele.

MÉTODOS DE CONTROLE DE NATALIDADE

Os métodos de controle de natalidade podem ser de dois tipos: reversíveis ou irreversíveis. Consideraremos, primeiramente, os reversíveis, pois são os que devem ser adotados por casais jovens, até que decidam com certeza que não querem mais filhos.

O Departamento de Drogas e Alimentação dos Estados Unidos distribuiu um boletim com a lista dos métodos anticoncepcionais mais comuns por ordem de eficácia. Nós os apresentaremos nessa ordem, mencionando também a proporção em mil de mulheres que engravidaram, sem o desejar, e que, segundo se supõe, estavam aplicando esses métodos adequadamente. Depois do índice de falhas, damos um resumo da análise do método, feito pelo Dr. Ed Wheat.

1. **Pílula anticoncepcional.** O método mais eficiente; a proporção de falha é de uma a cinco em mil.

Calcula-se que entre oito a dez milhões de mulheres nos Estados Unidos tomam a pílula anticoncepcional. Logo que surgiu, muitas mulheres mostraram-se relutantes em utilizá-la, devido aos efeitos colaterais adversos que lhe foram atribuídos. Mas as pesquisas modernas reduziram os riscos, revelando que uma dosagem mais fraca é tão eficiente quanto a mais forte, e menos perigosa, se a mulher precisar tomar a pílula durante longo período de tempo. Segundo estatísticas, a

pílula representa menos perigo para a vida e a saúde da usuária do que o cigarro e a bebida.

Seu tamanho é de cerca de um quarto das dimensões de uma aspirina comum. Deve ser tomada segundo prescrição médica. Toma-se um comprimido diariamente, durante vinte, vinte e um ou vinte e oito dias, conforme o tipo da pílula. Quando ingerida de acordo com as instruções, crê-se que ela controla a ovulação, pois o óvulo não amadurece. Assim, os espermatozóides podem penetrar nas trompas, sem que haja nenhuma possibilidade de ocorrer a concepção. Dessa forma, esses comprimidos, tomados por via oral, fornecem proteção para todo o mês.

Devido aos altos níveis de segurança e à sua simplicidade, consideramos a pílula o melhor método anticoncepcional para as esposas jovens, nos primeiros anos do casamento. Mais tarde depois que ela e o marido houverem dominado bem a arte do amor conjugai, ela pode optar por outro método. Sugerimos que procure o médico cerca de dois meses antes do casamento e siga suas instruções.

2. **Preservativo com pomada ou espuma.** Usado juntamente com a geléia, pomada ou espuma, o preservativo falhou apenas em dez casos em mil.

O preservativo é o método anticoncepcional artificial mais usado no mundo, e o segundo mais usado nos Estados Unidos.

Apresenta inúmeras vantagens. Pode ser adquirido em uma farmácia, sem receita médica; não produz efeitos colaterais; a prova de sua eficiência é obtida logo após o ato; é simples e fácil de usar. Com ele, a responsabilidade do controle da natalidade é deslocada da mulher para o marido, o que é considerado por algumas mulheres como uma grande vantagem.

Naturalmente, há certas desvantagens também. Primeiro, pode reduzir um pouco a sensação do pênis; mas, para alguns casais, isso é uma vantagem, já que retarda a ejaculação do marido. Segundo, representa uma interrupção na preparação para o ato, mas esta objeção pode ser superada facilmente com uma atitude certa, isto é, a esposa, amorosamente, coloca o preservativo no marido, como uma parte erótica da preparação; terceiro, implica em desconforto para esposa, se for usado sem lubrificação; mas isso pode ser solucionado, comprando-se um preservativo já lubrificado, que vem hermeticamente fechado, ou então usando-se uma pomada que serve à

dupla função de olear e proporciona maior segurança. Não use um creme anticoncepcional, pois pode atacar o material de que é feita a camisinha. Geralmente, é bom colocar um pouco de vaselina no interior dela, para umedecer a cabeça do pênis. Existe a possibilidade de haver um produto defeituoso, talvez com um orifício pequeno, quase imperceptível. Porém, mesmo que haja esse orifício, as chances de gravidez por causa dessa imperfeição seria de menos de uma em três milhões.

Muitos casais não sabem que podem comprar um preservativo de borracha, de boa qualidade, que poderá ser utilizado muitas vezes, bastando que se tomem as medidas seguintes: lave-o bem com sabão, e seque-o com uma toalha; depois aplique talco ou polvilho e o examine cuidadosamente. Para fazer isso, sopre-o como se fosse um balão, e erga-o para olhá-lo contra a luz. Se não apresentar defeitos, introduza os dedos polegar e indicador e abra-o bem; nessa posição, enrole-o como veio na embalagem.

Resumindo, o preservativo continua sendo o mais usado e universalmente aceito método anticoncepcional empregado. Quando usado corretamente, é bastante eficaz. Quase todos os tipos de camisinhas que há à venda são fabricadas segundo determinações específicas das autoridades médicas.

3. O **diu.** A proporção da ocorrência de gravidez em mulheres que usam o DIU (dispositivo intra-uterino) é de cerca de quinze e trinta casos, em mil, por ano, durante o primeiro ano de uso, sendo que esse índice decresce depois disto. Assim, é o mais eficiente entre os anticoncepcionais de natureza mecânica, à exceção do preservativo usado com pomada espermaticida. Noventa por cento das usuárias não se queixam de nenhum problema, e, para estas, ele é considerado o mais conveniente método anticoncepcional que existe, e pode ser desligado quando o casal desejar que a esposa engravide.

O dispositivo intra-uterino consta de um fio de plástico, macio, flexível, em forma de S, ou de um pequeno disco de forma irregular, que será introduzido no útero pelo médico, através do canal cervical, utilizando um pequeno tubo do tamanho aproximado de um canudinho de refrigerante. Isto pode ser feito no próprio consultório, com pouquíssimo desconforto para a paciente. Raramente é doloroso. A melhor ocasião para se fazer a inserção dele é quando da consulta

regular de um mês e meio após o parto, ou então, após um período normal de menstruação.

Uma vez por semana, a mulher deve introduzir o dedo indicador na vagina e procurar sentir o pedacinho de linha que está atado ao DIU, e que procede dele passando pelo canal cervical. Sentindo a linha, saberá que o dispositivo se encontra no lugar certo. Mais tarde, será por ela que se fará a remoção do instrumento.

O DIU pode provocar eólicas ou dores nas costas, principalmente nos primeiros dias após sua fixação no útero. Ocasionalmente, poderá provocar também um fluxo menstrual mais abundante, ou pequenos sangramentos fora do período menstrual, durante os primeiros meses. Contudo, a maioria das mulheres que usam o DIU não têm nenhuma dificuldade com ele.

Logo que o DIU surgiu foi bastante aclamado porque as pessoas, de um modo geral, não se davam conta de que ele na verdade não impedia a fecundação, e, sim, provocava o aborto do feto. Como o seu uso implica nesse processo abortivo, nós **NÃO** o recomendamos.

4. **Diafragma.** O índice de gravidez do diafragma é de vinte e seis em mil.

Trata-se de um disco de borracha, forte e leve, menor que a palma da mão. Foi o primeiro contraceptivo aceito pelos médicos, tendo sido produzido há cerca de quarenta anos. Sua fina borda é feita de uma mola de metal, de forma anular, recoberta de borracha. Como a mola é flexível, o diafragma pode ser comprimido e facilmente introduzido na vagina. Na parte superior dela, ele é solto e forma uma espécie de cúpula sobre a abertura do canal cervical, encobrindo a entrada do útero.

O espaço entre a vagina e os ossos púbicos varia de uma pessoa para outra. Por isso, os diafragmas são fabricados em vários tamanhos. O médico medirá esse vão, durante um exame ginecológico que não oferece maiores desconfortos para a paciente, e poderá depois indicar qual o tamanho do diafragma que melhor se adapta a cada uma. Como o médico instruirá, ele deve ser colocado antes da relação sexual, de preferência várias horas antes. Se for bem ajustado, nenhum dos dois o sentirá.

Ele atua como uma barreira ou uma espécie de desviador, impedindo que os espermatozóides penetrem no útero. Para

ser eficaz, deve ser recoberto com uma camada de pomada espermaticida, na face voltada para o canal cervical. Se o casal deseja utilizar uma lubrificação artificial durante o ato, adquira um produto gelatinoso; se não precisar disso, então utilize um creme contraceptivo. O preparado espermaticida é colocado no diafragma para matar os espermatozóides, ao entrarem em contato com ele. Se a mulher não encontrar falhas no diafragma, pode usá-lo por muitos anos.

Trata-se de um método amplamente usado e comprovado, que proporciona a muitas mulheres a segurança de uma barreira física, além do espermaticida.

5. **Pomada vaginal.** Essa pomada, contendo substância espermaticida, tem sido utilizada há mais de trinta anos. O índice de falhas é de setenta e cinco casos em mil.

As substâncias espermaticidas usadas sozinhas no controle da concepção contêm produtos químicos que, quando depositados na vagina, matam os espermatozóides sem prejudicar os delicados tecidos da mucosa vaginal. Esses produtos acham-se à venda sob três formas: espuma, creme e uma geléia sintética — e são colocadas no local com um fino aplicador de plástico, que automaticamente já mede a quantidade certa. São tão eficazes, que basta apenas uma aplicação antes da relação sexual, e a mulher não precisa tomar ducha depois de usá-la. Aliás, ela deve esperar passar seis horas para lavar-se. Esta espuma é bem mais eficaz que a tabela, ejaculação por fora, supositórios e duchas. Para muitas mulheres, este método é seguro, eficaz e garantido.

6. **Tabela.** O mais antigo e, atualmente, o menos eficaz método anticoncepcional é o de tabela. O índice de engravidamento é de cento e quarenta em mil. Em nossa palestra sobre planejamento familiar, sempre dizemos, em tom de piada, que "aqueles que utilizam a tabela são os chamados pais". Mas isso resulta na maravilhosa bênção dos filhos. Cremos que esse método falha tanto, porque os casais não conseguem exercer a força de vontade que ele requer.

O método de controle da concepção por tabela consiste em evitar o ato sexual durante os dias que se seguem à ovulação. É uma tentativa de evitar a gravidez não permitindo a entrada do espermatozoide na mulher senão depois que o óvulo maduro já foi expulso do organismo. Não se usa nenhum produto químico neste período.

A ovulação pode ser constatada de duas maneiras. A

primeira e pela observação da temperatura. A mulher tira sua própria temperatura, diariamente, antes de levantar-se. Uma ligeira queda seguida de uma acentuada elevação, geralmente indica que a ovulação pode ter ocorrido durante a queda de temperatura. Esse processo pode ser observado atentamente durante vários meses, pois, após alguns meses de observação, é possível fazer-se uma previsão bastante acurada da época em que se dará a ovulação.

A segunda maneira de se predizer a ocasião da ovulação consiste em fazer um registro mensal do ciclo menstrual da mulher, pelo menos durante oito meses, ou então, melhor ainda, durante um ano. Isto significa que ela deve manter um registro de seu período menstrual num calendário — daí o nome de "técnica do calendário". Com estes dados aplica-se uma fórmula para descobrir quais são os dias em que a ovulação provavelmente ocorrerá.

Na maioria dos casos, ela ocorre cerca de duas semanas antes do início do período menstrual. A mulher que tem um ciclo regular de vinte e oito dias terá sua ovulação, provavelmente, no décimo quarto. Fazendo uma concessão de três dias antes e três depois da ovulação, para incluir-se o período em que tanto o óvulo como o espermatozóide ainda estão vivos, o período fértil iria do décimo primeiro ao décimo oitavo dias. Depois do décimo oitavo, o óvulo não estaria mais ali para ser fecundado, e assim não ocorreria a gravidez. Os dias que antecedem ao décimo primeiro também podem ser considerados seguros, mas esse período é mais incerto devido ao tempo que o espermatozóide pode permanecer vivo no interior da mulher.

Obtida a informação acerca do ciclo menstrual, subtrai-se dezoito do ciclo mais curto e onze do total de dias do ciclo mais longo. Os dias situados no meio são considerados dias férteis.

A força de vontade necessária à abstinência do ato nesses dias é o menor problema que este método apresenta. O mais difícil, realmente, é saber com certeza quando esta abstinência deve ser feita. Infelizmente, isso não pode ser determinado com exatidão para cada mulher, pois o ciclo menstrual muitas vezes é irregular, e nunca é tão garantido, como pode parecer visto no calendário. Se o período menstrual de uma mulher é irregular os dias férteis e não férteis também variarão. Além disso, enfermidades, um choque emocional ou quaisquer

outras modificações físicas ou emocionais podem perturbar o ciclo menstrual, e anular os cálculos feitos com relação ao período da ovulação.

Uma sugestão concisa e prática sobre a forma mais eficaz de utilizar-se a tabela, sem ter que recorrer ao suplício do autocontrole, e que pode ser considerado um meio bastante seguro, é deixar de usar o preservativo apenas uma semana antes do período menstrual, durante o período, e cerca de cinco dias depois dele. Nos outros dias, use-o fielmente.

7. **Coito interrompido.** Entre os métodos mais conhecidos de evitar-se a gravidez, a abstinência e o coito interrompido são dois dos menos recomendáveis. Sabemos que a abstinência sexual não é uma prática muito correta, pois lemos em 1 Coríntios 7.3 o seguinte: "O marido conceda à esposa o que lhe é devido, e também, semelhantemente, a esposa ao seu marido." Nesta passagem (versos 3 a 5), marido e mulher recebem o mandamento de fazerem aquilo que satisfaça ao cônjuge. O apóstolo não apresenta nenhuma outra alternativa de caráter permanente.

Outro método usado com freqüência, mas que não é bom, é o "coito interrompido", ou ejaculação por fora. Geralmente, esta prática é considerada errada, pois impõe grandes restrições a ambos os cônjuges, exatamente no momento em que devem sentir-se mais livres no ato de amor. Além disso, é falho porque deixa de levar em conta o fato de que, geralmente, já há alguns espermatozóides nos líquidos lubrificantes secretados pelo pênis durante o excitamento sexual, antes da ejaculação. E basta apenas um deles para que ocorra a fecundação do óvulo, e esse espermatozóide pode bem já estar indo ao encontro dele, quando se estiver fazendo a ejaculação externamente. Outra razão por que não consideramos este método aconselhável, é que torna-se quase impossível para a esposa atingir o orgasmo regularmente desta forma. A maioria dos conselheiros matrimoniais **não** o recomenda.

MÉTODOS IRREVERSÍVEIS

Um dos métodos irreversíveis mais populares é a ligação das trompas. Trata-se de uma operação cirúrgica realizada por um médico, com o objetivo de evitar que a mulher engravide. Consiste em seccionar-se as duas trompas que transportam o óvulo do ovário para o útero, atando-se depois

as duas pontas cortadas. Como o óvulo fica impedido de alcançar o útero, o espermatozóide não pode unir-se a ele, e, portanto, não existe a possibilidade de a mulher engravidar-se.

Atualmente, muitas dessas cirurgias estão sendo realizadas num período de vinte e quatro horas após o parto. Durante a gravidez, o útero aumenta muito de volume, e, portanto, no primeiro dia após o parto, as trompas encontram-se bem elevadas, mais próximas da superfície abdominal, o que facilita o trabalho do cirurgião. A ligação das trompas feita logo depois de um parto é relativamente fácil para a paciente, e raramente exige um prolongamento de sua estada no hospital de mais que um ou dois dias. Se o parto foi por cesariana, a ligação poderá ser feita no mesmo momento do parto, não demorando mais que alguns minutos. Também nesse caso não é necessário um prolongamento da estada da paciente no hospital.

Essa operação não apresenta quaisquer efeitos físicos posteriores, a não ser, naturalmente, a prevenção da gravidez. Não ocasiona qualquer mudança no ciclo menstrual da paciente, nem em sua personalidade, nem em seu comportamento sexual.

Como a ligação das trompas é considerada uma operação esterilizante de efeito permanente, o casal deve pensar bastante antes de decidir-se por este tipo de controle. Ela é uma das mais seguras técnicas de limitação da natalidade para o casal que está certo de que não deseja mais ter filhos, em nenhuma circunstância.

Consideraremos, agora, um outro método irreversível — a vasectomia. Trata-se de uma operação simples, feita no homem. Em geral, pode ser realizada no próprio consultório médico.

No capítulo 4, mencionamos o pequeno conduto chamado canal deferente, que parte do testículo e se dirige para as vesículas seminais, situadas perto da próstata. Esse conduto é mais ou menos do tamanho de uma carga de caneta esferográfica comum. Se o homem pegar a pele macia do escroto no trecho que fica entre o testículo e a perna, poderá segurar entre os dedos esse pequeno conduto.

Para fazer a operação, o médico pega esse canal semelhante a um barbante, e depois procura pinçá-lo. A seguir, faz uma pequena incisão na pele da bolsa escrotal (cerca de um centímetro) e puxa para fora um pedaço do conduto. O corte

feito na pele geralmente é bem pequeno e não precisa sutura, principalmente porque a pele não é agarrada ao corpo.

Em seguida, ele remove uma parte do conduto (cerca de um a quatro centímetros). Um homem mais idoso, que tem certeza de que não quererá que ele se refaça (o que seria uma tentativa de poder voltar a liberar o espermatozoide), pode sugerir ao médico que retire um segmento maior. O comprimento do segmento, mais que qualquer outra coisa, determina o sucesso do processo pois este só falha se o conduto se refizer, a partir das duas pontas seccionadas. O médico pode também cauterizar as pontas do corte, a fim de reduzir as possibilidades de que o canal se reconstitua.

Alguns artigos médicos sugerem a possibilidade de uma vasectomia reversível, e, em alguns casos, isso já ocorreu. Mas aconselharíamos a qualquer pessoa que esteja pensando na possibilidade de fazer a operação, que a encare como uma medida irreversível, e que não faça a cirurgia, enquanto ele e a esposa não considerarem, em oração, a hipótese de **nunca** mais terem filhos. Certo senhor realizou esta operação antes de falecer-lhe a esposa. Depois que ela morreu, ele se casou pela segunda vez, e não puderam ter filhos, para tristeza dele e da segunda esposa. Nenhum casal crente deve encarar esta operação levianamente, nem fazê-la precipitadamente, sem haver estudado bem todos os aspectos da questão.

RESUMO

Todo casal deve resolver, em atitude de oração, qual será sua deliberação quanto ao número de filhos. É melhor fazer-se um planejamento neste sentido. Deus orientará nisso a quem buscar sua vontade. Certifique-se de que não está sendo influenciado pela filosofia humanística de nossos dias, mas que está procurando conhecer a vontade de Deus, revelada em sua Palavra. Achamos que todo casal cristão deve pensar em ter filhos, se possível. O número deles será determinado pelas suas possibilidades. Será quantos eles pensam que podem amar e criar de forma adequada, para que levem uma vida dedicada ao serviço de Deus.

Resultados da Pesquisa Sobre Comportamento Sexual

Até recentemente, a pressuposição geral era de que o casal cristão, ou as pessoas mais religiosas eram tão rígidas ou confusas nas idéias sobre sexo, que o consideravam apenas como uma medida necessária à procriação, e nunca como uma fonte de prazer. Mas sabemos que não é assim, devido ao nosso trabalho como conselheiros matrimoniais. Há vários anos já, estamos convencidos de que os casais crentes desfrutam de uma vida sexual boa, e, em muitos casos, melhor que a média dos casais. Embora muitos dos que nos procuram apresentem este tipo de problema, sabemos que a grande maioria deles não precisa de aconselhamento. Comentários ocasionais e a forma como se tratam um ao outro revelam que levam uma vida amorosa plenamente satisfatória. Os crentes não vivem obcecados pelo sexo, não precisam de ouvir histórias picantes, nem de ler revistas pornográficas, nem de estímulos artificiais para se sentirem motivados um para o outro.

Um grande número de fatores nos leva a crer que os crentes desfrutam de uma vida sexual mais feliz. O relacionamento do crente com Deus resulta em maior capacidade de expressar e receber amor, do que o não-crente. O fruto do Espírito Santo (amor, gozo, paz, longanimidade, etc. — Gl 5.22,23) remove do coração o fantasma dos ressentimentos e

amarguras que destroem o prazer da vida sexual. Além disso, as pessoas que realmente se amam esforçam-se mais para agradar um ao outro, para se informar melhor e tratar um ao outro de forma menos egoística. Isso, naturalmente, tende a enriquecer o relacionamento amoroso.

Estão enganados aqueles que acreditam na idéia errônea de que o "ideal puritano" acerca do sexo se desenvolveu em círculos evangélicos. Na verdade, a "moral vitoriana" não surgiu entre os estudiosos da Bíblia, mas foi uma reação cultural em uma época de ignorância bíblica. O verdadeiro cristianismo não pode levar a pecha de causador da aridez sexual de muitos casais devido à influência vitoriana, já que a Bíblia sempre visualiza o amor conjugai como um aspecto sagrado e vital de um casamento feliz.

Um de nossos objetivos, ao escrevermos este livro, foi justamente realizar uma pesquisa com base nesta questão, a fim de comprovar ou desmentir, de uma vez por todas, nossa tese de que os crentes atingem um plano mais elevado de prazer na intimidade de sua vida amorosa, do que o resto da população em geral. Como já possuíamos milhares de nomes e endereços de casais, de todo país, que assistiram a nossos seminários de **Family Life,** escrevemos-lhes falando de nossa pesquisa, pedindo-lhes que se comunicassem conosco, caso estivessem dispostos a submeter-se a um teste íntimo e profundo. Dissemos a eles que os dados obtidos seriam computados e utilizados neste livro. Vinte e três mil casais ofereceram-se para se submeter ao teste, mas, na verdade, o número final dos que completaram o trabalho e no-lo devolveram foi de 3.377 — 1.705 mulheres e 1.672 homens.

Organizar todas as respostas foi um trabalho gigantesco. E depois que a pesquisa foi codificada e passada no computador, recebemos cerca de sete quilos de informação em grandes folhas de computador. E agora, pela primeira vez, tínhamos em nosso poder informações verdadeiras acerca da vida íntima de um bom número de casais crentes, um número suficiente para tirar-se uma base. Ficamos encantados com os resultados, não somente porque vieram confirmar nossa suposição, mas também porque constituíam um valioso volume de informações que provavelmente poderia ser utilizado futuramente por pesquisadores do assunto.

Quando preparávamos a matéria para este capítulo, a revista **Redbook** publicou os resultados de sua consulta a cem

mil mulheres que se submeteram a um teste semelhante. Sem dúvida, a pesquisa dessa revista é a maior já levada a efeito neste assunto, e também confirmou nossa teoria de que "as mulheres de convicções religiosas mais fortes parecem reagir melhor, sexualmente, do que as outras de mesma idade".[1] A conclusão foi extremamente interessante: "Uma atitude religiosa positiva quanto ao prazer sexual, que vincula o sexo à realização conjugai, provavelmente tem um considerável efeito sobre as mulheres, para as quais a autoridade religiosa ainda atua como uma força controladora da vida."[2] A razão disso é bem clara — se a mulher entender realmente o ensino bíblico acerca do ato amoroso, sofrerá poucas inibições e desfrutará abertamente das expressões amorosas do marido.

Comparando nossa pesquisa com a de **Redbook,** tiramos muitas conclusões interessantes. A pesquisa dessa revista foi feita entre casais "religiosos e não religiosos", mas antes da publicação dela, não dispúnhamos de dados relativos a casais não religiosos para comparar com os nossos. Noventa e oito por cento dos que responderam à nossa consulta professaram ser crentes verdadeiros. O grupo que a revista definiu como "fortemente religioso" era composto de 20% de católicos e 80% de protestantes, mas não há possibilidades de se saber quantos deles, na realidade, haviam tido uma experiência pessoal com Jesus Cristo. As mulheres consultadas pela nossa pesquisa revelam um índice de prazer sexual 10% mais elevado, maior freqüência na prática de atos amorosos por mês, e uma participação mais ativa no ato, do que as mulheres por eles denominadas como "fortemente religiosas". Portanto, aquelas atingiram índices mais elevados nessas mesmas áreas que a média das mulheres "não religiosas" constatadas pela pesquisa de **Redbook.**

Após examinarmos cuidadosamente os resultados obtidos por essa publicação, descobrimos que os dados por eles obtidos, basicamente, coincidiam com os nossos. As únicas variações foram as porcentagens, o que pode ser explicado pelas diferenças religiosas entre o público misto que eles consultaram, e nosso grupo que era composto predominantemente de crentes.

Com base nessas duas pesquisas, sentimo-nos agora bem mais confiantes de que nossa pressuposição é verdadeira — em nossa cultura, os crentes desfrutam mais das sublimidades do ato conjugai, que as outras pessoas em geral.

Comparando os gráficos de nossa pesquisa, concluímos que os crentes estão bem mais satisfeitos com sua vida amorosa do que os não-crentes; e os crentes cheios do Espírito tendem a ter um índice um pouco mais elevado que a média dos crentes. Contudo, isto não deve surpreender-nos, já que o primeiro fruto do Espírito é o "amor". Quanto mais amor proveniente de Deus uma pessoa tiver para dar ao seu cônjuge, maior possibilidade terá de dar ou receber satisfação na vida conjugai. Esperamos que estes resultados estatísticos façam com que tanto as comunidades cristãs como os conselheiros seculares reconheçam que o relacionamento da pessoa com Deus sempre implica em evolução no seu relacionamento com outras pessoas, a começar de seu cônjuge.

OUTRAS COMPARAÇÕES

Quando analisamos os resultados de nossa pesquisa, fizemos várias descobertas interessantes — aliás, essas descobertas foram tantas, que não poderíamos incluir todas neste livro, mas queremos chamar a atenção do leitor para as que consideramos mais importantes.

O gráfico indicador do nível de satisfação para pessoas na casa dos cinqüenta, talvez confirme aquilo que já mencionamos no capítulo em que abordamos a questão da impotência masculina. Mas a verdade é que, à medida que as energias vitais entram em declínio, alguns começam a ter dificuldade no desempenho de sua função sexual — embora poucos homens com mais de cinqüenta anos reconheçam isso abertamente. Vale a pena observar que 81% deles não revelam esse declínio, e esperamos que, pelo estudo dos capítulos 9 e 10 (que versam sobre os exercícios de Kegel e a impotência masculina) muitos dos que o confessaram consigam superar a dificuldade.

Outra conclusão que tiramos da pesquisa foi que, quanto mais elevado o nível de instrução dos casais, mais eles tendem a separar-se. Evidentemente, a filosofia humanística divulgada nas escolas superiores, muitas vezes, destrói a permanência do casal, e afeta até o pensamento dos crentes. Esses dados talvez fossem mais elevados, se não fosse pelo número de pessoas que freqüentam universidades cristãs. Infelizmente, não procuramos fazer esta distinção em nossa pesquisa. Contudo, mais da metade dos casais que se separaram, fizeram-

no **antes** de haverem se tornado crentes. Portanto, podemos supor que a maioria das separações ocorre entre os que freqüentaram universidades não cristãs.

OS FILHOS SÃO BÊNÇÃOS

A Bíblia diz que os filhos são "herança do Senhor", e diz mais: "Feliz o homem que enche deles a sua aljava." Ficamos surpresos ao constatar, entre os casais que responderam à nossa consulta, uma média de 2,5 filhos por casal. Embora esse índice esteja bem acima da média da nação, esperávamos maior número de filhos nas famílias cristãs. Além disso, foi interessante notar que os casais que não fizeram curso superior tinham uma média de 2,8 filhos por casal, ao passo que aqueles que haviam freqüentado a universidade, pelo menos por um ou dois anos, registraram 2,5, e os que fizeram três ou quatro anos, 2,4, e os que fizeram cursos mais longos, 2,3.

Os jovens casais de hoje têm a impressão de que os filhos são um empecilho ao prazer sexual. Alguns se acham tão imbuídos desta idéia errônea, que a apresentam como desculpa pelo fato de não terem filhos, ou não aumentarem o número dos que já têm. Tanto a nossa pesquisa como a de **Redbook** refutam esta noção. Como diz o pesquisador Levin: "O principal ponto que sobressai destes dados estatísticos é que as mulheres que têm filhos contam com as mesmas possibilidades de se satisfazerem sexualmente que as mulheres sem filhos; e as que têm dois ou mais filhos, se satisfazem tanto quanto as que têm apenas um. Em outras palavras, com relação à satisfação sexual no casamento, **o número de filhos não faz muita diferença."**[3]

A ORAÇÃO AINDA MODIFICA AS COISAS

Sentimo-nos muito satisfeitos ao saber que 67 a 70 por cento dos casais cristãos que pesquisamos oram juntos uma ou mais vezes por semana. Depois de pregar durante vários anos que a oração modifica as coisas, é muito gratificante para nós saber que ela serve também ao propósito de melhorar as condições de satisfação sexual no casamento.

A MENTIRA DO SEXO PRÉ-CONJUGAL

Faz muitos anos já que os amorais defensores do sexo pré-conjugal estão incentivando os jovens a obter experiências sexuais com vistas a um melhor ajustamento sexual no casamento. Cremos que a Bíblia e seus eternos princípios concernentes a uma vida mais feliz ensinam que essa prática é danosa. Nossa pesquisa revelou claramente que o sexo pré-conjugal **não** é necessário, e, segundo as estatísticas, pode até atrapalhar o ajustamento sexual.

Não fizemos uma pergunta específica a esse respeito, mas indagamos o seguinte: "Se você pudesse começar a vida de novo, o que modificaria?" E a resposta que mais apareceu foi: "Não teria relações sexuais antes de casar."

O AUMENTO DO SEXO ORAL

Durante os últimos 10 ou 15 anos, os educadores modernos têm inundado os ginásios e faculdades com doses maciças de educação sexual, sem acompanhá-la dos princípios e orientações morais necessários. Não nos surpreendemos com o alarmante crescimento do número daqueles que confessaram terem perdido a virtude antes de casarem, justamente nesse período da vida. Contudo, temos que lembrar que o grupo observado em nossa pesquisa era predominantemente de gente de igreja, que sempre aprendeu os princípios morais. Sem dúvida alguma, os dados estatísticos seriam mais elevados, se tivéssemos consultado a população como um todo. Isso denota uma triste tendência da humanidade, que, estamos certos, continuará a crescer, e resultará em mais divórcios e sofrimentos nos anos futuros.

Nossas pesquisas indicam que o sexo oral está aumentando hoje, graças à amoral educação sexual, à pornografia, à moderna literatura sexual e à decadência moral de nossos dias. Nossos dados são bastante inferiores aos de **Redbook,** que afirma que "entre os casais de vinte a trinta e nove anos é de 91%."[4] Entre esses casais, quarenta por cento das mulheres "praticam-no freqüentemente" (em nossa pesquisa, 23%); "45% praticam ocasionalmente" (25% em nossa pesquisa) e "5% experimentaram apenas uma vez". Somente sete mulheres em cem nunca o praticaram."[5] Em nossa consulta,

vinte e sete pessoas de vinte anos e vinte e cinco de trinta anos nunca o haviam experimentado; mas para as de quarenta e cinqüenta o índice subiu para 39 e 43%. Obviamente, a comunidade cristã ainda não aceitou unanimemente o sexo oral. A maioria dos conselheiros cristãos mostra-se relutante em condenar ou apoiar a prática, deixando a decisão com o indivíduo. Contudo, parece existir um grande número de crentes que desfrutam de uma vida amorosa satisfatória e feliz sem esta prática.

Não estamos convencidos de que o sexo oral esteja tão largamente aceito como a maioria dos sexólogos modernos quer que acreditemos. Até mesmo a pesquisa de **Redbook** admite que apenas quarenta por cento dos entrevistados o praticam regularmente; os outros sessenta por cento ficaram entre ocasionalmente e nunca. O que torna essa informação ainda mais interessante é o fato de que esses dados foram colhidos entre pessoas de vinte a trinta e nove anos, e que as mulheres mais velhas o praticam com menor freqüência. O artigo não apresenta maiores detalhes, mas nossa pesquisa revelou que setenta por cento das mulheres entre quarenta e quarente e nove anos, o praticam raramente ou nunca; e as de cinqüenta ou mais revelam abstinência na base de 81%. Concluímos disso tudo que o sexo oral tem recebido, nos últimos anos, uma publicidade indevida, levando muitos casais a experimentá-lo, casais que antes não tinham o hábito de praticá-lo. Mas a maioria dos casais não faz dele um substituto do convencional e belo intercurso sexual designado pelo Criador, para ser uma íntima expressão de amor.

Estamos convencidos de que nada tomará o lugar do tradicional ato conjugai como o principal método de expressão do amor conjugai entre pessoas casadas.

Durante muitos séculos, a maioria das mulheres casadas não experimentou orgasmos com mais freqüência, e muitas nunca souberam como era um orgasmo. Apesar disso, não houve nelas nenhuma volta contra o homem ou contra o casamento; elas simplesmente não sabiam o que estavam perdendo. Mesmo hoje, muitas que não o experimentam afirmam apreciar o aconchego, o excitamento sexual e o carinho que o ato amoroso lhes proporciona, e que o sexo lhes dá prazer mesmo sem atingirem o orgasmo. Mas, nos últimos anos, um crescente número de mulheres passou a querer que seu leito nupcial fosse sempre um tanger de todas as suas

emoções e culminasse com a suprema experiência sexual feminina — o orgasmo.

Nossa pesquisa revelou que a grande maioria das mulheres crentes experimentava o orgasmo na maioria das vezes em que tem relações sexuais; somente uma pequena percentagem não o tem. Os dados obtidos indicam que 81% delas atingem o orgasmo na maior parte das vezes, e 11% o conseguem com freqüência, isso significa que 92% das mulheres crentes, na casa dos vinte anos, que responderam à nossa consulta, revelaram atingir o orgasmo pelo menos "freqüentemente". Este é o índice mais elevado fornecido por quaisquer pesquisas, de que temos notícia, o que reforça a tese de que os crentes gozam das sublimidades da união sexual bem mais que as outras pessoas de nossa sociedade.

O JOGO DOS NÚMEROS NO SEXO

Nenhum exame das atividades sexuais estaria completo se não considerássemos a freqüência com que o ato sexual é praticado. Como afirma a revista **Redbook:** "Quando se trata de manter relações sexuais, os americanos parecem preocupar-se muito com os números."[6] Já mencionamos anteriormente que a freqüência depende de inúmeros fatores — idade, saúde, pressões (sociais, familiares, financeiras e de negócios), ressentimentos, sentimento de culpa, incapacidade de comunicar-se no terreno sexual e muitas outras coisas. Entretanto, as duas pesquisas revelaram que o número de vezes não é tão importante quanto a satisfação. Estamos convencidos de que é muito mais importante proporcionar satisfação sexual ao cônjuge em cada encontro amoroso, do que ganhar uma maratona sexual.

Não existe um número certo que poderia ser chamado de freqüência normal. Cada casal deve encontrar sua própria média de freqüência, na qual se sinta bem, e de modo que possam desfrutar um do outro. E mesmo este índice pode variar depois. Todavia, tanto a nossa pesquisa como a de **Redbook** revelam que a maioria das mulheres, no fim da casa dos trinta anos, e na casa dos quarenta, praticam menos atos do que desejariam. Aconselharíamos aos maridos a que deixem os problemas de trabalho no escritório, na fábrica, para que possam passar mais tempo amando suas esposas e tendo prazer com elas.

RESUMO

Estamos muito satisfeitos de que nossa pesquisa tenha demonstrado que, durante os longos anos de casamento, os crentes realmente gozam de um relacionamento amoroso mutuamente mais agradável, e que realizam o ato conjugai com mais freqüência e maior índice de satisfação que os não-crentes de nossa sociedade.

É um triste paradoxo este, de que tantas pessoas rejeitem a Deus por desejarem buscar a liberdade e felicidade sexual, mas muitas delas levem vidas infelizes, ao passo que os crentes, a quem eles menosprezam ou ironizam por serem excessivamente "corretos", gozam exatamente aquilo que o não-crente está procurando. Oramos a Deus para que aqueles que ainda não receberam a Jesus Cristo, comecem a entender a verdade de que ele realmente provoca uma **revolução** em nossa vida.

Quando o Senhor Jesus estava na terra ele disse: "Sem mim nada podeis fazer" (Jo 15.5). Obviamente, as pessoas podem comer, beber, trabalhar, fazer amor e criar os filhos sem ele, mas o que ele queria dizer era que, sem ele, não poderíamos tirar da vida o máximo proveito. Sua presença nas pessoas durante a existência terrena, proporciona-lhes satisfação, desenvolvimento e felicidade. Ele afirmou: "Eu vim para que (vocês) tenham vida e (vocês) a tenham **em abundância."** (Jo 10.10.) Ele enriquece cada experiência humana, principalmente as relações interpessoais, e nos conduz à satisfação mental, física e emocional. Nenhuma outra pessoa pode capacitar-nos a alcançar todo o potencial para o qual Deus nos criou. Esperamos que este livro — com suas instruções e com os fatos revelados pela pesquisa — inspire o leitor para que leia o capítulo seguinte, e melhore seu relacionamento pessoal com Cristo. Se ele não estiver participando de sua vida, sugerimos que você não deixe que nada o impeça de recebê-lo. A Bíblia afirma várias vezes que, quando as pessoas iam a Jesus, retiravam-se depois "regozijando". Você já desfruta dessa vida abundante que ele veio conceder-nos? Você conhece melhor maneira de se viver?

1, 2, 3, 4, 5, 6. Sexual **Pleasure:** The **Surprlzing Preferences In** 100.000 Women, Robert J. Levin e Amy Levin.

13

A Dimensão que Falta

O ser humano é composto de quatro elementos: corpo, emoção, mente e espírito. A atual filosofia humanista que o limita a corpo, emoção e mente é, a nosso ver, uma das maiores causas da desarmonia conjugai que há no mundo de hoje.

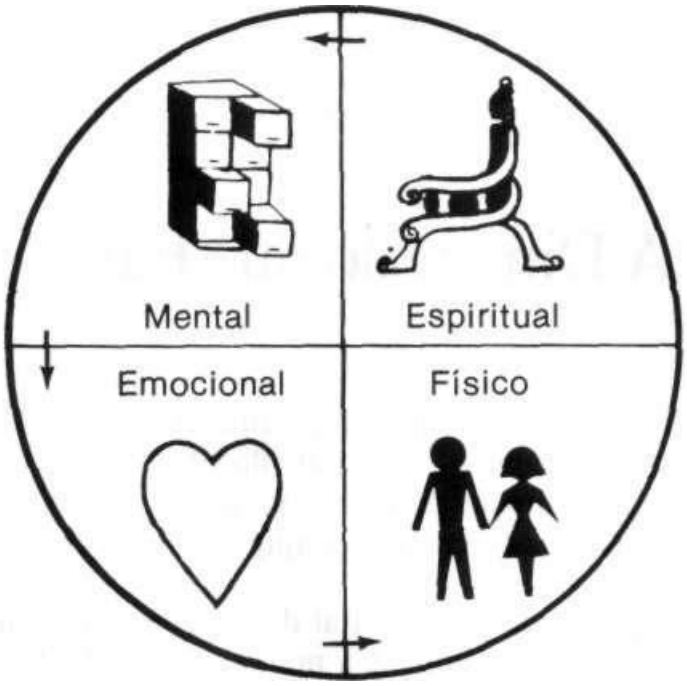
Cremos que a parte espiritual do homem, que em muitos casos é a dimensão ausente, é a mais importante das quatro. Para esclarecer bem sua influência sobre as outras, examinaremos cada uma delas individualmente.

1. Física. Todos nós estamos bem conscientes do aspecto físico da nossa natureza. São as nossas funções orgânicas, que têm uma importância vital na arte do amor conjugai.

2. **Emocional.** O "motor" do homem é o seu coração, de onde procedem "as fontes da vida" (Pv 4.23). Ele é a sede de todas as emoções tanto as boas, como as más — amor e ódio, alegria e amargura. Quando as nossas emoções operam adequadamente, não temos nenhum problema no funcionamento físico.

3. **Mental.** A mente é o mais complexo mecanismo que o homem conhece. Alguns a denominam o mais complicado computador do mundo. O banco de memória da nossa mente conserva todas as impressões recebidas durante a vida inteira,

e que vão produzir nossos preconceitos, gostos e desgostos, e, indiretamente, nossos sentimentos. Por exemplo, a pessoa que demonstra uma contínua repulsa pelo sexo, inibe suas emoções e impede uma expressão física normal. A incompatibilidade, por exemplo, quase nunca tem sua origem no corpo; invariavelmente origina-se na mente. Por isso, quando as idéias erradas são substituídas por boas imagens mentais, geralmente isso libera o fluxo das emoções positivas e capacita o indivíduo ou casal a ter as reações físicas corretas:



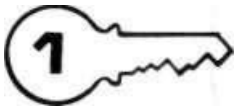
4. **Espiritual.** O aspecto menos considerado na natureza humana é o espiritual. Um filósofo da antigüidade reconheceu a importância deste aspecto do ser humano ao declarar que esse "vácuo estruturado por Deus" que há em nosso coração não pode ser preenchido senão pelo próprio Deus. Se este vazio não for preenchido por Deus, o homem ficará condenado a uma vida inteira de esforços inúteis tentando preenchê-lo. Alguns tentam retirar esse vazio da existência buscando uma educação superior; outros procuram ignorá-lo, e outros ainda entregam-se a toda sorte de experiências autogratificantes — mas nada adianta. Ao procurar ignorar a realidade desse aspecto espiritual de sua natureza, agravam ainda mais o problema transgredindo as leis de Deus, que atuam na consciência e intensificam o conhecimento de que tudo é inútil e

inócuo. É interessante notar que o problema aumenta de dimensão à medida que se passam os anos. Não admira que muitas pessoas de nossa cultura recorram ao álcool, às drogas e a muitos outros artifícios como meios de escapar de suas próprias misérias.

A pessoa que negligencia o lado espiritual de sua natureza está correndo perigo, pois Deus colocou nele esta parte vital de seu ser, com a finalidade de equilibrar a mente, o coração **e** o corpo. Aquele que ignora este potentíssimo fator que há nele, assemelha-se a um carro de oito cilindros tentando operar com apenas seis. Está limitando bastante sua capacidade de operação, e nunca será aquela pessoa eficaz que "roda suavemente", como era o plano de Deus.

Todo ser humano deseja a felicidade para si **e** para os seus entes queridos, mas cremos que o homem é incapaz de alcançar essa felicidade, a não ser que preencha o vazio espiritual de sua vida. E isso não é muito difícil para quem o quer.

Vejamos cinco pontos-chave que possibilitam o preenchimento deste vazio, e a felicidade que disto resulta, e que todos desejam.



1. **Deus o ama, e ao criá-lo deu-lhe um espírito que tem a propriedade de manter comunhão com ele.**

"Porque Deus amou ao mundo de tal maneira que deu seu Filho unigênito para que todo o que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna." (Jo 3.16.)

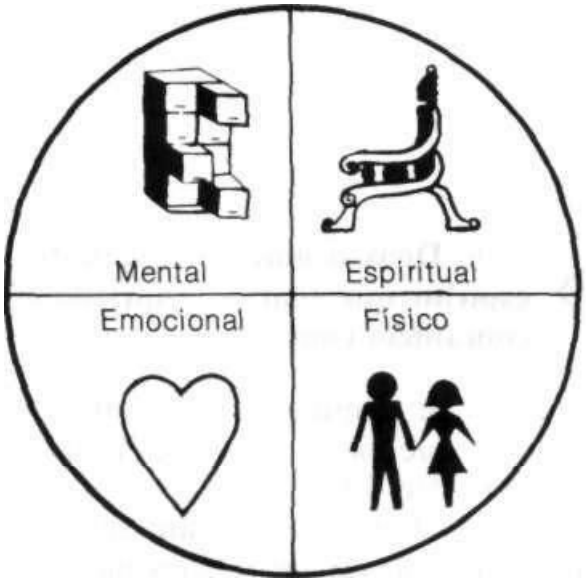
Acima de tudo, os homens precisam saber que Deus os ama, a despeito do que as circunstâncias parecem indicar. O fato de ele haver dado seu Filho ao mundo, na cruz do Calvário, é uma prova de que Deus ama os homens. É certo particularizar este conceito e dizer que Deus ama **você.**

Ele deseja também que tenhamos comunhão com ele. "Deus é espírito; e importa que os seus adoradores (que têm comunhão com ele) o adorem em espírito e em verdade." (Jo 4.24.)

Como já observamos, o homem que não goza dessa comunhão, dessa união com Deus, é vazio. As figuras seguintes ilustram as duas concepções do homem.



O moderno conceito do homem



O homem como Deus o criou.

O apego humano ao intelectualismo fundamentado em um humanismo ateu retrata-o como tendo três partes, tal como indicamos na figura anterior. O lado triste dessa filosofia é que ela limita o ser humano aos seus próprios recursos, dando como resultado uma vida inútil, o que nunca foi intenção do Criador.



2. Â vontade própria e o pecado do homem destruíram sua vida espiritual, separando-o de Deus e **tornando-o infeliz.**

"Porque todos pecaram e carecem da glória de Deus." (Rm 3.23.)

Na faceta espiritual do homem, colocamos um trono para indicar que, diferentemente dos animais, o homem recebe, ao nascer, uma vontade livre para gerir a própria vida. Ele pode desejar ter comunhão com Deus ou pode reafirmar sua vontade própria e seu orgulho (como faz a maioria) e viver independentemente de Deus. Ao tomar esta decisão, conseqüentemente, a vida espiritual morre, e assim é destruída sua capacidade de alcançar para si uma felicidade duradoura.

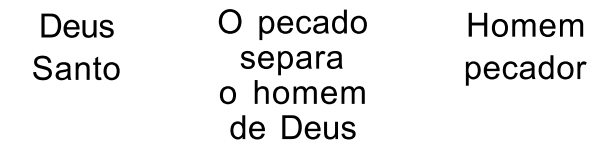
O HOMEM ESTÁ SEPARADO DE DEUS

"Porque o salário do pecado é a morte" (Rm 6.23). Como Deus é santo, os pecados que o homem comete diariamente, quando o ego controla a sua vida, separam-no de Deus. A Bíblia ensina que aqueles que cometem pecado "não herdarão o reino de Deus" (Gl 5.21).

O homem geralmente tenta restaurar essa comunhão com Deus por meio de boas obras, atos religiosos, filosofias ou unindo-se a uma igreja. Contudo, ele é impotente para salvar a si mesmo. "Não por obras de justiça praticadas por nós, mas segundo sua misericórdia, ele nos salvou" (Tt 3.5). Nem mesmo os melhores esforços do homem podem restaurar sua comunhão com Deus, nem sua felicidade pessoal.

Embora a Bíblia mencione as muitas maneiras como o pecado se manifesta, o fato é que todas são causadas pela vontade humana em oposição à vontade de Deus.







3. Jesus Cristo é a única provisão de Deus para o pecado do **homem, e por meio dele** você **pode ter comunhão com Deus novamente,** e **gozar da felicidade que ele proporciona. A Bíblia ensina que Cristo morreu em lugar do homem.**

"O Senhor fez cair sobre ele a iniqüidade de nós todos." (Is 53.6.) "Mas Deus prova o seu próprio amor para conosco, pelo fato de ter Cristo morrido por nós, sendo nós ainda pecadores." (Rm 5.8.)

"No qual (Cristo) temos a redenção, pelo seu sangue, a remissão dos pecados, segundo as riquezas da sua graça." (Ef 1.7.)

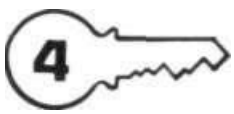
CRISTO E A ÚNICA VIA DE ACESSO A DEUS

Jesus disse: "Eu sou o caminho, e a verdade, e a vida, ninguém vem ao Pai senão por mim." (Jo 14.6.) E disse também: "Eu sou a porta. Se alguém entrar por mim, será salvo." (Jo 10.9.)

Deus providenciou a ponte perfeita pela qual o homem pecador volta à comunhão com ele: a cruz na qual seu Filho foi crucificado pelos pecados do mundo inteiro. "Cristo morreu pelos nossos pecados... e ressuscitou ao terceiro dia, segundo as Escrituras." (1 Co 15.3,4.)

JESUS

Deus	Homem
Santo	pecador



4. Você deve **arrepender-se dos pecados** da vontade própria e receber **a** Jesus Cristo como Senhor e Salvador, fazendo-lhe um convite pessoal, e assim terá restauradas a sua comunhão com Deus e a sua felicidade também.

OS TRÊS PASSOS PARA RECEBER-SE A CRISTO

1. Arrepender-se. "Se, porém, não vos arrependerdes, todos igualmente perecereis." (Lc 13.3.) Arrepender-se significa estar disposto a abandonar os próprios caminhos, a vontade própria, e demonstrar o desejo de seguir os caminhos de Deus. Alguns supõem erradamente que primeiro precisam largar os pecados, para depois se converterem; mas isto será impossível, enquanto não se voltarem para Deus. Aí, então, ele mudará o homem e fará com que ele abandone seus pecados.

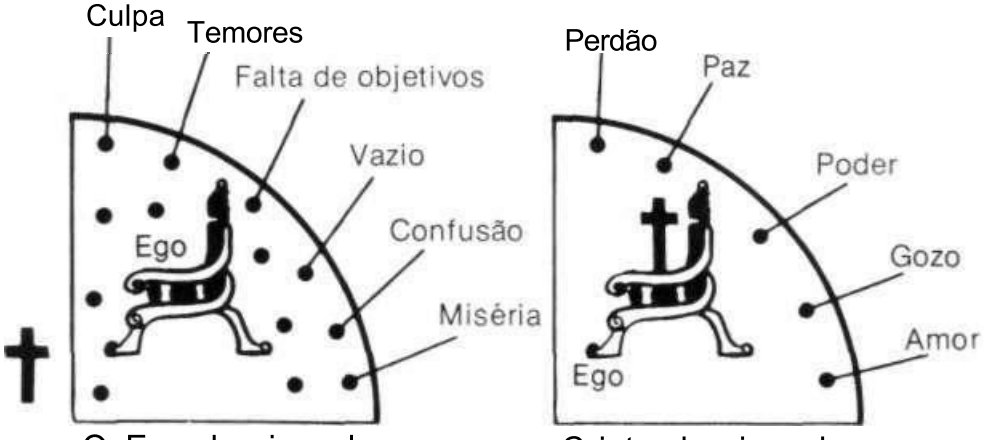
2. **Crer.** "Mas a todos quantos o receberam, deu-lhes o poder de serem feitos filhos de Deus, isto é, aos que crêem no seu nome." (Jo 1.12.) A palavra **crêem** significa literalmente "descansar sobre ele, ou aceitar plenamente a sua Palavra".

3. **Receber.** "Eis que estou (Cristo) à porta (de sua vida) e bato; se alguém ouvir a minha voz, e abrir a porta, entrarei em sua casa, e cearei (terei comunhão) com ele e ele comigo." (Ap 3.20.)

RECEBER A CRISTO COMO SENHOR E SALVADOR

Receber a Jesus Cristo como **Senhor** e **Salvador** implica em entregar o controle de sua vida a Cristo, tornando-o Senhor dela. A um convite seu, ele entrará em sua vida, e irá purificá-lo dos pecados passados, e orientá-lo no futuro.

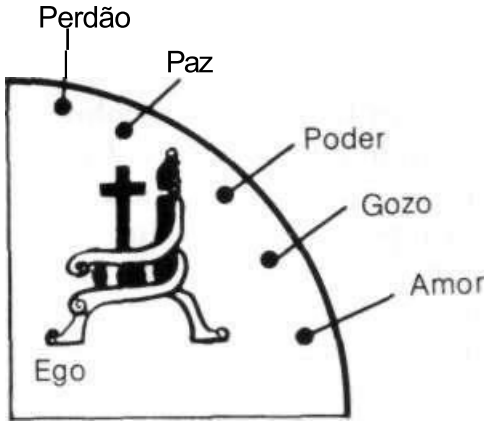
Essas figuras ilustram claramente os dois tipos de vida espiritual que podemos ter. A vida egocêntrica mostra o ego no trono, tomando todas as decisões, enquanto Cristo é simbo-



O Ego dominando — Cristo dominando

licamente colocado fora da vida. A pessoa pode ser religiosa, irreligiosa, ateia ou imoral, isto não faz qualquer diferença. De qualquer modo, o ego se acha no trono, e Deus está ausente dessa vida; portanto, a pessoa não poderá alcançar a verdadeira felicidade. Não se passará muito tempo, e ela começará a sentir-se infeliz, confusa, vazia, sem objetivo na vida, temerosa, e seu sentimento de culpa irá aumentando de intensidade — exatamente como já mostramos.

Em nossas viagens pelo país, encontramos pessoas de todas as camadas da vida, e geralmente lhes apresentamos estes cinco passos para a felicidade. E quando falamos do vazio que há nas vidas controladas pelo ego, quase todas concordam comigo. Na verdade, nunca encontrei uma só pessoa, de quarenta anos para cima, que não confessasse ser isso uma realidade em sua vida. Os únicos que discordam (e mesmo esses são muito poucos) são os jovens em idade colegial, cujo idealismo os leva a pensar que são exceções. Estou certo de que, com o passar do tempo, essa objeção se dissolverá.



A vida dominada por Cristo

A vida controlada por Cristo resulta do fato de o indivíduo receber a Jesus Cristo como Senhor e Salvador, através de um convite pessoal. Observe que não dissemos aceitar a Cristo "como Salvador". Várias e várias vezes, a Bíblia menciona a experiência de salvação como resultado de aceitar-se a Cristo como **Senhor e Salvador.** O texto de Romanos 10.13 diz que: "Todo aquele que invocar o nome do Senhor, será salvo."

Sempre que uma pessoa se dispõe a reconhecer sua vontade própria e clamar a Jesus Cristo para que o salve de seus pecados passados e se torne o Senhor de seu futuro,

Cristo entra em sua vida, e assume o controle do trono da sua vontade. A vontade do indivíduo então torna-se sujeita a Cristo. O ego da figura toma o lugar de **servo.**

Primeiramente, Jesus Cristo concede ao homem pleno perdão pelos pecados passados, resultando disso a paz no coração, uma paz que ele antes não conhecia. O crente tem o poder de Deus em seu interior, para ajudá-lo a superar os pecados, maus hábitos e fraquezas. Além disso, possui também a alegria do Senhor e o amor de Deus, que a pessoa pode dar abundantemente a outros. Assim é a vida espiritual controlada pelo Espírito, e que produz felicidade.

RECEBER A CRISTO PESSOALMENTE ATRAVÉS DA ORAÇÃO

Receber a Cristo é uma experiência muito pessoal. Ninguém pode fazer isso por nós. Assim como convidaríamos alguém para entrar em nossa casa, assim teremos que convidar pessoalmente a Jesus Cristo para entrar em nosso coração. Orar é simplesmente falar com Deus, que está mais interessado na atitude de nosso coração, do que nas palavras que pronunciamos. Se você tem dificuldade em formular uma oração sua, oferecemos uma sugestão abaixo:

> Pai celeste, sabendo que sou pecador e que nada posso fazer para salvar a mim mesmo, peço o teu perdão e a tua misericórdia. Creio que Jesus Cristo morreu na cruz, derramando seu sangue a fim de pagar pelos meus pecados, e ressuscitou corporalmente dentre os mortos, demonstrando assim que ele é Deus.
>
> Agora mesmo recebo a Jesus Cristo em minha vida como meu Salvador pessoal e meu Senhor. Ele é minha única esperança de salvação e vida eterna.
>
> Dá-me entendimento e aumenta minha fé, enquanto estudo tua Palavra. Rendo minha vontade ao teu Espírito Santo, para que ele faça de mim o que queres que eu seja.
>
> Isso te peço em nome de Jesus Cristo, Amém.

Esta oração expressa os anseios do seu coração? Se assim for, ore agora ao Pai celeste. A Bíblia garante que Cristo atenderá sua oração e entrará em sua vida.

COMO SABER QUE VOCÊ É CRENTE

O verdadeiro cristão é aquele que tem Cristo em sua vida. Se você foi sincero ao orar pedindo a Cristo para entrar em seu coração, pode estar certo de que ele entrou. Deus não mente, e ele prometeu entrar, quando fosse convidado.

A Bíblia nos garante também a posse da vida eterna. "E o testemunho é este, que Deus nos deu a vida eterna; e esta vida está no seu Filho. Aquele que tem o Filho tem a vida; aquele que não tem o Filho de Deus não tem a vida. Estas cousas vos escrevi a fim de **saberdes** que tendes a vida eterna." (1 Jo 5.11-13.)

Agradeça-lhe constantemente por haver entrado em sua vida.

COMO SE TORNAR UM CRENTE MAIS FORTE

Quando você nasceu, precisou de certas coisas para crescer — alimento, exercitamento físico e conhecimentos. Espiritualmente também é assim. As sugestões seguintes poderão ajudá-lo em seu desenvolvimento espiritual.

1. **Leia a Bíblia diariamente.** A Bíblia é a mensagem de Deus para nós, mas ela só poderá trazer solução a nossas necessidades se a lermos. É aconselhável que se concentre mais na leitura do Novo Testamento, de preferência o Evangelho de João, a primeira carta de João, e os livros de Filipenses e Efésios. Depois leia todo o Novo Testamento a partir do início. Quem não lê a Palavra de Deus regularmente, não poderá tornar-se um crente forte.

2. **Ore diariamente.** Deus é o nosso Pai celeste; ele quer que busquemos sempre a comunhão com ele (Mt 26.41).

3. **Freqüente a igreja regularmente.** Você nunca poderá chegar a ser um bom crente, se não freqüentar regularmente uma igreja que pregue a Bíblia, e onde você possa ouvir mais e mais da Palavra de Deus. Você está apenas começando a aprender acerca das coisas maravilhosas que Deus planejou para você. Precisa, também, ter amigos crentes; e a igreja é o lugar ideal para isso. (Hb 10.25.)

4. **Identifique-se com Cristo.** Esta identificação deve ser pública, seguindo o exemplo de Cristo no batismo cristão. (Mt 28.18-20.) Depois que você se batizar, deve tornar-se oficial-

mente membro da igreja, e procurar servir ao Senhor nessa congregação.

5. **Fale a outros dessa nova experiência.** Quando falamos aos outros daquilo que Cristo fez por nós, isso serve para fortalecer nossa vida espiritual e levar nossos amigos a Cristo. **(1** Pe 3.15.)

6. **Estude a Bíblia.** Além dessas coisas, procure aproveitar-se dos excelentes métodos de estudo bíblico que existem hoje. Sua igreja poderá orientá-lo na procura de um método. Se não, a livraria evangélica de sua cidade ou região poderá oferecer-lhe algumas informações.



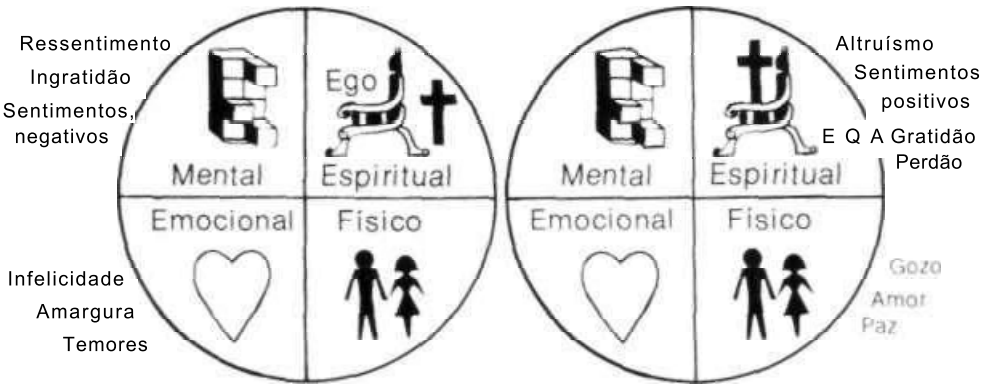
5. Deixe que Jesus Cristo dirija sua tomada de decisões, diariamente, e você gozará de felicidade interior, a despeito das circunstâncias que o cercam.

"Reconhece-o em todos os teus caminhos e ele endireitará as tuas veredas." (Pv 3.6.)

Temos que convidar a Jesus Cristo para que entre em nosso coração apenas uma vez, mas, passar a ele o controle de nossa vida será um ato de entrega diária. Ele quer ajudar-nos a tomar todas as decisões, para que possamos gozar ao máximo a felicidade que ele preparou para nós.

A VIDA FELIZ — A VIDA CONTROLADA POR CRISTO

Os únicos cristãos realmente felizes são aqueles cuja vida é controlada por Cristo Jesus. Ele disse: "Ora, se sabeis estas cousas (os princípios divinos revelados na Bíblia), bem-aventurados sois se as praticardes." (Jo 13.17.)



A vida dominada pelo Ego A vida dominada por Cristo

A felicidade não sobrevém automaticamente ao crente. As figuras da pág. 209 representam vidas de crentes, mas uma delas é feliz, enquanto a outra é infeliz. A razão é óbvia. O crertte que leva uma vida controlada pelo ego, mostra que este voltou ao trono, e o indivíduo está vivendo independentemente de Deus. Infelizmente, essa é a situação real de muitos crentes, e isso sempre resulta em infelicidade. Aliás, muitos crentes que vivem desse modo são mais infelizes que os não-crentes, pois além de estragarem a vida com decisões egoísticas, também estão constantemente sob a repreensão do Espírito Santo, que neles habita.

A ilustração da vida espiritual controlada por Cristo, mostra que o Senhor está diariamente controlando a pessoa, no que se refere à tomada de decisões. Este indivíduo, como todos os outros, precisa tomar certas decisões, como por exemplo, onde trabalhará, como tratará sua família, quem serão seus amigos, e onde morará. Contudo, ele sempre **consulta o Senhor** acerca dessas coisas. Quando Cristo se acha no controle de nossa vida, passamos a buscar sua vontade nesses assuntos, e a pensar somente naquilo que agrada ao Senhor. Ele, por sua vez, nos concederá abundância de amor, gozo e paz, e isso garante a felicidade que cada ser humano deseja.

Uma vida espiritual controlada por Cristo é realmente o que falta em muitas pessoas. Quando o Senhor Jesus dirige nossa vida espiritual, nossos pensamentos puros produzirão bons sentimentos, que, por sua vez, irão gerar as reações físicas que todos desejam. Por essa razão, cremos que o casal, cuja vida está sob o controle de Cristo, apreciará o ato amoroso durante sua vida conjugai mais que as outras pessoas. Bons pensamentos e atitudes geram as boas ações de que todos os casais precisam.

O amor é o primeiro "fruto do Espírito" relacionado em Gaiatas 5.22,23. A pessoa cuja vida é controlada por Cristo possui maior capacidade para amar o cônjuge. O melhor modo de aumentar nossa capacidade de amar é dedicar amor a outrem.

O REMÉDIO DIVINO PARA A INCOMPATIBILIDADE

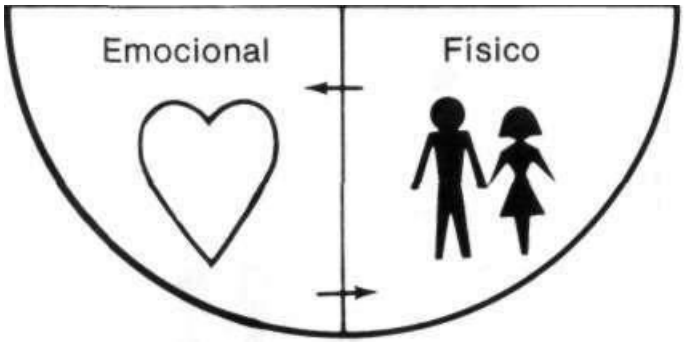
Nesses últimos anos, a desculpa mais comumente dada pelos casais que se separam é a incompatibilidade de gênios.

E como muitas das pessoas que nos procuram no gabinete apresentam este problema, criei um método próprio para solucioná-lo. Usaremos o exemplo de um casal típico.

Após a esposa haver relatado sua sórdida e infeliz história, exclamou: "Não há mais esperanças para o nosso casamento, pois eu e Sam não somos mais compatíveis." Isto significava que não estavam mais mantendo relações sexuais, e, nesse caso específico, não as tinham havia cinco meses.

Indaguei de Sara: "Seu relacionamento foi sempre assim?" Naturalmente, ela respondeu que não. Que casal pensaria em casar-se sabendo que eram incompatíveis? Alguns dos que se queixam de incompatibilidade eram tão "compatíveis" durante o tempo do namoro, que não conseguiam largar um do outro. Isso significa que **aprenderam** a ser compatíveis. A desarmonia não tem nada a ver com processos biológicos, fisiológicos e nem com as funções orgânicas, mas — como provaremos — tem muito a ver com pecado mental e espiritual.

Na maioria dos casos, os dois se sentem atraídos um para o outro nos planos emocional e físico, pois se conhecem num ambiente social ou de trabalho.

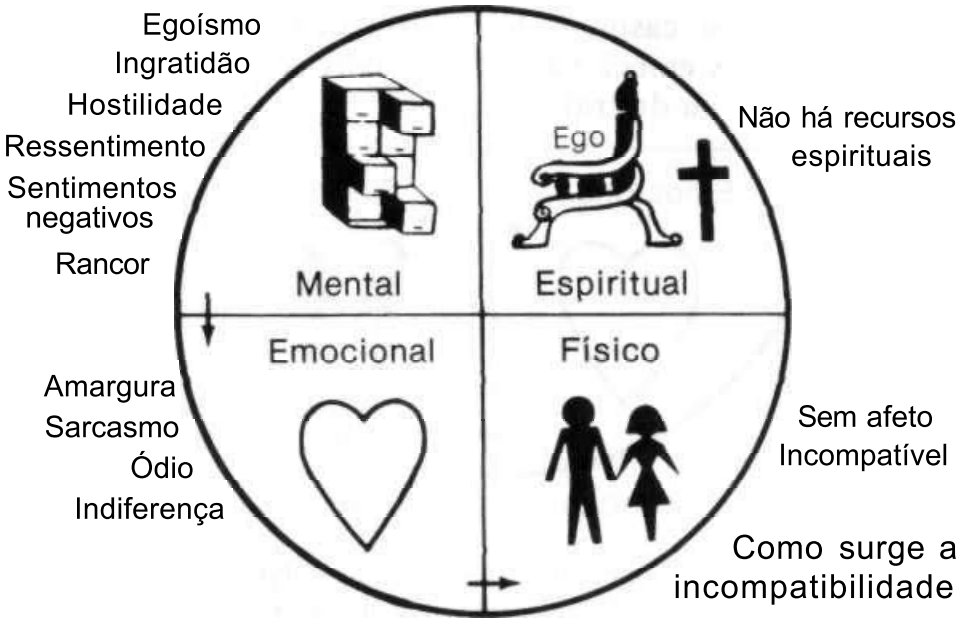


Atração em dois planos

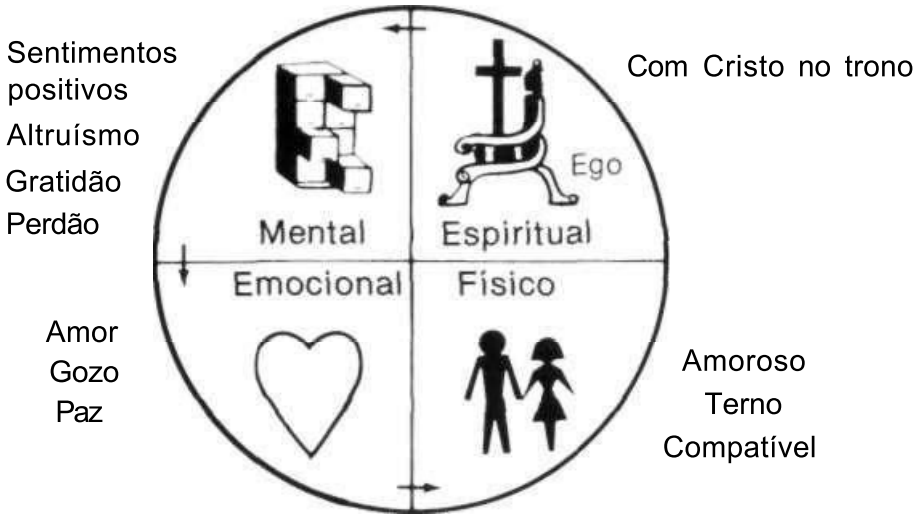
Notam que as reações químicas de seu corpo — ou atração magnética biológica, como gosto de chamar — geram uma reação emocional. Isso é sempre uma experiência emocionante para dois jovens de sangue quente, de sexos opostos. Mas, se não possuem aquela dimensão espiritual em sua vida, o primeiro contato produzirá outras associações que, por sua vez, se desdobram em emoções e aumentam mais a atração física. Se eles foram influenciados por defensores do amor livre e pelos humanistas das universidades, é possível que passem a viver juntos e comecem a desfrutar de seus instintos

quase como fazem os animais. Muitos ainda reservam a função sexual para o casamento, mas, em qualquer dos casos, depois que se extinguir o sabor de novidade, o casal descobre que seu grande volume de desencontros mentais está resultando em conflitos e incompatibilidade.

Depois do casamento, todo casal fatalmente descobre que os dois não são tão semelhantes quanto pensavam ser, antes de se casarem. Eles provêm de situações diferentes, divergem em grau de inteligência e em cultura, e podem descobrir que diferem seriamente em questões vitais como finanças, filhos, etiqueta social, família, negócios e festas sociais. Se essas diferenças puderem ser encaradas com uma atitude positiva, sem egoísmo, não terão incompatibilidade; mas se o ego estiver no trono da sua vontade, irão alimentar pensamentos de ingratidão, vingança e animosidade. Tais pensamentos transformam o amor, a alegria e a paz em ódio e amargura, que são exatamente os elementos que produzem a incompatibilidade.



Na ocasião em que Sara nos procurou, ela e Sam nâo tinham esta dimensão espiritual, e, portanto, o egoísmo de cada um os tornava incompatíveis. Mas depois que ela aceitou a Cristo como Senhor e Salvador em meu gabinete, naquele dia, cancelou a ação de divórcio que iniciara, e voltou para casa disposta a tornar-se uma esposa amorosa, submissa e gentil. Ela se convencera de que essas atitudes eram as que Deus queria que ela tivesse.



O remédio para a incompatibilidade

Seguindo uma recomendação minha, ela não falou imediatamente com o marido acerca de sua nova fé em Cristo. Esperou até que ele notasse que houvera uma mudança distinta em sua vida. E isso não demorou muito. A primeira demonstração espontânea de afeição, ele ficou desconfiado de que ela saíra às compras, e gastara excessivamente. Contudo, pouco depois foi forçado a reconhecer sua sinceridade. Cerca de dois meses e meio depois, ele também chegou ao conhecimento de Cristo, e agora, faz vários anos já, eles gozam de um relacionamento bem harmonioso.

Se um fato desses fosse raro, eu hesitaria em mencioná-lo aqui. Mas, pelo contrário, já descobri que este é o melhor remédio para a incompatibilidade.

Um casamento com harmonia é um casamento feliz, e que cria um ambiente melhor para a formação dos filhos. Embora todo casal espere ter uma vida conjugai harmoniosa, poucos o conseguem, pois nunca levam em conta esse aspecto espiritual que falta em suas vidas. Quando esse aspecto é acertado, tudo o mais parece encaixar-se na perspectiva certa.

Quando Jesus nos advertiu de que não poderíamos fazer nada sem ele, sabia que não seríamos capazes de estabelecer um casamento realmente feliz, sem sua orientação. A primeira medida a ser tomada por um casal que não está desfrutando de todas as bênçãos que Deus determinou para eles, deve ser deixar que Jesus Cristo passe a controlar seu espírito, mente e emoções. Isso opera uma miraculosa mudança para melhor no relacionamento dos dois cônjuges.

14

Respostas Práticas Para Perguntas que Todos Fazem

O ato amoroso é uma arte difícil, a ser praticada por duas pessoas, visando à satisfação mútua. E, como acontece em qualquer atividade exercida por duas pessoas, em conjunto, um erro cometido inadvertidamente por uma delas pode significar um fracasso. Neste livro, tentamos tratar dos mais importantes aspectos do ato amoroso, mas se fôssemos esgotar o assunto, esta obra seria tão longa, que ninguém poderia lê-la toda. Como um complemento ao estudo desses aspectos, selecionamos as perguntas acerca de sexo que nos são feitas com mais freqüência, e as respondemos de maneira suscinta e específica.

Muitas de nossas respostas serão bem diferentes das fornecidas pelos mais populares escritores do assunto em nossos dias. Não pedimos desculpas por isso, porque temos um compromisso com a autoridade da Bíblia, e examinamos todos os problemas e idéias pelos seus princípios. Acreditamos que o segredo da felicidade é conhecer os princípios de Deus e práticá-los (Jo 7.17). Os escritores seculares, em geral, são humanistas, e partem da falsa premissa de que o homem é um animal, e pode satisfazer seus instintos básicos e paixões do modo como desejar, desde que não prejudique a ninguém. Em oposição a isso, cremos que o homem é uma criatura especial

de Deus, e que a Bíblia é o manual divino que nos instrui acerca do comportamento humano. Portanto, nos pontos em que a Palavra de Deus apresenta conceitos definidos sob determinado assunto, tomamos posição diametralmente oposta à dos humanistas.

Duas são as razões principais pelas quais estamos convencidos de que a obediência aos princípios bíblicos, numa questão delicada como esta, resulta em maior felicidade para o homem do que a observância dos princípios da filosofia humanista.

1. Os princípios bíblicos nos vêm de um Deus amoroso e onisciente, que sabe o que é melhor para o homem (sua criação especial).

2. Já vimos tantos seguidores do humanismo, desiludidos, voltarem para os princípios bíblicos e encontrarem a felicidade neles, que estamos convencidos de que eles são verdadeiros.

Porém, há um fato de que precisamos lembrar-nos quando respondemos, pela Bíblia, às perguntas que nos são feitas a respeito da vida: a Palavra de Deus não aborda, com detalhes, todas as facetas da vida conjugai. Assim sendo, é possível uma pessoa orientar-se por tradições ou opiniões que, na realidade, são remanescentes de uma prática ou ideologia de cultura passada, e que podem ser fundamentadas ou não nas Escrituras. Procuramos ser justos nesses pontos, e despir-nos de quaisquer preconceitos não escriturísticos, ao responder a estas perguntas. Nos pontos para os quais a Bíblia apresenta claramente um princípio, nós também apresentamos um princípio definido; naqueles em que ela não diz nada, damos nossa opinião pessoal.

ABORTO

É certo uma mulher crente fazer um aborto?

Existem dois tipos de aborto: o natural e o provocado. Embora a ciência médica nem sempre saiba explicar as causas, algumas mulheres abortam naturalmente, o que pode ser um recurso da natureza para sanar problemas de defeitos ou outras complicações, antes do nascimento. Os abortos provocados são clinicamente simples, se realizados por um médico competente, nas primeiras fases da gravidez. Existem duas razões para se provocar o aborto: (D quando essa medida

é necessária para salvar a vida da mãe — é denominado aborto terapêutico; (2) para conveniência da mãe, ou porque é solteira ou porque não quer a criança. Em tais casos, as pessoas que tomam a decisão de abortar devem tomar sobre si a responsabilidade moral pelo ato.

Os cristãos em geral sabem que a Bíblia condena o assassinato; conseqüentemente, muitos apresentam o sexto mandamento como justificativa para condenarem todas as formas de aborto. O problema é que a Bíblia não define claramente quando é que o óvulo fecundado se torna pessoa — no momento da concepção, ou depois, quando o embrião se transforma num ser humano completamente formado, entre os três e os seis meses. Se considerarmos o óvulo fecundado apenas como uma "célula viva" que tem a possibilidade de tornar-se um ser humano, será mais fácil aprovar certas modalidades de aborto, do que se crermos que a alma entra na pessoa no momento da concepção.

Tivemos que enfrentar esse problema quando uma senhora, mãe de quatro filhos, sabendo que não poderia ter mais filhos, engravidou de novo. Devido a uma rara afecção sangüínea, o médico lhe disse: "Se a senhora não abortar, o nascimento desta criança tirará sua vida." Se nos baseássemos apenas no sexto mandamento, nossa resposta, qualquer que fosse ela, implicaria em matar — ou a mãe ou o filho ainda não formado. Após muita oração, aconselhamos o casal a seguir a recomendação médica.

Outro caso foi o de uma jovem inocente de quatorze anos, que fora vítima de um estupro. O crime ocorreu quando voltava da escola, e, pela investigação policial, descobriu-se que ela nunca havia visto o homem antes. Achamos que ela já fora traumatizada excessivamente. Certamente, nosso Pai amoroso não iria exigir que uma menina inocente, Vítima do apetite bestial de um homem, tivesse que deixar os estudos, suportar nove meses de gravidez, e iniciar-se na vida materna antes de completar quinze anos. Percebemos que a aprovação pastoral era muito importante para ela e para sua reabilitação mental e espiritual. Até hoje, apenas seis pessoas têm conhecimento desta tragédia, e hoje, passados alguns anos, ela é uma esposa e mãe feliz e bem ajustada.

Ainda tivemos outro caso de um casal que tinha um filho retardado e esperava outro. Uma análise química revelou que a criança por nascer também teria um tipo de defeito congê-

nito. Depois de muita oração e exame de consciência, defendemos a prática do aborto terapêutico. Reconhecemos que, algum dia, talvez tenhamos que prestar contas a Deus por essas decisões tomadas, mas, pelo que entendemos da Bíblia, e pela paz que temos no coração, não sentimos pesar pelo que fizemos. Por causa dessas experiências, chegamos à seguinte **opinião** sobre esta questão.

Nós nos opomos ao aborto provocado, quando motivado por razões pessoais ou egoísticas, mas aceitamos o aborto terapêutico, nos raros casos em que um médico crente, um pastor e os pais da paciente concordam em que ele deve ser praticado no interesse da mãe ou da criança. Se, porém, uma moça ou mulher tem um comportamento imoral e se engravida, deve arcar com as conseqüências de seu ato, e dar à luz a criança. Se se trata de moça menor, recomendamos que se procure um casal crente, que deseje adotar uma criança, para que fique com ela imediatamente após o nascimento. O pai da criança deve pagar todas as despesas necessárias, mais a pensão da jovem durante o período de gravidez. Não cremos que um casamento forçado seja a solução mais adequada em todos os casos, pois dependeria da idade dos dois e de serem ambos crentes. Já notamos que, a menos que o casal seja suficientemente maduro para casar-se, vão iniciar a vida com tantos "ventos contrários", que o casamento acaba sendo um erro trágico, para consertar um pecado infeliz. Ê melhor que confessem o pecado a Deus, e depois, numa atitude responsável, façam o que for melhor para a criança que ainda está por nascer.

ADULTÉRIO

Uma pessoa pode ser realmente perdoada por um adultério cometido?

Os pecados de adultério, homossexualismo e assassinato eram considerados crimes capitais na Bíblia, já que eram punidos com a pena de morte (Lv 20.10). Na Palavra de Deus, está evidenciado de forma clara, que a vida humana é da maior importância para Deus, e esses pecados atentam contra a perpetuação da vida. Mas, apesar disso, o sangue de Cristo, vertido na cruz, pode purificar estes e outros pecados (1 Jo 1.7,9). Outra evidência do perdão de Deus para esse pecado é o fato de Jesus haver perdoado a mulher adúltera (Jo 8.1-11), e

a samaritana que tivera cinco maridos e na ocasião estava vivendo com outro (Jo 4.1-42).

O crente pode cometer adultério?

O crente pode cometer qualquer pecado que o homem conhece, mas se é realmente "nascido de novo", não poderá evitar o sentimento de culpa que lhe sobrevém da parte do Espírito Santo (Jo 16.7-11). Por essa razão, Paulo desafia os cristãos a que andem segundo o Espírito e não segundo a carne (Gl 5.16-21). Se um crente abriga pensamentos impuros no coração durante algum tempo, fatalmente virá a praticar a ação. Foi por isso que Cristo colocou em pé de igualdade os pensamentos impuros e o adultério (Mt 5.28). Nestes nossos dias de tanta tentação no plano sexual, é imprescindível que guardemos nossa mente.

Como posso perdoar meu cônjuge por um ato de infidelidade?

Provavelmente, não existe maior traição da confiança do que a da infidelidade conjugai. Portanto, é bastante comum a parte ofendida ter grande dificuldade em perdoar o cônjuge. Mas essa angústia e ressentimento não devem ser abrigados indefinidamente, pois, embora esta atitude possa ser compreensível, o fato é que o relacionamento dos dois não pode basear-se num ressentimento. Ê por esse motivo que outros casais se separam, após um ato de adultério, mesmo que o ofensor se arrependa e não prossiga em sua conduta.

O Senhor ensinou a necessidade do perdão em Mateus 6.14,15 e Efésios 4.32, bem como em muitas outras passagens. Deus nunca nos dá uma ordem que não sejamos capazes de cumprir, pois ele nos capacita a isso. Portanto, se você **quiser** perdoar, você conseguirá. Mas, se preferir alimentar amargura e mágoa, provavelmente nunca superará o problema. Certa vez indaguei de uma senhora que fora traída pelo marido, o seguinte: "A senhora quer ser feliz ou infeliz pelo resto da vida? A decisão é sua!"

Como posso perdoar a mim mesmo por ter sido infiel ao meu cônjuge?

A infidelidade é um dos maiores golpes que pode sofrer um casamento, pois desencadeia uma série de conseqüências más, sendo que uma das maiores é justamente o sentimento de

culpa que envolve o transgressor. Já vimos pessoas com esse sentimento de culpa chegarem a um esgotamento nervoso. A Bíblia diz: "O caminho dos pérfidos é intransitável." (Pv 13.15.) E isso é particularmente aplicável a quem se torna culpado de pecados de natureza sexual.

O autoperdão começa com o perdão divino. Quando você compreender que, pela confissão feita a Deus, o sangue de Jesus Cristo o purificou de **toda** injustiça, poderá perdoar a si mesmo. Há duas coisas que podem acelerar este processo: (1) pegue uma concordância bíblica e anote a referência de todos os versos que tratam da questão do perdão dos pecados; leia-os várias vezes; (2) com base em 1 João 1.9, todas as vezes que se lembrar do pecado, pare e agradeça a Deus, pela fé, por haver-lhe perdoado. Aos poucos, você aprenderá a aceitar o perdão como um fato consumado, ao invés de ficar condenando a si mesmo por um pecado confessado.

Já confessei o pecado de adultério a Deus, e não tenho intenção de repeti-lo. Devo contar a meu cônjuge?

Embora existam muitos outros fatores que devem ser considerados e que não estão incluídos nesta pergunta, geralmente recomendamos que não se conte ao cônjuge, desde que as condições abaixo sejam preenchidas.

1. Arrependimento genuíno e confissão do pecado a Deus.
2. Cessação do relacionamento ilícito, evitando-se qualquer tipo de conduta para com a outra parte.
3. Estabelecimento de salvaguardas espirituais, isto é, oração e meditação diárias, participação regular nos trabalhos da igreja e uma conversa franca com o pastor.

Uma vez que meu cônjuge comete adultério, posso confiar nele novamente? Um pecado cometido não facilita a comissão de outros?

Isso depende de o indivíduo haver-se arrependido do pecado, confessado a Deus e ao seu cônjuge, e cessado todo contato com a outra pessoa. Se estas coisas ocorreram, seria sensato de sua parte dar ao cônjuge a oportunidade de provar sua sinceridade, perdoando-o e esquecendo o passado. De outra forma, você estaria apenas dizendo-lhe: "Você fez a cama, agora deite-se nela."

Você deve aproveitar uma ocasião como esta, para fazer uma análise franca de sua vida, e procurar descobrir meios de

modificar suas próprias atitudes e comportamento, de maneira que, com a ajuda de Deus e a aplicação dos princípios bíblicos à sua vida, você se torne uma esposa (marido) melhor no plano espiritual, emocional e físico. Quando um homem ou mulher comete infidelidade, geralmente, o cônjuge fiel, de alguma forma, deixou de atender aos desejos e necessidades do outro.

Num casamento em que os dois ou pelo menos um é crente, eles devem esgotar todos os recursos possíveis para a reconciliação, antes de apelarem para a separação, mesmo que haja um caso de adultério. A separação deve ser o último recurso, depois que haverem feito, sinceramente, várias tentativas de reconciliação.

CONTROLE DE NATALIDADE

É certo para o crente praticar o controle da natalidade?

No capítulo 11, dissemos que todo casal pratica algum tipo de controle, pois, se assim não fosse, teria muito mais filhos do que tem. Se o casal não usa um ou mais dos métodos científicos descritos nesse capítulo, pelo menos pratica a abstenção de relações sexuais durante o período fértil da esposa. Contudo, isso parece injusto para a mulher, já que é nessa ocasião que ela desfruta melhor do ato amoroso. Ao invés de privá-la do prazer que Deus determinou que ela gozasse, seria melhor adotar um bom contraceptivo. Mas, como já mencionamos no capítulo 11, embora creiamos que Deus não se oponha à limitação do número de filhos (desde que se tenha a quantidade de crianças que se possa criar para servi-lo), acreditamos que não é da vontade dele que os casais usem de artifícios anticoncepcionais para não terem filhos nunca. Eles são a "herança do Senhor" (SI 127.3), e uma grande fonte de bênção, que todo casal deve desejar.

O desagrado de Deus por Onã deixar cair no chão sua semente, não seria uma indicação de que ele se opõe ao controle da natalidade?

Se aplicássemos este mesmo tipo de raciocínio ao caso de Ananias e Safira, poderíamos concluir que Deus se opõe ao fato de uma pessoa vender tudo que possui e dar-lhe o

dinheiro como oferta. Em ambos os casos, porém, Deus matou as pessoas implicadas, porque fingiam estar fazendo uma coisa, quando faziam outra. Em Gênesis 38.8-10, lemos que Onã estava roubando ao irmão o direito de herança, recusando-se a gerar um filho que levaria o nome dele, como era costume naqueles dias. Portanto, é errado empregar esse texto isoladamente para condenar a limitação de filhos.

Como o método da ejaeulacão externa é o mais natural tipo de controle, ele desagrada a Deus?

Não é errado utilizar este recurso (o .coito interrompido), mas os médicos afirmam que ele não é eficiente. A maioria dos homens pensa que se ejacularem fora da vagina, a esposa não ficará grávida. Mas isso não é verdade. Antes da ejaeulacão, o homem secreta uma pequena quantidade de fluído, que contém espermatozoides em número suficiente para fecundar uma mulher normal. Por isso, a retirada não é um método recomendado. Além disso, com esse método é quase impossível a esposa atingir o orgasmo.

Por favor, dê-nos alguns textos sobre controle de natalidade. Tenho uma amiga que vai ter o sétimo filho, que será o quinto, num período de cinco anos. O marido não aceita a limitação de filhos (a não ser por tabela).

Não existe nenhum verso definido nas Escrituras que defenda a limitação da natalidade; mas também não há nenhum que a condene. A atitude dos cristãos, em geral, com relação a este assunto, está-se modificando, e a idéia está ganhando mais aceitação. A Bíblia foi escrita muito antes de tais métodos serem criados; portanto, o silêncio dela a esse respeito não pode ser apresentado nem a favor de uma idéia nem de outra — desde que o casal não esteja pensando em não ter nenhum filho. Temos razões para crer que, se o marido em questão fosse ter, ele próprio, o oitavo filho, não haveria um nono.

Como conselheiro, não posso deixar de mencionar o abjeto egoísmo do homem acima citado. Obviamente, ele não tem uma consideração afetuosa pela saúde da esposa, nem por suas energias, interesses, nem pela própria pessoa da esposa. Certamente, não há nada de errado em um casal ter sete ou oito filhos, mesmo em nossos dias, mas essa decisão deve ser tomada por **ambos.**

Sobre a questão da esterilização do homem ou da mulher — será isso confiar realmente em Deus?

Se você "confiar no Senhor", terá filhos. Esta é a vontade dele, comprovada pelo modo como ele fez nosso organismo — visando à propagação da raça. A questão, na verdade, é a seguinte: "Quando se deve parar? Com dois, quatro, seis ou mais?" Essa pergunta cada pessoa terá que responder por si mesma. Nenhum de nós hesita no caso de uma operação do apêndice ou da vesícula; seria isso confiar em Deus? Lançamos mão dos recursos da ciência moderna e da Medicina, sempre que precisamos; por que um casal não pode fazer o mesmo com relação aos seus órgãos reprodutores, depois que atingem o número de filhos que crêem ser o quanto podem criar bem, para servir a Deus?

Será que fazer uma vasectomia é um pecado maior que usar pomada contraceptiva?

Provavelmente, não, já que ambos servem ao mesmo objetivo. Mas, a vasectomia, na maioria dos casos é irreversível. Portanto, antes de submeter-se a esta cirurgia, a pessoa tem que estar certa de que não deseja mais ter filhos. Não recomendamos essa operação para homens com menos de trinta e cinco a quarenta anos de idade.

COMUNICAÇÃO

Como posso aprender a conversar melhor com meu marido sobre esses assuntos?

O sexo é o assunto mais interessante que há, e, no entanto, a maioria das pessoas se sente constrangida ao conversar sobre ele. E isso acontece principalmente com os casais, a não ser que comecem cedo, isto é, durante a lua-de-mel, ou pouco depois. Geralmente, quanto mais se demorar para começar, mais difícil será. Supondo que esta pergunta tenha sido feita por uma pessoa casada já há muito tempo, sugerimos que tome as seguintes medidas.

1. Ore pedindo a direção e orientação de Deus.
2. Procure um momento que seja favorável para o seu cônjuge; isto é, quando não tenham que conversar apressadamente, nem possam ser interrompidos.
3. Certifique-o (a) do seu amor, e depois, com bondade,

exponha seus verdadeiros sentimentos. Diga-lhe que você julga haver algo de errado em seu relacionamento sexual, e que gostaria de conversar com ele a respeito.

4. O maior passo no sentido de solucionar-se um problema é ambos os cônjuges reconhecerem a existência dele. Se você encontra dificuldades para conversar sobre sexo, é bem provável que tenha dificuldade em conversar sobre muitos outros assuntos também.

5. Procure fazer com que seu cônjuge leia este livro e converse com você a respeito.

6. Creia que haverá uma solução. Não apresente um quadro sombrio da situação; você **pode** superar o problema com o auxílio divino. (Fl 4.13.)

7. Se o problema não for solucionado, tenham uma conversa com o pastor, os dois juntos.

Como posso eu, como esposa, falar ao meu marido daquilo que gosto, de maneira que ele compreenda?

Fale abertamente. Se você não está satisfeita, diga-lhe isso. Muitas mulheres têm dificuldade em conversar com o marido sobre sexo, o que simplesmente aumenta ainda mais sua frustração.

Meu marido aprendeu a respeito do sexo na "rua", e conserva a mesma atitude para com a questão. Isso me perturba. O que posso fazer? Às vezes, ele passa um mês ou mês e meio sem ter relações, e quando lhe indago alguma coisa, diz simplesmente que está muito ocupado. Isso é normal?

Esperemos que este livro possa ajudá-lo. Uma vez em um mês ou mês e meio está bem abaixo da média registrada em nossa pesquisa. Os órgãos sexuais precisam funcionar regularmente para que atuem bem. Converse com ele abertamente; se nada mudar, ele deverá fazer um exame médico.

Como fazer o homem compreender que o ardor sexual feminino depende muito dos problemas e preocupações do dia, e que o cansaço e ausência de desejo não são absolutamente uma rejeição do marido?

Simplesmente, dizendo isso a ele, com gentileza e amor. Certifique-se de que não está usando o cansaço como uma desculpa para evitar o ato. Você tira uma "soneca" antes de seu marido chegar? Se, na maioria das vezes em que ele quer

ter relações, você estiver cansada, então o problema é **sério.** Talvez fosse bom fazer um **check-up.** Ê provável que você esteja precisando tomar vitaminas, fazer ginástica, descansar ou reduzir um pouco suas atividades.

Até que ponto o casal deve conversar sobre experiências sexuais (algumas anormais) anteriores ao casamento?

Quase nunca. A Bíblia ensina que devemos esquecer "das cousas que para trás ficam" (Fp 3.13), e pensar somente nas coisas que são puras (Fp 4.8). Discipline sua mente para que pense somente nas coisas boas da vida, principalmente nas que se relacionam com seu amor pelo cônjuge.

Com quem uma senhora crente deve procurar aconselhamento, quando enfrenta algum problema de natureza sexual no casamento?

O pastor é a pessoa mais indicada, para começar. Hoje em dia, muitos pastores são também experientes conselheiros matrimoniais, e você pode ter certeza de que ele guardará seu segredo. Se não puder ajudá-la, provavelmente poderá indicar alguém que o faça.

NAMORO

Creio que os jovens precisam ter princípios cristãos específicos, pelos quais possam orientar seu comportamento sexual antes do casamento. Poderia citar os mais importantes, e dizer por que são importantes?

A instrução sexual deve ser dada de maneira discreta pela igreja, juntamente com os princípios morais. Mas não é nosso objetivo abordar este assunto neste livro. De vez em quando, ensinamos os seguintes princípios aos nossos jovens.

1. Seu corpo é o templo do Espírito Santo, e deve ser mantido santo para ele. "Acaso não sabeis que o vosso corpo é o santuário do Espírito Santo... e que não sois de vós mesmos? Agora, pois, glorificai a Deus no vosso corpo " (1 Co 6.19,20).

2. Guarde o seu corpo para aquele (ou aquela) que será seu companheiro(a) na vida. "Não sabeis que os vossos corpos são membros de Cristo? E eu, porventura, tomaria os membros de Cristo e os faria membros de meretriz? Absolutamente, não. Ou não sabeis que o homem que se une à prostituta, forma um só corpo com ela? porque, como se diz, serão os dois

uma só carne. Mas aquele que se une ao Senhor é um espírito com ele. Fugi da impureza! Qualquer outro pecado que uma pessoa cometer, é fora do corpo; mas aquele que pratica a imoralidade peca contra o próprio corpo." (1 Co 6.15-18.)

3. Namore somente pessoas crentes, pois o namoro é o prelúdio do casamento. ("Não vos ponhais em jugo desigual com os incrédulos; porquanto, que sociedade pode haver entre a justiça e a iniqüidade? ou que comunhão da luz com as trevas?" (2 Co 6.14.)

4. Procure comportar-se sempre como se Cristo estivesse presente. "Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais outra cousa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus." (1 Co 10.31)

O que acha da prática do sexo oral antes do casamento? Não é um verdadeiro ato sexual?

Talvez, não. Mas é uma união íntima demais para pessoas solteiras. Enquanto não forem marido e mulher não devem tocar nos órgãos genitais um do outro. Muitas mulheres casadas hoje sofrem com sentimento de culpa e vergonha por se haverem entregado a tais práticas, antes de conhecerem o homem com quem viriam a casar depois. Sabemos de situações em que o casal teve de deixar a igreja que freqüentava, porque a mulher tinha vergonha de encarar um ex-namorado com quem tivera intimidades, antes de casar-se.

EJACULAÇÃO

Como um homem pode retardar o orgasmo por tempo suficiente para que sua esposa se excite?

Primeiramente, ele deve retardar a penetração, esperando que ela esteja preparada, isto é, esteja bem lubrificada e os pequenos lábios tenham atingido volume três vezes maior que o normal. Depois de introduzir o pênis, deve ficar parado por um ou dois minutos, a fim de controlar-se. Durante esses minutos, deve continuar a estimular o clitóris da esposa, massageando-o de leve com os dedos; isso deve ser suficiente para conduzi-la à beira do clímax, antes que ele comece a mover-se. Evite uma penetração mais **profunda,** e procure conservar a glande do pênis entre dois e cinco centímetros a partir da entrada da vagina, a fim de produzir o máximo de excitação nela.

FANTASIAS

É errado fantasiar, desde que não se cometa adultério? Embora eu tenha sentimento de culpa quando o faço, isso serve para estimular-me. Três psiquiatras já me disseram que se trata de algo perfeitamente normal, e que todo mundo o pratica.

Criar "fantasias" acerca de uma mulher que não a sua esposa é apenas outro nome para a velha "lascívia", que Jesus Cristo disse ser equivalente à prática do adultério (Mt 5.28). A Bíblia recomenda muito que mantenhamos nossos pensamentos puros (Fp 4.8), "levando cativo todo pensamento à obediência de Cristo" (2 Co 10.5). A mente é a porta de entrada que dá para o coração e emoções. Se você abrigar pensamentos impuros ou lascivos, eles o farão sentir-se lascivo. "Porque assim como (o homem) imagina em sua alma, assim ele é." (Pv 23.7.) A prática da fantasia muitas vezes faz com que a pessoa passe a "usar" o cônjuge, ao invés de "amá-lo"; tende também a produzir estímulo demasiado e ejaculação prematura, ao mesmo tempo que cria expectativas irreais. Só porque uma coisa é estimulante, não quer dizer que seja correta.

Como posso aprender a controlar meus pensamentos?

São precisos seis passos para se conseguir o controle da mente.

1. Confesse os pensamentos impuros, reconhecendo que são pecaminosos. 1 Jo 1.9.
2. Ande no Espírito. Gl 5.16-25.
3. Peça a Deus que lhe conceda vitória sobre o hábito. 1 Jo 5.14,15.
4. Sempre que possível, evite tudo que for sugestivo para a fantasia, isto é, filmes, programas de televisão duvidosos e pornografia.
5. Se é casado(a), pense apenas em sua esposa ou marido; se é solteiro(a), obrigue sua mente a ter apenas pensamentos puros acerca das outras pessoas. Fp 4.8.
6. Se sua mente voltar aos antigos pensamentos lascivos, repita os passos acima.

Geralmente, leva-se de um a dois meses para se criar novos tipos de pensamento. Portanto, não pense que vai conseguir mudar da noite para o dia. Não faça quaisquer concessões. Gradualmente, você irá tendo mais facilidade para controlar a

imaginação, mas, vez por outra, tanto homens como mulheres enfrentam enormes tentações a esse respeito.

Se o sexo começa na mente, a esposa deve procurar estimular-se pensando ou imaginando atos e atitudes sexuais? O que, por exemplo? £ tais pensamento serão pecaminosos (se o objeto deles não for o próprio marido)?

Sim e não. Sim — é perfeitamente certo que a esposa se imagine sendo abraçada e acariciada pelo marido. Não — ela não deve imaginar-se nos braços de outro homem; isto é lascívia, que o Senhor proibiu expressamente. "Eu, porém, vos digo: Qualquer que olhar para uma mulher com intenção impura, no coração já adulterou com ela." (Mt 5.28.)

Ámo meu marido, e não estou absolutamente interessada em nenhum outro homem; mas durante nossas relações sexuais tenho que pensar numa relação ilícita com um homem imaginário (nunca um homem conhecido). Tenho vergonha de contar isso ao meu marido. Isso é pecado? Será que o faço porque ele não me excita suficientemente? Se não, o que é então?

Você adquiriu um hábito mental muito nocivo. Transfira seus pensamentos para seu marido. Relembre os atos passados que realizou com ele, ou melhor ainda, deixe o quarto semi-iluminado durante a realização do ato; fique de olhos abertos, e concentre-se no que está-se passando.

Até que ponto uma pessoa pode entregar-se a pensamentos sobre sexo e lascívia, diariamente?

Nenhum. A lascívia é como uma epidemia — alastra-se. Conserve sua mente sempre sujeita a Cristo (2 Co 10.5), e afaste **toda** imaginação má.

PREPARAÇÃO SEXUAL

Por que os homens estão sempre apressados para realizar o ato sexual? Ele parece não entender que preciso de uma preparação e ascensão lentas, para que chegue a ficar tão excitada quanto ele.

Já percebemos, em nossa conversa com as mulheres, que esse problema é muito comum entre elas. Por razões que

somente Deus conhece, as mulheres são diferentes dos homens, não apenas no aparelho genital, mas também no tempo necessário ao amor. Infelizmente a maioria dos homens não compreende isso. Se compreendessem, seria muito mais expressivo o número de homens considerados pelas esposas como grandes parceiros no amor. A diferença de tempo empregado em promover a excitação talvez seja o principal fator que distingue um marido medíocre de um fantástico.

A maioria dos homens não compreende que a mulher geralmente prefere uma "combustão" lenta e demorada a uma "explosão" instantânea. Como o homem se excita rapidamente, muitos cometem o erro de tentar ajustar a esposa a seu modo de ser, em vez de procurar satisfazer-lhe as necessidades. O marido inteligente é aquele que se ajusta à natureza emocional da esposa, começando a demonstrar amor e afetuosa ternura bem antes; e depois, vai gradualmente criando nela um forte desejo pelo ato amoroso. Sempre que a mulher é preparada adequadamente, todo o seu corpo se torna sensível ao toque dele, e ele pode obter grande satisfação pessoal ao vê-la corresponder às suas ternas carícias. O velho adágio: "A pressa é inimiga da perfeição" certamente **se** aplica à união sexual.

O clitóris é sempre o ponto em que a mulher deseja ser tocada para que se desperte a sua tensão sexual?

Absolutamente, não. A mulher não é uma máquina cheia de botões e alavancas, que sempre produzem o mesmo resultado quando manipulados. Ela é um ser temperamental, e sua vida é cíclica. O marido deve estar atento às suas necessidades. Quando ela se encontra em período de maior sensibilidade, o marido pode manipular o clitóris logo no início, mas isto é exceção, e não a regra. Geralmente, é preciso que ele a beije, acaricie, toque várias partes do seu corpo, para que ela se sinta despertada; depois, então, é que ele irá, **gentilmente,** tocar o clitóris. Muitas mulheres se queixam de que, quando o marido fica sabendo acerca da reação do clitóris, eles o massageiam rudemente, como se esse órgão fosse uma espécie de chave de ignição que deverá dar partida ao motor do desejo. Ê possível que, com isso, ele consiga ligar o seu "motor de popa", mas não dá certo para a esposa. O modo de despertar o desejo feminino é pela ternura e suavidade.

£ a manipulação oral dos seios?

Ê uma parte do ato amoroso muito comum entre casais. Embora inúmeras mulheres a apreciem grandemente, outras não gostam. Se isso desestimula sua esposa, é melhor descobrir outras formas de excitá-la.

PROSTITUIÇÃO

Existe diferença entre adultério e prostituição?

A Bíblia emprega os termos **adultério** e **prostituição** (impureza) alternadamente em alguns trechos e separadamente em outros. Algumas pessoas fazem distinção entre eles, sugerindo que o adultério é a infidelidade por parte de pessoas casadas, e prostituição é a relação sexual entre pessoas solteiras, ou entre uma solteira e uma casada. Não achamos que isso faça diferença. Ambos são proibidos e condenados pela Bíblia, que afirma que "não herdarão o reino de Deus os que tais cousas praticam". (Gl 5.19-21 e 1 Co 6.9.)

AMOR LIVRE

Por que os jovens saudáveis, que têm que esperar vários anos para depois pensar em casamento, não podem praticar o amor livre, desde que sejam fiéis um ao outro? Seria uma forma natural de reduzir a tensão sexual.

Esta questão está cada vez mais presente na mente dos jovens de hoje, até mesmo dos crentes. E isto constitui uma prova da eficiência da filosofia humanística, que está sendo difundida pela maioria dos educadores seculares. Nós defendemos a tese de que se deve preservar a relação sexual apenas para o estado conjugai, pelas seguintes razões:

1. Mantém a saúde física e mental dos jovens. A Bíblia proíbe todo tipo de relacionamento sexual extra-conjugal; conseqüentemente, você não pode ser um crente forte, em desenvolvimento espiritual, se praticar o amor livre. Fisicamente, é perigoso, porque, se o casal se separar, será levado a promiscuir-se. O Ministério da Saúde, Educação e Bem-Estar Social dos Estados Unidos já informou que as doenças venéreas são a moléstia de maior incidência entre os jovens de menos de vinte e quatro anos, naquela nação, hoje em dia. O diretor de uma escola de segundo grau daquele país afirmou recentemente que, em cada cinco formandos, um tem ou teve

doença venerea. Por conseguinte, o amor livre, na verdade, é um "negócio" muito arriscado.

2. O sexo não foi criado com o objetivo de ser um exercitamento corporal impessoal, como a natação ou outros esportes. É uma experiência intensamente emocional. Portanto, o sexo praticado sem amor, antes do casamento, impede que a pessoa veja nele uma expressão de amor, depois de casada.

3. O amor livre, geralmente, provoca a criação de comparações desnecessárias e injustas. Um "don juan" pode ser um "grande parceiro no amor", mas pode falhar como pessoa, como indivíduo, ao passo que um bom homem, que será um excelente pai de seus filhos, ou um excelente marido, pode ser fraco na cama. Há muitas mulheres que apreciam o marido em tudo, menos no ato sexual, devido a experiências anteriores.

4. Geralmente, após os trinta anos, a pessoa se sente dominada por sentimentos de culpa, principalmente as mulheres, e isso destrói todo um futuro, em potencial feito de boas experiências.

5. Muitas vezes, o amor livre impede que a pessoa encontre o cônjuge certo, mais tarde. Os semelhantes se associam. Você não encontrará crentes dedicados, dentre os quais possa escolher o seu cônjuge, no meio de um grupo que adota o amor livre.

6. O amor livre, na realidade, não é livre. Uma jovem de vinte e um anos escreveu à colunista americana "Abby", pedindo-lhe que advertisse às jovens que "o amor livre não é realmente livre". Ao que parecia, ela estava na promiscuidade desde os quatorze anos, e agora teria que submeter-se a uma cirurgia para impedir que uma doença venérea destruísse sua vida. "Isso está-me tirando a chance de algum dia ser mãe." Quando li isso, lembrei-me da história de um veterano de guerra do Vietnã, de apenas vinte e dois anos, que confessou haver praticado o amor livre quando se encontrava no exército. E ele chorava ao dizer: "As doenças venéreas me deixaram completamente estéril." Nada no mundo pode fazer com que umas poucas experiências excitantes na juventude se equivalham a uma vida inteira de experiências amorosas com o cônjuge; isso sem mencionar as alegrias da paternidade.

7. O amor livre é errado. Os princípios de Deus não são flexíveis, nem o tempo pode modificá-los. A virtude, a castida-

de e o recato ainda são as principais pedras com que se constrói um casamento. Nunca nenhuma mulher me procurou com complexo de culpa por haver-se casado virgem, mas muitas já me pediram aconselhamento pela razão oposta. O diabo sempre foi o enganador da humanidade; aliás, o Senhor o chamou de "mentiroso". O amor livre é uma mentira do diabo. Aqueles que dão ouvidos a ele "não são sábios".

Como os pais devem tratar um filho ou filha que está vivendo com outra pessoa sem casar-se?

Esta é uma das mais tristes experiências por que um progenitor pode passar. Certa senhora exclamou: "Eu preferia ter recebido a notícia de que ela morreu." Não estou muito certo de que ela estivesse **realmente** sendo sincera, mas foi o que me pareceu no momento. Uma expressão dessas revela o sentimento dos pais.

Não importa o que seu filho faça, ainda é seu filho, e ainda precisa de seu amor. Por isso, não o expulse de sua vida. Ele sabe que você não aprova esta conduta, e você pode visitá-lo em sua casa, sem contudo estar aprovando seus atos. Mas cremos que você pode recebê-los, aos dois, em seu lar, evitando fazer-lhes sermões ou condená-los o tempo todo — o Espírito Santo é quem faz isto. Se você continuar demonstrando amor (embora não demonstre aprovação), quando o relacionamento ilícito terminar, você poderá ajudá-lo a refazer a vida. Leia a história do Filho Pródigo, em Lucas 15, e procure enxergar as coisas do ponto-de-vista do pai.

Por favor, fale-nos sobre essa questão de "viver junto" antes de casar. Meus amigos dizem que não é justo que os jovens não possam experimentar a vida a dois, antes de fazer-se um compromisso duradouro, para ver se são compatíveis.

Esse raciocínio, tão claramente humanístico, é expressamente proibido na Bíblia. Não há garantia de que um namoro ou noivado termine em casamento. Somente os mais insensatos praticam relações sexuais antes de se casarem; aliás, trata-se de uma das principais causas do sentimento de culpa que lhes sobrevém após o casamento.

Em nossa pesquisa, fizemos a seguinte pergunta: "Se você fosse casar-se novamente, o que modificaria?" A resposta que a maioria das pessoas deu foi a seguinte: "Eu não praticaria relações sexuais antes de casar."

A pesquisa revelou também que as mulheres que eram virgens por ocasião do casamento relataram maior índice de satisfação do que as promíscuas.

A FREQÜÊNCIA DO ATO SEXUAL

Quantas vezes a média dos casais realiza o ato sexual?

A maioria dos pesquisadores e escritores que se dedicam ao estudo do ajustamento sexual no casamento reluta um pouco em publicar uma "média", como sendo uma norma de comportamento. Afinal, as pessoas não são a "média", mas indivíduos; além disso, muitos fatores complexos têm que ser levados em conta: qual a idade do casal? Têm filhos pequenos e vivem em moradia apertada? Gozam de privacidade em seu quarto? O emprego do marido é de natureza administrativa, causando tensões emocionais, ou ele lida com trabalho br açaí? A esposa trabalha fora, cozinha e cuida da casa? Procedem de lares onde havia amor? São felizes? Qual é o conceito de cada um acerca do amor conjugai? São crentes? Quais são seus temperamentos?

O Dr. Wheat cita uma pesquisa feita com cinco mil casais, cujas respostas foram colocadas em computador. A média das relações sexuais era de duas a três vezes por semana. A consulta do Dr. Hebert J. Miles feita a casais jovens indicou que realizavam o ato sexual de três em três dias, ou cerca de duas vezes por semana. Um artigo da revista **Parade Magazine,** analisando a vida sexual de seis mil executivos de todas as idades, pessoas que viviam sob a pressão dos negócios, relatou uma média de uma vez por semana. Nossa pesquisa feita entre casais crentes, que freqüentaram nossos seminários, indicou que a média geral era de cerca de três vezes por semana, durante todos os anos do casamento.

Na verdade, a média de freqüência ideal para cada casal é aquela que lhe proporcionar mais satisfação e realização. O casal não deve contar as vezes que pratica o ato amoroso. Devem ser espontâneos; devem dar-se; devem participar ativamente do ato, e desfrutar dele sempre que o realizarem.

Até onde o cansaço causado por excesso de atividades afeta a freqüência do ato sexual?

O cansaço afeta a freqüência mais do que se pensa. Hoje em dia as pessoas se recolhem muito tarde (após o noticiário

das 23 h). Entre 11:30 h e meia-noite pode ser uma boa hora para se deitar, mas é péssima para o ato amoroso.

Como a mulher pode ter o mesmo desejo sexual que o marido?

Não é raro uma jovem esposa perceber que o marido tem um impulso sexual mais forte que o dela, e sentir-se um pouco diminuída por isso. Cuidar de duas ou três crianças em idade pré-escolar pode acentuar ainda mais o problema, devido ao cansaço ou ào enfado, ou a ambos. Contudo, se ela e o marido estão crescendo em amor por Jesus e um pelo outro, e aos poucos, forem aperfeiçoando os detalhes do ato amoroso, seu desejo irá lentamente aumentando no decorrer dos anos, e, por fim, ela irá desejar o marido tanto quanto ele a deseja.

Será que Deus quer que a esposa crente seja sexualmente compatível com o marido? Sinto-me infeliz por mim e por ele; e não sei o que fazer.

Era plano de Deus que o ato conjugai fosse desfrutado mutuamente. Como foi a esposa que apresentou a pergunta, é possível que ela não tenha aprendido ainda a atingir o orgasmo de maneira satisfatória, regularmente. Se ela e o marido lerem este livro atentamente, e fizerem experimentos um com o outro da forma indicada, ela aprenderá essa arte. Depois que isso for alcançado, seu desejo pelo ato aumentará.

Segundo Efésios 5.22, as esposas têm que submeter-se (alegres e de boa vontade) ao interesse sexual do marido. Mas, e se estivermos realmente cansadas? Nas vezes em que me neguei, tive muito sentimento de culpa, e não gostei disso.

Se você estava realmente cansada, não deve ter este sentimento de culpa. Um marido amoroso se mostrará compreensivo para com o cansaço, embora fique desapontado. Mas não faça disto um hábito, e certifique-se de que não se trata de uma mera desculpa. Se está apresentando o fato como desculpa para encobrir um ressentimento, egoísmo, vingança ou qualquer outra coisa, naturalmente terá que sentir-se culpada. Fale "a verdade em amor" (Ef 4.15), e depois vá dormir com a consciência tranqüila.

Tenho necessidade de ter relações sexuais com mais freqüência do que minha esposa. Como posso modificar essa situação? (Nossa média é uma vez de quinze em quinze dias.)

Primeiramente, você deve procurar verificar se está "amando" ou "usando" sua esposa. Nossa pesquisa revelou que muitas mulheres, apesar de nunca haverem experimentado orgasmo, apreciam o ato amoroso. Elas gostam daquele aconchego, da ternura e do carinho que sempre acompanham o ato. Mas o homem que é por demais egoísta para aprender a arte do amor, e usa a esposa como um objeto para desafogar sua tensão sexual, nunca conseguirá criar nela um desejo pelo ato. A não ser nos casos em que haja problemas de natureza clínica ou traumas emocionais profundos, a atitude da maioria das mulheres para com o ato sexual depende da maneira como o marido as trata. São raríssimos os casais que procuram aconselhamento devido a problemas sexuais, quando o marido está sempre manifestando um genuíno amor pela esposa, quando ele conhece a arte do amor e dá bastante tempo ao período de preparação, usando de ternura para com ela, e também, quando, após a ejaculação, ele prolonga o aconchego. Leia os comentários abaixo, que nos vieram de mulheres que responderam à nossa pesquisa, e pense neles.

"Além de precisar de preparação para o ato, sinto uma forte necessidade de ser abraçada e envolvida depois da ejaculação orgásmica, como num suave poslúdio. Creio que tem sido um pouco exagerada essa idéia de que a mulher precisa atingir o orgasmo em todos os atos realizados."

"Por favor, saliente a importância de o marido tratar bem a esposa durante o dia, e como isso afeta a disposição dela para com o sexo, à noite (seu modo de agir, temperamento)."

"Aconselhe os maridos para que, durante o ato sexual e em outras oportunidades também, digam às esposas que as amam, etc. Embora eu saiba que ele me ama, é muito bom ouvir isto várias vezes."

Estamos sempre tão ocupados com os trabalhos da igreja (cultos à noite, etc.) que tem sido difícil encontrar tempo para o ato sexual. Como solucionar isto?

Quando um casal está por demais ocupado para realizar o ato amoroso, está ocupado demais. Nada deve tomar o lugar deste aspecto tão necessário de nossas vidas — nem mesmo a igreja. Deus estabeleceu estas duas instituições: o lar e a igreja. Eles nunca devem competir entre si. Pelo contrário, devem funcionar em harmonia um com o outro. Se a igreja

toma um tempo excessivo, às expensas da vida no lar, a ordem de prioridades está desequilibrada. Sugerimos que reexaminem sua programação de atividades, e, se estiverem realmente negligenciando o lar e os filhos para assistirem aos cultos todas as noites, então está na hora de eliminarem algumas atividades e ficarem um pouco mais em casa.

Quando uma pessoa começa a buscar a Cristo mais plenamente, será que o fator sexo não perderá um pouco de valor e decrescerá um pouco de importância, à medida que o verdadeiro amor passa a unir mais o casal?

Buscar a Cristo não modifica as carências e necessidades físicas do ser humano. Se um crente cheio do Espírito Santo ainda sente fome, sede e sono, por que não deveria conservar também o desejo pelo ato amoroso? Afinal, trata-se de uma experiência sagrada, entre pessoas casadas. Nossa pesquisa revelou que os crentes cheios do Espírito praticam o ato sexual, em média, mais vezes que os outros casais de nossa sociedade. Além disso, "o verdadeiro amor" busca sempre uma oportunidade de manifestar-se; o ato amoroso é um dos principais meios que Deus determinou para isso.

O que deve fazer uma mulher cujo marido a procura para relações sexuais somente uma ou duas vezes por mês, ao passo que ela as quer duas ou três vezes por semana?

Tenha uma boa conversa com ele. É possível que ele esteja se masturbando; ou então não está sabendo do seu interesse. Examine sua atitude com respeito à submissão. Se você está sendo insubmissa, talvez esta seja a maneira como ele se desforra disso, embora inconscientemente. Depois, procure ser um pouco mais sedutora, dentro do quarto. Nenhum homem pode deixar de excitar-se à vista de uma esposa insinuante.

Minha esposa sempre gosta, quando temos relações sexuais; mas como posso conseguir que ela deseje ter relações mais do que duas vezes por mês?

Embora ela aprecie o ato sexual, será que está atingindo o orgasmo? Existe muita diferença entre uma coisa e outra. A maior sensação que uma mulher pode desfrutar é a do orgasmo. E é rara a esposa que deseja uma experiência dessas apenas duas vezes por mês. Leia o capítulo cinco "A Arte de

Primeiramente, você deve procurar verificar se está "amando" ou "usando" sua esposa. Nossa pesquisa revelou que muitas mulheres, apesar de nunca haverem experimentado orgasmo, apreciam o ato amoroso. Elas gostam daquele aconchego, da ternura e do carinho que sempre acompanham o ato. Mas o homem que é por demais egoísta para aprender a arte do amor, e usa a esposa como um objeto para desafogar sua tensão sexual, nunca conseguirá criar nela um desejo pelo ato. A não ser nos casos em que haja problemas de natureza clínica ou traumas emocionais profundos, a atitude da maioria das mulheres para com o ato sexual depende da maneira como o marido as trata. São raríssimos os casais que procuram aconselhamento devido a problemas sexuais, quando o marido está sempre manifestando um genuíno amor pela esposa, quando ele conhece a arte do amor e dá bastante tempo ao período de preparação, usando de ternura para com ela, e também, quando, após a ejaculação, ele prolonga o aconchego. Leia os comentários abaixo, que nos vieram de mulheres que responderam à nossa pesquisa, e pense neles.

"Além de precisar de preparação para o ato, sinto uma forte necessidade de ser abraçada e envolvida depois da ejaculação orgásmica, como num suave poslúdio. Creio que tem sido um pouco exagerada essa idéia de que a mulher precisa atingir o orgasmo em todos os atos realizados."

"Por favor, saliente a importância de o marido tratar bem a esposa durante o dia, e como isso afeta a disposição dela para com o sexo, à noite (seu modo de agir, temperamento)."

"Aconselhe os maridos para que, durante o ato sexual e em outras oportunidades também, digam às esposas que as amam, etc. Embora eu saiba que ele me ama, é muito bom ouvir isto várias vezes."

Estamos sempre tão ocupados com os trabalhos da igreja (cultos à noite, etc.) que tem sido difícil encontrar tempo para o ato sexual. Como solucionar isto?

Quando um casal está por demais ocupado para realizar o ato amoroso, está ocupado demais. Nada deve tomar o lugar deste aspecto tão necessário de nossas vidas — nem mesmo a igreja. Deus estabeleceu estas duas instituições: o lar e a igreja. Eles nunca devem competir entre si. Pelo contrário, devem funcionar em harmonia um com o outro. Se a igreja

toma um tempo excessivo, às expensas da vida no lar, a ordem de prioridades está desequilibrada. Sugerimos que reexaminem sua programação de atividades, e, se estiverem realmente negligenciando o lar e os filhos para assistirem aos cultos todas as noites, então está na hora de eliminarem algumas atividades e ficarem um pouco mais em casa.

Quando uma pessoa começa a buscar a Cristo mais plenamente, será que o fator sexo não perderá um pouco de valor e decrescerá um pouco de importância, à medida que o verdadeiro amor passa a unir mais o casal?

Buscar a Cristo não modifica as carências e necessidades físicas do ser humano. Se um crente cheio do Espírito Santo ainda sente fome, sede e sono, por que não deveria conservar também o desejo pelo ato amoroso? Afinal, trata-se de uma experiência sagrada, entre pessoas casadas. Nossa pesquisa revelou que os crentes cheios do Espírito praticam o ato sexual, em média, mais vezes que os outros casais de nossa sociedade. Além disso, "o verdadeiro amor" busca sempre uma oportunidade de manifestar-se; o ato amoroso é um dos principais meios que Deus determinou para isso.

O que deve fazer uma mulher cujo marido a procura para relações sexuais somente uma ou duas vezes por mês, ao passo que ela as quer duas ou três vezes por semana?

Tenha uma boa conversa com ele. É possível que ele esteja se masturbando; ou então não está sabendo do seu interesse. Examine sua atitude com respeito à submissão. Se você está sendo insubmissa, talvez esta seja a maneira como ele se desforra disso, embora inconscientemente. Depois, procure ser um pouco mais sedutora, dentro do quarto. Nenhum homem pode deixar de excitar-se à vista de uma esposa insinuante.

Minha esposa sempre gosta, quando temos relações sexuais; mas como posso conseguir que ela deseje ter relações mais do que duas vezes por mês?

Embora ela aprecie o ato sexual, será que está atingindo o orgasmo? Existe muita diferença entre uma coisa e outra. A maior sensação que uma mulher pode desfrutar é a do orgasmo. E é rara a esposa que deseja uma experiência dessas apenas duas vezes por mês. Leia o capítulo cinco "A Arte de

Primeiramente, você deve procurar verificar se está "amando" ou "usando" sua esposa. Nossa pesquisa revelou que muitas mulheres, apesar de nunca haverem experimentado orgasmo, apreciam o ato amoroso. Elas gostam daquele aconchego, da ternura e do carinho que sempre acompanham o ato. Mas o homem que é por demais egoísta para aprender a arte do amor, e usa a esposa como um objeto para desafogar sua tensão sexual, nunca conseguirá criar nela um desejo pelo ato. A não ser nos casos em que haja problemas de natureza clínica ou traumas emocionais profundos, a atitude da maioria das mulheres para com o ato sexual depende da maneira como o marido as trata. São raríssimos os casais que procuram aconselhamento devido a problemas sexuais, quando o marido está sempre manifestando um genuíno amor pela esposa, quando ele conhece a arte do amor e dá bastante tempo ao período de preparação, usando de ternura para com ela, e também, quando, após a ejaculação, ele prolonga o aconchego. Leia os comentários abaixo, que nos vieram de mulheres que responderam à nossa pesquisa, e pense neles.

"Além de precisar de preparação para o ato, sinto uma forte necessidade de ser abraçada e envolvida depois da ejaculação orgásmica, como num suave poslúdio. Creio que tem sido um pouco exagerada essa idéia de que a mulher precisa atingir o orgasmo em todos os atos realizados."

"Por favor, saliente a importância de o marido tratar bem a esposa durante o dia, e como isso afeta a disposição dela para com o sexo, à noite (seu modo de agir, temperamento)."

"Aconselhe os maridos para que, durante o ato sexual e em outras oportunidades também, digam às esposas que as amam, etc. Embora eu saiba que ele me ama, é muito bom ouvir isto várias vezes."

Estamos sempre tão ocupados com os trabalhos da igreja (cultos à noite, etc.) que tem sido difícil encontrar tempo para o ato sexual. Como solucionar isto?

Quando um casal está por demais ocupado para realizar o ato amoroso, está ocupado demais. Nada deve tomar o lugar deste aspecto tão necessário de nossas vidas — nem mesmo a igreja. Deus estabeleceu estas duas instituições: o lar e a igreja. Eles nunca devem competir entre si. Pelo contrário, devem funcionar em harmonia um com o outro. Se a igreja

toma um tempo excessivo, às expensas da vida no lar, a ordem de prioridades está desequilibrada. Sugerimos que reexaminem sua programação de atividades, e, se estiverem realmente negligenciando o lar e os filhos para assistirem aos cultos todas as noites, então está na hora de eliminarem algumas atividades e ficarem um pouco mais em casa.

Quando uma pessoa começa a buscar a Cristo mais plenamente, será que o fator sexo não perderá um pouco de valor e decrescerá um pouco de importância, à medida que o verdadeiro amor passa a unir mais o casal?

Buscar a Cristo não modifica as carências e necessidades físicas do ser humano. Se um crente cheio do Espírito Santo ainda sente fome, sede e sono, por que não deveria conservar também o desejo pelo ato amoroso? Afinal, trata-se de uma experiência sagrada, entre pessoas casadas. Nossa pesquisa revelou que os crentes cheios do Espírito praticam o ato sexual, em média, mais vezes que os outros casais de nossa sociedade. Além disso, "o verdadeiro amor" busca sempre uma oportunidade de manifestar-se; o ato amoroso é um dos principais meios que Deus determinou para isso.

O que deve fazer uma mulher cujo marido a procura para relações sexuais somente uma ou duas vezes por mês, ao passo que ela as quer duas ou três vezes por semana?

Tenha uma boa conversa com ele. É possível que ele esteja se masturbando; ou então não está sabendo do seu interesse. Examine sua atitude com respeito à submissão. Se você está sendo insubmissa, talvez esta seja a maneira como ele se desforra disso, embora inconscientemente. Depois, procure ser um pouco mais sedutora, dentro do quarto. Nenhum homem pode deixar de excitar-se à vista de uma esposa insinuante.

Minha esposa sempre gosta, quando temos relações sexuais; mas como posso conseguir que ela deseje ter relações mais do que duas vezes por mês?

Embora ela aprecie o ato sexual, será que está atingindo o orgasmo? Existe muita diferença entre uma coisa e outra. A maior sensação que uma mulher pode desfrutar é a do orgasmo. E é rara a esposa que deseja uma experiência dessas apenas duas vezes por mês. Leia o capítulo cinco "A Arte de

Primeiramente, você deve procurar verificar se está "amando" ou "usando" sua esposa. Nossa pesquisa revelou que muitas mulheres, apesar de nunca haverem experimentado orgasmo, apreciam o ato amoroso. Elas gostam daquele aconchego, da ternura e do carinho que sempre acompanham o ato. Mas o homem que é por demais egoísta para aprender a arte do amor, e usa a esposa como um objeto para desafogar sua tensão sexual, nunca conseguirá criar nela um desejo pelo ato. A não ser nos casos em que haja problemas de natureza clínica ou traumas emocionais profundos, a atitude da maioria das mulheres para com o ato sexual depende da maneira como o marido as trata. São raríssimos os casais que procuram aconselhamento devido a problemas sexuais, quando o marido está sempre manifestando um genuíno amor pela esposa, quando ele conhece a arte do amor e dá bastante tempo ao período de preparação, usando de ternura para com ela, e também, quando, após a ejaculação, ele prolonga o aconchego. Leia os comentários abaixo, que nos vieram de mulheres que responderam à nossa pesquisa, e pense neles.

"Além de precisar de preparação para o ato, sinto uma forte necessidade de ser abraçada e envolvida depois da ejaculação orgásmica, como num suave poslúdio. Creio que tem sido um pouco exagerada essa idéia de que a mulher precisa atingir o orgasmo em todos os atos realizados."

"Por favor, saliente a importância de o marido tratar bem a esposa durante o dia, e como isso afeta a disposição dela para com o sexo, à noite (seu modo de agir, temperamento)."

"Aconselhe os maridos para que, durante o ato sexual e em outras oportunidades também, digam às esposas que as amam, etc. Embora eu saiba que ele me ama, é muito bom ouvir isto várias vezes."

Estamos sempre tão ocupados com os trabalhos da igreja (cultos à noite, etc.) que tem sido difícil encontrar tempo para o ato sexual. Como solucionar isto?

Quando um casal está por demais ocupado para realizar o ato amoroso, está ocupado demais. Nada deve tomar o lugar deste aspecto tão necessário de nossas vidas — nem mesmo a igreja. Deus estabeleceu estas duas instituições: o lar e a igreja. Eles nunca devem competir entre si. Pelo contrário, devem funcionar em harmonia um com o outro. Se a igreja

toma um tempo excessivo, às expensas da vida no lar, a ordem de prioridades está desequilibrada. Sugerimos que reexaminem sua programação de atividades, e, se estiverem realmente negligenciando o lar e os filhos para assistirem aos cultos todas as noites, então está na hora de eliminarem algumas atividades e ficarem um pouco mais em casa.

Quando uma pessoa começa a buscar a Cristo mais plenamente, será que o fator sexo não perderá um pouco de valor e decrescerá um pouco de importância, à medida que o verdadeiro amor passa a unir mais o casal?

Buscar a Cristo não modifica as carências e necessidades físicas do ser humano. Se um crente cheio do Espírito Santo ainda sente fome, sede e sono, por que não deveria conservar também o desejo pelo ato amoroso? Afinal, trata-se de uma experiência sagrada, entre pessoas casadas. Nossa pesquisa revelou que os crentes cheios do Espírito praticam o ato sexual, em média, mais vezes que os outros casais de nossa sociedade. Além disso, "o verdadeiro amor" busca sempre uma oportunidade de manifestar-se; o ato amoroso é um dos principais meios que Deus determinou para isso.

O que deve fazer uma mulher cujo marido a procura para relações sexuais somente uma ou duas vezes por mês, ao passo que ela as quer duas ou três vezes por semana?

Tenha uma boa conversa com ele. É possível que ele esteja se masturbando; ou então não está sabendo do seu interesse. Examine sua atitude com respeito à submissão. Se você está sendo insubmissa, talvez esta seja a maneira como ele se desforra disso, embora inconscientemente. Depois, procure ser um pouco mais sedutora, dentro do quarto. Nenhum homem pode deixar de excitar-se à vista de uma esposa insinuante.

Minha esposa sempre gosta, quando temos relações sexuais; mas como posso conseguir que ela deseje ter relações mais do que duas vezes por mês?

Embora ela aprecie o ato sexual, será que está atingindo o orgasmo? Existe muita diferença entre uma coisa e outra. A maior sensação que uma mulher pode desfrutar é a do orgasmo. E é rara a esposa que deseja uma experiência dessas apenas duas vezes por mês. Leia o capítulo cinco "A Arte de

Fazer Amor", e cuide para que sua esposa esteja tendo o verdadeiro orgasmo; você ficará encantado ao ver como o interesse dela pelo ato sexual aumentará.

FRIGIDEZ

Será que algumas mulheres já nascem Erigidas?

Considerando-se que há três bilhões e oitocentos milhões de habitantes na terra, sendo que mais da metade desse número é composta de mulheres, sem dúvida, **algumas** devem ter nacido fisicamente incapazes de atingir o orgasmo. Mas esse número é tão reduzido, que é pouco provável que alguma delas chegue a ler este livro. O Dr. David Reuben diz o seguinte. "Não existe nenhuma razão para que todas as mulheres não tenham orgasmos regularmente e com freqüência, sempre que o quiserem."[1] E para ilustrar o fato de que o problema é de origem emocional e não física, ele afirma: "Nenhum psiquiatra encontrou ainda uma mulher que, tendo sido criada por pais carinhosos, num ambiente familiar seguro, apresente este problema. A maioria das mulheres que se queixam de disfunção orgásmica sofreu privação emocional durante a infância ou mesmo depois."[2]

Uma das razões por que cremos que uma mulher criada num lar cristão goza dos prazeres do sexo mais que as outras (uma crença comprovada pela nossa pesquisa), é que têm maior probabilidade de haver experimentado um relacionamento mais carinhoso com o pai. Uma das melhores bênçãos que um pai pode proporcionar às suas filhas é deixar que elas se aconcheguem ao seu coração sempre que o quiserem. Ele deve reprimir todos os impulsos de afastá-las ou desencorajá-las, mesmo que esteja muito ocupado. Geralmente, a frigidez feminina não é causada por distúrbios físicos, mas decorre de um afastamento emocional do sexo oposto, que pode já estar bem adiantado numa menina de seis anos. O maior causador da frigidez é um pai frio e egoísta.

O que o homem pode fazer pela esposa que é frígida? Eu a amo, mas não sei até quando poderei suportar isso.

Será preciso muito amor e ternura por parte do marido, bem como força de vontade por parte da esposa, para que o

problema seja superado. Leia atentamente os capítulos oito e nove, e siga as sugestões ali apresentadas, cuidadosamente. O homem que compreende que a rejeição da esposa, provavelmente, é uma conseqüência de um problema de infância, e entende que deve, **pacientemente,** provar-lhe que ele não é o mesmo tipo de pessoa que o pai dela, dá mostras de grande maturidade. Cada ato seu deve ser terno e bom. Nunca grite com ela, mas trate-a com dignidade e respeito, tanto em público como em particular; aos poucos, ela superará o problema. Em suma, ame-a como ao seu próprio corpo (Ef 5.28).

Por que uma mulher frígida se casa, afinal de contas?

Ela absolutamente nunca teve a intenção de enganá-lo, pois, provavelmente, nem sonhava que era frígida. Ela o conheceu e se apaixonou por você em meio à infelicidade no lar, numa época em que seu impulso sexual achava-se no auge (de dezesseis a vinte e dois anos). E como o ato amoroso ocupa, quando muito, 1/168 avós do tempo de cada indivíduo, durante a vida de casados, é provável que ela, quando concordou em casar-se, estivesse pensando no casamento mais em termos de cuidar do lar, ter filhos, e outros importantes aspectos da vida conjugai, do que em ter relações sexuais. Assim como nadar ou praticar outro esporte, atingir o orgasmo no ato sexual é uma arte que precisa ser aprendida. O grande problema é que nenhuma outra função da vida reúne as áreas física e emocional de duas pessoas como o ato amoroso. E a habilidade para realizá-lo requer prática e concentração.

Assisti à sua palestra sobre sexo, e, sinceramente, não fiquei muito entusiasmada. Por que será que não gosto de sexo, e nem quero gostar?

É provável que você abrigue muito ressentimento no coração, primeiramente contra seu pai, e, agora, transferiu-o para seu marido. Seu verniz de autoproteção psicológica abafou o fluxo natural de suas emoções, tornando-a uma pessoa egoísta. Se não pensar seriamente em sua responsabilidade diante de Deus, e nas carências emocionais de seu marido e filhos, acabará por destruir seu casamento. Essa autoproteção emocional, na realidade, não impede que você se magoe, pois isso fere àqueles a quem você ama, e, por conseguinte, a você

também. O Senhor disse: "Dai, e dar-se-vos-á" (Lc 6.38). E esse princípio aplica-se particularmente bem ao amor.

Uma das mais gratificantes experiências de um conselheiro de problemas familiares é ver as mulheres que apresentam este problema buscarem o auxílio divino para conseguirem dar amor sexual ao marido, e depois descobrir que precisavam apenas conhecer um pouco de anatomia, e aprender alguns métodos de estímulo físico, para aprender a dominar a maravilhosa arte da expressão orgásmica. Esse conhecimento confere uma nova dimensão às suas vidas.

ÓRGÃOS GENITAIS

É possível um casal ser fisicamente desajustado (ou muito pequeno ou muito grande) de maneira que não possam ter um bom relacionamento sexual?

Muitos homens chegam a ser quase paranóicos em sua preocupação com as dimensões de seus órgãos genitais, enquanto as mulheres têm quase a mesma preocupação com o tamanho dos seios. Infelizmente, o desconhecimento provoca temores infundados, e esse temor é maior fator de inibição sexual que o próprio tamanho dos órgãos.

Na verdade, não importa qual seja a altura do homem, o fato é que seu pênis ereto sempre mede entre quinze e vinte centímetros de comprimento, e como já afirmamos anteriormente, sete a oito centímetros seriam suficientes para a propagação e para a satisfação da esposa. Da mesma forma, qualquer que seja a altura da mulher, o tamanho da vagina não varia mais que em dois e meio centímetros. Estudos revelam que homens altos casados com mulheres pequenas têm o mesmo nível de satisfação sexual que pessoas da mesma altura. Diferenças muito grandes de tamanho podem dificultar que se beijem durante o coito, mas não há evidências que indiquem que um homem seja grande ou pequeno demais para uma mulher. Deus, em seu plano criador, tomou esse cuidado.

Embora eu goste quando meu marido massageia meu clitóris com a mão, por que isso me dá sensação de culpa?

Todos nós somos influenciados pelo passado, positiva ou negativamente. Em algum momento, no passado, você deve

ter criado a idéia de que o prazer deve ser pecaminoso, como aqueles que afirmam: "Tudo de que gosto é imoral, é ilegal ou engorda." Isso é ridículo! Deus nos concede o dom de desfrutar de muitas coisas, e uma delas é o amor conjugai. Não há nada na Bíblia que condene o estímulo do clitóris entre pessoas casadas. O texto de Hebreus 13.4 implica numa permissão dele, e em Cantares há uma descrição dele (2.6). Aliás, não se sabe de nenhuma outra função do clitóris, que não seja a de fornecer estímulo sexual. O Pai celeste colocou-o ali para seu prazer.

Para vermos como essa engenhosa técnica é amplamente aceita no ato amoroso, 92% dos pastores consultados, todos eles pessoas que crêem na Bíblia, aprovam essa prática. (É bom lembrar também que apenas 17% desses mesmos pastores aprovam a auto-estimulação.) Sugerimos que você agradeça a Deus por ter um marido terno e afetuoso, e passe a desfrutar da experiência.

Desde que fui submetida à histerectomia, não consigo mais atingir o orgasmo, e tenho sofrido crises de depressão em escala sempre crescente.

Você revela dois problemas: fracasso orgásmico e depressão. Provavelmente, ambos têm origem na mesma causa: temor de inaptidão. A maioria das mulheres receia que uma histerectomia possa torná-la menos feminina e incapaz de satisfação sexual, mas isso está longe de ser verdade. Embora seja fato que a extração do útero implica na eliminação da menstruação, não existe nenhuma razão clínica pela qual ela deva interferir em seu prazer sexual. Aliás, muitas mulheres têm afirmado gozarem de maior liberdade e mais prazer no ato amoroso, após a operação. Mas você deve procurar superar a idéia de que só porque seu órgão reprodutor foi removido, não pode mais ter funções sexuais normais.

O clitóris é a primeira fonte de estímulo para a mulher; os pequenos lábios são a segunda. A remoção do útero não afeta nenhum dos dois. Além disso, os médicos relatam que, nos casos extremamente raros de mulheres que tiveram o clitóris removido, algumas ainda conseguiram atingir o orgasmo. Lembre-se de que "o mais importante órgão sexual da mulher é o cérebro". Enquanto este não for removido, suas funções sexuais poderão ser normais. Mas você precisa acreditar nisso. Se você se convencer de que a histerectomia é fatal para o

sexo, então será; mas aceite a verdade — você e seu marido ainda terão muitos anos de prazer pela frente.

A depressão é outro problema. Na maioria dos casos, ela é conseqüência emocional de a paciente nutrir sentimentos de autopiedade, após ter-se submetido a esse tipo de operação. Dê graças a Deus, pela fé (1 Ts 5.18), e pare de queixar-se do Senhor por causa disso. Você ficará espantada de ver como irá sentir-se melhor. Se, depois disso, sua condição não melhorar em uma ou duas semanas, procure o médico — talvez esteja precisando de injeções de hormônio. Realmente, uma operação como esta afeta bastante a psique. Contudo, um sentimento de autopiedade só irá complicar mais a situação, e retardar o processo de cura.

E **correto uma mulher crente injetar silicone nos seios?**

Se você já fez isso e a consciência a incomoda, confesse-o a Deus, e depois esqueça o fato. Se não o fez, não o faça. Um corpo estranho encerrado dentro de seus tecidos pode provocar complicações. Além disso, precisa aceitar-se como Deus a fez — esse é o verdadeiro problema. A não ser com ginásticas especiais (e não há garantias de que isso resolva muito), não existe quase nada que se possa fazer para aumentar o tamanho dos seios. As mulheres que tiveram de submeter-se à mastectomia prefeririam ter o seu problema que o delas. Talvez, se fosse possível verificar, descobrir-se-ia que as mulheres de seios grandes talvez não sejam tão sensíveis ao ato amoroso como suas colegas de seios pequenos, que as invejam. Qual a razão? Ambas possuem o mesmo número de terminações nervosas, mas, numa mulher de seios grandes, provavelmente elas se acham mais espalhadas pela superfície deles, e talvez não estejam tão à flor da pele.

HOMOSSEXUALISMO

A criança que toca seus órgãos genitais está revelando sinais de perversão sexual?

A curiosidade é a marca registrada de todas as crianças; umas a possuem mais que as outras. É natural uma criança ser curiosa com respeito aos seus órgãos genitais e dos de outras pessoas. Os pais que aceitarem este fato dessa maneira estão tendo uma atitude sábia. É melhor não repreender, não punir, nem envergonhar a criança, pois trata-se de uma fase

natural do desenvolvimento infantil. Vendo que a atitude dos pais para com a questão é natural e calma, ela acabará superando esta aparente obsessão pelos órgãos. Você deve aproveitar a oportunidade para responder às perguntas que ela talvez lhe faça sobre o sexo. Procure dar os nomes médicos às várias partes do corpo, de maneira natural, e assim ela aceitará a sexualidade como uma parte normal da vida.

É bom que os pais estudem um pouco acerca do desenvolvimento sexual, e se preparem, previamente, para responderem a essas perguntas. Se deixar que seu filho o pegue de surpresa, você será tentado a fazer ou dizer o que não deve.

Qual deve ser a atitude do crente para com o homossexualismo?

Esse problema está aumentando terrivelmente no mundo de hoje. Somente na Califórnia, um certo grupo "gay" afirma ter cem mil associados. Alguns "pastores" são homossexuais, e criaram igrejas para esse tipo de pessoas. Eu e o co-pastor de nossa igreja tivemos um debate radiofônico com dois desses "pastores", no qual procuraram justificar sua posição. É interessante notar que não encontraram um só texto bíblico que apoiasse sua tese. O único que tentaram apresentar foi a seguinte declaração de Paulo: "Fiz-me tudo para com todos, com o fim de, por todos os modos, salvar alguns." (1 Co 9.22.) Mas isso constitui violenta distorção do que o apóstolo quis dizer ali.

A Bíblia apresenta uma tese clara sobre o homossexualismo. Segundo Romanos 1.27, trata-se de um comportamento anormal e desviado. Deus ordenou aos filhos de Israel que os homossexuais fossem apedrejados até à morte (Lv 20.13), o que é um castigo bem severo, mas cuja intenção era impedir que o mal se tornasse contagiante. Todo homossexual é em potencial um pregador do homossexualismo, e pode perverter muitos rapazes, levando-os para o seu pecaminoso modo de vida.

Parece que, na Bíblia, o homossexualismo é o pecado supremo, e faz com que Deus desista do homem, como diz Romanos 1.27, e o destrua de sobre a face da terra, como aconteceu nos dias de Sodoma e Gomorra, e durante o dilúvio da época de Noé. Embora o crente deva condenar o pecado do homossexualismo, deve também ter compaixão pelo indivíduo, e sempre que possível falar-lhe do evangelho de Cristo.

Esse é o único poder existente no mundo de hoje, que pode arrancar as pessoas de tão terrível vício.

O que causa o homossexualismo?

A resposta a esta pergunta não é simples, pois essa condição resulta da associação de uma série de fatores. Um dos fatores mais comuns é uma repulsa anormal para com o sexo oposto, que pode ser provocada por uma mãe dominadora, que "manda na casa", e um pai de temperamento fraco. Este ódio inconsciente que o rapaz tem pela mãe "transborda", e torna-se difícil para ele sentir atração por moças de sua idade. No caso de lésbicas, muitas vezes o problema resulta de uma rejeição sofrida por parte do pai, que predispõe a jovem para uma vida de perversão. Raramente, uma criança que cresce numa atmosfera de amor paterno demonstra tendência para tais práticas sexuais.

Outra causa do homossexualismo ou lesbianismo é uma afeição anormal ou sufocante de um dos pais pela criança. Isso abafa o interesse natural por pessoas do sexo oposto, um interesse instintivo, dado por Deus. Quando uma mulher não recebe amor do marido, muitas vezes preenche a lacuna que fica em seu coração dando um amor exagerado ao filho. Embora nunca pense em fazer nada imoral com ele, essa afeição dominante cria complexos de culpa no rapaz, que vão abafar seu interesse normal pelo sexo oposto. Inconscientemente, ele considera esse possível interesse como uma traição ao amor que sente pela mãe. O mesmo pode acontecer a uma jovem que é submetida ao mesmo tipo de afeto por parte do pai, o qual, por sua vez, provavelmente não recebe amor da esposa. Em nossos seminários, o Dr. Howard Hendricks tem afirmado muitas vezes que "as crianças precisam de amor, mas devem compreender que vêm sempre em segundo lugar na afeição dos pais. Se pensarem que têm o primeiro lugar, terão dificuldade em ajustar-se normalmente ao relacionamento com o sexo oposto."

Num lar onde os pais proporcionam uma cálida atmosfera de amor um pelo outro, é mais fácil para os filhos terem reações amorosas normais. Psicologicamente, aquilo lhes é tão normal, que adotam uma atitude natural para com as pessoas do sexo oposto. Embora os pais não devam ser muito indiscretos diante dos filhos, contudo é bom que estes os vejam abraçar-se e demonstrar um genuíno mútuo afeto.

Lembremos também que nos primeiros anos da puberdade, quando o indivíduo passa da infância para a adolescência, as crianças em geral são atraídas para outras do mesmo sexo. O garoto, por exemplo, "detesta meninas". E quando começam a desenvolver-se sexualmente sentem uma inexplicável atração por outro garoto ou por um homem. Ê por isso que devem ser bem instruídos no lar e na igreja de forma a compreenderem os princípios divinos quanto à sexualidade, e que a atração do rapaz com a moça e vice-versa é correta e normal, e a relação de um rapaz com outro deve ser rejeitada. Esse ensinamento assim feito serve para orientá-lo nessa fase ambivalente da vida, quando ainda não sabe ao certo "o que é e o que não é", e passada a qual ele começa a ter uma apreciação saudável para com pessoas do outro sexo.

Quando viemos para a Califórnia, há vinte anos atrás, eu não estava bem preparado para ajudar os inúmeros homossexuais que iriam procurar-nos. Mas todos seguiam a mesma rota. Um menino com imensa carência afetiva encontrava um "pregador" do homossexualismo que lhe proporcionava o afeto necessário, primeiramente de forma platônica, indo pescar com ele, praticando halterofilismo, ou simplesmente ficando em sua companhia. Mal sabia o pobre jovem que estava sendo "cortejado" com os mesmos requintes com que um homem corteja uma moça. Depois, quando já se encontrava emocionalmente ligado ao outro, e este sugeria o ato homossexual, os primeiros impulsos de repugnância eram postos de lado pelo temor de perder "a única pessoa no mundo que realmente gostou de mim". Mal sabia ele que estava trocando uma futura vida amorosa normal com uma esposa e a possibilidade de ter filhos, pela satisfação imediata de uma carência afetiva.

Alguém pode indagar: "Mas, se não queria aquilo, por que acabou-se tornando homossexual de fato?" Por que o homossexualismo é um comportamento adquirido. É possível cultivar-se o gosto por qualquer coisa, desde que se pratique repetidamente. E depois que isso acontece, o indivíduo arranja várias desculpas a fim de justificar seu ato. Eventualmente, a consciência, que lhe foi dada por Deus, fica como que "cauterizada", e o indivíduo faz de seu pecado um desafio ostensivo; e, em conseqüência disso, temos mais um "defensor" do homossexualismo andando pelas ruas.

Será que um homossexual ou lésbica podem ser curados?

A resposta para esta pergunta está em o indivíduo se dispor ou não a aceitar a Jesus Cristo como Senhor e Salvador pessoal. Se ele se dispuser a isto, poderá ser curado, mas até agora tem-se obtido pouco sucesso com outros tratamentos. Como já confessou um proeminente psiquiatra de Los Angeles: "Sinceramente, nunca consegui curar um homossexual, e não conheço ninguém que tenha conseguido." Infelizmente, inúmeros psiquiatras, educadores e conselheiros nem mesmo tentam curá-los; pelo contrário, incentivam o indivíduo a aceitar a situação como sendo "uma outra forma normal de expressão sexual".

Há um verso bíblico extremamente encorajador para homossexuais ou para qualquer pessoa que esteja dominada por um hábito pecaminoso. "Para os homens é impossível; contudo, não para Deus, porque para Deus tudo é possível." (Mc 10.27.) Já vimos vários deles se voltarem para Cristo, e, pelo seu poder, solucionarem o problema. Não é fácil, mas com o auxílio de Deus é possível. Temos usado a seguinte fórmula com várias pessoas.

1. Aceitar a Cristo como Senhor e Salvador de sua vida.
2. Considerar o homossexualismo ou lesbianismo como pecado (Rm 1.26,27,32).
3. Confessar o ato como sendo um pecado (1 Jo 1.9).
4. Pedir a Deus que destrua o hábito em sua vida (1 Jo 5.14,15).
5. Andar no Espírito pela leitura diária da Palavra de Deus, e submeter-se aos seus ensinamentos (Gl 5.16-25; Ef 5.17-21; Cl 3.15-17).
6. Evitar todo contato com os antigos amigos homossexuais.
7. Evitar os lugares que essas pessoas freqüentam.
8. Cultivar pensamentos puros; nunca permitir-se mentalizar um comportamento imoral (Fp 4.8).
9. Procurar fazer amizade com uma pessoa crente, bem espiritual, e que nunca teve esse problema. Precisa ser alguém a quem você possa falar livremente de suas carências e a quem possa recorrer quando a tentação se tornar muito forte.

Há vários anos fui procurado por um homem que desejava sinceramente libertar-se deste terrível pecado. Prometeu-me

nunca mais ir ao parque que freqüentava para encontrar-se com outros homossexuais. A fim de incentivá-lo ainda mais, propus e ele concordou, para o seu bem, que eu lhe perguntaria muitas vezes, em particular: "Você foi ao parque ultimamente?" Mais tarde ele me confidenciou o seguinte: "Quando era tentado, e lembrava que você iria olhar-me bem nos olhos e fazer aquela pergunta, aquilo me ajudava grandemente." É possível superar esse vício sem um amigo para lhe fazer a pergunta, mas será mais fácil se contar com um.

Aos poucos, a tentação e o desejo irão decrescendo, mas cada vez que você praticar o ato, ou pensar nele, o hábito será alimentado e se tornará mais difícil dominá-lo. Lembre-se do princípio da semeadura e da ceifa. Colhe-se aquilo que se semeia — mas leva algum tempo. Por exemplo, seus sentimentos atuais são, em grande parte, resultantes de pensamentos e ações dos últimos trinta ou sessenta dias. Se deseja uma melhor colheita de sentimentos e impulsos para daqui a trinta ou sessenta dias, então, com o auxílio divino, comece desde já a plantar sementes melhores em sua mente.

Uma criança criada por apenas um dos pais terá uma atitude natural para com seu próprio sexo e para com o sexo oposto?

Esta pergunta me toca de perto, pois fui criado por minha mãe viúva. Estava com quase dez anos quando meu pai faleceu. Minha irmã tinha cinco anos, e meu irmão um mês e meio. Todos nós crescemos tendo um relacionamento normal com o sexo oposto, e podemos relatar três casamentos felizes, com treze filhos ao todo. Aliás, meu irmão, que nunca conheceu o pai, tem cinco filhos, e é primeiro sargento da Força Aérea Americana, tendo sob seu comando 397 homens. Está claro que ele se relaciona corretamente tanto com homens como com mulheres.

A Bíblia nos promete que Deus é "Pai dos órfãos", e já verificamos a veracidade disso. Na realidade, uma criança que não tem um dos pais pode ajustar-se melhor na vida do que uma outra que os tem, mas vive num lar cheio de hostilidade e conflitos. Se uma mulher viúva ou desquitada é obrigada a criar os filhos sozinha, parece que eles aceitam naturalmente o seu papel de chefe do lar, e, a não ser que ela passe dos limites e os sufoque com seus cuidados, poderão vir a ter relações perfeitamente normais com o sexo oposto. Se

uma mãe se encontrar em tais circunstâncias, será bom que aceite pela fé a idéia de que Deus proporcionará aos filhos o equilíbrio emocional de que precisam. Assim, eles formarão o conceito mental de que serão perfeitamente normais, e, em conseqüência, eles realmente serão.

Além disso, sempre é bom ter uma atitude positiva ao se falar com as crianças acerca do futuro. Por exemplo, nunca se deve empregar a partícula "se", quando se referir ao futuro. Sempre é melhor dizer "Quando você casar", ou "Quando entrar para a faculdade", do que "Se você casar" ou "Se você entrar para a faculdade". A atitude positiva de uma mãe crente, prevendo sucesso em todas as fases da vida de seus filhos, é o mais firme fundamento que um jovem pode receber, depois da promessa do Pai celeste de ser "Pai dos órfãos".

IMPOTÊNCIA

É verdade que a impotência masculina está aumentando, e se estiver, por quê?

Embora eu não tenha conhecimento de dados estatísticos pelos quais possa comparar a incidência atual de casos de impotência masculina com a registrada há trinta ou cinqüenta anos atrás, a maioria dos conselheiros confessa que atualmente este problema é muito mais freqüente do que há vinte anos. E se, como acreditamos, ele está mesmo aumentando, a causa é mais de natureza mental e emocional do que física. A maioria dos médicos afirma que este mal não é provocado por distúrbios glandulares, mas pelas pressões emocionais e mentais da atual sociedade. Hoje em dia, os homens se exercitam menos que há vinte anos, e lutam com maiores pressões de ordem mental. Além disso, a vida nesse nosso mundo conturbado é mais insegura, e muitos homens acham-se incertos de sua masculinidade. Cremos que o problema crescerá à medida que os ideais do movimento de emancipação feminina forem criando maiores conflitos no lar e continuarem a atacar o ego masculino.

Nos primeiros anos do casamento, a potência sexual do homem é 75% física e 25% mental, mas, à medida que ele amadurece, essas proporções se invertem, até que, à idade de cinqüenta anos, ela é 75% mental e 25% física. É por isso que afirmamos que se um homem pensa ser potente, ele o é, e

vice-versa. Desejando maiores detalhes sobre esta questão, leia o capítulo dez deste livro.

As injeções de hormônio podem aumentar a potência de um homem de meia-idade?

Sim, se o problema for causado por deficiência hormonal. Todavia, se o homem crê que é impotente, nenhuma dose de hormônios será suficiente para curá-lo. Se o problema continuar, ele deve procurar o médico, pois só se pode ter certeza de uma deficiência hormonal, através de um completo exame médico.

A vitamina E realmente estimula o impulso sexual de um homem impotente?

Até esta data, os relatórios publicados não apresentam soluções definitivas. Sabemos de médicos que consideram o tratamento um desperdício de dinheiro; outros o aconselham. Um médico amigo nosso recomenda uma dosagem de 1600 unidades diárias para tratamento da impotência masculina; há um outro que aprova o uso de uma raiz de origem chinesa denominada **ginseng.** Se você enfrenta o problema da impotência, vale a pena tentar. Se resolver, continue a tomar; se não, pare. Com um ou dois meses de tratamento já dará para saber.

A vasectomia afeta de alguma forma a potência masculina?

Já abordamos esta questão no capítulo relacionado com o controle da natalidade. Os médicos nos asseguram que a operação não afeta absolutamente a capacidade masculina. Conhecemos cinco médicos que se submeteram à cirurgia; você pode estar certo de que nunca o teriam feito, se ela fosse afetar sua virilidade.

Por favor, apresente-nos alguns métodos específicos para estimular a esposa, quando o marido é incapaz de ter uma ereção. Como o casal pode solucionar o problema da incapacidade sexual (isto é, se a esposa é incapaz de reagir sexualmente, ela ainda pode dar-se; mas se o homem é incapaz, ele não pode)?

Um homem que tenha este problema pode estimular a esposa manualmente, para que atinja o orgasmo e satisfaça sua necessidade. Geralmente, ele acaba achando isso tão

estimulante, que poderá conseguir a ereção de que precisa. Leia o capítulo 10, que trata da questão da impotência masculina, e lembre-se de que a maioria dos casos de incapacidade é causada pelo cérebro. Se pensar que conseguirá, então você conseguirá. A esposa também pode ajudar o marido a conseguir a ereção afagando de leve o seu pênis.

AMOR

É possível apreciar-se o sexo sem um relacionamento afetuoso e carinhoso nos outros momentos do dia?

É; e assim é o relacionamento de milhões de casais pelo mundo — mas não é a suprema forma de se praticar o ato conjugai. Um casal que aprendeu a arte do ato amoroso terá relações sexuais em certas ocasiões, mas não com tanta freqüência e nem tão entusiasticamente como um casal que se ama. O amor é sempre uma emoção que precisa ser cultivada. Nenhum crente deve permitir que ele se apague. A primeira característica da vida cheia do Espírito é o amor. Se você não tem esse amor pelo seu cônjuge, então deve examinar sua vida espiritual.

Será egoísmo de minha parte querer deixar de ser um mero objeto para o prazer sexual de meu marido? É errado eu querer desfrutar dele também?

Certamente que não! Toda esposa tem o direito de ser amada e conduzida ao orgasmo. Entretanto, seu marido talvez se sinta muito incapaz, por não conseguir satisfazê-la. E, em vez de reconhecer essa incapacidade, ele encobre a falha agindo como se isso não tivesse importância. Converse com ele, anime-o a ler este livro, e procure, conscientemente, melhorar a técnica do ato conjugai. Estamos convencidos de que qualquer homem pode tornar-se um ótimo parceiro no amor para com sua esposa — se for suficientemente atencioso para preocupar-se com as carências dela. Em muitos casos, precisará apenas um pouco de estímulo clitoral antes da penetração, e um retardamente da ejaculação.

CASAMENTO DESAJUSTADO

Eu e meu marido somos um casal desajustado. Se fôssemos crentes quando nos conhecemos, teríamos sabido que nunca deveríamos ter-nos casado. O que podemos fazer para acertar a situação, agora que somos crentes?

Primeira e principalmente, desista de optar pela separação, que não é a solução certa para o crente. A Bíblia diz: "Estás casado? não procures separar-te." (1 Co 7.27.) Mas isso não significa que tenham que suportar uma existência miserável pelo resto da vida. Deus ordena a vocês que se amem mutuamente; portanto, vocês têm a capacidade de se amar. Agora que se tornaram crentes, possuem uma nova fonte de amor para dedicar um ao outro. Já vimos casos quase perdidos tranformarem-se numa união de amor, pelo poder do Espírito Santo. Aprendam a se amar mutuamente. Sugerimos que adquiram um exemplar de nosso livro **Casados, mas Felizes,** e coloquem em prática os princípios ali apresentados.

MASTURBAÇÃO

É errado um crente masturbar-se?

Provavelmente, não existe uma questão mais controversa, no campo da sexologia, do que esta. Alguns anos atrás, todos os crentes responderiam afirmativamente a esta pergunta. Mas isto foi antes da revolução sexual, e antes de os médicos declararem que esta prática não é prejudicial à saúde. Hoje, um pai não pode mais advertir o filho de que ela causará "lesão cerebral, fraqueza, calvície, cegueira, epilepsia ou loucura". Alguns ainda chamam a isto de "abusar de si mesmo", ou "ato pecaminoso"; outros defendem esta prática como sendo uma forma de desafogo sexual para a pessoa solteira, ou para o homem casado cuja esposa esteja grávida, ou cujo trabalho exija que se afaste de casa durante longos períodos de tempo.

Para mostrar a influência do humanismo na opinião das pessoas, achamos interessante observar que, em nossa pesquisa feita entre vinte e cinco médicos, 72% aprovaram a masturbação, enquanto 28% a consideram errada. Em contraste, entre os pastores, (cujo curso superior foi feito num

seminário teológico, e cursos médios em escolas evangélicas, na maioria deles) somente 17% aprovaram a automanipulação, e 83% a consideraram errada. A maioria dos pastores são pessoas bem informadas sobre o assunto; provavelmente, eles, mais que os médicos, se defrontam com este problema em seus gabinetes. Certamente, enfrentam o problema no trabalho com rapazes solteiros, nos acampamentos e reuniões da mocidade. Entre as pessoas que responderam à nossa pesquisa, 52% dos homens e 84% das mulheres declararam nunca haver praticado a masturbação ou havê-lo feito raramente; 17% de homens e 4% das mulheres responderam que a haviam praticado regularmente ou freqüentemente. Muitos desses afirmaram especificamente que não mais a praticaram desde que tornaram crentes.

Infelizmente, a Bíblia não se pronuncia sobre o assunto. Portanto, é perigoso tomar uma posição dogmática. Contudo, gostaríamos de apresentar as razões seguintes, pelas quais pensamos que essa prática não seja aceitável para os crentes.

1. A masturbação está ligada a fantasias e pensamentos lascivos, e a Bíblia condena tais coisas claramente (Mt 5.28).

2. O ato sexual, segundo determinação divina, deve ser realizado por duas pessoas de sexos opostos, e cria uma dependência saudável e necessária de um pelo outro, para que a experiência se consume.

3. Quase que universalmente a prática da masturbação é acompanhada de sentimento de culpa, a menos que o indivíduo que a pratica tenha recebido uma lavagem cerebral dessa filosofia humanista, que não acredita na existência de uma consciência dada por Deus, e, em muitos casos, não acredita em certo e errado. O senso de culpa interfere no crescimento espiritual do crente, e produz sentimento de derrota espiritual, principalmente nos jovens. Isso constitui um obstáculo que deverão superar pela autodisciplina, a fim de crescerem em Cristo, e andarem no Espírito.

4. Sua prática é uma violação de 1 Coríntios 7.9: "É melhor casar do que viver abrasado." Se um jovem se masturba, o hábito tende a anular nele uma importante motivação para casar-se. Hoje em dia já existem inúmeros fatores desmotivantes de ordem social, educacional e financeira; eles não precisam de mais este.

5. A masturbação torna-se um hábito ao qual a pessoa, pode ser tentada a recorrer, como meio de escape,

quando o casal enfrenta problemas sexuais ou de outro tipo, que dificultam a união sexual.

6. Ela priva a esposa de um direito seu (1 Co 7.3-5). Nenhum homem casado deve aliviar o desejo sexual, um desejo sagrado dado por Deus, a não ser pelo ato sexual. Se ele recorrer a esse método artificial de drenar suas energias sexuais, a esposa se sentirá insegura e sem amor, e muitos outros problemas menores aumentarão de proporção. Esse fator cresce em importância à medida que o casal se encaminha para a meia-idade.

Sendo divorciada, tenho necessidades sexuais que precisam ser satisfeitas. Não será melhor utilizar um "vibrador" do que me tornar promíscua?

Ambas as alternativas estão erradas e são danosas. Deve-se considerar outras alternativas para o problema. Os humanistas não apenas consideram aceitável o uso do vibrador, mas ainda o aconselham, pois consideram o homem apenas uma outra espécie de animal. Muitos dos mais populares escritores e sexólogos o recomendam. Entretanto, nós o consideramos perigoso e prejudicial à psique. O ato sexual é básico tanto para os homens como para as mulheres. Deve ser cultivado no casamento, mas desestimulado para pessoas solteiras, até que se casem.

Deus colocou o desejo sexual nos seres humanos para levá-los a se unirem pelo matrimônio. Se uma pessoa solteira satisfaz esse desejo com um vibrador, ou por outros meios, sua motivação para casar-se desaparece. É perigoso também porque cria uma sensação erótica que nenhum outro ser humano pode reproduzir. Se a pessoa se casar novamente, se sentirá tentada a recorrer à mesma prática, porque o parceiro não pode causar nela as mesmas sensações que o aparelho. Isso implica em defraudar o cônjuge.

Se é errado masturbar-se, o que uma pessoa desquitada ou viúva pode fazer para satisfazer seu desejo sexual?

Esta pergunta nos foi feita por uma bela jovem, cujo marido morrera num acidente automobilístico. Ela indagou: "O que deve fazer uma mulher que perde o marido, e que está acostumada a ter até dez orgasmos por semana?" Reconhecemos que ela enfrentava um sério problema. Ela precisava

saber que (1) a graça de Deus seria adequada até para aquela necessidade (2 Co 12.9); (2) seu desejo iria decrescer com o tempo, pelo fato de não praticar o ato; (3) ela precisava preservar a mente, com muito cuidado, pela leitura da Bíblia e oração; (4) devia evitar situações sugestivas e tentadoras com pessoas do sexo oposto; (5) devia começar a trabalhar ativamente na igreja, e confiar em que Deus iria enviar-lhe outra pessoa, a quem poderia dar seu amor, ou então iria conceder-lhe força de vontade para superar o problema (1 Co 10.13); (6) poderia também pedir a Deus para retirar dela aquele desejo (1 Jo 5. 14,15).

Felizmente, aquela jovem viúva era uma pessoa profundamente espiritual e Deus supriu suas carências. Dois anos depois ela se casou novamente, e hoje afirma que o Senhor realmente pode suprir **todas** as nossas necessidades, como promete em Filipenses 4.19.

Um amigo nosso perdeu a esposa com quem estivera casado durante dezessete anos, e confessou que, a princípio, teve muita dificuldade nesse aspecto. Mas orou fervorosamente para que Deus o ajudasse, e o Senhor retirou dele aquele forte desejo pelo prazo de seis anos. Depois, ele conheceu outra senhora, com quem se casou, e seu desejo normal pela relação sexual reviveu prontamente.

Se meu marido não conseguir conduzir-me **ao** orgasmo, **devo** induzi-lo eu mesma, depois **que ele dormir?**

Quando o casal tem um relacionamento em que há comunicação franca de parte a parte, a esposa deve falar ao marido daquilo que ela precisa. Um marido atencioso, mas que não consegue deter a ejaculação o tempo suficiente para conduzir a esposa ao orgasmo, pode, pelo menos, massagear-lhe o clitóris carinhosamente, até que ela partilhe da mesma experiência. A esposa pode ajudar na solução do problema praticando assiduamente os exercícios de Kegel, descritos no capítulo 9. Muitas mulheres conseguem obter um tônus tão bom nos músculos que circundam a vagina, que podem até comprimir a cabeça do pênis, nela introduzido, um número de vezes suficiente para atingirem o orgasmo antes mesmo que o marido comece a penetração mais profunda. As mulheres que já conseguiram cultivar esta arte relatam que isso confere uma nova dimensão ao ato sexual, uma dimensão que nunca haviam pensado existir. Aliás, várias mulheres que não têm

dificuldade em atingir o orgasmo relatam que suas sensações melhoraram ainda mais com os exercícios.

O estímulo clitoral que se faz comprimindo as pernas uma na outra antes do ato sexual, pode ser considerado masturbação?

Esta técnica não é muito conhecida, provavelmente porque nem todas as mulheres sejam capazes de praticá-la, dependendo da localização do seu clitóris, do tamanho de seus órgãos e de outros fatores. Pensaríamos que, se for praticado para intensificar a tensão sexual antes do ato amoroso, pode ser considerado como uma forma de preparação. Se for praticado a sós, sem a presença do marido, é masturbação.

MENOPAUSA

O que é menopausa e qual a sua causa?

A menopausa, ou "passagem de idade", como é mais conhecida, é, na realidade, o decréscimo gradual da atividade ovariana. Embora varie muito de uma mulher para outra, os períodos menstruais começam a ficar irregulares na casa dos quarenta para a maioria delas. Mas a cessação total da menstruação pode ocorrer já bem entrada nos cinqüenta. A medida que a mulher envelhece, a dosagem de estrógeno, que é responsável pela produção do óvulo, começa a diminuir. Seu útero sofre então algumas alterações na mucosa, o que resultará na irregularidade menstrual. Em casos extremos, a mulher poderá observar durante a menopausa um relaxamento dos seios, alargamento dos quadris e aumento de peso. Algumas se queixam de calores súbitos, enquanto outras se tornam deprimidas e irritáveis, chorando à-toa. Aquela que manifestar tais sintomas deve consultar um médico, pois muitos desses problemas podem ser contornados com dosagens de estrógeno. Na maioria dos casos, ele pode ser ministrado sob a forma de comprimidos, que é bem mais cômoda

Por que algumas mulheres têm mais problemas que outras durante a menopausa?

Todas as mulheres são diferentes em temperamento, atitudes, funções glandulares e reações químicas do organismo. Os dois problemas mais sérios são:

1. Redução na dosagem de estrogeno no organismo. Somente o médico pode solucionar este problema, mas muitas pacientes afirmam que o estrogeno tomado por recomendação médica, as transformou durante este período da vida.

2. Uma atitude mental correta é mais importante do que as pessoas em geral pensam. Aquela que pensa que a menopausa irá "acabar" com ela, geralmente, acabará; a mulher ativa e motivada, que pensa em passar por ela normalmente, em geral o faz.

A menopausa diminui o desejo sexual da mulher?

Depende da mulher e de seu marido. Se a situação conjugai se encontrar um pouco extremada, ela pode significar mais problemas. Em alguns casos pode afetar até um bom casamento. Algumas mulheres descobrem que suas inibições diminuem à medida que diminui a menstruação. Pesquisas atuais indicam que, após os quarenta anos, muitas mulheres se tornam mais interessadas em relações sexuais, do que antes. Muita coisa depende de a pessoa pensar ou não que a cessação do período menstrual possa implicar na perda de sua feminilidade. Tão logo compreenda que a feminilidade não depende de ter ou não um período menstrual, ela pode dar seguimento a outros longos anos de agradáveis relações conjugais.

Após a menopausa, o ato sexual pode tornar-se doloroso para algumas mulheres, pois a redução do nível de hormônio no organismo faz com que as paredes vaginais se tornem mais delgadas e menos elásticas, e desse modo ficam mais sensíveis ao toque. Essa condição pode ser corrigida tomando-se estrogeno ou usando um creme vaginal de aplicação local, contendo estrogeno, o qual será absorvido pela mucosa. Além disso, pode ser necessário usar uma pomada lubrificante.

Já ficou provado que as mulheres que têm uma ou duas relações sexuais satisfatórias por semana durante o período da menopausa, queixam-se menos das ondas de calor, irritabilidade e nervosismo, sendo menor a variação nas paredes vaginais, mesmo havendo pouca ou nenhuma secreção hormonal.

A mulher pode engravidar-se durante a menopausa?

Sim; isso pode acontecer. Daí procede a designação de "filho temporão". Muitas mulheres pensam, erroneamente,

que, como não tiveram alguns períodos menstruais, podem parar de tomar as pílulas anticoncepcionais. Uma mulher pode ter a ovulação normal, todo mês, mesmo não menstruando, e aí então torna-se capaz de engravidar-se. Somente uma pequena percentagem de mulheres não têm a probabilidade de engravidar durante esta fase da vida, mas não há meios de se saber quem tem e quem não tem. Alguns médicos recomendam que a paciente continue a usar os métodos anticoncepcionais pelo menos durante um ano após a última menstruaçâo. Após este período de tempo é seguro crer que os ovários não funcionam mais.

O que o marido deve fazer quando a esposa se encontra no período da menopausa?

No dia do casamento, ele prometeu amá-la "nos bons e nos maus momentos". Mesmo que considere esta fase como a pior de seu casamento, Deus espera que ele continue a amá-la, assim mesmo. Algumas mulheres talvez se sintam inseguras nessa fase e precisem da garantia do amor do marido, e de saber que ainda possuem atração feminina. O marido é a pessoa que melhor lhe pode dar aquilo de que ela precisa: amor, paciência, bondade, benevolência e compreensão. Ele deve lembrar-se de que Deus nunca exige nada que ele próprio não nos conceda. O Senhor lhe dará aquele amor de que a esposa precisa, se estiver realmente interessado em amá-la e ajudá-la. E ela corresponderá calorosamente a um marido que aja assim, e, depois, passado o período da menopausa, demonstrará sua gratidão. Trata-se de uma situação temporária, e os anos que se seguem podem ser longos e cheios de muita ternura para um casal compreensivo.

O marido também pode ajudar a esposa nesta fase da vida, procurando a companhia dela e incluindo-a em todos os seus interesses e atividades, tanto quanto possível. A esta altura, os filhos geralmente já não exigem atenção constante. Não tendo mais esta responsabilidade, e com mais tempo de sobra, ela precisa sentir-se necessária e desejada por alguém. Uma boa igreja também pode ser de grande valor para o casal nessa fase; a comunhão com outras pessoas da mesma idade e o trabalho cristão podem ser bastante gratificantes.

MENSTRUAÇÃO

Ê clinicamente certo manter relações sexuais durante o período de menstruação?

A maioria das autoridades médicas hoje em dia afirma que a relação sexual realizada durante o período menstrual não é prejudicial. Ê menos asseado, e o ato não deve ser prolongado porque os órgãos femininos, geralmente, ficam doloridos nessas ocasiões, e os tecidos podem ficar irritados. Pode acontecer de a mulher estar com uma disposição calorosa e amorosa, e de repente, esfriar. Mas é interessante observar que esta é uma das ocasiões em que ela se excita com mais facilidade.

A Bíblia condena a realização do ato sexual durante a menstruação?

As leis cerimoniais do Velho Testamento determinavam que as mulheres passassem por um período de sete dias de purificação, em decorrência da menstruação, e a realização do ato sexual era proibida então (Lv 15.19). As leis cerimoniais, em geral, tinham objetivos de saúde e higiene, bem como objetivos espirituais. Mas essas leis foram dadas há 3500 anos atrás, quando não havia chuveiros e duchas, tão convenientes ao nosso uso, e nem havia tampões absorventes, desinfetantes, e outros meios de higienização. A morte de Cristo acabou de uma vez por todas com as leis cerimoniais, ritos e ordenanças (Hb 9.1-10.25). Portanto, não nos achamos mais sob essas restrições. Não precisamos pensar que o ato sexual durante o período de menstruação seja pecaminoso, mas provavelmente deve ser evitado nos três primeiros dias de fluxo sangüíneo, e deve ser realizado somente se a esposa tomar a iniciativa.

ORGASMO

Na maioria das vezes temos orgasmos simultâneos; mas não sei por que não os temos sempre.

Nada é mais complicado do que um ser humano. E quando o sucesso de uma função orgânica depende de duas pessoas bem diferentes, é uma tolice esperar um desempenho

cem por cento bem sucedido. Quando nos lembramos de que o ato amoroso depende de dois cérebros, dois sistemas emocionais, duas condições espirituais, duas disposições variáveis, dois níveis de cansaço, duas condições físicas e dois mecanismos reprodutores diferentes, compreendemos que o orgasmo simultâneo toda vez é utopia. Além disso, existem diversos planos de satisfação. Reconhecidamente, o orgasmo é, sem dúvida alguma, a mais emocionante experiência da vida, mas mesmo quando ele não é alcançado, existe certa medida de satisfação em dar-se a si mesmo à pessoa amada.

Há muito tempo considero interessantíssimo o fato de que os jogadores de beisebol profissional podem ser considerados excepcionais, mesmo quando sua média de acerto na rebatida é de 33%. Isso é sinônimo de sucesso, ainda que errem duas de cada três tentativas. É verdade que o "arremessar" e o "rebater" do beisebol sugerem uma situação competitiva, ao passo que no ato amoroso duas pessoas atuam juntas, em cooperação. Conseqüentemente, pode-se esperar uma média de acerto mais elevada, de duas pessoas que se amam. Provavelmente, uma vida amorosa excepcionalmente boa seria a que obtivesse 60 a 70% de bons orgasmos.

Algumas mulheres normalmente experimentam maior satisfação sexual pela estimulação direta do que apenas pelo ato?

Muitas vezes isso acontece realmente, porque é mais fácil colocar as mãos ou os dedos exatamente no lugar certo do que o pênis. Além disso, a vagina pode estar relaxada e com tônus muscular fraco devido a um parto, e, por conseguinte, não reage como devia ao estímulo do pênis. Isso pode ser corrigido com exercitamento adequado, e a estimulação durante o ato propriamente dito pode ser intensificada com certa prática. É muito comum a esposa ter seu primeiro orgasmo como resultado de uma estimulação direta, e depois ir progredindo aos poucos até chegar a ter um orgasmo simultâneo com o marido. Algumas demoram mais que outras para alcançar este ponto. E outras nunca chegam. Mas a prática leva à perfeição, portanto, continue praticando.

A maioria das mulheres acha que é preciso atingir o orgasmo para considerar satisfatório aquele ato sexual?

A maioria das mulheres quer sempre experimentar o orgasmo. Trata-se do ponto máximo do prazer sexual; então,

por que não deveriam querê-lo? Deus lhes concedeu essa possibilidade, e cremos que devem aprender a experimentá-lo. Contudo, milhões de mulheres nunca tiveram esta experiência, e, no entanto, afirmam apreciar o ato sexual. Ficamos admirados de ver quantas esposas, que nunca tiveram um orgasmo, deram notas de 75 a 85 (numa escala de 0 a 100) à sua vida sexual.

Se uma mulher raramente atinge o orgasmo, mas está satisfeita com sua vida sexual, há alguma coisa errada com ela?

Não! Esperamos que ela se satisfaça com a mesma facilidade com respeito a outras coisas. Mas, também, talvez ela não saiba o que está perdendo. Se experimentasse um orgasmo explosivo e maravilhoso, cremos que não mais ficaria "satisfeita com sua vida sexual" sem ele.

A maioria das mulheres realmente aprecia o sexo, ou submete-se a ele apenas porque sabe que deve submeter-se e porque as Escrituras ensinam que a esposa deve ser submissa? Por que apreciam o sexo?

Esta pergunta deve ter sido feita por uma mulher que nunca experimentou um orgasmo satisfatório. A mulher que aprecia o ato sexual, e o considera a experiência mais maravilhosa da vida, geralmente o deseja numa média de duas ou três vezes por semana.

FRACASSO ORGÁSMICO

Como uma pessoa enfrenta a frustração de não ter encontrado nem prazer nem orgasmo no sexo, após dezessete anos de casamento?

Fazendo do sucesso orgásmico um motivo de oração. Estude os capítulos 8 e 9, intitulados "A Mulher Frustrada" e "O Segredo da Satisfação Feminina", e faça diligente e cuidadosamente os exercícios do Dr. Kegel, a fim de tonificar o pubo-coccígeo. Lembre-se de que 85% das esposas que tinham fracasso orgásmico e que foram aconselhadas a adotar esta medida aprenderam a atingir o orgasmo regularmente por este método. Cremos que nenhuma mulher casada deve acomodar-se a um fracasso sexual.

Se quatro entre dez mulheres não atingem o orgasmo, como podem superar o problema (a fim de evitar sensação de fracasso conjugal e o senso de culpa)?

Siga as instruções dadas na resposta anterior, e conseguirá toda uma nova dimensão no ato amoroso.

Qual a importância de a esposa atingir o orgasmo durante o ato sexual?

Depende de você estar acostumada a se contentar com algo apenas "bom", quando poderia ter o "melhor". Se conseguir atingir o orgasmo pela estimulação manual de seu marido, pode aprender a atingi-lo no ato amoroso também, com orgasmos simultâneos — o que constitui o ponto máximo. Mas trata-se de uma arte que precisa ser adquirida. Talvez o marido esteja introduzindo o pênis muito cedo, ou talvez pare com a estimulação manual após a penetração. Mas você já está chegando perto; continue tentando.

Como a mulher atinge o orgasmo com o pênis na vagina?

O marido deve esperar até que ela esteja suficientemente excitada, para depois introduzi-lo. O sinal de que chegou o momento certo não é a secreção vaginal, mas o aumento dos pequenos lábios da vagina. É importante também que ele continue a estimulação manual do clitóris, durante alguns momentos após a penetração, e que aprenda a retardar a ejaculação. Ele poderá também acelerar o processo, se evitar uma penetração mais profunda, e mantiver a cabeça do pênis perto da abertura vaginal. A penetração mais profunda que o homem tende a fazer instintivamente, coloca a parte mais volumosa do órgão justamente em contato com a parte menos sensível da vagina. Lembre-se sempre de que a maior parte das terminações nervosas encontram-se nos primeiros quatro ou cinco centímetros da vagina.

INTIMIDADES

O que são "intimidades"?

É um termo que designa acariciamento ilícito por parte de pessoas solteiras. É uma prática perigosa. Quase todas as moças solteiras que engravidam, deram-se a muita intimidade antes de serem levadas a praticar o ato sexual. A íntimida-

de tem o objetivo de despertar o ardor sexual, em preparação para o coito; por conseguinte, deve ser praticada apenas por pessoas casadas. O preço da intimidade deve ser sempre uma certidão de casamento. A maioria das moças solteiras não sabe que a ocasião em que se sentem mais amorosas coincide exatamente com seu período de maior fertilidade, quando são menos capazes de se controlarem. Por isso, a intimidade é muito perigosa para elas, justamente quando é mais desejável.

Como a intimidade é realmente uma preparação para o ato sexual, deve ser reservada para o casamento. Para as pessoas casadas, geralmente é considerada como o melhor passatempo.

O excesso de intimidades, antes do casamento, pode prejudicar o ajustamento sexual no início da vida conjugai? (Prejudicou o nosso devido ao senso de culpa.)

A maioria dos conselheiros concorda em que o caso de vocês é bem comum.

POSIÇÕES

Um casal só deve praticar o ato conjugai na cama? Que outros lugares seriam admissíveis?

Para a maioria das pessoas, a cama é o lugar mais conveniente para o ato amoroso, mas certamente não é o único. As estatísticas indicam que pelo menos 90% dos atos praticados o são na cama, mas quase todos os casais experimentam fazê-lo em outros lugares e outras posições, quando a disposição do momento pede uma novidade. É bom ter uma atitude criativa e experimental em alguns momentos. Qualquer lugar, sobre o qual os dois concordarem e que não quebre a privacidade, é válido.

PRIVACIDADE

Como um casal com filhos pequenos em casa pode realmente ter a vida privada de que precisa, para fazer tudo o que quer em seu relacionamento sexual?

Coloque uma tranca na porta do quarto. Os filhos devem aprender a respeitar o fato de os pais quererem ficar a sós. Isso é necessário também para que aprendam a reconhecer a

necessidade de respeitarem os direitos dos outros. Além disso, se os pais puderem expressar seu amor conjugai sem interrupções e sem inibições, freqüente e livremente, serão melhores pais.

Como se pode resolver o problema da privacidade, com um adolescente em casa? Como se pode relaxar para a prática do ato sexual, quando se tem receio de ser ouvido?

Todo casal deve ter uma fechadura na porta do quarto, e os filhos devem aprender a respeitar o quarto dos pais. O quarto dos filhos deve ser localizado de forma a que não escutem nenhum ruído vindo do aposento dos pais. E, no mais, fique tranqüilo; as crianças em geral têm sono pesado.

Os pais crentes devem expor o corpo para os filhos (ou tomando banho ou se trocando)? Será que o excesso de pudor não ajuda a formar nas crianças um interesse desusado para com o sexo?

Uma das mais perniciosas práticas do humanismo, surgida nos últimos trinta anos é incentivar os pais a que deixem que os filhos os vejam nus. Isso é expressamente proibido na Bíblia, e é desnecessário ao desenvolvimento infantil.

O "excesso de pudor" agora é quase uma coisa do passado; um pouco mais disso, hoje em dia, não nos faria mal nenhum. As crianças não devem aprender a temer ver os pais nus, mas, sim, por uma questão de respeito a eles, devem evitar vê-los.

ROMANCE

A maioria dos livros sobre sexo aconselha o casal a, vez por outra, terem uma nova "lua-de-mel" fora de casa, pelo menos por uma noite. Mas, como pode um pastor, que recebe um baixo salário, permitir-se tal luxo?

A primeira coisa que ele deve fazer é verificar, em atitude de oração, se o salário é pequeno em relação ao orçamento da igreja. Se for, e a igreja tiver possibilidades de aumentá-lo, ele deve pensar em falar com a comissão de finanças, por ocasião, da preparação do orçamento anual, e dizer-lhes, com toda sinceridade, que está tendo dificuldade para viver com o salário que recebe, e pedir-lhes um bom aumento. A questão relaciona-se com Mateus 6.33. Se o principal objetivo de sua

vida é buscar o Reino de Deus, não seria errado que seu terceiro ou quarto objetivo fosse um salário decente. Você deve isto à sua família.

Todavia, o fato de pedir um aumento à igreja não significa que você o receberá (embora, pelo menos, assim vão ficar sabendo que você o quer). Conseqüentemente, será melhor você preparar-se mentalmente para o plano B. Para isso, sugerimos que ore de uma forma toda especial por esse anseio seu, pois Deus poderá enviar-lhe um trabalho extra ou um presente em dinheiro das mãos de algum membro, ou então possibilitará o passeio de uma forma ou de outra. "Pedi, **e** dar-se-vos-á." (Mt 7.7.) Afinal, tudo isso implica apenas em colocar essa "lua-de-mel" no alto da lista de prioridades; tanto você como sua esposa precisam dela.

Nunca nos esqueceremos daquele casal amigo que pagou uma semana para nós num hotel, em Palm Springs, numa época em que não tínhamos quase nada. Eu desejaria que outros membros de igreja pudessem dar coisas assim, de forma tão generosa, ao seu pastor e esposa.

Você pode, também, guardar as pequenas ofertas que recebe, para melhorar seu relacionamento conjugai, saindo com sua esposa para essa "lua-de-mel de um dia". Além do mais, não são apenas os pastores e esposas que precisam afastar-se vez por outra dos filhos e das tarefas domésticas.Todos os casais precisam, e seu relacionamento no lar lucrará com essa medida. Mesmo que seja preciso economizar tostão por tostão, vale a pena.

SEXO OUTONAL

Com que idade o casal deve parar de ter relações sexuais?

Quando estávamos escrevendo este livro, certo dia almoçamos com um casal amigo nosso, conhecido de muitos anos. Ele tem 76 anos e ela é três ou quatro anos mais nova. Por muito tempo temos apreciado a amizade deles, e presenciado o belíssimo relacionamento de que gozam. Quando lhes falamos do assunto do livro, o marido disse em tom de brincadeira: "Eu poderia dizer-lhe muitas coisas para colocar nessa obra." De um jeito ou de outro, consegui reunir coragem para indagar-lhe com que freqüência tinham relações sexuais àquela idade. Ele respondeu sorrindo: "Pelo menos três vezes por semana!" E acrescentou: "Agora que estou aposentado,

temos mais tempo para essas coisas." Obviamente, ele não sabia que deveria diminuir o ritmo, e por isso não diminuiu. Ê assim que deve ser. Um casal saudável deve poder realizar relações conjugais até na casa dos oitenta. Conhecemos várias pessoas que dizem haver comemorado as bodas de ouro praticando o ato amoroso.

A medida que o indivíduo envelhece, seu corpo começa a sofrer um desgaste natural. Mas os detalhes desse processo para cada pessoa são tão imprevisíveis como a própria pessoa. Por isso, umas têm um tipo de distúrbio, outra têm outro. Quando as energias vitais começam a fenecer nos anos da maturidade, muitas atividades da juventude são realizadas com menos energias e menos freqüência. Não é incomum que as pessoas mais idosas, principalmente os homens, vez por outra tenham um fracasso no ato amoroso. Infelizmente, após realizar algumas experiências sem a culminação orgásmica, concluem, precipitadamente, que "está tudo acabado". Se parassem para analisar a situação mais atentamente, notariam algo que poderia dar-lhes esperanças e motivação para tentar novamente.

Ao contrário do que pensa, obcecadamente, a maioria dos homens, não é preciso ejacular sempre para desfrutar do ato sexual. Depois de excitado, o homem pode ter uma ereção satisfatória, penetrar a esposa, experimentar alguns instantes de maravilhosa estimulação, conduzir a esposa ao orgasmo, e depois ir perdendo aos poucos a ânsia de ejacular. Em vez de atingir o clímax costumeiro, as sensações declinam sem a explosão habitual. Embora isso não seja tão satisfatório quanto o clímax com a ejaculação, alivia tanto o seu desejo sexual quanto o da esposa. Se ele aprender a aceitar esta experiência atenuada, conseguirá ejacular vez por outra, sua autoconfiança retornará, e com ela um maior número de experiências bem sucedidas. Entretanto, muitos homens, erroneamente, destroem suas possibilidades de futuras relações, quando **pensam** que está tudo acabado, quando, na realidade, a experiência afirma o contrário.

O que o senhor sugere a casais idosos que receberam pouca instrução sexual?

Basicamente a mesma coisa que um casal jovem precisa aprender serve para eles, a não ser o fato de que devem esquecer os conceitos e práticas erradas que podem ter atrapa-

lhado seu relacionamento sexual. Nossa experiência em aconselhamento nos ensinou que ninguém é velho demais para aprender um fato novo acerca do sexo, e nenhum casal deve cerrar o entendimento à possibilidade de que talvez algo do que praticam não esteja atendendo ao melhor interesse de um dos cônjuges. Esperamos que os conceitos divulgados nesta obra possam incentivar muitos desses casais a obter novas alegrias no ato amoroso.

Quando se atinge a meia-idade e se está muito cansado para realizar o ato conjugai, como se pode tornar a vida mais interessante e significativa?

O impulso sexual do indivíduo declina paralelamente com as outras energias. Elas diminuem ao mesmo tempo. As pessoas de meia-idade que estiverem por demais cansadas como este consulente, devem procurar um médico, examinar seus hábitos de alimentação, para verificar se não estão destruindo as próprias energias com tipos errados de alimentos, ou para ver se não estão com deficiência vitamínica. Conhecemos casos de pessoas, na casa dos cinqüenta, que estavam sempre cansadas e resolveram o problema apenas indo deitar-se mais cedo. Isso lhes proporcionou aumento de energias. Muitos membros de nossa igreja já aprenderam que fazendo um bom desjejum, um almoço razoável, um jantar leve, e suprimindo a merenda noturna, não apenas se livraram de alguns quilos a mais, como também conseguiram renovar as energias. O aumento das energias vitais fatalmente é seguido por uma intensificação e aumento do desejo sexual.

Por que o desejo pelo ato sexual vai arrefecendo à medida que envelhecemos?

O envelhecimento tende a reduzir a intensidade da maioria dos desejos humanos, inclusive o sexual, mas eles não irão, absolutamente, acabar de todo. Durante quarenta anos, tive uma visão perfeita, mas, nos últimos anos, tenho tido que usar óculos. E esse é apenas um dos muitos ajustamentos que temos que fazer normalmente, quando ficamos mais velhos. E como hoje em dia as pessoas vivem mais do que antigamente, esses sintomas se tornam facilmente detectáveis. Se não nos exercitamos fisicamente da maneira como devíamos, o problema se agrava ainda mais. Acima de tudo, porém, a atitude mental do indivíduo é de extrema importância. Se você

pensar que seu impulso sexual está amortecendo, ele amortecerá. A maioria dos casais de meia-idade ainda está desfrutando de relações sexuais tanto quanto querem; o que acontece é que já não querem tanto quanto queriam antes. Todavia, nossa pesquisa revelou que muitos desses casais aprenderam a amar melhor, a desfrutar de um relacionamento sexual mais rico no decorrer dos anos, embora tenham reduzido a quantidade de atos realizados.

DESEJO SEXUAL

Como posso superar o problema da indiferença de meu marido para com o ato sexual?

Tenha uma conversa franca com ele — talvez você esteja fazendo alguma coisa que o desestimula. Procure despertar o interesse dele, demonstrando afeição, usando vestuário mais provocante no quarto ou quando não há outras pessoas por perto, e massageando-lhe o pênis. Nem mesmo o homem mais relutante deixará de reagir a um afagamento do órgão pela esposa.

É errado uma mulher ter um impulso sexual mais forte que o homem?

Não. O temperamento, a vida pregressa, o nível de energias são algumas das causas dessa diferença. Se ambos concordam em que você seja o elemento iniciador do ato, então, tudo bem. Nunca se permita sentimentos de culpa por causa disso. Muitos homens sofrem tanta pressão mental devido ao trabalho e às responsabilidades, que seu impulso sexual fica atenuado, até que a esposa amorosa desperte sua atenção.

O que uma mulher pode fazer a fim de intensificar seu desejo sexual?

Pode modificar sua atitude mental para com o sexo em geral, e procurar esforçar-se no sentido de aprender a atingir o orgasmo. Isso geralmente serve para aumentar o apetite da mulher; mas a frustração que se repete muitas vezes o enfraquece.

pessoas. Devido ao ritmo apressado da vida atual e aos horários apertados, a maioria das pessoas hoje em dia não tem tempo suficiente para estarem umas com as outras. As horas que passam na intimidade do lar devem ser empregadas em aprenderem a comunicar-se, em todos os aspectos do relacionamento. Não devem permitir que os programas de televisão absorvam a maior parte de seu tempo, desde o jantar até a hora de se deitarem. Ao invés de passarem aquelas horas conversando e brincando, amando-se e se expressando livremente, muitas vezes os casais passam a primeira parte da noite entretendo-se perante o televisor, e, conseqüentemente prejudicam a tão necessária comunicação interpessoal. Isto é essencial principalmente no primeiro ano do casamento. O Dr. Wheat relata que muitos casais já se deram ao trabalho de voltar para agradecer-lhe por esse conselho, após o primeiro ano de vida conjugai. Nós próprios notamos que nossos dois filhos casados pareciam ter-se ajustado excepcionalmente bem no início da vida conjugai, já que nenhum deles pôde adquirir um aparelho, pois estudavam no seminário teológico e numa faculdade. Concluímos, então, que existe realmente uma relação entre as duas coisas.

A televisão é a ladra do amor, não somente para recém-casados, mas também para a maioria dos casais. As mulheres cujos filhos são ainda pequenos geralmente esperam ansiosamente a chegada do marido, a fim de conversar com eles, mas depois só conseguem arrancar deles alguns monossílabos e acenos de cabeça, nos intervalos comerciais. E, por causa disso, começam a ressentir-se contra eles. Além disso, a prática de assistir televisão tende a tornar-se habitual até o último noticiário da noite. Conseqüentemente, pelo menos um dos cônjuges estará por demais cansado e sonolento para realizar o ato amoroso entusiasticamente. Cremos que desligar a televisão ou pelo menos reduzir um pouco a programação, formando o hábito de deitar-se às 10 h ou antes disso, deve resultar no aumento da freqüência do ato amoroso para quase todos os casais. E deve melhorar a qualidade da experiência também. Quando confrontada com essa possibilidade, a televisão deve perder muito de sua importância.'

TEMPERAMENTO

O temperamento predominante de cada pessoa não afeta suas atitudes e sentimentos com relação ao ato sexual?

Os temperamentos mais agressivos geralmente são mais agressivos no amor também; e da mesma forma os mais passivos irão desejá-lo com menor freqüência. Nossa pesquisa revelou que os extrovertidos respondem prontamente ao ato amoroso. Os homens coléricos são "rápidos" e talvez não consigam satisfazer a esposa; as mulheres coléricas podem ser de dois tipos: (1) as que aprenderam a atingir o orgasmo cedo, muitas vezes são a iniciadoras do ato; (2) as que não aprenderam, criam um certo desprazer pelo sexo. Os melancólicos têm uma natureza sensível e podem ser bons parceiros no amor, desde que não adquiram o deplorável hábito de deixar que suas tendências perfeccionistas os levem a elaborar uma lista mental de deveres que o cônjuge deve cumprir, antes que eles possam conceder-lhes seus favores amorosos.

Foi muito interessante observar que as mulheres fleumáticas relatam uma freqüência de satisfação mais elevada que os homens do mesmo temperamento; mas, provavelmente isso se deve ao fato de que a esposa fleumática mostra-se mais inclinada a concordar com os desejos do marido.

Não obstante, o temperamento não é o único fator determinante destas reações típicas. Existem outros, tais como a formação individual, a infância, e uma boa compreensão do sexo. Entretanto, em nossa opinião, o fator mais importante para se obter sucesso na vida sexual não é o temperamento de um casal, mas sua habilidade de superar o egoísmo no relacionamento um com o outro. O egoísmo é o inimigo do amor; o altruísmo produz amor.

DIVERSOS

As pessoas em geral tomam banho ou se lavam após o ato sexual?

Esta questão não foi incluída em nossa pesquisa. Porém, o Dr. Miles fez esta pergunta no seu estudo e obteve os seguintes dados: 58,8% se levantam logo depois e se lavam; 41,2% ficam durante alguns minutos numa conversa carinhosa. Alguns casais dormem nos braços um do outro. Geralmente, o

homem pode dormir a noite toda sem lavar-se, mas a mulher, devido ao corrimento do fluído seminal, não.

As perguntas acerca da manipulação clitoral, em sua pesquisa, referem-se a outro tipo de manipulação além da que é produzida com o pênis?

Sim, com os dedos. Trata-se de uma parte importante da arte do amor. Quase todas as mulheres podem atingir o orgasmo, se receberem uma estimulação clitoral adequada.

Por que as mulheres usam o sexo como arma?

Geralmente, é porque é a única arma de que dispõem — mas, por que pessoas que se amam precisam de "armas"? Quando a mulher chega a utilizar o sexo como uma arma, está-se agarrando a uma tábua de salvação, e, infelizmente, isso conduz a um suicídio sexual. Evidentemente, ela está incerta quanto ao amor do marido. O homem cuja esposa faz isto deve reagir de dois modos: (1) converse com ela carinhosamente e explique-lhe como você enxerga a coisa; (2) examine a maneira como você a trata. Talvez esta prática perigosa seja um angustioso pedido de socorro, e o que ela realmente precisa é de mais amor, ternura e consideração. Isso feito, automaticamente os dois terão um relacionamento melhor e um ato amoroso muito melhor.

É **errado resistir ao interesse sexual do marido? É prejudicial se a esposa o faz com jeito, apresentando uma razão plausível?**

Todos os cônjuges, em algumas ocasiões, resistem ao interesse amoroso do companheiro(a) devido a cansaço, preocupações, disposição do momento ou várias outras razões. Não deve acontecer muitas vezes (1 Co 7.1-5), e a recusa deve sempre ser acompanhada de uma boa explicação. A esposa deve assegurar ao marido que o ama, para que ele saiba que não se trata de uma rejeição pessoal, mas de uma limitação humana. Isto não deve constituir problema para duas pessoas que se amam, e que se acham atentas às carências e desejos um do outro.

Meu marido está sempre querendo que eu seja o iniciador do ato, e ele o recipiente. Como posso convencê-lo a tomar a iniciativa do ato conjugal?

Fale com ele abertamente, e explique a carência que você tem de sua expressão amorosa. Essa situação deve ser causada pelos temperamentos de vocês. Provavelmente, ele é fleumático, e você talvez seja mais agressiva em outras coisas. Se assim for, aceite a situação e faça o melhor possível; encare a coisa como um desafio para excitá-lo. Os dois sairão lucrando.

Como o relacionamento sexual pode ser uma expressão espiritual?

Tudo que o crente dirigido por Cristo faz é espiritual. Isso inclui também alimentar-se, dormir, bater nos filhos ou jogar fora o lixo. Por que iríamos isolar o sexo, dando-lhe uma categoria própria? Muitos crentes espirituais oram antes de ir deitar-se e depois, em questão de minutos, começam a preparação sexual, passam à excitação, ao coito e, por fim, atingem o orgasmo. Por que isso não pode ser um ato espiritual como as outras coisas que os casais fazem? Aliás, cremos que quanto mais espirituais forem, mais carinhosos e apaixonados serão um com o outro, e, por conseguinte, realizarão o ato amoroso com mais freqüência. Na verdade, a união sexual deve ser a suprema manifestação de uma vida espiritual mais rica, que continua a enriquecer o relacionamento do casal.

1, 2. **Everything You Always Wanted to Know About Sex,** David Reuben.