

MASTURBAÇÃO: CERTO OU ERRADO?

A ESPERIÊNCIA DE CARLOS ALBERTO

Fui pego pelo hábito vicioso e crescente de auto-excitação. Sofri com o pesar da perda da inocência – até que Jesus me resgatou.

A sinuosa armadilha iniciou quando comecei a pôr os olhos no entretenimento adulto. Algumas vezes tentava compreender o comportamento adulto de alguém de 18 anos, ou mais, de ficar excitado por alguns segundos enquanto olhava fotos de pessoas nuas em situações patéticas – pretendendo amar-se um ao outro. Sou eu uma “platéia madura” quando fantasio sobre ter relações sexuais (sem afeição ou amor) com alguma mulher quase totalmente nua, com um pseudônimo e que acena em uma página? Soa mais como adolescente imaturo olhando figuras pornográficas e ansiando estar num lugar onde ninguém fica magoado nem tem que se comprometer.

Mas eu abri a porta. E vieram a curiosidade, o desejo e a frustração.

Mesmo sendo novo tentei justificar minhas atitudes. Mas no íntimo sabia que estava prejudicando a minha vida. Sabia que Deus também tinha conhecimento disso.

Tentei sufocar a culpa, mas a minha auto-estima piorou e tornei-me mais introvertido e anti-social.

Maus programas de TV, músicas populares e insinuates e outros lixos proibidos para menores abasteciam ainda mais minha sensualidade. Comecei a imaginar encontros impuros e a olhar a vida através de lentes obscenas.

Eu me “fechei” e fiquei desestimulado com os relacionamentos cristãos. Apartei-me das grandes oportunidades de alegria e serviço.

Eu era movido doentia e obstinadamente à masturbação quando me sentia desanimado ou cansado. Gastei tempo e dinheiro na busca de novos prazeres para satisfazer um desejo sexual até a exaustão.

Então comecei a pedir a Deus para me livrar desse desejo prejudicial e compreendi que Ele não podia tirar-me o fardo enquanto eu não o soltasse. Eu tinha que confiar nEle para substituir esse desejo por algo saudável e puro.

No meu íntimo eu sabia que não podia continuar sufocando o sentimento de culpa e vergonha, escorregando para o pecado, e ainda servir a Deus com um coração íntegro. Tinha que desfazer-me das desculpas e das teorias que utilizava para justificar a masturbação.

Ela “não”, como dizem alguns, “o ensina a amar melhor o seu futuro cônjuge”, nem se comprova ser uma forma aceitável de evitar o sexo pré-conjugal. A masturbação (que muitas vezes é acompanhada de pornografia pelos rapazes) na verdade aumenta seu desejo de explorar o sexo e o deixa super-enfocado em sua mente.

A prática da masturbação o coloca em uma casca. Você se sente como “talvez as pessoas saibam”, e você não permite

a Deus usá-lo como poderia. Seu sentimento de culpa lhe leva a se afastar dos amigos e da família e isso atormenta sua consciência.

COMPREENDENDO O PROBLEMA

A questão em jogo na maioria das vezes não é a sexual. Simplesmente o sintoma assumiu a forma sexual. Usualmente, no íntimo, há um sentimento de insatisfação consigo mesmo e com a própria vida. A masturbação é um sinônimo de outros problemas – solidão, falta de aceitação própria, imaturidade autocentrada, falta de autodisciplina, etc.

Deus criou o homem e a mulher. Ele também inventou o sexo. Ele disse aos homens e mulheres para que deixassem suas famílias e se unissem a seus cônjuges e se tornassem uma só carne. Em outras palavras, os homens e as mulheres devem se casar e então se unirem sexualmente. Um relacionamento conjugal, que inclui sexo, não é apenas uma união física entre duas pessoas, mas é também uma combinação de pensamentos, emoções e vidas. Tudo isso está envolvido no tornar-se “uma só carne”. Esse é o ideal de Deus para o sexo. E isso é que traz o maior prazer.

ALGUNS PERIGOS

- ☹ Ela pode dominar sua vida;
- ☹ Alimenta e aumenta descontroladamente o desejo sexual;
- ☹ Leva você a viver em um mundo de fantasia;
- ☹ Pode cauterizar a consciência;
- ☹ Torna você egoísta;
- ☹ Leva você a tratar as pessoas como objetos;
- ☹ Você não aprende a lidar com a tensão sexual, nem com outras tensões da vida;
- ☹ Faz você se inibir em decorrência da culpa e vergonha;
- ☹ Você pode prejudicar o relacionamento com seu futuro cônjuge.

COMO MUDAR

- ☺ **Fale com Jesus**
Lembre-se de que Ele lhe ama e não irá lhe deixar só em qualquer que seja a luta. Jesus não condena. Ele perdoa e ajuda, se o seu desejo honesto é mudar.
- ☺ **Se abra com alguém em quem você possa confiar**
Pergunte a Deus quem pode ser essa pessoa.

- ☺ **Fortaleça sua autodisciplina**
Renunciar a alguma coisa pode ser difícil, se você acha que não pode conseguir aquilo que quer. Mas será que é tão impossível renunciar a alguma coisa privando-se dela? Uma vez que você pode dizer a si mesmo: Posso renunciar, você descobrirá uma nova alegria interior e um senso de liberdade.
- ☺ **Preocupe-se com os outros**
Uma vez que as pessoas freqüentemente, se masturbam devido à solidão, uma boa forma de abandoná-la é envolver-se com outras pessoas.
- ☺ **Separe-se de coisas que alimentem sua vida de fantasia**
Esteja em guarda quando você está só, especialmente em lugares onde é fácil ser tentado: no banheiro, no chuveiro, antes de dormir. Não fique na cama, cedo de manhã. Afaste-se das conversas “privadas” ou “maliciosas” sobre sexo com outras pessoas.
- ☺ **Lembre-se de que Deus tem o melhor propósito para você.**
“Deus nunca devolve troco a menos” para ninguém. A não ser que você possa confiar nas Suas recompensas como melhores do que qualquer outra coisa que você possa preparar para si mesmo, você estará fixando alimento de segunda qualidade e se perguntando porque ainda se sente renegado. “Desejei todas as coisas que pudesse desfrutar na vida, mas Deus me deu vida para que pudesse desfrutar todas as coisas.
- ☺ **Gaste suas energias**
Envolve-se em atividades criativas e alegres com outras pessoas. Saia com os amigos, leia um livro, dê uma volta de bicicleta, faça exercícios, enfim, descubra mecanismos de escape e hobbies que você aprecie. Mantenha-se ocupado em atividades sociais. Esmague a tentação.

QUANDO TENTADO...

- ☹ **Ligue-se em Jesus**
A oração é a melhor defesa para a tentação, já que ela nos lembra que nosso amigo eterno está disposto a nos ajudar e é capaz de fazê-lo.
- ☹ **Lembre-se, Ele tem o melhor para você.**
Não diminua seu auto-respeito nem ofusque as descobertas sexuais felizes que você poderá partilhar com seu futuro cônjuge.
- ☹ **Saiba que você não deve fazer isso.**
Você pode viver com a tensão, e resistir a ela.
- ☹ **Lute por ter as mãos limpas**
Lembre-se: “...e o puro de mãos cresce mais e mais em força”. (Jó 17:9)

SE VOCÊ FRACASSAR, LEMBRE...

- ☹ **Um fracasso não significa que não houve progresso.**
Quanto menos medo você tiver de cair, menor será a probabilidade de que isso aconteça. Sua meta deve ser: “Hoje melhor do que ontem, amanhã melhor do que hoje”.
- ☹ **Você é perdoado, e pode ser puro.**
“Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda a injustiça”. (I João 1:9)
- ☹ **O tempo com Jesus nos liberta.**
“Quanto mais de Cristo, menos do pecado, quanto menos de Cristo, mais do pecado.” Apegue-se à oração, busque orientação especial nas palavras da Bíblia, e Deus mudará os desejos do seu coração.

