

A Expressão
do Amor de Deus
Por David R. Batty

Projeto 401
Segunda Edição

A Expressão do Amor de Deus

A expressão do Amor de Deus

De David R. Batty

Segunda Edição

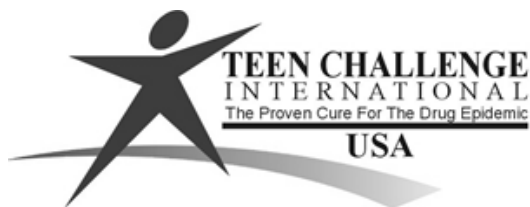
Título da primeira edição deste curso foi “Masturbação”.

Direito de cópia © 1997, 1978, David. R. Batty

Todos Direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida sem a permissão por escrito de David R. Batty.

Esta lição foi publicada pelo Teen Challenge National Committee para uso no Desafio Jovem e nos ministérios similares que trabalham com recém convertidos. Para mais informação sobre outros materiais produzidos pelo Teen Challenge National, ou para solicitar cópias extras, entre em contato com:



David Batty
Teen Challenge National
PO Box 1015
Springfield, MO 65801 USA



Desafio Jovem do Brasil
Rua: 3 n. 1780 Rio Claro Centro – SP.
Cep: 13.500 - 162
Telefone: (19) 3534-1999
www.desafiojovemdobrasil@terra.com.br
www.desafiojovemdobrasil.com.br

A Expressão do Amor de Deus

Introdução

É difícil para alguns cristãos experimentar a maneira de Deus dar e receber amor, especialmente para um recém convertido. Muitos hoje foram negativamente afetados pelas distorções pecaminosas de amor – pornografia, abuso sexual, estupro, e atividade sexual antes do casamento.

Para muitos, estas experiências trouxeram conseqüências dolorosas, relacionamentos destruídos, confiança frustrada, e perda de esperança.

Com isto, alguns resolveram se voltar para a masturbação como uma alternativa “segura”. Outros começaram experimentar a masturbação há um longo tempo, e hoje isto se tornou um hábito, algo comum na sua vida.

É pecado se masturbar?

Ou é uma boa expressão de amor sexual?

É uma ferramenta de Deus para expressar amor?

Ou a masturbação separa a pessoa da verdadeira experiência do amor de Deus?

O objetivo principal deste curso sobre masturbação é oferecer ajuda para aqueles que buscam caminhos de superar este problema no seu dia-a-dia. Esperamos apresentar a vocês algumas diretrizes, as quais podem ser utilizadas na sua vida diária.

Nosso foco não é determinar se a masturbação é certa ou errada. Alguns comentarão que é pecado, outros enfaticamente discordam com esta posição.

O que fica claro é que muitos que se masturbam não se sentem em paz com esta expressão pessoal de sexo. Para alguns isto se tornou um hábito compulsivo, e eles querem liberdade. Outros querem encontrar uma compreensão melhor da visão de Deus nesta atividade.

O ponto principal que desejamos focar neste curso é como vencer a masturbação e mover para um estilo de vida livre desta atividade. Nós trabalharemos primeiro por que as pessoas se masturbam – quais carências esta atividade visa suprir. Então enfatizaremos novas maneiras de Deus em suprir tais necessidades.

Jesus disse, “Se quiser ser meu discípulo, siga-me”. Este chamado para o discipulado nos força a prestarmos atenção bem além de nosso comportamento no culto de Domingo. O que significa ser um discípulo de Jesus quando falamos sobre expressão sexual?

O foco deste curso será de estudarmos sobre a masturbação, associando este estudo a caminho de nós sermos melhores discípulos para Jesus Cristo.

A Expressão do Amor de Deus

Ao abordarmos o problema de masturbação, logo caracterizamos isso como uma tentação. Muitas das ferramentas que usamos quando temos qualquer tipo de tentação podem ser usadas para este assunto também. Aqueles que buscam se livrar da prisão que a masturbação traz para sua vida podem fazer assim da mesma forma que fariam para mudar um hábito, atitude ou um problema que domina sua vida.

Parte 1: Por que eu masturbo?

Verdade-Chave Bíblica :

Identificar as necessidades e desejos que a masturbação visa preencher na minha vida é o primeiro passo para superar isto.

Verso-chave: 1 Pedro 3:15 (Bíblia Vida Nova)

Seu coração deveria ser santo e separado para o Senhor Deus. Sempre esteja preparado para dizer a qualquer que pergunte por que você acredita da maneira que faz. Seja gentil conforme fala e demonstre respeito.

Avaliação pessoal

Separe alguns minutos e reflita sobre suas experiências passadas. Então responda as questões abaixo. Se a pergunta não tiver relação a sua situação, pule e vá para a próxima.

1. Você já se masturbou alguma vez?

_____ Sim

_____ Não

2. A masturbação ainda faz parte do seu comportamento atual?

_____ Sim

_____ Não

3. Com que frequência você faz isso?

_____ Mais de uma vez por dia

_____ Uma vez ao dia

_____ Mais de uma vez por semana

_____ Menos de uma vez por semana

_____ Menos de uma vez ao mês (a cada dois, três meses, etc..)

4. Que idade você tinha na primeira vez que fez isso? _____

5. Como você pode descrever sua atitude sobre “Aprender como a parar de se masturbar”?

_____ muito interessado

A Expressão do Amor de Deus

_____ tenho algum interesse

_____ pouco interessado

Explique sua opção:

6. Você já conversou com seus pais sobre masturbação?

Mãe Sim _____ Não _____

Pai Sim _____ Não _____

Explique o motivo:

“Eu preciso me masturbar”, diz Joe, “É a única maneira de eu liberar o stress que estou enfrentando. Eu me sinto bem quando estou fazendo. Sou solteiro e não acredito que fazer sexo com uma mulher fora do casamento seja correto”.

Então, o que há nesta necessidade? Qual é a opinião de Deus sobre tudo isso? Se ele me criou com estas necessidades, então isto deve ser aceito. Ou não?

Deus criou cada pessoa com muitas necessidades que precisam ser preenchidas se a vida há de ser plena e agradável. Aqui há uma lista de alguns grupos gerais de necessidades que as pessoas têm:

1. **Necessidades físicas** – Alimento, ar, temperatura, roupa
2. **Necessidades de segurança** (necessidades de amor, de ser pertencido) – Pertencer a um grupo, obedecer algumas regras, não ter medo de ser humilhado, receber amor, oferecer amor.

A Expressão do Amor de Deus

3. **Necessidades sociais** – Diálogo, ter amigos de ambos os sexos.
4. **Necessidades de auto-respeito** – Ser aceito por outros, ser respeitado, receber atenção, dar atenção.
5. **Necessidades de realização** – Fazer algo de valor, crescer, ter progresso, usar suas habilidades.
6. **Necessidades espirituais** – Conhecer Deus pessoalmente, ter seus pecados perdoados, aprender como se tornar um cristão bem sucedido, fazer a vontade de Deus, experimentar o amor de Deus, ter um relacionamento pessoal com Deus.

Deus nos criou com estas necessidades. Não há nada de pecado nelas. Nós podemos ter a confiança de que, se Deus nos deu essas necessidades, há de ter um modo de supri-las sem pecar.

Entretanto, Satanás tentará nos levar a pecar conforme nós buscarmos suprir estas necessidades. Ele nos tentará a pecar.

A Masturbação está relacionada além da nossa necessidade de expressão sexual ou intimidade. Esta atividade pode facilmente se iniciar na infância através de uma experimentação sexual. Isso pode se tornar uma atividade que não é tanto governada por uma das necessidades vistas acima quanto por centrarmos no prazer. Isto se torna algo bacana de se fazer.

O desejo por aquela sensação prazerosa pode se tornar um forte desejo, levando alguém a acreditar que realmente precisa se masturbar. A tentação para se masturbar pode se tornar uma força que controla a pessoa

Aqui está uma definição de tentação:

Tentação: Satanás tentando me fazer quebrar as leis de Deus para preencher uma necessidade (ou desejo) em minha vida.

Qual necessidade a masturbação pretende preencher na minha vida?

Esta é uma pergunta que cada pessoa precisa responder para si mesma. Abaixo há uma lista das razões mais comuns pelas quais as pessoas fazem isso.

1. **Necessidade Física** – Para liberar o sêmen (esperma mais o líquido) dos testículos (glândulas do sexo masculino).

As glândulas do sexo masculino – testículos – produzem continuamente células de esperma. Este esperma então precisa ser liberado. Masturbação é um meio de liberar o esperma.

2. **Necessidade Psicológica** – impulso sexual

O impulso sexual humano não é apenas a pressão física de liberar o sêmen. É o desejo psicológico de encontrar satisfação sexual. O impulso sexual envolve a mente,

A Expressão do Amor de Deus

emoções, e vontade. Masturbação é um modo de encontrar temporariamente a satisfação para o seu impulso sexual psicológico.

3. Necessidade de Amor

Todos nós fomos criados com o desejo de receber e oferecer amor. Muitas vezes os jovens ao recebem todo o amor que desejam. Eles também não desenvolvem amizades profundas, que possibilitam a eles oferecer todo o amor que desejam. Então uma das maneiras mais fáceis de satisfazer esta necessidade de dar e receber amor é fazer disso uma fantasia. Muitas vezes estas fantasias provocam os impulsos sexuais em alguém, levando a masturbação.

Este desejo para intimidade sexual pode ser perigoso. Se você procura desenvolver um relacionamento com alguém do sexo oposto, esta pessoa pode lhe decepcionar. Então, você fica com o constrangimento de ser rejeitado, e a sua necessidade de amor ainda não é suprida.

Para alguns, o medo do fracasso é muito grande para buscar uma amizade, então você escolhe uma trilha mais fácil. Pornografia é um dos caminhos mais fáceis. Uma pessoa pode ter a experiência de uma incitação sexual sem o medo de ser rejeitado por uma outra pessoa.

Que estes dois caminhos não levem ninguém a cair do caminho do verdadeiro amor. Eles são simplesmente um caminho de intimidade falsa. O prazer momentâneo oferecido simplesmente não satisfaz a necessidade do verdadeiro amor.

4. Necessidade de relaxar e aliviar a tensão

Freqüentemente, a masturbação oferece uma liberação de sua tensão, especialmente se esta tensão está relacionada com a necessidade de liberar seu impulso sexual. Contudo, muitas vezes a masturbação é usada para aliviar a tensão causada por muitas outras situações de estresse na vida diária de uma pessoa.

5. Necessidade de Realização

Muitos jovens têm problemas ao sentirem-se inadequados ou inferiores. Eles podem sentir-se não amados. Um modo de provar para ele mesmo (ela mesma) que ele (ela) não é um total fracasso é a masturbação. Este é um caminho de provar que ele (ela) é sexualmente potente. Ele também pode acabar vendo isso como uma realização – “Eu posso ser bem sucedido em alguma coisa!”

6. Um desejo de sentir-se bem

“Eu só quero ter prazer!” é tudo que alguns precisam para justificarem a masturbação. Ninguém mais está envolvido. Ninguém se machuca. Não é nada de mais... Provar que ele (ela) pode fazer coisas de adulto pode ser outra motivação para ir abaixo neste caminho.

Deus nos criou com impulsos sexuais. É uma parte saudável e normal do crescimento e maturidade de cada pessoa. Entretanto surge a pergunta, “É a masturbação o plano de Deus para você ter como experiência a satisfação sexual neste momento da sua vida?” Ou está isso

A Expressão do Amor de Deus

levando-lhe para baixo, para um caminho que criará problemas e há de dificultar sua experiência do amor de Deus na sua vida?

Certamente há muitas outras necessidades que a masturbação pretende suprir no seu dia-a-dia, mas a questão principal é: você pode ver por qual razão você faz isso? Que necessidades isto está preenchendo na sua vida? Identificar estas necessidades é o primeiro passo para vencer a masturbação na sua vida.

Avaliação Pessoal

Separe alguns minutos e reflita nas suas experiências passadas. Depois, responda as perguntas abaixo. Se a pergunta não se aplicar a você, pule e vá para a próxima.

7. Leia esta lista de tópicos e marque aqueles que descrevam você.

___ Eu raramente já pensei sobre masturbação.

___ Eu acho fácil pensar sobre masturbação à noite, antes de ir dormir.

___ Eu penso muito sobre masturbação durante o dia.

___ Quando eu vejo uma figura ou pessoa sexualmente atrativa, facilmente penso sobre masturbação.

___ Quando eu estou tendo um dia cheio muito estressado, Eu me ajudo a superar o dia ao dizer a mim mesmo que tudo isso vai acabar quando eu me masturbar depois.

___ Eu tenho dificuldade de me relacionar com o sexo oposto.

___ Tenho medo de ser rejeitado por outros.

8. Qual(is) necessidade(s) ou desejos esta prática pretende preencher na sua vida?
Ou, como isso lhe ajuda?

A Expressão do Amor de Deus

9. Que tipo de coisas você geralmente pensa ANTES de se masturbar?

10. Que tipo de coisas você geralmente pensa QUANDO está fazendo isso?

11. Que tipo de coisas você geralmente pensa logo APÓS ter feito isso?

PARE: Peça para o seu monitor assinar aqui antes de prosseguir neste projeto.

Assinatura do monitor _____

A Expressão do Amor de Deus

Parte 2: Quando a masturbação é pecado?

É de alguma forma, pecado se masturbar? Algumas vezes... é pecado? É sempre um pecado?

Perguntas difíceis, mas este não é um curso para questionar conceitos teológicos. É um curso prático para ajudar você a se tornar um cristão mais forte, alguém que está apto em aplicar consistentemente princípios bíblicos do discipulado cristão.

A bíblia mostra como uma atividade pode ser pecado na vida de alguém. Conforme você for lendo as passagens abaixo, veja se descrevem o que está ocorrendo na sua vida.

1. Quando isto me controla

Masturbação é pecado quando eu não consigo parar a mim mesmo de fazer. Isto é pecado quando é a única forma maneira de eu encontrar alívio ou preenchimento para o que eu preciso. Isso é pecado quando me leva a fazer mais e mais, tornando-se um hábito que eu não possa parar.

Romanos 12:21

Não deixe que pecado te domine. Deixe o bem predominar sobre o mal.

I Coríntios 6:12

Todas as coisas são lícitas para mim, mas nem todas são proveitosas. Todas as coisas são lícitas, mas eu não serei dominado por nenhuma delas.

I Coríntios 6:12

Tenho permissão para fazer todas as coisas, mas nem tudo é bom que eu faça! Mesmo sendo livre para fazer tudo, não farei, se eu pensar que será difícil de parar quando eu entender que devo.

Como estes versículos bíblicos dizem a respeito da sua situação?

2. Quando o ato leva à cobiça (lascívia)

Muitos Jovens caem em tentação da cobiça quando eles se masturbam. Cobiçar com lascívia é pensar sobre expressões sexuais ou atividades que, se você as praticasse agora, seria pecado – isso quebraria uma das leis de Deus. Cobiça é o pecado mais comum que os jovens caem quando se masturbam.

A Expressão do Amor de Deus

Mateus 5:27-28 Bíblia Vida Nova

27. “Vocês já ouviram o que foi dito há muito tempo, ‘Vocês não devem cometer pecados sexuais’ 28. Mas eu lhe digo, qualquer um que mesmo olhar para uma mulher com um desejo pecaminoso de desejar-la, já cometeu pecado no seu coração.”

Romanos 13:14 Bíblia Vida Nova

Deixe que todo o seu corpo pertença ao Senhor Jesus Cristo. Não permita que os seus pensamentos levem você para ações pecaminosas.

Como estes versículos bíblicos dizem a respeito da sua situação?

3. Quando me sinto culpado após o ato.

A pessoa que se sente culpada após se masturbar quebra um princípio escrito em Romanos 14:23. Muitas vezes este sentimento de culpa é o resultado do Espírito Santo convencendo a pessoa.

Romanos 14:23 (The Living Bible (A Bíblia Viva))

Mas qualquer pessoa que acreditar que a sua prática é pecado não deve fazê-la então. Ele peca se fizer, pois pensa que é errado, então para ele é pecado. Se uma pessoa fizer algo que ela não sinta que seja correto, é pecado.

Como estes versículos bíblicos dizem a respeito da sua situação?

4. Quando eu penso que é um pecado.

Aqui falamos sobre crenças pessoais ou opiniões. Se uma pessoa acredita que é pecado para ela se masturbar e ela sustenta suas crenças com uma boa razão, então creio que esta pessoa deveria seguir suas crenças e que as outras pessoas deveriam respeitar isso.

A Expressão do Amor de Deus

Romanos 14:14

Cristo me fez saber que todas as coisas em si são limpas. Entretanto se uma pessoa pensar que algo não é limpo, então para ela não o é.

Como estes versículos bíblicos dizem a respeito da sua situação?

O objetivo principal de observarmos estas passagens não é por simplesmente lançar culpa em você. Contudo, devemos ser honestos ao olharmos para o que Deus diz sobre segui-LO. Devemos estar prontos a tomar decisões difíceis para experimentarmos a plenitude do Amor de Deus.

A grande questão não é saber se a masturbação é ou não é pecado. A grande questão é “Deus quer que eu me utilize desta prática para experimentar o Amor e o Satisfação na minha vida hoje?”

Como eu posso experimentar o amor e a satisfação sexual hoje? Para muitos, a masturbação tem se tornado um caminho que leva a ter desejos insaciáveis, intimidade falsa e, em alguns casos, um comportamento que fica fora de controle.

PARE: Peça para o seu monitor assinar aqui antes de prosseguir neste projeto.

Assinatura do Monitor: _____

A Expressão do Amor de Deus

Parte 3: Como posso vencer a Masturbação?

Verdade-Chave Bíblica : A melhor maneira de vencer a masturbação é cooperar com Deus em satisfazer minhas necessidades do jeito que Deus quer.

Como posso satisfazer minhas necessidades e desejos no dia-a-dia sem a masturbação? Deus tem um plano para você que inclui experimentar Seu amor de um modo rico e pleno. Ele lhe criou com impulso sexual e desejos. Seus planos não são de frustra-lo.

A Bíblia está repleta de promessas cheias de esperança que, claramente, comunicam os melhores planos de Deus para você.

Jeremias 29:11-13

“Porque eu sei os planos que tenho para você,” diz o Senhor, “planos de prosperá-lo e não de prejudica-lo, planos de lhe dar esperança e futuro. (12) Então você clamará por Mim, se aproximará e há de orar a Mim, e Eu lhe ouvirei. (13) Você procurará por mim e me encontrará quando Me buscar de todo o seu coração”.

2 Coríntios 9:8

Deus pode lhes dar tudo que precisa. Ele lhes dará mais que o necessário. Vocês terão tudo que precisarem, e vocês terão sobra suficiente para doar quando for necessário.

Filipenses 4:19

E meu Deus dará tudo que precisa por causa grande bondade em Cristo Jesus.

Ao tentar trazer soluções valiosas para o problema da masturbação, precisamos ser cuidadosos para não procurarmos por soluções mágicas. Soluções assim não existem. Entretanto, Deus pode nos guiar para encontrarmos soluções valiosas para este problema.

Aqui estão algumas idéias que podem lhe ajudar a superar o problema da masturbação na sua vida.

1. Tomar uma decisão para obter a satisfação sexual do modo que Deus quer.

Geralmente, masturbação é o “meu jeito” de obter a liberação sexual. Masturbação está mais para ser um “jogo” egoísta. Isso agride a maior lei da Bíblia quando diz que devemos fazer as coisas com amor. I Coríntios 13:4-5 diz que o amor não é egoísta.

I Coríntios 7:3-4 claramente nos mostra que nossas disposições sexuais foram criadas para o benefício da nossa companheira fiel (no caso do leitor ser homem). Masturbação não usa nossas disposições sexuais para este propósito.

Minha decisão e atitude

A Expressão do Amor de Deus

2. Desenvolver atitudes bíblicas em relação ao sexo.

A sua opinião sobre o sexo terá um enorme impacto no que você faz, dentro da atividade sexual. Como um cristão, você tem a responsabilidade de pensar como Cristo pensou. A Bíblia não define exatamente a atitude de Cristo em relação à masturbação, mas ela claramente mostra a atitude de Jesus quando olhamos para os temas gerais de sexo, pecados sexuais, e casamento. Leia Mateus 5:27-28.

Ao desenvolver estas novas atitudes em relação ao sexo, acredito que é muito importante memorizar versículos que relacionam os ensinamentos bíblicos sobre sexo como a sua vida diária, hoje.

Minha decisão e atitude

3. Aprender a lidar com a tentação da cobiça ou da lascívia

Deixe Deus ajuda-lo nesta área da sua vida cotidiana. Para informações extras a respeito de como lidar com a tentação, veja o curso da série de *Estudos de Grupo para Novos Cristãos* intitulado *Tentação*.

Minha decisão e atitude

4. Trabalhe para desenvolver uma qualidade interna positiva de domínio próprio.

Em II Timóteo 1:7 Deus promete nos dar um espírito de poder, amor e moderação (domínio próprio). Outra tradução descreve esta última qualidade concedida por Deus como “uma mente sã”. Aqui está o ponto central do domínio próprio. O propósito não é deixar você

A Expressão do Amor de Deus

bravo, ao proibir uma atitude. O estilo de Jesus para obter domínio próprio é uma escolha de não fazer certas atividades no presente, compreendendo que agora não é o momento para esta atividade.

I Coríntios 7:9 nos mostra que domínio próprio é a alternativa para alguém solteiro caso ele resolva no momento não se casar. Sexo fora do casamento não é uma opção para alguém que deseja seguir a Cristo com todo seu coração.

Se for necessário guardar-se da intimidade sexual até o casamento, então alguém poderia dizer que isto inclui também não praticar sexo com você mesmo – masturbação. Domínio próprio, nesta área de expressões sexuais, precisa brotar de um coração de Amor para com Deus, não de uma regra imposta de forma legalista “Vós não deveis...!”

Auto-disciplina é simplesmente fazer o que você sabe que deveria ser feito, não importando se você “sente” que deveria ou não.

Minha decisão e atitude

5. Mantenha-se longe da pornografia

Materiais Pornográficos têm uma forte capacidade de puxar alguém a ter fantasias sexuais. Faça um compromisso de se manter longe de revistas e filmes pornográficos, e de discussões sobre as façanhas e atos sexuais de outros.

Minha decisão e atitude

6. Descubra como você pode preencher suas necessidades do modo de Deus.

Esforce para descobrir e colocar em prática as maneiras de Deus preencher as necessidades que a masturbação tem procurado satisfazer na sua vida. Uma boa estratégia para alguns tem sido buscar um acompanhamento de uma outra pessoa, alguém espiritualmente mais maduro que você, e pede então por sua ajuda.

A Expressão do Amor de Deus

Minha decisão e atitude

7. Planeje ter boas atividades para os momentos que são mais fáceis de você se masturbar.

- a. Se for à noite quando for para a cama, use o tempo para estudo bíblico, oração e meditação. Depois, tome um tempo para um bom exercício físico, de maneira que fique cansado e consiga dormir rapidamente.
- b. Se for de manhã quando acorda, coloque o despertador longe da cama para que você tenha de levantar para desligar. Imediatamente faça sua cama e se envolva nas atividades do dia. Novamente, estudo bíblico, oração e meditação ajudam muito aqui.
- c. Se for após uma conversa sobre sexo, fique longe destas conversas e saia dali. Medite sobre os versículos que mostram os caminhos de Deus para preencher suas necessidades.
- d. Memorize as escrituras que lidam com o ponto de vista de Deus sobre sexo, e todas as outras necessidades que você tem na vida. Isso também ajuda a memorizar versículos que falam sobre vencer a tentação, como I Coríntios 10:13. Repita esses versículos para você mesmo no decorrer do dia, não somente quando aparecer uma grande tentação.

Minha Decisão e Atitude

A Expressão do Amor de Deus

8. Desenvolva uma postura positiva em relação às Ejaculações Noturnas (Sonho molhado).

Para homens, a ejaculação noturna como uma das formas de Deus liberar o sêmen do corpo. Ao ter uma atitude contrária em relação à ejaculação noturna pode levar seu subconsciente prevenir seu corpo de usar esta liberação durante o sono.

Não peça a Deus para tirar seus impulsos sexuais. Estes são parte da Criação de Deus, que Ele descreveu como “Bom”. “O que precisamos fazer é ver a sua criação na minha vida como ‘Bom’”.

Minha Decisão e Atitude

9. Desenvolva uma vida social saudável com outros cristãos

Aqueles que estão fracassando em desenvolver amizades saudáveis fazem deles mesmos vulneráveis a passarem por mais tentações sexuais. Peça a Deus por sua ajuda ao escolher amigos que te edificam e tragam mais perto de Deus. Valorize amizades e trate os outros do modo que você deseja que Jesus aja com você.

Minha Decisão e Atitude

10. Não se penitencie se errar de novo.

Para algumas pessoas este problema se tornou um campo de batalha. Caso você prometer a você mesmo ou a Deus, “Eu nunca farei isso de novo!” Você pode estar armando sua própria armadilha.

A Expressão do Amor de Deus

Fazer uma promessa que você não pode cumprir não lhe ajudará a crescer. Algumas vezes o crescimento leva tempo. Muitos hábitos não são eliminados da noite para o dia. Talvez seja uma montanha na sua vida. Você chegará no topo através de um passo de cada vez.

Se você focar toda sua energia em algo que NÃO irá fazer, você fará de si mesmo um alvo fácil para o fracasso. Preste atenção em Jesus e em amá-lo. Foque sua energia naquilo que Ele quer que você faça.

Quando você perceber que sua mente está cheia com pensamentos sexuais, agradeça a Deus por criar você como uma pessoa sã com orientação sexual. Depois, comprometa-se a expressar sua sexualidade de uma forma que seja agradável a Deus.

Se cair de novo, não se penitencie com culpa. Olhe para Jesus. Ele perdoa e dá poder para crescer e seguir adiante. Satanás quer lhe atacar através da culpa. Ele quer que você se penitencie. Ele quer que você acredite que você é um total fracasso.

Mas Deus lhe ama, mesmo quando você fracassa. Ele pode lhe ajudar a crescer forte para que viva uma vida plena, aonde o domínio próprio é agradável, sendo uma expressão plena de paz. Deus quer que você experimente Seu amor ao máximo. Ele deseja que você aprenda a expressar Seu amor a outros de forma que leve para uma vida rica e plena.

Minha Decisão e Atitude

Atividades Pessoais

1. Quais são os próximos passos que você pode tomar para vencer a masturbação na sua vida?
