

# Aviso - Pornografia e masturbação não são sexo seguro

por Jessica Harris



Sou uma mulher cristã que passou anos consumindo pornografia pesada. Eu era viciada.

Quando eu estava na faculdade, isso era simplesmente inédito. As mulheres não tinham dificuldades com isso.

Um dia, a diretora da escola sentou-se à minha frente e disse estas palavras: **"As mulheres simplesmente não têm esse problema."**

**Que tal tomar um café com um amigo e discutir a série Desire?**

## A Estrada para Kaeluma

Explore este drama/devocional em áudio criado em parceria entre FamilyLife e JesusFilm.

[Baixe nosso guia de discussão gratuito.](#)



Mas eles fazem. Eu fiz. E talvez você também faça.

Ficar com completos estranhos é perigoso. Mas e quanto à pornografia e à masturbação?

Não envolve outras pessoas e tecnicamente não é sexo, então qual é o risco? Não machuca ninguém.

Se você é uma mulher que pensa assim, você não está sozinha.

Mas se você assiste pornografia regularmente e se pergunta o que há de errado com você porque sofre com problemas "masculinos", você também não está sozinha.

Durante anos, a pornografia e a masturbação foram tratadas como problemas masculinos. As pessoas presumiam que as mulheres tinham dificuldades com romance e fantasia, e não com pornografia e masturbação.

Isso simplesmente não é verdade.

Mulheres que lutam contra a pornografia e a masturbação só recentemente passaram a fazer parte da discussão sobre comportamentos sexualmente viciantes. **As pessoas estão percebendo que as mulheres podem recorrer às mesmas coisas que os homens para satisfazer seu desejo sexual.**

**A questão é: devemos mesmo? Atos sexuais, praticados sozinhos, como pornografia,**

## **masturbação e até sexting, são expressões saudáveis e seguras da nossa sexualidade?**

Ao assistir pornografia, você não corre o risco de contrair doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), gravidez indesejada ou até mesmo um coração partido. Portanto, parece uma alternativa segura ao sexo mais seguro.

Mas compare a pornografia e a masturbação à intenção de Deus para o sexo, e o problema se torna muito mais claro.

A Bíblia fala muito mais sobre sexo do que costumamos falar. Não se trata de satisfazer impulsos físicos ou buscar satisfação.

Em vez disso, o sexo é concebido como uma bela expressão de confiança, comprometimento, intimidade e amor.

## **Pornografia versus Sexo**

Imagine o plano de Deus para o sexo como uma bela imagem. A pornografia vandaliza essa imagem. A pornografia transforma o ato mais íntimo que duas pessoas podem praticar em entretenimento.

Pornografia não é sexo.

Se nosso senso do que é real e do que vale a pena almejar pode ser influenciado por modelos retocados em capas de revista, certamente pode ser influenciado pela pornografia.

## **Então o que a pornografia faz?**

- Em vez de conexão, a pornografia gera isolamento.
- Em vez de um amor sacrificial, ele recompensa a agressão e a violência.
- Ela cria imagens irreais de sexo em nossas mentes, o que gera expectativas injustas quando estamos em relacionamentos reais.

- Em vez de nos dar liberdade com relação à nossa sexualidade, a pornografia nos acorrenta a ela, causando dependência e vício.

Recebi e-mails de mulheres casadas dizendo que começaram a usar pornografia antes do casamento e agora seus maridos não conseguem mais excitá-las. Para terem intimidade com seus maridos, elas precisam assistir pornografia primeiro. Isso não é liberdade nem sexo de qualidade.

Então, se você acha que assistir pornografia não é tecnicamente sexo, você está certo. Mas isso não o torna seguro, saudável ou bom para nós.

Se você quiser parar de assistir pornografia, considere baixar um software de responsabilização ou filtro para seu telefone ou computador para ajudar a dificultar o acesso.

**Covenant Eyes** e **Accountable2You** são exemplos populares desse tipo de software.

**VOCÊ PODE LER MAIS DA HISTÓRIA DE JESSICA AQUI.**

## **E quanto ao sexting?**

Sexting é o termo usado para descrever o envio de mensagens ou fotos explícitas para amigos, amantes ou completos estranhos. Pode parecer mais seguro do que outras formas de expressar nossos desejos sexuais, mas as evidências sugerem o contrário.

Especialistas sugerem que o sexting é essencialmente a nova pornografia. Roxanne Stone, do Barna Research Group, refere-se ao sexting como Pornografia 2.0.

Enviei minhas primeiras fotos quando estava na faculdade. Detestei, mas senti que não tinha escolha. Eu tinha apenas 17 anos na época, então o que fiz foi

tecnicamente ilegal. Se eu soubesse como essa decisão me afetaria, nunca teria feito isso.

A questão das fotos é a seguinte: elas nunca desaparecem. Uma vez publicadas, você não pode garantir o controle sobre quem as vê ou o que fazem com elas.

Até hoje, essas fotos continuam sendo o maior arrependimento da minha vida.

Conversei com muitas jovens que sentem uma sensação de perda depois de compartilhar fotos sexuais com outras pessoas. O que elas achavam que traria aceitação as fez se sentirem usadas e sozinhas.

Seus corpos foram reduzidos a pixels em uma tela.

Se você está em um relacionamento, mesmo que sério, e seu parceiro pede que você envie fotos ou mensagens explícitas, pense duas vezes. Depois de enviar, você nunca mais poderá voltar atrás, e nenhum relacionamento vale a pena comprometer seus limites.

**Qual é o problema com a masturbação?**

Até mesmo especialistas cristãos discordam disso. Para deixar claro, não há nada de sujo em nossos corpos. Sabemos, em um nível puramente anatômico, que, como mulheres, fomos criadas com a capacidade de desfrutar do prazer sexual.

Portanto, qualquer desencorajamento à masturbação não tem a ver com tratar o sexo como algo sujo ou acreditar que é errado que as mulheres fiquem excitadas.

Em vez de simplesmente rotular a masturbação como "errada", vamos pensar em alguns problemas subjacentes que nos levam a nos masturbar.

Meninas pequenas podem descobrir a masturbação completamente por acidente, sem qualquer conhecimento sexual prévio. Para muitas delas, é um toque de autoconsolo, como enrolar o cabelo quando estão cansadas.

À medida que envelhecemos, porém, nos tornamos mais conscientes do que está acontecendo e começamos a entender a excitação e a liberação como algo sexual.

Para algumas mulheres, a masturbação é acompanhada de fantasia, pornografia ou erotismo. É uma forma de imersão na experiência sexual. Nesses casos, a questão fundamental não é o ato de se masturbar, mas a luxúria que o acompanha.

Da mesma forma, algumas mulheres se masturbam porque acham que é seu direito. Se Deus não lhes dá uma fonte adequada de satisfação sexual, elas mesmas cuidarão disso.

**A questão aqui é:  
confiamos nas boas  
intenções de Deus  
para nós?**

Pare aqui e faça a si mesmo três perguntas:

1. Você acredita que Deus é confiável?

2. Você concorda com o projeto Dele para o sexo ?

3. Você acha que Ele é o especialista no que você precisa?

### **Você já pensou em como a masturbação treina seu corpo para a intimidade?**

Acredito que sexo é bom e é uma forma das mulheres se conectarem com seus maridos. Então, se eu me masturbo e treino meu corpo para responder melhor a mim, estou roubando dele a oportunidade de me satisfazer da maneira que só ele deveria fazer.

Se você sofre com pornografia, sexting ou masturbação, procure profundamente por problemas subjacentes que talvez precise abordar. Talvez haja dores não resolvidas em sua vida devido a traumas passados, ou você esteja usando essas coisas para evitar encarar alguma realidade presente. Talvez isso tenha se tornado algo que você faz em vez de fazer sexo — como uma troca.

### **Para onde você vai a partir daqui?**

- Se alguma dessas coisas for uma dificuldade para você, reserve um tempo para pensar sobre qual necessidade elas estão tentando suprir em sua vida.
- Com quem você poderia conversar sobre suas dificuldades ?
- Um software de responsabilização ajudaria você a resistir à tentação de assistir pornografia?  
Experimente um destes.
  - Olhos da Aliança
  - Responsável por você

### **Desejo: Uma Série para Mulheres**