

# Então, o que está desencadeando seu desejo sexual?

por Heidi Smith



Todo mundo tem gatilhos quando se trata de desejos sexuais. A forma como reagimos a eles determinará se nossa sexualidade será expressa de forma saudável ou não.

## 6 gatilhos que experimentei:

1. Ficar sozinha até tarde da noite com meu namorado.
2. Vê-lo sem camisa.
3. Massagens.
4. Sentindo-me insegura e precisando provar minha sensualidade.
5. Assistir filmes românticos com tensão sexual.
6. Ouvir música com temas sexuais.

## A Estrada para Kaeluma

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

Esses são apenas os meus gatilhos. Para outras pessoas, são coisas como encontrar fotos ou vídeos sugestivos online ou falar sobre coisas sexuais que você ou outras pessoas fizeram ou querem fazer.

Também pode ser um estado emocional como solidão ou exaustão que faz você querer se consolar.

[SABER MAIS](#)

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

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



**Se você não quer se sentir à mercê do seu desejo sexual, precisa entender seus gatilhos.**

**O que devemos considerar como gatilhos?**

Basicamente, qualquer coisa que faça você começar a trilhar o caminho da excitação sexual. O gatilho pode ser algo que você esteja fazendo, mas também podem ser sentimentos que você esteja tendo e aos quais você responde de forma sexual.

Lembro-me de um namorado que tive quando era mais jovem. A incerteza do nosso relacionamento me confundia, mas, em vez de lidar com essas emoções, escolhi me acalmar ficando com ele.

Eu não era forte o suficiente para parar quando precisava. Precisava de limites melhores e precisava prestar atenção aos meus gatilhos.

Em vez de fazer uma escolha madura sobre como seria nosso relacionamento físico, deixei que a insegurança me levasse a comprometer meus padrões.

**Minhas emoções estavam desencadeando meu comportamento sexual.**

### **Como você lida com seus gatilhos?**

Você pode estar se perguntando: por que preciso pensar nisso? Cada pessoa se excita com coisas diferentes, então não é grande coisa.

Você quer expressar sua sexualidade de uma forma saudável ou está feliz fazendo o que seu corpo manda e vivendo com o arrependimento que isso causa?

Conhecer seus gatilhos é uma forma de ser proativo no desenvolvimento de uma intimidade saudável com os outros. Se você quer relacionamentos amorosos baseados no respeito, precisa de bons limites.

Desenvolvê-los requer a compreensão dos seus gatilhos.

Minhas emoções instáveis me levaram a me entregar sexualmente.

Às vezes era uma sensação de incerteza sobre o rumo que meu relacionamento estava tomando; às vezes era insegurança em relação ao meu corpo.

Reconhecer nossos gatilhos envolve entender as emoções que os sustentam.

Estresse, ansiedade, raiva, solidão e insegurança são solo fértil para o desenvolvimento dos nossos gatilhos sexuais. Se a semana de provas finais estiver chegando e você estiver sob muito estresse, isso pode levá-lo a buscar uma liberação sexual.

**Pergunte a si mesmo: Meu autocontrole é sempre suficiente no calor do momento em que me sinto provocado?**

Poucos de nós, se é que algum, pode responder honestamente "sim" a essa pergunta. A Bíblia ensina que o autocontrole é, na verdade, um produto da transformação do Espírito Santo de dentro para fora.

Você não pode, em última análise, gerar o tipo de autocontrole que Deus lhe oferece, e você precisa estar em um relacionamento com Ele para experimentá-lo.

O que todos nós podemos escolher fazer é entender nossos gatilhos e desenvolver um plano para lidar com eles.

## **5 passos para lidar com nossos gatilhos:**

1. Comece a listar situações e emoções que te despertam sexualmente. A lista que dei anteriormente pode ajudar.
2. Para cada gatilho, pense em uma maneira de evitá-lo.
3. Se não for possível evitá-lo, crie um plano de como reagir quando isso acontecer.
4. Compartilhe o que você aprendeu com um amigo de confiança e fale sobre seus planos para lidar com seus gatilhos.

5. Você está em um relacionamento com alguém que respeita seus limites? Se a resposta for sim, você também pode compartilhar seus gatilhos com ele. Mas lembre-se de que discutir seus gatilhos pode levar à excitação sexual de ambos.

Talvez você precise recorrer a outra pessoa sempre que se sentir incomodado.

**Tente enviar a palavra "acionado" por mensagem de texto para um amigo.** Isso indica que ele deve orar por você imediatamente ou ligar para interromper a situação que você está vivenciando.

Se você tem vivido a vida à mercê de seus desejos sexuais, não espere se libertar sozinho.

Dizer a si mesmo: "Desta vez, sou forte o suficiente" não é uma solução a longo prazo. Convencer-nos de que estamos bem quando o nosso padrão de comportamento nos diz o contrário nos deixa fadados ao fracasso.

**Fazer a mesma coisa repetidamente e esperar resultados diferentes é como as pessoas que se recuperam de vícios definem a insanidade.**

Na minha experiência, conhecer a Deus foi a base para superar minhas lutas e viver a vida que eu sentia que deveria ter.

**Escreva um roteiro diferente para essa situação familiar.**

Imagine que você vai sair com seu namorado hoje à noite e, normalmente, acaba na casa dele, assistindo a um filme sozinha no porão. Se você for completamente sincera, está ansiosa para dar uns amassos nele.

Mas você sabe que vai se arrepender mais tarde e quer que as coisas mudem.

Então você precisa fazer algumas coisas antes de chegar a essa situação:

- Peça a Deus para mudar seu coração para que você respeite seus próprios limites .
- Encontre mais pessoas para sair com você.
- Planeje ficar em um local público.
- Evite assistir TV ou filmes com conteúdo sexual.
- Diga ao seu namorado que você precisa que ele não tome a iniciativa de nada.
- Certifique-se de que você tem um hálito horrível que você não quer que ele sinta.

Todos nós temos fraquezas. Todos nós temos nossa kriptonita pessoal que transforma nossa determinação em mingau.

Todos nós caímos, mas podemos nos levantar e tentar novamente.

Os problemas que enfrentamos têm raízes espirituais e, portanto, exigem soluções espirituais. Quanto mais cedo aceitarmos esse fato, melhor.

Nosso sucesso também depende de lutarmos essas batalhas sozinhos .

## Desejo: Uma Série para Mulheres

### UMA INTRODUÇÃO

Como você poderia me amar se realmente me conhecesse ?