

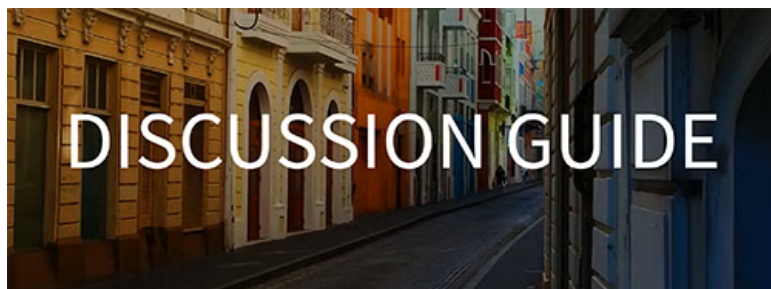
# O que faço com meu desejo por sexo?

por Heidi Smith



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

**Baixe nosso guia de discussão gratuito.**



Meus desejos começaram cedo.

## A Estrada para Kaeluma

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

**SABER MAIS**

Eu tinha 6 anos quando um amigo meu iniciou vários atos sexuais comigo durante uma festa do pijama.

Fiquei confuso, mas curioso. Gostei, mas fiquei com medo de que alguém descobrisse.

Depois disso, ter relações sexuais com amigas se tornou uma parte regular da minha vida.

Depois de quatro anos, o último amigo com quem eu fazia essas coisas se mudou. Mas minha luta não acabou.

Já na minha adolescência, sempre que o assunto relacionamentos ou sexo surgia nas conversas, meu coração batia forte e eu me sentia incomodada, imaginando ser chamada e rotulada de aberração.

Mesmo não me sentindo atraído por garotas, eu achava que as pessoas presumiriam que sim. O que eu realmente gostava era de imaginar secretamente um romance com um garoto e o prazer físico envolvido em concretizar essa fantasia.

O segredo da fantasia lhe deu poder sobre mim.

Minhas experiências pareciam vergonhosas demais para serem contadas, então, durante anos, não contei a ninguém. ( [Leia mais sobre a história de Heidi.](#) )

**Segredos nos levam  
ao isolamento e  
aumentam nossa  
vergonha. Com o  
tempo, o peso dos  
nossos segredos nos  
esmaga. Mas há uma  
saída: a honestidade.**

## Será que seus segredos podem estar te esmagando?

O primeiro passo para se curar da vergonha que você sente pode ser contar a uma pessoa segura que o ama sobre o que aconteceu na sua vida. (Para saber mais sobre como encontrar pessoas seguras, veja [a Parte 1.](#) )

A vergonha guardada para si mesmo se torna como um tumor. Ela cresce silenciosamente, quase despercebida, até começar a causar estragos em sua saúde emocional, espiritual e até física.

Você precisa roubar o poder que a vergonha tem sobre você sendo honesto com alguém em quem você confia e vivenciando a aceitação dessa pessoa.

### NOTAS AOS LEITORES:

- Se você se sente atraído por outras mulheres ou confuso com os sentimentos que está tendo, saiba que não está sozinho. Incentivamos você a entrar em contato com seu pastor ou um amigo de confiança.
- Esta [organização](#) ou este [artigo](#) também podem ser úteis. \*Estes são links externos para sites de outras organizações. A Cru não endossa as organizações nem o conteúdo desses sites — use-os a seu critério.
- Se alguém iniciou atos sexuais com você durante sua infância, considere conversar com um conselheiro, pois você pode ter sofrido abuso sexual e não saber como chamar o abuso dessa forma devido a como e quando aconteceu.

## Desejar prazer físico é normal

Deus criou o sexo e nos deu corpos totalmente equipados com desejo sexual.

Ele também tornou o sexo prazeroso, não apenas funcional. Basta ler como a Bíblia fala sobre atração

sexual:

“Alegra-te com a mulher da tua mocidade... que os seus seios te saciem sempre, e te embriaguem sempre com o seu amor” (Provérbios 5:18-19, NVI).

Isso não parece muito funcional, não é?

Então Deus quer que o sexo seja prazeroso, mas Ele também quer que seja bom para nós, e isso significa criar um contexto seguro para vivenciarmos relacionamentos sexuais.

Deus criou o casamento como contexto para o sexo. ([Leia mais sobre o projeto de Deus para o sexo .](#))

Quando nos concentramos e expressamos nossos desejos sexuais sem o compromisso real do casamento, reduzimos uma experiência profundamente espiritual criada por Deus a uma experiência predominantemente física.

Isso pode ter efeitos prejudiciais duradouros em nossa capacidade de formar relacionamentos saudáveis. Nossa autoestima pode ser afetada.

Nós nos desvalorizamos ao ceder aos nossos desejos, e isso pode nos levar a pensar que não merecemos ter o melhor que Deus quer para nós.

## **Sexo versus intimidade**

Um grande equívoco sobre sexo é que ele é sempre íntimo. O sexo, como um ato essencialmente físico, pode ser totalmente impessoal.

As pessoas até usam o sexo para evitar a intimidade.

Nossos corpos podem atuar como telas atrás das quais escondemos nossos sentimentos de vergonha. Achamos que, se conseguirmos satisfazer alguém fisicamente, não precisamos nos preocupar com a rejeição do nosso verdadeiro eu.

## Então, o que faço com meus desejos sexuais?

Primeiro, mude seus pensamentos sobre eles meditando sobre o que é verdadeiro.

A Bíblia é Deus falando conosco, e quanto mais Seus pensamentos passam por nossas mentes, mais somos transformados e começamos a adotar Sua mentalidade.

As Escrituras me dizem que Jesus me dá vida, fôlego e tudo o mais que preciso. Fui feito para Ele. Nenhum homem pode me satisfazer completamente.

Segundo, aprenda a controlar seus desejos ou você será controlado por eles.

Três coisas podem nos ajudar a deixar de ser guiados por nossos desejos e pelo medo de que eles não sejam realizados:

- **Evitando nossos gatilhos.**
- **Renovando nossas mentes.**
- **Estabelecendo conexões saudáveis com outras pessoas.**

## Quais são seus gatilhos?

Comece identificando seus gatilhos. Aqui estão alguns que eu experimentei:

1. Ficar sozinha até tarde da noite com meu namorado, fazendo massagens um no outro.
2. Assistir filmes com conteúdo sexual ou muita tensão sexual.
3. Sinto-me insegura comigo mesma ou com meu corpo, a ponto de querer provar minha sensualidade para alguém.

Se não tiver certeza, leia este [artigo](#) para saber como identificá-los.

Compartilhe seus gatilhos com uma pessoa de confiança que possa ajudá-lo a evitar a repetição de padrões passados. Isso também fortalece sua conexão saudável com os outros.

## **Como você começa a renovar sua mente?**

Essa é uma pergunta complicada. Se você treinou seu cérebro para responder de uma maneira durante anos, retreiná-lo também levará tempo. Mas é possível.

Um exercício para começar é fazer um inventário do seu sistema de crenças.

A maioria de nós acredita em coisas que não são verdadeiras sem perceber.

Você já pensou em alguma dessas coisas?

- Deus não me ama.
- Não posso evitar ser como sou.
- Por que eu deveria resistir ao que os outros fazem?
- Preciso estar em um relacionamento para ser feliz.
- Se sinto algo, deve ser verdade.

Quer você perceba ou não, essas crenças ditam suas ações. Depois de reconhecer as mentiras em que acreditou, você pode escolher deixar que a verdade da Bíblia dite suas reações às situações que enfrenta.

Por exemplo, eu acreditava que precisava estar em um relacionamento para me sentir completa. Mas, lendo Filipenses 4:11, reconheci que Deus me ajuda a aprender a me contentar em qualquer circunstância, com ou sem um parceiro.

## **Estabeleça conexões saudáveis com outras pessoas**

A transformação leva tempo, e é mais provável que a mudança aconteça em uma comunidade segura do

que isoladamente.

Deus criou você para a intimidade. Ele o projetou para precisar de relacionamento com Ele e com os outros.

Deus quer que você tenha uma intimidade real, verdadeira e duradoura, não a imitação de prazeres temporários ou falsa segurança. Não se contente com conexões superficiais, mas invista em relacionamentos significativos com pessoas comprometidas com o seu verdadeiro eu.

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

### **UMA INTRODUÇÃO**

Como você poderia me amar se realmente me conhecesse ?

### **COMO APROVEITAR O SEXO DA MANEIRA QUE DEUS PLANEJOU**

### **AVISO - PORNOGRAFIA E MASTURBAÇÃO NÃO SÃO SEXO SEGURO**

O que faço com meu desejo por sexo ?

Eu realmente preciso contar a alguém ?

Quem é a última pessoa que você quer perdoar ?

Então, o que está desencadeando seu desejo sexual ?

Até que ponto é longe demais quando você está namorando ?

### **NINGUÉM PODE LUTAR SUAS BATALHAS, MAS PODE FICAR AO SEU LADO**