

## **Guia de Discussão: O Que Há de Errado com a Masturbação?**

Série Carne – Cru

Guia preparado para grupos de homens cristãos, com foco em reflexão, vulnerabilidade e crescimento espiritual.

### **1. Abertura**

Ore pedindo sabedoria, humildade e honestidade. Lembre o grupo de que o objetivo não é julgamento, mas crescimento e liberdade. Reforce que cada participante pode compartilhar na medida em que se sentir confortável.

### **2. Introdução ao Tema**

A Bíblia não fala diretamente sobre a masturbação, mas fala sobre pureza, luxúria e o coração. O silêncio das Escrituras não significa permissão automática, mas convida à reflexão sobre o propósito do sexo e como usamos nossa sexualidade diante de Deus.

Perguntas para iniciar:

- Por que você acha que esse tema é tão difícil de conversar entre homens cristãos?
- O que o silêncio da Bíblia sobre a masturbação comunica para você?
- De que forma a culpa ou a vergonha afetam sua caminhada espiritual?

### **3. Entendendo a Questão**

O texto mostra que, mesmo sem ser diretamente citado na Bíblia, o ato da masturbação pode violar o desígnio de Deus para a sexualidade, que é relacional e doadora, não voltada ao prazer individual. Além disso, pode alimentar a luxúria, a dependência emocional e a distância de Deus.

Para refletir:

- Você consegue separar masturbação de fantasias ou pensamentos impuros?
- Como a masturbação pode afetar sua visão de intimidade e relacionamento?
- O autor fala que esse hábito pode nos tornar 'mais passivos'. O que isso significa para você como homem?

#### **4. Aspectos Espirituais e Emocionais**

Russell Willingham e outros autores citados no texto apontam que a masturbação: distorce o propósito do sexo (voltado à doação e união), cria dependência emocional e espiritual, e pode se tornar um mecanismo de fuga para tédio, solidão ou ansiedade.

Discussão:

- Em quais momentos você percebe ser mais vulnerável à tentação sexual?
- Você costuma recorrer à masturbação por necessidade física, emocional ou espiritual?
- Como isso interfere em sua vida de oração e relacionamento com Deus?

#### **5. Caminhos Práticos de Superação**

O texto propõe medidas de prevenção: evitar excessos (alimentação, sono, entretenimento, etc.), identificar gatilhos e horários de maior tentação, ter amigos com quem prestar contas, celebrar pequenas vitórias e recomeçar quando falhar, vivendo um dia de cada vez com dependência do Espírito Santo.

Atividades sugeridas:

- Liste três gatilhos pessoais de tentação.
- Em duplas, compartilhe uma estratégia prática para resistir.
- Reflita: o que significa 'render-se' a Deus nessa área? (João 15:5)

#### **6. Encerramento e Aplicação**

“Não é que pecamos porque desejamos demais a felicidade, mas porque a desejamos pouco.” – John Piper

Perguntas finais:

- O que você aprendeu hoje sobre o propósito de Deus para a sexualidade?
- Que passos práticos você pode dar nesta semana para buscar pureza e liberdade?
- Como o grupo pode se apoiar mutuamente nessa jornada?

Momento final:

Ore por arrependimento, libertação e coragem para viver a santidade. Encerre com encorajamento mútuo, lembrando que a luta não define quem somos, mas como reagimos a ela.