

“Numa época em que o sexo é venerado como um deus, um livro pequeno como este é capaz de deixar uma grande contribuição, ajudando muitos homens a superar o vício do sexo.”

MARK DRISCOLL, Mars Hill Church

“Tim Challies alcança o equilíbrio perfeito nesta obra pequena, mas tão necessária. Ele avalia a epidemia sexual de nossa cultura de forma bem realista, mas não sem esperança. Seu conselho tem valor prático, embora fuja daquela mentalidade das listas de verificação. Faz uma abordagem sem rodeios sobre o pecado sexual sem ser deselegante. Numa época em que praticamente quase todo rapaz luta com pornografia, cobiça sexual e masturbação, este livro será um recurso extremamente valioso. Sou grato pela sabedoria, pela sinceridade e pela graça transmitidas por Tim.”

KEVIN DEYOUNG, pastor-titular da University Reformed Church (Michigan); conferencista e autor de vários livros, dentre os quais *Por que amamos a igreja* (Mundo Cristão), *Não quero um pastor bacana: e outras razões para não aderir à igreja emergente* (Mundo Cristão), *The good news we almost forgot* [*As boas-novas que quase esquecemos*], *Just do something* [*Simplesmente faça alguma coisa*].

“Numa época em que as pessoas passam muito tempo na internet, a pornografia não é, para o homem cristão, apenas um problema; ela é o problema. Todo homem enfrenta a tentação desse pecado que polui a mente, endurece o coração e debilita a alma. Muitos homens em nossas igrejas, jovens ou velhos, precisam de *Desintoxicação sexual* — um livro mais que bem-vindo. De forma breve e sucinta, Challies identifica a natureza tóxica desse pecado e oferece aos homens uma esperança prática, aplicável e, acima de tudo, centrada no evangelho. Quero que todo homem ao qual eu sirvo e que todos os rapazes de nossa equipe de pastores leiam este livro.”

TEDD TRIPP, pastor da Grace Fellowship (Pensilvânia); conferencista e autor dos livros *Pastoreando o coração da criança* (Fiel) e *Instruindo o coração da criança* (Fiel).

“A igreja, a noiva de Cristo, chegou à era do sexo. Embora nós, cristãos, tenhamos dificuldade de aceitar o fato, o sexo é praticamente a moeda cultural dominante em nossos dias. Como sabemos que isso é uma perversão do bom plano de Deus, talvez lutemos para aceitar essa realidade — e conseqüentemente para confrontá-la, como é nosso dever. *Desintoxicação sexual* é justamente o que precisamos. Claro, honesto, bíblico, escrito em tom firme, mas agradável, exortativo, mas fundado na graça, realista, mas esperançoso. Tim Challies presenteia aqueles que trabalham com jovens — alvo preferencial de mercado em uma sociedade imersa em sexo — com um recurso fantástico para combater o pecado e exaltar a Cristo. Com certeza temos uma dívida com esse autor! Tenho esperança de que, ao confrontar a todos nós com sua ênfase na santidade, este livro seja amplamente divulgado e alcance longas distâncias, para a saúde da igreja e para o fortalecimento de casamentos.”

OWEN STRACHAN, professor de Teologia Cristã e História da Igreja, Boyce College; coautor da *Essential Edwards collection* [Coleção básica de Edwards].

“Graças a Deus por usar Tim para articular essas verdades sobre o sexo de forma simples e franca em meio a uma cultura de permissividade. Esse livro é simples e bíblico em sua busca por nos ‘desintoxicar’ das mentiras que alimentamos nessa área da sexualidade. Leia e creia.”

BEN ZOBRIST, jogador do Tampa Bay Rays, time de beisebol americano.

“Tim empenhou-se muito para expressar essas verdades de maneira simples. E você pode nos agradecer por isso. Ao nos ensinar, ele percebeu que somos jovens simples que precisam de uma explicação simples do que Deus deseja para nossa sexualidade. Estamos convencidos de que, se você for um sujeito normal, com problemas de caras normais e com uma visão de mundo típica de um homem, este livro será útil para você, como tem sido para nós.”

JOHN COWLE, STEVE FUNSTON, NICK MITCHELL e JULIAN FREEMAN, rapazes de vinte e poucos anos da igreja de Toronto em que Tim Challies é presbítero.

DESINTOXICAÇÃO SEXUAL

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Challies, Tim

Desintoxicação sexual: um guia para homens que
querem fugir da imoralidade sexual / Tim Challies;
Tradução Marcia Medeiros – São Paulo: Vida Nova, 2011.

Título original: Sexual detox: a guide for guys
who are sick of

ISBN 978-85-275-0480-5

1. Homens - Conduta de vida 2. Imoralidade
3. Pecado 4. Sexo – Aspectos religiosos – 5. Sexualidade
– Aspectos religiosos 6. Tentação 7. Vida cristã I. Título

11-10375

CDD-248.842

Índices para catálogo sistemático:
1. Homens: Guias de vida cristã 248.842

Série Cruciforme

UM GUIA PARA HOMENS

DESINTOXICAÇÃO SEXUAL

QUE QUEREM FUGIR DA
IMORALIDADE SEXUAL

Tim Challies

Tradução
Marcia Medeiros


VIDA NOVA

Copyright ©2010, de Tim Challies

Título original: *Sexual detox: a guide for guys who are sick of porn*

Traduzido da edição publicada pela Cruciform Press

(Adelphi, Maryland, EUA).

1.^a edição: 2011

Publicado no Brasil com a devida autorização

e com todos os direitos reservados por

SOCIEDADE RELIGIOSA EDIÇÕES VIDA NOVA,

Caixa Postal 21266, São Paulo, SP, 04602-970.

www.vidanova.com.br | e-mail: vidanova@vidanova.com.br

Proibida a reprodução por quaisquer meios (mecânicos, eletrônicos, xerográficos, fotográficos, gravação, estocagem em banco de dados etc.), a não ser em citações breves com indicação de fonte.

ISBN 978-85-275-0480-5

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

SUPERVISÃO EDITORIAL

Marisa K. A. de Siqueira Lopes

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Fabiano Silveira Medeiros

REVISÃO

Rosa Ferreira

COORDENAÇÃO DE PRODUÇÃO

Sérgio Siqueira Moura

REVISÃO DE PROVAS

Ubevaldo G. Sampaio

DIAGRAMAÇÃO

Kelly Christine Maynarte

CAPA

Clara Meath

Este livro é dedicado à geração de meu filho, uma geração de garotos que somente pela graça de Deus evitarão a sedução da pornografia.

— Tim Challies

SUMÁRIO

<i>Agradecimentos</i>	11
<i>Prefácio</i>	13
Um A realidade.....	17
Dois Pornografia vs. casamento.....	31
Três Uma teologia da masturbação.....	37
Quatro As três dádivas do sexo	49
Cinco Desintoxicação no quarto.....	61
Seis Desintoxicação em sua alma	71
<i>Fontes citadas</i>	85
<i>A história deste livro</i>	87
Adendo Conforto aos que são alvo de tentação: um sermão de Charles Spurgeon sobre 1Coríntios 10.13	89

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos homens da Grace Fellowship Church, em Toronto, Ontário, pelo suporte e assistência no preparo deste livro. Suas respostas francas a perguntas difíceis me ajudaram a entender questões que precisavam ser tratadas.

Agradeço aos leitores do meu blog que deram um retorno valioso à série de artigos que serviram de base para este livro.

Agradeço a minha esposa e meus filhos o apoio incondicional.

Agradeço a você por ler este livro. Se tiver perguntas, comentários ou preocupações, por favor entre em contato comigo pelo endereço eletrônico: tim@cruciformpress.com.

PREFÁCIO

QUAL A RAZÃO DESTES LIVROS?

Imagine um grupo de rapazes de vinte e poucos anos reunidos em uma sala, quebrando a cabeça para juntos escreverem um prefácio brilhante para o livro importantíssimo que nos ajudou a abandonar mentiras mundanas para abraçar a verdade bíblica sobre a sexualidade. À medida que trocamos algumas ideias, Steve traz sua famosa receita de biscoitos de chocolate de preparo instantâneo e os coloca diante de mim, John, o representante dos diabéticos no grupo. Imediatamente me vejo diante de uma decisão que preciso tomar. Devo ceder e desfrutar dessas delícias de chocolate (cujas lembranças me fazem entrar e sair de um minicoma do sabor) ou devo resistir e fazer o que sei ser melhor para mim?

Essa decisão, como todas, não se baseia apenas em conhecimento. Está baseada em uma crença. Se eu pegar o biscoito, é porque acredito que comer é o melhor para mim — ou, ao menos, que o prazer que ele vai me proporcionar é maior que as consequências para a minha saúde.

Em *Desintoxicação sexual*, Tim Challies trata de homens que sabem que as fantasias sexuais, a masturbação e a pornografia são um erro, mas, apesar disso, decidem ceder a esses pecados. O propósito deste livro não é levá-lo a admitir que o pecado

sexual é algo errado — você já sabe disso. Antes, o objetivo é levá-lo a *crer* nas verdades bíblicas sobre a sexualidade e garantir que essas crenças determinem suas decisões.

Ao abraçar o pecado sexual, revela-se o que você de fato crê a respeito da sexualidade. O que você acredita é que o prazer do pecado é melhor que o prazer de obedecer a Deus e desfrutar do sexo da maneira que Deus o criou para ser apreciado. Você acredita que o prazer que extrai de seu pecado é maior do que as consequências que ele terá sobre você e sobre os que estão a seu redor. Você acredita que seu prazer momentâneo é maior do que as recompensas que o Senhor tem reservadas para você — tanto nesta vida quanto na futura.

Todos sabemos que o pecado sexual é errado, mas precisamos entender por que é errado e saber que Deus criou a sexualidade para algo *maior*. Tim escreveu este livro para nos ajudar a substituir a visão mundana do sexo por um entendimento sobre a sexualidade definido por Deus.

POR QUE O TIM?

Muitos conhecem Tim por meio de seu blog ou de outros livros e artigos que escreveu. E já sabem que ele é um escritor talentoso e persuasivo, capaz de apresentar as verdades da Escritura com clareza e convicção. Aquilo que ninguém sabe é o que todos *nós* temos presenciado com o passar dos anos, pelo fato de o conhecermos mais intimamente, como amigo, mentor e pastor. Tim é um homem que se empenha em estudar a verdade com o propósito de aplicá-la a sua vida; depois, busca ensinar o que aprendeu e aplicou para ajudar outros jovens. O fato de Tim acreditar nessas coisas, vivê-las e gostar de abençoar

outros homens em sua vida (como nós) o torna especialmente qualificado para escrever este livro.

POR QUE VOCÊ?

Estamos escrevendo este prefácio para lhe recomendar este livro o máximo que pudermos. Não principalmente por se tratar de uma nova e imperdível panaceia — uma solução simples para todos os seus problemas na área dos pecados sexuais —, mas por ser algo que Tim nos ensinou e que nos ajudou: ele representa a verdade bíblica. E é somente isso que vai mudar seu coração, seus desejos, suas crenças.

Tim empenhou-se muito para expressar essas verdades de maneira simples. E você pode nos agradecer por isso. Ao nos ensinar, ele percebeu que somos jovens simples que precisam de uma explicação simples do que Deus deseja para nossa sexualidade. Estamos convencidos de que, se você for um sujeito normal, com problemas de caras normais e com uma visão de mundo típica de um homem, este livro será útil para você, como tem sido para nós.

A verdade é que, quando acreditarmos de coração que a visão bíblica acerca da sexualidade é melhor que nossa visão pecaminosa a respeito do sexo, não deixaremos de ser tentados, mas deixaremos de *ceder* ao pecado. Quando acreditarmos serem maiores a alegria da obediência e as recompensas da pureza, diminuirá a atração pelo pecado sexual. Quando acreditarmos em tudo o que Deus planejou em Cristo para nós e para a nossa sexualidade, venceremos a tentação.

Se isso soa como algo de que você precisa, então nós o incentivamos a ler este livro e com isso desintoxicar e purificar

sua mente e coração, tornando-os prontos para servir ao Deus que o criou como um ser sexual — para a glória dele.

**John Cowle, Steve Funston,
Nick Mitchell, Julian Freeman,**
Grace Fellowship Church
(Toronto, Ontário, Canadá)

Um

A REALIDADE

Sempre agradeço a Deus por ter sido criado numa época em que a internet não estava presente em todos os lares. Não tenho certeza se teria lidado muito bem com essa presença. Não que eu seja tão antigo, mas meus 34 anos significam que nasci e cresci em um mundo diferente. É difícil quantificar ou mesmo qualificar quanto o mundo mudou desde que a web nos conectou a todos nessa estranha e elaborada rede de bits e bytes, mas sei que quase todas as áreas da vida foram tocadas por ela. O que temos não é o velho mundo + internet; temos um mundo totalmente novo. Mesmo algo tão humano quanto o sexo foi radicalmente alterado por essa realidade digital.

Os adolescentes da década de 1990 (quando eu estava crescendo) não eram muito diferentes dos adolescentes de hoje. Queríamos as mesmas coisas — só tínhamos de nos esforçar um pouco mais para conseguir algumas delas. Se quiséssemos ver pornografia (e víamos), o processo normalmente exigia o trabalho em conjunto de pelo menos dois meninos. Um distraía o vendedor, enquanto o outro tentava roubar uma revista na prateleira, na parte de trás da loja. O ladrão nomeado para a missão teria de pegar a revista silenciosamente, enfiá-la dentro das calças e sair da loja sem ser notado. Era perigoso, envolvia

altos riscos e, se algo desse errado, poderia facilmente resultar em um encontro nada agradável entre você, seus pais e a polícia.

Hoje, como você sabe, a menos que haja firewalls que não possam ser hackeados ou filtros altamente sofisticados, o cara só precisa ligar o computador e, com dois ou três cliques do mouse, terá acesso ilimitado a uma quantidade ilimitada de pornografia. Desde a criação da internet, comerciantes pornográficos estabeleceram uma base de operações e construíram agressivamente seus impérios digitais de bilhões de dólares. Conseqüentemente, é muito mais difícil, na realidade, evitar a pornografia que se deparar com ela, e seria literalmente impossível alguém conseguir assistir a toda a pornografia criada hoje; não haveria horas suficientes do dia ou dias do ano para tanto. Nem perto disso. É desnecessário dizer que os adolescentes, principalmente os meninos, são rápidos em aproveitar esse banquete ilícito.

Até mesmo meninos pré-adolescentes estão sendo atraídos. Desde o primeiro despertar da sexualidade, muitos pré-adolescentes são inundados com pornografia. E não são imagens de mulheres posando nuas, timidamente, comuns algumas gerações atrás, mas imagens pesadas, muitas vezes grosseiras, baixas mesmo e degradantes. A sexualidade de toda uma geração de crianças está sendo formada não por diálogos com os pais, não pela leitura do tipo de livro que ganhei na juventude, mas por profissionais da pornografia que farão qualquer coisa — qualquer coisa! — para saciar o desejo cada vez maior por uma depravação cada vez mais profunda.

Você não precisa ser um cristão conservador para ficar profundamente perturbado com tudo isso. Há pouco tempo,

li um artigo de uma mulher que se considerava feminista. Ela fazia questão de dizer que gostava de dormir com homens, sem refletir muito sobre o fato de dormir com uma sucessão ininterrupta deles. No entanto, ela compartilhou o que para ela era uma preocupação crescente. Cada vez menos, ela disse, os homens que dormiam com ela demonstravam qualquer interesse de fato por ela. Simplesmente queriam que ela agisse como uma estrela pornô para o prazer deles. Eles a usavam tão-somente para concretizar as fantasias que a pornografia havia alimentado neles. Não havia ternura, nem desejo por intimidade compartilhada, nem, obviamente, amor. Simplesmente usavam o corpo dela como meio para um fim bastante imediato. Essa está rapidamente se tornando, como ela mesma percebeu, a nova norma. O que parece claro é que uma geração de homens, afogando-se em um poço de pornografia, começou a formar um novo conjunto de expectativas do que querem das mulheres. Eles querem que as mulheres se subvertam, agindo como estrelas pornô. As mulheres acabam sentindo-se usadas, quase como prostitutas.

Na verdade, por causa da pornografia, até mesmo as prostitutas estão vendo seu mundo mudar. No *best-seller Superfreakonomics: o lado oculto do dia a dia*, Steven Levitt e Stephen Dubner dedicam a maior parte de um capítulo à economia da prostituição. Uma das pesquisas que realizaram foi sobre o preço médio de determinados atos sexuais cobrados pelas prostitutas ao longo dos anos. Parece que a classificação de tabu de determinados atos sempre figurou entre os preços mais salgados. No entanto, “tabu” é um referencial mutável. Atos antes culturalmente proibidos por sua natureza

extremamente vulgar e degradante são agora aceitos como formas legítimas de expressão sexual. Portanto, o que já foi o ato mais caro está agora entre os mais economicamente acessíveis. No mundo da prostituição, o que por qualquer outro padrão seria considerado normal agora é chato e indesejável. E é substituído pelo invasivo, pelo degradante.

Nos preços cobrados por prostitutas, Levitt e Dubner encontraram uma maneira de medir a velocidade com que a pornografia está distorcendo a visão de mundo da sexualidade. Com que velocidade isso está acontecendo? De forma muito rápida. De tabu a convencional, só no período de vida de uma pessoa. Isso leva a imaginar o que poderia mudar durante a vida de cada um de nós.

PREPARANDO-SE PARA A DESINTOXICAÇÃO

Assim, embora nunca tenha sido fácil ser homem, hoje os desafios para os homens que querem ser santos, que querem honrar a Deus com a mente e o corpo, são mais difíceis do que nunca. Vivemos em um tempo e em uma cultura que se entregou amplamente ao sexo. Isso se vê por toda parte, e mal se consegue evitar a sedução.

Se você for como a maioria dos jovens, já começou a ceder à tentação. Talvez só tenha começado seu contato com a pornografia ou talvez já esteja fazendo isso há muitos anos. Talvez lute com a masturbação. Na verdade, você não quer se entregar, mas por alguma razão é muito mais difícil largar o hábito do que jamais poderia imaginar. Talvez você esteja descobrindo que, mais do que nunca, o sexo está enchendo sua mente e afetando seu coração.