

A batalha de toda mulher

A batalha de toda mulher

Descubra o plano de Deus para a satisfação sexual e emocional

Nova edição
Inclui caderno de exercícios

SHANNON ETHRIDGE

Traduzido por Neyd Siqueira



MUNDO CRISTÃO

Copyright © 2003 por Shannon Ethridge
Publicado originalmente por WaterBrook, selo da Random House,
uma divisão da Penguin Random House LLC.

Os textos bíblicos foram extraídos da *Nova Versão Transformadora* (NVT), da Tyndale House Foundation, salvo as seguintes indicações: *Nova Bíblia Viva* (NBV), da Bíblia Inc.; e *A Mensagem*, de Eugene Peterson, publicada pela Editora Vida.

Tradução do caderno de exercícios por Emerson Justino.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/02/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

CIP-Brasil. Catalogação na publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

E85b

Ethridge, Shannon

A batalha de toda mulher : descubra o plano de Deus para a
satisfação sexual e emocional / Shannon Ethridge ; tradução Neyd
Siqueira. - 1. ed. - São Paulo : Mundo Cristão, 2022.

Tradução de: Every woman's battle
ISBN 978-65-5988-121-5

1. Sexo - Aspectos religiosos - Cristianismo. 2. Amor - Aspectos
religiosos - Cristianismo. 3. Mulheres - Comportamento sexual.
4. Mulheres - Vida cristã. I. Siqueira, Neyd. II. Título.

22-77575

CDD: 241.664
CDU: 27-447-055.2

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Categoria: Relacionamentos

1ª edição: fevereiro de 2006

2ª edição: agosto de 2022

Edição

Daniel Faria

Revisão

Denis Timm

Produção

Felipe Marques

Diagramação

Marina Timm

Colaboração

Ana Luiza Ferreira

Natália Custódio

Ilustração de capa

Kamylla Flores

Capa

Ricardo Shoji

Publicado no Brasil com todos os
direitos reservados por:

Editora Mundo Cristão

Rua Antônio Carlos Tacconi, 69

São Paulo, SP, Brasil

CEP 04810-020

Telefone: (11) 2127-4147

www.mundocristao.com.br

*Para meu marido, Greg.
Obrigada por sua obediência a Deus
e confiança em mim.
Seu amor tem sido minha força
e meu escudo em meio a cada batalha.*

Sumário



<i>Prefácio de Stephen Arterburn</i>	9
<i>Agradecimentos</i>	13
<i>Introdução</i>	15
Parte I: Compreendendo onde estamos	
1. A batalha não é só do homem!	19
2. Um novo olhar para a integridade sexual	32
3. Sete mitos que intensificam nossa luta	43
4. Hora de uma nova revolução	61
Parte II: Esboçando uma nova defesa	
5. Levando cativo os pensamentos	79
6. Guardando o coração	96
7. Cerrando os lábios	112
8. Construindo fronteiras mais sólidas	126
Parte III: Abraçando a vitória na retirada	
9. Doce rendição	141
10. Reconstruindo pontes	153
11. Recuando com o Senhor	172
12. Tudo em paz na frente doméstica	188
<i>Posfácio de Stephen Arterburn</i>	197
<i>Caderno de exercícios</i>	201
<i>Notas</i>	261

Prefácio



(por Stephen Arterburn)

Alguns anos atrás, trabalhei com Fred Stoeker para produzir o livro *A batalha de todo homem*. A princípio relutei em me envolver com o projeto porque não achava que os homens desejariam ler um livro expondo a batalha que todos eles travam para combater a lascívia e a impureza sexual. Quando, porém, mais de 400 mil exemplares da série *A batalha* foram vendidos em dois anos, isso me surpreendeu e incentivou. Fiquei perplexo com o fato de os livros permanecerem na lista de mais vendidos e encorajado ao ver homens em igrejas de todo o mundo examinando uma área na vida deles que até então permanecia em completo segredo. Uma sinceridade renovada levou esperança a muitos homens presos na armadilha do silêncio e do pecado.

Certa manhã, fui apresentado a uma jovem chamada Danielle. Ela me entregou dois livros que pareciam ter sido deixados na chuva e atropelados por um caminhão de lixo. Os livros eram *A batalha de todo homem* e *O desejo de toda mulher*. Danielle explicou que a aparência esfarrapada deles era porque seu marido, David, os lera e estudara muito. Ela contou que David estava liderando um grupo de homens baseando-se nesses livros e que esta era a segunda vez que ele fazia isso. Considero surpreendente essa dedicação a esse material e ao assunto em pauta.

Durante nossa conversa, Danielle contou também que sua igreja estava iniciando um novo projeto. Eles começaram a usar o material de *A batalha de todo homem* e criaram um grupo para mulheres tratando do mesmo assunto. Tirei de minha pasta o manuscrito de *A batalha de toda mulher*, e ela ficou emocionada. Não tanto, porém, quanto eu, ao ver o entusiasmo dela em ajudar outras mulheres a descobrirem a verdade que seu marido e aquele grupo de homens haviam encontrado.

Desde que auxiliei a escrever *A batalha de todo homem*, muitas mulheres me perguntaram: “Onde está o livro para a nossa batalha?”. Em *A batalha de todo*

homem coloquei meu endereço de *e-mail* e pedi aos leitores que entrassem em contato direto comigo. Tenho me ocupado bastante em responder a milhares de *e-mails* de homens comprometidos com a integridade e a pureza sexuais. Os homens, no entanto, não foram os únicos que se comunicaram comigo. Mulheres também leram o livro, e muitas fizeram as mesmas perguntas que os homens. Foi com base nesses *e-mails* e discussões com mulheres como Danielle que *A batalha de toda mulher* emergiu.

Embora possa não parecer tão óbvio para as mulheres como o é para os homens, há uma batalha que quase toda mulher terá de travar: a batalha da integridade emocional e sexual. A batalha da mulher de modo geral não começa com um olhar lascivo ou erradio, como acontece com o homem. Apesar de as mulheres também serem visualmente estimuladas, sua luta normalmente é mais sutil e começa em território muito mais profundo. Para as mulheres, a batalha quase sempre começa com um coração cheio de decepção.

A decepção da mulher com os homens, as circunstâncias, Deus, a vida, o dinheiro, os filhos e o futuro podem levar seu coração a desviar-se. Se for solteira pode voltar-se para a fantasia e a autossatisfação, prejudicando seu potencial para desenvolver uma ligação sexual sadia com seu futuro marido. Se for casada pode começar a comparar seu marido a outros homens e, ao fazer isso, ele nunca está à altura. É até possível que se mostre obcecada ao pensar em tudo que ele não é e que poderia ser. Talvez possa expressar seus desejos de que ele seja diferente e melhor, fazendo críticas e queixas em praticamente todas as conversas. As coisas ficam tão sérias que ela começa a sentir que tem direito a algo melhor, um outro que possa satisfazer suas necessidades como ela realmente merece. Sem saber, ela trai o marido em quase todos os seus pensamentos a respeito dele e com alguém que considere acima dele. A cada comparação a desconexão entre os dois aumenta e se aprofunda, e a possibilidade de que ela venha a ter um caso emocional ou até sexual se torna cada vez maior. Mesmo que não faça nada disso, sua rejeição ao marido destrói para ela a possibilidade de experimentar a satisfação que tanto deseja.

Creio que as mulheres buscam uma ligação que seja profunda com os homens e que aumente até atingir uma intimidade inseparável, resultando em grande satisfação tanto no âmbito da amizade como da parceria sexual. Para que isso aconteça, entretanto, homens e mulheres precisam ter uma vida

sexualmente íntegra. Para os homens, isso significa manter a mente e o coração longe de outras mulheres, inclusive de imagens pornográficas e memórias sensuais do passado. Para as mulheres, significa aceitar o marido em lugar de rejeitá-lo. Significa superar a decepção para manter sadia a ligação com ele.

Quando ouvi a história de Shannon e a conheci, percebi que ela reunia condições para escrever este livro, pois havia experimentado as tentações que a maioria das mulheres tem vergonha ou medo de admitir. Durante anos ela teve um coração erradio — já não tem mais. Seu coração foi curado quando aceitou o plano de Deus para a satisfação sexual e emocional. Sua franqueza, sabedoria, honestidade e integridade também podem ajudar você a viver de forma íntegra nos níveis emocional e sexual.

A sexualidade de cada mulher deve ser integrada ao todo de sua vida a fim de obter condições para crescer e amadurecer. Isso significa integrar seus pensamentos e suas fantasias a seu casamento. Quando agir dessa forma, você se sentirá completa, ajustada e saudável. O perigo de viver em seu mundo particular de fantasias e satisfação é que você acaba em uma vida segmentada, com fantasias secretas, práticas sexuais secretas e obsessões. Se isso descreve você, este livro lhe mostrará como integrar todas as partes de seu ser, de modo a tornar-se uma mulher completa e saudável, fiel e intimamente ligada a seu parceiro e a Deus.

Se você esteve vagueando no mundo decepcionante do que foi e do que poderia ser, *A batalha de toda mulher* a trará de volta à realidade do que Deus quer que você seja e do que o seu casamento pode ser. Casada ou solteira, pode encontrar ajuda e esperança nestas páginas. Oro para que, quando terminar a leitura, esteja em um caminho de crescimento e maturidade espiritual que lhe permita apresentar-se pura diante do Senhor e experimentar a verdadeira satisfação sexual e emocional.

Que Deus a abençoe ricamente por seu desejo de buscar a verdade dele.



P.S.: Este livro foi escrito principalmente para mulheres que são casadas ou que planejam casar-se. Se você for solteira, este livro será inestimável enquanto imagina um casamento que a completará sob todos os aspectos. Se não estiver planejando casar-se, ajudará você a aconselhar sabiamente suas amigas.

Agradecimentos



Em primeiro lugar agradeço profundamente a Jesus Cristo, o Amor pelo qual ansiei durante toda a minha vida. Obrigada por revelar-se a mim e confiar-me a sua visão para o ministério Well Women. Obrigada também pela dádiva magnífica de ter um marido piedoso. Greg, onde eu estaria se você não me amasse como Cristo amou a igreja, especialmente em meio a meus momentos menos “dignos de amor”? Seu exemplo de fidelidade durante os últimos treze anos provou que o amor verdadeiro e incondicional não é apenas um conto de fadas. Escritor algum poderia compor palavras suficientemente profundas para expressar meu amor e compromisso com você.

Agradeço a meus filhos, Erin e Matthew, por acreditarem em mim e me incentivarem. O brilho e o riso que vocês trazem a cada dia são mesmo difíceis de descrever. De todos os títulos que uso na vida, o que me causa mais orgulho é o de “Supermãe”. Vocês são filhos incríveis!

Papai e mamãe... ah, como aprecio a disciplina, a paciência e as orações de vocês. Fui muito feliz em tê-los como pais, e mais feliz ainda agora que os tenho como amigos. Para Jay e Wanda, obrigada por me amarem como a uma filha e por criarem um filho tão maravilhoso. Que alegria ter pais e sogros sempre prontos a vir em nosso auxílio.

Agradeço a todas as minhas “outras mães” da classe da escola dominical Little Flock por orarem a meu favor durante os picos e os vales da vida. Seus exemplos me incentivaram muito!

Agradeço aos queridos amigos que me ajudaram a ver a Luz quando eu estava cega pelas artimanhas de Satanás. Lisa, quem quer que tenha dito que o sangue fala mais alto, não tinha ideia da forte amizade que nos prende! Amo você.

Obrigada a Ron e Katie Luce, David Hasz e todos os meus colaboradores em Cristo do ministério Teen Mania. Seu encorajamento, inspiração e confiança foram providenciadas por Deus para que eu continuasse com este manuscrito

e ministério. É uma honra e um privilégio trabalhar com vocês para levantar uma geração de transformadores do mundo! Kim Blackstock e Tracy Kartes, vocês estiveram ao meu lado num período vital do processo de escrever, e sou muito grata à ajuda que me deram.

Obrigada a Jack Hill, Dean Sherman e todos os nossos amigos da Mercy Ships International, com sincero apreço pela sabedoria adquirida e por nos permitirem levar esperança e cura a mulheres em outras partes do mundo.

Para meus esplêndidos mentores, Jerry Speight e Susan Duke, vocês foram como o vento a impulsionar minhas asas! Jerry, você me encorajou a percorrer caminhos que nunca pensei trilhar. E Susana, minha amiga acolhedora, obrigada por cuidar de mim e me dar coragem extra para seguir adiante!

Um agradecimento especial para os que estiveram ao meu lado, a fim de entregar este projeto nas mãos de muitas outras mulheres. Linda Glasford e Greg Johnson, obrigada por compreenderem esta visão e se arriscarem por mim. Nem todas as rosas e conchas marinhas do mundo poderiam expressar a magnitude de minha admiração. Stephen Arterburn e Fred Stoeker, obrigada por compartilharem de minha paixão por iniciar um novo tipo de revolução! Que privilégio ser convidada para participar com vocês deste movimento. À minha incrível editora, Liz Heaney, e a toda maravilhosa equipe da Water-Brook Press, um sincero agradecimento pela paciência e pelo profissionalismo ao ajudarem-me a fazer deste livro algo que, assim eu oro, venha a ser instrumento para mudar muitas vidas.

Introdução



Certo dia, meu marido, Greg, trouxe para casa o livro *A batalha de todo homem*, jogou-o para mim e disse com ar sério e impassível: “Acho que você deveria escrever *A batalha de toda mulher*”.

Minha primeira reação foi dizer: “Tem certeza?”. Não por sentir-me desqualificada para escrever um livro assim (sou diplomada na escola de golpes pesados quando se trata de reconhecer e vencer tentações sexuais e emocionais), mas eu já havia tentado, por mais de um ano, publicar um manuscrito exatamente sobre esses temas. Vez após vez, ouvi as editoras dizerem: “As mulheres não lidam o suficiente com questões sexuais para que um livro sobre esse assunto alcance boas vendas”.

Enquanto isso, *A batalha de todo homem* estava chegando ao topo da lista de mais vendidos. Fiquei pensando em como as pessoas podiam ser tão ingênuas a ponto de imaginar que a integridade sexual é um problema estritamente masculino. Homens e mulheres foram criados por Deus como seres sexuais, não foram? Não se dança uma valsa sozinho, e para cada homem que cai nas garras da tentação sexual, há uma mulher caindo com ele. Ao mesmo tempo que muitos homens limitam seus casos ao que podem apreciar lascivamente com os olhos, as mulheres se submetem avidamente a fantasias ou casos sentimentais. Algumas comparam o marido a outros homens e ficam desiludidas por considerá-los fracassados e insuficientes. Muitas de nós, portanto, deixamos de reconhecer como abrimos mão de nossa integridade sexual, como nos privamos daquilo pelo que mais ansiamos: verdadeira intimidade e satisfação.

Curiosa para saber a razão de meu marido ter gostado tanto de *A batalha de todo homem*, li vorazmente o livro. Fiquei então pensando: “Muitos desses problemas não são comuns só aos homens, mas também às mulheres! Eles apenas se manifestam de forma diferente!”.

Stephen Arterburn estava ouvindo exatamente a mesma coisa de um grande número de mulheres e julgou inadiável a necessidade do livro. Eu mal

sabia que dentro de poucos meses Deus reuniria, de maneira divina, Steve e eu neste projeto (graças a meus amigos Ron e Katie Luce, nossos agentes literários da Alive Communications e os visionários da WaterBrook Press).

Anime-se então e saiba que seus gritos de socorro foram ouvidos. Este livro é um manual de instruções que ajudará você a evitar a transigência sexual e emocional, mostrando como experimentar o plano de Deus para a satisfação sexual e emocional. Escrevi também um abrangente caderno de exercícios para acompanhar *A batalha de toda mulher*. Ele lhe será útil para que examine sua própria vida, a fim de desenvolver um plano prático para vencer sua batalha particular pela integridade sexual e emocional.

Você quer ser uma mulher íntegra sexual e emocionalmente? Com a ajuda de Deus você pode. Vamos começar.

.....

Parte I

Compreendendo
onde estamos

.....

A batalha não é só do homem!



Vocês tropeçarão em plena luz do dia [...].

Meu povo está sendo destruído porque não me conhece.

OSEIAS 4.5-6

Certa vez, eu estava tendo casos extraconjugais com cinco homens diferentes.

O primeiro foi Scott. Eu o conheci quando trabalhava como voluntária num acampamento de verão. Scott era extrovertido e conversador. O que primeiro me atraiu para ele foi sua facilidade em bater papo com qualquer pessoa, não só para conversas superficiais, mas também para assuntos profundos e significativos. Quando eu entrava na sala ele me dava muita atenção, perguntando tudo sobre como iam as coisas e como eu estava me sentindo. Meu marido, em comparação, era um homem de poucas palavras, o tipo forte e silencioso.

Em seguida veio meu treinador de mergulho, Mark. Com seu cabelo volumoso e grisalho, ele se parecia com o ator Lloyd Bridges. A experiência e amor de Mark pelo mergulho me intrigavam. Ele me incentivou a vencer o medo e me ajudou a descobrir meu lado aventureiro debaixo d'água. Sentia-me segura perto dele, como uma filha sente-se segura junto do pai. Meu marido, por sua vez, era apenas alguns anos mais velho do que eu e não despertava em mim um sentimento de proteção e segurança como Mark.

Tom era meu professor de contabilidade na universidade. O que me chamava a atenção nele eram seu espírito brincalhão e sua inteligência. Eu esperava que contabilidade fosse a mais tediosa das matérias, mas Tom conseguia torná-la a parte mais divertida e interessante de meu dia. Meu marido também era um contador inteligente, mas não me fazia rir como Tom. Sua espirituosidade era pálida comparada com a de Tom.

Ray veio mais tarde. Fomos namorados antes de me casar com Greg. Ray era um romântico à moda antiga, enchia-me de elogios e me atordoava com sua paixão arrebatadora. Experimentei ao lado de Ray uma centelha mágica

que o relacionamento com meu marido parece nunca ter tido. Ray havia estabelecido um padrão de romantismo que meu marido não podia alcançar.

Por último havia o Clark. Ele tinha uma beleza rude, mas ao mesmo tempo suave e gentil. Eu ficava à espera de encontrar-me com ele todas as noites de sexta-feira. No momento em que eu chegava ao balcão da locadora, o dono ia automaticamente para a seção de clássicos e pegava qualquer filme de Clark Gable. Qualquer um servia. Eu gostava de todos. Mesmo com seus dois metros de altura, meu marido não era páreo para o Clark.

Embora eu não estivesse tendo relações sexuais com nenhum desses outros homens, ainda assim estava tendo um caso com cada um deles, um caso mental e/ou emocional. Minhas fantasias de ser a amada de Clark Gable, lembranças de meu relacionamento romântico com Ray, fascinação pela espirituosidade de Tom, a maturidade de Mark e os talentos comunicativos de Scott afetavam meu casamento de um modo tão danoso quanto uma relação sexual.

Eu estava ignorando as inúmeras qualidades de meu marido por estar focando os atributos negativos dele ou me concentrando nos atributos positivos de um desses outros homens. Pelo fato de viver com Greg, eu via não só o que era bom nele, como também o que era mau e feio. Ele deixava a tampa da privada levantada de madrugada. Roncava e tinha mau hálito pela manhã. Escovava os dentes e deixava a pasta na pia. Eu sentia às vezes que Greg não era capaz de fazer nada que me agradasse. Com todas as minhas críticas, ele provavelmente achava que não podia mesmo fazer nada que me satisfizesse.

Os defeitos dos outros homens, porém, estavam fora de alcance para mim. Olhava para eles e não via nada além de suas brilhantes qualidades, do tipo das que inicialmente eu tinha visto em Greg, mas das quais me esquecera com o passar dos anos por causa de todas as comparações que eu fazia.

Eu me sentia distante e desiludida. Ele poderia excitar-me como os outros homens faziam? Eu ainda o amava? Será que algum dia ele corresponderia aos meus sonhos? Algum dia eu poderia viver bem com meu parceiro “menos que perfeito”?

Felizmente, as respostas positivas a essas perguntas emergiram no momento em que terminei aqueles casos e mudei meu padrão de medida. Alegro-me por poder dizer que nosso casamento de treze anos continua forte e nunca esteve melhor (embora, como qualquer outro casal, tenhamos nossos momentos difíceis). Sou agradecida por nunca ter trocado Greg por outro modelo e