

Como ser feliz no amor



DICAS

para um casamento feliz



Pastor **Valdinei Pereira**

Dedicatória

*À minha esposa,
Marisa,
razão do meu viver.*

Palavra do Autor

Pelo decorrer do tempo tenho observado a grande necessidade que passam as famílias de orientações para viverem um casamento feliz, sem culpa nem medo.

Tenho viajado por diversas cidades, pregando em muitas igrejas por alguns Estados brasileiros e a tônica é sempre a mesma: “Você pode trazer um estudo para casais?”, “Precisamos de um seminário para família”, “Vamos fazer uma visita à casa de um casal que está prestes a se separar”, “um aconselhamento em particular para o casal...”

A família vive um momento de crise conjugal intensa.

Há pouco tempo atrás um grande amigo me ligou pedindo para que eu o ajudasse, pois seu casamento estava desmoronando. Sua esposa disse que já não agüentava mais continuar casada com ele.

Me propus a orar e jejuar por ele e, ao mesmo tempo dei-lhe alguns conselhos básicos:

- Saia com sua esposa numa tarde para tomarem um sorvete ou coisa assim (só o casal), compre uma sandália linda para ela, mande um buquê de flores e peça perdão pelas coisas erradas que você tem cometido contra ela.

Alguns dias depois ele me ligou dizendo: “Pastor, o senhor salvou o meu casamento.”

Grande parte dos problemas podem ser resolvidos através de pequenos atos.

E é exatamente esta a proposta do livro: fazer com que o casamento seja mais feliz através de algumas experiências que tenho vivido como pastor e esposo.

Descortine um novo tempo em seu casamento e seja feliz.

Valdinei Pereira

Índice

Introdução.....	6
1. A Importância do Diálogo.....	10
2. Dois Seres Diferentes.....	16
3. Surpreenda Seu Cônjuge.....	21
4. Observe os Detalhes.....	25
5. Um Programa a Dois.....	31
6. Mudanças de Comportamento.....	35
7. Carinhos e Carícias.....	43
8. O Beijo.....	49
9. Zele do Que é Seu.....	57
Sobre o Autor.....	61

Introdução

Existe família feliz?

Família é a mais antiga instituição na Terra.

Foi instituída por Deus no início de toda criação:

“E disse o SENHOR Deus: Não é bom que o homem esteja só; far-lhe-ei uma adjutora que esteja como diante dele...Então, o SENHOR Deus fez cair um

Como Ser Feliz no Amor

sono pesado sobre Adão, e este adormeceu; e tomou uma das suas costelas e cerrou a carne em seu lugar. E da costela que o SENHOR Deus tomou do homem formou uma mulher; e trouxe-a a Adão. E disse Adão: Esta é agora osso dos meus ossos e carne da minha carne; esta será chamada varoa, porquanto do varão foi tomada. Portanto, deixará o varão o seu pai e a sua mãe e apegar-se-á à sua mulher, e serão ambos uma carne. E ambos estavam nus, o homem e a sua mulher; e não se envergonhavam.”
(Gênesis 2.18, 21-25)

Seu papel é vital na sociedade humana. Famílias fortes fazem uma sociedade forte. Ela é a melhor maneira de criar os filhos para se tornem adultos responsáveis.

Abrindo o meu coração

Por um bom tempo, já como pastor, me esquivava quando era solicitado pela minha igreja de trazer uma palestra para casais pois eu sabia que haviam muitas coisas que precisavam mudar em minha casa.

Eu estava precisando mudar, mas não sabia como. Lia, orava, jejuava, mas alguma coisa faltava.

Comecei então a participar de algumas palestras sobre casamento e descobri que muitos conceitos em minha vida estavam errados, ainda que já era casado haviam muitos anos.

Muitas coisas precisam mudar em minha vida e muitos passos foram dados em direção a isso.

O desejo de mudança ainda existe (e graças a Deus que existe), mas posso dizer que a minha casa hoje é outra, muito mais feliz.

Louvo a Deus pelos homens de Deus que existem hoje no Brasil e que se dedicam a esta área tão importante. Agradeço a Deus pelas igrejas que realizam encontros de casais periodicamente preocupados unicamente com o bem estar da igreja.

A propósito, eu sou feliz, minha esposa é feliz, minha família é feliz, afinal de contas, Deus tem sido fiel em sua Palavra que diz:

“Feliz aquele que teme a Deus, o SENHOR, e vive de acordo com a sua vontade! Se você for assim, ganhará o suficiente para viver, será feliz, e tudo dará certo para você.”

1 A Importância do Diálogo

IBGE publicou no seu site: *O número de divórcios no Brasil chegou a 351.153 em 2011, um crescimento de 45,6% em relação a 2010 (241.122). Isso fez com que a taxa de divórcios atingisse o maior valor desde 1984)... Em 2011, foram registrados 1.026.736 casamentos...* (<http://saladeimprensa.ibge.gov.br>)

Veja que o número de divórcios aumentou consideravelmente.

Qual a razão disso?

Segundo pesquisas, as principais causas são a incompatibilidade de gênero, problemas financeiros, falta de diálogo e crise na área sexual.

Temperamentos opostos, comportamentos e gostos não compatíveis, níveis de ambição desarmônicos e diferenças de valores estão sempre presentes nos conflitos.

A grande maioria dos casais enfrentam essa crise nos primeiros anos de casamento, pois são duas pessoas completamente diferentes.

As solitudes do dia-a-dia, os cuidados com a casa, a falta de recursos financeiros e o cuidado com os filhos, podem prejudicar qualquer relacionamento.

Mas como fazer para que tudo dê certo?

É importante que os dois saiam de vez em quando para namorarem um pouco.

Outro fato importante é o diálogo. Ele deve ser preservado sempre.

Existe uma frase que diz que o amor supera qualquer obstáculo.

Eu já vi muitos casamentos construídos em amor que faliram por falta de diálogo entre o casal.

Mas quero lembrar que diálogo não é monólogo. Em um diálogo, é importante os dois saberem ouvir e saberem falar também.

Fale sobre tudo: finanças, filhos, sexo, tudo...

Eu estava assistindo um pregador falar em um congresso quando ele dizia que um casal estava para se separar, quando pediram a sua ajuda.

Ele levou ambos para o gabinete e começou a ouvir a esposa. O marido diversas vezes tentou interromper a conversa para argumentar, mas o conselheiro lhe impediu, dando liberdade à esposa para falar.

Segundo o pregador, ela falou, falou, falou e falou... Trinta minutos.

Então era a vez do esposo. Ele agora tinha oportunidade para argumentar. Ele argumentou, argumentou e argumentou....

A esposa até tentou interromper, mas o conselheiro não deixou.

Após o seu argumentar, ela disse: “Por que você nunca me falou isso?”. Você não deixava – dizia ele.

Ambos descobriram que nem tudo era como parecia. Sorriam, abraçaram-se e concluíram a discussão com um caloroso beijo. Então olharam para o conselheiro e disseram: obrigado, você salvou nosso casamento.

Detalhe: o conselheiro não abriu a boca.

O que estava faltando para o casal era diálogo.

Tanto o marido quanto a esposa tem a necessidade de serem ouvidos e de falarem.

Engana-se o homem que diz que já dá de tudo para a esposa, que ela tem “do bom e do melhor” e que por isso não precisa gastar tempo para parar e ouvir sua esposa.

Engana-se a mulher que acha que só ela tem problemas e que não precisa saber ouvir o seu esposo.

Grande parte dos problemas do casal é a falta de diálogo.

Fale sobre tudo, tudo mesmo.

Quando eu estava ministrando em um encontro de casais, um dos participantes, rindo, me perguntou: “Mas pastor, até na hora do sexo?”

Talvez não nessa hora, do sexo, respondi, mas antes ou depois dele.

Muitos casais tem uma incrível barreira para falar sobre este assunto. Alguns já estão casados há muitos anos, falam de tudo, menos de sexo.

Conheci um casal que era uma bênção na igreja, participativos, ativos, obreiros. Um dia chegou-me a notícia de que eles se separaram.

O rapaz desapareceu da igreja, mas muitos anos depois voltei a encontrá-lo.

Perguntei o motivo da separação. Insatisfação sexual - disse ele - ela era muito fria.

Perguntei se ele em algum tempo falou isso para ela. Ele disse que nunca tocara no assunto por achar que era pecado falar sobre isso.

Ao conversar com a esposa, ela disse que ele era muito bruto na relação sexual e como consequência a machucava. Devido a isso ela não poderia demonstrar uma grande satisfação na relação.

Veja bem: eles consideravam que era pecado falar sobre sexo, mas não consideravam errado se separarem.

Esse casal se desfez por falta de diálogo.

Não deixe que o seu casamento se desfça também por causa da ausência de diálogo, ainda hoje mude suas atitudes.

2 Dois Seres Diferentes

Um gosta de samba, outro de rock. Um é da cidade, outro ama a vida no sítio.

Um não vive sem um docinho de coco, o outro só gosta de salgado.

Um é apaixonado por lasanha. Massa? Nem pensar, diz o outro, eu amo peixe assado.

Ele não consegue dormir coberto nem com um lençol, ela dorme no verão com um edredom e com o ventilador ligado, porque tem medo de deixar a janela aberta.

Novela? Misericórdia. Eu quero assistir o jogo da Seleção Brasileira.

Fim de semana, onde vai ser? Na casa da sogra? Dela ou dele?

Isso sem contar no tempero da comida. Que saudades do tempero da mamãe.

São duas pessoas completamente diferentes, com gostos diferentes, com ritmo diferente, com estilos diferentes, com tudo diferente.

Eu não gosto de chocolate (acredite se puder), mas a Marisa ama chocolate.

Agora essas duas pessoas diferentes se casam.

No começo é tudo uma beleza. Todos gostam de tudo e suportam tudo.

Até citam o texto bíblico de 1 Coríntios 13, que o amor tudo suporta.

Mas a realidade é que o tempo vai passando e as diferenças vão se acentuando.

De repente (não querendo ser repetitivo, mas é uma realidade), muitas vezes pela falta de diálogo, o casal começa a brigar pelas mínimas coisas.

São dois seres totalmente diferentes, com criação diferente, costumes diferentes e essa convivência agora está em cheque.

Alguém disse que para se concluir um lindo quebra-cabeças, o importante é que as peças sejam diferentes.

Para que a maravilha do casamento seja uma realidade é importante que haja um completo entendimento entre o casal.

A esposa não é a administradora perfeita do lar, nem o esposo a solução de todos os problemas dos lar. Ao invés de ficar cobrando os resultados do cônjuge, ajude a atingi-los.

Além disso, é de vital importância deixar o orgulho de lado.

Nosso ego é o maior obstáculo para reconhecermos nossos erros e, para complicar ainda mais, ele nos impede de perdoar e de pedir perdão.

Sem humildade não há perdão. Sem perdão não há reconciliação e entra em cena o ressentimento. O ressentimento pode vir acompanhado da arrogância.

Um casamento assim está fadado ao fracasso se não houver uma mudança de atitude urgente.

A Bíblia ensina que para que o casamento dê certo, é importante o amor e a submissão:

“Vós, mulheres, sujeitai-vos a vosso marido, como ao Senhor; porque o marido é a cabeça da mulher, como também Cristo é a cabeça da igreja, sendo ele próprio o salvador do corpo.

De sorte que, assim como a igreja está sujeita a Cristo, assim também as

mulheres sejam em tudo sujeitas a seu marido.

Vós, maridos, amai vossa mulher, como também Cristo amou a igreja e a si mesmo se entregou por ela, para a santificar, purificando-a com a lavagem da água, pela palavra, para a apresentar a si mesmo igreja gloriosa, sem mácula, nem ruga, nem coisa semelhante, mas santa e irrepreensível.

Assim devem os maridos amar a sua própria mulher como a seu próprio corpo. Quem ama a sua mulher ama-se a si mesmo.” (Efésios 5.22-28)

Essa sujeição feminina é muito simples e fácil quando o homem ama a sua esposa.

Não espere o marido que sua esposa seja submissa se ele não faz a sua parte.

3 Surpreenda Seu Cônjuge

Quando foi a última vez que você, mulher, esperou o seu esposo com um jantar delicioso todo enfeitado, com luz de vela e tudo mais?

Quando foi que você, marido, chegou em casa com um ramallete de flores para a sua esposa?

O seu último jantar num restaurante foi quando?

Você já abriu a porta do carro para a sua esposa entrar ou puxou a cadeira para ela sentar?

Quando o seu esposo chega em casa, quem ele encontra?

Um esposa que está de banho tomado,



toda cheirosa, com uma roupa linda e cabelo arrumado? Ou uma mulher com camisa de partido político, cheirando a cebola, com o cabelo semelhante a

alguém que levou um choque na tomada?

Você quer fazer sexo com sua esposa com suas axilas mal cheirosas, com as unhas sujas e com um mal cheiro nas suas virilhas?

Pare. Surpreenda seu cônjuge.

Seu casamento deve ser feito de surpresas, boas surpresas.

Maridos. De vez em quando, saia sozinho com sua esposa, sem os filhos, para ir ao *shopping*, ao cinema, à praça ou para jantarem juntos em um lugar lindo.

Invista em sua esposa, comprando uma roupa bonita para ela, uma *lingerie* bonita, um *scarpin*, um perfume de qualidade.

Seja criativo, compre um presente para ela. Invente, tente, faça um casamento diferente.

Esposas. Quando seu marido chegar do trabalho, receba-o de uma forma diferente. Cheirosa, de banho tomado, sorriso no rosto e pronta para recebê-lo com um beijo “*caliente*”.

Mude a sua maneira de ir deitar, jogue fora aquelas camisetas promocionais que mais parecem ser de um servente de pedreiro do que de uma dama.

Valorize quem você é. Compre um conjunto de sutiã e calcinha charmoso. Arrume o cabelo. Produza-se para o seu marido.

Lembre-se: você é aquela que seu marido escolheu para viver o resto da sua vida. Ele a ama como você é, mas se você puder melhorar, melhore.

O celular pode ser também um ótimo meio de comunicação entre o casal. Mande mensagens durante a semana com frases curtas que expressem todo o seu amor.

Bilhetinhos nos bolsos dele e na bolsa dela sempre são uma alegria.

Um casamento pode ser uma novidade de vida a cada dia, depende de cada um de nós.

Vamos lá, comece hoje, faça agora. Surpreenda!!!

Talvez você não veja resultados imediatos (talvez veja), mas lei da sementeira também vale para o casamento.

Um tempo para plantar, outro para colher, a 30, 60 ou 100%.

4 Observe os Detalhes

Detalhes fazem toda a diferença.

Segundo a sexóloga Talita Castelão, em entrevista ao programa Sem Tabus (novotempo.com/semtabus), o sexo começa em nosso cérebro com fases totalmente distintas, a saber: o desejo, a excitação, o platô, o orgasmo e a resolução.

Como Ser Feliz no Amor

O **desejo** é uma fase que começa com aquilo que te atrai. Normalmente nós nos fixamos com aquilo que é interessante para nós. Nossas pupilas se dilatam e o nosso cérebro fica em estado de alerta.

Na **excitação** já começamos a ter mudanças corporais significativas com a elevação da temperatura corporal e modificações nas genitálias. Na mulher ocorre a lubrificação vaginal e o endurecimento dos mamilos. No homem ocorre um princípio de ereção peniana (Essas etapas vão se intensificando quando chegam próximas do orgasmo).

Então vem o **platô**, a fase de máxima excitação antes do orgasmo. É quando o nosso cérebro vai liberando substâncias que dão esta sensação de excitação e no nosso corpo circula adrenalina (que é responsável por estas alterações fisiológicas).

Na sequência temos o **orgasmo**. Este momento é como se fosse uma descarga e um relaxamento de toda aquela tensão muscular que veio se acumulando nas fases anteriores, trazendo uma sensação de extremo prazer.

Nessa etapa o nosso cérebro praticamente cessa tudo o que diz respeito a cognição - o conjunto dos processos mentais usados no pensamento, na percepção, na classificação, reconhecimento, etc. - para que não haja ansiedade ou qualquer outra coisa que possa atrapalhar a entrega a esse prazer.

Apenas alguns sistemas cerebrais permanecem ativos, como o sistema límbico - relacionado com a emoção - e o nosso sistema de recompensa (dopamina). No nosso cérebro, tudo aquilo que fazemos e que provoca prazer, fica registrado, por isso queremos fazer outras vezes.

Após este maravilhoso processo vem a **resolução**, quando o organismo vai voltando aos poucos ao seu estado normal de metabolismo. Regulariza-se os batimentos cardíacos, a frequência respiratória, a pressão arterial e tudo mais.

Esta fase é diferente entre homens e mulheres.

No homem pode ocorrer aquilo que é chamado de período refratário. É um período

em que ele, mesmo que seja estimulado, não vai conseguir voltar a ter atividade sexual momentaneamente. Isso depende muito da idade. Nos jovens o período refratário é bem menor, podendo ser de horas ou poucos minutos. Nos homens de idade avançada pode durar até dias. Alguns precisam de um pequeno tempo, outros de um tempo maior para conseguir restaurar as energias e voltar a atividade sexual.

Isso é diferente nas mulheres que, se continuarem a serem estimuladas, rapidamente podem entrar em um novo intercurso sexual e ter novos orgasmos. Mas o importante não é o número de orgasmos que ocorrem, como insinuam os filmes pornô, mas a satisfação do orgasmo.

É incrível pensar que isso ocorre em via de regra com todas as pessoas. São detalhes que Deus criou em cada um de nós para o nosso prazer.

Assim como na vida sexual existem detalhes, também no relacionamento a dois existem detalhes que contribuem para que um

casamento seja vivido em plena satisfação do casal.

Por exemplo, quando vocês começam uma briga, quem é que começa? E de quem normalmente é a culpa?

Sei que muitos riram ao ler isso, mas realmente esta pergunta não tem muito valor no momento.

O que eu gostaria realmente de saber é: quem perde com a briga? Um só ou ambos?

Quem é que termina com a briga? Quem é que cede?

O que é que a mulher mais busca no dia-a-dia? E o homem? Será que a falta de resultados nessa busca é o motivo de muitas discussões entre o casal?

- Ele não me ouve, pastor.

- E ela não me respeita.

Isso é o que mais ouço nos momentos de aconselhamento pastoral.

Reserve um tempo para ouvir sua esposa, olhando nos olhos dela com muito amor e carinho. Talvez você não tenha a resposta que ela procura, nem sempre temos. Mas se proponha a ouvir, comprometa-se a orar pelo assunto, dê a devida atenção ao caso exposto.

Honre o seu marido. Honra é um dos mais profundos princípios divinos para um casamento feliz e para uma vida prospera.

Não trate-o com leviandade. Saiba reconhecer o esposo que Deus lhe deu. Evite comparações com o esposo de outra pessoa.

Seu marido sabe muitas coisas e é perito em diversas áreas, mas ele não é perfeito e quando você casou com ele não foi pela sua perfeição, mas pela maravilhosa pessoa que ele é.

Sobre esse assunto, gostaria de indicar um livro que certamente vai mudar a vida do casal. Chama-se **AMOR E RESPEITO**, de Emerson Eggerichs, Editora Mundo Cristão.

5 Um Programa a Dois

Vamos retornar um pouco no tempo, quando vocês dois se conheceram.

Lembra-se dos passeios? Das saídas para jantar juntos ou simplesmente para comerem um lanche juntos?

Das visitas ao *shopping* só para ver as lojas?

Pois é... Isso tudo precisa voltar.

Marque um dia na semana para vocês terem um programinha a dois.

Esse não é um dia para discutir as relações, nem para lavar as roupas sujas.

Esse é o seu dia.

Aqueles que têm filhos organizem-se para deixá-los com alguém responsável. Esse é o seu dia. O dia do casal.

Uma noite que você não vai falar de negócios com ninguém. Não... Esta é a noite do casal.

“...ainda que alguém desse toda a fazenda de sua casa por este amor, certamente a desprezariam.” (Cantares 8.7b)

Não é uma noite para ir ao Estádio de futebol para assistir o seu time predileto, nem

para ir para a beira do rio pescar enquanto a esposa fica limpando os peixes.

Esse é um tempo para o casal, um dia de amores.

Se não der para fazer isso toda a semana, pelo menos uma vez por mês (algumas pessoas podem dizer: uma vez por mês é muito pouco, mas tem pessoas que não fazem isso nem uma vez por ano).

Na região Sul e Sudeste do Brasil acontece toda semana o que chamamos de “feira-livre”. São barracas espalhadas por um quarteirão ou mais, dependendo do dia e do bairro. Nessas barracas vendem-se frutas, legumes, hortaliças peixe, queijo, utilidades domésticas, ovos, artesanato, enfim, um monte de coisas.

Mas tem uma coisa que é muito marcante nesse tipo de comércio a céu aberto: a barraca de pastel.

Inúmeras pessoas se aglomeram ao redor dela para comer um ou mais pastéis. São

famílias inteiras se achegando para passar um momento gostoso juntos.

Algumas destas feiras livres acontecem durante a noite. Então o número de pessoas é ainda maior nas barracas de pastéis.

Quanto custa um pastel? É um preço irrisório? Mas não é o pastel. É o momento. O tempo que vocês passam juntos. Isso não tem preço.

Um casal precisa ter o seu momento a dois, para voltarem a sentir tudo aquilo que um dia os uniu.

Mudanças de Comportamento

Se você adquiriu este livro, é porque você quer mudanças.

Se você ainda está lendo este livro é porque você está disposto a mudar.

Ótimo. Isso já é um grande passo.

A maioria dos casais que tenho atendido durante esses anos de pastoreio não tinham

Como Ser Feliz no Amor

problemas tão grandes que não pudessem ser resolvido com algumas pequenas mudanças.

É bem verdade que alguns casais me custaram algumas noites acordado.

Alguns demoraram meses para mudar, outros anos e, outros, infelizmente não mudaram até hoje.

A realidade é que isso depende de nós. Eu tenho que, em primeiro lugar, desejar mudar.

O tempo vai desgastando a relação a dois. Pequenos vícios, algumas brincadeiras que não convém, desatenção, mesmice, apatias vão fazendo com que o casamento deixe de ser uma alegria para se tornar um fardo muito grande.

Meu amigo: decida mudar. Minha irmã: decida mudar.

Nossa vida é feita, basicamente, de decisões. Minhas decisões decidem o meu futuro.

Se eu decidir algo e colocar aquilo no meu coração e fazer daquilo uma verdade, uma meta, um objetivo a ser alcançado, aquilo vai se tornar uma realidade em minha vida.

Se eu decidir que não vou mais perder tempo em minha vida, que vou voltar a estudar, me formar e dar um novo rumo em minha vida, isso tem 99% de possibilidade de acontecer, pois a minha decisão se tornou a minha verdade.

Se eu decido que não vou mais depender de cestas básicas da igreja para sobreviver, que vou me levantar da inércia e começar a dar um novo rumo à minha vida financeira, para ter e dar um futuro financeiro estável para minha família, esse novo objetivo será a força motriz para o meu sucesso.

Lembro-me que alguns anos atrás eu estava com uma vida muito sedentária. Trabalhava o dia todo atrás de uma mesa, estudando para dar aulas de teologia ou para preparar um sermão, ou trabalhando no computador em outro tipo de coisa.

Conclusão: sobrepeso. Estava me tornando uma pessoa obesa devido ao sedentarismo.

Eu entendo que existem muitas pessoas que são obesas por algum tipo de distúrbio de glândulas como, por exemplo, da tireóide.

Mas esse não era o meu caso.

O meu quadro era de um pastor com um computador na minha frente, além de doces e refrigerante.

As minhas refeições pareciam verdadeiros montes de comida.

Mas este não era o único problema, como consequência dessa inatividade vieram também as dores na coluna, nas pernas e nos braços.

Meu amigo, eu estava ficando velho antes do tempo (e gordo).

Um certo dia, ouvindo uma palestra sobre saúde, descobri que eu poderia mudar o quadro da minha história.

Comecei naquele dia mesmo (quando somos impactados por algo, nossa decisão precisa ser imediata para que a mudança seja real).

Comecei a reduzir gradativamente a comida do meu prato. Estabeleci horários para minhas refeições. Diminui o refrigerante, comecei a tomar mais água.

Meu intestino começou a funcionar bem melhor.

Não parei nisso. Minha esposa já fazia caminhas todas as manhãs de segunda a sexta. Comecei a acompanhá-la.

Comecei caminhando 3 km, depois 6, depois 9. Algum tempo depois, estava caminhando 3 km e correndo 6 km.

As dores na coluna acabaram, os formigamentos no braço e pernas também.

Não foi algo que aconteceu de um dia para outro, isso aconteceu num período de quase 2 anos, mas vi meu peso cair de 105 kg para 87 kg, isso com saúde e disposição.

Decisões podem mudar todo o curso da minha vida.

Na área comportamental é a mesma coisa.

Algumas coisas que estamos fazendo podem ser mudadas com uma simples decisão.

Por exemplo: os pequenos vícios que tanto irritam nosso cônjuge, tais como arrotar durante a refeição, falar com a boca cheia de alimento, abrir e não fechar as portas e gavetas dos armários, usar ferramentas e não guardá-las depois, não dar descarga depois de usar o vaso sanitário, podem ser deixados para trás se eu decidir mudar.

Algumas brincadeiras de mal gosto também podem ser deixadas para trás em prol de um casamento feliz.

Brincadeiras como beliscões, tapas ou mordidas, chamar o marido de idiota ou de tonto na frente dos amigos. Chamar a esposa de

velha gorda e outras tantas que não vamos gastar tempo falando delas.

Outro erro gravíssimo é comparar o seu marido com o marido da sua amiga. Isso pode trazer conseqüências para o resto da vida.

A desatenção também tem prejudicado (e muito) os casais.

Elogie, fique atento aos detalhes do bom desempenho do seu marido. Fale de como ele ficou depois de ter cortado o cabelo. Agradeça a ele pelo conserto do ferro elétrico, por ele ter apertado aquele parafuso do armário.

Agradeça a ela por ter lavado o seu carro, retribua com um caloroso beijo (e se puder , faça algo a mais).

Elogie o cabelo dela, a roupa que ela comprou, como ela ta linda hoje. Decida mudar.

Tem casal que entra ano e sai ano e nada muda. Quero lhe desafiar a sair da mesmice.

Invente e tente, faça um casamento diferente.

Vamos... Você pode !!!

7 Carinhos e Carícias

“Que formosos são os teus passos dados de sandálias, ó filha do príncipe! Os meneios dos teus quadris são como colares trabalhados por mãos de artista. O teu umbigo é taça redonda, a que não falta bebida; o teu ventre é monte de trigo, cercado de lírios.

Os teus dois seios, como duas crias, gêmeas de uma gazela.

O teu pescoço, como torre de marfim; os teus olhos são as piscinas de Hesbom,

Como Ser Feliz no Amor

junto à porta de Bate-Rabim; o teu nariz, como a torre do Líbano, que olha para Damasco.

A tua cabeça é como o monte Carmelo, a tua cabeleira, como a púrpura; um rei está preso nas tuas tranças.

Quão formosa e quão aprazível és, ó amor em delícias!

Esse teu porte é semelhante à palmeira, e os teus seios, a seus cachos.

Dizia eu: subirei à palmeira, pegarei em seus ramos. Sejam os teus seios como os cachos da vide, e o aroma da tua respiração, como o das maçãs.

Os teus beijos são como o bom vinho, vinho que se escoia suavemente para o meu amado, deslizando entre seus lábios e dentes.” (cantares 7.1-9)

Pense na sexualidade de um jeito romântico.

Mesmo dentro do romantismo, há detalhes importantíssimos para que a nossa sexualidade se desenvolva de maneira plena.

Porque este texto está nas sagradas escrituras? Porque Salomão achou tão

importante registrar esses detalhes tão explícitos de um relacionamento entre casais? Porque Deus permitiu que tais palavras fossem escritas, afinal de contas, “Toda a Escritura é inspirada por Deus e útil para o ensino, para a repreensão, para a correção, para a educação na justiça,” (2 Timóteo 3:16)

Neste capítulo Salomão ensina como um homem deve tratar sua esposa. Alias, o livro todo é um grande ensinamento de como o homem e a mulher devem tratar seu cônjuge.

Então porque falar só do homem? Pela imediata necessidade do homem entender cada vez mais e melhor sobre carinhos e carícias.

A estrutura humana e a base da formação de ambos são diferentes. A mulher, desde criança vive em um ambiente de dar e receber afagos e mimos.

Já o ambiente que cerca o homem é, em sua maioria, de maior brutalidade e rispidez.

Pode parecer ambíguo dizer que o homem tem que ser mais delicado, levando alguém a falar: “como assim? Eu sou macho”.

Observe que Salomão é um detalhista, prestando atenção desde o cabelo até aos pés, inclusive no meneio dos quadris.

Observar os detalhes, como dissemos anteriormente, já é uma pequena demonstração de carinho.

Leia novamente, cuidadosamente, o texto de Cantares 7 e diga-me que tipo de mulher você enxerga na descrição de Salomão.

Salomão fala em detalhes de uma mulher que mais parece uma verdadeira beldade. Não era outra pessoa, senão a sua mulher.

Ele descreve o andar dela, o menear dos seus quadris, fala do umbigo, do ventre, dos seios, do pescoço, do nariz, da cabeça, do cabelo, do seu porte e até de como ela beija.

Todos estes detalhes são observados antes de qualquer toque, de qualquer carícia.

Os carinhos do homem devem começar antes do tocar, com suas palavras, falando à sua esposa quão importante é ela em sua vida, o quanto ela o faz feliz, do presente que Deus deu

para ele ao dar uma mulher tão preciosa e assim por diante.

Isso pode vir acompanhado de afagos, toques de carícias.

A mulher tem uma epiderme (pele) mais suave, mais delicada e por isso mais sensível ao toque. Nenhuma brutalidade pode gerar mais paixão numa relação. Essa história de “mulher de malandro” que quanto mais apanha, mais gosta é uma degradação moral e um insulto à suavidade da mulher.

Todo homem precisa entender isso e muito precisam reaprender sobre a delicadeza da mulher.

Salomão valoriza todas essas propriedades da mulher, olhando para o seu quadril, depois para o seu umbigo, seu abdômen (ventre) e os seus seios.

Numa relação saudável e plena, sem receios, cristã, é importante a valorização do homem e da mulher, conhecendo o corpo do cônjuge com respeito mútuo, mas com toda liberdade para passear por diversas carícias.

Outro detalhe importante: Será que sulamita, a mulher de Salomão era tão bela assim?

Será que a sua ruiva de trancinhas era realmente linda? *(a tua cabeleira, como a púrpura; um rei está preso nas tuas tranças).*

Você já deve ter entrado em choque quando alguém vai lhe apresentar a esposa, alegando que ela é a mulher mais linda do mundo e, quando você a vê, causa-lhe um impacto muito grande.

Porque para você ela não é tão bela assim. Ela não tem todos os atributos descritos pelo seu amigo.

Mas a questão é que, para ele, ela é linda.

É muito importante frisar isso: valorize sua mulher, ela pode ter amamentado seus 3 ou 4 filhos, mas é sua mulher. É esse quadril, é esse ventre, é esse umbigo e esse seio que você tem que valorizar, amar e desejar. Nunca se esqueça disso.

8 O Beijo

Um beijo por dia de 10 segundo mexe com qualquer casamento.

Sair de casa sem se despedir, bater a porta, preocupado com o trabalho. Não mandar nem um recado durante o dia através do celular ou de um e-mail. Chegar a tarde em casa, mal dando boa noite e já reclamando que tudo ta ruim, que o feijão está sem sal e que o cachorro está fazendo muito barulho. Não conversar com ela, não perguntar como foi o seu dia.

Se essa pessoa espera ter uma noite de sexo maravilhosa, pode tirar o cavalinho da chuva, que não vai acontecer nada de novo (talvez não aconteça nada mesmo).

Se alguém quer ter uma excelente noite de sexo, deve já começar de manhã, logo ao acordar cortejando e sendo atencioso a sua mulher.

Comece o dia com um beijo de pelo menos 10 segundos. Não um beijo comum, mas algo que provoque verdadeiramente uma expectativa para algo a mais a noite.

Talvez muitos desconheçam, mas o beijo provoca reações químicas dentro do nosso organismo.

Porque eu insisto tanto na questão de você mandar mensagens de carinho para sua esposa durante o dia?

Devido ao fato comprovado por pesquisas que o homem pensa mais em sexo durante o dia do que a mulher.

Segundo pesquisas médicas, é normal o homem pensar em sexo 20 a 30 vezes por dia, enquanto que algumas mulheres pensam em sexo 2 a 3 vezes por semana.

Uma vez ela recebendo os recadinhos, a sua mente começa a trabalhar nesse sentido (o homem é estimulado por aquilo que vê, a mulher pelo toque e por aquilo que ouve).

Faça isso, mande uma mensagem, dê um telefonema, mande uma caixa de bom-bom. Coisas boas vão acontecer.

Queridos, nem tudo é só sexo. Existe toda uma preparação, um trabalho de base para que a intimidade do casal seja perfeita.

Conheça mais a sua mulher, saiba quais são as regiões que mais lhe excitam: O pescoço? A orelha? As costas? Comece a acariciar essas regiões. Sem pressa, sem desespero, com muito carinho, com beijos.

Isso provoca uma reação química na mulher. Isso faz com que seja liberado dopamina e endorfina, além de aumentar a quantidade de fluxo sanguíneo na região

pélvica, trazendo muito mais prazer na relação sexual.

Uma vez a mulher tendo maior produção de dopamina e endorfina, ela é menos propensa a depressão.

Com a liberação de endorfina o nosso corpo melhora e sentimos mais disposição.

Segundo a educadora sexual, Tatiana Presser, o sexo é um analgésico mais poderoso do que a morfina.

Na relação sexual, o corpo libera muitos hormônios. Na mulher, o ovário produz estrógenos e no homem, os testículos produzem mais testosterona.

Tais hormônios agem no corpo inteiro, aumentando a produção de colágeno, a proteína que rejuvenesce a nossa pele, deixando-a menos flácida e mais brilhosa.

Logo, sexo também faz bem para a pele. Quem criou tudo isso? Todas estas reações químicas tão boas para nós e para o nosso corpo?

Uma curiosidade: você sabia que quanto maior o número de relação sexual entre o casal, menor é o risco do homem ter câncer de próstata? Porque a próstata é a maior responsável pela produção de espermatozóides e quanto mais ela trabalha, menor o risco de câncer de próstata.

Quem criou o sexo? Quem criou a próstata? Acaso não foi Deus? Logo, o sexo é uma benção divina que é, inclusive, responsável pelo bem estar do casal.

Segundo pesquisas, fazer sexo pelo menos 2 vezes por semana, pode aumentar a expectativa de vida em até um ano e meio.

O sexo ajuda quem tem problemas de hipertensão arterial, pois ajuda a fortalecer as artérias e, depois do orgasmo, a amolecer as artérias.

Ele mexe com a máquina humana como nenhuma outra atividade assim o faz. Trabalha com aproximadamente 116 músculos, aumentando a adrenalina, fazendo com que o batimento cardíaco chegue em até 175 batidas

por minutos, podendo, numa excelente relação sexual ser queimadas até 500 calorias.

Sexo no casamento é bom demais.

Mas como melhorar a qualidade da sua vida sexual?

Primeiro, precisamos entender que o tempo que o homem leva para chegar ao orgasmo é muito diferente da mulher.

Segundo a educadora, o homem leva de 2,5 a 5 minutos para chegar ao orgasmo. Já o tempo da mulher pode ser de 14 a 20 minutos.

Essa informação é importante em 2 aspectos: primeiro, tira o tabu de muitos casais que acham que há um problema com um dos dois.

Segundo, nos leva a pensar em o que fazer para que essa relação seja prazerosa para ambos.

Um tempo de caricias, de toques, de beijos, de namoro vai fazer com que muita coisa mude substancialmente.

Outro problema que pode atrapalhar muito o prazer do casal são as dores na penetração, devido a um ressecamento da vagina, algo que é comum acontecer.

Alguns usam de violência no ato. Que prazer há nisso? Nenhum para ninguém.

Outros tentam driblar este problema com salivas ou com produtos como a vaselina.

O problema da saliva é que você pode estar passando através dela algumas doenças para a vagina da mulher e o da vaselina é que ela não foi criada para isso.

Existem alguns lubrificantes vaginais, inclusive em gel que são vendidos em farmácias e supermercados que facilitam a penetração, causando um delicioso prazer para o casal.

Isso não é produto de *sexshop*, como alguns pensam, nem fruto do pecado, como alguns sugerem, isso é melhorar a qualidade da vida sexual.

Minha esposa e eu usamos e tem nos
feito muito bem.

9 Zeze do Que é Seu

Eu poderia escrever muito mais sobre este vasto assunto de como ser feliz no amor.

Mas o que eu quero que você entenda é que Deus lhe criou para ser feliz. E esta felicidade se torna plena no casamento.

Por isso, não desista dele. Invista, aplique, modifique, inove, faça algo diferente.

Volte a namorar, volte a beijar, volte a fazer carinhos sem pretensão alguma.

Olhe nos olhos, ame, mande recadinhos, dê presentes.

Programe uma viagem, um jantar, um passeio a dois.

Invista no relacionamento sexual, com uma roupa linda, sexy, com um perfume que não seja muito forte mas que seja agradável.

Ame, ame e ame. Esse é o seu marido. Essa é a sua esposa. Esse é o seu hoje e o seu amanhã, o seu presente e o seu futuro, viva ele intensamente, fazendo de tudo para que o seu porvir seja maravilho.

Não entregue o que é seu de mãos beijadas para o Diabo, nem para o mundo, nem para a prostituta ou para o homem devasso.

Lute, o casamento é seu. Entenda isso, ore por isso e **aja** em cima disso. O grande problema dos casais não é, muitas vezes, a falta de oração, mas a falta de ação.

E muitos, quando agem, é só para “por os pratos na mesa”, “lavar a roupa suja”, “ter uma conversa ao pé da orelha”.

Aja com amor, com paixão, com fogo. Esse é o seu marido. Essa é a sua esposa. Nunca se esqueça disso.

E... seja feliz, em nome de Jesus.

Quero encerrar orando:

“Senhor, a tua palavra nos ensina em Hebreus que digno de honra entre todos é o matrimônio, bem como o leito sem mácula.

Que este casal possa ser feliz no casamento, que o Senhor possa abrir o entendimento para que eles encontrem a perfeita harmonia nesta união.

Aquece este casal, aviva este amor, fortalece esta união, muda aquilo que precisa ser mudado e conserta aquilo que está estragado.

Acima de tudo, ordena a sua bênção sobre eles.

É o que eu lhe peço, em nome de Jesus, para a sua glória. Amém.

Acesse meu site:

www.clubedesabedoria.com.br

Eu só preciso que você me ajude em mais uma coisa: Se você gostou da leitura deste e-book, deixe seu comentário no meu facebook:

www.facebook.com/ClubedeSabedoria/

Sobre o Autor

Pastor Valdinei Aparecido Pereira é natural de Tatuí/SP, onde se converteu ao Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo em 1984.

Em 11 de Dezembro de 1994 assumiu sua primeira igreja como “pastor apresentado” na cidade de Capão Bonito/SP.

Foi consagrado ao pastorado em 06 de Fevereiro de 1995 na Cidade de Cascavel/PR pela Igreja “O Brasil Para Cristo”.

É casado com Marisa Barbosa Pereira desde 08 de Setembro de 1984. Foi pastor em Capão Bonito/SP, Torre de Pedra/SP, Londrina/PR, Maringá/PR, Belo Horizonte/MG, Piracicaba/SP, Dois Córregos/SP e Nova Odessa/SP.

Foi Presidente da OPEM - Ordem dos Pastores Evangélicos de Maringá e Secretário do CPP – Conselho de Pastores de Piracicaba e do Copeno – Conselho de Pastores de Nova Odessa. É Bacharel em Teologia com reconhecimento pelo MEC. Diretor do C-BET (Centro Brasileiro de Educação Teológica).

Ministra diversos seminários sobre Família, Finanças, Santidade e Administração Eclesiástica.

ADQUIRA OUTROS LIVROS DO PR.
VALDINEI PEREIRA:

1. Seguir a Cristo
2. Ao Deus Desconhecido
3. Quando Deus Escolhe Alguém
4. Eu Creio em Milagre
5. Conflitos da Juventude
6. Juventude sem Crise
7. Guardando Meu Coração
8. Filhos, Herança de Deus
9. Como Ser Feliz no Amor
10. 21 Dicas Para Abençoar seu Casamento
11. Ciúme, Ele Pode te Destruir
12. Teológico – Jesus Cristo, Vida e Obra
13. Teológico – Pecado, o Perigo de Envolver-se com Ele
14. Teológico – Salvação, o Maravilhoso Presente de Deus
15. Teológico – A Arte de Pregar
16. Teológico – A Bíblia
17. Teológico – História da Igreja
18. Teológico – Escatologia
19. Teológico – Espírito Santo
20. Teológico – Missões

prvaldinei.blogspot.com