

# INTIMIDADE NO CASAMENTO





## ÍNDICE

Apresentação .....	3
Lição 1 – O propósito do casamento .....	4
Lição 2 – Intimidade intelectual .....	6
Lição 3 – Intimidade social .....	8
Lição 4 – Intimidade emocional .....	11
Lição 5 – Intimidade espiritual .....	14
Lição 6 – Intimidade Física .....	16
Material de apoio / complementar .....	19



## Apresentação

Olá! Por que se casar? Eis uma grande pergunta na qual você poderá encontrar a resposta no curso intimidade no casamento. Nesse curso você irá aprender importantes detalhes sobre uma vida a dois. Aqui você encontrará lições que trabalharão os diversos tipos de intimidade do casal, seja na parte social, seja na parte intelectual, emocional, física e espiritual. Você também aprenderá sobre a criação de filhos e também sobre o relacionamento do casal.

### Objetivo

Fornecer conhecimento introdutório sobre como melhor educar os filhos no direcionamento bíblico como também na pessoa de cidadão de bem e de caráter desejável.

### Público-alvo

Todas as pessoas que possuem interesse em conhecer melhor como educar os filhos a luz da palavra de Deus, e como ensinar a Bíblia aos filhos.

### Duração e carga horária

Determinado pelo aluno. / 25h.

### Autor

Gabriel González



## Lição 1 – O propósito do casamento

Contas para pagar, pilhas de roupa para lavar... Por que é que as pessoas se casam? Afinal, não seria mais interessante ficar na casa dos pais? Sem grandes responsabilidades, sem afazeres domésticos, sem impostos para pagar, com maior liberdade de ir a qualquer lugar, com quem quiser e na hora que quiser. Não ter que dar satisfação a ninguém sobre o uso do dinheiro e muito mais.

A verdade é que todas essas “vantagens” que alguns creem ter durante estarem solteiros caem por terra quando comparadas com uma grande necessidade do ser humano: ter intimidade com alguém. Somos extremamente carentes de aproximação, pessoalidade. Buscamos afeto particular com a família e com amigos, mas, especialmente com alguém que precisamos que seja a pessoa mais íntima na nossa vida: nosso cônjuge.

Confiar, amar e ser amado, poder chegar em casa depois de um dia muito atarefado e receber um abraço aconchegante, ficar juntinho nas noites de frio, ouvir lindas palavras de ternura. Quem pode dizer que não precisa disso? É por isso que nos arriscamos a ter uma vida a dois. Porque queremos ter este tipo de ligação com alguém especial.

Contudo, na prática não é assim tão simples. E logo a história de conto de fadas na qual tínhamos acreditado não existe mais. Palavras rudes são proferidas, justamente aquilo que mais te irrita é o que ele ou ela mais gosta de fazer ou ser. E pouco a pouco uma parede de desapontamentos vai sendo formada entre os dois. Um tijolo de cada vez, até que a parede ficar intransponível, e agora não há mais intimidade e um casamento assim é como um sacrifício sem recompensa. O que fazer agora? Tijolo por tijolo é preciso derrubar essa parede de ressentimentos.

Como conseguir a intimidade novamente? Nos próximos tópicos vamos considerar as cinco áreas da intimidade e como reativá-las no relacionamento.



## Questionário - Lição 1

1) Por que é que as pessoas se casam?

- (A) Para conquistar a independência financeira.
- (B) Por que é obrigação de todos.
- (C) Para ter intimidade com alguém.
- (D) Nenhuma das alternativas.

2) Não faz parte da intimidade:

- (A) Esconder o passado.
- (B) Ficar juntinhos nas noites de frio.
- (C) Ouvir palavras de afeto.
- (D) Nenhuma das alternativas.

3) A parede de desapontamentos no casamento se forma:

- (A) No dia em que decidem ter filhos.
- (B) Com "um tijolo" de cada vez..
- (C) Em poucos minutos. .
- (D) Nenhuma das alternativas.

1-C, 2-A, 3-B.



## Lição 2 – Intimidade intelectual

Em que você está pensando? A curiosidade é muito grande quando vemos nosso conjugue pensativo/a. E se recebemos como resposta – “Não é nada, não. Só estou pensando um pouco” - ficamos ainda mais curiosos e até preocupados.

Mas não só de emoção se vive. Bons relacionamentos estão recheados de doses de intelectualidade, revelar os pensamentos ao outro, ouvir e analisar a pessoa amada. Esses são ingredientes importantíssimos da intimidade.

Existem pessoas que se “fecham numa bolha” e não conseguem falar o que estão pensando ou sentindo. O medo desse tipo de pessoa é de não ser compreendida, porque talvez cresceu em um lar onde não se costumava revelar os pensamentos e conversar sobre isso. Também existe o medo de machucar a outra pessoa caso se fale alguma coisa errada. Porém, teu cônjuge tem o direito de saber o que está acontecendo na tua mente. Mesmo que machuque, os pensamentos devem ser compartilhados.

A independência nesta área é fundamental. Não tenha medo de dizer: “Eu não penso assim”. Afinal, intimidade não significa que não se pode ter diferentes pontos de vista.



## Questionário - Lição 2

1) Intimidade intelectual está relacionada a:

- (A) Revelar os pensamentos ao outro.
- (B) Sempre ter as mesmas opiniões.
- (C) Não discordar.
- (D) Nenhuma das alternativas

2) Quando os pensamentos não são compartilhados o motivo costuma ser: (assinale a alternativa INCORRETA)

- (A) Cresceram em um lar onde não se acostumava revelar os pensamentos.
- (B) Medo de machucar a outra pessoa caso se fale alguma coisa errada.
- (C) Um acordo feito no dia do casamento de jamais revelar o que se pensa.
- (D) Nenhuma das alternativas.

3) Independência na intimidade intelectual é não ter medo de dizer:

- (A) "Eu não penso assim."
- (B) "Você está lindo(a)."
- (C) "Você não tem o direito de ter um ponto de vista diferente do meu."
- (D) Nenhuma das alternativas.

1-A, 2-C, 3-A.



## Lição 3 – Intimidade social

Compartilhar os eventos da vida; eis um dos maiores privilégios do relacionamento a dois. Mas tem pessoas que simplesmente não conseguem contar como foi seu dia. Aqui vai um conselho para você que tem dificuldades nessa área. Liste duas ou três coisas que aconteceram na sua vida hoje e como se sentiu em relação a isso.

### Exemplo:

- Hoje apareceu um cliente novo na loja, parece que ele falava outro idioma porque tivemos dificuldade em entendê-lo.
- Hoje cheguei atrasada na escola e a Maria Julia teve que ficar esperando na porta, me senti tão culpada quando cheguei e vi seu rostinho preocupado!

Intimidade social se constrói, também, fazendo coisas juntos. Como no namoro gostamos de ficar juntos em todo lugar, assim essa prática deve continuar.

### Algumas dicas para você:

- Tomem tempo para sentar-se e conversar calmamente.
- Façam passeios românticos.
- Defendam um ao outro perante outras pessoas.
- Tomem tempo para ver como cada um passou o dia, no trabalho ou em casa.
- Fiquem de mãos dadas em público.
- Marido, coloque o braço ao redor dela na frente de amigos.
- Esposa, abrace o marido na frente de amigos.
- Não esqueçam das datas de aniversários de casamento, nascimento e outras ocasiões especiais para que sejam conjuntamente comemoradas.
- Saiam para fazer compras juntos (marido aprenda a gostar disso).



## Lição 3 – Intimidade social

- Não critiquem um ao outro na frente de terceiros.
- Um presente especial de tempos a tempos faz maravilhas.
- discordem e discutam na frente dos filhos.
- Sempre que possível, saiam para jantar e para passar o fim de semana fora.





## Questionário - Lição 3

1) Contar como foi seu dia é:

- (A) Totalmente desnecessário no casamento.
- (B) Cultivar a intimidade social.
- (C) Uma obrigação do casal.
- (D) Nenhuma das alternativas.

2) Intimidade social se constrói:

- (A) Tendo muitos amigos.
- (B) Aumentando o nível social.
- (C) Fazendo coisas juntos.
- (D) Nenhuma das alternativas.

3) Outra forma de construir a intimidade social seria:

- (A) Realizando passeios românticos.
- (B) Passeando com a sogra.
- (C) Ficando duas semana sem se falar.
- (D) Falando apenas o necessário.

1-B, 2-C, 3-A.



## Lição 4 – Intimidade emocional

Quando o filho de um amigo está doente, ficamos tristes. Quando o caminhão de bombeiros passa, ficamos preocupados. Quando vemos alguém sorrindo ficamos alegres e sorrimos também! Nossas emoções são muitas e variadas. Compartilhar emoções constrói a intimidade emocional.

Imaginemos a seguinte situação:

Esposa: “- Sinto-me deprimida já há alguns dias. “

Marido: “- Por quê? Como pode se sentir desanimada tendo a vida boa que você tem?”

Este é em poucas palavras o exemplo de um casal que tem dificuldades na hora de entender o sentimento do outro.

Por que temos dificuldade em compartilhar sentimentos?

- Não temos consciência deles. Porque fomos educados assim, ou por traumas que nos fazem esconder o que sentimos.
- Tememos a reação do cônjuge.
- Nunca o fizemos no passado, temos medo de perder o controle se falamos o que sentimos.
- Não queremos sobrecarregar nosso conjugue. Achamos que ele ou ela já tem muito com que se preocupar.

É verdade que quando descarregamos nossos sentimentos podemos chegar a machucar e preocupar nosso cônjuge. Mas acredite: é bem mais perigoso esconder os sentimentos e descuidar a intimidade emocional. Afinal cada um de vocês tem direito de saber como o outro se sente.

Veja estes conselhos para uma boa comunicação emocional:

- Fale de si próprio e não da história de outros.
- Expresse o que sente através de suspiros, choro, emoção, riso, etc. Demostre o que sente.
- Ouça atentamente o que o cônjuge tem a falar. Olhe diretamente aos olhos. Não interrompa.



### Lição 4 – Intimidade emocional

- Não julgue, não analise, não avalie; comunique apenas o que você sente. Ex. “Eu me sensibilizo com sua dor, sua situação move também a minha dor.”
- Só dê sua opinião quando o outro solicitar alguma avaliação ou conselho, porém comece sempre expondo como você se sente no momento. Por exemplo: “Eu me sinto sensibilizado com a tua situação e, como você está me permitindo, gostaria de dizer-lhe que...”





## Questionário - Lição 4

1) Intimidade emocional é:

- (A) Quando o outro estiver chorando, rir para melhorar o clima.
- (B) Compartilhar emoções.
- (C) Uma noite íntima memorável juntos
- (D) Prever o que o outro está querendo antes dele pedir.

2) Com base na declaração “Quando descarregamos nossos sentimentos podemos chegar a machucar”, podemos afirmar:

- (A) É preferível mentir ou esconder do que machucar.
- (B) Mesmo assim devemos falar por que é perigoso esconder sentimentos.
- (C) Tem que machucar mesmo. Quanto mais cruel, melhor.
- (D) Nenhuma das alternativas.

3) Para uma boa comunicação emocional:

- (A) É preciso sempre sorrir.
- (B) Demonstre o que sente. Chore, ria, suspire.
- (C) Procurem o pastor da sua igreja.
- (D) Nenhuma das alternativas.

1-B, 2-B, 3-B.



## Lição 5 – Intimidade espiritual

Temos intimidade espiritual quando contamos ao outro nossos pensamentos, sentimentos e interpretações das coisas espirituais. Quando compartilhamos nossa experiência com Deus com nosso cônjuge, estamos tendo a mais significativa de todas as intimidades. É o ser finito compreendendo que depende de Deus, essa dependência contagia e anima.

Quando a tua esposa percebe que é Deus quem está guiando a tua vida, passa a ter maior confiança em ti. Quando teu marido percebe que és dependente de Deus, sente segurança em teu amor.

**Orem juntos.**

Talvez não exista momento mais íntimo e profundo entre o casal que a hora quando decidem orar juntos. A oração a dois pode muito em seus efeitos. Não se conhece, até hoje, um casal que ore junto e tenha se separado ou passe por sérios conflitos.

**Estudem a Bíblia juntos.**

Reserve alguns minutos por dia para ler a Bíblia juntos e compartilhar suas impressões da leitura. Esse pode ser um momento muito interessante, existe poder na Palavra de Deus. Quando estiverem passando por conflitos podem buscar a direção de Deus ao invés de sentarem para discutir e machucar um ao outro com palavras ásperas.

Conversem, também, sobre o que Deus ministrou ao seu coração durante o seu tempo de estudo bíblico individual.

Congreguem juntos, ouçam mensagens juntos, compartilhem das riquezas espirituais juntos.

Façam como o casal de Caná da Galileia: convidem Jesus para o casamento!



## Questionário - Lição 5

### 1) Intimidade Espiritual é:

- (A) Compartilhar nossa experiência com Deus.
- (B) Fazer parte da mesma denominação religiosa.
- (C) Cada um buscar a Deus por separado.
- (D) Nenhuma das alternativas.

### 2) Quando o casal ora junto:

- (A) Estão perdendo o individualismo.
- (B) Estão economizando tempo.
- (C) Estão tendo um momento de profunda intimidade.
- (D) Nenhuma das alternativas.

### 3) Quando lerem a Bíblia juntos:

- (A) Devem competir para ver quem consegue ler mais rápido.
- (B) Compartilhem suas impressões da leitura.
- (C) Devem gravar um vídeo para postar no *youtube*.
- (D) Nenhuma das alternativas

1-A, 2-C, 3-B.



## Lição 6 – Intimidade física

A intimidade física é o resultado de uma união em todas as outras áreas, ou deveria ser! Quando o casal não está tendo intimidade intelectual, emocional, social e espiritual, vai ter problemas para ter um bom relacionamento físico e sexual. Existe, assim, a possibilidade de uma das partes sentir que está sendo ‘usada’ pela outra parte. Veja o que a Dra. Claudia Morais fala sobre isso:

Amar e ser amado não é só dizer “Eu te amo mais do que tudo na vida” - é confiar suficientemente naquela pessoa ao ponto de não sentirmos necessidade de esconder nada”. É nos sentirmos de tal modo “escolhidos” e amparados que já não precisamos mascarar nada. É ter a certeza de que as nossas fantasias, ambições e desejos serão validados pelo parceiro. E isso é extensível à intimidade sexual.

Numa relação emocionalmente segura os membros do casal expõem-se sem pudor, partilham as suas necessidades e devaneios e o ato sexual é muito mais do que um ritual mecanizado em que as duas pessoas mal se tocam. Há carícias, há contato visual, há entrega e há, sobretudo, descontração.

**Veja o que a Bíblia fala sobre o contato físico do casal:**

“O marido deve cumprir os seus deveres conjugais para com a sua mulher, e da mesma forma a mulher para com o seu marido. - A mulher não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim o marido. Da mesma forma, o marido não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim a mulher. Não se recusem um ao outro, exceto por mútuo consentimento e durante certo tempo, para se dedicarem à oração. Depois, unam-se de novo, para que Satanás não os tente por não terem domínio próprio”. 1º Coríntios 7: 3 a 5 NVI

Estes são versículos notáveis porquanto revelam pontos de vista que parecem estar muito adiantados para o seu tempo: uma saudável percepção da sexualidade da mulher, e a compreensão da completa igualdade existente entre um homem e uma mulher, na área mais íntima de seu relacionamento. As Escrituras não dão qualquer apoio à noção de que as relações sexuais visam unicamente o aprazimento do marido.

A relação sexual é uma expressão íntima de afeição entre marido e esposa. O apóstolo sublinha sua importância no casamento declarando



## Lição 6 –Intimidade física

aquilo que, na verdade, é um dever: o marido deve estar disponível para sua esposa quando ela desejar, e a esposa, para seu esposo quando ele desejar. Dentro do casamento, a união sexual é natural, saudável e prazerosa, não somente durante um momento, mas durante toda a vida conjunta.





## Questionário - Lição 6

1) Uma boa intimidade física é resultado de:

- (A) Conhecimento de técnicas variadas de satisfação.
- (B) Muita experiência.
- (C) União nas outras áreas do relacionamento.
- (D) Nenhuma das alternativas.

2) Segundo a Dra. Claudia Morais, durante o contato sexual saudável:

- (A) O casal deve manter a seriedade.
- (B) Há carícias, há contato visual, há entrega e há, sobretudo, descontração.
- (C) Cada um esconde o que sente e precisa.
- (D) Nenhuma das alternativas.

3) Em 1 Coríntios 7:3-5 a Bíblia menciona que marido e mulher:

- (A) Podem negar intimidade um ao outro quando bem entenderem.
- (B) Devem cumprir seus deveres conjugais.
- (C) Devem manter camas separadas.
- (D) Nenhuma das alternativas.

1-C, 2-B, 3-B.



## Material de apoio / complementar

Mente, Caráter e personalidade VL 1. LIk:

[https://www.cpb.com.br/produto/detalhe/5211/mente,-carater-e-personalidade-\(vol.-1\)](https://www.cpb.com.br/produto/detalhe/5211/mente,-carater-e-personalidade-(vol.-1))

Casamento, Princípios Bíblicos e Teológicos

<https://www.cpb.com.br/produto/detalhe/15329/casamento,-principios-biblicos-e-teologicos>

Fundamentos do Lar Cristão

<https://www.cpb.com.br/produto/detalhe/10009/fundamentos-do-lar-cristao>

Consultório Psicológico

<https://www.cpb.com.br/produto/detalhe/7026/consultorio-psicologico>