

Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde

Como Orientado pelas Palavras dos Verdadeiros Pais



Perguntas e Respostas Referentes a Maneira para a
Vida Conjugal mais Feliz na Era após a Vinda do Céu

Yoshihiko Masuda, PhD

Professor Associado, Faculdade CheongShim de Teologia, Coreia



CheongShim GST University Press

Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde

Como Orientado pelas Palavras dos Verdadeiros Pais

Perguntas e Respostas Referentes a Maneira para a
Vida Conjugal mais Feliz na Era após a Vinda do Céu

Yoshihiko Masuda, PhD

Professor Associado, Faculdade CheongShim de Teologia, Coreia

CheongShim GST University Press

Falando para casais Abençoados, o Verdadeiro Pai uma vez disse: "Para fazer um casal feliz, ensine-os como fazer amor, e estou ensinando até mesmo este tipo de conteúdo. Vocês nunca ouviram conteúdo como este antes, certo?" Neste livro, a forma clara, mas muito útil, das palavras do Verdadeiro Pai sobre o ato de fazer amor Celestialmente estão agora disponíveis pela primeira vez em português.

Algumas de suas palavras sobre transformar nossa vida conjugal em uma linda obra de arte foram proferidas em uma série de seminários para 160.000 mulheres japonesas realizados na Coreia em 1993 e 1994 traduzidas pela primeira vez para o português neste livro.

Este livro trata, não somente sobre a prática do amor verdadeiro e sexo, mas também sobre regras de saúde. Especificamente, o Dr. Masuda dá especial atenção para a saúde de nossos órgãos sexuais masculinos e femininos, explicando vários exercícios úteis desenvolvidos para fortalecer suas funções e preservar sua vitalidade.

Este livro também contém inúmeras citações preciosas a partir das palavras de Dae Mo Nim sobre "amor verdadeiro, sexo e saúde," as quais explicam com clareza os ensinamentos dos Verdadeiros Pais em termos concretos. Muitos dos discursos dela estão também disponíveis aqui pela primeira vez em português.

Este livro não é simplesmente uma tradução para o português do livro em japonês do Dr. Masuda sobre amor verdadeiro, sexo e saúde, mas contém cerca de 25 por cento mais conteúdo do que sua primeira edição em japonês. Este livro contém perguntas e respostas para que os leitores possam facilmente compreender seu conteúdo.

Para o Rev. Moon Hyung Jin e Yeon Ah Nim
Hyung Jin Nim mudou profundamente meu coração
e me deu uma grande nova esperança com seu profundo amor por Deus,
pelos Verdadeiros Pais, por cada membro,
e até mesmo pelos pequenos animais, como as largetixas.

E para Yasuko, minha absoluta, única, imutável e eterna esposa

Agradecimentos

A publicação deste livro se deve muito a tantas pessoas, que temo não conseguir agradecer com justiça todas as suas importantes contribuições. Eu gostaria de expressar minha gratidão para aqueles que contribuíram significativamente para a publicação deste livro.

Primeiramente, este livro é baseado nos discursos de orientação do Rev. e Sra. Sun Myung Moon, que são referidos como Verdadeiros Pais em nossa comunidade Unificacionista. Minha motivação para escrever este livro se originou a partir deles. Sem a existência deles, este livro não poderia existir. Depois que sinceramente aprendi e pratiquei suas palavras de aconselhamento sobre "amor verdadeiro, sexo e saúde," eu fiquei muito inspirado por sua validade e decidi compartilhar seus ensinamentos com muitos leitores. Portanto, estou extremamente grato a eles, não apenas por suas palavras de aconselhamento, mas também por sua apresentação do modelo ideal concreto de prática.

Em segundo lugar, sou muito agradecido a Dae Mo Nim (Hoon Mo Nim) por seu aconselhamento prático sobre as vidas matrimoniais como casais Abençoados. Por anos depois de mudar para a Coreia, eu pesquisei e ensinei as éticas da vida diária de casais Abençoados, para que eles possam viver a vida mais felizes. Os discursos de Dae Mo Nim tornaram meu trabalho muito mais fácil, porque ela explicou concreta e claramente como alcançar uma vida conjugal mais feliz em nossas vidas diárias centrando nos Verdadeiros Pais.

Também sou grato ao Presidente da Câmara dos Fiduciários, Rev. Ha Yeong-ho, e o Presidente Kim Jin-choon de nossa Faculdade CheongShim de Teologia por me convidar para Cheongpyeong para lecionar e por tornar minha vida mais confortável na Coreia. Também sou grato a meu colega de ensino, o Professor David A. Carlson, por sempre me confortar e encorajar meu trabalho como um bom amigo.

Porque este livro é basicamente uma tradução a partir do meu livro em japonês, eu gostaria de mencionar seis tradutores que facilitaram esta publicação. Seus nomes são Sr. Akiyoshi Kinami, Sr. Yasushi Matsumoto, Sr. Yoshi Ichijo, Sra. Naoko Isa Brazil, Sra. Yoko de Groot, e Senhorita Sonomi Fukui. Houve algumas diferenças na qualidade de suas traduções, mas eu gostaria de expressar minha gratidão a todos os tradutores e para alguns de seus cônjuges que falam inglês, que revisaram o trabalho, antes de enviá-lo para mim.

Também sou muito grato aos Co-Diretores do Departamento das Famílias Abençoadas dos EUA, Rev. Jim Stephens e sua esposa, a Sra. Hiromi Stephens, por seu forte encorajamento desta publicação. Eles gentilmente dispuseram um pagamento adiantado da Sede da FFUPM-EUA por um grande número de cópias deste livro, o que me permitiu contratar seis tradutores para agilizar a publicação. Eles também gentilmente recrutaram especialistas no idioma inglês para editar os manuscritos finais.

Sou muito grato a Sra. Vicki Phelps e Sra. D. J. Brewer, que gentilmente foram voluntárias para editar o manuscrito final. Eu mesmo posso traduzir sentenças do japonês para o inglês, mas eu nunca poderia refinar o inglês em sentenças didáticas.

Inicialmente eu segui as sugestões de revisões da Sra. Phelps. Para meu arrependimento, por causa da falta de tempo, não pude incluir todas as sugestões de revisão da Sra. Brewer. Sem dúvida, ambas tornaram este livro melhor para ser lido do que antes. Se houver qualquer sentença inadequada, o que temo ainda existir neste livro, sou totalmente responsável por isto, porque decidi publicá-lo o mais rápido possível, tal como foi solicitado por muitos membros que falam inglês por todo o mundo.

Também sou muito grato aos alunos em minhas aulas na Faculdade CheongShim de Teologia, e participantes em minhas conferências especiais sobre vida conjugal de casais Abençoados nos Seminários de 40 dias em Cheongpyeong. Suas perguntas sinceras e desejo desesperado por respostas tocaram profundamente meu coração, motivaram grandemente minha pesquisa e publicação. Suas várias perguntas deram fruto na forma deste livro, o qual consiste destas perguntas e minhas respostas elaboradas. Eu também compreendi a urgente necessidade por este livro ao conversar com participantes em minhas conferências especiais sobre vida conjugal nas reuniões de casais Abençoados em Nova York, Nova Jersey, e Praga na República Tcheca no verão de 2007. Eu nunca esquecerei suas vozes de encorajamento com lágrimas a partir dos olhos azuis.

Sou também grato a Sra. Shu Konish e equipe da *Sungji EDP* em Seul pela linda concepção e impressão deste livro, a Sra. Oh Mi-seong de nossa Gráfica Universitária CheongShim GST por facilitar a publicação de formas diversas.

Além disso, eu gostaria de agradecer meus dois filhos e minhas duas filhas nos Estados Unidos, não porque eles tenham feito algo especial por mim, mas porque eu não pude fazer nada de especial por eles como pai enquanto estava trabalhando por este livro. A "segunda" posição tem sempre simbolizado "sacrifício" na história providencial. Eu sei que muitos membros da "segunda geração" têm vivido uma vida de sacrifício. Eu confesso que tenho os sacrificado por muitos anos, especialmente todos os anos que lecionei na Coreia, bem longe de minha casa. Suplico a compreensão e o perdão deles. Ao contrário dos meus livros anteriores publicados em japonês, eles podem ler e compreender este livro escrito em inglês; minha consciência deste fato encorajou meus esforços para publicá-lo.

Por último, mas não menos importante, eu gostaria de expressar meu coração de gratidão, para minha esposa, Yasuko. Agradeço por seu amor imutável e encorajamento através das ligações telefônicas duas vezes por dia, ela sempre repousará profundo em meu coração. Este livro é um fruto de nosso profundo amor. Sem seu amor e encorajamento diário, a conclusão deste livro certamente não teria sido possível, especialmente porque este é um livro sobre o relacionamento conjugal ideal.

Yoshihiko Masuda, PhD
Professor Associado, Faculdade CheongShim de Teologia, Coreia
24 de dezembro de 2008

Índice Remissivo

Agradecimentos.....	5
Índice Remissivo.....	7
Capítulo 1. Introdução: Perguntas e Respostas sobre o Autor e este Livro.....	9
Capítulo 2. Perguntas e Respostas sobre Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde	19
Capítulo 3. Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde para Casais Relativamente Jovens.....	121
*** Gravidez, Anticoncepção e Parto ***	190
*** Amamentação***.....	229
Capítulo 4. Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde para Casais após a Menopausa	235
Capítulo 5. Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde para jovens Filhos e Filhas antes do Casamento: Para os Pais darem Orientação Adequada.....	259
Epílogo.....	281
Bibliografia.....	287
Apêndice: Uma Lista de Todas as Perguntas e seus Números de Página	291

Capítulo 1

Introdução Perguntas e Respostas Sobre o Autor e Este Livro

Este capítulo apresentará brevemente este livro e seu autor, utilizando o formato de perguntas e respostas. Até hoje, sempre que tenho uma oportunidade para escrever uma página ou um livro, sempre tenho o pensamento que devo concentrar todos os meus esforços somente no Rev. e Sra. Sun Myung Moon,¹ nossos Verdadeiros Pais. Isto é porque há tantas coisas para escrever sobre os Verdadeiros Pais, como o curso de suas vidas cheio de inúmeras histórias comoventes de amor verdadeiro, as teorias sistemáticas e compreensivas do Pensamento de Unificação, e suas notáveis realizações em áreas enormemente diversas. Em comparação com os Verdadeiros Pais, eu não sou nada. Portanto, nunca pensei que apresentar a mim mesmo em meu escrito seria útil.

Entretanto, desta vez decidi apresentar brevemente a mim mesmo como o autor deste livro, *Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde*. Este livro é basicamente orientado pelos discursos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim, mas selecionei e interpretei seus discursos, como também traduzi muitos deles para o inglês. Por causa da existência de grupos cismáticos mesmo no movimento de Unificação, eu decidi permitir que os leitores compreendessem a base e a motivação deste livro e seu autor na forma de perguntas e respostas, para que os leitores possam ficar tranquilos e confiantes.

P: Dr. Masuda, por que e desde quando você tem se interessado em "amor"?

R: O Juramento da Família na Era após a Vinda do Céu contém a frase que "nossa família" jura viver "*centrada no amor verdadeiro*" por todo o juramento, desde o número 1 até o número 8. Portanto, o amor verdadeiro é de central importância em nossas vidas.

Olhando para trás sobre minha associação com o conceito de "amor," tenho que voltar para meus dias de escola secundária. Minha cidade natal é Hiratsuka, Kanagawa, Japão. Quando eu era um estudante na escola secundária em minha cidade natal, fui profundamente sensibilizado pelos livros de Karl Hilty tal como *Sobre Felicidade* e *Por Noites sem Dormir*. Eu descobri que o epitáfio na lápide de Hilty era "*AMOR OMNIA VINCIT!*" (Amor supera todas as coisas!). Subsequentemente, tenho feito sinceros esforços para viver minha vida fazendo de seu epitáfio meu lema. "Qual ação seria uma genuína prática de amor verdadeiro?" Esta foi minha pergunta padrão sempre que tinha que fazer uma escolha nas encruzilhadas de minha vida.

¹ Neste livro, todos os nomes coreanos de pessoas estão escritos na ordem do estilo coreano: o primeiro nome de família antes do primeiro nome, o qual é escrito com um hífen, se ele consiste de dois componentes (p. ex., Kwak Chung-hwan). Exceções são os nomes de nossos Verdadeiros Pais: Rev. Sun Myung Moon e Sra. Hak Ja Han Moon.

Depois de me graduar na escola secundária, eu ingressei na Universidade de Tóquio em Abril de 1965. No início do ano escolar, houve um dia para apresentar as várias atividades do clube de estudantes no campus. Nesse dia, o CARP da Universidade de Tóquio realizou uma palestra especial com o Sr. Osami Kuboki,² então Presidente da AES-UCM no Japão. Depois de sua palestra, a Srta. Hiroko Shichida (agora Sra. Hiroko Maekawa) falou comigo. Lembro que me senti muito bem quando ela elogiou meu lema de "Amor supera todas as coisas."

Minha idéia de felicidade antes de me juntar a Igreja de Unificação estava baseada nas ações dar e receber de "amor" e "gratidão" em relação com as pessoas ao redor em uma família e na sociedade. Eu pensava que poderia alcançar a felicidade se pudesse realmente amar muitas pessoas na sociedade, incluindo minha futura esposa e filhos, e receber sincera gratidão deles. Eu sentia que quanto mais pessoas pudesse amar e mais profundamente, de mais pessoas e mais profundamente poderia receber gratidão. Eu pensava que poderia alcançar a felicidade na proporção à gratidão que receberia das pessoas ao meu redor em meus relacionamentos.

Se eu fosse explicar a razão pela qual me juntei ao CARP da Universidade de Tóquio e à Igreja de Unificação a partir do ponto de vista do "amor," seria da seguinte forma: Eu estava convencido que ao me juntar a estas organizações, isto me levaria a aprender o amor verdadeiro mais profundamente, e ao amar mais pessoas em um sentido verdadeiro, certamente me levaria a receber maior gratidão das muitas pessoas, e assim alcançar maior felicidade.

Depois de me graduar na Universidade de Tóquio em 1972, eu servi como o Diretor do Centro do CARP da Universidade de Tóquio. Nesse mesmo ano, o Verdadeiro Pai diretamente me indicou como Diretor do Departamento de Estudantes Universitários da Sede da AES-UCM no Japão, e Líder Distrital da Igreja de Unificação na cidade de Kobe e distrito de Hyogo, onde trabalhei antes de mudar para os Estados Unidos no verão de 1973.

Entre 1973 e 1994, eu trabalhei para o movimento de Unificação nos Estados Unidos de acordo com a direção dos Verdadeiros Pais. Durante minha estada, recebi a oportunidade de estudar no Seminário Teológico da Unificação em Nova York, e então busquei um PhD com uma bolsa dos Verdadeiros Pais. Olhando para trás para esses dias de meus estudos de graduação, sinto que estava muito preocupado com tarefas intelectuais que tinham pouco a ver com a prática do amor verdadeiro.

Convidado para lecionar na Universidade Sun Moon na Coreia em 1994, eu servi como professor no Colégio e Faculdade de Teologia até 2003. Logo depois de chegar à Coreia, eu encontrei um artigo chocante em um boletim do STU que relatava sobre um seminário especial para novos graduandos do STU que aconteceu no Alasca. As palavras dos Verdadeiros Pais realmente me surpreenderam: **"Vocês podem esquecer a maioria das coisas que aprenderam no STU, sendo que mais de 90 por cento dessas coisas que vocês aprenderam não são úteis em suas vidas práticas."** Embora apenas como um professor em tempo parcial, eu lecionei no STU por sete anos desde 1987. Portanto, eu tive que confrontar com a questão se os conteúdos de minhas aulas no STU tiveram suficiente relevância nas vidas práticas dos graduandos.

² Neste livro, exceto na Bibliografia, todos os nomes japoneses de pessoas estão escritos na ordem do estilo Ocidental: o primeiro nome antes do nome de família.

Depois de encontrar essa mensagem do Verdadeiro Pai, eu refleti profundamente sobre os conteúdos de meus ensinamentos e cheguei a uma conclusão: "Eu não posso viver uma vida verdadeiramente digna como professor, a menos que eu pesquise e ensine o que os estudantes não devam esquecer, conteúdos intimamente conectados com suas vidas práticas!" Naquele momento, eu fiz uma determinação de pesquisar e ensinar, não meros conceitos intelectuais abstratos, mas "ações concretas e práticas de amor verdadeiro para alcançarmos maior felicidade em nossas vidas diárias." Eu compreendi que se quisesse alcançar maior felicidade como professor recebendo maior gratidão dos estudantes, eu teria que me tornar um professor que pudesse ensinar informações indispensáveis para alcançarmos felicidade.

Enquanto era um palestrante de tempo parcial na STU, estava basicamente encarregado dos cursos somente na área da "sociologia da religião." Depois de mudar para a Coreia, felizmente, como professor de tempo integral na Universidade Sun Moon, eu tive a oportunidade de pesquisar e ensinar uma disciplina acadêmica sobre ética da Unificação, a qual estava intimamente conectada aos temas da prática concreta do amor verdadeiro. Depois de ter sido atingido pelo comentário do Verdadeiro Pai, me tornei cada vez mais interessado em seu aconselhamento concreto sobre a prática do amor verdadeiro, e comecei a coletar palavras e leituras para esse fim.

Desde meados de 1990, Dae Mo Nim (i.e., Sra. Hong Soon-ae)³ tem falado através da boca da Sra. Kim Hyo-nam (i.e., Hoon Mo Nim) no Centro de Treinamento do Céu e Terra Cheongpyeong⁴ na Coreia, e nos dando conselhos muito úteis sobre a "prática do amor verdadeiro," especialmente em nossa vida conjugal. Fiquei profundamente impressionado por seus conselhos, e os achei muito úteis. Não apenas coletei suas palavras sobre a prática do amor verdadeiro, mas também fiz sinceros esforços para colocá-los em prática em minha própria vida. Por anos, minha esposa me criticou, dizendo: "Você está sempre lendo livros em sua escrivaninha, e discutindo teorias abstratas ao escrever; sua bunda está colada na cadeira e não há nenhuma prática!"

Eu compreendi que minha esposa estava certa, e comecei a implementar seriamente as palavras que o Verdadeiro Pai e Dae Mo Nim deram sobre como tratar nossos cônjuges. Eu agora posso honestamente dizer obrigado aos conselhos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim a respeito da vida conjugal, pois nosso relacionamento de casal melhorou enormemente e está agora muito bom, a despeito de nosso tempo apartados. Eu tenho trabalhado longe de casa por cerca de 10 anos desde 1994, ficando com minha esposa em casa em Nova York somente durante o verão e as férias de inverno, isto é, um total de cerca de três meses ao ano na maioria das vezes.

³ Sra. Hong Soon-ae é o nome da mãe física de nossa Verdadeira Mãe. Sra. Hong Soon-ae foi agraciada com o título honorável de "Dae Mo Nim" pelo Verdadeiro Pai no tempo de sua ascensão em 1989. Desde meados de 1990, ela tem orientado nossos membros através do corpo físico da Sra. Kim Hyo-nam, que foi agraciada com o título honorável de "Hoon Mo Nim" pelo Verdadeiro Pai em 2000.

⁴ O nome oficial: "Centro de Treinamento do Céu e Terra Cheongpyeong" será simplificado apenas como "Centro de Treinamento Cheongpyeong" a partir daqui pelo restante do livro para economizar espaço.

Eu estou absolutamente convencido através de minha própria experiência que **"todos os casais Abençoados, sem exceção, podem criar o relacionamento conjugal mais feliz, se eles fielmente praticam os conselhos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim sobre amor verdadeiro em suas vidas conjugais."** Não importa quão distante o relacionamento conjugal de um casal atualmente possa ser, se eles sinceramente seguem as palavras dos Verdadeiros Pais e Dae Mo Nim sobre a prática do amor verdadeiro, e as colocam em ação como se eles estivessem profundamente apaixonados, eles podem, sem dúvida, se tornar um casal íntimo que está de verdade profundamente apaixonado. Esta é minha firme convicção.

Em meus livros sobre ética da Unificação, originalmente publicados em 2003 em japonês, coletei e introduzi muitos dos discursos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim sobre a "prática do amor verdadeiro" na vida diária das famílias Abençoadas. Este livro introduz discursos que, em grande parte, não foram incluídos em meus dois volumes anteriores em japonês sobre ética da Unificação.

P: Por que e quando você se tornou interessado em "ética sexual"?

R: Quando eu fui para os Estados Unidos para o 1º Seminário Internacional de Liderança no verão de 1973, o Verdadeiro Pai diretamente me disse para ficar na América para ajudar o movimento de Unificação. Depois da graduação do Seminário Teológico da Unificação (STU) em Nova York, e da União de Graduação Teológica (UGT) em Berkeley, Califórnia, eu mudei para a Universidade do Sudoeste da Califórnia (USC) em Los Angeles e me formei em "ética social" em seu programa de PhD.

Os conteúdos de seu curso de "ética social" estavam centrados na ética Cristã. Na área da ética Cristã, "ética sexual" tem sido um campo de estudo criticamente importante desde a metade do século XX.⁵ De fato, é no campo da "ética sexual" que as mais acaloradas discussões aconteceram nos Estados Unidos.

Alguns dos temas das acaloradas discussões são aborto, homossexualidade, uso de dispositivos artificiais de controle de natalidade, sexo pré-nupcial, e educação sexual. Extremistas uma vez argumentaram que era justificável matar médicos que praticavam "atos assassinos de aborto." Consequentemente, até mesmo o assassinato de um médico e atentados com bombas em clínicas de aborto ocorreram nos Estados Unidos. No mundo atual, o critério de julgamento para certo e errado referente a "ética sexual" tem sido muito confuso, e muitas pessoas, incluindo estudiosos, foram envolvidos em argumentos extraordinariamente emocionais e ferozes.

Toda vez que enfrentei acaloradas discussões dos dois campos opostos ou dos vários grupos em conflito, sempre imaginei: "Bem, então qual seria a escolha de nossas famílias Abençoadas?" "Qual seria a decisão do Rev. Sun Myung Moon, nosso Verdadeiro Pai e Messias?" Desta forma, me tornei crescentemente interessado em "ética sexual" desde o tempo que era um estudante do doutorado na América.

⁵ Estudiosos Protestantes utilizam principalmente o termo: "ética Cristã." Por outro lado, estudiosos Católicos Romanos geralmente descrevem a mesma área de estudo como "teologia moral."

A partir de meados de 1990, o movimento de Unificação entrou na era da Federação da Família para a Unificação e Paz Mundial. A partir desse momento, a maioria de nossos membros adultos se tornaram casais Abençoados, e o Verdadeiro Pai falou muito frequentemente sobre "o relacionamento conjugal e a vida sexual dos casais Abençoados." Concomitantemente, a partir de 1995, Dae Mo Nim também começou a ensinar bastante sobre "vida sexual" conjugal, entre outros temas, nos seminários do Centro de treinamento de Cheongpyeong.

Nesse tempo eu também me tornei muito interessado em "ética sexual" concreta por causa de minha responsabilidade de lecionar. A partir da primavera de 1994, quando comecei a lecionar na Universidade Sun Moon, também assumi sob minha responsabilidade a área de ética da Unificação no Colégio e Faculdade de Teologia, em complemento à sociologia da religião. Portanto, depois de mudar para a Universidade Sun Moon, comecei seriamente a pesquisar este assunto, e "ética sexual" se tornou um tema importante em meus livros sobre ética da Unificação, os quais publiquei primeiramente em japonês em 2003.

P: E como você se tornou interessado em saúde?

R: Eu me tornei especialmente interessado sobre o tema de saúde, porque perdi minha saúde e enfrentei a possibilidade real de morte. Esta perspectiva chocante era contra toda a experiência passada quando eu me preocupava com minha condição física. Eu recebi um "Prêmio de Criança Saudável" na minha época de escola elementar e obtive uma faixa preta de Judô na época do colégio. Quando jovem, eu não tive qualquer problema sério com minha saúde. De fato, eu nunca tinha sido hospitalizado em minha vida antes de um mau súbito em setembro de 1999.

No momento do meu mau súbito, eu era Reitor da Faculdade de Teologia na Universidade Sun Moon. Durante a reunião de líderes da Universidade, de repente me senti tonto e desabei no chão com uma hemorragia cerebral causada por pressão sanguínea alta. Eu fiquei hospitalizado por duas semanas. Eu tive sorte de não ter sido pior. O rompimento dos vasos sanguíneos no meu cérebro foi comparativamente pequeno e não se espalhou, e a quantidade de meu sangramento foi muito pequena. Portanto, eu felizmente me recuperei sem qualquer cirurgia e sem qualquer efeito secundário sério.

Por toda a minha vida, minha saúde sempre foi boa. De vez em quando eu tinha uma gripe, mas nunca sofri de qualquer doença séria. Portanto, eu tinha como garantido que viveria por muitos anos sem qualquer problema sério de saúde. Consequentemente, nunca fiz um esforço consciente para cuidar de minha saúde. Desde que me juntei a Igreja de Unificação na idade de 18 anos, eu acreditava cegamente que Deus sempre me protegeria de qualquer acidente ou das várias doenças apenas porque eu trabalhava bastante para o benefício da Providência de Deus. Em outras palavras, desconsidereei a existência de minha própria porção de responsabilidade para a manutenção de minha saúde.

Durante a primeira semana após meu colapso, eu perdi meu senso de equilíbrio; eu não podia ficar de pé ou caminhar em linha reta. A hemorragia em meu cérebro havia danificado meus nervos óticos, e eu tinha visão dupla. Eu fiquei com medo de me tornar um homem em uma cadeira de rodas com uma bandagem sobre um olho para evitar a visão dupla pelo resto de minha vida.

Eu imaginava se poderia continuar a servir como professor universitário; eu me senti muito inseguro, como se estivesse caminhando sozinho dentro de um túnel escuro sem saber se havia uma saída.

Eu costumava ouvir que compreendemos o verdadeiro valor de uma pessoa ou uma coisa pela primeira vez, somente depois de perder essa pessoa ou coisa. Depois de experimentar a perda da minha saúde, eu me tornei ciente de sua importância. Felizmente, após uma semana no hospital, eu gradualmente recuperei a capacidade para ficar de pé e caminhar ao redor com o auxílio de um andador. As imagens duplas retrocederam quase se tornando um único objeto novamente, quando utilizava ambos os olhos. Ao experimentar a hospitalização pela primeira vez em minha vida, senti profundamente que era extremamente importante para todos aqueles com mais de 50 anos terem bons cuidados com sua saúde.

O cirurgião neurológico coreano responsável por meu tratamento me deu o seguinte conselho esperançoso: "De agora em diante, se você se exercitar regularmente, comer refeições saudáveis, perder peso, viver uma vida livre de tensão com uma mente calma, mudando assim em grande parte seu estilo de vida, e também tomando todos os dias seu remédio para pressão alta, você pode viver muito além do que viveria se não tivesse o acidente desta vez." Eu então compreendi que poderia transformar meu acidente em uma "bênção disfarçada."

Desde então, me tornei muito interessado nas causas das várias doenças, sobre um estilo de vida saudável, exercícios adequados, refeições saudáveis, adquirindo uma mente pacífica reduzindo a tensão, e sobre como evitar a doença. Eu pesquisei com seriedade sobre vida ou morte, e coloquei os ensinamentos em prática para descobrir seus efeitos.

Ao ler os discursos do Verdadeiro Pai com esse interesse, me tornei mais ciente que ele havia falado várias vezes sobre o tema da saúde. Por exemplo, ele afirmou que "**Saúde é a coisa mais importante.**" (3 de maio de 1984)⁶ Quando o Verdadeiro Pai estava na Prisão de Danbury em 1984, ele falou para o Sr. Takeru Kamiyama, que então estava em sua cela da prisão, sobre o significado de ter bons cuidados com a saúde, como segue:

Se queremos utilizar um carro por um longo tempo, devemos cuidar de sua manutenção. Da mesma forma, se queremos utilizar nosso corpo por muitos anos, devemos cuidar de sua saúde. A razão pela qual pude sobreviver na prisão de Heung-nam também reside na prática de minhas regras para a manutenção da saúde.⁷

Como muitos leitores sabem, desde 1995 Dae Mo Nim (i.e., Hoon Mo Nim) tem também dado preciosas orientações sobre tratar as doenças e melhorar a saúde. Desde minha hospitalização em 1999, compreendi a absoluta importância da saúde para atingir nossa felicidade, e me tornei um pesquisador diligente por informações sobre saúde. Toda vez que encontrava um conteúdo relevante sobre como manter a saúde – em jornais, revistas, livros, ou notícias na internet e na

⁶ Sun Myung Moon, *Cheon Seong Gyeong* (versão em inglês) (Seul: FFWPU, 2006), 1083. Para a fonte original coreana, ver Sun Myung Moon, *Moon Sun-myung Seonsaeng Mals-seum Seonjip* (Coleção de discursos do Rev. Sun Myung Moon; a partir daqui simplificada como *Malsseum Seonjip*), mais de 500 volumes, (Seul: Sunghwa Publishing, 1984), vol. 131, 283.

TV – eu recortava, copiava, ou imprimia a informação. As regras de saúde que apresento neste livro estão baseadas nesses discursos e materiais.

Olhando de volta para meu tempo no colégio, vários meses antes de me inscrever para a universidade, uma vez eu pensei seriamente sobre me inscrever para a área de Medicina ao invés da área de Direito, da Universidade de Tóquio. Minhas idéias sobre felicidade estavam centradas na "ação dar e receber de amor e gratidão," o que significava que minha felicidade repousaria em dar amor tanto quanto possível para muitas pessoas que estariam ao meu redor, em minha família, meu clã, minha comunidade local, e finalmente na nação e no mundo inteiro, e em receber apreciação tanto quanto possível dessas pessoas. Eu sinceramente pensava assim, portanto, se me tornasse um médico e derramasse amor para os pacientes que sofrem todos os dias, eu poderia ser admirado por muitas pessoas e seria mais feliz do que ser graduado na área de Direito. Neste livro tenho a oportunidade de apresentar como restaurar, aprimorar, ou manter a saúde, como também, como praticar amor verdadeiro e sexo. Estou determinado a fazer os mais sinceros esforços para contribuir para a saúde dos leitores, para que eu possa receber boa apreciação no final.

P: Qual é a tese principal neste livro, se há uma?

R: Este livro não é uma dissertação acadêmica. Portanto, cada página deste livro não está necessariamente preocupada com qualquer tese clara. Entretanto, teses principais existem por trás deste livro, embora implicitamente. Por todo este livro eu gostaria de defender as seguintes teses:

- 1) Quando praticamos as palavras do Rev. e Sra. Sun Myung Moon em nossas vidas, podemos verdadeiramente desfrutar as felicidades do amor verdadeiro e do sexo; manter, melhorar ou restaurar a saúde; e alcançar a vida conjugal mais feliz sem falhas na Era após a Vinda do Céu.**
- 2) O Rev. e Sra. Moon estão dando as felicidades do amor verdadeiro, sexo, saúde e realização para mais pessoas do que qualquer outro personagem histórico tenha feito, através de ensinar e praticar os princípios de amor verdadeiro, sexo e saúde.**
- 3) O Rev. e Sra. Moon, que ensinam as felicidades do amor verdadeiro, sexo e saúde para todos os seres humanos, são portanto o Messias, o Salvador, a Segunda Vinda de Cristo, e o Verdadeiro Pai e Mãe de toda a humanidade.**

O Rev. e Sra. Moon são agora recebidos por um número crescente de presidentes, primeiros ministros, e líderes de muitas nações; eles estão emergindo como o "rei e rainha da paz" no cenário global. Não apenas líderes políticos, mas também líderes em diversas áreas por todo o mundo estão gradualmente aprendendo a reconhecer o Rev. e Sra. Moon como os grandes rei e rainha da paz, os grandes "criadores da paz" para toda a humanidade.

Eu gostaria de indicar, entretanto, que o Rev. e Sra. Moon não são somente os grandes "criadores da paz," mas também os grandes rei e rainha da felicidade, os grandes "criadores da felicidade" para os casais Abençoados e para toda a humanidade. Eles estão nos ensinando como alcançar a mais elevada, mais profunda, e eterna felicidade na Era após a Vinda do Céu. Esta é minha própria recente compreensão.

Concentrando na prática do amor verdadeiro, sexo e saúde, eu gostaria de apresentar os aspectos do Rev. e Sra. Moon como "**os grandes rei e rainha da felicidade, os grandes criadores de felicidade**" para todos os casais Abençoados e para toda a humanidade. Esta é a motivação principal por trás do trabalho de escrever este livro.

P: Qual é o relacionamento entre seu precioso livro em japonês, *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), e este livro sobre amor verdadeiro, sexo e saúde? Qual é a semelhança e a diferença entre o livro japonês e a edição em inglês deste livro?

R: Eu publiquei dois volumes da primeira edição de *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação) em japonês no outono de 2003, como livro de estudo para estudantes japoneses no Colégio e Faculdade de Teologia na Universidade Sun Moon na Coreia do Sul.⁷ Seu segundo volume trata sobre questões éticas na vida diária de casais e pais Abençoados. Por outro lado, o livro japonês sobre amor verdadeiro, sexo e saúde (i.e., *Tadashii Ai-to Sei-to Kenkouhou*) foi publicado em 2007 como sua cópia suplementar, respondendo perguntas para leitores do livro anterior e atualizando as informações. Portanto, este livro sobre amor verdadeiro, sexo e saúde se concentra principalmente em tópicos da vida cotidiana de casais Abençoados, e compartilha um conteúdo semelhante ao volume 2 do meu livro em japonês.

A diferença entre o segundo volume de *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação) e este livro sobre amor verdadeiro, sexo e saúde está a seguir: O livro de ética da Unificação, vol. 2, trata sobre questões éticas para *pais* Abençoados como também *esposos e esposas* Abençoados. Este livro, não totalmente, mas em grande parte, omite questões sobre a preocupação paternal (p.e., circuncisão infantil masculina) e se concentra nas questões sobre o relacionamento conjugal dos casais Abençoados. Portanto, o objetivo principal deste livro não é criar pais mais felizes, mas criar esposos e esposas mais felizes.

Outra diferença é que este livro, como seu título demonstra, trata não somente da prática de amor verdadeiro e sexo, mas também de regras de saúde. Especialmente neste livro, eu dei especial atenção para a saúde de nossos órgãos sexuais masculinos e femininos, explicando vários exercícios úteis desenvolvidos para fortalecer suas funções e sustentar sua vitalidade. Através da minha pesquisa e da minha própria prática, eu aprimorei alguns dos exercícios para maximizar seus benefícios.

Quanto à semelhança e diferença entre a edição em japonês e inglês deste livro, com sua edição em japonês, este livro também consiste de perguntas e respostas para que os leitores possam facilmente entender seus conteúdos. Além disso, discursos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim são fontes fidedignas muito importantes para nossas vidas. Portanto, como na edição japonesa, eu as imprimi em negrito. Eu também fiz algumas sentenças em negrito para enfatizar sua importância ou mudar a partir do livro anterior.

⁷ Ver Yoshihiko Masuda, *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre Ética da Unificação) vol. 1 (Cheonan: Sun Moon University Press, 2003; edição revisada, Gapyeong-gun, Gyeonggi-do: CheongShim GST University Press, 2005). Também ver Yoshihiko Masuda, *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre Ética da Unificação) vol. 2 (Cheonan: Sun Moon University Press, 2003; edição revisada, Gapyeong-gun, Gyeonggi-do: CheongShim GST University Press, 2004).

Este livro também apresenta os novos discursos do Verdadeiro Pai e de Dae Mo Nim que não foram impressos em meu livro anterior em japonês: *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre Ética da Unificação). Entretanto, eu decidi incluir nesta edição, ao contrário da edição japonesa, alguns dos discursos importantes que já foram publicados em meu livro em japonês sobre Ética da Unificação, vol. 2, porque até agora estes discursos ainda não foram publicados em inglês.

Outra diferença entre as edições em japonês e em inglês deste livro é seu subtítulo. Ao contrário da edição em japonês, esta edição tem um subtítulo: "Como Orientado pelas Palavras dos Verdadeiros Pais." Poderia ser mais fiel aos conteúdos deste livro, descrevê-lo como "Orientado pelas Palavras dos Verdadeiros Pais e Dae Mo Nim." Não obstante, eu decidi omitir o nome de Dae Mo Nim no subtítulo, porque penso que ela estaria satisfeita por ser bastante citada neste livro sem seu nome ser mencionado em seu subtítulo.

Dae Mo Nim é muito cuidadosa para não ofuscar os Verdadeiros Pais. Eu fiquei profundamente sensibilizado ao ouvir a seguinte história sobre a atitude dela em relação aos Verdadeiros Pais, do Rev. Ha Yeong-ho, Diretor do Centro de Treinamento de Cheongpyeong, que a acompanhou de perto por muitos anos. Ele disse: **"Sempre que Dae Mo Nim participava de uma reunião maior nos Dias Sagrados da Igreja ou outras ocasiões, junto com os Verdadeiros Pais, logo que ela descobrisse que a borda de seu vestido era maior do que o da Verdadeira Mãe, ela imediatamente removeria sua borda para que ela não ofuscasse a Verdadeira Mãe em nenhum pequeno aspecto."** Eu compreendi que Dae Mo Nim tem a absoluta *"consciência objeto"* em relação aos Verdadeiros Pais, e esse é o motivo pelo qual ela pode, em retorno, representá-los como o "absoluto *sujeito* em relação aos membros em geral. Embora o nome dela não apareça no subtítulo, este livro contém muitas citações preciosas das palavras de Dae Mo Nim sobre "Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde," as quais explicam lucidamente os ensinamentos dos Verdadeiros Pais em termos concretos.

Como o subtítulo indica, neste livro estão disponíveis agora gráficos do Verdadeiro Pai e palavras muito úteis sobre a forma Celeste de fazer amor pela primeira vez em português. Falando para casais Abençoados sobre o ato de amor, o Verdadeiro Pai uma vez disse: **"Para fazer um casal feliz, ensine-os como fazer amor, e eu estou ensinando até mesmo este tipo de conteúdo. Vocês nunca ouviram conteúdo como este antes, não é?"** (20 de março de 1994)⁸ Em alguns de seus discursos, ele explicou sobre a sabedoria celeste de fazer amor, não de forma vaga, mas tão surpreendentemente às claras e em detalhes que você poderia dizer: "Meu Deus, até mesmo esse conteúdo!" Alguns de seus discursos sobre a sabedoria de fazer amor foram proferidos em uma série de seminários para 160.000 mulheres japonesas realizados na Coreia em 1993 e 1994, e suas citações estão traduzidas pela primeira vez em português neste livro.

Como a edição em japonês, a despeito das descrições gráficas, este livro não contém qualquer foto ou ilustração referente aos órgãos sexuais ou o ato de amor. Não obstante, este livro é

⁸ Sun Myung Moon, "Fufuaino Mikotoba" (Palavras dos Verdadeiros Pais sobre amor conjugal), *Bonhy-angin* 64 (fevereiro de 2004): 5.

claramente destinado, não para jovens membros solteiros, mas exclusivamente para membros adultos casados que vivem uma vida conjugal ou que estão prestes a iniciar uma vida conjugal.

Como as recentes impressões de sua edição japonesa, eu decidi adicionar uma lista de todas as perguntas e suas respectivas páginas no final deste livro como um apêndice, no lugar de índices. Os leitores podem olhar na lista de perguntas, selecionar a pergunta de seu interesse, e ir diretamente para a página da resposta. Embora eu recomende que os leitores leiam primeiramente este "Capítulo 1: Introdução", não há nenhuma necessidade de ler este livro na ordem dos capítulos.

Este livro não é simplesmente uma tradução do meu livro em japonês sobre amor verdadeiro, sexo e saúde. Os leitores deste livro terão o prazer de saber que **este livro contém cerca de 25 por cento mais conteúdo do que sua primeira edição em japonês**. Para a conveniência dos leitores que já leram a edição em japonês, eu coloquei um asterisco perto de todas as perguntas que não estavam disponíveis em sua primeira edição em japonês. Portanto, "**P***" **significa que a pergunta aparece pela primeira vez neste livro**.

Assim, as perguntas e respostas adicionais não estão colocadas no final, mas espalhadas por todo este livro. Portanto, a ordem dos conteúdos deste livro é exatamente a mesma da sua edição em japonês. Após esta Introdução, o Capítulo 2 apresenta "Respostas para Perguntas Gerais sobre Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde"; o Capítulo 3, "Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde para Casais Relativamente Jovens"; o Capítulo 4, "Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde para Casais após a Menopausa"; e o Capítulo 5, "Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde para Jovens Filhos e Filhas antes do Matrimônio: Para os Pais fornecerem Orientação Adequada."

Professores existem pelos estudantes, e autores existem pelos leitores. Neste mundo, honestamente, não é pequeno o número de estudiosos que escrevem frases pedantes e complicadas. É às vezes difícil para os leitores compreenderem o que o autor quer dizer. Em minha visão, é errado acreditar que uma sentença de estrutura esotérica seja mais acadêmica. Para o benefício dos leitores, este livro, tal como sua edição em japonês, consiste de perguntas e respostas, e eu fiz esforços para torná-lo de leitura mais fácil. Espero que esta tradução seja de tão fácil leitura quanto a edição japonesa.

Capítulo 2

Perguntas e Respostas Sobre Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde

Este capítulo é referente aos temas de amor verdadeiro, sexo e saúde que afetam todos os casais Abençoados, independentemente de suas idades. Minhas respostas são, em grande parte, orientadas pelos discursos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim.

P: Eu ouvi que é realmente importante herdar a “Fortuna Celeste” a fim de restaurar e melhorar a saúde e cumprir a missão que recebi pela Vontade de Deus. O que eu deveria fazer para herdar a fortuna Celeste?

R: Herdar a fortuna Celeste significa assegurar a posição onde é possível receber o auxílio e a cooperação do espírito de Deus e o íntegro espírito mundial. Se os seres humanos decaídos na terra querem herdar a fortuna Celeste, primeiramente eles devem liquidar o pecado original recebendo a Bênção do Matrimônio do Messias. Em outras palavras, é necessário que sejamos renascidos e mudemos nossa linhagem de Satanás para Deus através da Bênção do Matrimônio. O Rev. e Sra. Sun Myung Moon, que vivem na terra como a Segunda Vinda de Cristo e sua noiva, asseguraram a posição dos Verdadeiros Pais de todos os seres humanos atingindo total vitória através do amor verdadeiro, ao trilhar o insuportável curso de indenização de sangue, suor e lágrimas. Assim, temos garantido a graça de mudar a linhagem através da Bênção do Matrimônio.

Na anterior “Era antes da Vinda do Céu”, muitos homens e mulheres bons não puderam encontrar o Messias vivo. Se eles fossem afortunados o suficiente para encontrá-lo, não teriam escolhido a não ser trilhar o curso de grande sacrifício e sofrimento a fim de criar condições de indenização pelos pecados históricos do passado cometidos pela humanidade. Não obstante, o longo curso do mundo de trevas sob o domínio de Satanás finalmente chegou ao fim, e a nova “Era após a Vinda do Céu” amanheceu em 2004. Portanto, a partir de agora, aqueles que amam a Deus e aos Verdadeiros Pais receberão a permissão de viver em verdadeira felicidade e prosperidade. Através da Bênção do Matrimônio, herdamos a realidade vitoriosa e a fortuna Celeste dos Verdadeiros Pais do Céu, Terra, e Seres Humanos (daqui em diante, Verdadeiros Pais). Com a chegada da Era após a Vinda do Céu, podemos agora restaurar e aprimorar a saúde, e nos tornar verdadeiramente felizes e prósperos, mas somente se alcançamos genuína unidade com Deus e os Verdadeiros Pais em uma dimensão mais elevada.

Somos agora os casais Abençoadas que herdaram a linhagem de Deus através da Bênção do Matrimônio. **Se queremos herdar a fortuna Celeste, é importante praticar fé absoluta, amor absoluto e obediência absoluta aos Verdadeiros Pais, e alcançar uma única mente, um único corpo, um único pensamento, em uma única harmonia com os vitoriosos Verdadeiros Pais no nível mais elevado possível.** Para esse propósito, é essencial que pratiquemos sinceramente o que os Verdadeiros Pais nos orientam que façamos.

Os Verdadeiros Pais nos orientaram para participarmos em vários programas importantes para que os casais Abençoados possam alcançar uma única mente, um único corpo, um único pensamento, e uma única harmonia com eles, e herdar a fortuna Celeste. Esses programas significantes são os seguintes: Seminário de 21 Dias de Registro para Mulheres Abençoadas; Seminário de 8 dias para Esposos Abençoados; Seminário de 40 Dias de Cheonpyeong para Mulheres Abençoadas; Seminário de 40 Dias de Cheonpyeong para Membros em Geral; Cerimônia de Liberação de Antepassados e Cerimônia de Bênção de Antepassados.

Se os casais Abençoados querem herdar a fortuna Celeste para que possam restaurar e melhorar a saúde e contribuir grandemente para a Providência de Deus, é indispensável participar nos seminários de Cheonpyeong mencionados acima. Através desses seminários, podemos separar completamente espíritos ressentidos presos a nós. Após liberarmos nossos próprios espíritos antepassados e abençoá-los, nossos espíritos antepassados podem nos auxiliar como espíritos absolutamente bons e proteger nossas famílias, como também restaurar e melhorar nossa saúde.

Além disso, Dae Mo Nim diz: **“Aqueles famílias que podem herdar a fortuna Celeste em escala cada vez maior, são as famílias que lêem sinceramente (i.e., fazem *hoondokhae*) os discursos dos Verdadeiros Pais e fielmente *praticam* seus ensinamentos.”** Este livro, em grande parte, apresenta os discursos dos Verdadeiros Pais sobre as “ações práticas referentes a amor verdadeiro, sexo e saúde” no processo de responder as várias perguntas dos leitores. Estou convencido que, se fielmente colocamos em prática estes discursos, todos os leitores sem exceção, podem herdar a fortuna Celeste e a realidade vitoriosa dos Verdadeiros Pais a uma extensão cada vez maior, e verdadeiramente desfrutar uma vida conjugal cada vez mais feliz na nova Era após a Vinda do Céu.

P: Ouvi em sua conferência que eu preciso não somente do auxílio espiritual de Deus, mas também da aplicação da “verdade científica” a fim de cumprir minha missão dada por Deus, a qual incluí recuperar e manter a saúde, incluindo todos os aspectos da gravidez e nascimento de um bebê saudável. Você poderia dar mais alguns detalhes sobre isso?

R: Quando tentamos melhorar nossa saúde, ou restaurá-la pela cura de nossas doenças, ou quando tentamos completar a base de quatro posições familiar através da gravidez e da chegada de um bebê saudável, é fundamental aplicarmos a **“verdade científica”**, como também recebermos o auxílio e cooperação do **“espírito de Deus.”** Em outras palavras, para cumprirmos as tarefas dadas pela Providência de Deus, precisamos não somente herdar a **fortuna Celeste**, mas também cumprir **nossa responsabilidade humana**. Isso é o mesmo que dizer, que herdar a fortuna Celeste significa assegurar a posição onde podemos obter o auxílio e a cooperação do espírito de Deus, e cumprir nossa responsabilidade humana inclui aplicar a “verdade científica” em nossa vida, a qual é também indispensável na manutenção da saúde e para alcançar a felicidade.

Como a aplicação da “verdade científica”, eu gostaria de primeiramente apresentar um exemplo da pesca de atum do Verdadeiro Pai. Você já ouviu sobre como o Verdadeiro Pai se tornou o campeão de pesca de atum em Gloucester, na Nova Inglaterra, na América? Na sessão na qual

ele se tornou o campeão de pesca de atum, o Verdadeiro Pai capturou um grande atum em um período de tempo notavelmente curto após chegar no banco de pesca, e alguns pescadores zombaram dizendo que “o Rev. Moon não somente lava o cérebro dos jovens, mas até mesmo dos atuns.” Não obstante, na primeira sessão quando ele começou a pescar, o Verdadeiro Pai não pôde pescar nem mesmo um atum por 21 dias, embora ele tivesse pescado com todo coração no mar todos os dias desde o amanhecer até o pôr do sol. Como, então, o Verdadeiro Pai foi capaz de terminar como o campeão desde a posição de um total perdedor?

Em resumo, ele pesquisou cientificamente todos os fatores referentes à pesca de atum: a natureza e características do atum, sua isca favorita, fluxos da maré, bancos de pesca, situação do fundo oceânico, qualidades das varas e linhas de pesca, boas horas de pesca, o número máximo de varas de pesca para colocar em um único barco, e assim por diante. Ele também perguntou diretamente para pescadores experientes sobre suas técnicas para a pesca de atum e experimentou vários métodos novos fora do mar desde o amanhecer até o pôr do sol. O Verdadeiro Pai, naturalmente tem uma excelente habilidade espiritual. Entretanto, ele também tem excelente capacidade científica.

Parece para mim que os seres humanos possuem diversas habilidades espirituais. Por outro lado, parece haver muito menos diversidade em sua capacidade científica, isto é, capacidade racional e intelectual. Naturalmente alguns são dotados com um QI genial, enquanto outros têm déficit intelectual até certo nível. Não obstante, falando de forma geral, os seres humanos receberam a capacidade e a inteligência para estudar e compreender a verdade científica, graças à surpreendente obra de criação de Deus.

Dae Mo Nim defende não somente a importância da separação de espíritos, mas também a necessidade de estudar e aplicar a verdade científica. Podemos compreender isso a partir dos seguintes exemplos: Ela abriu um departamento de medicina Ocidental no Hospital Internacional de CheongShim; ela fundou uma especialização acadêmica sobre “Administração da Igreja” na Faculdade de Teologia de CheongShim, na qual alunos estudam os métodos das ciências sociais e administração de empresas; e ela tem encorajado os líderes do nível médio a estudarem as abordagens científicas ensinadas nos programas de Mestres em Administração de Empresas (MBA) nos Estados Unidos, e aplicá-los para o gerenciamento das várias instituições da CheongShim Mundial em Cheongpyeong.

Antes que começasse a lecionar na Faculdade de Teologia de CheongShim na primavera de 2004, eu pensava que Dae Mo Nim gerenciava as várias instituições em Cheongpyeong somente através de condições de oração, juntamente com a assistência de anjos mobilizados por seu poder espiritual. Depois de mudar para Cheongpyeong, eu aprendi através da observação mais próxima e os vários relatos, que Dae Mo Nim confia não somente na importância dos fatores espirituais, mas também nos fatores científicos. Eu fiquei de certa forma surpreso por sua aceitação dos métodos científicos, mas falando honestamente, me senti seguro.

Aquelas famílias que, por exemplo, têm dificuldades para conseguir a gravidez e ter um bebê, não devem somente fazer sinceras condições espirituais pela separação de espíritos ressentidos dentro deles mesmos, e pela liberação e a Bênção do Matrimônio dos antepassados, mas também estudar as verdades científicas referentes à gravidez e ao parto, tal como a natureza do

espermatozóide e do óvulo, e vários métodos para conhecer a data da ovulação. Em outras palavras, eles devem também aplicar o conhecimento científico para conseguir a gravidez e ter um bebê saudável.

Há agora muitos casos onde as palavras dos Verdadeiros Pais foram corroboradas pela evidência científica (especialmente na ciência médica). Quando sabemos que a verdade científica ou novas pesquisas descobrem a veracidade dos discursos dos Verdadeiros Pais, podemos colocar suas palavras em prática com absoluta convicção.

Assim, Dae Mo Nim reconhece o valor da verdade científica como mencionado acima. Não obstante, ela ainda enfatiza a importância de nossa completa separação de espíritos ressentidos dentro de nós, para curar nossas doenças e restaurar nossa saúde. Ela diz: **“Primeiro, separação de espíritos; segundo, separação de espíritos; terceiro, separação de espíritos; e quarto, a aplicação de métodos científicos no tratamento.”** Esse é o motivo pelo qual eu recomendo que aqueles que sofrem de um problema sério de saúde comecem com a completa separação de espíritos no Centro de Treinamento de Cheongpyeong.

P: Você disse que estamos na era quando devemos compreender que “a ética em nossas vidas diárias” é mais importante do que compreender a “Providência”. Você pode dar mais detalhes sobre isto?

R: A “Providência”, quando expressada com exatidão, significa a Providência de restauração através de indenização. Compreender a Providência, portanto, pode ser comparado a um mapa de orientação para nossa jornada para a terra de Canaã, ou para o mundo original antes da queda humana. Entretanto, observada a partir do ponto de vista providencial, a nova Era após a Vinda do Céu é a era de nosso estabelecimento seguro depois de alcançarmos a terra de Canaã ou o mundo original.

Portanto, o que precisamos mais nesta era recentemente emergente de estabelecimento seguro na terra de Canaã, não é um mapa de orientação para nosso curso de restauração providencial a fim de sabermos quão distantes devemos ir, ou em qual direção e quanto ainda devemos ir a partir daqui. O que precisamos mais e mais urgentemente a partir de agora não é esse tipo de mapa, mas os ensinamentos práticos sobre como amar na vida familiar original, ou na vida familiar restaurada na nova Era após a Vinda do Céu, tal como o que devemos fazer a fim de criar o relacionamento conjugal mais feliz, e dar nascimento e educar filhos saudáveis.

No passado, compreender a “Providência de restauração através de indenização” era uma questão fundamental; nossa vida ou morte espiritual dependia disso, enquanto estávamos na era da Providência de restauração através de indenização. A falta de uma compreensão exata da “Providência” sentenciava uma pessoa a vagar em um severo deserto selvagem sem um mapa de orientação, e a morrer no meio dele. Um conhecimento incorreto da Providência frequentemente nos desencorajou a ter a esperança de alcançar nosso destino definitivo de uma vida familiar ideal no Reino do Céu. Trilhamos a vida severa da Providência de Deus de restauração através de indenização, como se esta fosse uma vida no deserto. Nossa perda de esperança nesse curso severo da Providência inevitavelmente resultou em nossa perda de vontade de marchar em frente, o que significou nossa morte espiritual.

Observada providencialmente, a nova “Era após a Vinda do Céu” é, portanto, a era do estabelecimento seguro. Este é o tempo para praticarmos amor verdadeiro e vivermos cheios de alegria juntos com Deus. O *Ahn Shi II*, o qual tem sido observado desde o início da Era após a Vinda do Céu em 5 de maio de 2004, significa “O Dia do Estabelecimento Seguro e Atendimento.” Durante o período de nossa jornada, era essencial sabermos nosso destino e onde havíamos chegado naquele ponto. Não obstante, na nova Era após a Vinda do Céu, está ficando mais e mais significativa sabermos quão concretamente vivemos uma vida familiar original compreendendo o padrão de bem e mal em nossas vidas diárias.

Na era da Providência de restauração através de indenização, era absolutamente necessário que aprendêssemos porque precisávamos sacrificar nossos amados pais, esposos(esposas), e filhos, e porque era exigido que sacrificássemos as pessoas e coisas mais amadas e praticássemos uma vida de muito sacrifício, tal como Abraão teve que ofertar seu amado filho Isaque. Repetidamente ouvimos essa admoestação: “Ofereça seu Isaque!” e enfrente o estilo de vida acatando a importância da total negação. Estes ensinamentos eram reforçados através de sermões e conferências, e lutamos para colocar isto em prática em nossas vidas diárias.

Entretanto, o amanhecer da “Era após a Vinda do Céu” não é como a velha “Era antes da Vinda do Céu”, quando se esperava que ignorássemos e sacrificássemos aquelas pessoas mais amadas por nós. **Esta nova era é o tempo para praticarmos amor verdadeiro. Portanto, precisamos urgentemente aprender que tipo de ações e comportamentos constituem a prática de amor verdadeiro para nosso cônjuge e para nossos filhos, como também para nossos próximos e nossa comunidade maior.**

Como messias tribais, presupõe-se que restauramos nossos vizinhos e nossa comunidade local (i.e., *Tong-Ban Gyeokpa* em coreano) como também nossos próprios parentes em nossa tribo ou clã, durante a “Era antes da Vinda do Céu.” Não obstante, se ainda não cumprimos nossa responsabilidade nesta missão, precisaremos continuamente praticar a vida sacrificial de indenização. Isto é porque não podemos completar qualquer restauração sem o pagamento de indenização. Assim, embora estejamos vendo o gradual surgimento da “Era após a Vinda do Céu,” também necessitamos saber que é continuamente necessário que pratiquemos uma vida de indenização e sacrifício até que completamente restauremos nossos próprios clãs e vizinhanças (i.e., *Tong-Ban Gyeokpa*). De fato, o Verdadeiro Pai recentemente disse aos membros coreanos que **“todos os casais Abençoados devem claramente saber quão distantes eles progrediram ao restaurar e dar a Bênção do Matrimônio para todo o clã na Providência de Messias Tribal.”** Quando completamos o trabalho de restauração, podemos completar a Providência.

Providencialmente alcançamos a “Era após a Vinda do Céu,” mas nós, a primeira geração dos casais Abençoados, não cumprimos nossa missão suficientemente. Consequentemente, a separação de Norte e Sul na Coreia, a qual nunca deveria ter durado tanto tempo, ainda continua na Península coreana, a Pátria de nossa fé. Deveríamos estar atentos sobre essa separação dia e noite, e sentir a tristeza e a dor do coração de Deus quando Ele olha para a atual situação que aflige muitas famílias separadas na Pátria dividida. Deveríamos fazer forte determinação e esforços incessantes a fim de aliviar a tristeza do coração de Deus sem demora.

O Verdadeiro Pai pediu para nos empurrarmos em frente com dedicação e vigor a fim de terminarmos com a divisão de Norte e Sul na Coreia, e para alcançarmos a unidade de nossa Pátria. Isto até mesmo exige que vivamos uma vida sem sexo matrimonial como uma sincera condição até o tempo da gloriosa unificação e restauração de nossa Pátria. Dito de outra maneira, os Verdadeiros Pais disseram para os líderes da Igreja coreana viverem uma vida conjugal sem nenhuma penetração e nenhuma unidade carnal por quatro anos, o que em minha visão simbolizou a separação do norte e do sul em nossa Pátria da fé, para que eles pudessem perceber o coração doloroso da divisão e se arrependem pela existência da separação em nossa Pátria.

De acordo com nossos Verdadeiros Pais, **todas as famílias Abençoadas devem aprender a verdade sobre (1) Deus, (2) o mundo espiritual, e (3) nossos órgãos sexuais. Estes são os três tópicos crucialmente importantes para se compreender profundamente a fim de atingir a maior e eterna felicidade na "Era após a Vinda do Céu."** É notável que o tópico sobre a "Providência" não esteja nesta lista. Em minha visão, este é um novo e significativo desenvolvimento na "Era após a Vinda do Céu."

A Era após a Vinda do Céu é equivalente à era da criação original antes da queda humana. Ela está agora emergindo gradualmente em plena realização. Estou profundamente convencido que, nesta nova era, será cada vez mais importante aprendermos como amar em nossa vida conjugal e familiar, e como utilizar corretamente nossos órgãos sexuais com claro entendimento de seu significado, se queremos alcançar a maior e eterna felicidade.

Estamos agora rumando para o pleno desenvolvimento da Era após a Vinda do Céu, a qual deve estar completamente realizada após 2013. Consequentemente, eu acredito que a importância e relevância do tema sobre "ética em nossas vidas diárias" aumentará gradualmente nesta era emergente.

P: Você poderia explicar a diferença fundamental entre a "ética em nossas vidas diárias" durante "a era providencial de restauração através de indenização" em oposição à "Era após a Vinda do Céu?"

R: Podemos dizer que a "era providencial de restauração através de indenização" foi uma era de sacrificar nossas pessoas mais amadas tal como nossos pais, cônjuges e filhos. Como aprendemos, se queremos restaurar o mundo original a partir do estado decaído, devemos estabelecer condições de indenização. O processo de estabelecer condições de indenização, entretanto, sempre exige dor e sacrifício. Dito de outra forma, ele requer que trilhemos o "caminho da cruz."

Na antiga Era do Completo Testamento centrado na Segunda Vinda de Cristo, tivemos que trilhar com lágrimas o "caminho da cruz do coração," enquanto tivemos que sacrificar nossos familiares mais amados. O Verdadeiro Pai diz que: **a cruz de Moisés foi uma cruz de palavras; a cruz de Jesus foi uma cruz do corpo; e a cruz do Senhor do Segundo Advento é a cruz do coração (amor).**⁹

⁹ Sun Myung Moon, *Família Abençoada e o Reino Ideal I* (New York: HSA-UWC, 1997), 65.

Em contraste, providencialmente falando, podemos dizer que a "Era após a Vinda do Céu" significa o mundo original da criação antes da queda humana, como também o advento do "Novo Céu e Nova Terra," o qual está profetizado no Livro do Apocalipse 21:1. Em outras palavras, podemos dizer que a "Era após a Vinda do Céu" é a era quando podemos praticar amor verdadeiro, e quando não precisamos de qualquer "oração" ou "religião" para alcançar a salvação. De fato, os Verdadeiros Pais declararam: **"A era chegou quando todas as religiões desaparecerão,"** em 18 de setembro de 2005 (15 de agosto pelo calendário lunar), o dia coreano de "Chu Seok."

Portanto, a "Era após a Vinda do Céu," providencialmente, marca o surgimento do mundo original antes da queda humana. Ela marca o surgimento de um mundo perfeitamente centrado em Deus e nos Verdadeiros Pais, cercado por famílias Abençoadas que cumpriram completamente a missão de messias tribal e a restauração de suas vizinhanças (i.e., *"Tong-Ban Gyeokpa"*) por todos os lados de suas comunidades circunvizinhas.

Quando minha mãe no Japão faleceu em 1974 devido a um câncer de estômago, eu estava trabalhando para a Providência de Deus nos Estados Unidos. Eu não participei em seu funeral, porque estávamos na era providencial de restauração através de indenização. Em certo sentido, eu literalmente pratiquei a frase bíblica "Deixe que os mortos enterrem os seus mortos." Se esperava que trilhássemos o caminho da Vontade de Deus na era providencial de restauração através de indenização. Éramos repetidamente ensinados que a Vontade de Deus era sacrificar a nós mesmos e nossas famílias para a Providência de edificar um mundo ideal. Praticando tais coisas, sacrificamos nossos familiares mais amados, sempre com lágrimas, na era da restauração através de indenização. Durante a era de restauração através de indenização, eu nunca comprei nem mesmo uma peça de roupa nova para minha esposa. Ela foi repetidamente mobilizada para missões públicas; uma vez tivemos que deixar nossos três filhos pequenos, incluindo um bebê com três meses de idade, em um berçário 24 horas por mais de três anos.

Podemos comparar nossa passagem da era providencial de restauração através de indenização para a "Era após a Vinda do Céu", a essa passagem da era de sacrificar nossos amados para a era de verdadeiramente amar nossos amados. O tempo está mudando para a era quando podemos praticar amor verdadeiro e viver uma vida feliz cheia de alegria junto com Deus. Através do Juramento da Família, todos os dias estamos jurando que **"Nossa família, como soberana do Cheon II Guk," vive..."centrada no amor verdadeiro."**

Portanto, a importância de sacrificar os amados ("Ofereça seu Isaque!"), como era enfatizado no passado, será cada vez menos necessária a partir de agora. Nesta emergente "Era após a Vinda do Céu," se tornará cada vez mais importante aprender como praticar amor verdadeiro em nossas vidas diárias do que sacrificar. Desde meados de 1990, os Verdadeiros Pais têm proferido mais e mais discursos sobre o tópico de como praticar amor verdadeiro em nossa vida conjugal diária, às vezes de forma incrivelmente gráfica, para que possamos entender o essencial.

Em resumo, na anterior era providencial de restauração através de indenização, era considerado como virtuoso sacrificar nossos familiares mais amados. A partir de agora, entretanto, será considerado como virtuoso amar verdadeiramente nossos familiares mais amados centrado em Deus, no surgimento da "Era após a Vinda do Céu."

Em outras palavras, **não é bom continuar sacrificando nossos amados familiares na nova era.** É minha convicção que todos os casais Abençoados têm a responsabilidade de fazer de nossos Verdadeiros Pais os maiores "Rei e Rainha da Felicidade" na "Era após a Vinda do Céu" praticando seus ensinamentos de amor verdadeiro e atingindo verdadeira e grande felicidade.

P: Onde nossas famílias Abençoadas devem colocar a autoridade e a base para julgar bem e mal nas questões éticas em nossas vidas diárias?

R: Podemos reformular a frase "Padrão ético na vida diária" das famílias Abençoadas como a "tradição Celeste" que as famílias Abençoadas devem observar. Como a fonte da definitiva autoridade em nossa "tradição Celeste," eu apresentarei o que o Rev. Kwak Chung-hwan explica em sua "introdução" ao livro *A Tradição: Livro Um*.

Se o Verdadeiro Pai toma determinadas decisões referente a quaisquer das tradições publicadas, as quais conflitem com uma informação nesta série de livros, essas sentenças ou seções em particular não mais estarão corretas, e nesse caso elas não devem ser seguidas. Como em todos os aspectos de nossa vida de fé, as palavras do Verdadeiro Pai têm a autoridade final.¹⁰

Como o Rev. Kwak Chung-hwan disse, as palavras dos Verdadeiros Pais têm a mais elevada e definitiva autoridade ao decidir as questões éticas de nossa vida. Se há várias palavras dos Verdadeiros Pais conflitando sobre o mesmo tema, aquelas mais recentes terão a mais elevada autoridade como uma regra básica. Assim, ao ler as palavras dos Verdadeiros Pais, devemos prestar atenção sobre "**quando**" eles proferiram os discursos. Esse é o motivo pelo qual no momento da publicação do *Cheon Seong Gyeong* (Escritura Sagrada Celeste) em vários idiomas, os Verdadeiros Pais direcionaram que cada discurso no texto principal tivesse a data exata de seu pronunciamento, para que os leitores possam imediatamente saber "**quando**" foi pronunciado.

Além disso, se encontramos palavras dos Verdadeiros Pais que diferem substancialmente das anteriores, precisamos prestar atenção sobre "**para quem**" as palavras foram pronunciadas, como também "**quando**" elas foram pronunciadas. Em outras palavras, o pronunciamento deve ser considerado contextualmente em termos de público pretendido, como também em termos de momento na história providencial. O pronunciamento não foi feito necessariamente para todos os seres humanos ou para todos os membros. Algumas palavras tais como a necessidade de "renascimento" são direcionadas somente para o benefício dos membros da primeira geração antes da Bênção do Matrimônio, e outras são somente para o benefício da segunda e terceira gerações que herdaram a linhagem celeste. Além disso, algumas palavras foram proferidas somente para os coreanos, e outras palavras foram proferidas para o benefício de outros grupos específicos éticos ou religiosos.

Segundo, as palavras de Dae Mo Nim ("Hoon Mo Nim"), a quem os Verdadeiros Pais reconhecem e confiam, também têm significativa autoridade para nossa vida. Dae Mo Nim tem aplicado sabiamente as palavras e pensamentos dos Verdadeiros Pais para nossa vida concreta e as explicou de uma forma clara e lúcida.

¹⁰ Kwak Chung-hwan, *Introdução da Tradição: Livro Um* (New York: HSA-UWC, 1985), x.

Porque estou muito interessado, e atualmente pesquisando sobre "ética na vida diária das famílias Abençoadas," sou enormemente grato a Dae Mo Nim por suas palavras concretas de aconselhamento, através das quais ela tem orientado muito sabiamente a vida conjugal e familiar de muitas famílias Abençoadas.¹¹

Terceiro, podemos considerar nossa consciência e a mente original como uma autoridade em nossas decisões morais. A *Exposição do Princípio Divino* estritamente distingue entre "a mente original" e "consciência." Entretanto, muitas das palavras dos Verdadeiros Pais não fazem uma clara distinção entre elas. Os Verdadeiros Pais têm às vezes utilizado o termo "consciência" em um sentido amplo que inclui "a mente original." Consequentemente, isto significa que podemos trilhar um caminho correto se seguimos fielmente a voz de nossa mente original e de nossa consciência dadas por Deus em nossas vidas diárias.

A consciência é superior aos pais! A consciência é superior aos mestres! Ela não precisa de qualquer mestre. A consciência não precisa de qualquer educação. Ela contém todas essas grandes coisas. A consciência é até mesmo superior a Deus! A razão pela qual precisamos de Deus é para herdamos o amor. Quando herda o amor, você já está unido a Deus. (29 de dezembro de 1993)¹²

Agora, lembrem bem. Entre as coisas que o Reverendo Moon descobriu, qual nunca havia existido no passado? Qual foi a conclusão do aniversário de cinquenta anos (da fundação da Associação do Espírito Santo para a Unificação do Cristianismo Mundial) neste tempo? Aqueles de vocês que seguem o que sua consciência ordena e vivem de acordo com isto como se estivessem atendendo Deus, e como se estivessem atendendo o Salvador, nunca serão capturados (por Satanás) onde quer que possam ir no cosmos. Os doze portões perolados no Reino Celeste serão instantaneamente abertos para você. Determinado portão se abre automaticamente quando você se aproxima dele. Dessa forma, cada um dos portões se abre quando você se aproxima dez metros diante dele, cinquenta metros diante dele, cem metros diante dele, e assim por diante.

O primeiro ponto é que a consciência é superior aos pais. Digam isto. ("Consciência é superior aos pais.") A consciência é superior aos mestres. ("Consciência é superior aos mestres.") A consciência é superior ao soberano, o rei. Estes são os três conteúdos do Pensamento Subjetivo.

Eu vim para exaltar minha consciência antes de exaltar meus pais. Eu vim para exaltar minha consciência antes de exaltar meus mestres. Sua consciência se estabeleceu em sua mente antes do rei ou o presidente da nação. Por quem ela se estabeleceu? Para quem ela se estabeleceu? Foi somente por Deus. Deus é o rei dos pais, mestres e presidentes. Isso é verdade ou não? (Isso é verdade.) (13 de maio de 2004)¹³

¹¹ Eu recomendo fortemente o seguinte livro para mulheres para aconselhamento sobre a vida da família Abençoada: Centro de Treinamento de Cheongpyeong, ed.. *O Papel de uma Esposa Verdadeira: Série de Livretos de Discursos de Dae Mo Nim* (Gyeonggi-do. Gapyeong-gun: Centro de Treinamento de Cheongpyeong, 2004).

¹² Sun Myung Moon, *Sun Myung Moon é Filosofia de Educação* (Seul: Sunghwa Publishing, 2002), 86. Tradução foi modificada por mim. Para a fonte original do coreano, ver Sun Myung Moon, *Moon Sun-myung Seonsaeng Malsseum Seonjip* (Coleção de Discursos do Rev. Sun Myung Moon; a partir daqui simplificado como *Malsseum Seonjip*), cerca de 500 Volumes, (Seul: Sunghwa Publishing, 1984-now). vol. 252. 151.

¹³ Sun Myung Moon, *Kouten Jidaito Makotono Aino Zettai Kachi* (A Era após a Vinda do Céu e o valor absoluto do amor verdadeiro) (Tokyo: Kogensha, 2004), 57-59. Recentemente traduzido para este livro.

Quando tomamos uma decisão sobre questões éticas de nossas vidas diárias, deveríamos, primeiro de tudo, ler cuidadosamente as palavras dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim sobre temas relevantes e, em seguida, pensar profundamente à luz de nossa própria consciência (a mente original). Você deveria também consultar um líder de sua igreja local. Se você decide suas ações dessa maneira, você sentirá que sua decisão está centrada em Deus e estará em paz com sua mente. Além disso, no caso da segunda e terceira gerações, é também importante e sábio consultar os pais Abençoados para encontrar a decisão correta.

P: Obrigado por suas conferências, eu me tornei confiante que qualquer casal que tenha recebido a Bênção do Matrimônio pode se tornar "um casal de grande felicidade." Entretanto, não estou seguro se podemos nos tornar "pais de grande felicidade." Você poderia explicar isto?

R: Podemos comparar um esposo e uma esposa que receberam a Bênção do Matrimônio aos polos norte e sul de um ímã. Se eles completam a separação de espíritos e restauram sua natureza original, eles inevitavelmente se tornarão uma unidade sem dificuldade, tal como os ímãs. Norte e Sul atraem um ao outro e se tornam uma unidade. Eu agora tenho absoluta convicção disto.

Entretanto, exige uma grande quantidade de tempo para os filhos alcançarem a perfeição. Até mesmo todos os verdadeiros filhos sem pecado, que cresceram no lar dos Verdadeiros Pais onde o amor verdadeiro é praticado, não puderam necessariamente manter a unidade de uma única mente, um único corpo, e uma única harmonia com os Verdadeiros Pais continuamente através de sua infância até após a adolescência.

A educação dos filhos é relativamente fácil antes que eles entrem no ensino médio, ou seja, antes da adolescência, porque seus pais podem naturalmente exercer uma forte influência sobre eles. Quando eles se tornam estudantes do ensino médio e atingem a puberdade, entretanto, a influência sobre eles se torna cada vez menos de seus pais, e cada vez mais de seus amigos, da educação da escola, e do ambiente social. Eles se tornam mais influenciados pela cultura através de programas da TV, filmes, revistas, internet, e assim por diante, do que por seus próprios pais.

Em minha experiência pessoal, houve um determinado período de tempo quando eu realmente pensava que seria mais difícil para um esposo e uma esposa, cujas linhagens e circunstâncias da infância são totalmente diferentes, para se tornarem uma unidade, do que para os pais se tornarem uma unidade com seus próprios filhos. Não obstante, depois que minha esposa e eu vivemos juntos como um casal Abençoado e compartilhamos alegrias e tristezas um com o outro por trinta anos, experimentando juntos os nascimentos e a educação dos filhos, eu não sinto mais que é difícil para um esposo e uma esposa se unirem. Mesmo se um casal não pode viver junto todos os dias como em nosso caso, graças ao atual avanço da tecnologia da comunicação, um esposo e uma esposa podem conversar um com o outro por telefone móvel independentemente de tempo e localização, ou enviar e-mail um para o outro.

Os Verdadeiros Pais apresentaram um modelo ideal do verdadeiro esposo e verdadeira esposa aperfeiçoados. Eles estão especificamente exemplificando o modelo ideal de vida conjugal. Ao mesmo tempo, eles também têm orientado nossa vida conjugal, até mesmo com detalhes, através de seus vários discursos sobre a vida de amor prático dos casais Abençoados.

Além disso, as palavras de Dae Mo Nim também estão disponíveis para nós; ela tem explicado claramente a vida conjugal ideal dos casais Abençoados pela aplicação das palavras dos Verdadeiros Pais para nossa vida diária em termos concretos.

Eu fiz sinceros esforços para seguir o modelo ideal dos Verdadeiros Pais e colocar seus ensinamentos em prática em minha vida matrimonial. Depois de refletir sobre minha própria experiência, estou convencido que todos os casais Abençoados serão capazes de se tornarem casais com a maior felicidade, sem exceção, se somente praticarem sinceramente as palavras dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim sobre amor verdadeiro com absoluta obediência em suas vidas conjugais.

Líderes proeminentes das áreas da política, religião, acadêmica, jornalismo, e assim por diante de todo o mundo, têm cada vez mais respeitado os Verdadeiros Pais do fundo de seus corações como o Rei da Paz. Não obstante, no Japão e na Europa Ocidental, nossos Verdadeiros Pais e o movimento de Unificação adquiriu uma imagem negativa através dos meios de comunicação de massa. Este tem sido um obstáculo para a educação dos filhos Abençoados. Entretanto, eu acredito que a avaliação pública dos Verdadeiros Pais melhorará rapidamente a partir de agora.

Vamos retornar ao tema sobre "pais de maior felicidade." Se eu francamente confessar meu curso de vida para me tornar um pai ideal, eu gastei muitos anos atendendo escolas de graduação nos Estados Unidos e lecionando na Coreia, longe de minha casa em Nova York. Quando eu estava na América, minha esposa e eu repetidamente deixamos nossos filhos em vários berçários por muitos anos, e não pudemos educá-los adequadamente. De certa forma eu os sacrifiquei e os deixei sem meu direto envolvimento em sua educação por muitos anos. Esse é o motivo pelo qual eu não poderia explicar com confiança algo que tenho pouca experiência. Eu não poderia dar conferências com a convicção que, se você faz as coisas desta forma, pode se tornar pais supremamente felizes. Além disso, o objetivo principal de minhas conferências especiais era criar, não "pais mais felizes," mas "um casal mais feliz."

No outono de 2006, entretanto, uma série de "Seminários Cidadãos do *Cheon Il Guk*" conduzidos por Moon Hyung-jin Nim foram realizados em duas horas por semana durante oito semanas na Faculdade de Teologia CheongShim. Seus conteúdos abrangiam as seguintes três áreas: unidade de mente e corpo, unidade de esposo e esposa, verdadeira educação familiar e educação para domínio sobre todas as coisas.

O conteúdo do seminário que mais me beneficiou foi como os pais devem concretamente amar, brigar, e educar os filhos na família Abençoada. Eu fui profundamente movido pela sabedoria e percepção de Hyung-jin Nim sobre nossa vida prática diária, as quais estão baseadas em suas experiências como um pai educando cinco filhos. Eu realmente senti que se tivéssemos sido capazes de amar e educar filhos desta maneira, poderíamos certamente ter nos tornado pais mais felizes! Como um pai de dois filhos e duas filhas, verdadeiramente me arrependi no seminário. Sua orientação no seminário renovou minha esperança e fortaleceu minha convicção que todos os pais podem alcançar a maior felicidade sem falhas, se eles concretamente amam e educam seus filhos dessa maneira. Portanto, eu recomendo de coração que você participe em um seminário especial de Hyung-jin Nim sem falta, e pratique seus sábios ensinamentos com referência aos "métodos concretos para se tornar pais supremamente felizes."

P*: Porque devemos viver uma "vida de atendimento"? Por favor, você poderia explicar o propósito desse tipo de vida?

R: Eu escolhi incluir esta pergunta neste livro sobre "Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde" porque uma "vida de atendimento" está intimamente conectada, não somente com as "questões de amor" – como podemos receber o amor de Deus e a quem devemos amar – mas também com o estilo de vida para manter e melhorar a saúde ou "as regras de saúde."

Vamos considerar a questão do motivo pelo qual devemos viver a "vida de atendimento" pela citação das palavras do Verdadeiro Pai.

Então, se tentamos viver uma vida de atendimento, a quem deveríamos atender primeiro? Devemos primeiramente atender a Deus. O propósito de atender a Deus é, acima de tudo, para o benefício de nosso próprio desenvolvimento. A fim de obtermos progresso, devemos receber amor de Deus. Sem receber amor de Deus, você não pode avançar, não importa quantos esforços externos possa fazer. Você não pode se desenvolver a menos que se torne uma pessoa na qual o amor de Deus pode residir.

Quando consideramos o motivo pelo qual devemos viver uma vida de atendimento desta maneira, devemos saber que isto é para o propósito de receber o amor de Deus. Portanto, primeiro de tudo, todos devem atender a Deus.

Nós, membros da Igreja de Unificação vivemos uma vida de fé para que possamos receber o amor de Deus. Então, de que maneira deveríamos receber Seu amor? São os Verdadeiros Pais que se colocam em uma posição como os soberanos secundários do amor sobre o fundamento de sua perfeição espiritual e física centrando no amor de Deus. Assim, chegamos a conclusão que não há outro caminho a não ser fazer nosso melhor com toda sinceridade centrando nos Verdadeiros Pais.

Essa vida é o que a Igreja de Unificação chama de "a vida de atendimento." No passado, as pessoas se dedicavam ao mundo espiritual ou a Deus através da oferta de sincera oração e de mesas de ofertas na Coreia. Vocês não devem fazer isso a partir de agora. Nossa própria vida agora é a oferta viva. Viver uma vida linda autoriza a merecer receber esse amor dentro da realidade de amor de Deus, que é superior às velhas cerimônias centradas nas mesas de ofertas. O tempo chegou, quando todos devem viver uma vida de atendimento a Deus e aos Verdadeiros Pais.

Então, que tipo de vida é a vida de atendimento? É uma vida de sincera devoção. As pessoas costumavam se devotarem espiritualmente a Deus nos dias antigos. **Entretanto, atualmente, você deve oferecer sua devoção de filho e toda a sinceridade na direção dos Verdadeiros Pais.**

Assim, ao compreender dessa forma e viver uma vida de atendimento, você pode entrar na realidade do amor de Deus. Vocês devem saber que podem permanecer dentro da realidade da proteção de Deus, se fazem isso. (1º de maio de 1975)¹⁴

Desta forma, o Verdadeiro Pai diz que o propósito de nosso atendimento a Deus é, primeiro de tudo, para receber o amor de Deus e nos desenvolvermos. Em outras palavras, podemos também dizer que a razão de atendermos a Deus é para alcançarmos a felicidade ao recebermos o amor de Deus e nos colocarmos seguramente dentro da realidade do amor de Deus.

É também muito importante para a manutenção e a melhoria de nossa saúde, nos unirmos com Deus e os Verdadeiros Pais, em uma única mente e um único corpo, e nos colocarmos seguramente dentro da realidade do amor de Deus e da proteção de Deus. Em outras palavras, nossa vida de atendimento a Deus e aos Verdadeiros Pais é o estilo de vida que aqueles que atendem a realização do "**alinhamento com Deus**" e "**o estabelecimento do pico do meio-dia**" devem praticar como um costume. (Para o significado de "alinhamento com Deus e "o estabelecimento do pico do meio-dia," ver abaixo neste capítulo.) Podemos também dizer que a **vida de atendimento é a base das regras de saúde e uma das condições necessárias para alcançarmos a maior felicidade.**

P: Você tem dito que um casal Abençoado pode verdadeiramente se tornar um casal feliz com uma excelente saúde amando um ao outro enquanto praticam uma "vida de atendimento" em nossas vidas diárias, o que consiste de amar a Deus e os Verdadeiros Pais como o centro de nosso coração. Você poderia explicar os conteúdos centrais da "vida de atendimento"?

R: Eu posso enumerar os conteúdos centrais da vida de atendimento, os quais estamos destinados a praticar em nossas vidas diárias, como segue: Estão não são necessariamente todos os seus conteúdos, mas eu diria que são seus conteúdos básicos ou centrais.

1) Observância da Cerimônia de Juramento (*Gyeong Bae Shik*):

O Verdadeiro Pai disse para os candidatos dos primeiros trinta e seis casais da Bênção de Matrimônio da segunda geração: "**Aqueles membros da segunda geração que não mantêm a Cerimônia de Juramento não são elegíveis para a Bênção do Matrimônio.**"

A Cerimônia de Juramento costumava ser realizada nos Dias Sagrados da Igreja, no primeiro dia do mês, e aos domingos. Em 5 de maio de 2004, os Verdadeiros Pais declararam o "**SsangHab Shib Seung Il** (Dia da Vitória Total pela Unidade de um Par [de Cinco]) e a abertura da "**Era após a Vinda do Céu.**" Consequentemente, os Verdadeiros Pais também declararam uma mudança revolucionária no dia no qual praticamos a Cerimônia de Juramento.

Na nova Era após a Vinda do Céu, praticamos a Cerimônia de Juramento oficial nos **Dias Sagrados da Igreja, no primeiro dia do mês, e no *Ahn Shi Il* (Dia da Estabelecimento Seguro e Atendimento).** Os Verdadeiros Pais explicaram o significado de *Ahn Shi Il* pela primeira vez no Dia dos Verdadeiros Pais, em 19 de abril de 2004, e têm observado este dia

¹⁴ Sun Myung Moon, *Koutenjidaï-no Seikatsu Shinkou* (Vida de Fé na Era após a Vinda do Céu) (Tóquio: Kogensha, 2005), 227-49. Recentemente traduzido para este livro.

desde o estabelecimento da Era após a Vinda do Céu em 5 de maio de 2004. *Ahn Shi Il* é a abreviação de "*Ahnchak Shieui Il*," que significa o "**Dia do Seguro Estabelecimento e Atendimento**" e vem a cada oito dias desde 5 de maio de 2004.

Em princípio a hora da Cerimônia de Juramento é a partir das 5 horas da manhã no primeiro dia do mês e no Ahn Shi Il, e a partir das 7 horas da manhã nos Dias Sagrados da Igreja. Quando um Dia Sagrado da Igreja se sobrepõe ao primeiro dia do mês ou ao Ahn Shi Il, somente devemos realizar a Cerimônia de Juramento do Dia Sagrado da Igreja a partir das 7 horas da manhã.

Deve-se considerar que os Verdadeiros Pais têm realizado a Cerimônia de Juramento para os Dias Sagrados da Igreja no Centro de Treinamento de Cheongpyeong ou no Palácio da Paz *Cheon Jeong*, frequentemente não a partir das sete horas, mas a partir das oito horas da manhã desde 2006. Esta mudança parece ser um resultado da consideração pensada para a participação de muitos Embaixadores da Paz idosos que vivem na Cidade de Seul e seus arredores.

2) Aprender o Idioma dos Verdadeiros Pais (coreano):

Os Verdadeiros Pais proclamaram a "**Declaração da Estônia**" na Estônia durante sua turnê mundial de discursos em 2005, e novamente **enfatizaram que todos os membros de todo o mundo devem aprender coreano, o idioma dos Verdadeiros Pais**. Será natural estudarmos coreano seriamente, se vivermos juntos com os Verdadeiros Pais no centro de nosso coração. Os Verdadeiros Pais sempre ficam muito contentes quando membros não-coreanos falam com eles fluentemente em coreano. Se realmente esperamos dar alegria aos Verdadeiros Pais, mesmo que apenas ligeiramente, devemos fazer sinceros esforços para aprender coreano.

Enquanto você estuda coreano e aprende a ler e falar, certamente se sentirá espiritualmente mais próximo dos Verdadeiros Pais, e será capaz de receber mais cooperação do mundo espiritual. E sua vida de fé se tornará muito estável. Quando executa o trabalho de separação de espíritos enquanto canta a canção sagrada "Graça do Jardim Sagrado" em coreano no Centro de Treinamento de Cheongpyeong, há uma enorme diferença nos efeitos da graça espiritual entre cantar com a imagem em seus olhos compreendendo o idioma coreano, e meramente fazendo sons sem compreender seu significado.

3) Ler os Discursos dos Verdadeiros Pais (*Hoondokhae*):

Se queremos compreender o coração de Deus e dos Verdadeiros Pais, é vital ler os discursos dos Verdadeiros Pais todos os dias. Até mesmo os Verdadeiros Pais têm feito *hoondokhae* toda manhã mais seriamente do que qualquer outro membro no mundo. De forma ideal, deveríamos ser capazes de ler os discursos em coreano, e compreendê-los com exatidão e profundidade.

Em meses recentes, os Verdadeiros Pais têm enfatizado as Mensagens de Paz (agora, de 1 a 16), e *A Realidade do Mundo Espiritual e a Vida na Terra*, o qual consiste de várias mensagens do mundo espiritual, como os livros educacionais mais importantes no *hoondokhae*, e regularmente os leem toda manhã. A recente edição de *Pyeong Hwa Hoon Gyeong* contém tanto as Mensagens de Paz de 1 a 15 dos Verdadeiros Pais e as mensagens do mundo espiritual do trabalho acima.¹⁵

¹⁵ Ver Sun Myung Moon, *Pyeong Hwa Hoon Gyeong* (Escritura das mensagens de Paz) (Seul: Sunghwa Publishing, 2007). *Pyeong Hwa Shin Gyeong* com a 16ª Mensagem de Paz ainda não está a venda em dezembro de 2008.

O Verdadeiro Pai renomeou o *Pyeong Hwa Hoon Gyeong* como *Pyeong Hwa Shin Gyeong*, o que significa a "escritura divina para a paz," com o acréscimo da 16ª Mensagem de Paz no verão de 2008.

4) Ostentar a Foto dos Verdadeiros Pais em Nosso Lar e em Nossa Carteira:

Nossa "vida de atendimento" aos Verdadeiros Pais significa viver uma vida junto com os Verdadeiros Pais no centro de nosso coração. Portanto, as famílias Abençoadas estão destinadas a terem uma foto dos Verdadeiros Pais na parede central, ou colocá-la em um local importante de uma casa.

Também devemos carregar uma foto dos Verdadeiros Pais em nossa carteira no bolso do peito onde quer que formos. Os Verdadeiros Pais têm repetidamente dito que se carregamos sempre a foto dos Verdadeiros Pais conosco, Deus e o mundo espiritual nos protegerão de grandes acidentes ou desastres naturais.¹⁶

É possível dizer que o tempo chegou, quando podemos herdar a fortuna Celeste e nos tornarmos realmente felizes, se verdadeiramente amamos Deus com nosso coração e alma, e com todo o coração atendemos os Verdadeiros Pais, que agora se tornaram a incorporação de Deus. Sempre carregar a foto dos Verdadeiros Pais conosco simboliza e testifica o fato que realmente amamos Deus e os Verdadeiros Pais.

Além disso, eu gostaria de chamar sua atenção para a localização da foto dos Verdadeiros Pais em um quarto. Não estamos destinados a fazer amor em um local escondido de Deus, como os primeiros antepassados Adão e Eva fizeram. No sentido simbólico de fazer amor diante de Deus, os casais Abençoados devem colocar a foto dos Verdadeiros Pais em um quarto onde o esposo e esposa fazem amor.

Entretanto, não é bom que durmamos com a base de nossos pés direcionada para a foto dos Verdadeiros Pais. Portanto, devemos ser cuidadosos com a localização da foto dos Verdadeiros Pais. Se a localização da foto dos Verdadeiros Pais não é boa, é necessário mudar a cama ou mudar a localização da foto.

5) Recitar o Juramento e Relatar (Orar) Toda Manhã e Toda Noite:

Dae Mo Nim tem enfatizado a importância dos casais Abençoados inclinarem e relatarem (orarem) a Deus e os Verdadeiros Pais, ambos a cada manhã no início do dia e a cada noite ao final do dia antes de dormir, quando refletimos sobre o dia.

Costumávamos dizer "Amém" (significando "Sim, assim seja!") no final de nossa oração a Deus tal como os outros cristãos, como herdamos a tradição cristã. Em agosto de 2006, depois dos Verdadeiros Pais mudarem para o Palácio da Paz *Cheon Jeong* na Era após a Vinda do Céu, os Verdadeiros Pais nos instruíram para dizer "*Adju*" (아주) em coreano, ao invés de "Amém" no final de nossa oração-relatório.

¹⁶ Para o significado de carregar a foto dos Verdadeiros Pais, ver Sun Myung Moon, *Hitono Shogai* (Curso da vida de uma pessoa) (Seul: Sunghwa Publishing, 1995), 216-19.

De acordo com a explicação dos Verdadeiros Pais, a pronúncia coreana de "Adju" (아주) contém dois significados de (아주: A-Dju) e (아주: A-Dju) em caracteres chineses. (A) significa "Eu," significa "dono," e (Dju) significa "viver." Portanto, o primeiro (아주: A-Dju) tem um significado de "Eu sou o dono do Cheon II Guk"; o segundo (아주: A-Dju), "Eu vivo no Cheon II Guk" Quando proferimos "Adju" devemos fazê-lo com voz alta, e se dizemos isto com seu significado claro em nossa mente, então receberemos muito mais graça poderosa.

6) Santificar com o Sal Sagrado em Nossas Vidas Diárias:

A Cerimônia para a Entrada do Rei e a Rainha da Paz Cósmica no Palácio da Paz Cheon Jeong foi realizada em 13 de junho de 2006. Após declarar a Proclamação do Cheon II Guk, os Verdadeiros Pais nos confiaram o novo "Sal Sagrado do Palácio da Paz Cheon Jeong" nesse dia. Estamos destinados a santificar nossos ambientes e todas as coisas com o sal Sagrado a fim de mudar a posse do lado de Satanás para o lado de Deus.

Devemos aspergir o Sal Sagrado na forma de uma cruz do norte para o sul, do leste para o oeste, o qual é o estilo oficial, ou três vezes: estágio de formação, estágio de crescimento e estágio de aperfeiçoamento, o qual é o estilo informal. Sempre devemos pegar e aspergir o Sal Sagrado com a mão direita. O Rev. Shirai, Diretor do Departamento da Família Abençoada no Japão, afirma: "O ponto mais importante ao praticar qualquer tradição não é a forma externa da religião, mas o coração interno da pessoa que o faz." Assim, o coração interno é mais importante do que a forma externa quando santificar as coisas.

Desta maneira, o que é mais importante em nossa "vida de atendimento aos Verdadeiros Pais" consiste de viver uma vida juntos com os Verdadeiros Pais no centro de nosso coração.

P: Esta é uma pergunta sobre nosso estilo de relatar (orar). De acordo com sua conferência, "relatar (orar) a Deus" é um dos aspectos de nossa "vida de atendimento." Desde maio de 2004, entramos na Era após a Vinda do Céu, e eu ouvi, de acordo com as direções dos Verdadeiros Pais, que o estilo de relatar (orar) representativo a Deus mudou para os casais Abençoados. Você poderia explicar esta mudança?

R: Na reunião para celebrar o Dia da Fundação da Nação do Mundo Unificado em 3 de outubro de 2004, na Coreia, o Verdadeiro Pai nos instruiu que relatório (oração) representativo a Deus em eventos oficiais, tais como nos Dias Sagrados da Igreja, não deve ser feito mais sozinho, por um líder representativo, mas por um casal do líder (um esposo e uma esposa juntos) na seguinte postura.¹⁷

1) Quando oferecer a oração-relato, o líder representativo não mais se coloca sozinho na frente do altar voltado para os Verdadeiros Pais ou voltado para a congregação, mas o esposo e esposa representativos se colocarão juntos voltados um para o outro.

¹⁷ Neste Dia da Fundação da Nação do Mundo Unificado, em 3 de outubro de 2004, o Verdadeiro Pai também direcionou que "a partir de agora (na Era após a Vinda do Céu), todos os líderes representantes que participam na Cerimônia de Juramento de Dias sagrados e oferecem suas inclinações representativas na frente, devem fazê-lo como um casal." E ele também instruiu que "os líderes devem participar nas celebrações oficiais tal como naquelas em Dias Sagrados como um casal com seus cônjuges tanto quanto possível a partir de agora."

2) O esposo e a esposa dobrarão ligeiramente os dedos de ambas as mãos, estenderão ambas as mãos na frente um do outro, colocarão a mão direita um do outro com as costas da mão para cima sobre a palma da mão esquerda de seu cônjuge, combinando as pontas dos dedos das mãos um do outro, e segurando ligeiramente as mãos com suas pontas dos dedos. Então, um casal oferece um relato. (oração).

Os Verdadeiros Pais ofereceram um relato (oração) a Deus com esta postura na Cerimônia da Bênção do Sagrado Matrimônio dos Pais do Céu e Terra e a Abertura do *Cheon Il Guk* de 2003, como também nos seguintes Dias Sagrados da Igreja e cerimônias de Bênção do Matrimônio. Quando as cerimônias de Bênção do Matrimônio foram oficializadas pelos Verdadeiros Pais em sua turnê mundial de discursos em 2005 e 2006, como também na turnê mundial da Verdadeira Mãe e Verdadeiros Filhos em 2006, o casal oficiante e todos os casais que receberam a Bênção do Matrimônio também assumiram esta postura de encarar um ao outro no momento da oração-relato da bênção.

Desde então, todos os casais que receberam a Bênção do Matrimônio têm assumido esta postura quando o casal oficiante oferecia a bênção com essa postura. No momento da Bênção de Matrimônio de nossos Antepassados no Centro de Treinamento de Cheongpyeong, todos os casais Abençoados que representam seus casais de antepassados também são orientados a assumirem essa postura no momento da oração de bênção. O casal Rev. Kwak Chung-hwan tem geralmente assumido esta postura de encarar um ao outro e publicamente oferecer um relato (oração) representativo para Deus em benefício de todos nós nos recentes Dias Sagrados da Igreja, mesmo na presença dos Verdadeiros Pais.

Também parece que quando casais Abençoados oferecem relatos (oração) representativos com seus filhos, os filhos devem se colocar atrás do pai e as filhas atrás da mãe. No Dia do Verdadeiro Deus de 2006, o então Presidente e Sra. Kwak Chung-hwan ofereceram seu relato (oração) representativo com sua família arranjada dessa maneira como a família representativa do todo.

Em minha interpretação, esta mudança de postura corresponde ao modo da existência de Deus a partir da "Era *antes* da Vinda do Céu" para a "Era *após* a Vinda do Céu." Na Era antes da Vinda do Céu, ou a era do mundo decaído, especialmente antes da "Cerimônia de Coroação da Realeza de Deus" realizada em 2001, Deus era uma "existência de completa transcendência" para o mundo decaído. Naquele tempo, não era sempre possível para Deus habitar dentro de nós, por causa de maus espíritos e espíritos misturados residindo dentro de nós.

Entretanto, após a Cerimônia de Coroação da Realeza de Deus em 2001, a Providência de Deus fez rápido progresso. Ela culminou no alvorecer da "Era após a Vinda do Céu" em 5 de maio de 2004. Torna-se possível para Deus descer à terra e sempre viver, como uma "existência de imanência," com nossos Verdadeiros Pais e com os casais Abençoados na terra, se estes casais estão unificados com os Verdadeiros Pais, nesta Era após a Vinda do Céu.

Especificamente, na Era após a Vinda do Céu, nossos Verdadeiros Pais se tornaram o templo substancial de Deus, e agora Deus sempre habita nos Verdadeiros Pais sobre a terra. Graças a grande vitória de nossos Verdadeiros Pais, a nova era providencial alvoreceu quando podemos

receber incondicionalmente a graça especial da "realidade de completa liberdade" da acusação de Satanás. Portanto, como os representantes dos vitoriosos Verdadeiros Pais, nós, casais Abençoados, podemos agora restaurar a posição original sem pecado e nos tornar templos ramais de Deus onde Deus sempre habita.

O Apocalipse 21:3 do Novo Testamento profetizou o **advento de "um novo céu e uma nova terra": "Veja, a moradia de Deus é entre os mortais. Ele habitará com eles; eles serão Seu povo, e o próprio Deus sempre estará com eles; ele enxugará toda lágrima de seus olhos."**¹⁸ *A Nova Bíblia Americana* traduziu sua primeira sentença como **"Eis que Deus está habitando com a raça humana."** A Era após a Vinda do Céu corresponde à era do advento de "um novo céu e uma nova terra." De fato, o Verdadeiro Pai declarou: **"Estamos na era após a vinda do céu! Eu proclamo o início do longamente esperado novo céu e nova terra, os quais bilhões de nossos antepassados no mundo espiritual, que vieram e foram na história, também desejavam."**¹⁹ Podemos dizer que esta é a era quando a profecia do Apocalipse na Bíblia é cumprida.

Desta maneira, Deus, que somente existia fora de nossos casais Abençoados na antiga Era antes da Vinda do Céu, pode agora habitar conosco na terra na nova Era após a Vinda do Céu. Podemos provavelmente dizer que o tempo chegou quando nós, casais Abençoados temos a permissão de representar completamente os "Verdadeiros Pais do Céu, Terra e Humanidade," que são às vezes referenciados como "os Verdadeiros Pais horizontais" e que agora se tornaram a completa manifestação substancial de Deus, "os Verdadeiros Pais vertical."

Porque Deus basicamente existia externamente aos casais Abençoados no passado, quando relatávamos (orávamos) a Deus, nós, casais Abençoados, fazíamos isso com a postura exterior de estar voltado para um altar com a foto dos Verdadeiros Pais. Entretanto, na Era após a Vinda do Céu, oferecemos relatos (orações) com a postura interna de encarar um ao outro, na sentido de relatar a Deus que habita dentro de nós. Atualmente na Era após a Vinda do Céu, mesmo se os Verdadeiros Pais estejam presentes, o casal Abençoado representativo deve oferecer um relato (oração), não encarando os Verdadeiros Pais, nem o altar, e nem a congregação, mas encarando um ao outro com ambas as mãos estendidas e segurando-as mutuamente.

Desta maneira, a Era após a Vinda do Céu, é a era quando nós, casais Abençoados, podemos plenamente manifestar a nós mesmos como um ser substancial de Deus ou o templo vivo de Deus, e habitar junto com Deus. Podemos dizer que, de acordo com esse avanço providencial, a postura de relatar (orar) a Deus dos casais Abençoados também mudou.

Na Era antes da Vinda do Céu, os casais Abençoados oravam juntos diante de um altar com a foto dos Verdadeiros Pais. Agora devemos pessoalmente mudar o estilo de relatar (orar) de nossos casais para a postura de encarar um ao outro com ambas as mãos estendidas e segurando-as mutuamente. Como resultado, devemos nos tornar mais profundamente conscientes que Deus não reside no céu distante de nós e fora de nosso lar, mas de fato Ele habita dentro dos corpos de nossos casais aqui na terra. Quando olhamos para o rosto um do outro enquanto relatamos para

¹⁸ *A Bíblia Sagrada*, Nova Versão Padrão Revisada.

¹⁹ Moon, *Pyeong Hwa Hoon Gyeong*, 223.

Deus, o rosto do cônjuge às vezes parece ser como o rosto de Deus. Conseqüentemente, mais e mais, minha esposa e eu devemos sentir um ao outro como um precioso reflexo da dualidade de masculinidade e feminilidade de Deus.

Enquanto a Providência progrediu para a Era após a Vinda do Céu, também houve uma mudança na maneira dos Verdadeiros Pais de conduzirem a Cerimônia Oficial de Juramento. Vale a pena mencionar neste ponto, sobre o que se refere à mudança na postura de relatar (orar).

Desde o tempo da Cerimônia de Juramento do dia 23 de agosto de 2006 no Palácio da Paz Cheon Jeong, os Verdadeiros Pais não mais inclinam para Deus no altar no *Ahn Shi II*. A razão para esta mudança reside no fato que Deus não mais existe fora dos "Verdadeiros Pais," mas agora habita sempre dentro deles na nova Era após a Vinda do Céu. Deus habita dentro dos Verdadeiros Pais todo o tempo depois que eles se mudaram para o Palácio da Paz *Cheon Jeong*. Isto simboliza a manifestação da completa substância de Deus através dos Verdadeiros Pais. Assim, como representantes substanciais de Deus, os Verdadeiros Pais agora somente recebem inclinação das famílias dos Verdadeiros Filhos e membros, e não mais oferecem inclinações para Deus nas Cerimônias de Juramento no *Ahn Shi II*.

Espera-se que sigamos o caminho que os Verdadeiros Pais trilharam. Portanto, pode vir o tempo quando também manifestaremos a nós mesmos como representantes substanciais de Deus e que plenamente representam os Verdadeiros Pais. Entretanto, isto será depois da Bênção do Matrimônio de nossos próprios netos e a conclusão das três gerações das famílias abençoadas centradas em Deus, tal como o atual curso vitorioso que os Verdadeiros Pais completaram. Quando esse tempo chegar, não será mais necessário oferecermos inclinações diante de um altar.

Um líder representativo não mais oferece um relato (oração) virados para o altar ou os Verdadeiros Pais no palco, mas um casal representativo faz isso virado um para o outro com as mãos dadas. Esta mudança na postura de um relato (oração) representativo indica que providencialmente Deus já se tornou imanente dentro dos casais Abençoados, embora simbolicamente.

P: Eu ouvi que se você fosse resumir as regras para a manutenção da saúde aconselhadas pelos Verdadeiros Pais e Dae Mo Nim, elas seriam: "1) Alinhar-se com Deus, 2) Alcançar o estabelecimento do pico do meio-dia, e 3) Tornar-se um casal Abençoado com um único coração e um único corpo." Você poderia explicar o significado desses conceitos?

R: Eu explicarei na ordem que você mencionou.

1) Alinhar com Deus:

Eu posso reescrever "alinhamento com Deus" como "**obediência a Deus.**" É o oposto de desobediência a Deus, desarmonia com Deus, e discordância de Deus. A história humana começou com a desobediência a Deus dos primeiros antepassados, resultando na queda. Os seres humanos se tornaram separados de Deus e perderam a linhagem de Deus como Seus filhos e filhas. Eles também perderam a proteção de Deus e a fortuna Celeste. Como consequência, os seres humanos perderam a saúde e caíram em angústia sujeitos à doenças.

Há um ditado oriental dos tempos antigos que **"Aqueles que se alinham com o Céu prosperarão; aqueles que se rebelam contra isto perecerão."** Se queremos ser liberados da doença e manter a saúde, devemos primeiramente nos tornar uma unidade com Deus abandonando a posição de rebeldia contra Deus e, segundo, restaurar a posição original como Seus filhos e filhas herdando a linhagem de Deus e a fortuna Celeste.

Podemos também reescrever "alinhar com Deus" como **"amar Deus"**, porque estas são palavras muito semelhantes. A razão que escolhi a expressão "Alinhar com Deus" ao invés de "amar Deus," como parte das regras de saúde, é porque a expressão "amar Deus" tem uma nuance de conduta subjetiva dos seres humanos, e particularmente porque a frase "Alinhar com Deus" tem uma conotação de relações objetivas entre Deus e os seres humanos. Enquanto nosso "amar a Deus" conduz ao nosso "alinhamento com Deus," podemos dizer que "amar Deus" marca o ponto de início de nossa caminhada na direção da restauração da saúde, e que nosso "alinhamento com Deus" serve como a condição necessária para restaurar e manter a saúde.

A fim de corrigir o relacionamento entre Ele mesmo e os seres humanos distorcido pela queda da humanidade, Deus instigou um longo processo histórico da Providência de restauração através de indenização para trazer o relacionamento de volta ao estado original. A Era do Velho Testamento foi a era providencial de restauração centrada na "justificação pelas obras," e a Era do Novo Testamento foi a era de restauração centrada na "justificação pela fé." Entretanto, como já mencionado, a atual Era do Completo Testamento, ou "a Era após a Vinda do Céu," é a era quando deveríamos ter completado a Providência de restauração através de indenização. Nesta nova era, é importante vivermos uma "vida de atendimento" centrada nos Verdadeiros Pais vertical e horizontal²⁰ para que possamos verdadeiramente nos tornar uma unidade com Deus e herdar a fortuna Celeste.

Os antepassados humanos fracassaram em observar o mandamento de Deus e desviaram do caminho do princípio de Deus para a queda. Portanto, os seres humanos fracassaram em se tornar a substância de Deus ou o local de moradia de Deus, e não puderam se tornar uma substância reluzente cheia do amor de Deus. Como resultado, a humanidade decaída teve que restaurar o relacionamento de amor com Deus através do curso histórico da Providência de restauração através de indenização.

Se nós seres humanos queremos estar fundamentalmente liberados das doenças, devemos restaurar o relacionamento original com Deus e eliminar nossa natureza decaída e as várias condições pecaminosas, as quais foram causadas e acumuladas por nossos antepassados decaídos e pecadores. Nosso relacionamento com Deus, "os Verdadeiros Pais vertical," agora consiste desse relacionamento com os Verdadeiros Pais horizontal, o Rev. e Sra. Sun Myung Moon, nesta nova Era após a Vinda do Céu desde sua "Cerimônia de Entrada no Palácio da Paz *Cheon Jeong*" e a "Cerimônia de Coroação para o Rei e Rainha da Paz no Céu e na Terra," realizada em junho de 2006.

²⁰ "Os Verdadeiros Pais vertical significa Deus, enquanto "os Verdadeiros Pais horizontal significa o Rev. Sun Myung Moon e Sra. Hak Ja Han Moon.

Assim, como ponto de início para a saúde, é vital que vivamos uma "vida de atendimento" com os Verdadeiros Pais no centro de nossos próprios corações. Em outras palavras, **se verdadeiramente queremos estar em alinhamento com Deus, deveremos alinhar a nós mesmos com o Rev. e Sra. Sun Myung Moon, que são oficialmente reconhecidos como "Verdadeiros Pais do Céu, Terra e Humanidade," com fé absoluta, amor absoluto e obediência absoluta.**

2) Alcançar o estabelecimento do pico do meio-dia:

O termo "pico do meio-dia" significa o auge do dia quando o sol alcançou seu zênite com um ângulo de noventa graus em relação ao chão, fazendo com que as sombras virtualmente desapareçam. Na analogia do "estabelecimento do pico do meio-dia," o sol simboliza Deus.

Assim, a condição quando tivermos alcançado o "estabelecimento do pico do meio-dia" significa a situação onde estamos relacionados completa e diretamente direcionados a Deus sem quaisquer sombras ou falhas em nosso caráter. Em outras palavras, esta é a situação quando não temos nenhuma condição espiritual para sermos acusados ou ter ressentimento pelos outros. Podemos dizer que "o estabelecimento do pico do meio-dia" é o estado no qual podemos receber a completa cooperação do espírito de Deus. Os Verdadeiros Pais criaram o termo "estabelecimento do pico do meio-dia," e não é fácil para muitas pessoas captarem o significado exato quando se deparam com isto pela primeira vez. Portanto, ao estabelecer critérios para as regras de saúde, eu coloquei mais importância no "Alinhamento com Deus," o qual tem o mesmo significado de atingir o "estabelecimento do pico do meio-dia."²¹

Em 1º de janeiro de 2008, Dae No Nim afirmou que realmente seríamos capazes de atingir a posição de estabelecimento do pico do meio-dia a partir de março de 2008, e que aqueles que vivem uma vida centrada em Deus, uma vida dentro do princípio pela realização do estabelecimento do pico do meio-dia com fé absoluta, amor absoluto e obediência absoluta a partir de agora estariam liberados das doenças e das dores. O discurso de Dae Mo Nim é o seguinte:

Assim, a partir de março de 2008, a era virá quando podemos alcançar o que os Verdadeiros Pais tem sempre falado para nós, "o estabelecimento do pico do meio-dia," isto é, quando Deus pode habitar dentro de nós, e nós podemos habitar dentro de Deus, se vivemos com fé absoluta, amor absoluto e obediência absoluta.

Portanto, de agora em diante, não é exagero dizer que "aqueles que sofrem de doenças e dores são aqueles que vivem uma vida fora do princípio." Portanto, se queremos nos tornar uma família sobre a qual a bondade e a fortuna Celeste pode ter um domínio direto e que está livre de doenças e de dores, teremos que viver com fé absoluta, amor absoluto e obediência absoluta.²²

²¹ Para a explicação detalhada dos Verdadeiros Pais sobre o "estabelecimento do pico do meio-dia" em japonês, ver Moon, *Kouten Jidaino Seikatsu Shinkou* (Vida de Fé na Era após a Vinda do Céu), 24-33.

²² Dae Mo Nim, "A era quando a bondade e o mal são trocados," *Familia* 469 (Fevereiro de 2008): 48. Recentemente traduzido para este livro. Por todo este livro, eu apresento somente a tradução dos títulos dos artigos de jornal nas notas de rodapé para economizar espaço.

3) Tornar-se um casal Abençoado absoluto com um único coração e um único corpo:
Se queremos restaurar, manter, ou aprimorar nossa saúde, devemos nos tornar centrados em Deus, absolutos, únicos, imutáveis e eternos esposos e esposas através de nossa participação na cerimônia da Bênção do Matrimônio e fazer esforços para alcançar um único coração e um único corpo. Se somos a primeira geração, nos será permitido remover o pecado original e mudar nossa linhagem de Satanás para Deus. O termo "**casais Abençoados absolutos,**" que eu adotei aqui, é uma abreviação de "**casais Abençoados absolutos, únicos, imutáveis e eternos.**"

No surgimento da Era após a Vinda do Céu, espíritos absolutamente bons cooperarão completamente com esses casais Abençoados absolutos que receberam a Bênção Sagrada de Deus. Portanto, se queremos restaurar, manter, ou aprimorar nossa saúde, devemos nos tornar um "casal Abençoado absoluto" participando na Bênção do Matrimônio, e no caso da primeira geração, seguindo através do processo da mudança da linhagem de sangue.

Na seção seguinte, eu gostaria de apresentar palavras dos Verdadeiros pais sobre a importância da vida de casado para nossa saúde.

Porque casamos? Quão bom seria se não tivéssemos que nos casar se não quiséssemos? Se as mulheres não se casassem, elas não seriam capazes de viver plenamente como uma mulher e até mesmo adoeceriam. Centrando em todo o sistema circulatório, o corpo de uma mulher é feito para encontrar um homem e para funcionar normalmente através da vida de casada. As mulheres devem saber que não é um comportamento normal permanecer na vida de solteira. (17 de outubro de 1982)²³

Porque você se casa? ("Para procurar pelo dono.") Para procurar pelo dono? O que você faria depois de procurar pelo dono? Esse é seu aspecto horizontal.

Ao mesmo tempo de mencionar o propósito horizontal, você está a procura do Deus vertical. ...Assim que se alcança o vertical, você estende este movimento vertical e horizontal envolvendo força centrífuga e centrípeta. E então tudo circulará.

Não podemos ver o sistema neural ou o sistema circulatório do sangue, podemos? Todos eles consistem de estruturas duais. Sem que suas ações dar e receber aconteçam, não podemos nos tornar saudáveis. Da mesma maneira, sendo que nossa mente é invisível, até que nossa mente e corpo estejam unidos, não podemos nos tornar saudáveis.

Embora o amor de homem e mulher seja invisível, assim que o amor positivo e negativo de um para o outro esteja unido, ambos podem emitir uma luz saudável de amor. (7 de janeiro de 1990)²⁴ Desta maneira, quando uma mulher se casa e vive uma vida feliz de casamento recebendo o profundo amor de seu esposo, sua secreção de hormônios sexuais se tornará revigorada, e seus ciclos menstruais se tornarão normais. Além disso, já se verificou que através da gravidez, do parto e da amamentação, uma mulher pode aprimorar sua saúde. De fato, é

²³ Sun Myung Moon, Família Abençoada e o Reino Ideal, vol. 1 (New York: HSA- UWC, 1997), 256.

²⁴ Sun Myung Moon, "Saúde vista a partir das Palavras do Rev. Moon, 11" *Shukufuku Katei* (Família Abençoada) 41 (Verão de 2006): 158. Para a fonte coreana, ver Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 197, 47. Recentemente traduzido para este livro.

constatado que uma mulher pode reduzir o risco de câncer do seio em 50 por cento em comparação com aquelas que nunca amamentaram, se ela experimenta a gravidez, o parto e a amamentação por cerca de um ano.

Por outro lado, Dae Mo Nim também falou para esposas Abençoadas que **"Um homem que recebeu 100 por cento da manifestação de toda a criação a partir de sua esposa no lar, adquirirá confiança e se tornará saudável."**²⁵ De acordo com a revelação de Deus para Dae Mo Nim, o órgão sexual da mulher é **"a manifestação de toda a criação"** e contém a beleza de toda a criação de uma forma em miniatura. Portanto, o que ela quis dizer em seu discurso é que **"um homem que tenha recebido 100 por cento da alegria de fazer amor com sua esposa no lar, adquirirá confiança e se tornará saudável."**

Assim, é claramente benéfico para a saúde que um esposo e uma esposa não somente se tornem uma unidade em amor espiritualmente, mas também unidos em um único corpo através de seu ato de amor. Este fato também é clinicamente constatado através de vários resultados de pesquisas. A professora Kim Jung-hee na Coreia explica o seguinte em seu livro:

Sabe-se que relações sexuais normais, as quais são satisfatórias tanto na mente como no corpo, dão vitalidade para as células do sistema imunológico e levam a uma elevação da imunidade. Os hormônios chamados endorfina e ocitocina estimulam estas células do sistema imunológico. Os materiais secretados dentro de nosso cérebro durante o sexo são endorfina e ocitocina.

É por causa da endorfina que podemos sentir a sensação de felicidade e satisfação após o sexo. Ela dobra de quantidade após o sexo em comparação com a quantidade secretada antes de fazer sexo.

A endorfina juntamente com a ocitocina ajudam os casais apaixonados a estabilizarem seu relacionamento. Endorfina é uma substância semelhante à morfina secretada dentro do corpo. Morfina é um forte paregórico extraída a partir da papoula. Verificou-se que a endorfina, secretada no momento do orgasmo, alivia sintomas de dor crônica com dor nas costas, artrite e dor de cabeça. Fazer amor estimula o corpo a secretar endorfina, a qual leva o casal a experimentar sensações agradáveis. Portanto, é muito raro que aqueles que estejam envolvidos positivamente em sexo frequente sofram de males como maníacos-depressivos ou sintam um impulso para o suicídio.²⁶

A Dra. Kim explica a seguir, a função da ocitocina, a qual é também secretada durante o sexo:

Ocitocina é um hormônio lançado nos vasos sanguíneos através da glândula pituitária (hipófise) depois de ser produzida no hipotálamo do cérebro. Este hormônio se aplica tanto a homens como mulheres e causa um impulso de abraçar um ao outro. Assim, ocitocina é uma material químico que auxilia os animais a sentirem amor e felicidade; portanto, também é chamado de "hormônio para um abraço." Ocitocina, também aumenta a imunidade, induz a sonolência, e nos capacita a ter um sono profundo após um casal fazer amor. É também graças a ocitocina que um homem e

²⁵ Dae Mo Nim, "Como uma boa mãe e uma boa esposa," *CheongShim* 4 (Maio de 2001): 26. Recentemente traduzido para este livro.

²⁶ Kim Jung-hee, *Sarang-gwa* Eumshik (Amor e Alimentação) (Seul: Yolmae, 2005), 12. Recentemente traduzido para este livro.

uma mulher podem ter o desejo de estar próximo um do outro, de abraçar um ao outro depois de completar seu ato de fazer amor.

Esta ocitocina também facilita o nascimento de um bebê no parto pela contração do ventre da mãe no momento de dar a luz. Logo que a mãe ouve o choro do bebê, a secreção de ocitocina começa dentro do corpo dela. Como resultado, seus mamilos se tornarão firmes e dilatados, e ela estará instantaneamente pronta para amamentar seu bebê. Em outras palavras, podemos dizer que ocitocina é um hormônio diretamente conectado com o amor maternal tal como o parto e a amamentação de um bebê.²⁷

A Dra. Kim na sequência apresenta o fato que o ato de fazer amor contribui para a boa saúde demonstrando as seguintes descobertas de pesquisas:

Primeiro de tudo, concluiu-se que aqueles que frequentemente fazem amor não têm probabilidade de sofrer de doenças do coração, a menos que tenham problemas específicos com o coração. Isto é porque o sexo facilita a circulação do sangue e estimula a atividade do coração. Na década de 1980, a equipe do Dr. Claire Bailey na Universidade de Bristol na Inglaterra apresentou os resultados de sua pesquisa onde aqueles homens que faziam amor duas vezes ou mais por semana tinham 50% menos chance de ter uma ataque do coração do que aqueles que faziam amor menos de uma vez por mês.

Um grupo de pesquisa no Instituto Karolinska da Suécia provou através de experimento com ratos que sexo poderiam dar uma influência positiva na função imune e eleva a capacidade de cura de ferimentos externos.

Em 1999, uma equipe de pesquisa na Universidade Wilkes na Pensilvania (EUA) tornaram claro que aqueles que fazem amor uma ou duas vezes por semana possuem cerca de 30% a mais no nível de imunoglobulina [A] do que aqueles que se abstiveram de sexo. Isso é o mesmo que dizer que, se as pessoas frequentemente fazer amor, elas terão menos probabilidade de adquirir doenças infecciosas, tais como resfriados, pois seus sistemas imunológicos estão fortalecidos.²⁸

Além disso, de acordo com uma equipe de pesquisa na Universidade Queens em Belfast, Irlanda, aqueles que frequentemente alcançam o orgasmo possuem uma quantidade mais elevada de ocitocina secretada em seus corpos, e portanto, possuem menos chance de contrair câncer da próstata em homens e câncer no seio em mulheres, e assim vivem mais.

Fazer amor nos fazer parecer mais jovens e mais vigorosos; ao mesmo tempo, tem um bom efeito na prevenção de doenças como maniaco-depressivo e outros tipos de disfunções mentais. O ato de sexo desta forma pode causar boa influência sobre a saúde em vários aspectos.²⁹

Em nosso jornal *Segye Ilbo* na Coreia, o Dr. Do Sung-hoon, um urologista na Coreia, também apontou o fato que o sexo conjugal regular é muito importante para homens manterem e melhorarem a saúde e para viverem mais. Ele enumerou seis bons efeitos do sexo nos homens:

Como fazer sexo afeta a saúde dos homens?

²⁷ Kim Jung-hee, *Sarang-gwa Eumshik* (Amor e Alimentação) (Seul: Yolmae, 2005), 12. Recentemente traduzido para este livro.

²⁸ De acordo com a pesquisa, aqueles que fazem amor duas vezes por semana alcançam níveis mais elevados de imunoglobulina [A] do que aqueles que se abstiveram do sexo, ou aqueles que fizeram amor 3 ou mais vezes. Portanto, se decidimos exclusivamente a partir do ponto de vista sobre a função imune, podemos dizer que a frequência de sexo é cerca de duas vezes por semana, e que mais não é necessariamente melhor.

²⁹ Kim Jung-hee, *Sarang-gwa Eumshik* (Amor e Alimentação) (Seul: Yolmae, 2005), 12. Recentemente traduzido para este livro.

Primeiro, a ejaculação no ato de amor promove a saúde da próstata do homem porque ela remove a secreção que causa doenças da próstata.

Segundo, o sexo com a pessoa amada fornece estabilidade emocional e remove a tensão.

Terceiro, o sexo melhora o sistema imunológico e torna os homens mais resistentes a doenças do sistema respiratório com gripes e influenza.

Quarto, o sexo produz endorfina. Enorfina melhora a função dos órgãos internos e a circulação do sangue. Como resultado, homens parecem mais jovens do que a idade que possuem e fisiologicamente se tornam mais jovens. Endorfina também funciona como um “analgésico natural”.

Quinto, o sexo estimula a secreção de ocitocina que auxilia a concentração mental dos homens e a lucidez.

E finalmente, o sexo que dá elevada satisfação não somente fornece satisfação emocional, mas também ajudam os homens a terem um sono profundo.

Todos os fatores acima demonstram que o sexo contribui, não somente para a saúde espiritual e física dos homens, mas também para sua longevidade.³⁰

E sobre os bons efeitos do sexo sobre as mulheres, um grande número de pesquisas estão disponíveis. Naturalmente, alguns dos bons efeitos são comuns tanto para homens como para mulheres, tais como “melhoria do sistema imunológico,” “o efeito de queimar calorias,” e “cura da dor de cabeça através do aumento de endorfina e corticosteróides.” Além desses benefícios anteriormente mencionados, uma vida de sexo conjugal ativa oferece mais três efeitos positivos sobre as mulheres:

1. O Sexo Torna as Mulheres Mais Lindas. Em um estudo no Royal Edinburgh Hospital na Escócia, um painel de juízes observavam participantes através de um espelho e tentavam adivinhar suas idades. Aquelas que pareciam entre 7 a 12 anos mais jovens do que suas idades (rotuladas “superjovem”) estavam também desfrutando de bastante sexo – quatro vezes por semana, em média. Tudo bem, talvez elas estivessem tendo muita alegria porque pareciam jovens. Mas é provável que o sexo estivesse ajudando, dizem os pesquisadores. Uma razão é que isso eleva o nível de estrogênio da mulher, o que ajuda a tornar os cabelos mais brilhantes e a pele mais flexível.

2. O Sexo Promove Ciclos Menstruais Regulares. Um série de estudos do endocrinologista comportamental Winnifred Cutler e colegas nas Universidades Columbia e Stanford descobriram que mulheres que têm intercurso ao menos semanalmente (exceto durante seu período) possuem ciclos mais regulares do que aquelas que se abstêm ou são esporadicamente ativas sexualmente. Cutler afirma que intimidade é essencial, e não orgasmos: “Exposição regular a um parceiro no amor tem extraordinários efeitos sobre a saúde e bem-estar.”

3. O Sexo Pode Prevenir Incontinência. Mulheres utilizam os músculos da base pélvica para estimular o fluxo de urina. Enquanto a idade avança, elas precisam manter estes músculos fortes para evitar urinar acidentalmente. Os mesmos músculos são exercitados durante o intercurso, e como todos os programas de fortalecimento muscular, os benefícios exigem consistência.³¹

³⁰ Do Sung-hoon, “Você quer viver mais? É bom fazer amor regularmente,” *Segye Ilbo*, 15 de setembro de 2007.

³¹ Ver Temma Ehrenfeld, “Seis razões para fazer sexo toda semana: Estudos demonstram que sexo regular fornece uma série de surpreendentes benefícios para a saúde,” <http://www.newaweek.com/id/745752007-12-11>.

Eu estou convencido que se nos tornamos “casais Abençoados absolutos” centrados em Deus, e nos tornamos tanto espiritualmente como fisicamente um único coração e um único corpo através do ato de amor, podemos restaurar, manter e aprimorar nossa saúde. Portanto, eu posso citar que minhas regras de saúde que recomendo baseado nas palavras dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim são: **1) Alinhar com Deus, 2) Alcançar o estabelecimento do pico do meio-dia, e 3) Tornar-se um casal Abençoado absoluto com um único coração e um único corpo.**

P*: Você defende que “se queremos estar fundamentalmente liberados das doenças, devemos restaurar o relacionamento original com Deus e eliminar nossa natureza decaída e as várias condições pecaminosas.” Geralmente falando, quais são as causas das doenças humanas? Você acha que não haverá nenhuma doença no futuro, quando todos nós eliminarmos nossa natureza decaída e as condições pecaminosas?

R: Eu gostaria de apresentar as mensagens do Dr. Lee Sang-hun a partir do mundo espiritual sobre as causas de nossas doenças:

De quem você pensa que é a culpa de vivermos uma vida horrível com doenças na terra? Há muitas doenças incríveis que vieram como resultado do pecado, mas pensamos que elas não têm nada a ver com nosso estilo de vida errado. Como resultado, vivemos ignorando nosso pecado. Todas estas doenças são as horríveis heranças que Lúcifer deixou para nós...(24 de fevereiro de 1999) ³²

No Jardim do Éden, Lúcifer deixou o lado de Deus e abandonou o caminho celeste. Por esta razão, ele se tornou prisioneiro da insegurança, do medo, do ódio, da inveja, do ciúme e do desejo. Estes não são atributos de Deus. Eles vieram a partir do pecado. A natureza original de Deus é amor, paz, felicidade e bondade. Deus queria dar estes atributos para os seres humanos. Ao invés, mais elementos maus foram transmitidos para os seres humanos do que os atributos de Deus...

Por causa que estes (elementos maus) foram transmitidos para os seres humanos, os resultados das ações de Lúcifer têm sido uma tendência decisiva para as pessoas. Em um ambiente cheio com paz, felicidade e amor, os corações das pessoas estão em paz. Então, é impossível para as pessoas ficarem doentes. A maioria das doenças que afligem as pessoas modernas vieram como resultado deste pecado que Lúcifer transmitiu para nós. Enquanto o tempo passava, as doenças que vieram através do pecado se espalharam amplamente, ao ponto que as pessoas modernas não são capazes de lidar com a causa fundamental do pecado. Elas podem somente ver as doenças resultantes, e assim elas concentram todos os seus esforços em tratar as doenças.

Como então, devemos tratar as doenças que vieram através dos pecados de Lúcifer? Se é uma doença que está conectada com a raiz do pecado, então devemos primeiro trabalhar para extrair essa raiz. No Princípio Divino no capítulo da Queda, a raiz do pecado é revelado como o amor ilícito da humanidade.

De fato, a raiz do pecado em cada indivíduo manifesta-se de diferentes maneiras. Por exemplo, o nome da doença, “câncer do fígado”, foi decidido pelo estabelecimento médico moderno. Câncer do fígado pode afetar diferentes pessoas por diferentes razões. Em alguns

³² Lee Sang-hun, *Mensagem do Mundo Espiritual* (Nova York: HSA Publication, 2001), 67. Tradução foi revisada para este livro.

casos, o estresse impróprio pode ser colocado como resultado de fumar ou beber. Em outros casos, uma pessoa pode odiar tanto alguém que este coração de ódio terá um efeito no fígado. Ambos sofrem de câncer do fígado, mas no primeiro caso a causa é física e no segundo caso a causa da doença é espiritual. O primeiro paciente pode ser tratado fazendo-o parar de beber e fumar, e tendo bastante repouso. O segundo paciente precisa ser tratado fazendo-o se arrepender de seu coração de ódio. Desta forma, há diferentes maneiras de tratar uma doença.

Entretanto, a causa fundamental para ambos os pacientes é a mesma. Ela vem a partir dos atributos de Lúcifer. Portanto, ao tratar as doenças dos seres humanos modernos, não devemos somente depender da doença visível ou do nome da doença. Ao invés, devemos remover a causa fundamental da doença e confiar nos atributos dados para nós por Deus. Os seres humanos modernos têm mais medo da doença chamada câncer. Esta doença também, tem sua causa fundamental no erro cometido pelos antepassados humanos originais.

Quando os corações de todas as pessoas estiverem preenchidos com os atributos que Deus queria que tivéssemos – isto é, amor, paz e felicidade – e tivermos dar e receber uns com os outros baseados nestes atributos, os elementos de Lúcifer serão completamente removidos dos seres humanos. (25 de fevereiro de 1999) ³³

A medicina moderna também tem sido a Bênção de Deus. Assim, é natural que devemos confiar na ciência médica ao tratar as doenças. Entretanto, como algo importante a acrescentar, é que precisamos conhecer como tratar com a raiz fundamental de Lúcifer. Devemos perguntar a nós mesmos: “Porque eu estou com esta doença?” Se esta é uma situação onde o arrependimento é necessário, então devemos nos arrepender. Se fazemos isso, então Lúcifer certamente nos deixará. (27 de fevereiro de 1999)

Os seres humanos foram destinados a viverem em alegria recebendo os elementos de amor (elementos espirituais de vida) a partir de Deus. A partir do momento de nosso nascimento, entretanto, temos sido afligidos com uma doença chamada insegurança. Assim, a humanidade começou de uma forma errada. O período de vida dos seres humanos tem estado relacionado com as relações de sangue pecaminosas, e todos têm elementos dentro deles os quais permitem a Lúcifer invadí-los. Os seres humanos assumiram uma forma diferente do que estavam destinados a ser. Eles assumiram uma vida de doença. Isto é, os seres humanos, antes de tudo, ficaram doentes espiritualmente, e a seguir, ficaram doentes fisicamente, como resultado da invasão de Lúcifer.

Cerca de 70 a 80% de todas as doenças são resultados da invasão de Lúcifer. Os outros 20 a 30% resultam da excessiva fadiga e outros fatores ambientais, mas estas doenças não se desenvolvem em doenças trágicas.

Quais são estas doenças que estão entre os 70 a 80%? Estas são as doenças causadas por Lúcifer e seus seguidores... Entretanto, se as pessoas continuam a ser invadidas por Lúcifer e seus seguidores, seus maus elementos atacarão algumas partes de seus corpos físicos. Então, a função dessa parte do corpo será paralizada, e esse corpo físico ficará doente. Quando isso ocorre, o corpo se torna até mesmo mais doente. (7 de março de 1999) ³⁴

³³ Lee, *Mensagem do Mundo Espiritual*, 68 -69.

³⁴ Lee, *Mensagem do Mundo Espiritual*, 74.

Como eu citei acima, o Dr. Lee diz: **“Cerca de 70 a 80% de todas as doenças são o resultado da invasão de Lúcifer. Os outros 20 a 30% resultam da excessiva fadiga e outros fatores ambientais.”** Portanto, eu acredito que 20 a 30% das doenças atuais permanecerão conosco porque elas são resultados da excessiva fadiga e outros fatores ambientais, mesmo no futuro quando todos nós eliminarmos nossa natureza decaída e as condições pecaminosas. Mesmo no mundo ideal sem o pecado, os seres humanos não estão destinados a viverem para sempre. Não obstante, estou certo que seremos capazes de viver por muito mais anos sem doenças sérias, se vivermos com a natureza de Deus de paz, felicidade e amor, ao invés da natureza decaída de Lúcifer de insegurança, medo, ódio, ciúme e inveja.

P: Por favor, comente sobre os discursos dos Verdadeiros Pais que explicam o fato que Deus habitará dentro de um casal Abençoado, quando eles se tornam um único corpo através dos relacionamentos sexuais.

R: Esse “Deus habita dentro” de nós significa que “Deus vive junto” conosco. Isto também significa que “estamos unidos com Deus”. Um dos propósitos do sexo conjugal é trazer a completa unidade com Deus. Os Verdadeiros Pais repetidamente afirmam que Deus habita exatamente no local onde o esposo e a esposa Abençoados fazem amor e estão unidos. Por exemplo, eles afirmaram:

O amor de Deus e o amor humano são o mesmo na essência. Amor causa unidade. Porque um homem e uma mulher esperam um pelo outro? É porque um homem pode possuir Deus somente através de uma mulher, e uma mulher pode possuir Deus somente através de um homem. Em outras palavras, eles esperam um pelo outro porque Deus vem e habita onde um homem e uma mulher se tornam uma unidade em amor.³⁵

A fim de saborear o amor verdadeiro, devemos ter uma realidade ideal. Por essa razão, é absolutamente necessário para um homem ter uma mulher, e para uma mulher ter um homem. Homem e mulher absolutos que estimam o amor verdadeiro, estão conectados ao fazer um esforço. Quando homem e mulher absolutos estão unidos como uma unidade, devemos saber que Deus virá e habitará neles.³⁶

Somente através da experiência de dois se tornando uma unidade, podemos conhecer o mais elevado nível de amor. Ninguém pode absolutamente negar estes fatos. Todos devem reconhecer isto. No lugar onde um esposo e uma esposa se tornam completamente uma unidade, o casal ideal será criado. Nesse mesmo lugar, amor absoluto passa a existir. Esse lugar de amor, o qual é absolutamente imutável, é o lugar de moradia de Deus. (10 de agosto de 1997)³⁷

³⁵ Moon, *Cheon Seong Gyeong*, Livro 4, Família Verdadeira, 460.

³⁶ Moon, *Família Abençoada e o Reino Ideal I*, 244. Tradução foi revisada para este livro.

³⁷ Moon, *Família Abençoada e o Reino Ideal I*, 57.

Deus quer um amor parceiro. Assim, centrando no lugar onde um esposo e uma esposa se tornam uma unidade através de seus órgãos sexuais, Deus quer aparecer e nos encontrar. (1º de agosto de 1996) ³⁸

P*: E quais discursos dos Verdadeiros Pais falam a respeito dos órgãos sexuais?

R: Aqui está um discurso tradicional dos Verdadeiros Pais referente aos órgãos sexuais a partir de um livro japonês recentemente publicado.

Vocês possuem o lar de amor? As mulheres possuem seu lar de amor, e os homens também possuem o seu. Entretanto, o lar de amor que as mulheres possuem não é para o benefício das mulheres, mas para o benefício dos homens. E o lar de amor que os homens possuem não é para o benefício dos homens, mas para o benefício das mulheres.

Onde está localizado o lar de amor das mulheres? Isso não está localizado nas mulheres. Os lares de amor estão localizados de forma trocada no sexo oposto. Então, porque eles estão localizados de maneira trocada? A troca é necessária para conectar o universo. Isto somente é possível pelo amor, e impossível por qualquer outra coisa.

Todas as pessoas dizem que elas são donas de seus corpos. Entretanto, para o amor, elas não são donas dele. O amor não é possuído por si mesmo; ele é possuído pelo parceiro de uma pessoa. Os donos do amor estão trocados. Por causa da troca, interseções são feitas, e quando tais interseções são estendidas, uma esfera aparece.

As expressões “lugar santo” e “lugar santíssimo” aparecem no Velho Testamento, não é? O lugar santo simboliza o ser humano, e o lugar santíssimo representa o lar de amor. A expressão posterior se refere ao lar onde podemos amar.

Todo ser humano tem ambos, o lugar santo e o lugar santíssimo. O lugar santo é onde podemos atender Deus. Então, o que é o lugar santíssimo? O lugar santíssimo é onde criamos um relacionamento com Deus para a finalidade de possuir uma realidade privilegiada do domínio de amor. O lugar santíssimo significa a posição onde podemos nos conectar com Deus. Nosso órgão sexual é exatamente o lugar santíssimo onde podemos criar um relacionamento direto com Deus.

Ele não é algo que qualquer pessoa pode tocar. O sumo-sacerdote que salvaguarda o lugar santíssimo não são duas pessoas, mas absolutamente uma única pessoa. Se outra pessoa já manchou e tocou o lugar santíssimo, onde uma pessoa que o protege deve destrancá-lo, a pessoa que o manchou deveria ter sido morta por um raio em tempos antigos. Você deve saber que era Adão que tinha a chave do lugar santíssimo de Eva, e era Eva que tinha a chave do lugar santíssimo de Adão.

Então, vocês devem atender Deus e amar um ao outro no lugar onde vocês criam um relacionamento de unidade com Deus. Um homem e uma mulher não se encontram meramente. Quando um homem e uma mulher se encontram, os dois recebem o amor de Deus na posição onde o ideal de criação do universo, o qual representa o princípio celeste, é realizado. Então, dizemos: “devemos obter filhos e filhas que o Senhor quer.” (20 de junho de 1984) ³⁹

³⁸ Moon, *Família Abençoada e o Reino Ideal I*, 44.

³⁹ Sun Myung Moon, *Niseitachgi-no Iku Michi* (O caminho para a segunda geração seguir) (Tóquio: Kogensha, 2006), 224-24. Recentemente traduzido para este livro.

Desta forma, o Verdadeiro Pai tem repetidamente ensinado que o dono do órgão sexual de um homem é sua esposa, e que o dono do órgão sexual de uma mulher é seu esposo. E ele diz: **“Nosso órgão sexual é exatamente o lugar santíssimo onde podemos criar um relacionamento direto com Deus.”** Assim, o lugar de encontro dos órgãos sexuais masculino e feminino é **“o lugar santíssimo onde podemos criar um relacionamento de unidade com Deus”** e **“onde recebemos o amor de Deus.”** Nossos órgãos sexuais não somente capacitam esposo e esposa a se tornarem uma unidade, mas também Deus e os seres humanos se tornam uma unidade. Portanto, falando várias vezes sobre a importância do órgão sexual, o Verdadeiro Pai tem também frequentemente utilizado a expressão que nosso órgão sexual é **“o lugar santíssimo onde Deus pode habitar.”**

P: Eu ouvi que a fim de alcançar a saúde e a felicidade humana, o “sexo livre” deve desaparecer e o “sexo absoluto” deve ser praticado centrado no amor verdadeiro de Deus. Você poderia apresentar as palavras dos Verdadeiros Pais sobre “sexo absoluto”?

R: Eu gostaria de citar as palavras do Verdadeiro Pai sobre “sexo absoluto” a partir de seus três discursos no *Cheon Seong Gyeong*.

Os órgãos sexuais devem ser liberados. Assim, sexo absoluto é o oposto do sexo livre de hoje. Sexo absoluto, sexo único, sexo imutável e sexo eterno! Quão elevados e preciosos são estes quatro conceitos! Se os dois órgãos permanecem separados como eles são, nenhum desenvolvimento pode ocorrer. Eles devem estar enraizados no amor verdadeiro. Amor verdadeiro começa a partir deste ponto. (8 de setembro de 1996)⁴⁰

O que o Messias traria com ele? Sexo absoluto! Ele está vindo para a perfeição do sexo absoluto, único, imutável e eterno. (22 de setembro de 1996)⁴¹

O objetivo definitivo do Reino de Deus é a perfeição de famílias verdadeiras. Dentro de famílias verdadeiras, deve haver o ideal de uma nação e um mundo verdadeiros. O termo sexo absoluto emerge agora como a tradição de amor verdadeiro que pode influenciar um mundo e uma nação verdadeiros. Sexo absoluto se refere a sexo absoluto, único, imutável e eterno. Vocês podem se tornar uma unidade em amor com seu parceiro recíproco, a quem vocês estão ligados centrado no amor, como um atributo de Deus, somente através de relações sexuais. (9 de março de 1997)⁴²

P: Você poderia explicar se existe uma diferença entre o significado da palavra coreana “Jeoldae Seong (절대성)” no discurso dos Verdadeiros Pais no 47º Dia dos Verdadeiros Filhos em 21 de novembro de 2006, e seu significado anterior de “sexo absoluto”?

R: Vamos comparar as duas expressões em português. O termo em português “sexo absoluto” foi introduzido pelo Verdadeiro Pai em seu discurso em Washington, DC em 1996, e se tornou mundialmente famoso. Ele cunhou este termo diretamente em inglês em seu discurso “Em Busca

⁴⁰ Moon, *Cheon Seong Gyeong*, Livro 11, A Raiz do Universo, 1764. (em inglês) Tradução foi revisada para este livro.

⁴¹ Moon, *Cheon Seong Gyeong*, Livro 11, A Raiz do Universo, 1764. (em inglês)

⁴² Moon, *Cheon Seong Gyeong*, Livro 15, A Vida de Um Soberano do *Cheon Il Guk*, 2268.

da Origem do Universo” em 1º de agosto de 1996, no discurso comemorativo da fundação da Associação das Famílias para a Paz Mundial.

Assim, o termo “sexo absoluto” é o termo que o Verdadeiro Pai apresentou pela primeira vez em Washington, DC em 1996, principalmente a fim de criticar e superar o “sexo livre.” O conceito de “sexo absoluto” também contém o significado para criticar a homossexualidade, a poligamia, e a vida de celibato.

Por outro lado, o título coreano do discurso do Verdadeiro Pai no 47º Dia dos Verdadeiros Filhos, em 21 de novembro de 2006, está agora traduzido como **“A Família Enraizada na Ética Sexual Absoluta, a qual é o Modelo para o Poder Absoluto, a Paz e o Ideal de Deus, e o Reino Global.”**⁴³ Aqui a tradução da expressão *Jeoldae Seong* está traduzida como **“ética sexual absoluta”** ao invés de **“sexo absoluto.”** (no texto principal, **“moralidade sexual absoluta”** é também utilizada como uma tradução da expressão coreana *Jeoldae Seong*.) Eu posso dizer que a diferença entre “sexo absoluto” e a expressão coreana *Jeoldae Seong* é exatamente a diferença entre “sexo absoluto” e “ética sexual absoluta.” “Sexo absoluto” indica o “ato”, enquanto que “ética sexual absoluta” significa valores éticos.

Portanto, “sexo absoluto” significa principalmente o **“ato sexual entre esposo e esposa que são absolutos, únicos, imutáveis e eternos centrados em Deus.”** Por outro lado, “ética sexual absoluta” significa **“os valores éticos que consideram como absolutamente importante esse ato sexual centrado em Deus entre esposo e esposa que são absolutos, únicos, imutáveis e eternos.”** Como de costume, **o conceito de “ética sexual absoluta” também contém o significado da absoluta importância da pureza de ambos (nenhum sexo antes do matrimônio) antes do matrimônio e a fidelidade (nenhum sexo extra conjugal) após o matrimônio.**

O conceito de **“ética sexual absoluta”** (ou **“moralidade sexual absoluta”**) contém uma visão ética muito importante sobre sexo para nós. Portanto, apresentarei as palavras do Verdadeiro Pai referentes a **“moralidade sexual absoluta”** a partir da Décima Mensagem de Paz, que foi proferida no 47º Dia dos Verdadeiros Filhos.

Moralidade Sexual Absoluta e Amor Conjugal

...

O primeiro estágio é manter pureza sexual absoluta antes de se casar. Depois que nascemos, passamos através de um processo de crescimento. Atravessamos a infância em um ambiente muito seguro abraçados no amor e proteção de nossos pais. Então entramos no tempo da adolescência, o qual assinala o início de uma nova e dinâmica vida, quando forjamos relacionamentos em um nível totalmente novo com aquelas pessoas ao nosso redor, como também com as coisas da criação. Este é o momento quando começamos a trilhar o caminho para nos tornarmos um ser humano absoluto – internamente, através da perfeição de nosso caráter, e externamente, ao atingirmos a fase adulta.

Contudo, neste tempo existe uma exigência absoluta que as pessoas devem cumprir, não importa quem elas sejam. Esta é a exigência de manter sua pureza, que é o modelo da

⁴³ Moon, *Pyeong Hwa Hoon Gyeong*, 166.

moralidade sexual absoluta para os seres humanos. Deus concedeu isto para Seus filhos como sua responsabilidade e tarefa, para ser cumprida a fim de realizar o ideal de criação. Este caminho celeste é, desta forma, o caminho na direção da perfeição do modelo absoluto no amor conjugal.

...

Segundo é o modelo absoluto do amor de esposo e esposa. Mais preciosa do que a vida em si mesma, é a lei celeste de fidelidade absoluta. Esposo e esposa são parceiros eternos dados um ao outro pelo Céu. Através de ter filhos, eles se tornam os co-criadores de amor verdadeiro, vida verdadeira e linhagem verdadeira, e a origem daquilo que é absoluto, único, imutável e eterno. Este é o motivo pelo qual é um princípio celeste que uma única pessoa não pode dar nascimento a um filho, nem mesmo em mil anos.

Como podem, pessoas que preservam sua pureza antes do matrimônio, e a quem Deus conecta em um matrimônio puro como esposo e esposa, se desviarem do caminho do Céu e seguirem um caminho errado?

...

Senhoras e senhores, o poder absoluto do amor conjugal é a maior Bênção que o Céu confiou à humanidade. Sem aderir ao princípio de pureza sexual absoluta, o caminho para a perfeição do caráter de uma pessoa e a maturidade espiritual está fechado. Além disso, sem assegurar o fundamento da moralidade sexual absoluta dentro de uma família verdadeira de indivíduos aperfeiçoados, é impossível para Deus se manifestar com dignidade como o caráter de Deus encarnado.

Para que Deus, o ser absoluto, tenha domínio direto sobre nossas vidas e compartilhe alegria conosco, que fomos criados como Seus parceiros objetos e filhos, devemos assumir a forma de uma família perfeita baseada no padrão da ética sexual absoluta, como Deus pretendia. Somente dentro das fronteiras de uma família que exalta a moralidade sexual absoluta, é possível criar relacionamentos baseados em um modelo ideal de ética sexual para a vida como deveria originalmente ter existido. Esta vida inclui a realidade das três gerações de avós, pais, filhos e netos. Por favor, compreendam claramente que a vida eterna de Deus e a vida eterna de uma pessoa são possíveis somente neste fundamento.

Portanto, se Adão e Eva tivessem alcançado a perfeição individual – a pureza sexual, de acordo com a vontade de Deus, e então entrado em relacionamentos conjugais através de Sua Bênção, eles teriam alcançado completa unidade com Ele. Deus teria habitado dentro da união deles. Seus filhos também estariam ligados a esta ordem sagrada do amor, desfrutando um relacionamento direto com Deus como o pai deles. Em outras palavras, o matrimônio de Adão e Eva aperfeiçoados baseado na pureza absoluta no amor conjugal teria sido o próprio matrimônio de Deus. Deus é Deus para sempre, mas ao mesmo tempo Adão e Eva deveriam ter se tornado Sua encarnação. Eles teriam se tornado o corpo de Deus. Deus teria se estabelecido dentro de suas mentes e corações, para eles se tornarem os Verdadeiros Pais da humanidade tanto no mundo espiritual como no mundo físico, na base do poder absoluto no amor conjugal. (21 de novembro de 2006) ⁴⁴

P: Eu ouvi que os Verdadeiros Pais ordenaram uma direção “sem sexo conjugal por quatro anos” como uma condição de sincera devoção. Você poderia explicar como compreender estas palavras?

⁴⁴ Moon, Pyeong Hwa Hoon Gyeong, 170-74.

R: Os Verdadeiros Pais deram esta instrução “sem sexo conjugal por quatro anos” como uma condição de sincera devoção pela primeira vez em 10 de fevereiro de 2004, na reunião de líderes da Igreja coreana no Centro de Treinamento de Cheongpyeong. Os Verdadeiros Pais repetiram a mensagem no Palácio da Paz *Cheon Jeong* no *Ahn Shi Il* de 23 de agosto de 2006. A direção foi originalmente entendida para conter “o sexo conjugal” por quatro anos desde fevereiro de 2004 até 2008. Em 23 de agosto de 2006, os Verdadeiros Pais novamente disseram: **“Eu falei sobre nenhum sexo conjugal por quatro anos. Vocês mantiveram esta direção.”**⁴⁵

Citarei primeiramente o discurso dos Verdadeiros Pais sobre “sem sexo conjugal” em fevereiro de 2004 a fim de compreendermos seu significado, embora este seja um pouco longo.

Homens, vocês compreenderam? Sem a nação de Deus, não podemos dizer nada para nossas esposas e nossos filhos. Esse tipo de tempo já passou, quando homens podiam ordenar suas esposas a fazer algo. Para o benefício da restauração gloriosa da pátria, a edificação da pátria de Deus, vocês devem se colocar novamente na posição de Arcanjo e Caim em relação a sua esposa, como Mãe e Abel na família para completar a missão. Vocês devem se tornar um indivíduo para indenizar como uma semente e restaurar e dedicar a nação de Deus para o céu. Somente no fundamento da família unificada e da nação unificada diante de Deus, sua família será capaz de entrar no Reino Celeste como os representantes e sucessores dos Verdadeiros Pais. Esta é nossa missão e responsabilidade, as quais devemos cumprir.

...

Homens, vocês entenderam? Mulheres, vocês entenderam? Amor está fora de questão. A nação é nossa preocupação. A nação!... Até onde eu sei, agora não há nenhuma família que possa entrar no Reino Celeste no tempo do registro. Morra buscando pela nação. Não podemos dormir confortavelmente espreguiçando nossas mãos e pernas.

Eu nunca dormi com meu corpo esticado durante minha vida inteira. Os Verdadeiros Pais ofereceram suas vidas inteiras para a restauração gloriosa da pátria de Deus. Eu tenho dormido dobrando meu corpo como um camarão, com meu corpo deitado sobre o lado esquerdo. Vocês podem fazer amor com suas imagens decaídas sem serem capazes de encontrar a pátria de Deus onde podemos oferecer nossos frutos ao céu? Os homens devem usar um cinto de castidade dos tempos antigos.

Se você anseia em fazer amor, deverá liberar sua esposa na posição de mãe, e se você anseia por sua esposa, para fazer amor, ou esposo, você deve unir filhos e filhas.

Homens decaídos sujos, vocês estiveram tratando as filhas da nação celeste da sua própria maneira até agora, mas a partir de agora vocês devem saber que não podem fazer amor com elas livremente até que encontrem a nação. ...

Portanto, de hoje em diante, você não deve chamar sua esposa de “minha esposa.” Ela é uma representante da Verdadeira Mãe. Você está na posição de Arcanjo. Assim, sem ter a nação, você pode fazer amor ou não? (‘Não podemos’) Sem ter a nação, a esposa não pode dizer que ela quer fazer amor com seu esposo.

Depois de encontrar e oferecer a nação, e depois que alvoreça sobre nós essa pátria de Deus brilhando de manhã... o mundo emergirá como o sol da manhã. Então, você deve herdar a

⁴⁵ Palavras dos Verdadeiros Pais após a Cerimônia de Juramento em 23 de agosto de 2006, *Ahn Shi Il*.
Ver <http://www.familyfed.org/FujioFolder/0823Hanmadi.mp3>

posição de soberano da nação. O Arcanjo tem que herdar a posição de soberano da nação. Depois de ser enxertado, você pode se colocar na posição do irmão mais jovem de Adão, que está conectado com a linhagem de sangue original, depois de encontrar a nação. Somente no fundamento da nação, a família pode entrar nela, centrando em todas as filhas que o Pai tem educado, e centrando na realização da educação e unidade de Caim e Abel, e filhos e filhas. ...

Deus não pôde encontrar sua nação, assim, a atual nação deve ser enxertada na nação de Deus. Este é o momento agora. Portanto, este é um padrão muito rígido, mas vocês devem digerir isto com uma mente muito alegre, embora não gostem disto. Sem fazer isto, vocês não podem se tornar patriotas da nação celeste. Vocês entendem?

Yoon Jung-noh! Você entende? Você não pode se aproximar de sua esposa tirando suas roupas para fazer amor com ela. Isto é somente depois que a nação for encontrada! Vocês não podem comer juntos na mesma mesa. Vocês devem dar as boas vindas para Deus mais do que para seus filhos. Vocês devem manter em suas mentes o desejo de Deus que Ele queria ser liberado do triste pesar por perder a nação no céu e na terra. Vocês devem atender Deus, embora sacrificando sua carne e sangue nesta era de indenização do Arcanjo. O sacrifício será trocado pela nação substancialmente. Vocês devem restaurar a nação através da dedicação de seu clã. Portanto, vocês não devem pensar em qualquer outra coisa além de restaurar e unir seu clã todos os dias e todas as noites...

Esposas, vocês entendem? Depois de voltar para seus lares, vocês não podem tirar suas roupas, dizendo: “Querido! Eu sinto muita falta de você.”... Quando seu esposo vem até você para fazer amor, você deve chutá-lo para longe. Você deve dizer a ele: “Você deve amar o Pai ao invés de amar a mim.” Vocês compreendem, mulheres? O Arcanjo deveria viver por Adão. O arcanjo decaído tem sua esposa? Somente quando você se coloca sobre o fundamento da nação, e somente quando você completa o fundamento para Deus expandir Seu domínio para o mundo, sua família terá a permissão para atravessar o portão que colocará você dentro da era quando pode herdar a posse do Reino do Céu liberado no céu e na terra. Antes de ser liberado, você não pode fazer amor. Se você tomar sua esposa e filhos antes da liberação, seu caminho para o céu estará fechado.

Até agora, viemos como figuras decaídas no mundo decaído. Trilhamos da posição celeste superior para a do Arcanjo decaído. Entretanto, representantes do Arcanjo devem se colocar na posição de irmãos mais velhos do Arcanjo ao criar as famílias de príncipes e princesas no Reino Celeste. Portanto, você teve sua família até agora, mas deve saber que isto estava contra o princípio original. A partir de agora, a família não deve ter prioridade sobre a nação. Depois de fundar a nação, você pode receber a Bênção novamente dos Verdadeiros Pais e entrar nela. Quando todos os cidadãos podem receber a Bênção do Reino Celeste, todas as pessoas serão capazes de se tornarem famílias celestes. Amém! Isto é absoluto. Vocês entendem? Vocês ainda procurarão sua esposa, ou procurarão a nação? (A nação!)

Mulheres não podem fazer amor sem a permissão do Pai. Este é um princípio...

Isto é o mesmo com as mulheres! Vocês têm a responsabilidade como mulheres para dedicar a nação nesta era se colocando na posição superior em relação a esses anjos decaídos. Até agora, vocês se colocaram na posição de irmãos mais velhos do mundo decaído, por isso eu permiti que vocês tivessem uma família. Entretanto, agora, vocês devem conhecer a responsabilidade como Nação Eva e Mãe para oferecer a nação.

Agora o tempo chegou quando o mundo unificado pode ser estabelecido em um instante se vocês se devotam para a vontade de Deus com mais seriedade do que desejam fazer amor com suas esposas, e correm com a máxima velocidade, com vontade de morrer, acelerando e sangrando pela boca. Isto não será nenhum problema. Quantos meses ou anos levará para vocês completarem a missão? Vocês devem completar isto em quatro anos, até o ano 8 do *Cheon Il Guk*, quatro anos antes do ano 12 do *Cheon Il Guk*.

Devemos chegar antes do objetivo. Se não podem cumprir isto, todos vocês se retirarão, e aqueles que são leais para a missão no mundo virão aqui e substituirão vocês. Compreendem? Se vocês não podem cumprir sua missão, terão que ir até mesmo para a África depois de entregar sua responsabilidade não cumprida para eles. (10 de fevereiro de 2004)⁴⁶

Os Verdadeiros Pais repetiram esta direção “sem sexo conjugal” para líderes da Igreja coreana no dia seguinte em Hannam-dong em Seul.

Não podemos amar nossas esposas antes de encontrar a nação. Sucessivos reis no mundo espiritual dizem em suas cartas: “Por favor, abram o portão o mais breve possível a fim de encontrar a nação.” Mulheres não podem manter a companhia com seus esposos antes de encontrarem a nação. Somente depois de encontrarmos a nação, podemos pensar sobre a esposa, esposo, filhos e filhas. Sobre o fundamento de encontrar a nação, podemos abençoá-los novamente de mãos dadas. (11 de fevereiro de 2004)⁴⁷

De acordo com o Prof. Oh Taek-yong do Comitê de Compilação de História na Coreia, “sem sexo conjugal” é interpretado como “sem sexo vaginal”, isto é, “sem inserção do pênis do esposo no órgão sexual de sua esposa durante o relacionamento sexual.” Esta interpretação permite o casal fazer carícias, sexo oral, e ejaculação fora da vagina da esposa porque estes não exigem inserção do pênis do esposo na vagina da esposa.⁴⁸ De acordo com o Sr. Kim Fujio, a instrução exata dos Verdadeiros Pais inclui não apenas “sem sexo conjugal”, mas também “dormir nu abraçando um ao outro em uma única cama.” Portanto, isto é diferente da “vida do período de separação” antes de começar a vida familiar.

Quando os Verdadeiros Pais abençoaram os membros de segunda geração em East Garden em dezembro de 2004, no Centro de Treinamento de Cheongpyeong em janeiro de 2005, no Centro de Treinamento de Cheongpyeong em dezembro de 2005, e mais tarde, eles diretamente deram a permissão para os casais da segunda geração recentemente abençoados a iniciarem a vida conjugal depois do período de separação de 40 dias.

Isto é interpretado como uma evidência que os casais Abençoados da segunda geração não são exigidos para manterem esta condição “sem sexo conjugal por quatro anos” porque os esposos da segunda geração não se colocam na posição do Arcanjo. No passado, os Verdadeiros Pais nem mesmo exigiram que os casais Abençoados da segunda geração conservassem um “período de 40 dias de separação.” Portanto, poderia ser possível dizer que os casais Abençoados da segunda geração têm a permissão de completar a condição de quatro anos em 40 dias. Podemos também

⁴⁶ Sun Myung Moon, “O Reino Celeste começará nesta Península coreana: Palavras dos Verdadeiros Pais na Conferência de líderes em 2004,” *Ponhyangin* 65 (março de 2004): 2-3. Recentemente traduzido para este livro.

⁴⁷ Sun Myung Moon, “Palavras dos Verdadeiros Pais no Hoondokhae em Hannam-dong,” *Ponhyangin* 65 (março de 2004): 4. Recentemente traduzido para este livro.

⁴⁸ Oh taek-yong, “Conferência especial na Faculdade de Teologia de CheongShim”, 4 de outubro de 2005.

interpretar isto significando que Deus quer que os casais Abençoados de segunda geração deem nascimento a muitos filhos o mais breve possível, para que as famílias Abençoadas possam alcançar as Três Grandes Realezas, as quais podem ser estabelecidas através das três gerações, sem atraso.

Casais Abençoados devem empreender a condição de indenização “sem sexo conjugal” somente com a completa concordância tanto de esposo como de esposa. Quando não há consenso mútuo entre esposo e esposa, o casal não deve fazer a condição “sem sexo conjugal”, porque o dono do órgão sexual da esposa é seu esposo, e o dono do órgão sexual do esposo é sua esposa. Portanto, se o esposo é fraco ou tem pouca fé, a esposa não deve rejeitar o relacionamento sexual unilateralmente. Se ela fizer isso, o esposo rejeitado poderia ser seduzido para ter um relacionamento sexual ilícito com outra mulher.

Uma esposa que repugna e frequentemente evita relacionamentos sexuais com seu esposo, não deve rejeitar os avanços sexuais do esposo, utilizando a direção dos Verdadeiros Pais “sem sexo conjugal” como uma desculpa. Esta é uma condição de devoção que somente um esposo e uma esposa com fé suficiente que estão mutuamente em amor podem estabelecer.

No passado, quando uma esposa de um casal já casado se unia à nossa igreja, a esposa costumava rejeitar completamente relações sexuais com seu esposo até depois de receber a Bênção do Matrimônio, embora o esposo não tivesse fé. Como resultado, muitos casais já casados acabavam em divórcio depois que a esposa se juntava à nossa igreja em seus primeiros tempos.

Não obstante, agora parece permissível que uma esposa que tenha se juntado à nossa igreja continue a ter relações conjugais com seu esposo, mesmo antes de receber a Bênção do Matrimônio. Isto é para a finalidade de restaurar o esposo. Ao invés de dizer “permitido”, podemos muito bem dizer que é *recomendado* que uma esposa que se juntou à nossa igreja, continue tendo um relacionamento sexual com seu esposo até que ele seja restaurado como um membro que tem fé. O Rev. Yuji Matsumoto, ex-Diretor do Departamento de Testemunho e Educação da FFUPM do Japão, agora oferece o seguinte conselho para mulheres casadas membros:

Vocês devem verificar se seu relacionamento sexual com seus esposos depois de se juntar à nossa igreja está mais rico do que antes de se juntar à nossa igreja. Ele está com mais movimento e mais estimulante? Ou está mais enfadonho e cansativo? Desde que a esposa se juntou à nossa igreja, ela deve se tornar uma “boa esposa” ou “esposa repugnante” do ponto de vista de seu esposo? Se o relacionamento sexual entre um esposo e uma esposa se torna enfadonho e cansativo, podemos concluir que a esposa se torna uma “esposa repugnante.” Vocês devem ser carinhosas. A fim de manter um bom relacionamento entre esposo e esposa, a esposa não deve rejeitar fazer amor.

Alguns casais não têm nenhum relacionamento sexual por 10 anos, e outros por 3 ou 5 anos. Sem mudar esta situação, não é efetivo dizer: “Por favor, assista o vídeo. Por favor, vá para o seminário.” É muito difícil restaurar esse esposo porque ele se sente profundamente rejeitado. Quando a esposa ouve a conferência da Queda, ela passa a ter um forte desejo de ser pura. Portanto, algumas esposas querem ter um relacionamento sexual somente depois de se tornarem um casal Abençoado permitidos por céu e terra recebendo a Bênção do Matrimônio oficial.

Assim, elas tentam evitar o relacionamento sexual tanto quanto possível, e isto às vezes, naturalmente resulta em “sem sexo conjugal” sem o consentimento do esposo. Em alguns casos, entretanto, estas esposas fracassam em restaurar seus esposos, porque tentam manter “sem sexo

conjugal.” O esposo naturalmente se sente irritado e aumenta sua desconfiança e insatisfação com sua esposa, porque sua esposa não aceita seus afetos. Quando tentamos restaurar esposos, esta é uma questão muito importante.⁴⁹

Em relação à direção “sem sexo conjugal”, precisamos compreender seu significado e agir sabiamente, levando em consideração a fé do esposo. O jornal mensal *Ponhyangin* (março de 2004) o qual é publicado pela Divisão Internacional do Departamento da Família Abençoada da FFUPM-Coreia, imprimiu a seguinte advertência:

O diretor do Departamento da Família Abençoada na Coreia explica que a direção “sem sexo conjugal” não é “uma direção compulsória, mas uma recomendação para a fé.” Portanto, por favor, não sigam esta direção apenas externamente, porque isso pode acabar com o resultado oposto de seu propósito.”⁵⁰

A propósito, Dae Mo Nim nunca aconselhou publicamente os casais Abençoados a manterem a condição “sem sexo conjugal,” mesmo depois dos Verdadeiros Pais darem essa direção para os líderes da Igreja em fevereiro de 2004. Ao contrário, ela tem encorajado os casais a terem mais vezes “sexo conjugal.” Em 13 de julho de 2004, por exemplo, ela deu orientação para 30.000 esposas de casais Abençoados que participavam do seminário de 40 dias em Cheongpyeong para mulheres abençoadas, sobre o papel de esposas na família, como segue:

Deus explica sobre o ato de amor, “Realmente desfruta fazer amor. Quanto mais você tem relacionamentos sexuais com seu cônjuge, maior alegria você pode sentir e mais linda você se torna.” Quando um homem e uma mulher dão e recebem o lindo amor juntos, um relacionamento íntimo inseparável de coração virá a existir. O ato de amor cria o relacionamento íntimo de coração. Não é a existência do relacionamento íntimo de coração que permite que você faça amor. Não pense de uma maneira oposta. Portanto, você não deve dizer: “Porque eu devo fazer amor com meu esposo sem sentimentos íntimos do coração?” Os sentimentos íntimos do coração são criados através de fazer amor, e quando você cria os sentimentos íntimos de coração e se torna um único coração e um único corpo com seu esposo, sua família se torna feliz. Se você faz isso, a esposa não terá nenhuma reclamação, e o esposo também não terá nenhuma reclamação. (13 de julho de 2004)⁵¹

Brevemente fiz referência à direção “sem sexo conjugal” no Epílogo da edição revisada do meu livro em japonês *Tuitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 2, que foi publicado em dezembro de 2004.

Na Reunião de Líderes na Coreia em 10 de fevereiro de 2004, o Verdadeiro Pai disse para os líderes coreanos: **“Antes de restaurar a nação, não podemos amar nossa esposa livremente. Devemos restaurar a nação mesmo através da abstenção do sexo conjugal. Devemos devotar a nós mesmos e trabalhar duro para dedicar a nação para Deus.”**⁵²

⁴⁹ Yuji Matsumoto, *Kashikoi Tumano Kateizukuri* (Esposa sábia criando um lar) (Tóquio: Kogensha, 2000), 80-81. Recentemente traduzido para este livro.

⁵⁰ “Retorno para a Pátria”, *Ponhyangin* 65 (março de 2004): 1. Recentemente traduzido para este livro.

⁵¹ Centro de Treinamento de Cheongpyeong, ed., “*Papel de uma Esposa Verdadeira*”, 20-22. Tradução foi revisada.

⁵² Masuda, *Tuitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), edição revisada com um índice, 166.

De acordo com a interpretação dos líderes coreanos sobre a direção dos Verdadeiros Pais em 2004, quando os casais da primeira geração estavam ansiosos para terem um filho porque a esposa não era jovem, tais casais receberam a permissão para ter um relacionamento sexual com o propósito de dar nascimento a um filho. Quanto mais velha a esposa se torna, menor a possibilidade de gravidez e de dar nascimento. De fato, o Verdadeiro Pai também disse no discurso instruindo “sem sexo conjugal” que casais Abençoados devem ter três ou mais filhos.

Deve haver muitos frutos da terceira geração, assim, não é bom que casais Abençoados tenham somente dois filhos, um filho e uma filha. Se eles têm somente um filho e uma filha, isso significa que haverá somente duas famílias no futuro. Vocês devem produzir filhos e filhas que encherão a terra e o céu, e eles serão expandidos ilimitadamente para o mundo a fim de governar o reino com autoridade diante de Deus. Vocês devem ser gratos pelos filhos e filhas que estão colocados eternamente no mundo espiritual e vivem no reino pacífico com grande alegria, eternamente dançando no mundo de alegria. Vocês devem saber que este é o ideal de criação de Deus. (10 de fevereiro de 2004)⁵³

Não obstante, em agosto de 2006, os Verdadeiros Pais novamente deram uma direção severa sobre casais da primeira geração dando nascimento a bebês durante este período “sem sexo conjugal.”

Eu disse para vocês não terem sexo conjugal por quatro anos. Porque vocês fizeram amor? Eu tenho mantido a direção. Se você deu nascimento a um filho durante este período, o nome de seu filho será deletado do registro da família. Você não pode fazer amor antes que sua mente e seu corpo se tornem uma unidade. Você não pode amar a pessoa que você gosta. (21 de agosto de 2006)⁵⁴

Não está claro se esta direção deve ser aplicada somente para os líderes da igreja na Coreia que são diretamente responsáveis para a unificação da pátria, ou para todos os casais Abençoados no mundo. Seminários para casais Abençoados iniciarem família foram realizados por todo o mundo mesmo depois da direção “sem sexo conjugal” em 2004. Se a direção tivesse significado uniformemente proibir todos os casais de primeira geração no mundo de terem sexo conjugal até 2008 ou até a nação unificada ser fundada na Coreia, estes seminários não deveriam ter sido realizados.

Na Coreia, casais da primeira geração são geralmente permitidos iniciarem uma família apenas depois do período de separação de 40 dias após a Bênção do Matrimônio, e sete ou oito anos mais tarde, muitos deles têm dois ou três filhos. Por outro lado, no Japão, para muitos casais Abençoados japoneses, a missão pública tem prioridade sobre o início da família. Eu conheço um casal Abençoado japonês que não começou sua família mesmo depois de sete anos de sua Bênção de Matrimônio. Se fosse pedido para eles continuarem a separação por mais quatro anos, eles teriam que continuá-la por mais de 10 anos no total. Deus é amor. Portanto, eu não acredito que Deus pediria para um casal Abençoado com uma esposa de 30 anos ou mais velha, para rigidamente continuar a separação por mais quatro anos. O líder da igreja local conhece muito

⁵³ Sun Myung Moon, “Palavras do Verdadeiro Pai na Conferência de Líderes em 2004”, Ponhyangin 65 (março de 2004): 2. Recentemente traduzido para este livro.

⁵⁴ Kim Fujio, *Seiho Kenbunroku*, 24 de agosto de 2006. <http://www.familyfed.org/FujioFopder/0821Hojok.mp3>.

bem a situação de cada casal. Portanto, cada casal deve consultar com seu líder de fé ou o Departamento da Família Abençoada sobre esta direção “sem sexo conjugal.”

Porque o Verdadeiro Pai deu a direção novamente em agosto de 2006, o sexo vaginal parece ser proibido para casais líderes da igreja da primeira geração vivendo na Coreia. Se seguimos estritamente as palavras do Verdadeiro Pai, devemos nos abster de sexo conjugal até o tempo que seremos permitidos fazê-lo, indiferentemente do propósito de dar nascimento a um filho, como uma condição de sincera devoção. Em 14 de setembro de 2008, o dia do *Chuseok* coreano, ele também confirmou a direção “sem sexo conjugal por quatro anos” em Wonjeon, Paju. A condição “sem sexo conjugal por quatro anos” para os casais fiéis é agora geralmente considerada como durando até janeiro de 2013.

Entretanto, o Verdadeiro Pai falou sobre o desejo sexual de um esposo e uma esposa afirmativamente no segundo aniversário do *Ssang Hab Shib Seung Il* (Dia da Total Vitória com a Unidade de um Par [de Cincos]) em 5 de maio de 2006.

“Eu” nasci através dos órgãos de amor dos pais. Sem se assemelhar aos pais, não podemos entrar e sair do portão do órgão de amor da mulher. Além disso, quando o esposo e a esposa querem entrar e sair do portão padrão de amor, o esposo e a esposa devem amar um ao outro com amor imutável original. Dia e noite, primavera-verão-outono-inverno, durante todo o ano, quando o esposo deseja, a esposa deve corresponder ao seu esposo. Quando a esposa deseja, o esposo deve corresponder a sua esposa. (5 de maio de 2006)⁵⁵

Apesar de que foi pedido para nos abstermos de fazer amor, a direção é interpretada querendo dizer que carícias ou sexo oral do esposo e esposa são permitidos, mas sem penetração. Entretanto, não é recomendado que o esposo e a esposa vivam separados ou durmam em camas separadas. Sobre este ponto, esta direção é muito diferente da vida no “período de separação” antes de começar a família. Ao contrário do período de separação antes de iniciar uma família, é claramente recomendado que esposo e esposa durmam juntos toda noite, completamente nus na mesma cama. O Verdadeiro Pai, por exemplo, disse depois da Cerimônia de Juramento do 47º Dia dos Verdadeiros Filhos em novembro de 2006 no Centro de Treinamento de Cheongpyeong:

Eu disse para vocês não terem sexo conjugal por quatro anos, e tenho mantido isso. Vocês (casais Abençoados) devem tirar completamente suas roupas e dormirem nus toda noite abraçando um ao outro em uma única cama, não em duas camas separadas. Então, é possível que um esposo e uma esposa briguem todos os dias? É possível que eles briguem de manhã e durmam juntos a noite? É impossível. O dia e noite são diferentes. Quando um dia passa, a escuridão da noite pode apagar toda a memória negativa do dia. Portanto, durante a noite, após terminar o dia, vocês devem tirar suas roupas e ficarem completamente nus. Vocês não serão perdoados, a menos que sejam liberados. Aqueles que vivem assim, levantem suas mãos. (21 de novembro de 2006)⁵⁶

No Japão, nem o presidente e nem a Sede da Igreja japonesa ao menos enviou uma carta oficial para os líderes locais sobre esta condição “sem sexo conjugal”. Mas mesmo se seu líder de igreja anunciou oficialmente a direção “sem sexo conjugal”, um esposo ou esposa de um casal

⁵⁵ Sun Myung Moon, “Palavras do Verdadeiro Pai no Segundo Aniversário de *Ssang Hab Shib Seung Il*,” *Família* (julho de 2006): 76. Recentemente traduzido para este livro.

⁵⁶ Sun Myung Moon, “Palavras do Verdadeiro Pai após a Cerimônia de Juramento do 47º Dia dos Verdadeiros Filhos no Centro de Treinamento de Cheongpyeong.” <http://www.familyfed.org/FujioFolder/1121Pubu.mpe>.

Abençoado não devem rejeitar o desejo sexual de seu cônjuge como desejo de Satanás. Você pode entender bem o desejo sexual de seu cônjuge ternamente e satisfazer isto com amor e sabedoria, evitando a inserção do pênis do esposo na vagina da esposa.

Se seu líder de igreja não mencionou a direção “sem sexo conjugal” oficialmente, você não tem responsabilidade ou o dever de mantê-la. Mesmo nesse caso, se um esposo e uma esposa voluntariamente querem fazer uma condição “sem sexo conjugal” por consenso mútuo, eu acredito que Deus e os Verdadeiros Pais sempre receberão isto. Se é difícil fazer a condição por um ou dois anos, é também recomendado fazer a condição por 40 ou 120 dias como uma sincera devoção durante a importante Providência dos Verdadeiros Pais.

P: Eu estou atualmente grávida, mas recentemente ouvi as palavras dos Verdadeiros Pais sobre a condição “sem sexo conjugal” e “sem nascimento de bebê.” Eu estou em conflito porque sinto um sentimento de culpa. Você pode me dar qualquer conselho sobre esta situação?

R: Como mencionei acima, o Verdadeiro Pai deu uma direção rígida “sem sexo conjugal”, em fevereiro de 2004, agosto de 2006 e novembro de 2006. Dae Mo Nim, entretanto, nunca falou publicamente sobre a condição rígida “sem sexo conjugal por quatro anos” ou “até a unificação das Coreias do Norte e Sul ou a gloriosa restauração da pátria de Deus.”

Dae Mo Nim conhece a realidade muito bem, que há muitas esposas internacionais Abençoadas que não podem manter a condição “sem sexo conjugal” com esposos coreanos que têm fé fraca. Se a esposa tenta manter a condição de “sem sexo conjugal”, é provável que esposos coreanos batam nela ou busquem outras mulheres para sexo. Minha opinião é que, por esta razão, Dae Mo Nim nunca tenha falado publicamente sobre a condição “sem sexo conjugal” para casais Abençoados. No caso dos casais Abençoados internacionais interculturais de nações anteriormente inimigas, tal como casais coreano-japoneses, o Verdadeiro Pai costumava mencionar que ter sexo conjugal poderia se tornar a vida de indenização.

Além disso, acredito que ao não mencionar a condição “sem sexo conjugal” nem mesmo uma vez, Dae Mo Nim provavelmente queria reter a condição para perdoar aqueles que não seguiram a instrução dos Verdadeiros Pais “sem sexo conjugal.” Se ela tivesse ao menos uma vez falado publicamente aos casais Abençoados para seguirem a ordem dos Verdadeiros Pais “sem sexo conjugal”, ela poderia ter tido dificuldade de perdoar aqueles que não seguiram a ordem. Ela pode ter assumido toda a responsabilidade da falha dos casais Abençoados em seguir a ordem dos Verdadeiros Pais com a desculpa dela nunca ter dito aos membros sobre a condição “sem sexo conjugal”. Eu penso que Dae Mo Nim queria que ela mesma fosse acusada ou culpada, ao invés dos casais Abençoados que não poderiam manter a ordem, se eles fossem solicitados.

Até agora, Dae Mo Nim tem praticado a obra de amor e perdão como o Espírito Santo substancial, ou a representante da Verdadeira Mãe. Embora o Verdadeiro Pai falou palavras rígidas de condições de indenização, Dae Mo Nim tem sido sempre uma mediadora para nossas famílias Abençoadas e feito sinceros esforços para reduzir as condições rígidas. Por exemplo, no tempo do primeiro seminário de 40 dias em Cheongpyeong para líderes das igrejas coreana e japonesa em dezembro de 1996 e janeiro de 1997, todos os participantes foram encorajados a participarem com suas esposas. Eu ouvi que o Verdadeiro Pai inicialmente instruiu Dae Mo Nim a proibir o segurar das mãos entre esposo e esposa durante o seminário de 40 dias. Dae Mo Nim, entretanto, pleiteou com ele em lágrimas para permitir isto, por causa do caminho íngreme para

alcançar a Árvore da Bênção todos os dias, e finalmente recebeu sua permissão para os casais darem as mãos.

Nos seminários de 40 dias para esposas Abençoadas grávidas, Dae Mo Nim separou espíritos maus dos bebês no ventre, e seriamente orou pelo nascimento de um bebê saudável. Além disso, quando uma esposa Abençoada dá nascimento a um bebê no Hospital Internacional de CheongShim, Dae Mo Nim seleciona um bom nome para o bebê e Abençoa o bebê, independentemente do status dos pais como primeira geração ou segunda geração. Os pais do bebê preparam três nomes potenciais, e Dae Mo Nim seleciona o melhor. Dae Mo Nim congratulou e celebrou o nascimento do 1.000º bebê no Hospital Internacional CheongShim em 27 de novembro de 2007.

Se seu líder da igreja local oficialmente anunciou a condição “sem sexo conjugal,” você então teria a tarefa e responsabilidade de manter a condição. Se não, você não precisa sentir forte culpa sobre sua gravidez. Discutindo as questões da condição “sem sexo conjugal,” o Sr. Kim Fujio, um intérprete especial que acompanha os Verdadeiros Pais, relatou a atitude recente do Verdadeiro Pai sobre esposas Abençoadas terem cinco ou mais bebês, como segue:

De fato, na parte inicial de setembro de 2006, no Seminário de 40 dias da Providência do Oceano para Mulheres Japonesas em Yeosu, o Verdadeiro Pai pediu para aquelas mulheres que deram nascimento para cinco ou mais filhos se levantarem, e tentarem dar dinheiro para essas mulheres. Entretanto, aconteceu que essas mulheres já tinham recebido prêmio em dinheiro por vencerem o campeonato no jogo *Yut-nori* no dia anterior. O Verdadeiro Pai ficou muito encantado ao ouvir isso. Quando olhamos para esta cena, podemos dizer que não há nenhum problema em dar nascimento a um bebê [a despeito do discurso referente à condição “sem sexo conjugal”].

Se o discurso dos Verdadeiros Pais sobre “sem sexo conjugal” tivesse sido rígido e absoluto, ele teria indagado para essas mulheres japonesas sobre o ano de nascimento de seus filhos e punido aquelas que ficaram grávidas durante o período “sem sexo conjugal.” Não obstante, na realidade, o Verdadeiro Pai estava apenas sorrindo para elas sem perguntar nada.⁵⁷

No caso de você ainda sentir culpa sobre sua gravidez, eu recomendo fortemente que você participe do seminário de 40 dias em Cheongpyeong para esposas grávidas. Estou seguro que você sentirá profundamente o amor e o perdão de Deus através de Dae Mo Nim. Deus não é um Deus de julgamento, mas um Deus de amor e perdão. Deus enviou Dae Mo Nim (Hoon Mo Nim) para nossa consolação e felicidade. Em minha visão, Dae Mo Nim nunca mencionou publicamente a condição “sem sexo conjugal” para evitar ter que julgar os casais Abençoados.⁵⁸

P: Eu tenho dificuldade de compreender porque o período de quatro anos “sem sexo conjugal” contribui para a Providência de Deus como uma condição de sincera devoção. Você poderia explicar a razão?

R: Eu darei a você a minha interpretação. Eu sinto que essa condição “sem sexo conjugal” era uma “condição de indenização.” Então, a questão é, “uma condição de indenização para qual

⁵⁷ Kim Fujio, <http://groups.msn.com/UNteam/page118.msnw>; impresso em 14 de janeiro de 2008. Recentemente traduzido para este livro.

⁵⁸ Como Dae Mo Nim, eu não tenho enfatizado a direção dos Verdadeiros Pais “sem sexo conjugal” em minhas conferências especiais sobre vida conjugal nos seminários de 40 dias em Cheongpyeong porque quero evitar julgar aqueles casais Abençoados que não receberam oficialmente esta direção a partir de seus líderes da igreja. O Seminário de Cheongpyeong é o lugar da obra de amor e perdão de Deus.

finalidade?” Em minha visão, esta é uma condição de indenização pelo fato de que há separação de Norte e Sul na pátria da fé, a qual não deveria existir na Era após a Vinda do Céu, a Era da Criação Original. Deus sente profunda tristeza sobre a separação de Norte e Sul na Coreia. Portanto, um esposo e uma esposa separados assim podem sentir o coração doloroso de Deus. Eles estão colocados na mesma posição como a nação separada, esperando ser unida. O esposo e a esposa não podem fazer amor, embora eles deitem lado a lado. Como os casais Abençoados podem fazer amor em paz quando nossa pátria está dividida e separada?

O fato que há famílias dispersas em nossa pátria de fé é a grande tristeza de Deus. Os Verdadeiros Pais estão entre elas. O Verdadeiro Pai não pode falar por telefone com suas irmãs que estão ficando muito velhas, e é impossível escrever e receber uma carta. Há muitas famílias dispersas na península coreana, e elas podem nunca mais ver umas as outras novamente. Entretanto, o número de jovens coreanos que não estão ansiosos pela unificação da península coreana está aumentando. Alguns deles estão preocupados com o fardo financeiro de apoiar as pessoas no Norte depois da unificação da península coreana, como o povo da Alemanha Ocidental experimentou desde a unificação de Leste e Oeste da Alemanha.

Eu trabalho sozinho na Coreia, deixando minha amada esposa e filhos nos Estados Unidos, assim eu posso compreender o coração das famílias dispersas na Coreia. Ao contrário das famílias dispersas na Coreia, eu posso livremente ligar para minha esposa e família por telefone, embora todos eles vivam do outro lado do Oceano Pacífico. Entretanto, as famílias dispersas na Coreia não podem falar livremente com seus familiares por telefone, embora suas famílias estejam vivendo mais perto do que a minha família. Nessa triste situação da separação da pátria da fé, Deus sente profunda dor. Como podemos, casais Abençoados, desfrutar nossas vidas em paz e conforto?

Além disso, eu também compreendi uma coisa no *hoondokhae* no Palácio da Paz *Cheon Jeong*. Deus é nosso Pai com um coração de amor. Deus quer nos ver cada vez amando um ao outro e se tornando um único corpo o mais breve possível. Se trabalhamos duro e oferecemos a condição “sem sexo conjugal” até o tempo da conclusão da unificação de Norte e Sul, Deus seguramente mobilizará todos os espíritos absolutamente bons no mundo espiritual para rapidamente atingir a unificação de Norte e Sul da Coreia. Deus quer habitar nos órgãos sexuais unidos de esposo e esposa. Portanto, estou seguro que o desejo de Deus é alcançar a unificação de Norte e Sul da Coreia tão breve quanto possível e habitar em nossos casais na terra.

Para casais Abençoados da primeira geração que é proibida de praticar sexo conjugal, ainda é interpretado que relacionamentos sexuais sem sexo vaginal é permitido. Vocês devem ser cuidadosos com a direção que não significa que um esposo e uma esposa devem viver apartados ou dormir apartados. De fato, o Verdadeiro Pai falou publicamente para nós em 19 de abril de 2004, no 45º Dia dos Verdadeiros Pais, “**A partir desta noite, um esposo e uma esposa devem dormir juntos nus.**” Isto foi apenas alguns meses após o Verdadeiro Pai dar a primeira direção “sem sexo conjugal” por quatro anos.

Além disso, em 21 de novembro de 2006, após a Cerimônia de Juramento do Dia dos Verdadeiros Filhos, o Verdadeiro Pai disse: “**Eu disse para vocês não terem sexo conjugal por quatro anos, e tenho mantido isso. Vocês (casais Abençoados) devem tirar completamente suas roupas e dormirem nus toda noite abraçando um ao outro em uma única cama, não em duas camas separadas.**” Quando um esposo e uma esposa dormem juntos nus em uma única cama sem se tornar um único corpo através do sexo conjugal, eles podem ser capazes de compreender a tristeza e pesar das famílias dispersas na Coreia que não têm permissão de ver uns aos outros livremente, a despeito de viverem na mesma península, lado a lado geograficamente.

Embora o Norte e Sul da pátria da fé estejam separados, o turismo nas Montanhas Geum Gang é permitido. Pessoas no Sul podem ir para o Norte para verem lindas montanhas e vales. Da mesma forma, é permitido que um esposo desfrute observar as montanhas e vales de sua esposa. Um esposo pode desfrutar ver o lindo corpo de sua esposa, o qual Dae Mo Nim diz simbolizar todas as lindas criações, enquanto anseia pelo dia quando um esposo e uma esposa podem se tornar um único corpo. Vendo o corpo de sua esposa, o esposo pode elogiar suas montanhas e vales.

Em 7 de junho de 2005, o 43º Dia de Todas as Verdadeiras Coisas, O Verdadeiro Pai mencionou que a esposa **“beija com os lábios, beija com a língua, beija com os dentes, beija com a garganta”** o órgão sexual de seu esposo. No *hoondokhae* no Palácio da Paz *Cheon Jeong* em 29 de novembro de 2005, no qual eu participei, o Verdadeiro Pai novamente se referiu positivamente ao **“beijo com a língua”** e **“beijo com a garganta”** da esposa no órgão sexual de seu esposo. Ele também disse: **“Um esposo deve viver atendendo o órgão sexual de sua esposa como uma manifestação de Deus, e a esposa deve viver atendendo ao órgão sexual de seu esposo como uma manifestação de Deus.”** O Verdadeiro Pai nunca utilizou a palavra “fellatio”,⁵⁹ mas eu posso simplesmente dizer que o “beijo de língua,” “beijo com os dentes,” e “beijo com a garganta” do órgão sexual de um esposo significa “fellatio.”

Embora sexo conjugal na forma de sexo vaginal seja proibido, não é desejável que o relacionamento coração-a-coração entre esposo e esposa se torne frio. De fato, o Verdadeiro Pai disse em 21 de novembro de 2006, depois da Cerimônia de Juramento do Dia dos Verdadeiros Filhos no Centro de Treinamento de Cheongpyeong: **“Casais que receberam a Bênção do Matrimônio devem se tornar cada vez mais apaixonados, e deve chegar o momento quando uma brisa morna de primavera sopra entre o esposo e a esposa.”**

P: Eu tenho uma pergunta sobre exercícios para a saúde. Eu ouvi que para manter a saúde, evitar doenças, e ter uma vida longa, caminhar é um dos melhores exercícios. Você poderia explicar como praticar o exercício da caminhada e seus resultados?

R: Todos os exercícios que fazer suar são bons para a saúde de uma pessoa, mas muitos médicos e especialistas em saúde, incluindo a Organização Mundial da Saúde (OMS), recomendam com bastante ênfase o chamado “poder da caminhada” (caminhada ativa). Nenhum equipamento especial é necessário, e qualquer pessoa pode fazer este exercício sozinho, comparativamente fácil em qualquer localização. E também, tanto homens como mulheres podem facilmente fazer este exercício, sem esforço tão pesado, não somente quando eles são jovens, mas também em seus 50 e 60 anos. Estes são os pontos positivos do poder da caminhada.

O poder de caminhar requer uma caminhada vigorosa, balançando os braços para cima e para baixo mais fortemente do que o usual, dobrando os cotovelos em 90 graus, e apertando ligeiramente os punhos. Ao balançar fortemente os braços, você pode exercitar a parte superior de seu corpo enquanto caminha rapidamente. Para obter mais benefícios, é importante caminhar rapidamente, balançando seus braços fortemente, ao invés de caminhar lentamente. Quando caminha rapidamente, você suará mais, e isto se tornará um bom exercício cardíaco para tornar seu coração e pulmões mais fortes.

Se você quer fortalecer seus músculos, será mais efetivo balançar seus braços enquanto segura um par de halteres de 1 quilo. Se você e seu cônjuge querem utilizar o poder de caminhar juntos

⁵⁹ Nota do tradutor da versão em português – *Fellatio*, do latim significando Felação, é o sexo oral feito no genital masculino.

de mãos dadas, vocês podem utilizar um par de faixas de punho de 1 quilo ao invés de halteres. Quando eu volto da Coreia para minha casa em Nova York durante o verão, minha esposa e eu frequentemente desfrutamos o poder da caminhada de mãos dadas depois que coloco a faixa de pulso com pesos.

Se você quer fortalecer os músculos de suas pernas mais efetivamente pela caminhada, pode utilizar pesos de tornozelo de 1 quilo. Quando eu exercito todos os dias, seja utilizando caminhadas em lugares fechados ou subindo a montanha atrás da minha escola, sempre uso os pesos de tornozelo. Ao fortalecer os músculos de suas pernas, você pode não somente evitar quedas, mas também proteger as juntas de seus joelhos pela redução da tensão. Além disso, ao queimar gordura e fortalecer seus músculos, você pode naturalmente perder peso porque seu metabolismo se torna mais ativo.

Está provado que se você caminhar rápido por 30 a 40 minutos por dia durante 5 dias por semana, ou um total de 3 a 4 horas por semana, o exercício melhorará sua função cardio-pulmonar. Portanto, isto é muito efetivo na manutenção da saúde. É relatado que aqueles que fazem esse exercício podem estender suas vidas por mais 3 anos comparados com aqueles que não fazem.⁶⁰ O Verdadeiro Pai disse em East Garden em dezembro de 2004: **“É muito bom para a saúde caminhar por 30 ou 40 minutos por dia,”** e ele recomendou que caminhemos como um método para manter a saúde.

O Dr. Hiromi Shinya, que escreveu *Como Viver Sem Doenças*, também nos aconselha a caminharmos regularmente. Assumindo as diferenças entre indivíduos, ele diz: **“É ideal caminhar cerca de 3 ou 4 quilômetros todos os dias em seu próprio passo.”**⁶¹ Está provado que haverá melhores efeitos sobre sua saúde, se você caminhar ativamente por 30 minutos, ou cerca de 3 quilômetros por dia, 5 dias por semana. Não obstante, especialistas que pesquisaram casos reais nos aconselham a fazer um plano para exercitar por 30 minutos *todos os dias* ao invés de 5 dias por semana. Isso é porque mesmo se você planeja exercitar todos os dias, na realidade você muito provavelmente acaba exercitando 5 dias por semana devido a várias situações inesperadas de seu trabalho e família.

O Dr. Shigeo Haruyama, autor do famoso livro japonês *Mounai Kakumei* (Revolução no Cérebro), também enfatiza os excelentes efeitos de caminhar como um “método para cérebro e corpo renovados e vigorosos.” O Dr. Haruyama resumiu os bons efeitos de caminhar como: **1) queimar gordura, 2) fortalecimento muscular, e 3) prover tempo para meditação.**⁶²

O Dr. Haruyama diz: “Eu nunca perco minha caminhada diária.” Descrevendo seu método de caminhar, ele recomenda que caminhemos sem flexionar muito os joelhos, utilizando um movimento de sapato de salto alto e enfatizando um impulso a partir da ponta dos pés em cada passo em frente.

Ele também aponta a importância de selecionar bons calçados de atletismo para caminhar. Ele recomenda comprar calçados esportivos com saltos cortados obliquamente para facilitar o toque primeiramente do salto no solo. Ele indica: **“Calçados afetam muito a saúde.** Uma das grandes razões de mulheres jovens não serem saudáveis em anos recentes é que elas usam sapatos sem ajuste ou sapatos com salto alto. Nesses sapatos, elas não podem caminhar naturalmente em uma postura correta.”

Indicando a importância de caminhar, Hyung jin-Nim nos ensinou como caminhar. Enquanto caminhava da Faculdade de Teologia de CheongShim para o Palácio da Paz *Cheong Jeong* junto

⁶⁰ <http://www.msnbc.com/id/10039577> (11/15/2005)

⁶¹ Hiromi Shinya, *Byoukuni Naranai Ikikata* (Como Viver Sem Doenças) (Tóquio: Sunmark, 2005), 186.

⁶² Shigeo Haruyama, *Nounai Kakumei* (Revolução no Cérebro), vol. 2 (Tóquio: Sunmark, 1996), 207.

com vários professores de nossa escola, ele nos ensinou que é bom caminhar pousando nossos pés no chão desde o calcanhar como se nossos dedos dos pés estivessem oferecendo *Gyeong Bae* (inclinação total) e dizendo em nossas mentes: “Muito obrigado! Muito obrigado!” toda vez que os calcanhares tocam a terra.

Os mais importantes efeitos da caminhada são, a perda de peso e evitar o crescimento da gordura. Se caminhamos por 3 quilômetros, queimamos cerca de 200 calorias. Se consumimos mais calorias pelo exercício do que as calorias que obtemos a partir das refeições, você pode gradualmente perder peso. Mesmo se você se exercita muito, às vezes não pode perder peso porque você come muito. Mesmo nessa situação, você reduzirá gordura e adquirirá músculos por causa de seu exercício. Portanto, se você caminha ou se exercita regularmente, seu corpo seguramente se tornará mais saudável, embora seu peso permaneça o mesmo.

Além disso, se você faz a caminhada por 30 minutos todos os dias, você pode fortalecer seu sistema imunológico. Isto também melhora sua função cardio-pulmonar. Em outras palavras, isto tem um bom efeito na prevenção de doenças do coração e melhora a saúde do coração. É também verificado que se você faz a caminhada por 30 minutos por dia, isto previne e melhora a pressão sanguínea alta.

A caminhada também previne o desenvolvimento e recorrência do câncer do pulmão. Exercícios elevam a capacidade de nosso sistema imunológico, nos mantêm sem aumento de gordura, e contém o excesso de secreção de um hormônio do sexo feminino. Portanto, caminhar auxilia a prevenir o câncer do pulmão. Além disso, está provado que caminhar também reduz o risco de desenvolver outros cânceres tais como o câncer da próstata.

Ela tem outros benefícios, tais como:

- Evita diabete;
- Fortalece músculos dos joelhos e melhora a circulação sanguínea para a cartilagem dos joelhos para que previna problemas;
- Evita e previne a osteoporose, que ocorre porque os ossos se tornam leves e frágeis devido à perda de cálcio, como também evita fraturas ósseas, que frequentemente ocorrem quando pessoas mais velhas caem, porque isto fortalece os músculos das pernas e mantêm a densidade dos ossos.⁶³

Portanto, podemos dizer que a caminhada é uma “panacéia” maravilhosa e grátis sem efeitos colaterais negativos.

Caminhar não é recomendado em clima muito frio ou muito quente. É importante se exercitar em manhãs ou tardes mais frias no calor do verão, e nas tardes quentes no frio do inverno. Uma esteira de caminhada é um equipamento conveniente de exercício que capacita você a fazer caminhadas a qualquer tempo independentemente do clima ou temperatura externa. Se você dispor disto, uma esteira para caminhada é um bom investimento para a saúde da família inteira.

Esta provado que, através da caminhada diária, homens e mulheres mais velhos podem fortalecer os músculos das partes inferiores de seus corpos e reduzir suas chances de queda e fratura de um osso. Quando as pessoas ficam mais velhas, podem facilmente quebrar um osso apenas com uma queda na rua ou escada. Portanto, eu encorajo que você faça caminhadas, como os Verdadeiros Pais e muitos especialistas de saúde recomendam. Por favor, comece isto de qualquer maneira. Você pode também caminhar em uma piscina, o que é recomendado para aqueles que têm problemas nos joelhos, porque isto coloca menos tensão nos joelhos e tornozelos devido à fluabilidade.

⁶³ Syoji Nara, *Otoko-to Onna-no Kounenki* (Anos da menopausa de homens e mulheres) (Tôquio: Sanseido, 2001), 146-48.

Um estudo recente na Inglaterra demonstrou que caminhar por cerca de 30 minutos por dia, 5 vezes por semana, reduziu ataques do coração como infarto do miocárdio em 37 por cento.⁶⁴

Exercícios aeróbicos como a caminhada por mais de 2 horas por semana ou outros exercícios consomem mais de 900 calorias, aumentam o HDL, ou o “colesterol bom” e diminui naturalmente a gordura. Pessoas com “decréscimo do colesterol HDL” (menos de 40 miligramas por 1 dl) têm uma possibilidade elevada de doenças do coração. Especialistas explicam que exercícios aeróbicos reduzem ataques de coração porque aumentam o colesterol HDL no sangue e previnem o entupimento das artérias.

O Dr. Hirohito Sone, um professor na Universidade de Mulheres de Ochanomizu que estudou o relacionamento entre exercício e HDL, disse: “Alguns especialistas estão inclinados a enfatizarem a frequência de exercícios tais como se mover ao redor da casa a fim de manter a saúde, mas a fim de aumentar o colesterol HDL, parece ser mais efetivo fazer considerável exercício ao nível de mais de 30 a 40 minutos e 3 ou 4 vezes por semana.”⁶⁵

Entretanto, é melhor caminhar de tarde ao invés de pela manhã. No inverno, o vento frio encolhe os vasos sanguíneos e de repente aumenta a pressão sanguínea. Portanto, é bom para aqueles que possuem pressão alta evitar se exercitar no lado de fora nas manhãs frias. De fato, sob estas condições de inverno, mais pessoas caem devido apoplexia ou infarto do miocárdio. Estatisticamente, muitas pessoas entram em colapso devido ao infarto do miocárdio durante o “tempo fatal” entre as 6 e 11 horas da manhã.

Exercício de subir degraus:

Subir degraus também é recomendado como um exercício em recinto fechado. Você pode facilmente fazer isto à noite independentemente do clima. Neste tipo de exercício, você não caminha em frente, mas sobe e desce um passo. Isto tem o mesmo efeito de caminhar. Você pode facilmente fazer um degrau de exercício por si mesmo empacotando em uma caixa de papelão com 15 a 20 centímetros de altura com listas telefônicas ou revistas velhas e fixando isto firmemente com fitas adesivas. Você não tem que gastar muito dinheiro para comprar equipamentos de esportes ou se inscrever em academias. Um degrau de exercício, entretanto, está disponível a um preço relativamente baixo em várias lojas de equipamentos esportivos.

A música também pode ajudar você a desfrutar de sua rotina de exercícios. Quando você está se movendo no ritmo da música ou uma canção de seu cantor favorito, você pode se exercitar regularmente por um longo tempo. Não obstante, quando você caminha através das ruas, você deve ser cuidadoso com o volume. Você pode causar um acidente de trânsito enquanto caminha porque a música está muito alta.

Ao invés de música, você pode cantar enquanto caminha. No passado, membros costumavam se exercitar juntos cantando *Tenchu!* (Cosmos) e *Fukki!* (Restauração) nos seminários no Japão. Quando você se exercita em lugares abertos, é melhor dar um grito que motive você mesmo a se exercitar mais firme.

Em meu caso, a motivação mais forte para me exercitar seriamente é para prevenir ter uma recorrência de uma hemorragia cerebral. Eu amo minha esposa, minha alma gêmea, através de todas as dificuldades da vida. Se eu me tornasse paralisado em um lado do corpo por outro golpe, eu seria incapaz de trabalhar e colocaria minha esposa e nossa jovem filha, agora no 12º grau, em uma severa dificuldade financeira. Portanto, falando francamente, quando estou caminhando

⁶⁴ “Caminhar 30 minutos todos os dias previne 37% dos ataques de coração,” <http://news.mns.co.kr/gate/aticle> publicado em 10 de abril de 2007.

⁶⁵ Ver “Exercite cerca de 2 horas por semana para aumentar o colesterol bom,” *Mainichi Newspaper*, 15 de junho de 2007.

sozinho em um local, eu às vezes canto “Eu – Amo – Ma – Ma” ao invés de “Um – Dois – Três – Quatro.” Quando recupero minha própria motivação, tenho naturalmente que me exercitar mais seriamente.

Você também pode se exercitar enquanto assiste TV, seja em uma esteira ou fazendo a subida no degrau.

O Rev. Yim Dow-soon, então Diretor do Centro de Treinamento de Cheongpyeong, enfatizou no “Seminário Especial para o Novo Início das famílias Abençoadas do CIG” em dezembro de 2006 que saúde e exercício são muito importantes para todas as famílias Abençoadas. Do fundo do meu coração, eu concordo com suas palavras: **“Se você se exercita (“woondong” em coreano), a fortuna (“woon”) se moverá e virá (“dong”)! A Fortuna celeste virá!”** Isto é realmente verdade. **Se não nos exercitamos, nos tornaremos sem saúde e doentes, e a fortuna Celeste nos deixará, e nos tornaremos infelizes.** Portanto, eu recomendo que você “caminhe a partir de hoje,” uma prática que é “cheia de bons efeitos,” como no título de um recente livro japonês.⁶⁶ Palavras de conselho que a Verdadeira Mãe me deu diretamente no quarto de Hyung-jin Nim no Palácio da Paz *Cheon Jeong* no outono de 2006 foi: “Se exercite seriamente.” Eu tenho feito esforços para me exercitar todos os dias mais seriamente do que antes, e firmemente acredito que Deus diretamente me deu este conselho que não é exclusivamente para mim, mas para todos os membros que estão acima do peso com mais de 50 anos.

P: Eu ouvi que caminhar juntos de mãos dadas é uma das “Regras de Saúde para se tornar um Casal Abençoado Absoluto de um único Coração e um único Corpo.” Não obstante, quando eu caminho com meu esposo de mãos dadas para o exercício, meu esposo e eu sentimos incomodados porque nossos passos diferem um do outro devido à diferença do tamanho de nossos corpos. Porque é significativo que não caminhemos independentemente, mas lado a lado e de mãos dadas?

R: Se você caminha como um exercício para a saúde, você não deve caminhar lentamente, mas deve caminhar vigorosamente. Como de costume, se você faz isto, o próprio caminhar ativamente, embora o faça sozinho, seguramente beneficiará sua saúde.

Não obstante, se você caminhar de mãos dadas com seu esposo, será provável que você caminhará mais rápido do que se caminhasse por si mesma; assim você pode obter melhores efeitos.

Caminhar em um passo próximo de uma corrida é constatado ser mais efetivo para a manutenção e aprimoramento da saúde. Se você caminha nessa velocidade por 30 minutos, você ficará muito mais molhada com suor. Enquanto seu esposo desempenha o papel de marcador de passo e faz você caminhar rápido, se aprecia isso e caminha em um passo tão rápido quanto se estivesse correndo, você pode aprimorar sua saúde muito mais efetivamente. Eu recomendo que o esposo coloque pesos de pulso e tornozelo para o benefício de melhorar os efeitos do exercício durante um período curto de tempo quando caminhar em um passo relativamente lento de mãos dadas com sua esposa.

Quando um esposo e uma esposa costumam caminhar um percurso circular ou oval tal como uma pista de atletismo, eles podem caminhar com relativa facilidade de mãos dadas, mesmo se o passo da esposa seja mais lento em determinado grau. A esposa deve caminhar no percurso interno da pista enquanto o esposo caminha pelo percurso mais externo, sendo que o percurso

⁶⁶ Kagemoto Yuasa, *Kyoukara Aruku: likoto Ippai Walking-no Susume* (Caminhe a partir de hoje: a recomendação de caminhar é cheio de bons efeitos) (Tóquio: Yamato-shobo, 2006)

mais interno é um pouco mais curto do que o externo. Em nosso caso como casal, geralmente caminhamos ao redor de uma pista de atletismo de uma escola elementar local. Quando caminha de mãos dadas comigo, minha esposa certamente caminha mais rápido do que quando ela caminha sozinha. Mas mesmo assim, ela desfruta caminhar o passo mais rápido comigo.

Eu gostaria de explicar porque eu seriamente insisto no caminhar do casal junto e dormir na cama de mãos dadas como uma regra de saúde. Apertar as mãos massageia a superfície da palma, estimulando muitos terminais nervosos de uma das partes mais sensíveis de nosso corpo. Há também um laço emocional estimulado entre o casal enquanto eles caminham de mãos dadas.

O Dr. Hisashi Machida, o diretor da Clínica Sera no Japão, defende o poder de cura do “toque” que cura através da pele. Ele promove isto como uma das “regras felizes de saúde,” que o casal e os pais podem facilmente praticar em casa. Ele afirma que **“nossas mãos transmitem uma energia especial.”** Como resultado de seus 30 anos de prática, ele afirma a seguir o que realmente experimentou quando tocou a pele dos pacientes com suas mãos:

A mão – é o órgão Celeste supremo que transmite afeições calorosas e abundantes. Quando a mão transmite energia e “chi (energia espiritual),” essa mão pode curar doenças em nosso espírito e em nosso corpo.

Mesmo no caso de uma doença sem cura, um toque da mão pode aliviar a dor e até mesmo removê-la. Um esposo e uma esposa, ou um pai e filho podem dar um toque suave. A cura começa com isto.⁶⁷

Dae Mo Nim também diz:

Os dedos e palmas de nossas mãos têm uma capacidade surpreendente de cura em uma forma latente. Portanto, durante as sessões de Cânticos Sagrados de nosso Centro de Treinamento Cheongpyeong, utilizamos nossos dedos e palmas das mãos. No futuro, virá um tempo quando poderemos curar rapidamente as partes doentes de nosso próprio corpo somente através de bater levemente ou massagear com nossas próprias mãos.

Permita-me apresentar um exemplo de nossa experiência como casal. Quando eu tive um colapso e fui hospitalizado em setembro de 1999 na Coreia, eu perdi meu senso de equilíbrio e não podia ficar de pé ou caminhar direito na primeira semana. Minha esposa voou de Nova York para estar comigo em poucos dias e cuidou de mim carinhosamente. Uma semana após meu colapso, eu pude mudar do centro de terapia intensiva para um quarto comum e comecei a reabilitação.

Durante a reabilitação, eu comecei a recuperar minha capacidade de equilíbrio e caminhar com o auxílio de um andador. Eu caminhava dentro do hospital e em seu jardim com minha esposa ao meu lado. Ela colocava sua mão direita sobre o corrimão do andador, eu segurava minha mão esquerda ao redor da dela, e fazia meu exercício de caminhar com nossas mãos sempre enlaçadas. Agora que aprendi o poder de cura do toque pela mão, estou convencido que foi graças a manter o toque com a mão de minha esposa, sempre recebendo o amor e a energia vital de minha esposa através da mão dela, como também praticando uma prática séria do exercício da caminhada, que eu pude recuperar e caminhar direito por mim mesmo em um período tão curto de tempo, milagrosamente sem qualquer complicação séria após a hemorragia cerebral.

⁶⁷ Hisashi Machida, *Hada-kara Byouki-wo Iyasu Touching* (Toque que cura através da pele) (Tóquio: Kosumotuwon, 2006), 9.

Parece muito raro na Coreia que um paciente faça sua reabilitação em um andador sempre de mãos dadas com sua esposa. Vários meses mais tarde, quando visitei o hospital para buscar remédio, uma senhora da limpeza me disse que minha esposa e eu tínhamos nos tornado famosos no hospital como um casal de periquitos.

Eu gostaria de compartilhar uma experiência nossa recente. No verão de 2007, logo depois que retornei para Nova York, minha esposa esta destinada a se submeter a uma miomectomia uterina. Não obstante, ao ouvir de minha esposa que o médico tentaria completamente remover cirurgicamente tanto o útero como os ovários, eu solicitei que ela recusasse a operação.

Depois disso, minha esposa e eu caminhamos seriamente juntos todos os dias, sempre de mãos dadas. Quando outro médico de um hospital diferente examinou minha esposa cerca de um mês mais mais tarde, ele disse para ela que seu útero não tinha um mioma grande o suficiente que exigisse remoção por cirurgia. O novo médico disse a ela que, pensava que era muito minúsculo, e porque era tão minúsculo, ela não teria que removê-lo cirurgicamente com tanta pressa. Ela foi aconselhada a esperar e ver se ficaria maior ou não.

O primeiro médico podia ter feito um diagnóstico errado. Entretanto, eu acredito que foi parcialmente graças aos nossos esforços sérios, exercitando juntos de mãos dadas, que minha esposa foi poupada da cirurgia. Eu acredito que através de receber meu amor e energia vital através de minha mão, minha esposa recuperou sua saúde até um grau que nenhuma cirurgia foi necessária.

Quando minha esposa e eu caminhamos de mãos dadas, eu também recebo amor e energia vital dela. Meu coração se torna muito pacífico e experimenta uma sensação de felicidade. Minha pressão sanguínea se torna mais baixa do que quando me exercito sozinho. E quando tomamos um banho juntos e lavamos um o corpo do outro, após retornar para casa encharcados de suor, minha esposa e eu, embora estejamos com nossos 60 anos, sentimos mais pacíficos e felizes do que quando estávamos em lua de mel.

Embora caminhar como exercício seja suficientemente efetivo mesmo feito sozinho, estou agora convencido que a caminhada de mãos dadas de um casal é muito mais efetiva, porque eles podem mutuamente receber o amor e a energia vital do parceiro, através do efeito do toque. Assim, se você e seu cônjuge vivem juntos, eu recomendo que os casais caminhem de mãos dadas enquanto se exercitam, praticando assim uma das mais importantes **“Regras de saúde para se tornar um Casal Abençoado Absoluto de um único Coração e um único Corpo.”**

P: Eu ouvi que caminhar na floresta é muito bom para nossa saúde. Por favor, você poderia explicar o motivo?

R: O Dr. Katsuma Ueda, um especialista na saúde mulheres no Japão, recomenda com bastante ênfase caminhar na floresta:

O ar na floresta é fresco e delicioso, por causa de sua ampla oxigenação. As plantas verdes são fábricas de produção de oxigênio que absorvem dióxido de carbono e liberam oxigênio pela fotossíntese, estimulada pela luz.

Também na floresta, uma fragrância fluindo através dos galhos é especialmente convidativa. A identidade desta fragrância é principalmente um óleo volátil chamado terpeno, que é amplamente encontrado em folhas verdes. Este óleo em particular é especialmente encontrado em árvores coníferas, como os abetos, os cedros e ciprestes japoneses.

As árvores também efundem um material bactericida chamado “phytoncide,” que também é benéfico para nosso corpo. “Phyton” significa planta, e “cide” representa exterminador: assim, phytoncide protege as árvores de bactérias, mofos e insetos prejudiciais. É por causa desta phytoncide que o ar na floresta é balsâmico e nos faz sentir renovados como se tivéssemos tomado um “banho verde.” Esta substância específica nos beneficia tanto quanto as árvores o produzem, reduzindo as bactérias prejudiciais em nós como também nas árvores. É também por causa deste efeito que a folha do carvalho e a folha da cerejeira são utilizadas para preparar os bolos de arroz japoneses chamados Bolo de Arroz Carvalho (“*Kashiwa-mochi*”) firmemente enraizado agora em nossa vida da saúde, utilizado por produtos farmacêuticos como remédios herbais chineses, substâncias antibióticas e tranquilizantes.⁶⁸

Uma enciclopédia Inglês-Japonesa explica “phytoncide” como um “material bactericida emitido ou obtido das plantas.” Também se sabe que podemos curar sintomas atópicos de crianças, se as deixarmos caminhar na floresta, graças aos efeitos da phytoncide. Assim, crianças que vivem no interior próximo a florestas raramente sofrem de atopias. Crianças que vivem em áreas urbanas são mais susceptíveis a sofrer de sintomas atópicos porque o ar está poluído tanto dentro de casa como fora. Como já há relatos, essas crianças com sintomas atópicos podem se recuperar da doença se mudarem para o interior onde possam naturalmente fazer caminhadas na floresta como parte de sua vida cotidiana.

Ao recomendar a caminhada na floresta, o Dr. Yuasa afirma que você pode experimentar cura enquanto caminha pela floresta:

Você tem a experiência de sentir renovado ou relaxado durante a caminhada na floresta, não tem? A Agência Florestal do Japão fez pesquisas sobre este poder de cura da floresta. Como resultado, eles descobriram que caminhar em um ambiente de floresta, em comparação com as áreas urbanas, ativou as “células naturais matadoras de câncer” dos seres humanos, que encontram e atacam células cancerosas, e também reduzem os hormônios humanos excretados sob condições de tensão. Cientistas especulam que estes efeitos observados através de pesquisas estão relacionados com a “phytoncide,” um componente do aroma perfumado peculiar da floresta. Parece que a aromaterapia de estar envolvido na natureza realmente contém um grande poder.⁶⁹

Eu costumava me exercitar na esteira de corrida no ginásio da faculdade de teologia CheongShim. Não obstante, como o endereço de nossa escola (*Songsan-ri*) significa “uma montanha de pinheiros,” há uma fantástica floresta de pinheiros atrás de nossa escola. Desde que caminhei pela primeira vez na floresta de pinheiros, eu me tornei completamente viciado em uma boa sensação. Portanto, desde de 2006 eu tenho caminhado e meditado na floresta de pinheiros atrás de nossa escola por 40 a 50 minutos todos os dias. Eu até mesmo passeio pelos pinheiros em dias de chuva, usando meu grande guarda-chuva.

O ar na floresta contém mais oxigênio, e portanto, é mais revigorante do que o ar em ambientes fechados. Porque a floresta de pinheiros atrás de nossa escola tem um declive moderado, meus

⁶⁸ Katsuma Ueda, *Onnazakuri-no Igaku* (Estudos Médicos para mulheres maduras e mais velhas) (Osaka: Sougensha, 1985), 198-99. Recentemente traduzido para este livro.

⁶⁹ Yuasa, *Kyokara Aruku* (Caminhar a partir de hoje), 103. Recentemente traduzido para este livro.

quarenta minutos de caminhada me deixam encharcado de suor. Aqueles que gostam de um declive suave podem subir comparativamente mais fácil fazendo um caminho em ziguezague. Podemos também desfrutar de uma variedade de lindos cantos de pássaros e suas coloridas plumagens enquanto caminhamos na floresta.

Eu prefiro caminhar em uma floresta de árvores coníferas do que um com árvores decíduas, especialmente no final do outono ou no inverno quando o terreno nas florestas decíduas se torna escorregadio devido às muitas folhas que caem. Em contraste, uma floresta sempre verde não é escorregadia em qualquer época do ano, e é fácil caminhar nessa floresta. Oxigênio está sendo produzido mesmo no meio do inverno. E as folhas de pinheiro caídas ajudam a água da chuva a descer mais rapidamente e se tornam uma confortável almofada sobre a qual se caminhar. Mesmo aqueles com dores no joelho podem facilmente caminhar sobre essas folhas de pinheiro caídas.

Quando caminhamos em uma trilha na montanha, carregando um apoio, podemos exercitar a parte superior de nosso corpo e ajuda a caminhar com mais segurança sem quedas. Devemos vestir luvas quentes para proteção na estação fria, mas em outras estações, usar luvas de trabalho é útil quando você agarra galhos ou troncos de árvores. E eu recomendo levar uma garrafa de água de 500 ml quando caminhar em uma trilha na montanha por mais de 30 minutos, porque você fica suado mesmo no clima frio. É muito importante não ficar desidratado enquanto caminha. Uma pessoa deve sempre trazer uma garrafa cheia de água quando se exercitar em ambientes externos.

Para fortalecer minhas pernas como também para queimar mais calorias dentro de um curto tempo, sempre uso meus pesos de tornozelo quando caminho na floresta. Como tenho fortalecido os músculos das minhas pernas graças às caminhadas diárias na floresta, agora tenho grandes avanços no edifício de nossa escola, surpreendendo meus colegas. Eu compreendi que podemos edificar nossos músculos a um grau surpreendente, mesmo em nossos 60 anos de idade, se exercitamos nossos músculos todos os dias.

O melhor momento para caminhar na floresta, é antes das refeições ao invés de logo após as refeições. Eu agora caminho por volta das 11 horas da manhã antes do almoço, ou por volta das 5 horas da tarde antes do jantar. Se caminhar subindo e descendo a montanha, você pode cura o problema de constipação facilitando sua função intestinal.

Sempre que caminho na bela floresta atrás de nossa escola, sempre sinto profundamente grato a Deus por ter criado tantas árvores que produzem oxigênio para o benefício dos seres humanos. Ao mesmo tempo, eu também sinto muita gratidão aos Verdadeiros Pais por terem comprado antecipadamente na década de 1970 a linda floresta perto do Lago Cheongpyeong para o nosso benefício.

Quando caminhamos na floresta com esse coração de gratidão, podemos plenamente respirar a fragrância do amor de Deus que criou todas as coisas para o nosso benefício. Então, nos tornaremos cada vez mais saudáveis tanto espiritualmente como fisicamente, se caminhamos com um coração de gratidão e repetidamente sussurrando em nosso coração: “Querido Deus, Obrigado!” “Verdadeiros Pais! Obrigado!” Em contraste, quanto mais reclamamos ou ostentamos rancores em nossas vidas diárias, mais provavelmente ficaremos doentes com esse câncer. Portanto, para nossa saúde, é muito importante, sentirmos o amor de Deus e continuamente sentirmos gratidão a Deus.

O Verdadeiro Pai também indica que o “amor da montanha” é a primeira das três condições para nossa saúde na Era após a Vinda do Céu. Ele diz: **“Amar montanhas é tão efetivo na manutenção de nossa saúde.”**

Os seres humanos devem se exercitar. Primeiramente, devemos amar as montanhas. Devemos subir montanhas. Segundo, precisamos nadar. Terceiro, devemos criar uma regra de trabalhar em jardins agrícolas derramando sangue e suor. Se fazemos estas coisas, podemos melhorar nossa saúde.

Se amamos montanhas em nome de Deus, amamos a água como um representante de Deus, e amamos todas as coisas no lugar de Deus, tudo ficará bem. Se fazemos todas estas coisas, podemos nos tornar mais saudáveis. Estas são as três grandes condições para nossa saúde. Esse é o motivo pelo qual eu denominei o grupo *San Su Won* (o qual significa “montanha, água e jardim”). Devemos amar as montanhas, eu também amo as montanhas. Portanto, eu dei o nome de *San Su Won*. (13 de maio de 2004)⁷⁰

Como mencionado anteriormente, se um esposo e uma esposa se tornam um casal Abençoado absoluto (único, imutável e eterno) com uma única mente e um único corpo, eles podem naturalmente sentir o profundo amor de Deus através do cônjuge. E seus corações estarão sempre preenchidos com gratidão transbordando a Deus. Como resultado, eles podem melhorar e manter sua saúde.

Entretanto, podemos sentir também o amor de Deus, enquanto caminhamos na floresta, através da apreciação de todos os tipos de lindas plantas e animais que Deus criou para nosso benefício. Desta maneira, podemos melhorar nossa saúde tanto espiritualmente como fisicamente. Caminhar em uma floresta na montanha é uma das “regras de saúde” que os Verdadeiros Pais recomendaram que seguissemos.

Estamos muito suscetíveis a sofrer de doenças como psicoses maníaco-depressivas e neuroses cardíacas, quando não podemos sentir o amor de Deus em nossas vidas cotidianas ou não podemos ostentar um coração de gratidão. Portanto, é muito benéfico para nossa saúde espiritual também caminhar em uma floresta em uma montanha e ter tempo para dar graças a Deus por ter provido lindas árvores, flores e pássaros cantando.

Desta forma, caminhar na floresta é um exercício muito bom que beneficia não somente nosso físico, mas também nossa saúde espiritual. Portanto, os Verdadeiros Pais estabeleceram uma ONG chamada *San Su Won* por toda a Coreia do Sul, que consiste principalmente de Embaixadores da Paz e líderes comunitários locais, incluindo aqueles das pequenas regiões locais de “Tong e Ban.” Seus membros regularmente sobem uma montanha ou caminham através da floresta em uma montanha, para o benefício de suas amizades como também para manter e melhorar sua saúde.

À luz de suas atividades, podemos ver a “*San Su Won*” como uma “ONG relacionada ao lazer” centrada na subida de montanhas e pescaria. Entretanto, podemos também vê-la como uma “ONG relacionada com a saúde” que promove as “Regras de Saúde para se Tornar um Casal Abençoado Absoluto de Um Único Coração e Um Único Corpo.” A “*San Su Won*” na Coreia toma decisões sobre atividades região por região, mas sua mais comum atividade parece ser subir e caminhar na montanha.

Se você tiver uma oportunidade de visitar a Faculdade de Teologia CheongShim na Coreia, eu recomendo que você visite a floresta de pinheiros atrás de nossa escola e experimente uma fantástica caminhada, através da qual poderá plenamente respirar a fragrância do amor de Deus e do amor dos Verdadeiros Pais. E após retornar para casa, se como um casal, você amplia suas

⁷⁰ Sun Myung Moon, *Kouten Jidai-to Makoto-no Ai-no Zettai Kachi* (A Era após a Vinda do Céu e valores absolutos de amor verdadeiro) (Tóquio: Kogensha, 2004) 65-66. Recentemente traduzido para este livro.

atividades de caminhar para incluir sua família, clã, vizinhança, e comunidade, acredito que você pode contribuir para o estabelecimento de um estilo de vida familiar mais saudável e feliz, na Era após a Vinda do Céu.

P: É verdade que obesidade é mais prejudicial do que fumar? Você pode explicar como determinar o grau de obesidade?

R: O grau de obesidade é mensurado pelo IMC (Índice de Massa Corporal). O IMC é a taxa de peso comparada com a altura. Você pode calculá-la dividindo seu peso em quilogramas pelo quadrado de sua altura em metros; isto é, $(\text{peso <quilos>})/(\text{peso <metro>})^2$. Por exemplo, se o peso de um homem é 80 kg e sua altura é 1,75 m, seu IMC é calculado dividindo 80 quilogramas pelo quadrado de 1,75; isto é, $80/(1,75) \times (1,75)$. Consequentemente, seu IMC será de aproximadamente 26.

Quando se trata de calcular o número do IMC, não há nenhum padrão internacional, mas abaixo está um padrão utilizado no Japão.⁷¹

Menos de 20: muito magro
20 a 24: padrão
25 a 39: obeso
40 ou mais: obesidade mórbida

Está provado que, quanto mais elevado for o número do IMC, mais facilmente a pessoa sofre de doenças relacionadas ao estilo de vida, tais como diabetes, pressão alta, e taxa alta de colesterol no sangue.

De acordo com um relatório recente, obesidade é mais prejudicial do que fumar. Estas descobertas foram obtidas pelos professores da Universidade Yeonse na Coreia. Eles pesquisaram 1,2 milhões de homens e mulheres coreanos entre 30 e 95 anos de idade que receberam exame médico desde 1992 tendo acompanhamento por 12 anos. De acordo com a pesquisa, esses homens e mulheres com alto IMC sofriam de câncer cerca de 1,5 vez a mais, e de doenças do coração e dos vasos sanguíneos do cérebro cerca de 2,4 vezes a mais do que aqueles com o índice padrão ou abaixo do IMC.⁷²

O Dr. Shigeo Haruyama, autor de *Nounai Kakumei* (Revolução no cérebro), enfatiza o perigo da obesidade como segue:

Muitas pessoas dizem: “Obesidade não é bom,” mas é questionável se elas sabem quão perigoso é a obesidade. Quando você ganha um quilograma no peso, seus vasos capilares são estendidos até 100 metros. Alcançaremos essa extensão calculada, se conectarmos os vasos capilares em uma linha.

Se você ganha 10 quilogramas, isto se torna 1.000 metros. Quando esses vasos sanguíneos são criados em seu corpo, seu coração tem que empurrar sangue neles. Portanto, quando você ganha peso, seguramente sua pressão sanguínea subirá. Além disso, quando os vasos sanguíneos se tornam muito longos, é difícil para o sangue fluir até o fim dos vasos sanguíneos, e seu corpo

⁷¹ Yuasa, *Kyōkara Aruku* (Caminhar a partir de hoje), 30.

⁷² Ver “Obesidade é mais prejudicial do que fumar.” *Segye Ilbo*, 24 de agosto de 2006.

tem mais probabilidade de ter problemas aqui e ali. Esta é a principal razão pela qual a obesidade não é boa.⁷³

Obesidade abdominal em homens frequentemente ocorre porque eles possuem alguns problemas de saúde. Este é um presságio de doenças de adulto chegando. Segundo relatos, comparado com homens de peso médio, aqueles homens com obesidade abdominal têm probabilidade 5 vezes maior de ficarem doentes, 3,5 vezes a mais de pressão alta, e duas vezes mais de doenças do coração.

Obesidade abdominal de homens é mais perigosa do que a obesidade de mulheres ao redor do quadril e coxa. É relatado que gordura dos órgãos internos que transformam insulina em sangue causa diversas doenças relacionadas com a obesidade, tais como pressão alta, diabetes, hipercolesterolemia, fígado gordo, angina e ataques.

Obesidade abdominal de homens é também um presságio de disfunções sexuais. É relatado que 15 por cento de homens de meia idade que não são obesos sofreram de disfunção erétil 8 anos mais tarde, considerando que 25 a 38 por cento dos homens de meia idade que são obesos sofreram de disfunção erétil. Portanto, especialistas em saúde sexual advertem que “obesidade abdominal de homens é um ‘inimigo comum’ do sexo conjugal.”

A solução mais segura para a obesidade abdominal é o exercício regular. De acordo com pesquisas, se homens obesos se exercitam e perdem peso, eles podem seguramente melhorar sua função sexual. O estudo, que pesquisou mais de 100 homens com disfunção erétil, demonstrou que cerca de um terço deles recuperou sua função sexual normal simplesmente pela perda de peso através da participação em um intensivo programa de exercícios.⁷⁴

Eu gostaria de entusiasticamente recomendar que aqueles com um elevado IMC (ou seja, aqueles que estão acima do peso) para se exercitem, especialmente pelo poder da caminhada. Quando você não se exercita, se tornará acima do peso, e seguramente ficará doente, perdendo a Fortuna Celeste, e se tornando infeliz. Como o Rev. Yim Dow-soon disse para nós: **“Se nos exercitamos** (“woondong” em coreano), **a fortuna** (“woon” em coreano) **se moverá** (“dong” em coreano) **e virá para nós! A fortuna Celeste se moverá e virá para nós!”** Eu concordo completamente com sua afirmação. Esta é realmente uma verdade.

P: Você pode dar algum conselho sobre a melhor maneira de prevenir o câncer?

R: Eu apresentarei os “10 Pontos para Prevenir o Câncer,” anunciado pelo Ministério da Saúde e Bem-Estar da Coreia em 3 de outubro de 2006. Especialistas sobre câncer do Centro Nacional do Câncer, de outros hospitais, organizações, e do mundo acadêmico analisaram e discutiram os fatores primários que causam câncer, e então estes pontos foram anunciados após cuidadosa discussão do Comitê Nacional de Controle do Câncer na Coreia.

Eles concluíram que 80% dos casos de câncer foram causados pelo estilo de vida pessoal. Fumo e alimentação, respectivamente, formam 30% dos fatores que causam câncer. Outros fatores são: hepatite crônica 18%, fatores vocacionais 5%, influência de hormônios sexuais e reprodução 5%, fatores genéticos 4%, e assim por diante.

⁷³ Haruyama, *Nounai Kakumei* (Revolução no cérebro), vol.2, 164-65.

⁷⁴ “Obesidade abdominal é um ‘inimigo comum’ para o sexo conjugal,” *Segye Ilbo*, 13 de outubro de 2007.

Os 10 Pontos para Prevenir Câncer anunciados pelo Governo Coreano:⁷⁵

- 1) Não fume e também evite aspirar a fumaça do fumante.
- 2) Coma suficiente frutas e vegetais. Tenha refeições bem equilibradas com cardápios diversos.
- 3) Não coma alimentos e sopas salgadas. Não coma alimentos queimados.
- 4) Não beba mais do que 2 copos por dia de bebidas alcoólicas.
- 5) Se exercite para suar através de caminhada ou outros exercícios 5 vezes ou mais por semana e 30 minutos ou mais por dia.
- 6) Mantenha um peso saudável adequado à sua altura.
- 7) Siga as orientações de vacinas e faça a vacinação contra hepatite B.
- 8) Pratique sexo seguro para evitar DSTs.
- 9) Siga os regulamentos de saúde e segurança em seu local de trabalho para evitar a exposição aos agentes cancerígenos.
- 10) Faça exames regulares e siga as orientações recomendadas para detectar câncer em estágio inicial.

No que diz respeito à dieta, pesquisas demonstram que é importante não comer muitas refeições, especialmente alimentos processados ou defumados tais como presunto, embutidos, e salsichas, para prevenir vários cânceres. É também relatado que, se mulheres reduzem a ingestão de gordura, elas podem reduzir o risco de câncer do ovário. De acordo com uma pesquisa nos Estados Unidos que estudou dezenas de milhares de mulheres entre 50 e 79 anos de idade, mulheres que comeram alimentos com baixo teor de gordura por 8 anos tiveram 40% menos risco de desenvolver câncer do ovário do que mulheres que comeram alimentos com gordura.⁷⁶

Além disso, estudos recentes descobriram que o risco câncer do seio em mulheres aumenta quando elas bebem bebidas alcoólicas independentemente do tipo de bebidas que possam ingerir: vinho, cerveja ou licor. De acordo com um estudo que pesquisou 320.000 mulheres por todo o mundo, beber um copo de bebida alcoólica por dia aumentou o risco de câncer do seio cerca de 10%, e beber de 2 a 5 copos de bebida alcoólica por dia aumentou o risco de câncer no seio cerca de 40%. Pesquisas médicas concluíram que isto é porque o álcool no corpo de uma mulher estimula muita secreção de estrogênio.⁷⁷

P: Qual é a melhor maneira de prevenir o câncer do cólon ou reto?

R: A dieta diária influencia grandemente o desenvolvimento de vários tipos de câncer. Em particular, todos os alimentos que digerimos passam através do cólon e do reto. Portanto, parece que a dieta diária é o fator mais importante que influencia o desenvolvimento de câncer colorretal.

Tem sido relatado que aqueles que comem entre 100 e 200 gramas por semana de carne processada, tais como bacon, linguiça, ou salsicha, demonstraram um aumento de 13% nos casos de câncer colorretal em comparação com aqueles que não comeram carne processada. De acordo com outro estudo, aqueles que comeram cerca de 85 gramas de carne vermelha tais como carne

⁷⁵ “Goste disto para prevenir câncer,” *Segye Ilbo*, 4 de outubro de 2006.

⁷⁶ Ver “Dieta de baixa gordura corta riscos de câncer do ovário,” <http://www.msnbc.msn.com/id/21210466>, publicado em 10 de outubro de 2007.

⁷⁷ Ver Robert Bazell, “Advertências sobre beber e câncer do seio: Numerosos estudos detalharam os riscos - como tantas pessoas podem ignorá-los?” <http://www.msnbc.msn.com/id/21083325/> 03/10/2007.

de boi, carne de porco ou de carneiro todos os dias, têm uma taxa 42% mais elevada de câncer colorretal.

Outro fator que aumenta o risco de câncer colorretal é “gordura saturada.” Pesquisas demonstram que alimentos com elevada “gordura saturada,” tais como carne vermelha, sorvete, queijo com gordura elevada, e leite, facilitam o crescimento de pólipos de cólon. Em contraste, muitos pesquisadores estão agora convencidos que uma dieta com alta taxa de “ácido de gordura ômega 3,” que é abundantemente encontrado em peixes como salmão, truta, peixe-espada e atum, não somente diminui a inflamação das células da superfície do cólon que podem levar ao câncer de cólon, mas também facilita a autodestruição de células de câncer. Portanto, nem todas as gorduras são más.

De acordo com uma pesquisa com 76.000 enfermeiras nos Estados Unidos desde 1984 até 1996, publicada em 2003, aquelas enfermeiras que tinham refeições “tipicamente ocidentais” que consistiam principalmente de carnes vermelhas e processadas e grãos refinados tinham uma taxa 46% mais elevada de câncer colorretal em comparação com aqueles que tinham refeições “em estilo não ocidental.” Portanto, podemos claramente dizer que a alimentação é o fator mais importante para prevenir câncer colorretal.

Obesidade é um resultado influenciado pelos alimentos diários, e é também verificado que obesidade tem uma íntima relação com câncer colorretal. Em particular, muitos pesquisadores assumem a visão que a obesidade de homens, a obesidade de mulheres na pré-menopausa, e a obesidade abdominal facilita o desenvolvimento de câncer colorretal. Portanto, a prevenção da obesidade é muito importante para evitarmos o risco de câncer colorretal.

Consequentemente, para prevenir câncer colorretal, as seguintes ações são fortemente recomendadas:

- 1) **diminuir a quantidade de alimento que você come, e não comer demais,**
- 2) **diminuir sua ingestão de proteína animal e incluir suficientes vegetais e frutas em sua dieta diária,**
- 3) **comer grãos não totalmente refinados, tais como arroz integral e pão de trigo integral,**
- 4) **evitar lanches altamente calóricos, e bebidas que contêm muita gordura e açúcar, e**
- 5) **exercitar todos os dias.**

De acordo com um relatório recente, aqueles que ingerem fibra suficiente através de vegetais, frutas, e grãos inteiros apresentaram uma diminuição de 25% no câncer colorretal em comparação com aqueles que não ingerem fibra suficiente.

Além disso, se fazemos exercícios moderados regularmente, tal como caminhada por 30 a 60 minutos por dia, podemos prevenir a obesidade e promover a secreção de vários hormônios que contribuem para nossa saúde. Como resultado, é relatado que exercício moderado regular pode diminuir o risco de câncer colorretal entre 40 e 50%.⁷⁸

P: Eu tenho uma pergunta sobre saúde e estilo de roupas. Por favor, o que devemos estar atentos referente ao tipo de roupas com relação à saúde, levando em consideração a etiqueta adequada de casais Abençoados? Especialmente, eu gostaria de saber se usar roupas apertadas é prejudicial à saúde?

⁷⁸ Karen Collins, “Como reduzir seu risco de câncer do cólon: Carnes processadas elevam as taxas enquanto peixe pode reduzir as chances de doença,” no <http://www.msnbc.msn.com/id/4395886/> publicado em 11 de novembro de 2006.

R: A fim de manter a saúde, basicamente precisamos vestir roupas satisfatórias com a estação e a temperatura. Em um dia de verão muito quente e úmido, é importante colocar roupas frescas a fim de não sofrer de uma insolação. O Verdadeiro Pai disse em uma reunião em Washington D.C., em julho de 1999, o qual era com certeza um dia extremamente quente com uma temperatura com mais de 100 °F (aproximadamente 38°C), **Está tudo bem que as mulheres usem roupas mostrando a barriga em um dia extremamente quente como este.** Não obstante, ele nunca disse, “Esta tudo bem usar roupas mostrando o umbigo.” Assim, você deve ser cuidadosa para não expor demais sua barriga.

Vestidos que exponham excessivamente sua barriga e umbigo estimulam sexualmente os homens através da exposição em demasia de sua curva da cintura; considerando isso, estes vestidos não são bons para a saúde. A Sra. Gu Sung-ae, uma famosa professora de educação sexual na Coreia, adverte as mulheres que vestidos que mostram a barriga são prejudiciais para a saúde porque as mulheres precisam sempre manter o ventre aquecido.⁷⁹

Por outro lado, em um dia frio no meio do inverno, é necessário vestir roupas quentes de acordo com sua baixa temperatura. Quando você sobe uma alta montanha com mais de 1.000 metros, a temperatura despenca nitidamente enquanto você sobe, ou após o pôr do sol. Portanto, quando você sobe altas montanhas no início da primavera ou no final do outono, é sábio preparar também roupas quentes de inverno.

Referente às roupas de homens, muitos especialistas têm recentemente advertido que homens não devem usar uma gravata apertada, porque isto causa apoplexia cerebral (AVC) e glaucoma. Apertar uma gravata perturba o fluxo de sangue através das artérias carótidas, e resulta na baixa circulação de sangue no cérebro. Portanto, isto aumenta o risco de apoplexia cerebral e glaucoma. A TV SBS na Coreia apresentou imagens de uma experiência demonstrando o efeito de uma gravata apertada causando uma interrupção da circulação para o cérebro. O experimento claramente verificou que uma gravata apertada perturba o fluxo do sangue para o cérebro a um grau surpreendente. A apresentação criou uma grande sensação. Quando você precisa usar uma gravata, deve se assegurar de vestir uma camisa com um pescoço largo o suficiente para colocar dois dedos, para que a gravata não perturbe o fluxo do sangue para seu cérebro.

Quando você ganha peso, seu pescoço sempre se torna mais largo, embora você possa não estar ciente disso. Se você continua usando o mesmo tamanho de camisa, mesmo depois de seu pescoço ficar mais largo, sua gravata naturalmente aperta seu pescoço, você compreendendo isto ou não. Isto pode precipitar um derrame, porque a circulação do sangue do cérebro foi obstruída pela gravata apertada.

Homens de meia idade devem ser cuidadosos para não ganhar muito peso. Se você ganha peso, não somente o tamanho de sua cintura, mas também o tamanho de seu pescoço inevitavelmente se tornará maior. Portanto, eu recomendo que você compre uma camisa com um tamanho de pescoço maior em sua próxima compra. A minha próxima advertência é para as esposas. Se você está ciente que seu esposo de repente ganhou peso, você deve preparar uma dieta de baixa caloria para ele e o encoraje a se exercitar regularmente. Além disso, eu gostaria de pedir que você compre uma camisa nova com um pescoço entre 2 e 3 cm maior do que a anterior para o benefício da saúde de seu esposo.

Nos Estados Unidos, o Verdadeiro Pai disse claramente: **“Em uma reunião atendida somente por nossos membros, incluindo o culto dominical, você não deve colocar uma gravata, mesmo na presença dos Verdadeiros Pais, e mesmo em East Garden.”** Ele também disse:

⁷⁹ Ver Gu Sung-ae, *Ni Charmosi Aniya...* (Não é sua culpa) (Seul: Olive, 2003), 345.

“Não é bom para a saúde usar uma gravata. Além disso, se não coloca uma gravata, você pode economizar o dinheiro da gravata e do prendedor de gravata.”

Consequentemente, especialmente no verão quente, mais de 90% dos homens que participam no culto dominical em Belvedere não usam gravata desde julho de 2008. Não é exagero dizer que aqueles homens com gravata são membros visitantes do exterior, considerando que quase todos os membros regulares participam no culto dominical na Igreja WestRock sem usar gravata no verão quente. (Durante o inverno, o número de homens com gravata aumenta nos cultos dominicais porque a gravata tem uma função de mantê-los aquecidos.)

Em contraste, desde novembro de 2008, a maioria dos homens participando no culto dominical usa gravata na Igreja Família CheongShim na Coreia, à qual eu pertenço. Em minha visão, isto é por causa da cultura conservadora e hábitos na Coreia, onde membros masculinos coreanos devem manter a tradição de usar gravata. Como há um provérbio: “Como se faz em Roma os Romanos fazem,” eu acho que seja mais desejável observar as regras de etiqueta em cada nação até o dia quando os costumes no mundo serão unificados.

Não obstante, roupas que apertam nosso corpo, sejam elas gravatas ou qualquer outra roupa, restringem a circulação do sangue e do líquido linfático dentro de nosso corpo e são prejudiciais para nossa saúde. Especialmente mulheres jovens parecem gostar de vestir roupas que apertam suas pernas e apertam o corpo com faixas, cintos e corpetes, somente para exibir uma figura bem formada. Entretanto, está verificado que essas roupas de mulheres enquanto apertam suas pernas e corpo, perturbam a livre circulação do sangue e prejudicam sua saúde.

No caso das roupas de homens, está verificado que se homens que usam calças compridas apertadas nas pernas, isto não somente interferirá com sua circulação do sangue como poderá trazer disfunção de seu órgão sexual masculino e terminar em infertilidade. O testículo pode produzir esperma e hormônio sexual masculino somente sob a condição de uma temperatura que seja 3 a 4 graus Celsius abaixo da temperatura do corpo. Assim, o escroto, o saco do testículo, está colocado para fora do corpo para ser eficientemente resfriado pelo ar.

Se um homem sempre veste calças extremamente apertadas, a temperatura de seu testículo inevitavelmente subirá para a mesma de seu corpo. Como resultado, usar tais calças apertadas está provavelmente conduzindo para a disfunção do testículo na produção de esperma. Portanto, homens devem preferir usar calças soltas para o benefício de sua saúde sexual.

Referente a meias, aquelas que são apertadas ao redor da região do tornozelo evitam a livre circulação do sangue indo e vindo para os pés. Especialmente aqueles homens cujo nível de ácido úrico no sangue é elevado, e que tenham experimentado um ataque de gota, devem evitar vestir meias com elástico forte, pois elas podem ativar um ataque de gota pela redução da velocidade do fluxo de sangue indo e vindo para os pés.

P: Porque escovar seus dentes auxilia a viver mais? Além disso, por favor, você poderia nos dar alguns conselhos sobre higiene dental?

R: Em um discurso depois da primeira cerimônia de início da Faculdade de Teologia de CheongShim em março de 2004, Dae Mo Nim aconselhou diretamente os novos estudantes a escovarem seus dentes ao menos três vezes ao dia.

Se germes causadores de doenças, tais como as bactérias que causam inflamação, entram em sua corrente sanguínea, você terá mais probabilidade de sofrer de doenças do coração. Escovar seus dentes frequentemente pode prevenir isso. Ao escovar regularmente seus dentes, você remove o alimento preso entre seus dentes. Estas bactérias que causam problemas em seu estômago e

intestinos frequentemente se propagam dentro do alimento entre seus dentes, e você pode evitar que isso aconteça escovando seus dentes. Portanto, é relatado que aqueles que não somente escovam, mas também passam fio dental em seus dentes regularmente, podem viver mais do que aqueles que não fazem isso.

Uma advertência foi recentemente veiculada que algumas pessoas que removem partículas de alimentos presas entre seus dentes com um “palito de dente” têm ferido inadvertidamente suas gengivas com isto. Assim, isto permite que germes ameaçadores se infiltrem em seu sangue e que estas pessoas contraíam inflamação de células cardiovasculares ou renais. Ao invés de utilizar um palito de dente, devemos escovar nossos dentes, passar fio dental, e/ou enxaguar nossa boca com água ou líquido para limpeza bucal. Vários tipos de fio dental barato, seguro e conveniente estão agora à venda.

Cuidado dental adequado é vital para nossa vida longa e saudável. Pessoalmente, eu não defendo cirurgia estética de pálpebras ou aumento do seio. Entretanto, eu recomendo fortemente os tratamentos dentários tais como ter dentes endireitados ou implantar dentes artificiais no lugar daqueles perdidos e outras causas. É relatado que, se nossos dentes ou gengivas ficam doentes, não somente nossos órgãos gastrintestinais, mas também nosso coração e rins facilmente ficarão doentes. É bem conhecido que a característica mais comum entre aqueles homens e mulheres com cerca de noventa anos de idade, é que eles são “donos de boa saúde dental e das gengivas.”

Na primavera de 2006, eu tive quatro dentes superiores frontais artificiais implantados. Os Verdadeiros Pais recomendam que comamos o alimento inteiro, e agora eu posso comer uma maçã sem descascá-la ou cortá-la, graças aos dentes artificiais. Assim, o tratamento dos meus dentes contribuiu para uma redução em meu peso e melhoria da minha saúde.

Quando o Verdadeiro Pai vê membros cujos dentes estão faltando ou tortos, com um coração paternal, ele sempre os tem aconselhado a visitar um dentista e tratar seus dentes. O bom cuidado de nossos dentes é indispensável para nossa saúde e também auxilia no embelezamento de nosso rosto. Assim, se seus dentes não estão em uma boa condição, você deve receber um tratamento sem demora.

P: Que tipo de refeições devemos comer para recuperar ou melhorar nossa saúde?

R: Primeiramente eu gostaria de apresentar os comentários do Verdadeiro Pai sobre saúde e alimentação:

Depois de fazer tanques para peixes aqui e ali, podemos parar nosso carro para comprar peixe. Então, podemos rapidamente limpar o peixe e comê-lo com *Kochu-jang* (Pasta de pimenta forte coreana). Você não precisa grelhá-lo com fogo. Quão conveniente é isso! Não há nenhuma fumaça.

Japoneses vivem bastante porque comem peixe, não é? Japoneses comem o peixe desde a cabeça. Portanto, não é bom tirar fora a cabeça do peixe. Eles comem o peixe inteiro. Isto é bom para a saúde. Você deve comer tudo do peixe, incluindo os intestinos e fezes. Então, isto se torna um remédio para você.

Quando você come legumes e verduras, devem comer todo o vegetal, incluindo sua raiz depois de arrancá-la. Quando come dessa maneira, você se tornará saudável.

É bom comer coisas cruas. Entre animais, somente o monstro chamado ser humano come coisas após cozinhá-las. Todos os outros animais comem seu alimento cru. Os seres humanos estão comendo corpos mortos após destruir todas as vitaminas e nutrientes.

Portanto, você deve treinar a si mesmo para comer o peixe cru inteiro mordendo-o após ir para casa.

Você não precisa cozinhar. Se você pode cozinhar bem ou não é irrelevante para esta questão. Você deve morder o peixe cru inteiro tal como ele é. Então, você pode ser saudável e viver uma vida longa. É verdade. Você deve aprender esse mundo natural.

Quando você come mordendo inteiro como ele é, o sabor também é muito delicioso. Sabor natural é o melhor. Por favor, tente isto uma vez. (14 de junho de 1990) ⁸⁰

Os americanos estão gradualmente chegando à compreensão que peixe é um excelente alimento. Eles estão aprendendo que peixe é bom para sua saúde, porque peixe do mar contém mais elevada proteína do que carne obtida da terra.

Como os americanos chegaram a entender a razão pela qual o período de vida dos japoneses é maior, eles devem compreender que precisam também comer peixe.

...

O que é adequado para comer é o maior problema em toda a nossa vida. Eu quero dizer que “como manter a saúde” é muito importante. (14 de outubro de 1990) ⁸¹

Como o Verdadeiro Pai diz, quando cozinhamos o alimento através de forte calor, muitas vitaminas disponíveis são destruídas, e substâncias causadoras de câncer são formadas. Ao cozinhar a carne inteiramente com calor forte, frita em óleo ou assada, aumentamos o risco de desenvolver câncer colorretal ou do seio.

Está provado que, se animais experimentais comem muita carne assada, eles desenvolvem câncer em uma taxa alarmantemente elevada. Consequentemente, carne assada foi declarada uma substância carcinogênica para animais. Desse modo, se deduz que se os seres humanos comem muita carne assim, também desenvolveremos câncer colorretal. ⁸²

Não obstante, se a carne de hambúrguer está contaminada pela bactéria *E. coli* ou salmonela, devemos aplicar calor suficiente para matar essas bactérias mortais. Poderíamos causar uma perigosa intoxicação gastrintestinal se não cozinharos a carne com calor forte. Consequentemente, muitos especialistas em saúde nos Estados Unidos nos aconselham em anos recentes a comermos muito menos carne do que antes.

Está também verificado que se você colocar bastante vegetais com a carne, eles enfraquecerão ou eliminarão os vírus ou qualidades carcinogênicas da carne. Portanto, é altamente recomendado um hábito para o benefício da saúde, comer um pedaço de carne junto com uma fatia de alho envolvida em vegetais frescos, como é o caso na Coreia. Em qualquer caso, muitos especialistas em saúde nos Estados Unidos nos aconselham em anos recentes a comermos muito mais vegetais frescos.

Alimento é indispensável para recuperar, manter e melhorar nossa saúde. Sem alimento, os seres humanos morrerão. Em certo sentido, alimento é o mais importante e o melhor remédio para nós. Quando adquirimos os hábitos certos de alimentação, podemos recuperar, manter e melhorar nossa saúde.

⁸⁰ Sun Myung Moon, “Saúde vista a partir dos discursos do Rev. Moon, 11,” *Shukufuku Katei* 41 (Verão de 2006): 159. Recentemente traduzido para este livro. Para fonte coreana, ver Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 203, 56.

⁸¹ Sun Myung Moon, “Saúde vista a partir dos discursos do Rev. Moon, 12,” *Shukufuku Katei* 43 (Inverno de 2006): 171. Recentemente traduzido para este livro. Para fonte coreana, ver Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 206, 348.

⁸² Ver Allison Van Dusen, “Carne pode ser assassina a longo prazo para a saúde,” <http://www.msnbc.msn.com/id/18310903> 27 de abril de 2007.

A taxa de câncer no seio de mulheres japonesas no Japão é muito inferior do que das mulheres americanas vivendo nos Estados Unidos. Não obstante, vários estudos descobriram que mulheres japonesas que imigraram para os Estados Unidos e mulheres nipo-americanas que nasceram nos Estados Unidos de pais japoneses têm uma taxa de câncer no seio não tão diferente das mulheres americanas. De fato, é quase tão alta quanto das mulheres americanas. Portanto, se torna claro que a taxa de câncer no seio é fortemente influenciada pelos hábitos de alimentação e o estilo de vida ao invés dos fatores genéticos. Estas descobertas cientificamente verificaram a importância dos hábitos de alimentação.

No caso de doenças do coração também, americanos têm demonstrado uma taxa mais elevada de doença do coração do que os japoneses por muitos anos. Não obstante, de acordo com as descobertas das pesquisas, imigrantes japoneses vivendo nos Estados Unidos e nipo-americanos nascidos nos Estados Unidos de pais japoneses têm uma taxa de doenças do coração quase tão alta quanto os americanos, embora tanto os japoneses imigrantes como os nipo-americanos compartilhem os mesmos fatores genéticos dos japoneses vivendo no Japão.

Quando comparamos a expectativa média de vida das pessoas em cada nação, mulheres japonesas têm desfrutado o mais longo período de vida do mundo por anos. O Japão também pertence a um grupo muito seleto de nações onde homens desfrutam um período de vida muito longo. Consequentemente, desde a década de 1990 muitos especialistas em saúde estão considerando a alimentação japonesa como muito saudável. Atualmente, muitos americanos pensam que japoneses são bárbaros porque comem peixe cru. O *sushi* e o *sashimi* japonês estão ficando muito populares, mesmo entre americanos brancos.

Através de pesquisas, se torna claro que as refeições tradicionais americanas centrado em vários tipos de carne não são boas para a saúde de uma pessoa. Portanto, o governo dos Estados Unidos recentemente anunciou novas orientações de alimentos:

- 1) **coma mais vegetais e frutas verdes cruas e frescas.**
- 2) **Como mais grãos e feijões inteiros sem refino (exemplo, arroz integral, aveias, pães de trigo integral, soja, etc.)**
- 3) **Reduza a quantidade de carnes vermelhas (bife, porco, linguças, salsichas, etc.)**
- 4) **Como mais peixes (atum, salmão, truta, peixe-espada, cavala, etc.)**

Estes conselhos coincidem com os conselhos do Verdadeiro Pai. Um estudo recente demonstra que aqueles que comem carne vermelha ou processada duas vezes ao dia têm uma taxa um terço mais elevada de câncer colorretal em comparação com aqueles que comem isso menos de uma vez por semana. De acordo com a análise dos pesquisadores, o ingrediente químico nitrogênio que é formado através da decomposição digestiva da carne se combina com o DNA das células da membrana mucosa intestinal. Então, isto frequentemente causa uma mutação do DNA.⁸³

Por outro lado, se comemos peixe de água fria, que é abundante em ômega-3, mais de uma vez por semana, podemos prevenir doenças do coração. Diferentemente da gordura animal, o ômega-3 não se solidifica na temperatura do corpo humano. Portanto, ômega-2 limpa o sangue e promove a circulação após ser absorvido no corpo humano.

Um programa de TV na Coreia apresentou informações úteis sobre saúde e alimentos. O programa semanal recomendou uma série de alimentos tão úteis para nossa saúde. Entre eles, eu

⁸³ “Estudo demonstra porque a carne pode aumentar o risco de câncer,” <http://www.msnbc.msn.com/id/11144706/> publicado em 2 de fevereiro de 2006. Estudo demonstra que os elementos perigosos que causam câncer colorretal são alimentos ricos em gordura, proteína animal, e carboidratos refinados, e a ausência de exercícios.

gostaria de recomendar os seguintes: abóbora, alga marinha, alho, gergelim, soja, cebola, batata-doce e brócolis.

Além disso, é muito importante para nossa saúde quanto comemos, como também o que comemos. Devemos ser cuidadosos em não comermos demais, mesmo alimentos saudáveis. Há um ditado japonês que diz: “Se você come 80% do que você quer comer, estará livre de procurar médicos.” O Verdadeiro Pai também nos adverte: **“Se você quer ser saudável, deve comer somente 80% do que quer comer.”**⁸⁴ Se sempre comemos pequenas quantidades mastigando bem, podemos nos tornar mais saudáveis do que antes.

P: Para o benefício de nossa saúde, deveríamos evitar lanches entre as refeições? Se fazemos lanches, o que é bom comer?

R: Nos Estados Unidos, muitas pessoas comem lanches tais como biscoitos ou chocolates com muitas bebidas doces tais como café com creme e açúcar, ou refrigerante contendo muito açúcar entre as refeições, sem trabalhar os músculos ou fazer exercícios. Essa é uma das razões pela qual há tantas pessoas gordas na América. Obesidade causa doenças em adultos tais como pressão sanguínea alta e doenças do coração.

Não somente nos Estados Unidos, mas também na Europa, obesidade infantil tem se tornado um problema, como também a obesidade adulta. Portanto, o governo Britânico recentemente decidiu banir a venda de refrigerantes e batatas fritas nos campus de escolas elementares e médias.

O Verdadeiro Pai nos aconselha que **“é importante para nossa saúde formar um hábito de comer somente refeições e evitar comer lanches entre as refeições.”** Aqui estão discursos do Verdadeiro Pai sobre bons hábitos de alimentação.

Americanos compram lanches com antecedência e os conservam em uma geladeira. Eles abrem a geladeira e comem a qualquer momento. Entretanto, isto não é bom. Isto é com certeza ruim. Você deve comer somente na hora da refeição. Você deve abandonar o hábito de comer a qualquer momento. Isto também é ruim para a saúde.

... Você deve comer somente quando deve comer. Você pode comer na hora da refeição, e então não deve comer mais, embora esteja com fome. Este tipo de treinamento é bom para a saúde, e é um segredo para viver uma vida longa.

Você deve tomar o café da manhã com grande prazer, e então deve ficar com fome, e deve almoçar com grande prazer. Você também deve comer o jantar com prazer. Na realidade, porque come continuamente 24 horas por dia, você tem tempo para comer com grande prazer? Não, isto estraga seu apetite. Você está habitualmente comendo. Isto não é bom. Isto é muito ruim para sua saúde.

...

Portanto, você deve comer suficientes pratos principais e acompanhamentos nas horas das refeições. Esta não é uma ordem para todos os dias. Assim, se você absolutamente quer comer algo entre as refeições, comer não é um pecado. Você pode comer um lanche às vezes. É bom para sua saúde, entretanto, comer somente nas horas das refeições tanto quanto possível. Se este se torna seu hábito, não será difícil praticá-lo.

⁸⁴ Moon, *Malsseum Soenjip*, vol. 338, 146. Recentemente traduzido para este livro.

... É necessário adquirir um hábito de comer somente nas horas das refeições. Então, você estará livre de doenças e se tornará saudável. (4 de maio de 1984) ⁸⁵

O que eu mais detesto é comer enquanto caminho. Você deve ter uma refeição em um determinado tempo para o benefício de sua saúde. Eu tenho feito testes sobre saúde muitas vezes centrado em meu próprio corpo, e descobri que é muito bom ter refeições em momentos regulares. Você deve ter refeições em momentos regulares tanto quanto possível. Vocês americanos não pensam sobre tais coisas, pensam? A razão pela qual estou falando sobre isto, é que mesmo ao fazer refeições, você não deve fazer tão caprichosamente. Tudo se move em uma fórmula.

Quando americanos entram em casa, vocês abrem a porta da geladeira, tiram algo para comer, e a mastigam sem disciplina. Especialmente, esse é o caso com bebidas. Se você não pode metabolizar fazendo isso, você frequentemente acabaria tendo uma diarreia. Eu sei claramente que comer lanches entre as refeições não é bom para a saúde. ⁸⁶

Como o Verdadeiro Pai nos disse, não é bom para a saúde ter lanches frequentemente. Com isto em mente, se fosse recomendar alguns bons alimentos para lanches entre as refeições, eu apontaria frutas frescas da estação e nozes. É bom para a saúde comer frutas tais como maçãs inteiras. Entretanto, é melhor comer frutas no horário das refeições ao invés de entre as refeições. Nozes e sementes significam castanhas, nozes, amendoins, amêndoas, nozes de cajueiro, sementes de girassol, sementes de abóbora, e assim por diante. Quando você come nozes e sementes, este é o melhor alimento natural sem sal, açúcar ou óleo adicional. Em particular, é necessário para aqueles que sofrem de pressão alta cortar sua ingestão de sal (sódio). Quando você ingere muito sal, o sal aumentará em seu sangue, e você precisará de bastante água. Consequentemente, a quantidade total de sangue em seu corpo inevitavelmente aumentará, e você terá então pressão alta. Nozes possuem “gordura boa” ao invés de “gordura ruim”, mas são elevadas em calorias. Se você come bastante, pode ganhar peso. Nozes são também ricas em Vitamina E, que é importante para a saúde dos vasos sanguíneos e os órgãos circulatórios.

O Professor Bresler na Universidade da Califórnia recomendou sete hábitos para uma vida saudável e longa, um dos quais é “**não comer entre as refeições.**”

Seus hábitos para uma vida saudável e longa são:

- 1) Manter o peso padrão
- 2) Tomar café da manhã regularmente
- 3) **Não comer entre as refeições**
- 4) Dormir por sete horas
- 5) Não fumar
- 6) Não beber álcool ou somente uma quantidade moderada
- 7) Exercícios adequados

⁸⁵ Sun Myung Moon, *Hitono Shougai* (Curso de Vida de Uma Pessoa), 255-57 e 259. Tradução parcial está disponível em Moon, *Cheon Seong Gyeong*, Livro 7, Etiquetas e Cerimônias, 1078.

⁸⁶ Sun Myung Moon, “Saúde vista a partir dos discursos do Rev. Moon 5,” *Shukufuku Katei* 35 (Inverno de 2004): 183-84. Recentemente traduzido para este livro. Para fonte coreana, ver Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 134, 93.

Ele relatou que uma pessoa de 45 anos de idade que preserva seis hábitos pode viver 11 anos a mais do que uma pessoa de 45 anos de idade que preserva somente três hábitos.⁸⁷

P: Eu ouvi que o Verdadeiro Pai disse que não é saudável tomar banho (Quente estilo oriental) muito frequentemente. Isso é verdade?

R: Sim, eu apresento as palavras do Verdadeiro Pai no *Cheon Seong Gyeong*.

Eu não apóio a idéia de tomar banho todos os dias. Isto não é bom para a saúde. Eu criei uma regra de tomar banho uma vez a cada três dias. Eu tomo banho somente quando não posso evitar, quando eu tive muito suor. Quanta água consumimos ao tomar banho todos os dias? Consumindo tanta água, o nosso tomar banho trará bons efeitos? Não, isto será ruim para a saúde. (4 de maio de 1984)⁸⁸

De acordo com minha interpretação, a afirmação do Verdadeiro Pai, “**Tomar banho todos os dias não é bom para a saúde,**” se aplica especialmente para homens. Eu explico isto a partir de três pontos de vistas: 1) a produção de esperma e o hormônio sexual masculino, 2) o risco de hemorragia cerebral (apoplexia), e 3) a influência sobre a função sexual de homens.

1) Tomar um banho quente reduz a produção de esperma e de hormônio sexual masculino.

O esperma e o hormônio sexual masculino são produzidos pelos testículos no escroto, o que ocorre mais ativamente quando a temperatura está entre 3 e 4 graus Celsius mais baixa do que a temperatura de nosso corpo. Se a temperatura dos testículos se torna a mesma de nosso corpo, a produção de esperma será completamente interrompida. Portanto, o escroto está do lado de fora do corpo dos homens e tem rugas para que seja fácil esfriá-lo através do suor e da dissipação do calor. Se você toma banho quente muito frequentemente, isto elevará a temperatura dos testículos e interromperá a produção de esperma e do hormônio sexual masculino.

Portanto, quando você tem uma oportunidade de tomar um banho quente estilo oriental em uma sauna pública ou em casa, não deve ficar na água quente por um longo tempo. É melhor apenas tomar uma chuveirada. Também é bom mergulhar somente a parte de baixo das pernas (abaixo dos joelhos) na banheira, ao invés do corpo inteiro, para que isto não seja prejudicial para a produção de esperma e hormônio sexual masculino. Para resumir, é importante manter os seguintes pontos em mente: **1) Não mergulhe em uma banheira quente todos os dias ou frequentemente, 2) mergulhe em água morna ao invés de água quente, 3) não fique em um banho quente por um longo tempo.**

Depois de mergulhar seu corpo inteiro na água quente, você deveria tomar uma chuveirada fria nos testículos para resfriá-los. Se há uma banheira ou piscina de água fria na sauna pública ou no banheiro, você deveria mergulhar seus testículos na água fria por um tempo, o que pode reduzir ou eliminar completamente a má influência da água quente ou do vapor nos testículos.

Um médico na Suíça relatou que **homens que mergulham em uma banheira quente à 41 graus Celsius por 45 minutos todos os dias por três semanas se torna estéril em cerca de seis meses.**⁸⁹ Outro estudo nos Estados Unidos e Japão demonstrou que expor os testículos à

⁸⁷ Ver Nara, *Otoko-to Onna-no Kounenki* (Anos da menopausa de homens e mulheres), 180.

⁸⁸ Sun Myung Moon, *Cheon Seong Gyeong* (Versão em inglês) Livro 7, Etiquetas e Cerimônias, 1078.

⁸⁹ Ver Kim Sang-woon, *Geongang Sangshik Sajeon* (Enciclopédia de saúde) (Seul: e-book, 2004), 212.

água quente de 45°C por 15 minutos todos os dias por três dias reduz consideravelmente o número de esperma, e isto leva 50 dias para se recuperar da influência prejudicial.⁹⁰

A quantidade de esperma nos fluídos ejaculados é fortemente influenciada pela temperatura do escroto. Portanto, é relatado que o número de esperma é maior na estação fria e menor na estação quente, até em um mesmo homem.

2) Tomar um banho quente aumenta o risco de uma hemorragia cerebral (apoplexia).

Quando você toma um banho quente, seus vasos sanguíneos se expandem, mas logo após sair dele, os vasos sanguíneos se contraem. Isso faz com que a pressão do sangue de repente se eleve. Portanto, aqueles que têm pressão alta podem ter um ataque de repente porque a pressão alta causa sangramento no cérebro.

Também, quando você toma um banho quente por um longo tempo, você naturalmente soa muito mais do que poderia imaginar. A concentração de água em seu sangue diminui, e a densidade e viscosidade de seu sangue se torna mais elevada. Portanto, isto piora a circulação do sangue e causa enfartes cerebrais e cardíacos. Você precisa beber água suficiente antes e depois de tomar um banho.

Vários amigos meus tiveram um ataque, e mais da metade deles sofreram somente depois de tomar um banho ou sauna quente. Portanto, aqueles que têm pressão alta devem absolutamente evitar mergulhar o corpo inteiro em um banho quente por um longo tempo. Especialistas dizem que devemos tomar uma chuveirada ou cuidadosamente tomar um banho morno somente por um curto tempo.

3) Tomar um banho quente enfraquece a função sexual masculina.

Quando você toma um banho, os vasos sanguíneos de todo o seu corpo se expandem, e o sangue é disperso por todo o corpo. Fazer amor entre um esposo e uma esposa requer que o pênis do esposo esteja firme e ereto. Entretanto, se o sangue não está reunido em seu pênis, é difícil para seu pênis se tornar ereto, ou mesmo se ele o fizer, não pode se tornar tão grande e firme como poderia. Desta forma, se um homem toma um banho quente por um longo tempo, isto dispersará seu sangue e impedirá seu pênis de alcançar total ereção. Viagra ou Cialis, o qual trata a Disfunção Erétil masculina, tem o efeito de reunir o sangue de um homem em seu pênis. Não obstante, tomar um banho quente traz o efeito exatamente oposto de tais drogas pretendidas para curar a Disfunção Erétil masculina. De fato, é relatado que Viagra não tem qualquer efeito depois de tomar um banho quente.⁹¹

O Verdadeiro Pai disse uma vez: **“Quanto menos você toma banho, mais Fortuna (Celeste) vem para você.”** De acordo com minha interpretação, esta mensagem é especificamente direcionada para homens. Quando um homem toma um banho quente, seu sangue será disperso por todo o seu corpo, assim enfraquecendo o poder erétil de seu pênis. Isto se tornará um obstáculo para alcançar maior alegria através do sexo conjugal. Este é particularmente o caso para aqueles homens em seus 50 anos ou mais que têm uma função erétil mais fraca.

A Sra. Gu Seong-ae, uma famosa educadora sexual na Coreia, enfatiza a importância de resfriar os testículos para a saúde dos espermatozoides dos homens; ela diz: “Não é bom que um homem tome

⁹⁰ Ver Kim, *Geongang Sangshik Sajeon* (Enciclopédia de saúde), 213.

⁹¹ Ver Nara, *Otoko-to Onna-no Kounenki* (Anos da menopausa de homens e mulheres), 118.

uma sauna quente frequentemente.” “É bom lavar os órgãos sexuais masculinos com água fria ao menos dia sim e dia não. Isto é para a limpeza e para a saúde do esperma.”⁹²

Em contraste aos homens, as mulheres devem aquecer seu corpo, especialmente as partes inferiores, a fim de promover a função sexual feminina. Portanto, ao contrário de homens, é muito bom para as mulheres tomar banhos quentes. Exceto para mulheres com pressão alta, é bom para a saúde da mulher tomar um banho quente por um tempo relativamente longo. Não há nada prejudicial em fazer isso, a menos que a mulher esteja grávida, e então é perigoso para o bebê dentro de seu ventre estar exposto a um banho quente. As mulheres podem dormir bem depois de aquecerem seu corpo em um banho quente. Entretanto, como um homem, se uma mulher na menopausa toma um banho quente por um longo tempo, o sangue se dispersará por todo o seu corpo, porque seus vasos sanguíneos se expandem. Como resultado disso, parece que após tomar um banho quente, uma mulher na menopausa pode provavelmente experimentar o problema de um órgão sexual seco porque sua secreção de lubrificante vaginal diminui.

P: Você pode compartilhar as opiniões de especialistas e dos discursos dos Verdadeiros Pais sobre beber água e saúde?

R: Aqui estão comentários do Verdadeiro Pai sobre beber água. Como a citação do Verdadeiro Pai abaixo, ele amou mais a água entre todas as bebidas, tais como vários sucos e refrigerantes, desde sua juventude. Ele também tem repetidamente enfatizado que **boa água é muito importante para nossa saúde.**

Eu amo mais a água, eu conheço o sabor da água. Água é muito boa. (4 de maio de 1984)⁹³

Uma vez que eu comece a falar, eu bebo bastante água. Porque? Meu corpo fica quente. Porque meu corpo fica aquecido, eu preciso resfriá-lo. Se eu bebo bastante água, eu posso rapidamente me recuperar da fadiga. Esse é o motivo pelo qual eu bebo água ao invés de refrigerante. Quando eu estava na prisão, o que eu mais queria beber era um copo de água fria. Essa impressão permaneceu. Eu ainda lembro o sabor da água. Quando eu bebo água, esse sabor volta! Esse é o motivo pelo qual eu digo a vocês que a água tem um sabor melhor do que cerveja. É verdade. É realmente verdade. (13 de junho de 1967)⁹⁴

O corpo humano possui água em qual taxa? (“Sete décimos.”) É três quartos. O corpo humano é uma bolsa de água. Portanto, você deve beber boa água. Este local (Cheongpyeong) tem realmente boa água. A água somente não é suficientemente boa. Ela tem que combinar com o ar. Somente quando você se torna harmonioso com a combinação da água e do ar, você se tornará saudável. A partir desse ponto de vista, Cheongpyeong é realmente um bom lugar.⁹⁵

Se há bom ar e boa água, isso é suficiente para os seres humanos. Quais são os três fatores mais importantes para a saúde humana? Primeiro é ar. Segundo é água, e terceiro é terra.

⁹² Gu, *Ni Charmosi Aniya...* (Não é sua culpa), 349.

⁹³ Moon, *Hitono Shougai* (Curso de Vida de Uma Pessoa), 260. Para fonte coreana, ver Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 131, 285.

⁹⁴ Sun Myung Moon, *Okaerinasai Makotono Fubosama* (Bom retorno, Verdadeiros Pais) (Tóquio: Kougensha, 2007), 159-60. Recentemente traduzido para este livro.

⁹⁵ Moon: “Saúde vista a partir dos discursos do Rev. Moon 3”, *Shukufuku Katei* 33 (Verão de 2004): 171. Recentemente traduzido para este livro. Para fonte coreana, ver Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 100, 76.

Precisamos somente destas três coisas para nossa saúde. Se temos bom ar, boa água, e uma boa montanha, podemos seguir bem.⁹⁶

De acordo com um relatório recente, todos os tipos de refrigerantes (bebidas carbonatadas), mesmo os refrigerantes dietéticos com adoçantes artificiais, aumentam o risco de diabetes e doenças do coração, e são prejudiciais para a saúde, mesmo se uma pessoa toma apenas um por dia. Para prevenir obesidade, água é a melhor bebida de todas para a nossa saúde. Eu recomendo do fundo do meu coração que você faça bastante exercícios para suar bastante, e beber bastante água fria, que ajudará você a restaurar, manter e melhorar sua saúde.

Dr. Nara recomenda: “De forma ideal, é bom beber cerca de dois litros de água por dia.”⁹⁷ Dr. Hiromi Shinya também enfatiza a importância de beber água limpa para nossa saúde em seu livro sobre *Como Viver Sem Doenças*; ele diz: **“É um bom hábito beber boa água – 1.500 ml ou mais todos os dias – para pessoas contemporâneas que frequentemente acumularam muita gordura.”**⁹⁸

Se queremos superar a obesidade, é absolutamente necessário nos exercitarmos bastante para suarmos muito, e bebermos bastante água. Dr. Shinya recomenda que bebamos água fria ao invés de água morna, se realmente queremos perder peso. Beber água fria consome mais calorias para alcançar a temperatura interna de nosso corpo. Mesmo se bebemos uma quantidade enorme de água, nunca ganharemos peso. Ao contrário, podemos seguramente perder peso quando bebemos bastante água.

Dr. Shinya afirma: “Pode soar como uma estória falsa, mas você pode perder peso simplesmente bebendo mais água. Isto é um fato.” Ele explica:

Quando você bebe água, seus nervos simpáticos se tornam estimulados e seu metabolismo se torna mais ativo. Como resultado, a quantidade de energia que seu corpo gasta aumenta. Esse é o motivo pelo qual você pode perder peso apenas bebendo água. Quando os nervos simpáticos são estimulados, adrenalina é secretada. A adrenalina ativa a lipase hormônio-sensível, que existe em organismos de gordura e decompõe triglicerídeos em ácidos graxos e glicerol, que são facilmente combustíveis.

Um estudo demonstra quanto aumenta o consumo de energia, o hábito de beber água. De acordo com o estudo, quando as pessoas bebem 500 ml de água três vezes ao dia sem falha, seu consumo de energia aumenta cerca de 30 por cento, com seu pico em cerca de 30 minutos após beberem água.

Portanto, podemos dizer que é um hábito muito bom beber 1.500 ml ou mais de boa água todos os dias, especialmente para aqueles que acumularam muito gordura.

Então, que tipo de água tem o melhor efeito na utilização da energia? Outro estudo demonstra que o ponto importante é beber água mais fria do que a temperatura do nosso corpo. A pesquisa descobriu que beber água com cerca de 20°C pode aumentar a taxa de consumo de energia.

A razão da água fria ser boa é que consumimos uma considerável quantidade de energia aquecendo a água fria dentro do nosso corpo até o nível da temperatura de nosso corpo...

⁹⁶ Moon: “Saúde vista a partir dos discursos do Rev. Moon 1”, *Shukufuku Katei* 31 (Inverno de 2003): 172. Recentemente traduzido para este livro. Para fonte coreana, ver Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 25, 156.

⁹⁷ Nara, *Otoko-to Onna-no Koumenki* (Anos da menopausa de homens e mulheres), 131.

⁹⁸ Shinya, *Byoukini Naranai* (Como Viver Sem Doenças), 166.

Quando bebemos água fria, nosso corpo tenta aquecer a água fria ao nível da temperatura do nosso corpo logo que possível, utilizando vários métodos. De fato, a estimulação dos nervos simpáticos é parte do sistema para criar energia para elevar a temperatura de nosso corpo.⁹⁹

Após abrir uma garrafa de água, se você a manter na temperatura da sala fora da geladeira, germes se propagarão na água. Em particular, se você bebe colocando sua boca na garrafa, e então deixa a garrafa fora da geladeira por um longo tempo no verão quente, germes se propagarão mesmo quando a água parece transparente.¹⁰⁰ Portanto, você deve ser cuidadoso quando a temperatura da sala está relativamente elevada.

Por outro lado, beber água gelada não é bom para o estômago e intestinos. Devemos lembrar que aqueles que querem perder peso, é recomendado beber uma grande quantidade (1.500 a 2.000 ml) de água não extremamente fria, mas fria entre 15 a 20°C todos os dias.

Se você bebe muita água, absolutamente terá que se exercitar e suar muito. Quando exercitamos tal como através da caminhada, suamos e então ficamos com sede porque a água em nosso corpo diminui. Portanto, é necessário beber água suficiente antes, durante e depois do exercício. Se exercitamos, podemos naturalmente adquirir um hábito de beber bastante água.

Se não bebemos água suficiente depois de suar muito, a densidade e viscosidade de nosso sangue se tornarão elevadas, e ficará difícil para nosso sangue fluir através dos vasos sanguíneos. Isto pode causar um derrame cerebral, o que acontece devido a uma obstrução nos vasos sanguíneos do cérebro, ou um enfarte do miocárdio, o que acontece devido a uma obstrução nos vasos sanguíneos no coração. Embora possamos não estar cientes disso, geralmente derramamos muito suor enquanto dormimos à noite. Entretanto, é difícil beber água enquanto dormimos. Consequentemente, a viscosidade de nosso sangue geralmente fica mais elevada de manhã. Para evitar que isso aconteça, o Dr. Nara recomenda que sempre conservemos uma garrafa de água de fácil alcance de nossa cama.¹⁰¹

Quando tomamos um banho quente, também suamos bastante sem percebê-lo. Portanto, se não bebemos água suficiente imediatamente após tomar banho, a viscosidade de nosso sangue se tornará elevada, e teremos mais probabilidade de sofrer de um derrame cerebral. Se bebemos bastante água, isto diminuirá a densidade de nosso sangue e fará nosso sangue fluir melhor. Assim, beber água suficiente pode nos proteger de enfartes cerebrais e do miocárdio.

Mulheres têm uma uretra curta devido à localização da bexiga. Portanto, elas possuem um risco maior de inflamação da bexiga ou uretra do que os homens. Se elas bebem bastante água e urinam mais frequentemente, as mulheres podem limpar os germes que entrarem na uretra. Assim, beber bastante água protegerá as mulheres de inflamação da bexiga ou uretra.

Para prevenir um ataque de gota, precisamos beber bastante água limpa. Gota é chamada de “doença de reis.” Quando as pessoas comem bastante carne animal, sem utilizar seus músculos (exercícios), sem suar, ou sem beber água suficiente, cristais de ácido úrico se formam nas articulações que sustentam peso, tais como no dedão do pé ou tornozelo. Estes cristais causam dor excruciante. Portanto, para prevenir gota, devemos fazer exercícios moderados, suar, beber água suficiente, e urinar frequentemente em grande quantidade. Urinar frequentemente reduz o nível de ácido úrico em nossa corrente sanguínea e evita a formação de seus cristais em nossas articulações.

⁹⁹ Shinya, *Byoukini Naranai Ikikata* (Como viver sem doenças), 165-67. Recentemente traduzido para este livro.

¹⁰⁰ Ver Kim, *Geongang Sangsik Sajon* (Enciclopédia do senso comum da Saúde), 104-5.

¹⁰¹ Ver Nara, *Otoko-to Onna-no Kounenki* (Anos da Menopausa de homens e mulheres), 132-34.

Se bebemos bastante água, podemos também prevenir a formação de pedras nos rins ou na bexiga pela diluição de nossa urina. Portanto, é muito importante beber bastante água boa para a saúde de nossos rins e bexiga.

Além disso, beber água suficiente pode fortalecer nosso sistema imunológico e nos auxiliar a resistir à influenza. Se frequentemente bebemos água, podemos também fortalecer a função de nossa membrana da mucosa da garganta para evitar que germes prejudiciais entrem em nosso corpo. Sendo que é importante sempre manter nossa garganta úmida, devemos prestar atenção não somente à quantidade, mas também a frequência de beber água. O Dr. Shinya recomenda instalar um equipamento de purificação de água em casa, dizendo: “Isto pode desoxidar a água, tanto para beber como para cozinhar.”¹⁰²

P: Eu ouvi que ar bom é muito importante para nossa saúde. Você poderia dar algum conselho sobre o ar que respiramos em casa e no trabalho?

R: Ar bom, como também água boa, é muito importante para nossa saúde, como anteriormente citado no discurso dos Verdadeiros Pais sobre saúde. A qualidade do ar que respiramos em casa e no trabalho são afetados por três fatores principais: **1) oxigênio suficiente, 2) umidade adequada, e 3) poeira e partículas químicas.** É importante prestar atenção a estes três fatores a fim de manter a saúde.

Quanto ao primeiro fator, os seres humanos ficarão doentes ou morrerão sem oxigênio suficiente. O oxigênio em nossos espaços diminuirá se a ventilação é ruim. É importante abrir as janelas ocasionalmente, mesmo no inverno. Especialmente se consumimos uma grande quantidade de oxigênio, ou emitimos uma grande quantidade de monóxido de carbono, pela utilização de gás, carvão, lenha, ou óleo para cozinhar ou aquecer o interior de um ambiente fechado, devemos ser extremamente cuidadosos para não sofreremos de envenenamento por monóxido de carbono. Todos os anos pelo mundo inteiro, um grande número de pessoas ficam doentes ou até mesmo morrem acidentalmente por causa de envenenamento por monóxido de carbono (a ausência de oxigênio) dentro de ambientes fechados.

Eu ouvi a seguinte história na Coreia. Havia uma família Abençoada pobre vivendo em um apartamento meio-porão em Seul. A mãe sofria de uma dor de cabeça crônica, e toda a família não se sentia bem. Quando nosso pastor da igreja local visitou o lar deles, cada membro da família não estava saudável, produtivo e feliz. Ele suspeitou que a qualidade do ar interno não era tão boa por causa de uma caldeira a gás para aquecimento de água na parede da cozinha. Ele instalou um exaustor elétrico para ventilação na cozinha como um presente da igreja. Então, todos na família ficaram saudáveis, mais produtivos, e muito mais felizes do que antes. Mesmo as notas na escola dos filhos pequenos surpreendentemente melhoraram.

A segunda característica do ar bom é umidade adequada. Se o ar é muito seco, isto reduzirá a capacidade de nossa membrana da mucosa da garganta de evitar que os germes prejudiciais entrem dentro de nosso corpo. Está também provado que o ar seco facilita a multiplicação do vírus influenza, e que o ar úmido previne sua multiplicação. Esse é o motivo pelo qual o influenza pode facilmente se espalhar durante uma estação seca e fria ao invés de em uma estação quente e úmida. Se mantemos umidade adequada do ar em nossos ambientes mesmo em uma estação seca, podemos evitar que o influenza invada nossos corpos.

¹⁰² Shinya, *Byoukini Naranai Ikikata* (Como viver sem doenças), 165.

Um método para manter umidade adequada é utilizar um umidificador. Isto é muito efetivo. Outro é colocar plantas domésticas com folhas verdes no ambiente. Muitas plantas não somente mantêm a umidade do ambiente como também purificam o ar pela absorção e mudança dos elementos químicos prejudiciais no ar em elementos inofensivos.

O terceiro fator influenciando a qualidade do ar é a presença de poeira e partículas químicas. Se você vive em uma área urbana com trânsito pesado, especialmente próximo de auto-estradas congestionadas, eu recomendo que você compre um purificador de ar. Odor é criado por minúsculas partículas químicas no ar. Se você mudar para uma casa ou apartamento recentemente construídos, muito provavelmente haverá cheiro de novo, mas você deve ser cuidadoso para não ser afetado por elementos químicos prejudiciais emitidos por colas novas, tintas, azulejos plásticos, e carpetes artificiais.

Edifícios novos estão destinados a passarem pelo processo denominado “queima” para reduzir os cheiros e elementos químicos prejudiciais presentes no ar dos ambientes, através da manutenção de elevadas temperaturas nos ambientes e das janelas bem abertas para ventilação por vários dias antes dos moradores se mudarem. É recomendado repetir este processo mesmo depois de você mudar para o novo edifício. A chamada síndrome da casa nova ou síndrome do edifício novo é causada por materiais químicos prejudiciais utilizados na construção.

Devemos manter em mente que não somente edifícios novos, mas também mobília e carpete novíssimos às vezes emitem elementos químicos prejudiciais, especialmente se eles são feitos de compostos artificiais ou plásticos e colocados com químicos. Há um restaurante que Hyung-jin Nim gosta na vila local de *Seorak*, onde o Palácio da Paz *Cheon Jeong* está localizado. É um local muito agradável, com seu teto, paredes e mesas; seu teto e paredes são feitos de barro natural, e suas mesas são feitas de um grande tronco de uma árvore genuína. Ele comentou que bom “qui” (energia espiritual) vem dessas coisas. Eu não sou sensível ao “qui”, mas estou absolutamente certo que nenhum elemento químico ou gás prejudicial é emitido dessas coisas porque nenhum composto artificial ou plástico são utilizados em seu ambiente interior.

P: É bom tomar multivitaminas todos os dias para manter a saúde? Por favor, você poderia nos dar conselhos sobre os benefícios e precauções de tomar pílulas suplementares de vitamina?

R: Vitamina A protege a função dos olhos, mas está provado que doses muito elevadas causam osteoporose. Portanto, devemos ser cuidadosos para não tomar muita Vitamina A.

Se você tem carência de Vitamina B, poderá sofrer de beribéri ou neuralgia. Vitamina B₂ protege a pele. Quando está em falta, a pele perderá umidade e você ficará com a pele seca. Vitamina B₆ previne a irritação. Vitamina B₁₂ produz células vermelhas do sangue e previne anemia. Vitamina B₂ é sensível ao calor e à luz. Quando você cozinha os alimentos, isto facilmente a elimina. Portanto, é recomendado que você coma alimentos crus e frescos.

Vitamina C age como um antioxidante. Não obstante, de acordo com descobertas de pesquisas, se um fumante toma Vitamina C, isto não trará bons benefícios para seu corpo, mas ao contrário, terá um efeito cancerígeno no corpo e poderá causar câncer mais facilmente. A coisa mais importante para a saúde é parar totalmente de fumar o mais rápido possível, mas se você ainda fuma como um hábito desde o passado, é sábio não tomar nenhuma Vitamina C suplementar. Vitamina D aumenta a absorção de cálcio no corpo. Devemos tomar suficiente Vitamina D como também cálcio, se queremos construir ossos fortes, prevenir osteoporose, e manter a densidade

dos ossos. Portanto, é grandemente recomendado que tomemos Vitamina D quando tomamos tabletes de cálcio.

Além disso, foi recentemente verificado que Vitamina D previne o desenvolvimento de vários tipos de câncer como também doenças do coração e dos vasos sanguíneos.¹⁰³

Há um relatório de resultados experimentais onde um grupo de pessoas que tomaram Vitamina D junto com cálcio tiveram uma taxa cerca de 60 por cento inferior de desenvolvimento de vários tipos de câncer em comparação com um grupo de pessoas que não tomaram qualquer Vitamina D ou cálcio.¹⁰⁴ Especialistas recomendam que tomemos de 1.000 a 2.000 IU de Vitamina D todos os dias. Vitamina D é também criada em nosso corpo através da pele pela moderada (isto é, 10 a 20 minutos por dia, três vezes por semana) exposição ao sol.

Vitamina E age como um antioxidante e fortalece os vasos sanguíneos. Entretanto, foi recentemente relatado que devemos obtê-la diretamente dos alimentos. De acordo com um relatório recente, um grande número de pessoas que tomaram cápsulas de Vitamina E por anos não produziram nenhum efeito na longevidade em comparação com aqueles que não tomaram qualquer cápsula de Vitamina E.¹⁰⁵

Ácido fólico é um tipo de vitamina que auxilia na produção de genes e na multiplicação das células. Portanto, ele desempenha um papel importante no crescimento de um feto no início da gravidez. Está provado que ácido fólico previne que o feto tenha lábio leporino. Portanto, é importante que mulheres grávidas em seus estágios iniciais tomem bastante ácido fólico.

E sobre ferro, mulheres na pré-menopausa tender a ter ausência de ferro suficiente, o que causa anemia. Portanto, multi-vitaminas e suplementos nutricionais para mulheres sempre contêm ferro suficiente.

Por outro lado, se homens tomam muito ferro, eles têm uma chance elevada de ter um ataque do coração. Esse é o motivo pelo qual multi-vitaminas para homens geralmente não contêm qualquer ferro ou apenas uma pequena quantidade em comparação com aquelas para mulheres. Se homens tomam multi-vitaminas, eu recomendo aquelas sem ferro.

De acordo com um estudo recente nos Estados Unidos, um número considerável de multi-vitaminas no mercado contém metais pesados prejudiciais tais como chumbo e mercúrio em quantidades que excedem o padrão de segurança permitido. Frequentemente tem sido o caso que vitaminas e energéticos feitos por pequenas empresas desconhecidas, tais como na China, contêm ingredientes prejudiciais. Portanto, é recomendado que quando compramos vitaminas, devemos somente comprar produtos feitos por empresas confiáveis e com reputação.

Em relação ao melhor momento para tomar multi-vitaminas, devemos tomá-las pela manhã ao invés de à noite. Se as tomamos tarde da noite, podemos ter dificuldades para adormecer. Quando você precisa trabalhar até tarde da noite, mesmo durante toda a noite, é útil tomar vitaminas tarde da noite. Entretanto, se você trabalha bastante durante o dia e vai para a cama de noite, é recomendado que você as tome de manhã ou no mais tardar antes de começar a trabalhar de tarde.

Pessoalmente, eu costumo tomar multi-vitaminas fielmente toda manhã e tarde. Não obstante, sendo que aprendi que tomar cápsulas de Vitamina E não rendem qualquer efeito positivo, eu me tornei cético e reduzi minhas doses de multi-vitaminas, exceto **Vitamina D e tabletes de cálcio**.

¹⁰³ Ver “Evidência cresce pela Vitamina D, conexão com saúde do coração,” <http://www.msnbc.msn.com/id/28004867/>. Publicado em 2 de dezembro de 2008.

¹⁰⁴ Ver “Vitamina D demonstrou cortar o risco de câncer de mulheres: Maiores estudos sugerem proteção suplementar de vários tipos de câncer,” <http://www.msnbc.msn.com>. Publicado em 11 de junho de 2007.

¹⁰⁵ Para Vitamina E, ver minha resposta para a pergunta sobre Vitamina E neste livro.

A coisa mais importante sobre tomar vitaminas é que devemos obtê-las diretamente dos alimentos. Como o Verdadeiro Pai diz, se aumentamos a quantidade do alimento que comemos inteiro, fresco e cru, tais como vegetais, frutas e frutos do mar, podemos drasticamente aumentar a quantidade de vitaminas vitais que são realmente absorvidas em nosso corpo. Então nossa saúde definitivamente melhorará. Portanto, eu gostaria de enfatizar que é muito mais importante verificar o que e como comemos nossas três refeições todos os dias do que tomar multi-vitaminas diligentemente para manter nossa saúde.

P: Você apresentou os “10 pontos de verificação para se tornar um casal de amor puro nota 10” em nossas vidas diárias no seminário especial de 40 dias em Cheongpyeong. Eu achei isto muito útil em nossa vida prática. Você poderia explicar isto novamente?

R: Eu irei enumerar os “10 pontos de verificação” que apresentei em minhas conferências especiais nos seminários de 40 dias em Cheongpyeong desde 2004. Eu recentemente renomeei como “**uma lista de verificação de 10 hábitos para se tornar um casal de amor puro nota 10**” porque Dae Mo Nim tem enfatizado a importância da mudança de nossos **hábitos da vida diária**.

- 1. Devemos sempre caminhar de mãos dadas, quando saímos com nosso cônjuge.**
- 2. Devemos sempre segurar na mão de nosso cônjuge quando assistimos TV juntos.**
- 3. Devemos sempre segurar na mão quando estamos na cama e ter uma pacífica conversa ao travesseiro antes de adormecer.**
- 4. Devemos tirar toda a nossa roupa e dormir nus juntos em uma única cama todas as noites.**
- 5. Devemos ligar um para o outro ao menos uma vez durante o dia e sempre manter contato.**
- 6. Devemos inclinar para a foto dos Verdadeiros Pais, recitar o Juramento da Família, relatar para Deus encarando um ao outro e segurando nas mãos de nosso cônjuge, e inclinar um para o outro no final, toda manhã e toda noite.**
- 7. Devemos despachar e recepcionar em casa nosso esposo (ou esposa), segurando sua mão, beijando, e/ou abraçando na frente da porta quando ele (ou ela) sai para o trabalho ou retorna do trabalho.**
- 8. Devemos falar um com o outro polidamente com respeito.**
- 9. Devemos fazer *hoondokhae* (isto é, ler os discursos dos Verdadeiros Pais) juntos todos os dias.**
- 10. Devemos fazer amor duas vezes ou mais por semana e fazer um esforço para dar nascimento a três ou mais filhos.**

Estes 10 pontos de conselhos não são meu conselhos pessoais, mas são dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim. Portanto, os leitores não devem mencionar estes 10 pontos como conselhos do Dr. Masuda. Eu meramente reuni estes 10 pontos como uma “lista de verificação de 10 hábitos” a partir das orientações sobre nossas vidas diárias como esposo e esposa.

A partir de minha experiência pessoal, estou seguro que mesmo se praticamos somente metade destes 10 pontos, nosso relacionamento conjugal melhorará enormemente e montará no forte

vento ascendente. Se você ainda não tem praticado qualquer destes hábitos, eu recomendo fortemente que você dê a eles uma chance e tente praticá-los sem hesitação.

P: Você poderia compartilhar e explicar os discursos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim que endossam os 10 pontos dos hábitos da vida diária nesta lista de verificação?

R: Eu gostaria de apresentar os discursos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim que apóiam estes hábitos na lista de verificação.

1. Devemos sempre caminhar de mãos dadas, quando saímos com nosso cônjuge.

Sobre “caminhar de mãos dadas,” eu gostaria de apresentar o discurso dos Verdadeiros Pais proferido no primeiro aniversário do *Ssang Hab Shib Seug Il (Dia da Vitória Total com a Unidade de um Par de Cincos)*.

Se tornou um rumor aqui que o Reverendo Moon está sempre andando de mãos dadas com sua esposa. Geralmente na Coreia, o esposo continua andando à frente de sua esposa, que anda atrás dele. Então, a esposa imagina: “Quão ocupado ele está, caminhando tão rápido?” Entretanto, o Reverendo Moon anda de mãos dadas com sua esposa. (5 de maio de 2005)¹⁰⁶

Os Verdadeiros Pais, que são o maior exemplo para casais Abençoados, sempre “caminham de mãos dadas” em sua vida diária, não somente nos Estados Unidos, mas também na Coreia. Até agora, tal como no Japão, líderes coreanos tais como o Presidente e a Primeira Dama, ou diretor ou presidente de uma grande companhia e sua esposa, nunca tiveram um hábito de caminhar juntos de mãos dadas em público na Coreia. Entretanto, todos os casais Abençoados devem se moldar aos Verdadeiros Pais e praticar a cultura de verdadeiro amor conjugal na Era após a Vinda do Céu sem ser influenciado pelas tradições do passado.

Hyung-jin Nim também sempre caminha de mãos dadas com sua esposa, Yeon-ah Nim. Quando ele frequentemente dirigia nosso *hoondokhae* na escola no segundo semestre de 2006, ele sempre andava de mãos dadas com sua esposa entre o carro e nossa capela no quarto andar antes e depois das reuniões sem falha. Era sempre agradável ver esta bela cena.

Como podemos contar sobre a prática de utilizar nossos dedos e palmas durante as sessões de Cânticos Sagrados no Centro de Treinamento de Cheongpyeong, “energia espiritual especial” vem de nossos dedos e palmas. Assim, se caminhamos de mãos dadas como um casal, podemos receber o efeito de uma massagem das mãos, o que contribui não somente para nossa saúde espiritual, mas também para nossa saúde física. Eu recomendo de todo o coração “sempre caminhar de mãos dadas” tal como os Verdadeiros Pais, como parte das **“regras de saúde para se tornar um casal Abençoado absoluto com um único coração e um único corpo.”**

Eu traduzi *Ssang Hab Shib Seug Il* como o **“Dia da Vitória Total com a Unidade de um Par de Cincos,”** o qual foi o dia do primeiro *Ahn Shi Il*, em 5 de maio de 2004, e o início da Era após a Vinda do Céu. *Ssang* significa “um par.” *Hab* significa “unidade.” *Shib* significa “dez,” o que também simboliza perfeição e totalidade. *Seug* significa “vitória.” *Il* significa “dia.” Quando caminhamos de mãos dadas, devemos pensar que “caminhar de mãos dadas” significa unidade de

¹⁰⁶ Sun Myung Moon, “Um discurso proferido na Cerimônia de Oferta da Sede da FFUPM,” Família (julho de 2005); 47. Recentemente traduzido para este livro.

cinco dedos de um esposo e *cinco* dedos de uma esposa, e simboliza o “Dia da Vitória Total com a Unidade de um Par de Cincos” e o início da “Era após a Vinda do Céu,” quando Deus pode habitar dentro de nós.

2. **Devemos sempre segurar na mão de nosso cônjuge quando assistimos TV juntos.**
3. **Devemos sempre segurar na mão quando estamos na cama e ter uma pacífica conversa ao travesseiro antes de adormecer.**

Eu gostaria de apresentar os discursos de Dae Mo Nim sobre segurar as mãos intimamente enquanto assistir televisão e enquanto na cama antes de adormecer.

Os Verdadeiros Pais seguram nas mãos enquanto assistem TV e enquanto caminham. Os Verdadeiros Pais sempre seguram nas mãos em suas vidas diárias. Vocês sabem disso, não sabem? Os Verdadeiros Pais dizem: “Sigam-nos observando nossas vidas.” Eu às vezes observo como os Verdadeiros Pais estão fazendo em suas vidas. Quando eles assistem TV, como eles estão fazendo? Eles estão assistindo TV enquanto seguram suas mãos. Quando estão ouvindo música, eles estão ouvindo enquanto seguram as mãos e respondem ao ritmo. Nossa família deve se assemelhar aos Verdadeiros Pais. (27 de março de 2002)¹⁰⁷

Você não deve simplesmente ir dormir quando tem sono à noite. Você deve dormir segurando a mão de seu esposo ou de sua esposa. ...

Quando assistir TV após o jantar, você e seu esposo não devem sentar separados. Por exemplo, enquanto assiste TV, você deve segurar a mão de seu esposo e colocá-la em seu colo, ou colocar sua mão no joelho de seu esposo ou utilizar seu colo como um travesseiro. Se você age desta maneira, poderá receber amor de seu esposo de muitas formas. Mas muitas esposas não agem dessa maneira. Amor é o que você nutre e cria com seu próprio esforço. (13 de julho de 2004)¹⁰⁸

Alguns casais sentam separados como se fossem brigar quando assistem TV, ou quando observam seus filhos brincando. Isso não é bom. Podemos dizer que um esposo e uma esposa eram absolutos estranhos um para o outro no passado de certo ponto de vista. Portanto, sem o esforço deles para estarem próximos e cuidarem um do outro, gradualmente se tornam separados. Portanto, você deve dormir segurando um a mão do outro e assistir TV segurando a mão um do outro. (24 de agosto de 2004)¹⁰⁹

Parece que muitos esposos Abençoados japoneses não são bons e não expressam amor em suas vidas diárias. Eles repetidamente recitam “fé absoluta, amor absoluto e obediência absoluta.” Não obstante, quando isto chega à prática, muitos deles parecem estar hesitantes em seguir os conselhos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim em suas vidas diárias obedientemente como um pequeno filho. Em particular, muitos esposos de idade média e mais velhos por volta dos 40 anos e acima, tendem a resistir em jogar fora velhos hábitos familiares e evitam praticar completamente os novos em suas vidas diárias.

¹⁰⁷ Dae Mo Nim, “Vamos conhecer a mim mesmo e mudar minha vida,” Um discurso no 61º seminário de 40 dias, *CheonShim* 7 (novembro de 2002): 27. Recentemente traduzido para este livro.

¹⁰⁸ Centro de Treinamento Cheongpyeong, ed., *Papel de uma Esposa Verdadeira*, 13-14. Tradução foi revisada.

¹⁰⁹ Centro de Treinamento Cheongpyeong, ed., *Tudo Era Amor: Palavras e Testemunhos de Graça de Dae Mo Nim* (versão japonesa), (Gapyeong-gun: Centro de Treinamento de Cheongpyeong, 2004), 124-25. Tradução foi revisada para este livro.

Quando pensamos sobre isto, nós, casais Abençoados, milagrosamente encontramos o maior mestre na história humana que pode nos ensinar como praticar amor verdadeiro em nossas vidas diárias. Nossos Verdadeiros Pais podem nos ensinar como alcançar a maior felicidade como um casal, não somente por palavras, mas também nos demonstrando o melhor exemplo (o modelo ideal). Nós, casais Abençoados, encontramos uma oportunidade milagrosa de herdar a maior fortuna Celeste e felicidade através de nossos Verdadeiros Pais. Não obstante, se não praticamos seus ensinamentos sobre nossa vida conjugal, a qual não tem sido ensinada somente por palavras, mas também concretamente demonstrada pelo melhor mestre da história humana, a maior fortuna Celeste e felicidade voará para longe de nós.

Eu recomendo que todos os casais Abençoados pratiquem estas palavras obedientemente jogando fora as idéias preconcebidas do mundo decaído da Era antes da Vinda do Céu. Aqueles que não podem praticar obedientemente por causa de algumas idéias fixas deste mundo decaído são pessoas infiéis e tolas que desistiram de se tornar um casal de maior felicidade.

Eu costumava ser um homem japonês típico que era pobre ao expressar amor. Não obstante, ao seguir fielmente as palavras dos Verdadeiros Pais e Dae Mo Nim, eu tentei e então criei uma regra de segurar a mão de minha esposa enquanto na cama antes de adormecer e enquanto assistimos televisão juntos. Eu tenho sempre sentido sentimentos pacíficos e felizes através de segurar a mão de minha esposa. Agora minha esposa e eu sempre seguramos a mão um do outro sempre que possível, porque é uma sensação muito boa. Minha esposa sempre diz: “É meu momento mais feliz ter a ‘conversa ao travesseiro’ segurando sua mão na cama.”

4. Devemos tirar toda a nossa roupa e dormir nus juntos em uma única cama todas as noites.

Sobre “dormir nu” na Era após a Vinda do Céu, eu já citei palavras do Verdadeiro Pai: **“A partir dessa noite em diante, um esposo e uma esposa devem dormir juntos completamente nus”** e expliquei seu significado providencial em outra seção deste livro. Portanto, concentrando sobre **“dormir juntos nus em uma única cama,”** eu apresentarei palavras de Dae Mo Nim e dos Verdadeiros Pais.

Um esposo e uma esposa devem dormir juntos sob uma única colcha e viver apaixonados um pelo outro, tal como casais fazem na Coreia. Mas muitos casais no Japão dormem em futons ou camas separadas. Está fundamentalmente errado dormir separadamente. (22 de agosto de 1998)¹¹⁰

Também em outra família, o esposo usava o quarto do fundo, e a esposa usava um pequeno quarto; eles viviam suas vidas separadamente sob um único teto. Tal vida está realmente errada.

Todas vocês às vezes brigam com seus esposos, não brigam? Mesmo quando brigam, você absolutamente não deve dormir em um ambiente separado levando seu travesseiro com você. (13 de julho de 2004)¹¹¹

¹¹⁰ Dae Mo Nim, “Mensagens de Dae Mo Nim 2,” Família 359 (dezembro de 1998): 59. Recentemente traduzido para este livro.

¹¹¹ Centro de Treinamento de Cheongpyeong, ed., *Makotonaru Tsumano Yakuwari* (Papel de uma esposa Verdadeira), 16. Recentemente traduzido para este livro.

O Verdadeiro Pai também disse no centro de Treinamento de Cheongpyeong após a cerimônia de Juramento do Dia dos Verdadeiros Filhos em novembro de 2006: **“um esposo e uma esposa devem dormir nus em uma única cama, não em duas camas separadas.”**

Vocês esposos e esposas devem tirar completamente suas roupas e dormir nus juntos todas as noites, abraçando um ao outro em uma única cama, e não em duas camas separadas. Então, é possível para um esposo e uma esposa brigarem todos os dias? É possível para eles brigarem de manhã e dormirem juntos à noite? É impossível. (21 de novembro de 2006)¹¹²

5. Devemos ligar um para o outro ao menos uma vez durante o dia e sempre manter contato.

Eu gostaria de apresentar os discursos de Dae Mo Nim sobre a importância de um casal ficar em contato um com o outro durante todo o dia fazendo chamadas de telefone. O primeiro é seu discurso no “5º Seminário de Registro de 8 Dias para Esposos.” O segundo é seu discurso no Seminário de 40 dias para Mulheres. Ambos os discursos foram proferidos no Centro de Treinamento de Cheongpyeong.

Portanto, se você não faz nenhuma ligação para sua esposa, nem mesmo uma vez, durante o dia antes de chegar em casa, e se sua esposa não tem certeza do que você está fazendo durante o dia, podemos dizer que esse esposo está errado. Alguns esposos têm longas conversas com os outros por telefone, mas hesitam em fazer uma ligação para sua própria esposa. Durante seu intervalo para almoço, você não deve pensar: “Porque minha esposa é adulta, ela com certeza terminou seu almoço.” Ao invés, você deve se tornar um esposo que liga para sua esposa durante a hora do almoço e pergunta: “Você realmente já almoçou?” (28 de janeiro de 2002)¹¹³

Durante o dia, uma esposa visualiza seu esposo trabalhando fora de casa. ... Naturalmente, se a esposa pode ter fé em seu esposo, isto será uma coisa admirável. Mas você deve se tornar uma esposa que liga para seu esposo e pergunta: “O que você comeu no almoço? Estava delicioso? (13 de julho de 2004)¹¹⁴

Como eu mencionei em outra sessão, minha esposa e eu temos desenvolvido um hábito de conversar por telefone duas vezes por dia porque vivemos separadamente em Nova York e Coreia. Sempre manter contato um com o outro através de ligações telefônicas tem sido de grande ajuda em nosso relacionamento de coração a coração.

7. Devemos despachar e recepcionar em casa nosso esposo (ou esposa), segurando sua mão, beijando, e/ou abraçando na frente da porta quando ele (ou ela) sai para o trabalho ou retorna do trabalho.

¹¹² Sun Myung Moon, “Palavras do Rev. Moon após a Cerimônia de Juramento do 47º Dia dos Verdadeiros Filhos,” no Centro de Treinamento de Cheongpyeong, <http://www.familyfed.org/fujiofolder/1121pubu.mp3>. Recentemente traduzido para este livro.

¹¹³ Dae Mo Nim, “Esposo é amor,” Um discurso no 5º Seminário de 8 Dias para Esposos, *CheongShim* 6 (abril de 2002): 36. Recentemente traduzido para este livro.

¹¹⁴ Centro de Treinamento Cheongpyeong, ed., *Makotonaru Tsumano Yakuwari* (Papel de uma esposa Verdadeira), 16. Recentemente traduzido para este livro.

Aqui estão palavras do Verdadeiro Pai referente à atitude de uma esposa quando seu esposo volta do trabalho. Este discurso foi proferido no Seminário para Mulheres japonesas na Coreia em 1993.

Quando seu esposo volta do trabalho, você não deve estar na porta do fundo, mas deve ficar na porta da frente e dizer: “Querido!” Todo esposo quer ouvir essa palavra ao menos três vezes. Quando o esposo retorna cansado e exausto do trabalho, ele quer desesperadamente receber algumas palavras de conforto de sua esposa e filhos. Se sua esposa diz a partir da porta do fundo, longe da porta da frente, “Quem está aí?” três vezes, sem pensar sobre a exaustão de seu esposo, isto esvaziará completamente os sentimentos amorosos de seu esposo por esta esposa em um instante.

Portanto, tome estas coisas em consideração, e com antecedência ao momento de seu esposo retornar, você deve esperá-lo perto da entrada e então dizer para ele: “Querido! Você está de volta!” no primeiro sinal de seu retorno. Nada pode dar maior felicidade para seu esposo do que isto. Isto encoraja enormemente seu esposo, e ele pensa: “Com certeza, meu lar é meu Reino Celeste.” (21 de dezembro de 1993) ¹¹⁵

Eu também apresentarei discursos de Dae Mo Nim sobre as atitudes de esposo e esposas respectivamente, quando um esposo deixa o lar para o trabalho de manhã.

De acordo com os desejos de quase todas as esposas, quando seus esposos deixam o lar para o trabalho, algumas esposas querem que ele abrace sua esposa, e outras esposas querem que ele segure a mão de sua esposa ou a beije. Vocês têm feito isso? Há mais esposos que não têm feito isso do que aqueles que têm feito. Aqueles que dizem: “Eu tenho feito isso,” somente praticaram isto uma vez em um longo tempo. Isso é verdade? Isso não é bom.

Você deve fazer com que as mãos da esposa e as mãos do esposo, as mãos de sentimentos amorosos quentes, permaneçam quentes o dia todo. Se você faz isso, você não irá observar nenhuma outra mulher além de sua esposa. Outras mulheres se tornarão invisíveis aos seus olhos. Portanto, você deve realmente se tornar um esposo que pode segurar as mãos calorosas de sua esposa e que pode afetuosamente abraçar sua esposa e beijá-la. (28 de janeiro de 2002) ¹¹⁶

Um esposo deve se tornar uma pessoa que pode dar amor absoluto para sua esposa. Em particular, alguns esposos na Igreja de Unificação são inexpressivos de manhã. Observe os homens no mundo secular. Eles não são assim. Você deve se tornar um esposo que pode abraçar sua amada esposa mesmo de manhã. Quando você se torna um esposo que toca os seios e mãos dela pela manhã, sua esposa pode viver nesse amor em casa durante o dia.

A pessoa que vive e prospera no amor de seu esposo é a esposa. Quando uma esposa come esse amor, ela pode viver durante o dia para o benefício de seu esposo e filhos. Esposos não compreendem isto. Quando um esposo deixa o lar para o trabalho, ele deve segurar as mãos de sua esposa, abraçá-la fortemente, tocar seus seios, ou beijá-la. Se um esposo age dessa maneira, sua esposa estará encantada e preenchida com sentimentos de euforia,

¹¹⁵ Sun Myung Moon, *Houkan Shurenkai Mikotobashu* (discursos do Rev. Moon nos seminários para mulheres japonesas na Coreia) vol. 2 (Tóquio: Kogensha, 1995), 55. Recentemente traduzido para este livro.

¹¹⁶ Dae Mo Nim, “Esposo é amor,” *CheongShim* 6 (abril de 2002): 36. Recentemente traduzido para este livro.

pensando: “Eu sou a mulher mais feliz no mundo.” Isto é verdade ou não? (27 de março de 2002) ¹¹⁷

Você também não deveria deixar seu esposo simplesmente ir para o trabalho de manhã. Ao menos segure a mão dele quando você o vê saindo. (13 julho de 2004) ¹¹⁸

Quando o Sr. Kamiyama ficou na Prisão de Danbury com o Verdadeiro Pai, havia um momento para os prisioneiros verem suas esposas e familiares. Quando a Verdadeira Mãe visitava o Verdadeiro Pai, eles sempre beijavam um ao outro intimamente em público. O Verdadeiro Pai também ordenou o Sr. Kamiyama beijar sua esposa, que regularmente visitava ele, corajosamente em público sem hesitação. Uma das coisas que o Sr. Kamiyama aprendeu do Verdadeiro Pai na prisão foi a importância de expressar afeições entre esposo e esposa. De fato, ao observar a atitude hesitante do Sr. Kamiyama em relação a sua esposa, o Verdadeiro Pai o ordenou a **“ensinar nossos membros a expressarem afeições abertamente entre esposo e esposa”** após sua libertação da prisão. ¹¹⁹

Como representantes e sucessores dos Verdadeiros Pais, se espera que herdemos dos Verdadeiros Pais a maneira de expressar nossas afeições e devemos completar um único coração, um único corpo, uma única mentalidade, e uma única harmonia como um esposo e uma esposa tal como os Verdadeiros Pais. Muitos homens japoneses parecem ser pobres ao expressar afeições para suas esposas. Jogando fora a velha cultura de relações conjugais no Japão da Era antes da Vinda do Céu, os homens japoneses precisam aprender e herdar a nova cultura de amor conjugal verdadeiro que os Verdadeiros Pais nos demonstraram um modelo ideal. Os Verdadeiros Pais nos ensinaram, através de suas vidas diárias, a vida de amor verdadeiro a fim de nos tornarmos casais de maior felicidade.

Dae Mo Nim falou para esposas Abençoadas sobre a importância de se libertar dos hábitos do passado a fim de se tornar uma “esposa de quem um esposo absolutamente necessita” no Seminário de 40 dias para esposas Abençoadas em Cheongpyeong. Ela disse:

Se você pensa: “Eu me sinto envergonhada; eu não posso agir assim por causa de meu caráter tímido,” você nunca será capaz de mudar a si mesma. Uma esposa tem que puxar a família a fim de estabelecer uma família verdadeira por todos os meios. Somente então podemos criar uma família verdadeira aqui na terra e ir para o mundo espiritual como uma família verdadeira.

Os hábitos de nossas vidas diárias são coisas muito temerosas. Se você lutou e fracassou em se tornar uma unidade com seu esposo aqui na terra, você acha que pode imediatamente sorrir e ficar com ele, mesmo se você fosse para o Reino do Céu? Porque nossos hábitos da vida diária são eternos, mesmo se você fosse para o Reino do Céu, estes hábitos de nossas vidas diárias na terra seriam temerosamente aplicados exatamente como eram.

¹¹⁷ Dae Mo Nim, “Vamos conhecer a mim mesmo e mudar minha vida,” Um discurso no 61º seminário de 40 dias, *CheonShim 7* (novembro de 2002): 26. Recentemente traduzido para este livro.

¹¹⁸ Centro de Treinamento Cheongpyeong, ed., (Papel de uma esposa Verdadeira), 13.

¹¹⁹ Entrevista com o Sr. Kamiyama: Experiência na prisão de Danbury,” *Today's World* (julho de 1985): 30.

Portanto, a menos que mudemos nossos hábitos da vida diária, não podemos nos tornar filhos e filhas devotados diante de Deus. Como eu sempre digo, devemos mudar os hábitos de nossas vidas diárias aqui na terra. (13 de julho de 2004)¹²⁰

8. Devemos falar um com o outro polidamente com respeito.

Dae Mo Nim falou para mulheres sobre a importância das palavras de uma esposa para seu esposo como segue:

Vocês devem observar sua linguagem. Quando falam com seu esposo, vocês não devem dizer asperamente: “Você fez isto?” “Você comeu?” ou “Quando você voltará?” Vocês não devem dizer isto tão polidamente utilizando “Você poderia, por favor?” ou “Isso o agradaria?” Mas ao menos vocês devem utilizar boas palavras e respeitar seu esposo. Se você respeita seu esposo, seus filhos podem respeitá-lo como o pai deles. (27 de março de 2002)¹²¹

Como de costume, um esposo deve também falar com sua esposa com respeito. Alguns idiomas (p.e. o japonês) têm uma diferença visível entre a linguagem diária masculina e a linguagem diária feminina, e um preconceito implícito na linguagem contra as mulheres em sua vida diária. Devemos fazer esforços para falar uma nova linguagem de amor verdadeiro na nova Era após a Vinda do Céu.

10. Devemos fazer amor duas vezes ou mais por semana e fazer um esforço para dar nascimento a três ou mais filhos.

Aqui estão palavras de Dae Mo Nim sobre vida sexual como um casal, o que ela falou para esposas Abençoadas no seminário de 40 dias em Cheongpyeong no verão de 2004.

Deus explica sobre o ato de amor, dizendo: “Faça tanto quanto você queira,” e “Quanto mais você faz amor, maior a quantidade de alegria e beleza gerada.” Quando um homem e uma mulher dão e recebem o lindo amor um para o outro, um inseparável laço de coração é criado entre os dois. O ato de fazer amor cria um laço emocional. Não é porque o laço emocional já está formado que você faz amor. Você não deve pensar ao contrário. Você não deve dizer: “Eu não sinto amor, então como posso fazer amor com meu esposo?” Você está nutrindo um coração amoroso enquanto está fazendo amor. Então um homem e uma mulher podem se tornar uma unidade em coração e corpo enquanto nutrem seus corações. Então a família se torna feliz. Quando você age dessa maneira, a esposa não se sentirá descontente, e nem o esposo. (13 de julho de 2004)¹²²

P: Sou grato que você compartilhou a “lista de verificação de 10 pontos” dos hábitos para se tornar “um casal de amor puro nota 10.” Se você fosse criar uma “lista de

¹²⁰ Centro de Treinamento Cheongpyeong, ed., *Makotonaru Tsumano Yakuwari* (Papel de uma esposa Verdadeira), 30-31. Recentemente traduzido para este livro.

¹²¹ Dae Mo Nim, “Vamos conhecer a mim mesmo e mudar minha vida,” *CheonShim 7* (novembro de 2002): 26. Recentemente traduzido para este livro.

¹²² Centro de Treinamento Cheongpyeong, ed., Papel de uma esposa Verdadeira, 16-17. Tradução foi revisada.

verificação de 20 pontos” acrescentando mais 10 pontos a essa lista, quais seriam os conteúdos dos itens de 11 a 20? Você poderia criar tal lista e compartilhá-la conosco?

R: Sobre a base das palavras dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim, eu apresentei uma lista de 10 hábitos, os quais o casal Abençoado deve *sempre* praticar. Da mesma forma, sobre a base das palavras dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim, eu gostaria de introduzir os itens de 11 a 20, os quais o casal Abençoado *deveria* praticar. Entretanto, estes itens são referentes aos hábitos que os casais Abençoados devem *às vezes* praticar, exceto o item 11, o qual eu recomendo *sempre* praticar.

11. Devemos sempre carregar unhas ou pelos pubianos de nosso cônjuge em nosso bolso como tesouros preciosos.

É melhor pegar pelos pubianos que caíram quando um esposo e uma esposa fizeram amor pela primeira vez depois da Bênção do Matrimônio. Devemos carregá-los conosco. Eu apresento palavras do Verdadeiro Pai referentes a este tema:

Pelos pubianos masculinos e femininos que caíram quando um esposo e uma esposa fizeram amor são preciosos. Unhas do cônjuge que você cortou depois de fazer amor pela primeira vez também são preciosas. Aqueles de vocês que carregam estas coisas, as quais duram por um longo tempo, em seu bolso como tesouros preciosos onde quer que vão e em qualquer momento, nunca podem ser tentados a ter uma relação extraconjugal. Portanto, a partir de agora, por favor, carreguem esses mementos com você. Vocês compreendem? (19 de janeiro de 2002)¹²³

12. Devemos beijar tão frequentemente quanto possível e às vezes fazer um profundo beijo artístico utilizando nossas línguas.¹²⁴

Palavras de Dae Mo Nim em um seminário de 40 dias para esposas Abençoadas em Cheongpyeong foram:

Quando seu esposo acorda de manhã, você deve dizer “Bom dia” e beijá-lo na bochecha, mesmo se vocês estão avançados na idade. (13 de julho de 2004)¹²⁵

13. Devemos às vezes tomar banho juntos e lavar o corpo e cabelos um do outro.

Heung-jin Nim nos aconselhou em 1987, dizendo: **“Casais Abençoados podem e devem tomar banho juntos como esposo e esposa.” “É uma boa coisa que uma esposa mostre seu belo corpo nu para seu esposo para estimulá-lo visualmente.”** Mesmo se uma esposa fique mais velha, ela parecerá tão linda ou mais linda do que antes aos olhos de seu esposo, se o amor dele por ela se aprofunda.

¹²³ Sun Myung Moon: “O Palácio Cheon Seong Wang Rim é o mais belo palácio,” *CheongShim* 6 (abril de 2002): 20. Recentemente traduzido para este livro.

¹²⁴ Para as palavras do Verdadeiro Pai sobre um “beijo no órgão sexual do cônjuge” e “beijo profundo,” por favor, ver a resposta para as perguntas relacionadas neste livro.

¹²⁵ Centro de Treinamento Cheongpyeong, ed., *Papel de uma esposa Verdadeira*, 13.

Especialmente depois de se exercitarem juntos e suarem bastante juntos fora de casa, seria melhor que um esposo e uma esposa tomem um banho juntos ao mesmo tempo depois de entrar em casa sem esperar ela ou ele terminar. Não é bom para nossa saúde estar em uma roupa suada por um longo tempo.

Quanto a tomar banho, esposas podem às vezes preferir tomar um longo banho relaxante, enquanto que esposos com pressão alta não é recomendado ficar em uma banheira por um longo tempo. Portanto, neste caso não é recomendado que um esposo e uma esposa sempre tomem banho juntos por um longo tempo.

14. Devemos às vezes cortar as unhas dos dedos das mãos e dos pés de nosso cônjuge.

Em particular, quando sua esposa grávida está no último período da gravidez, se torna difícil para ela cortar suas unhas dos pés por si mesma, por causa de sua barriga estendida. Portanto, se sua esposa está grávida, você deve prestar atenção nas unhas dos pés da esposa, e se necessário, cortá-las para ela.

Eu apresento o discurso do Verdadeiro Pai sobre cortar as unhas das mãos e dos pés do esposo, o qual foi proferido no seminário de mulheres japonesas na Coreia em 1993.

Vocês devem seguir o que eu digo. Quando seu esposo chega em casa do trabalho antes das 5 horas da tarde, ainda não está escuro no verão. Assim, verifique suas unhas e corte-as se estão cumpridas. Sem fazer tal serviço, você não está qualificada para receber o amor de seu esposo. Vocês entendem? (Sim) Tenham certeza de fazer isso duas vezes por mês. Vocês devem seguir o que eu disse e praticá-lo. (21 de dezembro de 1993)¹²⁶

15. Devemos às vezes limpar a cera dos ouvidos de nosso cônjuge, utilizando nosso colo como um travesseiro.

O discurso do Verdadeiro Pai sobre limpar a cera dos ouvidos de nosso cônjuge também foi proferido no seminário de mulheres japonesas na Coreia em 1993.

Quando um esposo chega em casa, sua esposa japonesa muitas vezes grita para ele imediatamente: “Primeiramente, tome um banho e limpe-se,” mas ele geralmente não está tão disposto a fazer isso.

... Portanto, você deveria dizer então a ele: “Tudo bem, tome banho mais tarde.” Então, se ele está cansado, você deve preparar o jantar dele, dizendo: “Por favor, venha jantar.” Então diga: “Por favor, descanse um pouco,” você deve deixá-lo deitar em seu colo tal como você faz com um filho, e limpar a cera dos ouvidos de seu esposo. (21 de dezembro de 1993)¹²⁷

16. Devemos às vezes deixar o cônjuge descansar utilizando nosso colo como um travesseiro em um sofá.

¹²⁶ Moon, *Houkan Shurenkai Mikotobashu* (Discursos nos seminários para mulheres japonesas na Coreia) vol. 2,56. Recentemente traduzido para este livro.

¹²⁷ Moon, *Houkan Shurenkai Mikotobashu* (Discursos nos seminários para mulheres japonesas na Coreia) vol. 2, 55-56. Recentemente traduzido para este livro.

A partir da minha experiência, este método de descansar mesmo que por 10 minutos é muito efetivo para superar a fadiga dos olhos e dar um repouso para o cérebro. Naturalmente, quando descansamos por cerca de 30 minutos, é mais efetivo para você, dormir em uma cama. Entretanto, quando você quer descansar somente por 10 ou 15 minutos, este método tem um bom efeito como repouso e alívio dos olhos e do cérebro. Se você pedir para seu cônjuge despertá-lo em determinada hora, você não precisa colocar um despertador. Se você descansa com sua cabeça no colo de sua amada esposa ou amado esposo, você pode voltar até o coração de sua infância em seus anos de criança e se sentir pacífico e feliz.

Quando você está na posição de deixar seu cônjuge repousar em seu colo por 10 ou 15 minutos, se você medita, lê um livro ou cochila, o tempo voará muito rapidamente.

17. Devemos às vezes massagear os ombros ou outras partes de nosso cônjuge.

É proibido massagear os ombros ou outras partes do sexo oposto, exceto de nosso cônjuge. É também proibido receber estas massagens do sexo oposto, exceto de nosso cônjuge. Entretanto, é fortemente recomendado, massagear os ombros ou outras partes de nosso próprio cônjuge. Eu gostaria de encorajar você a massagear seu cônjuge com suas mãos tão frequentemente quanto possível, e seriamente o suficiente para mover o coração de seu cônjuge.

Se um esposo e esposa amorosos dão sinceras massagens um ao outro com as mãos, o casal se tornará saudável não somente fisicamente, mas também espiritualmente, graças à energia espiritual emitida por nossos dedos e palmas. Eu recomendo fortemente que um esposo e uma esposa façam massagens um no outro com suas próprias mãos como parte das **“regras de saúde para se tornar um casal Abençoado absoluto com um único coração e um único corpo.”**

18. Devemos às vezes ir para uma cafeteria somente como um casal e desfrutar conversar um com o outro sobre café ou chá.

É importante ter um momento somente com seu cônjuge sem os filhos e conversar um com o outro em um lugar calmo com uma boa atmosfera. Esta prática é principalmente para o benefício das esposas, que geralmente não estão satisfeitas com seus esposos porque homens não ouvem as palavras das mulheres atentamente e por um longo tempo.

Dae Mo Nim até mesmo recomendou que um casal faça uma viagem para ficar alguns dias longe de seu lar sem os filhos, para que o esposo possa ouvir suficientemente a voz do coração de sua esposa, e liberar o ressentimento e o mau entendimento dela. Eu seu discurso sobre a importância de ouvir a voz da esposa, Dae Mo Nim disse:

O pensamento dos homens é muito simples. Essa é a diferença das mulheres. O esposo esquece facilmente os erros da esposa depois de certo período de tempo. Mas esse não é o caso com as mulheres. Em alguns casos, as mulheres nunca esquecem a lembrança dos erros de seus esposos, mesmo até o momento da morte.

Portanto, se um esposo quer ser liberado da lembrança ressentida de sua esposa, ele deve fazer uma viagem de duas noites e três dias para longe de casa somente com sua esposa. Em primeiro lugar, depois de conversar com ela, o esposo deve dizer: “Se você tem algo que quer me dizer, por favor, me fale tudo.” No início, sua esposa pode dizer bastante coisas que estão além do seu entendimento. A despeito disso, o esposo deve se manter ouvindo ela. Mesmo se a conversa da esposa não faz qualquer sentido, e é resultado de seu enorme mau

entendido, mesmo se o esposo quer fugir desse lugar, e mesmo se ele se sente disposto a morrer rapidamente como resultado do que ela fala, ele deve suportar, dizendo: “É assim?” e “É assim?” O esposo deve se manter ouvindo sua esposa.

Então, depois que ela disse tudo o que queria dizer, ela não dirá mais nada porque não tem mais nada que deixou de dizer. Desta maneira, quando a esposa proferiu tudo o que estava em seu interior, o esposo deve amá-la e tratá-la como se ela fosse uma pequena criança, dizendo: “Agora eu vejo. Agora eu vejo.” A partir de então, se o esposo e a esposa começam uma nova conversação, a família pode criar uma família feliz. (13 de julho de 2004)¹²⁸

19. Devemos às vezes assistir um filme/vídeo com nosso cônjuge segurando afetuosamente as mãos um do outro.

Se você não tem tempo ou dinheiro suficiente para desfrutar de um filme no cinema, você pode também locar filmes dramáticos e tocantes, e desfrutá-los em casa segurando afetuosamente as mãos um do outro.

20. Devemos às vezes participar em um programa de serviço voluntário juntamente com nosso cônjuge.

Se vocês participam em um dos vários programas de serviço voluntário para ajudar os necessitados ou aqueles em extremas dificuldades devido a doenças, acidentes, ou desastres naturais, vocês naturalmente sentirão o coração de gratidão por sua saúde e o relativo conforto de suas circunstâncias de vida, mesmo se vocês não são ricos. De acordo com muitos estudiosos, compartilhar um propósito público mais elevado é muito benéfico para casais se unirem em um único coração e um único corpo. Nosso movimento de Unificação tem uma variedade de projetos de “Serviço para a Paz” que ajudam os necessitados e em dificuldades.”

P*: Dr. Masuda, desde que deixou sua esposa nos Estados Unidos e ensina na Coreia como professor, você tem vivido sozinho, longe de casa, desde 1994. Entretanto, eu ouvi que embora você e sua esposa tenham vivido separadamente por muitos anos, seu relacionamento com sua esposa se tornou muito melhor do que antes, a um grau que ela agora permite que você diga em público que os dois são um “casal nota 10.” Que tipo de esforços vocês fizeram para se tornar um “casal nota 10,” a despeito de viver longe de casa?

R: Falando francamente, eu admito que a avaliação “nota 10” resultou amplamente de nosso julgamento muito subjetivo, pois nosso relacionamento um com o outro não era tão bom antes. Entretanto, estou convencido que se qualquer casal Abençoado pratica sinceramente os conselhos dos Verdadeiros e de Dae Mo Nim sobre vida conjugal como filhos fielmente, eles podem aprimorar enormemente seu relacionamento e se tornar um “casal nota 10” sem exceção. Eu geralmente retorno para os Estados Unidos, onde minha esposa e filhos vivem, por volta de três meses por ano, um mês e meio nas férias de verão e nas férias de inverno. Durante minha permanência nos Estados Unidos, eu pratico obedientemente os conselhos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim sobre vida conjugal, como se fosse uma pequena criança. Eu realmente sinto

¹²⁸ Centro de Treinamento Cheongpyeong, ed., *Makotonaru Tsumano Yakuwari* (Papel de uma esposa Verdadeira), 7-8. Recentemente traduzido para este livro.

que tem sido muito efetivo para melhorar nosso relacionamento de casal aprender os conselhos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim e sinceramente colocá-los em prática.

Contudo, seus conselhos contêm muitos itens que não podemos praticar quando vivemos longe um do outro. É senso comum que, quanto menos um casal vive junto, menos os dois podem desenvolver seu relacionamento. Por alguns períodos no passado, eu também sentia assim e pensava que enquanto estivéssemos vivendo longe um do outro, seria impossível para nosso casal verdadeiramente se unir de coração em uma unidade.

Há um ditado: **“Longe da vista, longe da mente.”** Em outras palavras, quanto menos alguém vê o rosto de uma pessoa, menos pensa sobre a pessoa. À luz de minha experiência, eu reescreveria isto como **“Fora de comunicação, longe da mente.”** Quanto menos alguém se comunica com uma pessoa, menos pensa sobre a pessoa. Se eu expressar isto em termos do Princípio Divino, seria “quanto menos alguém tem ação dar e receber com uma pessoa, menos pensa sobre a pessoa.”

O grande aprimoramento de nosso relacionamento conjugal é, naturalmente, graças à prática dos conselhos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim, os quais temos sinceramente praticado. Entretanto, ao mesmo tempo, eu devo reconhecer que isto teria sido impossível sem os recentes avanços na tecnologia da comunicação. Este auxílio tecnológico é um presente Celeste que o amadurecimento do momento providencial nos trouxe na Era após a Vinda do Céu. Como resultado do fenomenal desenvolvimento tecnológico da comunicação, distâncias geográficas e fronteiras nacionais se tornaram cada vez menos significantes nesta nova era.

Em 1994, quando fui convidado para lecionar na Universidade Sun Moon, ligações telefônicas internacionais eram muito caras. Assim, o escritório de administração da universidade não me permitia instalar uma conexão telefônica em minha sala no campus para fazer ligações internacionais. Portanto, quando queria me comunicar com minha esposa em Nova York, eu usava cabines de telefone público, e havia somente uma no campus. Eu conversava com minha esposa somente uma vez por semana em dia e hora determinados. Se um estudante ainda estava usando a cabine de telefone na hora determinada em dias de chuva, eu esperava ao lado com um guarda-chuva até que o estudante terminasse a ligação. E às vezes eu enviava uma carta pelo correio. Com essas oportunidades infrequentes de se comunicar, naturalmente havia uma limitação em compreender um ao outro. Desejávamos compartilhar nossas dificuldades e preocupações diárias, mas era impossível fazer isso e nos unir em um único coração. Eu agora sinto muito pesar por submeter minha esposa a essa vida de circunstâncias solitárias por anos.

Depois de passar dez anos na Universidade Sun Moon, eu mudei para a Faculdade de Teologia CheongShim perto do Lago Cheongpyeong na Coreia em março de 2004. Durante os dez anos desde a década de 1990 até agora, a tecnologia da comunicação avançou rapidamente, e o custo das ligações telefônicas internacionais se tornaram incrivelmente baratas. Como resultado, logo depois que me mudei para a Faculdade de Teologia de CheongShim, minha esposa criou uma regra de me ligar de Nova York, duas vezes por dia, de manhã e à noite, utilizando uma linha sem custos. Em anos recentes, é assim como temos nos comunicado. Se estou fora do meu escritório no momento que ela telefona, ela ligará para meu celular onde quer que eu esteja.

Vários serviços de telefonia baratos proliferaram recentemente e estão agora disponíveis, tais como linhas de telefone pela Internet e linhas de telefone através da TV à cabo. Consequentemente, o custo para chamadas internacionais se tornou surpreendentemente baratos, embora minha esposa e eu não utilizamos webcams, se você colocar uma câmera e um microfone em seu computador doméstico, sem mais nada especial, você pode desfrutar grátis de longas conversas enquanto assiste a imagem de seu parceiro via conexão da webcam.

Minha esposa agora me permite declarar em público que somos um “casal nota 10” *quando vivemos juntos durante as férias do verão e do inverno*. Enquanto eu ouvia atentamente suas angústias e preocupações no telefone toda manhã e toda noite, uma vez eu recebi sua permissão para dizer em público que “somos um casal nota 10” não somente durante o período que vivemos juntos, mas sempre. Não obstante, eu sempre digo que aqueles casais que praticam mais de 50% da “lista de verificação de 10 hábitos para se tornar um casal de amor puro” podem receber uma nota 10. Por isso, falando objetivamente, não estamos qualificados para nos tornarmos um “casal nota 10” quando vivemos separadamente. Eu diria que somente a quantidade de aprimoramento de nosso relacionamento quando se vive separadamente pode receber “nota 10.”

Um considerável número de estudiosos até o século XX se preocuparam que a modernização e urbanização, como resultado do progresso na tecnologia científica, traria a “alienação humana.” Ao contrário de sua visão pessimista, o avanço da tecnologia aumentou grandemente a possibilidade da comunicação e contribuiu enormemente para conectar os seres humanos além das fronteiras nacionais.

Quando minha esposa em Nova York quer visitar a região de Washington DC, eu verifico os horários do trem através da Internet, reservo um bilhete, e o pago com meu cartão de crédito, enquanto estou sentado em minha mesa na Coreia. Mesmo vivendo no lado oposto do globo, uma pessoa pode facilmente pesquisar por bens na Internet, selecionar um presente, a entregar em casa. No caso de relacionamentos à distância, os casais absolutamente precisam de comunicações mais frequentes para melhorar seu relacionamento. Na década de 1970 no Japão, eu ouvi, alguns líderes recomendariam que novos casais não escrevessem ou ligassem durante o período de separação antes de começar suas famílias, após receber a Bênção Sagrada, dizendo que Deus os protegeria sem falha se eles se dedicassem completamente por suas missões públicas para Deus.

Entretanto, não é realista acreditar que se casais Abençoados se devotaram por suas missões públicas, Deus os protegerá sem falha, como não é realista acreditar que se nos devotamos para Deus, Deus nos protegerá e não teremos que adquirir uma cobertura médica de saúde. Da mesma maneira, não é realista acreditar que Deus protegerá o relacionamento conjugal se ambos, esposo e esposa estão totalmente comprometidos com suas missões públicas, mesmo se eles não têm qualquer comunicação um com o outro por um longo tempo.

Eu conheço um exemplo de um casal Abençoado que acabou se divorciando como resultado de nenhuma comunicação um com o outro durante o período de separação antes de começar sua família na década de 1970. Através de tais experiências reais, atualmente, parece que aqueles líderes superficiais, que costumavam orientar casais Abençoados a não terem nenhuma comunicação com seu cônjuge durante o período de separação, mudaram sua mentalidade até mesmo no Japão, onde uma vida de rígida separação é exigida.

“Uma Maneira de ter a Esposa Amorosa em Pensamentos” é uma de minhas recomendações práticas para esposos que vivem longe de casa devido às suas missões públicas. Toda vez que você come uma comida muito deliciosa, tal como frutas frescas doces e sobremesas especiais, você deve sempre pensar sobre sua esposa, dizendo em sua mente: “Oh, eu gostaria de poder compartilhar este delicioso alimento com minha esposa aqui e agora!” Toda vez que assiste uma estória comovente na TV, você sempre deve pensar sobre sua esposa, dizendo para si mesmo: Oh, eu gostaria de poder compartilhar esta estória tocante com minha esposa aqui e agora!” Toda vez que observa lindos cenários em uma viagem de turismo, você deve sempre pensar sobre sua esposa, dizendo em seus pensamentos: “Oh, eu gostaria de poder compartilhar este belo cenário com minha esposa aqui e agora!” Toda vez que você encontra um casal de pássaros tal como

pardais, que têm um bom relacionamento conjugal um com o outro enquanto se comunicam através de constantes cantos, você deve sempre pensar sobre sua esposa, imaginando: “Oh, o que minha esposa está fazendo agora?”

Quando vai para a cama sozinho, você não pode segurar a mão de sua esposa na cama, porque vive longe dela. Não obstante, a mão direita simboliza o esposo e a mão esquerda simboliza a esposa. Portanto, você pode dizer “boa noite” para sua esposa com suas mãos segurando uma a outra, como se você segurasse a mão de sua esposa na cama. Embora viva longe de sua esposa, se você vive pensando sempre sobre sua esposa e desejando compartilhar tanta felicidade quanto possível com ela, seus pensamentos criarão uma onda espiritual que será transmitida para ela além do tempo e do espaço. Esta é minha crença e prática.

Entretanto, como mencionado acima, comunicação frequente é o fator mais significativo para aqueles casais que vivem longe um do outro, e que querem criar um bom relacionamento. Graças ao dom histórico do desenvolvimento tecnológico na Era após a Vinda do Céu, é recomendado que você mobilize todas as mais recentes tecnologias de comunicação disponíveis, tal como e-mail, conversa através do *messenger* na Internet, e serviço de telefonia celular, para ter comunicação frequente com seu cônjuge.

De acordo com o conselho de Dae Mo Nim, uma esposa não deve deixar o dia acabar sem se comunicar com seu esposo enquanto ele está longe de casa no trabalho. Ela deve ligar para seu esposo durante a hora do almoço ou alguma outra hora e encorajá-lo. É bom para casais se comunicarem um com o outro sempre que eles podem, se quatro ou cinco horas se passaram desde que eles se falaram.

Portanto, eu recomendo que casais que vivem longe um do outro se comuniquem uma ou duas vezes por dia a fim de criar um bom relacionamento. Nesta era providencial de alta tecnologia de comunicação, o custo das ligações de telefone se tornou muito barato. Se você planeja ter longas e frequentes conversas no telefone, você deve definitivamente encontrar o serviço telefônico sem custo disponível em sua região.

Além da comunicação frequente, eu também gostaria de enfatizar a importância de passar um tempo juntos como casal. Quando eu volto para minha esposa em Nova York durante as férias de verão e de inverno, ao contrário de outros esposos, eu posso ficar em casa até mesmo durante o dia inteiro junto com minha esposa. Portanto, uma vez que chego em casa, eu tenho praticado fielmente e intensamente os ensinamentos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim, sempre caminhando de mãos dadas, conversando no travesseiro de mãos dadas, tomando banho juntos, e assim por diante. Eu recomendo fortemente que aqueles casais que vivem separadamente para o benefício da missão pública, passem tempo de qualidade juntos vindo periodicamente para casa, ou visitando, se possível.

Finalmente, sobre o relacionamento dos casais, eu apresentarei o discurso do Verdadeiro Pai, com o qual tenho que concordar de todo o coração.

Ao contrário do relacionamento entre pais e filho ou entre irmãos e irmãs, o relacionamento conjugal não é absoluto desde o início, porque não está ligado através da relação de sangue. Ele envolve verdadeiramente a determinação e resolução revolucionária, onde um homem e uma mulher, que viveram sob ambientes e circunstâncias diferentes de crescimento, encontram um ao outro e criam uma nova vida juntos.

Não obstante, o relacionamento conjugal mudará para algo mais forte e mais absoluto do que as relações de sangue, se um casal se une em um único coração e um único corpo através do amor verdadeiro. Infindáveis e inesgotáveis tesouros estão escondidos no

relacionamento conjugal. Se o laço do casamento é criado centrando no Céu, ele crescerá em um relacionamento absoluto que será eternamente inseparável. (2 de dezembro de 2004) ¹²⁹

Desta maneira, o Verdadeiro Pai diz: **“o relacionamento conjugal mudará para algo mais forte e mais absoluto do que as relações de sangue, se um casal se une em um único coração e um único corpo através do amor verdadeiro.”** Eu realmente espero que os casais Abençoados possam descobrir os **“infundáveis e inesgotáveis tesouros”** escondidos dentro desses relacionamentos conjugais absolutos, e que eles possam viver a mais feliz vida conjugal preenchida com memórias rejubilantes e ativas.

P: Você tem algum conselho sobre a luminosidade do quarto quando dormimos e enquanto fazemos amor durante à noite? Especificamente, é verdade que podemos ter câncer se dormimos com a luz acesa?

R: Recentemente estudos demonstram que dormir em um lugar iluminado aumenta o risco de ter câncer. Em outras palavras, aqueles que trabalham a noite inteira e dormem durante o dia ou aqueles que dormem com uma luz acesa têm mais probabilidade de ter câncer. A razão disso foi cientificamente explicada. Dormir em um lugar iluminado causa tensão no nervo óptico e retém a secreção de melatonina, que é um hormônio que previne o câncer. ¹³⁰

De acordo com um estudo do Instituto de Pesquisa do Câncer de Copenhagen, Dinamarca, o risco de câncer do seio entre mulheres que trabalhavam à noite por seis meses era 50 por cento mais elevado do que as mulheres que trabalhavam durante o dia. O estudo explica que é porque dormir em um local com alguma luz interrompe a secreção de melatonina. A glândula pineal dentro do cérebro secreta melatonina durante o sono. Está provado que a melatonina nos previne do envelhecimento, fortalece nosso sistema imunológico, e evita a invasão de germes causadores de doenças. ¹³¹

Portanto, quando você dorme durante o dia ou à noite, é bom tornar o quarto tão escuro quanto possível. Quando tiver que dormir em um local iluminado, eu recomendo que você utilize uma máscara para os olhos. Você pode comprar uma máscara para os olhos em lojas de grandes aeroportos. Uma máscara para os olhos é muito útil quando você precisa viajar de avião por um longo tempo e dormir nele. Quando eu vou para o Centro de Treinamento de Cheongpyeong, eu posso dormir facilmente com uma máscara para os olhos mesmo sob a luz forte do salão principal onde muitas pessoas evitam dormir.

Quando um esposo e uma esposa fazem amor em um quarto, há geralmente uma diferença entre eles, sobre a preferência da iluminação do quarto. O esposo geralmente gosta de um quarto iluminado porque homens são excitados pela estimulação sexual visual e sentem prazer apenas por observar. Em contraste, mulheres não estão muito interessadas na estimulação visual. Portanto, uma esposa geralmente gosta de um quarto vagamente iluminado no qual ela pode se concentrar na estimulação do toque.

Algumas esposas com pouco tempo de casadas, especialmente mulheres orientais, sofrem de um complexo de inferioridade sobre a cor escura ou o formato de seu órgão sexual, ou sobre o

¹²⁹ Sun Myung Moon, *Kouten Jidai-no Seikatsu Shinkou* (Fé na vida na Era após a Vinda do Céu) (Tóquio: Kongensha, 2005), 85. Recentemente traduzido para este livro.

¹³⁰ KBS1 TV, “Segredos do nascimento, envelhecimento, doença e morte,” apresentado em 7 de março de 2006.

¹³¹ Kim, *Geongang Sangshik Sajeon* (Enciclopédia de saúde), 164-65.

crescimento dos pelos pubianos. Elas são tão envergonhadas para fazer amor em um local bem-iluminado. Como apresentei no livro sobre Ética da Unificação, vol. 2, citando trabalhos de médicos, o escurecimento da cor da pele do órgão sexual feminino (e masculino) resulta das secreções saudáveis de hormônios sexuais. Isto não é o resultado de excessivas experiências sexuais ou masturbação.¹³²

No outono, os caquis verdes se tornam vermelhos sem exceção. Da mesma forma, está provado que os genitais de mulheres orientais, que possuem mais melatonina do que mulheres brancas, se tornam marrom escuro sem exceção, quando elas se tornam adultas, passando pela adolescência. Até mesmo os órgãos sexuais de mulheres orientais virgens que nunca experimentaram o intercurso sexual ou masturbação se tornam escuros. A cor escura do órgão sexual de uma esposa é evidência que ela amadureceu saudavelmente. Portanto, o esposo deve elogiar o contraste de cor do órgão sexual de sua esposa, para que ela possa se sentir revigorada e amada.

Assim, seria bom que um casal recentemente casado decida a luminosidade do quarto através de uma conversa franca entre o esposo e a esposa, considerando os sentimentos um do outro. Minha recomendação é que o esposo recentemente casado não insista na iluminação do quarto durante o ato de fazer amor, mas siga os desejos de sua esposa no início. Iniciando com um quarto relativamente mais escuro, eles podem às vezes mudar a luminosidade do quarto mais tarde, quando a esposa se sentir mais confortável com seu corpo nu.

O Verdadeiro Pai disse no Seminário de 40 dias da Família Ideal em Jardim: **“Um esposo e uma esposa devem estar abertos e demonstrar um ao outro todas as suas partes mais secretas,”** e **“É necessário que uma esposa tenha uma atitude de demonstrar abertamente tudo para seu amado esposo, até mesmo o segredo que ela nunca abriu e mostrou para outra pessoa.”**

Portanto, podemos dizer que esposas Abençoadas que estão muito envergonhadas para fazer amor em um quarto iluminado são desobedientes à Vontade de Deus. Dae Mo Nim também diz que uma esposa tem a responsabilidade de abrir completamente seu órgão sexual, o qual simboliza toda a linda Criação, para seu esposo, e deixá-lo desfrutá-lo. Dessa maneira, a esposa precisa impressionar seu esposo com a incrível Criação de Deus e o coração de amor de Deus.

Parece que muitos casais geralmente gostam de fazer amor em um quarto com iluminação moderada, não muito claro e não muito escuro, para que possam desfrutar romanticamente o fazer amor afetuosamente por um longo tempo.

P: Eu ouvi que é uma boa idéia tomar “melatonina” para recuperar de uma viagem e dormir profundamente à noite depois de retornar de um local distante onde há uma grande diferença de fuso horário de sua casa. Você pode explicar sobre melatonina? Além disso, por favor, você poderia nos dar outro conselho sobre como superar a diferença de fuso horário e dormir bem à noite?

R: Melatonina é um dos hormônios secretados pela glândula pineal do cérebro. Ela tem uma função de promover o sono. Pílulas de melatonina são baratas e suavemente promovem o sono sem qualquer efeito colateral. Quando você retorna de um país como o Japão, onde há uma enorme diferença de fuso horário dos Estados Unidos, depois de viajar de avião por um longo tempo, se você toma melatonina, isto ajudará a dormir relativamente bem.

Eu utilizo melatonina regularmente quando viajo entre a Coreia e os Estados Unidos para recuperar da viagem e dormir profundamente. Não há nenhum efeito forte, mas eu sinto um

¹³² Para mais informações sobre o mal-entendido do esposo sobre o escurecimento da cor da pele do órgão sexual de sua esposa, ver Masuda, *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol.2, 121-22.

suave efeito que promove o sono. Não há nenhum efeito colateral. Quando você dorme em um local iluminado, não é secretada suficiente melatonina. Estudos recentes indicam que se não é secretada suficiente melatonina, aumentam suas chances de ter câncer.¹³³

Eu tenho outro conselho para passar o tempo e dormir bem. É importante ter o brilho do sol durante o dia para se recuperar de uma diferença de fuso horário. Fazer exercício suficiente também pode ajudá-lo a dormir bem à noite. Portanto, se você caminha sob a luz do sol por cerca de uma hora durante o dia até que sinta dor muscular, você pode dormir relativamente bem à noite. Além disso, antes de dormir, se um esposo e uma esposa fazem amor intimamente, de forma bela e apaixonadamente, e se o esposo ejacula e a esposa experimenta o orgasmo, eles podem se sentir relaxados e calmos espiritualmente e exaustos fisicamente. Como resultado, eles podem dormir bem à noite.

Alguns alimentos facilitam o sono, enquanto outros evitam o sono. Antes de dormir, devemos evitar alimentos e bebidas que contenham cafeína, o que elimina o nosso sono. Por outro lado, especialistas em saúde recomendam o aipo como um vegetal que facilita um sono profundo. É relatado que o aipo contém bastante melatonina natural. Assim, se comemos bastante aipo, isto nos ajudará a superar a insônia e ter um bom sono.

P: Tomar banho de sol, isto é, ficar sob a luz do sol é bom ou ruim para a saúde?

R: É relatado que se pessoas de cor de pele clara devido a uma pequena quantidade de pigmento de melanina como Caucasianos ficam sob a forte luz do sol por muito tempo, eles terão um risco mais elevado de câncer de pele como uma influência dos raios ultravioletas. Portanto, quando aqueles com cor da pele relativamente clara de alguma forma precisam ficar fora por um longo tempo em um dia ensolarado na primavera ou verão, eles devem ser muito cuidadosos para não expor muito sua pele. Eles devem usar um chapéu largo e uma camisa de mangas longas e usar um protetor solar para evitar queimaduras do sol

É relatado que se você toma banho de sol em um dia de sol forte por um longo tempo, isto causará rugas e marcas em uma idade relativamente jovem e prejudicará a saúde de sua pele a longo prazo. Aquelas mulheres que estão interessadas na saúde e cuidados da pele devem ser muito cuidadosas para não tomar banho de sol em dias de sol forte por longo tempo.

Não obstante, uma quantidade moderada de banho de sol é muito bom para a manutenção de nossa saúde, porque ele produz Vitamina D em nosso corpo. É relatado que a quantidade adequada de luz solar é 10 a 20 minutos por dia, três vezes por semana na primavera ou verão nas regiões temperadas. A Vitamina D nos auxilia a absorver cálcio no corpo e torna nossos ossos mais fortes. Além disso, foi recentemente verificado que Vitamina D é efetiva para deter o crescimento de células de câncer e na prevenção do desenvolvimento e recorrência de câncer.

A fim de descobrir a relação entre a quantidade de luz do sol e o risco de câncer, um estudo foi feito para comparar o risco de câncer em nações do norte europeu, onde há relativamente menos luz solar, com as nações do sul europeu, onde há relativamente mais luz solar. Seus resultados contam que a taxa de câncer de colo e câncer do seio nas nações do norte europeu com menos luz do sol era quase duas vezes do que nas nações do sul europeu com relativamente mais luz solar.

¹³³ KBS1 TV, “Segredos do nascimento, envelhecimento, doença e morte,” apresentado em 7 de março de 2006.

Especialistas especulam que esta diferença foi amplamente causada pelo efeito de contenção do câncer pela Vitamina D que a luz do sol produz em nosso corpo.¹³⁴ Portanto, é bom tomar banho de sol conscientemente por 10 a 20 minutos todos os dias durante o inverno se você vive na zona temperada, ou por todo o ano se você vive na zona sub-ártica onde a luz do sol é mais fraca.

P: Você pode explicar as “três frases mágicas para produzir milagres” que podem, como relatado, curar doenças e trazer felicidade?

R: As três frases mágicas são **“Obrigado,” “Eu sou grato,” e “Eu tenho sorte; eu tenho sorte.”** O Dr. Tsuyoshi Itsukaichi apresentou isto em seu livreto *Frases Mágicas que trazem Sorte*. Os efeitos destas três frases têm sido relatado em jornais populares sobre saúde no Japão, e os numerosos relatos de seus fantásticos efeitos criaram uma grande sensação no Japão. O conteúdo do conselho do Dr. Itsukaichi concorda com o que os Verdadeiros Pais sempre têm nos ensinado.

Há uma habilidade em saber como utilizar estas três frases mágicas. É a seguinte: **1) Quando uma coisa ruim acontece a você, diga: “Eu sou grato.” 2) Ao contrário, quando uma coisa boa acontece a você, diga: “Obrigado.” 3) Você deve ter uma atitude positiva e se manter dizendo: “Eu tenho sorte, eu tenho sorte.” Você deve dizer: “Eu tenho sorte” não uma vez, mas duas vezes ou repetidamente.**

Quando o Verdadeiro Pai deu uma conferência e se manteve de pé por um longo tempo no Seminário de Mulheres japonesas na Coreia, ele sentiu grande dor em seus pés e não pôde mais ficar de pé. Nesse momento, o Pai tocou suavemente seus pés e falou para seus pés com gratidão: **“Meus pés, meus pés, muito obrigado por trabalharem duro até hoje. Por favor, aguentem um pouco mais.”** Consequentemente, a força de seus pés voltou, e ele foi capaz de ficar de pés e continuar a conferência novamente.

O Verdadeiro Pai diz que devemos ser capazes de dizer: “Isso é bom,” mesmo na dificuldade e na dor. Mesmo quando estamos na dificuldade e na dor, se continuamos dizendo: “Eu sou grato por me permitir seguir o caminho para pagar rapidamente grande indenização para a restauração,” sem nem mesmo reclamar sobre isto, nova sorte inevitavelmente virá para nós enquanto completamos todas as condições de indenização. Portanto, embora você possa estar doente e em dor, se você continua dizendo: “Eu sou grato por isto. Obrigado,” sem reclamar, você pode com sucesso estabelecer a condição de indenização e atravessar o período de indenização. Consequentemente, você pode voltar para o estado original de felicidade.

Aqueles que podem sentir felicidade mesmo na dor são as pessoas mais felizes. Nesse momento, elas não estão realmente em dor. Aqueles que sentem alegria somente em uma posição feliz provavelmente cairão e se separarão de nós quando encontrarem dificuldades. Entretanto, aqueles que podem descer e encontrar felicidade na dificuldade, não podem se separar de nós. Quanto mais as pessoas seguem em frente, mais felicidade vem.

Pensando desta maneira, você deve buscar uma vida difícil. Você deve ser capaz de dizer: “Isso é bom,” mesmo sob circunstâncias de vida difíceis. Satanás sempre busca por um lugar bom, assim uma coisa boa continua por um momento.

¹³⁴ Para detalhes, ver Kim, *Geongang Sangshik Sajeon* (Enciclopédia de saúde), 165. De acordo com minha análise, não somente o efeito de contenção do câncer da Vitamina D, mas também o efeito de contenção do câncer das frutas e vegetais frescos, que também estão mais facilmente disponíveis nas regiões do sul ricas em sol, contribuíram para diminuir o risco de câncer nos países do sul.

Portanto, você deve saber que uma vida de poder que pode digerir as dificuldades e uma tristeza, é uma vida saudável e cheia de graça em seu caminho de fé.¹³⁵

Quando você fica doente, se você pensa: “Oh! Eu estou doente e vou morrer,” você seguramente morrerá. Se você pensa: “A razão pela qual fiquei doente é que Deus quer me dar uma bênção e uma saúde melhor,” então sua saúde retornará. Você se tornará mais saudável do que antes.

Se uma doença invade e derruba você, você se tornará mais saudável do que antes.¹³⁶

Desta maneira, os Verdadeiros Pais nos dizem que mesmo quando ficamos doentes, se vivemos sempre uma vida de gratidão, com uma visão global positiva ao invés de se tornar pessimista, podemos recuperar da doença e restaurar a saúde.

Como mencionei anteriormente, o Dr. Itsukaichi nos diz em seu livro que devemos dizer: “Eu sou grato” quando encontramos coisas ruins ou dificuldades, e “Obrigado” quando nosso desejo se torna realidade ou uma coisa boa acontece para nós. Estas duas frases são meramente diferentes em suas expressões, mas exatamente as mesmas em seus significados. Portanto, elas podem ser redefinidas como “Devemos sempre ser gratos e agradecidos” sem qualquer reclamação ou murmúrio mesmo em qualquer tipo de doença ou dificuldade. Isto é o que nossos Verdadeiros Pais têm nos ensinado várias vezes desde os anos de início de nossa igreja.

Estas são palavras dos Verdadeiros Pais sobre a importância de **“sempre viver uma vida grata e agradecida”** em qualquer situação de dificuldade:

Se eu penso que Deus esteve sofrendo até agora para meu benefício, e se penso que Deus irá assumir 95 por cento da responsabilidade de avançar a providência no mundo de agora em diante, também para meu benefício, eu somente posso ser grato a Ele.

Portanto, qual é a essência de nossa vida de fé? É ter um coração de gratidão para Deus. Ter tal coração se tornará a base para Deus e você mesmo estarem unidos em uma unidade superando o resultado fatal da queda.

Você se tornará grato somente quando chegar a uma posição boa neste mundo? Não, isso está errado. Deus não tem labutado por nós somente para que tivéssemos um momento bom. Ele jurou se esforçar ainda mais quando estivéssemos em dificuldades. Portanto, hoje, se queremos atender a Deus como nosso Pai, devemos ser mais gratos a Deus quando enfrentamos dificuldades, do que nos momentos quando estamos em uma situação boa. Deus tem estado trabalhando e lutando para nosso benefício através de altos e baixos. Portanto, você ainda não entende este princípio que pode ser grato a Deus mesmo no caminho trágico de sua crucifixão.¹³⁷

Desde o início da história, após a criação dos seres humanos, Deus nunca foi capaz de se regozijar. Nós, membros da Igreja de Unificação estamos reunidos aqui para fazer Deus

¹³⁵ Sun Myung Moon: “Saúde vista a partir dos discursos do Rev. Moon 1”, *Shukufuku Katei* 31 (Inverno de 2003): 173. Para uma fonte coreana, ver Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 34, 141. Recentemente traduzido para este livro.

¹³⁶ Sun Myung Moon: “Saúde vista a partir dos discursos do Rev. Moon 4”, *Shukufuku Katei* 34 (Outono de 2004): 174. Para uma fonte coreana, ver Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 118, 326. Recentemente traduzido para este livro.

¹³⁷ Sun Myung Moon, *Kouten Jidaino Seikatsu Shinkou* (Fé na vida na Era após a Vinda do Céu) 143-44. Recentemente traduzido para este livro. Para fonte coreana, ver Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 29, 338.

sofrer ou dar alegria a Ele? Estamos reunidos aqui para dar alegria a Ele ou para dar tristeza a Ele? É para darmos alegria a Ele.

Então, se estamos aqui para dar alegria a Ele, o que devemos fazer? Devemos viver em aflição? Ou devemos viver sorrindo alegremente? Devemos viver em alegria, sorrindo. Chegaremos à conclusão que se queremos viver para o benefício de Deus, deveremos viver uma vida de risos, dando alegria para Deus.

No Jardim do Éden, onde eles viviam atendendo Deus, Adão e Eva deveriam ter vivido uma vida de risos e alegria para Deus, consultando a Ele sobre todas as coisas. Eles nem riam com Deus e nem consultavam Ele. Isto se tornou a causa da Queda. Você deve saber isto. Portanto, uma pessoa religiosa pode encontrar Deus centrando no lugar onde ela vive uma vida de gratidão. Você deve saber que nunca poderá encontrar Deus no lugar onde você murmura reclamações.¹³⁸

Falando para esposas Abençoadas, Dae Mo Nim também enfatizou a importância das palavras que utilizamos repetidamente em nossas vidas diárias e a atitude de nosso coração, dizendo: “Se você sempre diz: ‘As coisas ficarão bem. As coisas ficarão bem. Eu sou feliz. Eu sou feliz,’ as coisas ficarão bem e você pode se tornar feliz na realidade.” Aqui estão suas palavras sobre a importância de nossas palavras diárias:

Como uma esposa, você nunca deve esquecer o belo sorriso de uma esposa. Você não deve apenas sorrir com seu rosto, mas sorrir do fundo de seu coração, cheio de alegria. Então boa fortuna virá para sua família.

Bondade é alegria. Por outro lado, mal é infelicidade. Bondade é um coração feliz e alegre, por isso seu coração deve sempre estar alegre. Então boa fortuna visitará você. Mas infelicidade virá para você se seu coração está sempre escuro e em dor. Você deve saber que as coisas mudam de acordo com os tipos de sentimentos que você mantém em seu coração. Por isso, você não deve dizer: “Eu não sou bom, não sou bom.” Se você diz: “Minha situação familiar é difícil, tão difícil,” isto se torna ainda mais difícil. Se você diz: “Eu terei sucesso, verdadeiro sucesso. Eu estou alegre, tão alegre,” então as coisas ficarão bem e você se sentirá realmente alegre.

Membros japoneses estão exaustos fazendo a vontade de Deus. E vocês enfrentam muitas dificuldades, não é? Entretanto, ao invés de pensar que isto é difícil, pense que esta é a maneira de fazer esforços para capacitar seus antepassados e descendentes a viverem mais felizes. Deus e os Verdadeiros Pais dizem que eles nos deram fortuna celeste. Assim, por favor, esculpa em sua mente o fato que se você vive em fé absoluta, e sua família seguramente se tornará uma família mais feliz. (13 de julho de 2004)¹³⁹

O Dr. Haruyama também enfatiza a importância do pensamento positivo em seu livro *Revolução no Cérebro*, vol. 2. Nossa vida de fé é uma vida de contínuo pensamento positivo e gratidão em quaisquer situações difíceis que encontramos. Se pensamos positivamente e somos sempre gratos por tudo, fortuna celeste seguramente virá. O Dr. Haruyama apresenta um velho provérbio chinês: “Um Sorriso, um jovem, uma raiva, um velho,” o que significa que quando você sorri

¹³⁸ Moon, *Kouten Jidaino Seikatsu Shinkou*, 146-47. Recentemente traduzido para este livro. Para fonte coreana, ver Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 75, 28.

¹³⁹ Centro de Treinamento Cheongpyeong, ed., *Makotonaru Tsumano Yakuwari* (Papel de uma esposa Verdadeira), 22-23. Tradução foi revisada.

uma vez, você se torna um ano mais jovem, e quando você fica com raiva uma vez, se torna um ano mais velho. Ele recomenda que vivamos com risos e gratidão por tudo, dizendo: “Você se torna jovem quando tem pensamento positivo; você se torna velho quando tem pensamento negativo.”¹⁴⁰

A Verdadeira Mãe diretamente me deu o conselho no quarto de Hyung-jin Nim no Palácio da Paz *Cheon Jeong* no outono de 2006: **“Tinja seu cabelo de preto.”** Eu interpretei o conselho dela como segue: **“Quando seu cabelo se torna grisalho, você acha que se tornou um homem velho. Assim, tinja seu cabelo de preto e esqueça sua idade. Pense positivamente que você ainda é jovem. Marche em frente com pensamento positivo.”** De fato, quando eu tinjo meu cabelo de preto, pareço cerca de 10 anos mais jovem. Quando tenho um espírito jovem, não sinto como um homem velho e posso fazer qualquer coisa com entusiasmo. Portanto, a fim de promover uma “forma positiva de pensamento,” eu recomendo fortemente que aqueles com cabelos grisalhos tinjam seu cabelo como a Verdadeira Mãe me aconselhou.

P: Eu ouvi que o Verdadeiro Pai disse “que não é necessário lavar as mãos após urinar.” Você pode explicar se um homem precisa lavar suas mãos após urinar a fim de permanecer saudável?

R: De acordo com o Verdadeiro Pai, o orifício de um homem a partir do qual a urina sai, é também o orifício com o qual o amor verdadeiro e a vida verdadeira começam, assim este é o **“orifício sagrado.”** Portanto, ele diz que não é necessário que um homem lave suas mãos após tocar esse órgão sexual sagrado.

Você quer que o órgão sexual de seu esposo entre em você quando vocês têm um relacionamento sexual? Pensando sobre isto, você poderia se sentir muito suja. Você poderia querer cuspir. O orifício sagrado e o orifício sujo existem juntos. Isto é verdade ou não? (‘Sim’) É verdade. Por isso, você deve viver como um servo. Vida eterna brota a partir do lugar sujo e fedorento. Este é um importante conceito. Portanto, sempre que você vai para o banheiro público, deve pensar sobre isto. Quando você ouve o som do ato de urinar, “Shua...,” você deve recordar as palavras do Pai e dizer: “Oh, este orifício! Este orifício é o orifício sagrado que está conectado com o amor verdadeiro. Por isso, tudo é sagrado.” Vocês entenderam? (‘Sim’) repitam comigo! “Orifício sagrado!” (Risadas) Repitam comigo. “Orifício sagrado!” (‘Orifício sagrado!’) Vocês sempre devem lembrar isto.

As pessoas geralmente vão para o banheiro público duas ou três vezes por dia, por isso vocês devem lembrar isto todo o tempo. Se você vai a cada três horas, então você vai oito vezes por dia. Sempre que ouve o som da urina, pense: “Minha urina é urina sagrada.” Então, se você urina segurando seu órgão sexual masculino, sua mão está sagrada, não é? (‘Está sagrada.’) É uma mão sagrada! Quão sagrada ela é? Assim, você não deve lavá-la. (Risadas)

O que aconteceria se todos vocês a lavassem toda vez? Qual seria o custo de toda essa água em toda a América? Você tem que pensar desta maneira. Se você a economiza, pode salvar 20 milhões de vidas de pessoas famintas. (Risadas) Esse seria um grande amor fraternal. Por isso, economize água, não lavando suas mãos. Quão nobre é esta idéia? Isto não é

¹⁴⁰ Haruyama, *Nounai Kakumei* (Revolução no Cérebro), vol. 2, 97.

verdade? ('Sim') Isto está certo ou errado? ('Está certo.') Você deve dizer claramente: "Sim." Aqueles que dizem "Sim" dizem "Sim, eu praticarei isto." Como vocês farão? Vocês praticarão isto? ('Sim')

Um esposo pode pedir para sua esposa beijar suas mãos que tocaram seu órgão sexual oito vezes ou doze vezes. (Risadas) Quando um esposo pede para a esposa beijar suas mãos que tocaram seu órgão sexual doze vezes, ela pode beijá-lo? (Risadas) Quando uma esposa é solicitada para fazer isto, a esposa deveria dizer: "Por favor, venha aqui. Eu selecionarei sua mão esquerda," e beijá-la. (Risadas) Isto é sujo? ('Isto é sagrado')

Vocês sabem que o local onde a coisa sagrada é colocada também se torna sagrado? ¹⁴¹

Eu ouvi que é um costume na França que homens não lavam as mãos após urinar. Um hábito de lavar as mãos frequentemente nos previne de pegar doenças contagiosas dos olhos e órgãos digestivos tais como alimentos contaminados. Portanto, é um bom hábito para a saúde lavar as mãos antes das refeições. Além disso, se lavamos as mãos frequentemente, podemos nos proteger do influenza.

Não obstante, se suas mãos já estão limpas, você não tem que lavar suas mãos depois de urinar pela simples razão de ter tocado seu órgão sexual. Mesmo se suas mãos tocarem a própria urina, você não tem que lavá-las. Há um método de manter a saúde bebendo urina, a urina de pessoas saudáveis não contém nenhum germe causador de doenças; urina é diferente de fezes. Mesmo em um banheiro público, ao contrário das mulheres, homens urinam enquanto estão de pé sem tocar a maçaneta de um toailete. Portanto, um homem não precisa lavar suas mãos que tocaram seu "santíssimo" depois que ele urina.

Entretanto, eu recomendo que esposos lavem suas mãos para torná-las limpas antes de acariciar o órgão sexual da esposa que é seu "santíssimo."

(Também é importante que o esposo corte suas unhas das mãos adequadamente. É mais importante lixar suas unhas depois de cortá-las do que somente cortá-las curto. Uma esposa deve sempre verificar as unhas de seu esposo, e se necessário, ela não deve somente cortar as unhas dele, mas também lixá-las, para que elas não arranhem as partes delicadas de seu órgão sexual quando ele o acariciar. Esposos devem manter claramente em mente que um homem deve acariciar o órgão sexual de sua esposa gentilmente e cuidadosamente por um longo tempo utilizando a parte da impressão digital de seus dedos. Um esposo deve saber claramente que ele nunca deve acariciar o órgão sexual de sua esposa utilizando o topo de suas unhas, mesmo por um momento.)

P: Você tem dito que há dois aspectos sobre "aperfeiçoar as Quatro Grandes Realidades do Coração." O que isso significa?

R: Toda vez que recitamos o Juramento da Família, juramos "aperfeiçoar as Quatro Grandes Realidades do Coração." Entretanto, parece que a maioria dos membros atuais não compreendem o significado de "aperfeiçoar as Quatro Grandes Realidades do Coração" baseado nos discursos dos Verdadeiros Pais. Até mesmo alguns líderes da igreja têm explicado somente um aspecto de "aperfeiçoar as Quatro Grandes Realidades do Coração" em suas conferências ou livros.

Falando francamente, no início, eu também ensinava os estudantes da Universidade Sun Moon somente um aspecto de senso comum de seu significado, devido aos meus preconceitos. O único

¹⁴¹ Sun Myung Moon, "Palavras do Verdadeiro Pai sobre amor conjugal," *Bonhyangin* (outubro de 2004): 9. Recentemente traduzido para este livro.

aspecto que eu ensinava não estava errado; entretanto, isto não era suficiente. Se lermos cuidadosamente os discursos do Verdadeiro Pai sobre as “Quatro Grandes Realidades do Coração” no livro sobre “Famílias Verdadeiras e o Juramento da Família,” podemos compreender que há aspectos duais de significado.¹⁴²

O significado do “senso comum” de “aperfeiçoar as Quatro Grandes Realidades do Coração” é experimentar e encarnar completamente o “coração de filhos,” o “coração de irmãos,” o “coração conjugal” e o “coração paternal” passo a passo enquanto passamos através de cada estágio durante nossa vida inteira. Em meu livro sobre ética da Unificação, eu descrevi este aspecto de “aperfeiçoar as Quatro Grandes Realidades do Coração” como conclusão “substancial,” “vertical” e “diacrônica.” Os discursos do Verdadeiro Pai para este significado são amplamente conhecidos. Portanto, me omitirei completamente de apresentar os discursos do Verdadeiro Pai sobre este significado aqui novamente.

A fim de compreender os dois aspectos do significado de “aperfeiçoar as Quatro Grandes Realidades do Coração,” é importante compreender o segundo e menos conhecido aspecto. O segundo aspecto é experimentar e encarnar as Quatro Grandes Realidades do Coração através de um relacionamento de coração de “amor conjugal,” o qual é chamado “amor representativo.” Eu costumava descrever isto como *perfeição* “simbólica,” “horizontal,” “simultânea” e “sincrônica,” mas decidi recentemente utilizar o termo “perfeito/perfeição” somente no caso de ter “substancialmente aperfeiçoado as Quatro Grandes Realidades do Coração” em minha nova sistematização da forma para aperfeiçoá-las baseado nos discursos do Verdadeiro Pai.

Os discursos do Verdadeiro Pai dão a mais elevada autoridade para nosso entendimento. Portanto, apresentarei aqui seus discursos sobre as Quatro Grandes Realidades do Coração no significado de *experiência e encarnação* “simbólica,” “horizontal,” “simultânea” e “sincrônica” (que eu anteriormente chamava “perfeição”) destas Realidades do Coração através do “amor conjugal.”

Devemos estar cientes que a posição de esposo e esposa [dos casais Abençoados] é a união de um filho e uma filha, a união de um irmão e uma irmã, a união de um esposo e uma esposa, e a união de um pai e uma mãe, em uma família centrada em Deus. Quando observamos a partir do ponto de vista das Quatro Grandes Realidades do Coração, o esposo e a esposa se colocam na posição dos parceiros objetos absolutos que capacitam o cônjuge a aperfeiçoar estas realidades do coração.

Portanto, o esposo se coloca na posição que capacita sua esposa a receber o filho ideal de Deus, a receber um irmão mais velho do Céu, a receber um esposo do Céu, e receber um pai do Céu. O caso correspondente é também verdadeiro com a esposa em relação a seu esposo. (27 de março de 1994)¹⁴³

Um homem deve fazer sua esposa aperfeiçoar a realidade do coração de filha, a realidade do coração de irmã, a realidade do coração conjugal, e a realidade do coração de mãe, isto é, as Quatro Grandes Realidades do Coração da mulher. Da mesma forma, uma mulher

¹⁴² Ver Sun Myung Moon, *Cham Gajeong-gwa Maengse* (Família Verdadeira e Juramento da Família) (Seul: Sungwasa, 2001), 161-73. Em minha visão, os dois aspectos não foram claramente explicados no *Cheon Seong Gyeong* (versão em inglês), Livro 16, 2439-49 por causa de omissão.

¹⁴³ Moon e Moon, *Chamgajeon-gwa Segye Pyeonghwa* (Família Verdadeira e Paz Mundial), 406. Recentemente traduzido para este livro. Também ver Moon, *Chamgajeong-gwa Gajeong Maengse*, 165; Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 259, 45. Para outra tradução em inglês, ver Moon e Moon, *Família Verdadeira e Paz Mundial*, 187. Moon, *Cheon Seong Gyeong* (versão em inglês) livro 16, 2442-43, o qual contém uma tradução não muito clara.

deve fazer seu esposo aperfeiçoar as Quatro Grandes Realidades do Coração através da parceria conjugal.

Depois que o amor conjugal está consumado, sua esposa é como uma irmã gêmea que nasceu junto com você. Então ela se torna sua irmã enquanto você se torna irmão dela. Duas pessoas que não podem se separar. Então ela se torna sua esposa e o segundo “eu” de sua mãe ao mesmo tempo. Se você destrói o relacionamento de amor conjugal, isto significará que você destrói de uma única vez tudo sobre a realidade do coração de filhos, a realidade do coração de irmãos, a realidade do coração conjugal, e a realidade do coração paternal.

O que é o relacionamento de amor? Ele significa tornar-se uma unidade. Uma vez que dois corpos se tornam uma unidade através dos órgãos sexuais, então está concluído. Portanto, você deve pensar sobre sua esposa como sua irmãzinha. Você deve pensar que você e sua esposa nasceram juntos como gêmeos e morrerão juntos no momento da morte. Seu cônjuge tem esse valor importante. Quando esse relacionamento de amor com seu cônjuge se torna perfeito, então você se tornará um filho ou uma filha perfeito de Deus.¹⁴⁴

Embora não esteja claro, eu interpreto o seguinte discurso dos Verdadeiros Pais na 14ª Mensagem de *Pyeong Hwa Hoon Gyeong* significando que a *perfeição substancial* das Quatro Grandes Realidades do Coração pode ser alcançada sobre a base da *experiência e encarnação simbólica* das Quatro Grandes Realidades do Coração através do “amor conjugal.”

As Quatro Grandes Realidades do Coração e as Três Grandes Realezas teriam sido realizadas se Adão e Eva não tivessem caído. Sem a Queda, eles teriam cumprido estas coisas e se tornado a família real de Deus. Esta parte do Juramento da Família se refere a restaurar as pessoas decaídas e torná-las na família real. As famílias que recebem a Bênção do matrimônio precisam cumprir esta missão.

Amor conjugal deve ocorrer quando as Quatro Grandes Realidades do Coração e as Três Grandes Realezas são alcançadas. Para um homem e uma mulher receberem amor um do outro, eles precisam se colocar nessa posição. Do contrário, eles não amam um ao outro. Contudo, estas realidades e realezas não podem ser realizadas sem amor. Esse é o motivo pelo qual homem absolutamente precisa da mulher, e vice-versa. (13 de junho de 2007)¹⁴⁵

Devemos compreender através dos discursos do Verdadeiro Pai que uma mulher no mundo decaído pode restaurar as “Quatro Grandes Realidades do Coração” somente através de seu relacionamento de coração com o Senhor do Segundo Advento como noivo e noiva. Não podemos compreender este conceito de restauração a menos que conheçamos o segundo aspecto de experimentar as Quatro Grandes Realidades do Coração através do “amor conjugal,” o qual é chamado “amor representativo.” Isto está relacionado com a experiência “simbólica,” “horizontal” e “sincrônica” das Quatro Grandes Realidades do Coração. Os seguintes discursos do Verdadeiro Pai se referem a essa experiência e restauração das Quatro Grandes Realidades do Coração na parte das mulheres.

¹⁴⁴ Moon, *Chamgajeong-gwa Gajeong Maengse*, 167; Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 266, 147. Recentemente traduzido para este livro.

¹⁴⁵ Moon, *Pyeong Hwa Hoon Gyeong*, 259-60.

Portanto, se mulheres não podem experimentar e encarnar as Quatro Grandes Realidades do Coração, não podemos definir corretamente o ponto de transformação do cosmos. No momento da Queda, as mulheres perderam as Quatro Grandes Realidades do Coração, os quatro grandes corações. As mulheres perderam de uma única vez o coração de filhos, o coração de irmãos, o coração conjugal e o coração paternal.

Quando uma mulher pode experimentar e encarnar estas realidades do coração como um curso da restauração através de indenização? Ela deve experimentar e encarnar estas realidades do Coração da mesma forma. Esse é o momento de encontrar como noivo e noiva, o que a história tem buscado após se centrar no Cristianismo. Esse é o mesmo momento do encontro. Nesse momento, a menos que cada mulher experimente e encarne o coração de filha de Deus, o coração de uma irmã, o coração de uma esposa, e o coração de uma mãe de uma maneira explosiva, ela não mudará, e o cosmos não mudará. (20 de dezembro de 1993) ¹⁴⁶

A menos que vocês mulheres experimentem o coração da filha, o coração da irmã, e o coração conjugal – até o nível do coração da noiva – tudo isto através de mim, você não pode cumprir a restauração. Sem este processo, você não pode restaurar a posição original. Eu devo elevar as irmãs ao nível de suas vidas originais no Jardim do Éden. Desta maneira, eu devo criar irmãs verdadeiras e então esposas verdadeiras. Esta é minha responsabilidade.

Então, eu confio minhas amadas irmãs aos homens que estão na posição de Arcanjo [Através da Bênção do Matrimônio]. Portanto, estes homens devem servir as mulheres como suas rainhas por três anos. Se não, eles estarão se desviando da lei do Céu. Isto é o mesmo comigo. Eu tenho seguido tudo [a lei Celeste], decifrado tudo e criado o curso fórmula. Assim, você também deve seguir o curso fórmula. (21 de fevereiro de 1999) ¹⁴⁷

Quando Eva caiu, ela destruiu as Quatro Grandes Realidades do Coração por causa de um único homem. Portanto, se uma mulher quer restaurá-las, ela terá que receber um homem através de quem ela pode de uma única vez experimentar e encarnar completamente estas realidades do coração. Sem ele, não existe como restaurá-las, e não há como alcançar a existência onde a Verdadeira Mãe pode se colocar como Verdadeiros Pais. Portanto, é necessário recepcionar um homem a fim de fazer com que uma mulher experimente e encarne completamente de uma única vez as Quatro Grandes Realidades do Coração...

Portanto, quando uma mulher olha para mim, eu me coloco na posição do rei dos filhos, o rei dos irmãos mais velhos, o rei dos esposos, e o rei dos pais. As Quatro Grandes Realidades do Coração significam as realidades do coração de um filho e uma filha, um irmão e uma irmã, um esposo e uma esposa, e um pai e uma mãe. Eu sou o centro da manifestação vitoriosa das Quatro Grandes Realidades do Coração. Portanto, a partir do ponto de vista de uma mulher, eu me coloco exatamente na posição de seu esposo.

Este não é meu coração pessoal, mas eu tenho que abraçá-la em meu coração. Eu tenho que fazê-la estabelecer uma condição na qual ela tenha passado através do coração de uma filha, o coração de uma irmã, o coração de uma esposa e o coração de uma mãe abraçando-a em

¹⁴⁶ Moon, *Houkan Shurenkai Mikotobashu* (Discursos do Rev. Moon nos seminários de mulheres japonesas na Coreia), 170. Recentemente traduzido para este livro.

¹⁴⁷ Sun Myung Moon, “Vamos liberar o próprio amor verdadeiro,” *Família* 363 (abril de 1999): 33. Recentemente traduzido para este livro.

meu coração. Nada pode desviá-la do desenvolvimento desse coração. Não há outra forma porque isto é restauração através de indenização. Eva foi para Satanás e o inferno através das mesmas situações, assim, por causa da restauração através de indenização, ela tem que seguir um curso inverso de 180 graus. Portanto, é difícil para uma mulher que se colocou nessa realidade de coração inverter o curso...

Uma mulher não pode encontrar o caminho para o Reino Celeste a menos que ela experimente e encarne completamente as Quatro Grandes Realidades do Coração e inverta a direção. Há esse princípio, para que você não se sinta ruim, quando você como mulher me encontra. De acordo com seus sentimentos, eu me coloco na posição de seu irmão gêmeo e na posição de seu esposo. Portanto, a Verdadeira Mãe é sua irmã mais velha, e você é a irmã mais jovem. Você deve se tornar o segundo “eu” da Verdadeira Mãe. A Verdadeira Mãe se coloca na posição da representante vitoriosa que experimentou e encarnou completamente as Quatro Grandes Realidades do Coração. Assim, você não pode ser restaurada a menos que se torne o segundo “eu” da Verdadeira Mãe. (21 de dezembro de 1993)¹⁴⁸

A razão pela qual enfatizo que o entendimento da “perfeição das Quatro Grandes Realidades do Coração” é que a **“experiência e encarnação simbólica das Quatro Grandes Realidades do Coração” através do “amor conjugal”** está profundamente relacionada com a prática de amor entre um esposo e uma esposa em nossas vidas diárias. Portanto, eu novamente resumi este processo.

Um casal ideal pode experimentar todas as Quatro Grandes Realidades do Coração – coração de filhos, coração de irmãos, coração conjugal e coração paternal – através de seu relacionamento conjugal. Amor conjugal é também citado como “amor representativo,” o que significa que o esposo é um representante de todos os homens na família enquanto a esposa é uma representante de todas as mulheres na família. Em outras palavras, um esposo representa o avô, o pai, o irmão mais velho, o irmão mais jovem, o filho, e também o esposo, enquanto uma esposa representa a avó, a mãe, a irmã mais velha, a irmã mais jovem, a filha, e também a esposa.

Portanto, casais Abençoados podem simbolicamente experimentar “amor de filhos,” “amor de irmãos,” “amor conjugal” e “amor paternal” somente através do relacionamento de coração entre um esposo e uma esposa. De fato, casais Abençoados podem simbolicamente e simultaneamente experimentar e encarnar as Quatro Grandes Realidades do Coração somente através do amor conjugal como o amor representativo.

Enquanto experimentamos e encarnamos simbolicamente as Quatro Grandes Realidades do Coração através do relacionamento com nosso cônjuge, devemos também fazer um esforço substancial para aperfeiçoar as Quatro Grandes Realidades do Coração através de dar nascimento e educar filhos com um verdadeiro coração paternal. Tal curso de vida é absolutamente necessário para nossa felicidade eterna.

Finalmente, apresentarei as palavras de Dae Mo Nim. Dae Mo Nim não utilizou a expressão “Quatro Grandes Realidades do Coração,” mas ela aconselha casais Abençoados a viverem uma vida diária relacionando um com o outro com essas cores múltiplas do amor – quatro tipos de coração ou amor. O seguinte discurso foi proferido para esposas Abençoadas, mas é também aplicável para esposos. Um esposo deve se tornar um pai seguro, um amável esposo, um bondoso

¹⁴⁸ Moon, *Houkan Shurenkai Mikotobashu* (Discursos do Rev. Moon nos seminários de mulheres japonesas na Coreia), vol.2, 34-35. Recentemente traduzido para este livro.

irmão mais velho, um amigável irmão mais jovem, e um lindo filho para sua esposa. É muito importante para o casal saborear essa profunda, ativa e rica alegria do coração e viver uma vida familiar feliz.

Depois de se graduar neste seminário de 40 dias, você deve realmente se tornar uma esposa que é como uma mãe. Você deve fazer uma determinação que irá abraçar seu esposo, que experimenta muita tensão fora de casa, em seu seio para que ele possa esquecer todas as coisas que causam tensão e começar o próximo dia com uma mentalidade renovada. Quando você dorme à noite, deve estender seu braço ao redor do pescoço de seu esposo, puxá-lo gentilmente, e deixá-lo dormir em seu seio. Você pode fazer isso? Isto é simples. Você pode fazer isso somente se abandonar seu orgulho.

Às vezes, você deve se tornar uma esposa que é como a irmã mais velha. Quando olhamos um esposo que tem uma irmã mais velha, ele frequentemente busca segurança nela. Você deve se tornar uma esposa que ele possa buscar segurança tal como sua irmã mais velha.

Você também deve se tornar uma esposa que é como uma amiga com quem seu esposo possa conversar sobre qualquer coisa depois de chegar em casa. Você deve transformá-lo em um esposo que pode confiar em sua esposa até mesmo se ele cometer um grande erro.

Às vezes, você precisa se tornar uma esposa como uma criança. Um esposo não gosta de uma esposa que é tão perfeita. Não é fácil se aproximar dessa esposa. Mesmo se você não é tão jovem, é necessário que você se torne uma esposa que é como sua irmã mais jovem a quem o esposo sente que é “muito linda.” (13 de julho de 2004)¹⁴⁹

P: Eu tenho uma pergunta sobre as Quatro Grandes Realidades do Coração. Eu ouvi que através do relacionamento de coração a coração entre esposo e esposa, podemos experimentar simbolicamente não apenas o coração conjugal, mas também o coração de filhos, o coração de irmãos, e o coração de pais. Então como um esposo, que tipo de ação devo assumir a fim de experimentar todos estas Quatro Grandes Realidades do Coração entre esposo e esposa? Você pode nos dizer o que fazer concretamente como um esposo?

R: Entre minhas experiências das Quatro Grandes Realidades do Coração, o ponto mais difícil para mim era fazer minha esposa se sentir como se ela fosse minha filha ou fazer a mim mesmo sentir como se fosse pai dela. Eu tenho feito esforços conscientes sobre este ponto. Em todos os dias da vida, eu sempre chamo minha esposa “Mamãe, mamãe,” como meus filhos a chamam. Portanto, eu penso que minha esposa não teve dificuldades em sentir o coração de uma mãe em relação a mim. De fato, eu utilizei minha língua para fazer uma brincadeira dizendo o seguinte:

Quando eu estava descansando no colo de minha esposa no sofá, quase cochilando, eu disse para ela: “Mamãe, eu sai de sua barriga, não foi?” Minha esposa poderia ter pensado, “O que é isso?” mas ela não o negou imediatamente. Entretanto, depois de uma pausa, ela disse para mim: “Querido, sobre o que você está falando? Você plantou suas sementes nesta barriga.” Minha afirmação não veio de uma razão fria, mas a partir de meus sentimentos que estava sentindo verdadeiramente naquele momento. Em parte porque meu cérebro estava cansado, em parte porque eu estava com sono, e por um momento eu não tinha nenhuma dúvida da verdade: “Eu nasci a partir da barriga da mamãe.” Se você continua a chamar sua esposa de “Mamãe, mamãe!” você naturalmente virá a sentir o coração do filho.

¹⁴⁹ Centro de Treinamento Cheongpyeong, ed., (Papel de uma esposa Verdadeira), 17-18. Tradução foi revisada.

Quando um esposo tenta experimentar simbolicamente as Quatro Grandes Realidades do Coração através de sua esposa, a coisa mais difícil parece ser experimentar o coração de um pai em relação a sua esposa. Vamos pensar sobre o que um esposo pode fazer para experimentar o coração de um pai, isto é, o que o esposo pode fazer para sua esposa experimentar o coração de uma filha. A coisa mais básica é fazer uma tarefa que exige músculos fortes como o pai dela utilizava para fazer algo quando ela era uma criancinha a muito tempo atrás.

Se você vai para uma caminhada e carrega sua esposa em suas costas uma vez ou outra quando você e sua esposa se exercitam juntos, isto ajudará ela a experimentar esse coração de uma filha. De fato, uma vez eu carreguei minha esposa através de uma trilha em um parque, dizendo para minha esposa: “Hoje eu espero que você desfrute o coração de uma filha. Por isso eu gostaria de carregar você em minhas costas.” Minha esposa que estava sendo carregada em minhas costas parecia ter experimentado um pouco o coração de uma filha e o coração de uma irmã mais jovem. Ao mesmo tempo, eu experimentei simbolicamente um pouco do coração de um pai e o coração de um irmão mais velho. Eu obtive esta idéia assistindo uma cena de uma novela da TV coreana: “Um Conto de Fadas de Outono” onde o irmão mais velho caminha carregando sua irmã mais jovem em suas costas, e eu tentei reproduzir a cena.

Como qualquer criança, uma garotinha gosta de caminhar de mãos dadas com seus pais. Se você caminha de mãos dadas com sua esposa, isto ajudará sua esposa a reexperimentar o coração de uma filha. Se há um grande banheiro familiar com uma área de banho externa com uma banheira tal como no Japão, isto ajudará sua esposa a experimentar o coração de uma filha se você lava as costas dela tal como ela tomava banho com seu pai e ele lavava as costas dela quando era uma pequena criança.

Como ela costumava deitar no colo de seu pai e ele limpava sua cera do ouvido quando ela era uma garotinha, isto ajudará sua esposa a simbolicamente reexperimentar o coração de uma filha, se você fizer o mesmo para sua esposa fazendo ela deitar em seu colo. Também ajudará sua esposa a simbolicamente reexperimentar o coração de uma filha que recebia o amor de seu pai, se você cortar as unhas das mãos e dos pés dela. Se você dá a ela um presente atraente como um que ela recebeu do pai quando era pequena, ela pode experimentar o coração de filha.

Um esposo deve fazer esforços conscientes para amar e praticar, se ele quer que sua esposa experimente o coração de uma filha através dele, e se quer experimentar simbolicamente o coração de um pai através de sua esposa.

Eu estou convencido que se todos os homens na terra se relacionarem com suas esposas como se elas fossem suas próprias queridas e amadas filhas, e amarem elas dessa maneira, as disputas e divórcios desaparecerão completamente.

O Verdadeiro Pai diz: **“O relacionamento conjugal mudará para algo mais forte e mais absoluto do que as relações de sangue, se um casal se une em um único coração e um único corpo através do amor verdadeiro.”** (2 de dezembro de 2004)¹⁵⁰ Somente quando experimentamos as Quatro Grandes Realidades do Coração através do relacionamento conjugal de coração, mesmo que seja simbolicamente, é que podemos experimentar os **“infindáveis e inesgotáveis tesouros”** escondidos nesse relacionamento conjugal. Assim, podemos dizer que os casais podem estabelecer um **“relacionamento absoluto que é eternamente inseparável”** somente experimentando as Quatro Grandes Realidades do Coração através do relacionamento conjugal.

¹⁵⁰ Moon, *Kouten Jidai-no Sikatsu Shinkou* (Vida de fé na Era após a Vinda do Céu), 85.

Isso é por causa da seguinte razão. Um esposo e uma esposa não estão relacionados pela linhagem, mas como resultado do processo de experimentar as Quatro Grandes Realidades do Coração através do relacionamento conjugal, se um esposo e uma esposa passam a sentir seu cônjuge como se ele fosse sua mãe ou pai de verdade, e como se ele fosse seu genuíno filho ou filha, isto significará que o relacionamento conjugal mudou a partir do “destino humano”, o qual pode mudar, para o “destino eterno” que é absoluto e não pode ser mudado para sempre.

Capítulo 3

Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde Para Casais Relativamente Jovens

Neste capítulo, apresento orientações práticas sobre “amor verdadeiro, sexo e saúde” para casais Abençoados em seus 20 anos, 30 anos e 40 anos, que têm a possibilidade da gravidez e de dar nascimento a filhos. Eu farei referência a estes casais como “casais relativamente jovens” em contraste com os “casais nos anos da menopausa.” O conselho prático neste capítulo também está amplamente baseado nos discursos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim. Eu apresentarei isto utilizando um formato de pergunta e resposta tal como nos capítulos anteriores.

P: Esta é uma pergunta sobre as preparações externas para um casal fazer amor. Em um discurso recente, o Verdadeiro Pai disse: “Uma esposa que insiste em lavar os genitais de seu esposo antes de fazer amor não é uma boa esposa.” Você poderia explicar o que devemos pensar sobre lavar os genitais na preparação para fazer amor?

R: Em meu livro japonês sobre ética da Unificação (vol. 2), apresentei um discurso antigo do Verdadeiro Pai onde **“é melhor que um esposo e uma esposa lavem seus genitais com água antes de irem para a cama todas as noites”** como preparação para fazer amor.¹⁵¹

Eu também mencionei que homens devem lavar seus genitais com água fria, o que terá bons efeitos fazer uma massagem com água fria nos genitais (testículos).

Entretanto, o Verdadeiro Pai recentemente afirmou que uma esposa que insiste que seu esposo lave seus genitais antes de fazer amor não é uma boa esposa. Neste mundo, está relatado que o tipo de mulher que um homem adorará é aquela que limpará seus genitais com sua boca e língua, superando o conceito de falta de higiene. Em um discurso que o Verdadeiro Pai deu para as esposas japonesas, ele disse: **“Mesmo se você engole o todo, você não sentirá sujo sobre qualquer parte – este é o amor que supera o medo da morte.”**¹⁵² De acordo com minha interpretação, o Verdadeiro Pai deu este discurso com os genitais dos homens em mente.

Eu apresentarei o discurso do Verdadeiro Pai onde uma esposa não deve insistir que seu esposo lave seus genitais antes de fazer amor.

Quanto poder o amor tem? O poder do amor digere o medo da morte. Mesmo se você engole o todo, você não sentirá sujo sobre qualquer parte – este é o amor que supera o medo da morte.

Como se parece o mundo de amor verdadeiro? Uma mulher japonesa limpa bem os quartos. Seu esposo vai para o trabalho de manhã e volta para casa depois das 5 horas da tarde. Ela faz o jantar e prepara uma banheira para recepcionar em casa seu esposo cansado. Ela está olhando para ver seu esposo chegar. Logo que seu esposo chega dizendo:

¹⁵¹ Para uma preparação externa para um casal fazer amor, ver Masuda, *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 2, 68.

¹⁵² Sun Myung Moon, *Kamisama-no Sokoku-to Shinshin Toitsu* (Pátria de Deus e unidade de mente e corpo) (Tóquio: Kogensha, 2005), 104.

“Oi, estou de volta!” ela diz: “Bem vindo ao lar! O jantar está pronto.” Ou você diz: “por favor, tome um banho”? Uma mulher japonesa pensa que depois de seu esposo tomar um banho e jantar, ela irá para a cama com seu esposo quando a noite chegar. Uma esposa deve primeiramente pensar sobre recepcionar seu esposo para a cama imediatamente, mas as mulheres japonesas provavelmente dirão: “Tome um banho primeiro!” (Risadas) Há alguma verdade nisto; não é necessário tomar um banho primeiro.

No mundo dos animais, quando um cão macho e uma fêmea se encontram e copulam, eles lavam seus órgãos sexuais? Eles nunca lavam seus órgãos sexuais. Vocês já viram cães lavando seus órgãos sexuais? Sem dizer qualquer palavra de cumprimento, eles colocam o convexo masculino e o côncavo feminino juntos. Eles despreocupadamente apressam um ao outro, tal como os seres humanos se apressam para um banheiro público sem usar uma máscara. (Risadas) Os animais lavam seus órgãos sexuais após pensar se o convexo está limpo ou não? Pense sobre isto. Mulheres japonesas podem estar completamente nocauteadas por ouvir isto. É lamentável ou simpático que mulheres japonesas não podem fazer amor dessa forma como os animais? As mulheres japonesas podem ter orgulho desse estilo de relacionamento sexual? Podemos afirmar as coisas desta forma. (11 de março de 2004) ¹⁵³

Por outro lado, se uma esposa quer que seu esposo faça cunilíngua (beijar o genital), ela deve preparar sua genitália lavando-a. O Verdadeiro Pai recomendou beijar o órgão sexual feminino como um “exercício de aquecimento” (preliminares).

Sobre a atitude de uma esposa de preparação para recepcionar seu esposo em casa chegando do trabalho, Dae Mo Nim falou o seguinte para mulheres Abençoadas:

Devemos mostrar para nossos esposos que somos belas mulheres. Portanto, não devemos deixar nossa pele e corpo como se estivessem sem cuidados.

Devemos estar limpas aos olhos de nossos esposos. Devemos lavar a nós mesmas e mudar as roupas antes que nossos esposos voltem, para que possamos ter um cheiro agradável de perfume, ou ao menos de sabonete. (24 de agosto de 2004) ¹⁵⁴

Sobre as atitudes dos esposos, um esposo carinhoso que está profundamente apaixonado não é alguém que insiste que sua esposa lave seus genitais “fedorentos” antes de fazer amor, mas alguém que pode sinceramente admirar seus genitais e beijá-los alegremente com sua boca e língua, mesmo se estiverem cheirando urina. E se ele quer que sua esposa gentilmente beije seus genitais, ele deve prepará-los melhor lavando e limpando.

P: Porque todas as pessoas querem beijar?

R: O sentimento de querer beijar o objeto de amor de uma pessoa é uma expressão do desejo de se tornar unido com ele. Podemos dizer que todos sentimos desejo de beijar nosso próprio esposo amado ou esposa amada porque esse sentimento é uma expressão do instinto natural entre um homem e uma mulher. Os Verdadeiros Pais falaram que **“quando vocês veem a pessoa que**

¹⁵³ Moon, *Kamisama-no Sokoku-to Shinshin Toitsu* (Pátria de Deus e unidade de mente e corpo), 104-5. Recentemente traduzido para este livro.

¹⁵⁴ Centro de Treinamento de Cheongpyeong, ed., *Subetega Aideshita* (Tudo era amor) (Gyeonggi-do, Gapyeong-gun: Centro de Treinamento de Cheongpyeong, 2005), 124. Recentemente traduzido para este livro.

gostam ou amam, todos vocês querem abraçar e beijar ele ou ela. Este desejo é um instinto natural entre um homem e uma mulher.”¹⁵⁵

A seguir, eu apresentarei as palavras do Verdadeiro Pai sobre o motivo pelo qual as pessoas querem beijar.

O que é “amar”? Amar é virar as costas um para o outro? Há amor do estágio de formação, amor do estágio de crescimento e amor do estágio de aperfeiçoamento. O que um homem e uma mulher fazem primeiro? Eles beijam, não é? Então, isto segue para baixo.

Porque todas as pessoas querem beijar? Uma boca funciona para prover alimento e beber. Ela está relacionada com a origem da vida. Portanto, uma boca simboliza Deus. Então, o que é a palavra? A palavra também simboliza Deus. Uma boca tem esses dois conteúdos. Portanto, beijamos quando tentamos expressar amor. Quando amamos, todos beijamos até as crianças. Quando seu irmão mais jovem nasceu, você o beijou porque ele era bonitinho, não é? Isto é um pecado, ou não? Quando você beija, Deus desce do Céu. (17 de março de 1981)¹⁵⁶

P: Quando é um bom momento para um “profundo beijo usando a língua” como o Verdadeiro Pai recomendou?

R: O Verdadeiro Pai tem repetidamente nos dito que **“Um esposo e uma esposa devem beijar usando a língua,”** o que também é citado como um “beijo profundo,” “beijo francês” ou “beijo de língua a língua.” Eu também tenho repetidamente ouvido diretamente do Verdadeiro Pai que devemos **“beijar artisticamente utilizando a língua”** em muitas ocasiões, tais como reuniões em East Garden, o Seminário de 40 dias em Jardim no Brasil, e o Seminário de Registro em Cheongpyeong.

Sobre um bom momento para o beijo profundo, posso dizer que bons momentos para um beijo profundo seriam: 1) durante as preliminares antes de fazer amor, em outras palavras, quando queremos fazer amor; 2) quando queremos sentir os maiores sentimentos de unidade, êxtase, e orgasmo durante o sexo; e 3) quando queremos evitar a ejaculação prematura do esposo e fazer amor por um tempo mais longo.

Beijo profundo é muito mais estimulante do que o beijo normal nos lábios. Exige mais tempo para as mulheres alcançarem excitação sexual do que os homens. Não obstante, se um esposo beija profundo apaixonadamente, isto abreviará o tempo necessário das preliminares para a mulher. Em outras palavras, o beijo profundo pode abreviar o tempo para uma esposa alcançar excitação sexual e ter mais fluído de amor saindo em seu órgão sexual em um tempo mais curto. Mesmo se uma esposa não está ansiosa por sexo, se seu esposo beijá-la apaixonadamente com amor utilizando a língua, ela logo se tornará sexualmente excitada e ansiosa para estar unida com seu esposo, não somente através de sua boca, mas também através de seu órgão sexual.

Portanto, é óbvio que casais devem evitar beijo profundo quando não é desejável que eles fiquem sexualmente excitados, por exemplo, quando uma esposa vai despedir de seu esposo de manhã quando ele vai para o trabalho. Se uma esposa beija seu vigoroso esposo apaixonadamente nesse momento, ela será trazida de volta para o quarto por seu esposo sexualmente excitado. Quando uma esposa sente um desejo irresistível por sexo, ela pode beijar apaixonadamente seu esposo

¹⁵⁵ Moon, *Makotono Katei* (Família Verdadeira), 127.

¹⁵⁶ Sun Myung Moon, *Niseitachi-no Iku Michi* (O caminho da segunda geração) (Tóquio: Kogensha, 2005), 218-19. Recentemente traduzido para este livro.

utilizando a língua. Então, ele imediatamente se tornará sexualmente excitado e ansioso para fazer amor com ela. Assim, ambos, esposo e esposa podem utilizar o beijo profundo como um sinal ou uma tática quando querem fazer amor.

Além disso, um casal virá a sentir uma indizível sensação de completa unidade, êxtase, e a presença de Deus dentro deles se beijam profundamente, não apenas como preliminares, mas durante o sexo quando as partes inferiores de seus corpos estão profundamente unidas através de seus órgãos sexuais. Isto também permite que as partes superiores de seus corpos estejam unidas através da boca pela inserção das línguas um do outro. Como resultado, beijar profundo durante o sexo faz com que o esposo e a esposa se tornem completamente uma unidade, não somente com as partes inferiores de seus corpos, mas também nas partes superiores de seus corpos. Como podemos ver no próximo discurso, o Verdadeiro Pai disse que quando um casal quer alcançar o mais elevado orgasmo ao fazer amor, eles devem “**experimentar**” o beijo profundo.

Eu gostaria de citar o discurso do Verdadeiro Pai sobre beijar profundamente proferido em 20 de março de 1994. O beijo profundo mencionado neste discurso não é esse de preliminares, mas que alcança o mais elevado orgasmo e êxtase enquanto o esposo e a esposa estão unidos.

Quando seu esposo beija você, ele beija seus lábios, dentes, ou língua? Ou, ele beija sua boca inteira? ... Quando você engole a saliva de seu esposo, você a sente passar em sua garganta? Quando você alcança o orgasmo, você engole mais saliva dele. Você tem essa experiência ou não? Responda claramente. Embora você conheça o que eu digo, do que você está envergonhada? Quando você beija, ao menos você lambeu a língua de seu esposo, ou não? Toda vez que você beija, você faz isso? (Risadas) Se seu esposo coloca para fora sua língua cerca de 10 cm desta maneira, até mesmo uma mulher graciosa diz: “Ah!” e segura seu esposo firmemente.

Quando o esposo está em cima e a esposa embaixo, se ele faz isso, ela irá segurá-lo firmemente. Quando ela alcança o orgasmo, ela estará feliz e o segurará firmemente. Você já fez isto, ou não? (Risadas) Se o esposo beija a esposa que está sob ele, se ele coloca sua língua assim e a empurra, e se a esposa inala ar dizendo: “Ahh!” então toda a sua tensão evaporará. Por favor, experimentem o que eu digo. (Risadas)

...

É importante compreender estas coisas corretamente. Isto é para criar uma vida conjugal como uma linda obra de arte. Essa é uma questão importante.

...

Embora você engole a saliva do esposo, ... Há muitos tipos de beijo: beijo da boca, beijo dos lábios, beijo dos dentes e beijo da língua. Obteremos um desejo de esparramar as línguas completamente como uma lula e colocá-las juntas de uma vez. Isto é verdade. Portanto, tente puxar para fora a língua de seu esposo cerca de 15 cm. O esposo sente felicidade. Ele nunca dirá: “Oh, minha esposa puxou minha língua para fora cerca de 15 cm, por isso eu vou processá-la e me divorciar.” Ao contrário, ele dirá: “Minha esposa é maravilhosa!” e lembrará disto por um longo tempo.

O homem que experimentou tal ato de amor nunca estará interessado em relações sexuais com outras mulheres. (20 de março de 1994)¹⁵⁷

¹⁵⁷ Sun Myung Moon, “Palavras dos Verdadeiros Pais sobre amor conjugal,” *Bonhyangin* (janeiro de 2004): 7. Recentemente traduzido para este livro.

Beijo profundo é uma condição necessária para **“beijar de uma forma artística.”** Esta também é uma das condições necessárias para tornar a vida conjugal em uma linda obra de arte. Em outras palavras, beijo profundo é indispensável para transformar a vida conjugal em uma bela obra de arte. Casais que sempre vivem uma vida conjugal artística estão preenchidos com alegria renovada e gratidão a Deus por Seu surpreendente poder criativo e amor.

Com relação aos bons momentos para o beijo profundo, posso acrescentar outra ocasião. Essa ocasião seria quando um casal quer evitar a ejaculação prematura do esposo ao fazer amor. Quando um esposo e uma esposa estão fisicamente unidos ao fazer amor, se um casal se concentra em um beijo profundo artístico parando ou quase parando o movimento de empurrar a pélvis, isto pode evitar a ejaculação prematura do esposo por causa da energia de estimulação sexual que se move de seu pênis para a parte superior do corpo, e então se espalha para o corpo inteiro. É relatado que o beijo profundo é útil para este propósito também.

O Verdadeiro Pai tem aconselhado os casais Abençoados a **“experimentarem” o beijo profundo artístico enquanto fazem amor.** Portanto, um esposo que tem uma tendência a ejacular prematuramente deve testar se o beijo profundo apaixonado pode tornar possível que o casal faça amor por um tempo mais longo. Uma esposa que está insatisfeita com a ejaculação prematura de seu esposo deve refletir se ela tem frequentemente executado o beijo profundo artístico enquanto faz amor. Eu recomendo que casais Abençoados repetidamente pratiquem o beijo profundo artístico com suas línguas enquanto fazem amor, quando querem desfrutar de sua união física por um tempo mais longo.

Mesmo durante períodos quando o intercuro sexual é proibido, tais como o estágio inicial da gravidez, ou logo após dar a luz ao bebê, o beijo profundo é permitido. Portanto, é desejável que um casal pratique ativamente o beijo profundo como uma expressão de amor mútuo, para que eles possam aperfeiçoar o **“beijo artístico”** recomendado pelo Verdadeiro Pai.

P: Eu tenho uma pergunta sobre beijar o órgão sexual. Você poderia apresentar o discurso do Verdadeiro Pai no qual ele recomenda que casais Abençoados beijem os genitais do cônjuge?

R: Primeiramente, eu apresentarei o discurso do Verdadeiro Pai sobre beijar o órgão sexual.

Você gosta muito do órgão sexual de um homem? Você gosta muito do órgão sexual de uma mulher? Vocês ao menos já beijaram os órgãos sexuais um do outro? (Sim) Como vocês acharam o sabor? Não há nenhum sabor, mas este é o mais esquisito e infinitamente ilimitado sabor. Este é o sabor que nunca podemos esquecer, mesmo depois de ter um sonho por mil anos. Portanto, não há nenhum sabor melhor do que esse. Devemos dizer "Amém" centrado nisto. Não há nenhuma outra coisa com o que começar. Devemos conhecer isto. (3 de novembro de 1998)¹⁵⁸

Ao ler este discurso, podemos dizer que o Verdadeiro Pai tem pessoalmente praticado beijar o órgão sexual do cônjuge e que ele recomenda claramente que esposos e esposas Abençoados beijarem o órgão sexual de seus amados cônjuges. O Verdadeiro Pai nunca utilizou os termos “felação” ou “cunilíngua” enquanto eu saiba. Não obstante, repetir o ardente e apaixonado beijo da genitália de um homem será chamado de felação. Da mesma forma, repetir o ardente e

¹⁵⁸ Sun Myung Moon, “Palavras dos Verdadeiros Pais sobre amor conjugal,” *Bonhyangin* (janeiro de 2004): 9. Recentemente traduzido para este livro.

apaixonado beijo da genitália de uma mulher será chamado de cunilíngua. “Felação” e “Cunilíngua” são práticas que são geralmente chamadas de “sexo oral.”

Como podemos ver no discurso acima, o Verdadeiro Pai tem recomendado que esposas gentilmente “beijar os órgãos sexuais” de seus esposos como preliminares antes do sexo sob condições normais. Especialmente quando o esposo atinge meia idade ou mais velho, ele frequentemente precisa de um tempo de aquecimento para se tornar sexualmente excitado e completamente ereto. Nesse caso, é considerado como um ato desejável que a esposa beije a genitália de seu esposo porque é muito efetivo e útil.

Não obstante, de acordo com minha interpretação, o Verdadeiro Pai não recomenda que uma esposa faça felação apaixonada em seu esposo com o propósito de sua ejaculação sob condições normais. Isto é porque a ejaculação do esposo através dessa felação não somente adiará a união física do casal, mas também se torna um tipo de contracepção. Ao contrário das mulheres, os homens caem rapidamente em apatia sexual depois da ejaculação; seu nível de excitação sexual nitidamente declina depois de alcançar o orgasmo. Portanto, se uma esposa executa a felação em seu esposo e faz a sua ejaculação, tornará sua inserção imediata mais difícil e atrasará a união dos corpos com sua esposa. Não é geralmente desejável que uma esposa execute a felação terminando na ejaculação, porque isto não servirá para o propósito da união física de esposo e esposa, da gravidez e do nascimento de filhos.

O Rev. Tim LaHaye, um ministro cristão evangélico americano e um famoso conselheiro sobre vida conjugal, também aconselha casais a não utilizarem o sexo oral “como um substituto para o coito.”¹⁵⁹ Entretanto, ele afirma que não há nenhum problema em praticá-lo como parte das preliminares. Deus quer que tanto esposo como esposa sintam o maior prazer do sexo simultaneamente. A despeito disto, se uma esposa executa sexo oral (felação) em seu esposo e faz ele ter ejaculação, seu ato acabará como o prazer e euforia somente do esposo.

Não obstante, há situações excepcionais quando um esposo não pode ter sexo vaginal, por exemplo, por causa da gravidez de sua esposa, recente nascimento, menstruação, ou doença de seu órgão reprodutivo. Nesses casos, é possível interpretar que a esposa tem permissão para praticar felação em seu esposo para que ele possa alcançar ejaculação. Isto é porque essa ação pode contribuir para a unidade do casal e a intimidade de coração. Isto também pode contribuir para prevenir que o esposo cometa a queda e para preservar a preciosa linhagem Celeste.

Eu ouvi que o Verdadeiro Pai afirmou em um seminário na Ilha Jeju alguns anos atrás: **“Se uma mulher depois de dar nascimento a um filho bebe o esperma de seu esposo, isto será muito bom para sua recuperação.”** Está também relatado que se homens periodicamente ejaculam, isto pode contribuir para manter a saúde de sua próstata pela eliminação de fluídos desnecessários. Assim, podemos dizer que é recomendado que uma esposa beba o fluído do esperma de seu esposo ao praticar a felação e ao fazê-lo ejacular em sua boca, se ela não pode ter sexo vaginal devido ao seu recente período pós-parto. Parece que um esposo virá a amar ainda mais sua esposa se ela engole toda a glândula de seu pênis com sua boca sem o menor conceito de que isto seja sujo, e alegremente bebe seu fluído do esperma a despeito de seu sabor.

Por outro lado, como mencionado em seu discurso, O Verdadeiro Pai recomenda que um esposo gentilmente beije o órgão sexual de sua esposa. Além disso, porque ele tem enfatizado a importância do ato de um esposo de fazer as preliminares com sua esposa, tenho certeza que o Verdadeiro Pai também recomenda que um esposo pratique cunilíngua apaixonada em sua

¹⁵⁹ Tim Lahaye e Beverly LaHaye, *O Ato do Casamento: A Beleza do Amor Sexual*, Ed. Revisada. (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1999), 288.

esposa, mesmo se isto levar sua esposa ao orgasmo. Graças a grande obra de criação de Deus, as mulheres, ao contrário dos homens, podem alcançar o orgasmo uma segunda ou terceira vez imediatamente depois da primeira vez, mesmo em uma única sessão de fazer amor. Portanto, se uma mulher alcança o orgasmo durante as preliminares, um esposo não tem que ficar em pânico; ela pode ainda alcançar o orgasmo novamente, desta vez com seu esposo, se ele continua a estimular ela após sua inserção. Todas as mulheres são dotadas com esta capacidade latente para múltiplos orgasmos, embora muitas mulheres não tenham entendido essa capacidade.¹⁶⁰

Em outras palavras, mesmo se uma mulher alcança o orgasmo durante as preliminares antes de seu esposo, ela ainda pode sentir até mesmo um mais forte orgasmo na segunda vez simultaneamente com seu esposo após sua inserção, porque ela está dotada com esse privilégio especial como mulher. Além disso, é verificado que para as mulheres, ao contrário dos homens, o segundo ou seguintes orgasmos são geralmente mais intensos do que o primeiro. Portanto, visto a partir de uma perspectiva ética ou psicológica, não podemos encontrar nenhum problema em mulheres sentirem orgasmo por cunilíngua antes da inserção de seu esposo. Ao invés, podemos até mesmo dizer que isso é recomendado.

Especialmente, é relatado que se um casal quer um bebê menino, é importante que eles façam amor com suficiente preliminares acompanhada por um explosivo orgasmo no dia da ovulação. Um ambiente vaginal receptivo para o esperma Y, o qual forma bebês meninos, é criado quando a esposa secreta bastante fluido alcalino de amor, o qual ativará o esperma Y, e quando o esposo vigorosamente ejacula uma grande quantidade de fluido do esperma bem profundo no interior do vagina logo depois de sua esposa ter alcançado um orgasmo explosivo. O esperma Y pode se tornar mais ativo do que o esperma X, o qual forma o bebê menina, no ambiente alcalino, e o orgasmo faz uma mulher secretar mais fluido alcalino no interior de sua vagina. Portanto, se um casal quer um bebê menino, será desejável que eles tenham tempo suficiente de preliminares, incluindo cunilíngua até o nível da esposa alcançar seu primeiro orgasmo. É verificado que o segundo orgasmo torna o órgão sexual das mulheres menos ácido ou mais alcalino do que o primeiro, e assim eleva a possibilidade do nascimento de um bebê menino.¹⁶¹

Entretanto, como o Rev. e Sra. LaHaye sugerem, um esposo nunca deve coagir sua esposa a executar felação nele. De acordo com os dados de uma pesquisa do Rev. e Sra. LaHaye, aproximadamente metade das esposas de casais americanos com fé evangélica responderam que elas “não gostam” ou “odeiam” fazer felação em seus esposos. Isto demonstra que aproximadamente metade destas esposas considera os órgãos sexuais de seus esposos como sujos, porque é também a saída da urina, ou por causa de alguma outra razão. Em outras palavras, estas mulheres são meticulosas sobre limpeza e têm um sentimento de repulsão contra acariciar os órgãos sexuais de seus esposos com suas bocas ou engoli-lo. Eu acho que há mais esposas Abençoadas que tem idéias muito rígidas de limpeza do que o resultado estatístico de aproximadamente 50 por cento entre as mulheres americanas cristãs evangélicas, porque muitas esposas Abençoadas receberam o ensinamento de cortar rigidamente seus relacionamentos com “homens decaídos” antes de sua Bênção do Matrimônio.”

¹⁶⁰ De acordo com as pesquisas dos LaHayes, somente cerca de um quarto das esposas têm “sempre,” “regularmente,” ou “periodicamente” experimentado esses múltiplos orgasmos. Ver LaHayes, *Ato do Casamento*, 217.

¹⁶¹ De acordo com um estudo no Japão, “a acidez da vagina em um momento comum era pH. 4.0-5.6, e depois do primeiro orgasmo se torna pH. 6.4, e após o segundo orgasmo, pH. 7.2.” Se o índice pH. E maior do que 7, ele é ácido. Ver Shiro Sugiyama, *Akachan-no Umiwake-kou* (Como dar nascimento a um bebê menina e um bebê menino) (Tóquio: Natsume, 2000), 90-91.

Não obstante, o Verdadeiro Pai tem repetidamente afirmado que, a menos que um casal supere completamente o conceito de “sujo”, esposo e esposa não podem perfeitamente se tornar uma unidade. Ele disse para mulheres japonesas Abençoadas: **“Mesmo se você engole o todo, você não sentirá sujo sobre qualquer parte – este é o amor que supera o medo da morte.”**¹⁶² O Verdadeiro Pai também afirmou que **“amor faz você sentir cheiros ruins como perfume. Portanto, não há nada sujo em amar.”**¹⁶³

O Verdadeiro Pai falou o seguinte para esposas Abençoadas:

Você frequentemente diz para seu esposo lavar seu órgão sexual depois de ir ao banheiro porque está sujo. Quais animais fazem amor dessa maneira? Você deve ser capaz de dizer: “Por favor, venha o mais breve possível sem lavar qualquer coisa e sem lavar suas mãos.” Você deve ser assim.

“Porque realmente anseio por amor, eu esqueço o cheiro.” Esse é o amor real. Não é bom que você não possa amar por causa do cheiro. Isso é verdade. Eu disse que a velocidade do amor é a mais rápida. Isso é verdade? (Sim) “Isto tem cheiro, mas oh, eu já o beijei...” Este é um fato.

Se você olha com os olhos de Deus de amor verdadeiro, não haverá nada sujo. Deus criou cada parte do corpo humano. Deus criou todas estas coisas. Quem mais os criou? (1º de março de 1998)¹⁶⁴

Tomando em consideração essas palavras do Verdadeiro Pai, uma esposa deve ao menos fazer esforços para vir a sentir como é beijar o órgão sexual de seu esposo gentilmente com seus lábios de vez em quando como uma expressão de amor, embora não seja recomendado que a esposa execute felação apaixonada que resulte na ejaculação do esposo sob condições normais. Entretanto, um esposo nunca deve demandar ou forçar sua esposa a executar o que ela não gosta ou odeia fazer por várias razões. Parece que há mulheres que são obcecadas com limpeza em uma taxa mais elevada entre esposas Abençoadas do que no mundo secular. Portanto, os homens devem ter esse tipo de consideração. Um esposo deve ter especial consideração por sua esposa nova, especialmente no início de sua vida conjugal.

Por outro lado, porque preliminares suficientes são absolutamente necessárias para uma mulher alcançar orgasmo, é claramente recomendado que um esposo beije as genitálias de sua esposa. Em minha visão, se um esposo não executa isto, uma esposa pode importuná-lo para fazer. Beijo genital ou felação geralmente não é necessário para homens alcançarem orgasmo. Para homens jovens com uma tendência para a ejaculação prematura, um ato de felação da esposa irá piorar o sintoma. Em contraste, como o Verdadeiro Pai tem nos aconselhado, as mulheres absolutamente precisam de bastante preliminares para alcançar o orgasmo. Portanto, o Verdadeiro Pai também tem nos aconselhado que **“um esposo deve fazer tudo que uma esposa pedir”** com relação à nossa vida sexual.¹⁶⁵

Além disso, o tipo de preliminares que são necessárias para uma mulher alcançar orgasmo é o beijo e a carícia, não da abertura da uretra, mas do clitóris. É possível para um esposo beijar os

¹⁶² Sun Myung Moon, *Kamisama-no Sokoku-to Shinshin Toitsu* (Pátria de Deus e unidade de mente e corpo) (Tóquio: Kogensha, 2005), 104. Recentemente traduzido para este livro.

¹⁶³ Moon, *Uchuno Konpon* (A raiz do universo), 278.

¹⁶⁴ Sun Myung Moon, “Palavras dos Verdadeiros Pais sobre amor conjugal,” *Bonhyangin* (outubro de 2004): 9. Recentemente traduzido para este livro.

¹⁶⁵ Ver Sun Myung Moon, “Minha Responsabilidade,” Um discurso em 28 de agosto de 1995, *Shukufuku* 86 (Outono de 1995): 69.

genitais de sua esposa evitando completamente a abertura da uretra. Esposos devem praticar o beijo genital mantendo em mente que as preliminares mais necessárias para sua esposa é beijar ou acariciar o clitóris.

Além do clitóris, a área genital do “vestíbulo vaginal,” o qual é desde o clitóris até a abertura da vagina, e as membranas mucosas dentro dos lábios internos, são também zonas erógenas das mulheres. Podemos dizer que é mais desejável para um esposo gentilmente beijar e acariciar estas partes como também o clitóris com seus dedos e língua para sua esposa ficar pronta para a inserção.

Eu citarei mais um discurso do Verdadeiro Pai no qual ele sugere que casais Abençoados pratiquem beijo genital. O Verdadeiro Pai sugere o que devemos fazer quando um esposo ou uma esposa está para ir para o mundo espiritual, como segue:

Quando um esposo ou uma esposa está para ir para o mundo espiritual, é bom para eles terem um momento e um local completamente privado. Olhando de volta para seu relacionamento de amor, a esposa (esposo) pode limpar bem a sujeira do órgão sexual do cônjuge, o qual é o palácio do amor e da linhagem, com uma toalha molhada. E a esposa (esposo) deve gentilmente dar um beijo de adeus no órgão sexual do cônjuge que está morrendo.

Então, a esposa (esposo) pode deixar o cônjuge que está morrendo tocar seu órgão sexual a fim de confirmar um para o outro o relacionamento de amor absoluto, único, imutável e eterno como um esposo e uma esposa.

Isto não é o que devemos fazer absolutamente, mas é desejável enviar este cônjuge para o mundo espiritual desta maneira, se possível. (7 de dezembro de 2000)¹⁶⁶

A partir deste discurso do Verdadeiro Pai, podemos dizer que é desejável que um casal Abençoado gentilmente beije o órgão sexual do cônjuge de vez em quando, ou toda vez que faz amor, em sua vida diária como uma expressão de amor. Perto do tempo da morte do cônjuge quando um casal Abençoado pratica os conselhos do Verdadeiro Pai sobre o beijo genital, se eles nunca praticaram isto antes, eles terão que experimentar o beijo genital pela primeira vez em toda a sua vida, e provavelmente se sentir desconfortável com isto. O Verdadeiro Pai aparentemente deu este discurso para nós com a suposição que um casal Abençoado beija gentilmente o órgão sexual um do outro com amor ao menos de vez em quando em suas vidas conjugais diárias. Este discurso está aconselhando que casais Abençoados apaixonados pratiquem beijo genital ocasionalmente em suas vidas diárias.

Médicos dizem que beijo genital ou sexo oral é inofensivo para a saúde de uma pessoa. Não obstante, isto é limitado ao caso em que um esposo e uma esposa estejam ambos com boa saúde, como no caso do sexo normal. Se o esposo ou a esposa esteja infectado com uma Doença Sexualmente Transmissível (DST), o cônjuge também será inevitavelmente infectado muito rapidamente. Da mesma forma, se a boca do esposo ou da esposa está infectada com germes de DST, o simples ato do beijo genital resultará na infecção do órgão sexual do cônjuge.

Recentemente, especialistas em saúde têm indicado que “herpes da boca também infecta os órgãos sexuais.” Com respeito ao beijo genital e sexo oral, os casais devem ser cuidadosos sobre este fato a fim de manter sua saúde. O vírus patogênico para o herpes da boca é o herpes simples

¹⁶⁶ Damian J. Anderson, [Laços do Mundo] 11-12-12. SMM: Discurso em East Garden em 7 de dezembro de 2000. Recentemente traduzido para este livro.

tipo 1, e o vírus patogênico para o herpes genital é o herpes simples tipo 2. Portanto, anteriormente era entendido que eles não infectavam um ao outro.

Não obstante, devido a ampla popularização do sexo oral, é relatado que casos de infecção a partir da boca e genitais está agora aumentando bastante. Atualmente, é relatado que, “A maioria das infecções por herpes simples dos órgãos sexuais de mulheres japonesas é do tipo 1.” Isto é considerado como o resultado óbvio de ampla prática do sexo oral (cunilíngua). Portanto, se temos cancro nos lábios, não devemos ter contato com os órgãos sexuais.¹⁶⁷

P: No 43° Verdadeiro Dia de Todas as Coisas em 2005, os Verdadeiros Pais mencionaram “beijo buraco da garganta.” Eu posso supor o que é isso, mas você poderia explicar que tipo de beijo isso significa?

R: Primeiramente apresentarei a parte mencionada do discurso dos Verdadeiros Pais no Centro de Treinamento de Cheongpyeong no 43° Verdadeiro Dia de Todas as Coisas, em 7 de junho de 2005.

Uma mulher toca os pelos das axilas de seu esposo e diz: “Oh, isto é mais duro do que os meus pelos das axilas. Porque ele é longo assim?” A esposa poderia também perguntar: Então, está tudo bem tocar a região maior abaixo disso?” (Risadas) Porque vocês estão rindo? Vocês perguntam isto ou não? (Não perguntamos isto.) Sem perguntar isto, se você toca a região superior e a região inferior, a seguir você irá querer tocar a barba, o que é algo maior. Você irá beijá-la dizendo: “Oh, esta é uma barba muito boa! O que isto mantém guardado?”

Então, vocês gostam de beijar com os lábios, beijar com a língua, beijar com os dentes, ou beijar com a garganta? (Risadas) Existem muitos tipos de beijos. (17 de junho de 2005)¹⁶⁸

De acordo com minha interpretação, o que o Verdadeiro Pai se refere como a “barba” do esposo é suas genitálias. Porque não é uma tradição dos casais Abençoados deixar crescer a barba, os esposos não usam barba. Como evidência que a “barba” mencionada aqui não é uma barba comum, o Verdadeiro Pai acrescentou “algo maior” e “o que isto mantém guardado?” Portanto, “barba” é uma metáfora para o órgão sexual do esposo. Quando uma esposa toca os fios dos pelos pubianos na parte inferior do corpo de seu esposo (traduzido como “região maior” ou “região inferior”) depois de tocar os fios de pelos das axilas de seu esposo (traduzido como “região superior”), é óbvio que a parte que ela irá querer tocar a seguir é o órgão sexual de seu esposo sob os pelos pubianos.

Portanto, quando o Verdadeiro Pai diz: “Você irá beijá-la dizendo: “Oh, esta é uma barba muito boa! O que isto mantém guardado?” e “vocês gostam de beijar com os lábios, beijar com a língua, beijar com os dentes, ou beijar com a garganta?” ele está se referindo a beijar o órgão sexual do esposo.

“Beijar com os lábios” o órgão sexual de seu esposo é para uma esposa tocar o pênis de seu esposo suavemente com seus lábios; “beijar com a língua” é tocá-lo suavemente com sua língua como se fosse lambê-lo; “beijar com os dentes” é tocá-lo gentilmente e levemente com seus

¹⁶⁷ Para detalhes sobre “herpes da boca infectando os órgãos sexuais,” ver Yoshihito Hayashi, *Seikansensho-no Jyoshiki-no Uso (Falso senso comum sobre DSTs)* (Tóquio: NHK-Book, 2006), 150-52.

¹⁶⁸ Sun Myung Moon, “Discurso dos Verdadeiros Pais para o 43° Verdadeiro Dia de Todas as Coisas,” *Familia* 439 (Agosto de 2005): 26-27. Recentemente traduzido para este livro.

dentes, como segurá-lo entre seus dentes; e “beijar com o buraco da garganta” (o que também pode ser traduzido como “beijo profundo da garganta”) é engoli-lo profundamente e tocá-lo na parte profunda de sua boca ou perto da garganta. Provavelmente seria melhor que as esposas evitassem praticar o “beijo com os dentes” na membrana mucosa sensível da glândula do pênis de seus esposos.

Será felação se uma mulher engole completamente e profundamente o órgão sexual de seu esposo e repete apaixonadamente o “beijo com o buraco da garganta”. O “beijo com o buraco da garganta” ou felação sem ejaculação é também geralmente chamado de “sexo oral.” Entretanto, em um sentido estrito de seu significado, “sexo oral” às vezes significa somente o ato que auxilia e resulta na ejaculação de um homem ou no orgasmo de uma mulher.

O Verdadeiro Pai tem feito referência ao “beijo com o buraco da garganta” como um dos vários tipos de beijos que uma esposa pode executar em seu esposo. Estes tipos de beijos não são apresentados como algo que devemos evitar. Ao invés, o Verdadeiro Pai tem mencionado isto no sentido que todos deveriam tentá-lo.

O Verdadeiro Pai também faz referência positivamente ao **“beijo com o buraco da garganta” (“beijo profundo da garganta”)** no órgão sexual do esposo durante um *hoondokhae* que eu participei no Palácio da Paz *Cheon Jeong* no dia 29 de novembro de 2006. Nesse dia, o Verdadeiro Pai também ensinou que **“um homem deve viver atendendo o órgão sexual de sua esposa como uma manifestação de Deus”** e que **“uma mulher deve viver atendendo o órgão sexual de seu esposo como uma manifestação de Deus.”**

Portanto, eu gostaria de encorajar todas as esposas Abençoadas a executarem o beijo com o buraco da garganta” ao menos uma vez para ter o sentimento de como se parece. Se um esposo e uma esposa podem sentir maior alegria e felicidade através desse ato, eles irão querer tentá-lo de novo e de novo. Especialmente nos casos quando um casal não pode ter sexo vaginal por causa da menstruação da esposa, da gravidez, de nascimento ou alguma outra razão, a despeito do desejo sexual do esposo, será um ato sábio de amor de uma esposa gentilmente satisfazer a necessidade do esposo pelo beijo apaixonado do seu órgão sexual com o fundo da garganta.

Não obstante, um esposo nunca deve forçá-la para beijar seu órgão sexual se ela não gosta de executar esses beijos. A esperança de Deus é que um esposo e uma esposa amem um ao outro de forma bela e feliz.

P*: É permitido que casais Abençoados façam amor beijando os genitais um do outro através da chamada posição sessenta e nove?

R: O “69” significa uma posição na qual um homem e uma mulher beijam ou acariciam os genitais um do outro com suas bocas ao mesmo tempo. Isto é, significa um ato de amor no qual eles posicionam suas cabeças e pernas no sentido inverso e o homem beija os genitais dela enquanto a mulher beija do seu esposo ao mesmo tempo. Falando de modo geral, o homem pode ficar na posição superior, mas a mulher às vezes assume essa posição, ou eles se deitam um ao lado do outro. Quando o casal faz amor na posição “69”, em muitos casos eles não somente beijam suavemente os genitais um do outro, mas o esposo faz cunilingua em sua esposa apaixonadamente, e da mesma forma a esposa faz felação em seu esposo.

Como eu apresentei com as palavras do Verdadeiro Pai sobre beijar os genitais, o Verdadeiro Pai claramente recomenda que casais beijem os genitais um do outro. O fato que o esposo é encorajado a beijar ou acariciar a genitália de sua esposa gentilmente com sua boca está baseado em duas razões. Primeiro, um homem gosta de observar a beleza da genitália feminina e fica

facilmente excitado pela estimulação visual. Segundo, sua esposa precisa de preliminares suficientes para ficar sexualmente excitada e facilmente aceitar a inserção de seu esposo. Portanto, muitos especialistas nesta área recomendam fortemente que o esposo faça cunilíngua em sua esposa como parte das preliminares. Como de costume, o beijo do esposo Abençoado na genitália de sua esposa é também fortemente recomendado e parece ser amplamente praticado.

Por outro lado, o beijo da esposa na genitália de seu esposo não parece ser tão amplamente praticado como o beijo do esposo na genitália de sua esposa. Em minha visão, isso é particularmente porque homens jovens não precisam de qualquer preliminar para alcançar um orgasmo, e particularmente porque aquelas mulheres que são meticulosas sobre limpeza se sentem relutantes para beijar a genitália de seu esposo, porque esta é a saída da urina. Não obstante, como eu já mencionei, o Verdadeiro Pai afirmativamente se refere ao **“beijo com a língua,” “beijo com os dentes,” “beijo com o fundo da garganta,”** e isso na genitália do esposo. Portanto, eu penso que seja desejável que as esposas façam um esforço, com amor e coragem, para chegarem a gostar de beijar a genitália de seus esposos.

Quando o casal beija os genitais um do outro, parece ser uma prática comum fazer de volta um para o outro. Não obstante, sendo que o beijo das genitálias por si só é permitido, é obviamente permitido que casais que receberam a Bênção Sagrada de Deus e começaram a família beijem simultaneamente e amavelmente os genitais um do outro, isto é, na posição “69”, com o consentimento mútuo.

Se a esposa faz o “beijo do fundo da garganta” para seu jovem esposo muito apaixonadamente, ele pode acabar ejaculando na boca dela antes de penetrar os genitais de sua esposa. Portanto, aqueles que desejam ter penetração e ejaculação vaginal devem ser cuidadosos. Pode ser sábio para as esposas que têm um esposo jovem limitarem-se a beijar a genitália de seu esposo apenas levemente com seus lábios e apenas receber o beijo de suas genitálias de seu esposo.

Assim, enquanto é um ato permitido para casais Abençoados fazer amor beijando os genitais um do outro na posição “69” ao mesmo tempo, em minha visão isto não é recomendado. O que é fortemente recomendado é somente o ato do esposo de beijar os genitais de sua esposa. Cunilíngua (beijar, lambe e sugar os genitais femininos) é citado como a forma mais fácil para as mulheres experimentarem um orgasmo quando um esposo e uma esposa fazem amor.

O Verdadeiro Pai recomendou que, sendo que nós seres humanos somos os senhores de toda a criação, devemos estudar como os vários animais fazem amor. Quando olhamos ao redor para o reino animal, tais como cães e cavalos, todos os machos instintivamente cheiram e lambem os genitais das fêmeas antes que eles copulem. Então o macho e a fêmea ficam sexualmente excitados juntos, e a fêmea fica pronta internamente e externamente para receber de forma feliz o órgão sexual do macho. Portanto, podemos dizer que esta é uma manifestação dos instintos dos animais onde machos no reino animal (mamíferos), incluindo os seres humanos, querem beijar os genitais femininos.

Entretanto, a fêmea nunca beija ou lambe a genitália do macho no reino animal, exceto os seres humanos. Portanto, não podemos dizer que isso é uma manifestação dos instintos dos animais, mulheres que beijam a genitália dos homens. Assim, não há dúvidas que existem mulheres que não gostam de felação, isto é, beijar ou lambe a genitália masculina. Um casal fazer amor na posição “69” significa que a esposa faz felação em seu esposo. Se a esposa não gosta de fazer amor na posição “69”, o esposo nunca deve forçar sua relutante esposa a fazer isto, tal como no caso da felação da esposa em seu esposo.

A pesquisa do Rev. LaHaye nos Estados Unidos demonstra que cerca de 50 por cento das mulheres evangélicas não gostam de felação em seus esposos. Isto significa que essas mulheres

não gostam também de fazer amor na posição “69”. Muitos homens pensam que o que eles querem fazer para as mulheres (p.e.: beijar os genitais do sexo oposto) é o que as mulheres seguramente querem fazer para o sexo oposto, mas este é um mal entendido e uma ideia errada da igualdade dos sexos.

Parece haver relativamente mais mulheres que são meticulosas sobre limpeza entre as mulheres Abençoadas do que entre aquelas não Abençoadas. Portanto, é necessário que o esposo carinhosamente leve em consideração os desejos de sua esposa e absolutamente evite fazer uma demanda irracional se ela não gosta disto. Deus quer que um esposo e uma esposa façam amor de uma maneira amorosa e bela.

P*: Eu tenho uma pergunta sobre o odor da genitália feminina e limpeza da vagina. Eu sinto que minha genitália fede. Estou preocupada que meu esposo recém casado possa não gostar de mim, se ele tentar beijar meus genitais. É bom lavar por fora por causa do odor ou reduzi-lo com uma solução vaginal do mercado antes de fazermos amor?

R: Até onde eu entendo, as palavras dos Verdadeiros Pais **Não há melhor sabor do que este.” Se referindo ao sabor de beijar os genitais do sexo oposto, não descreve apenas o sentido do paladar, mas inclui também o olfato.** Parece que muitas mulheres não gostam do odor de suas próprias genitálias. Entretanto, podemos dizer que o odor da genitália das mulheres não para elas próprias, mas exclusivamente para seus esposos.

Feromônios são considerados inodoros, mas se especula que o odor do genital feminino adulto contém um feromônio que estimula os homens. O dicionário define “feromônio” como “uma substância ativa que é segregada por um animal, e que causa uma reação específica para o comportamento ou desenvolvimento de outros da mesma espécie.” Acredita-se que o feromônio que é liberado a partir dos genitais femininos tem um efeito de estimular sexualmente o masculino.

Portanto, o odor particular dos genitais de uma mulher adulta saudável não é ofensivo, mas uma fragrância atrativa para o sexo oposto, mesmo se a mulher não gosta disto. Naturalmente, os genitais femininos que sofrem de uma doença podem liberar um odor forte insuportável. Entretanto, se você é uma mulher saudável: **“Você não deve rejeitar seu esposo, dizendo: ‘Esta noite não é bom (para fazer amor) porque eu não tomei um banho.’” “O que o esposo realmente gosta não é o odor de sabonete, mas o odor natural de sua própria esposa (os genitais femininos),”** diz o Verdadeiro Pai.

É bom para a esposa tomar um banho ou uma ducha para se preparar para receber o amor de seu esposo. Dae Mo Nim também recomenda que as esposas façam isso. Especialistas nesta área também recomendam que as mulheres regularmente lavem seus genitais (pequenos lábios, clitóris e vestibulo vaginal) com água morna e os mantenha limpos. Não obstante, **você deve absolutamente evitar utilizar uma solução vaginal do mercado para lavar seus genitais saudáveis sem consultar seu médico** apenas porque você não gosta do odor de seus genitais.

Em uma vagina saudável, há bactérias boas chamadas bacilos, e elas produzem ácido láctico. Como verificado, o odor particular dos genitais de uma mulher adulta é causado por este ácido láctico. O interior da vagina está constantemente mantendo sua acidez pela ação destes bacilos e do ácido láctico. Assim, a vagina é criada para prevenir bactérias ruins de crescerem em seu interior, mesmo se elas invadirem este ambiente. Se você limpa sua vagina com uma solução vaginal em sua própria intimidade, isto matará até mesmo o bacilo, o qual faz o bom trabalho de proteger a vagina, e leva a proliferação anormal de bactérias ruins tal como a cândida e a

liberação de um odor ruim. Portanto, se uma mulher saudável lava sua vagina com uma solução vaginal, isto terá um efeito completamente adverso.

O Verdadeiro Pai diz: **“(Nosso) nariz não é para o prazer de cheirar e inalar o ar. Ele foi criado para inalar amor.” “Amor faz você pensar que um odor, mesmo que seja ruim, se torna uma fragrância. Portanto, não há nada sujo no amor.”**¹⁶⁹

Portanto, é importante que uma esposa recém casada esteja confiante sobre o odor de seus próprios genitais. Além disso, o esposo recém casado é encorajado a elogiar o odor e liberar a ansiedade da esposa; ele deve falar que realmente adora o odor, como também o formato e a cor, dos genitais de sua esposa, e beija e acaricia os genitais dela com sua boca de forma gentil e diligente. Então sua esposa pode realmente sentir o amor de seu esposo profundamente, relaxar e assim, facilmente chegar a sentir a maior alegria do sexo. Os Verdadeiros Pais nos ensinam: **“Somente quando você adora e ama o órgão sexual de sua esposa mais do que toda a criação combinada e reconhece seu valor, Deus virá a habitará em seu lar.”** (1º de julho de 2000)¹⁷⁰

Aqui está o discurso do Verdadeiro Pai sobre as diferenças entre homens e mulheres em termos de odores e o sentido do olfato:

Deus diz: “Ei! Seu nariz não é para o prazer de cheirar e inalar o ar. Ele foi criado para inalar amor.”

Se um homem vive junto com outro homem, ele detestará o homem perto dele. Mesmo quando eles estão dormindo, se ele cheira os pés do homem, ele o chutará e dirá: “Durma em uma posição invertida!” Entretanto, as mulheres dirão que o odor do suor dos homens é agradável. Eu também ouvi essa história.

Entre vocês mulheres, há alguma que não gosta do cheiro do suor dos homens? Você gosta disto ou não? Se seu esposo trabalhou por você, suou, tirou suas meias fedidas e as jogou na sua direção, o que você faria?

Depois de você colocar sua maquiagem e uma saia linda, mesmo se as meias caem sobre a saia que acabou de colocar, você deve segurá-las e cheirá-las. Porque? Você deve inclinar sua cabeça. O suor que ele derramou ao trabalhar por você e o odor de seus pés podem cheirar doce e ...

Portanto, os narizes de homens e mulheres são diferentes. Os narizes de homens gostam de cheirar mulheres. Os narizes de mulheres gostam de cheirar mulheres, ou não? (“Não, elas não gostam.”) Não, elas não gostam. Vocês estão ouvindo, não estão?

E não importa o que seja, quando você ama, não há nada sujo. (31 de maio de 2003)¹⁷¹

P: Eu tenho uma pergunta sobre o relacionamento entre sexo oral e câncer oral. Antes de nossa Bênção do Matrimônio, meu esposo visitou uma casa de massagem para homens adultos e recebeu “massagens especiais” através das quais os genitais de um homem são estimulados pela mão ou boca até sua ejaculação. Entretanto, eu ouvi que mesmo se a experiência de um homem com a anfitriã da casa de massagem esteja limitada somente a felação, se isto acontece frequentemente, haverá uma elevada probabilidade que seu órgão sexual esteja infectado com o vírus do papiloma humano

¹⁶⁹ Moon, *Uchu-no Konpon* (A raiz do universo), 278. Recentemente traduzido para este livro.

¹⁷⁰ Moon, *Uchu-no Konpon* (A raiz do universo), 302. Recentemente traduzido para este livro.

¹⁷¹ Sun Myung Moon, “Discurso do Verdadeiro Pai no 41º Verdadeiro Dia de Todas as Coisas,” *Família* 415 (agosto 2003): 16-17. Recentemente traduzido para este livro.

(HPV), e que sua esposa saudável terá câncer oral se ela executa felação no órgão sexual de seu esposo. Isso é verdade?

R: Isso infelizmente é verdade. É verificado que a causa maior do câncer oral, tal como câncer cervical, é a infecção com o vírus do papiloma humano (HPV). Mesmo se a experiência de um homem com a anfitriã da casa de massagem esteja limitada somente a felação, o homem que teve essa experiência muito provavelmente está infectado com HPV. É relatado que quase todas as anfitriãs de casas de massagem, que fornecem felação para um número de homens diariamente, estão infectadas com HPV em sua membrana da mucosa oral. É relatado que as maiores razões para a proliferação da contaminação com o HPV na membrana da mucosa oral das mulheres é: 1) a ausência de sintomas do HPV por um longo tempo após a infecção e 2) a não utilização de uma camisinha para a felação.

Portanto, se uma esposa executa felação em um esposo cujos genitais já estão infectados com HPV devido à sua experiência pré-conjugal de felação com uma mulher infectada com HPV, o HPV passará a viver também dentro da boca da esposa. Consequentemente, as chances dela ter câncer oral aumentará drasticamente. Além disso, tal como no caso do vírus do herpes, uma vez que alguém esteja infectado com HPV, não há cura. A recente descoberta de uma vacina para o HPV é somente para prevenir a infecção.

Como de costume, e como os médicos afirmam, felação e cunilíngua nunca podem prejudicar a saúde de um casal se tanto esposo como esposa são saudáveis graças a não terem nenhuma experiência sexual, incluindo sexo oral, antes do casamento. Não obstante, mesmo se a experiência de um esposo esteja limitada a felação antes do casamento, ele pode estar infectado com HPV. Se um esposo quer que sua esposa execute felação nele, de forma ideal, ele deve ter certeza que nunca experimentou felação ou sexo com qualquer outra mulher e não exista nenhuma possibilidade de infecção por HPV e DST (Doença Sexualmente Transmissível).

Há uma elevada possibilidade que um esposo que visitou uma casa de massagem para homens adultos esteja infectado com o HPV, mesmo se sua experiência foi limitada somente a felação. Portanto, acredito que um esposo que teve essa experiência com a anfitriã da casa de massagem deve se abster de pedir para sua esposa executar felação nele. Além disso, ele deve encorajar sua esposa a fazer um exame periódico para câncer cervical a partir dos 20 anos.

Uma vacina para prevenir o câncer cervical foi recentemente desenvolvida e está agora disponível para o público. A vacina previne mulheres jovens da infecção por HPV, mas isto não é uma cura para uma pessoa já infectada com o HPV. Portanto, a vacina é para mulheres jovens antes da adolescência ou antes de se tornar sexualmente ativa.

P: É verdade que se o esposo recebeu felação de uma anfitriã de casas de massagem antes da Bênção de Matrimônio, sua esposa tem um risco mais elevado de ter câncer cervical após o casamento?

R: Infelizmente, isso é verdade. Um homem pode ser infectado com o Vírus do Papiloma Humano (HPV) através de uma única experiência de felação, mesmo se ele não tenha nenhuma experiência de sexo vaginal. É relatado que o risco da infecção por HPV do homem se tornará amplamente maior se ele recebe felação a partir de uma anfitriã de casas de massagem ou uma prostituta que executa isto profissionalmente em um número de todos os dias. Dessa maneira, se uma mulher tem sexo vaginal com um esposo cujo órgão sexual esteja infectado com HPV, mesmo que somente através de felação por uma anfitriã de casa de massagem ou por outra

mulher promíscua, a chance da esposa ter câncer cervical aumenta drasticamente. Tem sido verificado que HPV tem causado a maioria dos casos de câncer cervical em mulheres.

Cerca de 100 tipos de HPV foram descobertos até agora. Entre eles, vários têm causado verrugas e câncer. Como resultado de uma pesquisa com 2.400 mulheres brasileiras, o Professor Franco da Universidade McGill no Canadá, descobriu que aquelas que estão infectadas por um único tipo de HPV tem um risco 41 vezes mais elevado de ter câncer cervical em comparação com aquelas que não estão infectadas.

Foi verificado através esta pesquisa que a chance de desenvolver o câncer aumentará ainda mais drasticamente se a mulher está infectada com múltiplos tipos de HPV. Vários estudos demonstraram que entre 2 e 3 por cento das mulheres brasileiras estão infectadas com mais de um tipo de HPV. É verificado que mulheres que estão infectadas por dois ou três tipos de HPV têm um risco 92 vezes mais elevado de ter câncer cervical em comparação com aquelas que não estão infectadas. Além disso, estudos demonstram que no caso de mulheres infectadas por quatro a seis tipos de HPV, o risco aumenta para 400 vezes em comparação com aquelas que não estão infectadas.¹⁷²

Se um esposo experimentou felação com uma anfitriã de casa de massagem ou uma mulher promíscua antes do casamento, será desejável que ele solicite para sua esposa fazer um exame para prevenir câncer cervical a partir dos 20 anos. Especialmente, se o exame detecta HPV no órgão sexual dela, os médicos recomendarão que ela faça uma verificação anual.

No caso de sexo oral, como também no caso do sexo vaginal, este é um privilégio para casais completamente puros. Somente aqueles que nunca experimentaram nem mesmo sexo oral até o matrimônio podem desfrutar o mais seguro e alegre sexo, incluindo sexo oral, sem qualquer preocupação sobre infecção com DST (Doenças Sexualmente Transmissíveis).

Sendo que sexo oral (felação) não envolve contato direto entre os genitais de um homem e uma mulher, o sexo oral com outra mulher além da esposa não estava sendo considerado como cruzar a fronteira. Tal prática está livre da possibilidade de gravidez. Não obstante, como é o caso com o sexo normal, está aberto para várias possibilidades de infecção por DST. Se um homem experimenta felação com uma mulher promíscua, ele estará infectado com HPV, e então inevitavelmente infectará sua esposa, e estará sentenciado a perder sua esposa mais cedo, até mesmo em seus 20 ou 30 anos, por causa do câncer cervical.

Portanto, se um esposo aceita o serviço de sexo oral (felação) de outra mulher que não seja sua esposa antes ou depois da Bênção do Matrimônio, isto poderia causar a morte de sua esposa em uma idade relativamente jovem. Este é um pecado muito grave, sem considerar o sentido restrito da “Queda.” Portanto, os homens devem absolutamente evitar o serviço de sexo oral (felação) de qualquer outra mulher que não seja sua esposa.

P: Eu ouvi que há uma mudança nos dias quando os casais devem evitar o ato de amor na Era após a Vinda do Céu. Você poderia explicar isto novamente?

R: Tradicionalmente, tem sido considerado desejável que os casais Abençoados evitem o ato de amor nas noites antes do Culto de Juramento como condições internas e externas para se prepararem para a cerimônia. Está afirmado em *Mezasou! Tenichikoku Katei 1* (Vamos nos tornar a família do Reino de Deus! 1): **“É desejável que casais se purifiquem não tendo sexo conjugal durante a noite antes da Cerimônia de Juramento, e assim eles podem desejar por**

¹⁷² Ver “Múltiplas infecções por HPV elevam risco de câncer: Mulheres com múltiplos tipos têm de 92 a 400 vezes mais chances de ter lesões de câncer,” <http://www.msnbc.com/id/13956528/print>, 2006-10-13.

Deus e os Verdadeiros Pais mais do que a vida conjugal e tomar parte na Cerimônia de Juramento com o coração mais puro que podem ter.”¹⁷³

Na Era antes da Vinda do Céu, a qual durou até o início da Era após a Vinda do Céu em 5 de maio de 2004 (*Ssang-Hab Shib-Seung II*: Dia da Vitória Total com a Unidade de um Par [de cinco]), tínhamos as Cerimônias de Juramento às 5 horas da manhã aos domingos e nos primeiros dias do mês, e às 7 horas da manhã nos Dias Sagrados da AES-UCM/AFUPM. Entretanto, os Verdadeiros Pais declararam o início do **Dia de Ahn Chak Shi Hwi (Dia do Atendimento e Estabelecimento Seguro)**, ou *Ahn Shi II* para abreviar, na Era após a Vinda do Céu. *Ahn Shi II*, o qual vem a cada oito dias, é o novo sábado para substituir o domingo. Os Verdadeiros Pais também o chamaram “*Cheon Yo II (Dia da semana Celeste)*.”

Portanto, na atual Era após a Vinda do Céu, o domingo não é mais um dia especial sagrado. Há casos quando os membros se referem ao nosso Culto de domingo como o “Culto do Dia Sagrado” ou “Culto do Dia do Senhor” mesmo agora após a entrada na Era após a Vinda do Céu, devido à influência passada de existir igrejas cristãs. Não obstante, isto não é mais adequado.¹⁷⁴

A Cerimônia de Juramento que costumávamos ter às 5 horas da manhã todo domingo é agora realizada no *Ahn Shi II*, o qual vem a cada oito dias.

Não fazemos mais uma Cerimônia de Juramento formal todos os domingos na Era após a Vinda do Céu, porque este não é mais um dia sagrado especial. Os Verdadeiros Pais também não fazem mais a Cerimônia de Juramento aos domingos. Portanto, os casais Abençoados não devem evitar o ato de amor nas noites de sábado quando o domingo seguinte não é *Ahn Shi II*. Ao invés, somos encorajados a evitar o ato de amor nas noites antes do *Ahn Shi II*, como também nas noites antes dos Dias Sagrados da Igreja e nas noites do fim de cada mês, para que possamos preparar espiritualmente e fisicamente para a Cerimônia de Juramento na manhã seguinte.

P: É um pecado se casais fazem amor na noite antes da Cerimônia de Juramento?

R: O livro do Princípio Divino explica pecado como se segue: **“Pecado é a violação da lei celeste que é cometida quando uma pessoa forma uma base comum com Satanás, assim estabelecendo uma condição para a ação dar e receber com ele.”¹⁷⁵** Primeiramente, eu irei direto para a conclusão: mesmo se casais fazem amor na noite antes da Cerimônia de Juramento, o ato de sexo em si mesmo não é um pecado porque eles são casais Abençoados que oficialmente começaram sua vida conjugal após receber a Bênção Sagrada de Deus. Não é uma violação da lei celeste que casais Abençoados que começaram oficialmente sua vida conjugal tenham sexo.

Como podemos ver no livro mencionado anteriormente (i.e., *Mezasou! Tenichikoku Katei I* [Vamos nos tornar a família do Reino de Deus! 1]) não está dito em termos rígidos que casais Abençoados “devem” ou “deveriam” se purificar evitando sexo conjugal na noite antes da Cerimônia de Juramento. Não está dito que é “estritamente proibido” que casais façam amor na noite antes da Cerimônia de Juramento, mas simplesmente afirma, **“É desejável que casais se purifiquem não tendo sexo conjugal durante a noite antes da Cerimônia de Juramento.”**

¹⁷³ HSA-UWC, *Mezasou! Tenichikoku Katei I: Haberu Shinkou Seikatsu* (Vamos nos tornar a família do Reino de Deus! 1: Vida fiel de atendimento) (Tóquio: Kogensha, 1997), 20.

¹⁷⁴ O número de igrejas que simplificam o Culto de domingo e praticam o Culto/hoondokhae do *Ahn Shi II* está aumentando nas áreas rurais da Coreia, onde a maioria dos membros são fazendeiros independentes.

¹⁷⁵ AES-UCM, *Exposição do Princípio Divino* (Nova York: AES-UCM, 1996), 72. Trecho obtido da tradução efetuada pelo Prof. Marcos Alonso em 2007.

Em outras palavras, é recomendado que casais Abençoados evitem sexo conjugal porque é mais **desejável**.

O que estabelece uma condição para Satanás acusar os casais Abençoados não é o ato de sexo que eles fazem na noite antes da Cerimônia de Juramento, mas se eles fazem a Cerimônia de Juramento tarde ou a perdem, e/ou se eles cochilam durante a cerimônia devido à falta de dormir. Portanto, se queremos evitar estes atos que Satanás pode acusar, é mais desejável que os casais Abençoados evitem o sexo conjugal e preparem-se espiritualmente e fisicamente para a Cerimônia de Juramento da manhã seguinte.

Além disso, de acordo com as palavras dos Verdadeiros Pais, um casal Abençoado pode dar nascimento a um excelente bebê se eles fazem amor somente depois de terem sido purificados espiritualmente ou emocionalmente movidos com profundidade ouvindo atentamente ou lendo os discursos dos Verdadeiros Pais. Portanto, se os casais realmente esperam dar nascimento a um bebê excelente, eles devem evitar fazer amor na noite antes da Cerimônia de Juramento – o que é realizado no *Ahn Shi Il*, no primeiro dia do mês, e nos Dias Sagrados da Igreja – e internamente e externamente se prepararem para a manhã seguinte. É melhor que um casal faça amor quando eles estão nutridos espiritualmente e cheios com o amor de Deus, isto é, quando eles estão profundamente movidos pelas palavras de Deus e gratos pelo amor de Deus depois de sinceramente relatar (orar) a Deus e ouvir atentamente ou ler os discursos do Verdadeiro Pai na cerimônia de *hoondokhae*/adoração.

Em geral, membros japoneses parecem ter uma tendência a serem legalistas em suas vidas de fé em comparação com membros coreanos. Eu pessoalmente prefiro a orientação japonesa sobre a vida de fé do que a orientação coreana quando ela fala sobre a vida de pureza para homens e mulheres solteiros antes da Bênção Sagrada. Isso é porque elas são rígidas e muito claras e seguem rigorosamente as palavras do Verdadeiro Pai. Não obstante, no passado, eu presenciei membros japoneses interpretando o discurso dos Verdadeiros Pais como “absoluto” mesmo quando os Verdadeiros Pais estavam simplesmente fazendo recomendações. Houve um caso onde um membro japonês que era novo nos Estados Unidos enfrentou forte oposição dos novos membros americanos enquanto os educava, por utilizar sempre o termo “deve”, devido a sua falta de vocabulário, tornando seu discurso muito mais legalista do que ele pretendia.

Para membros coreanos que tem a consciência e a confiança de ser o povo escolhido, eles colocam isto positivamente, e muitos deles parecem ter uma “fé subjetiva” sem depender de um líder de igreja local. Se fossemos dizer isto negativamente, muitos deles parecem interpretar a fé de sua própria maneira (por exemplo, sobre beber álcool) com confiança ou sem qualquer preocupação sobre seu futuro no mundo espiritual.

De qualquer forma, sobre a questão do sexo conjugal na noite antes da Cerimônia de Juramento, não há nenhuma necessidade de interpretar isto de uma forma legalista como lei Celeste. Não tenho certeza se isto esclarecerá o caso, mas gostaria de apresentar um segundo testemunho relacionado a este tópico.

Em uma reunião de líderes da igreja na Coreia na década de 1990, um jovem pastor coreano da segunda geração (líder de igreja) relatou ao Verdadeiro Pai que ele podia dar excelentes sermões de inspiração cheios de graça aos domingos se ele fizesse amor com sua esposa muito apaixonadamente duas vezes na noite anterior. Quando o Verdadeiro Pai ouviu este relato, ele abriu um largo sorriso e riu alegremente com uma aparência muito satisfeita. O Verdadeiro Pai não reprimiu ou castigou o jovem pastor ao ouvir o relato; ele nunca disse: “Porque você fez amor na noite de sábado?” nesta ou em qualquer outra reunião. O Verdadeiro Pai tem repetidamente enfatizado a grande importância de manter a Cerimônia de Juramento e o

hoondokhae. Entretanto, ele nunca mencionou que evitar o sexo conjugal antes da Cerimônia de Juramento seja uma lei Celeste que casais Abençoados devem absolutamente observar.

Falando de forma prática, podemos dizer que o jovem pastor não cochilou durante o Culto de domingo, não importa quão pouco ele dormiu na noite anterior, porque ele era o pregador dando o sermão e porque estava de pé. No caso de membros da igreja em geral, que estão na posição de ouvir o sermão enquanto ficam sentados, haverá mais chances deles cochilarem durante o sermão se não tiverem dormido o suficiente na noite anterior. Portanto, podemos dizer que é melhor que os casais Abençoados evitem fazer amor na noite anterior da Cerimônia de Juramento, embora não seja um pecado fazê-lo. Mas se é muito difícil para jovens casais saudáveis evitarem fazer amor, recomendo que eles devam ir para a cama mais cedo, para que possam dormir suficientemente após fazer amor, e ter tempo para se prepararem fisicamente antes da Cerimônia de Juramento.

P: Esta é uma pergunta sobre o método para os casais fazerem amor. Você poderia explicar o significado da direção frequentemente repetida do Verdadeiro Pai que façamos amor nus sem qualquer roupa?

R: O Verdadeiro Pai tem repetidamente dito para os casais Abençoados: **“Quando vocês casais Abençoados fazem amor, devem estar completamente nus.”** O Verdadeiro Pai afirmou, por exemplo:

Após inclinar um para o outro diante de Deus, vocês fizeram amor tirando todas as roupas ou com algumas roupas? (“Fizemos amor sem qualquer roupa.”) Esse é o mais elevado ideal de Deus. Após amar um ao outro, o que também resultou em amar a Deus, você pode dizer para Deus: “A partir de agora, atenderemos o Senhor como nosso amado Pai-Mãe.” O triste pesar de Deus tem sido o fato que Ele não pôde ver isto [i.e., Adão e Eva fazendo amor sem qualquer roupa na presença de Deus]. Portanto, vocês devem se tornar o anfitrião e a anfitriã da família que podem atender o Deus Paternal na posição de fazer amor. Fazer amor dessa maneira é liberar a profunda aflição de Deus. (3 de novembro de 1998)¹⁷⁶

Casais que têm sido limpos do pecado original ao receber a Bênção Sagrada estão simbolicamente na posição de Adão e Eva restaurados. Uma das missões dos casais Abençoados é restaurar a aflição de Deus estando na posição de Adão e Eva antes da Queda. É afirmado na Bíblia que antes da Queda, Adão e Eva não estavam envergonhados de estarem nus. A profunda aflição de Deus foi que Ele não foi capaz de ver Adão e Eva, na nudez em Sua presença como um casal aperfeiçoado.

Quando casais Abençoados, como filhos e filhas de Deus, fazem amor de forma bela na nudez sem qualquer preocupação sobre isto, como Adão e Eva teriam feito se não tivessem caído, podemos resolver a aflição de Deus de não ter sido capaz de ver Seu filho e filha lindamente amando um ao outro na nudez. Portanto, um casal pode executar um ato de fazer amor que seja ainda mais preenchido com o amor de Deus, se eles fazem amor depois de ficarem completamente nus com o coração de Adão e Eva antes da Queda, e recebendo Deus em seu ato

¹⁷⁶ Sun Myung Moon, “Palavras dos Verdadeiros Pais sobre amor conjugal,” *Bonyangin* (outubro de 2004): 9. Recentemente traduzido para este livro.

de amor, sentindo a presença de Deus, amando juntos com Deus, e oferecendo gratidão pela surpreendente obra de criação de Deus.

Além disso, é o privilégio e a graça especial garantidos somente para os humanos como senhores da criação, que podemos fazer amor enquanto desfrutamos ou mostramos os lindos seios da mulher. Outros mamíferos tais como cães e gatos não podem fazer amor com seus olhos, rostos, e peitos encarando um ao outro, embora as fêmeas tenham peitos como os seres humanos. Portanto, Deus sente alegria no coração se fazemos amor enquanto damos graças a Ele pelo privilégio e graça especial garantida somente a nós como Seus filhos e filhas, e enquanto louvamos a Ele por sua maravilhosa obra de criação.

Parece haver algumas mulheres que não querem revelar seus corpos nus diante de seus esposos ou que não querem fazer amor sem que seja em quartos completamente escuros, porque elas têm um complexo de inferioridade sobre seus corpos, especialmente seus genitais, por causa de várias razões tais como as seguintes: “Eu sou gorda e não tenho boas proporções,” “Eu tenho seios grandes,” “Meus seios não têm um bom formato,” “A cor dos meus mamilos e genitais são escurecidos,” “Eu sou tão peluda,” e assim por diante.

Não obstante, se um esposo realmente vem a amar sua esposa de coração, seu corpo parecerá muito lindo aos olhos do esposo, a despeito de sua cor, forma ou tamanho. Como o ditado diz: **“Amor cobre muitas fraquezas,”** e se você está profundamente apaixonado, “Uma linha parece uma bailarina.” O julgamento de beleza ou feiúra não é apenas pelas aparências físicas, mas é grandemente influenciada pelos “requisitos subjetivos” da pessoa que a vê. Se um esposo ama sua esposa do fundo de seu coração, a esposa terá o valor de beleza como resultado da “ação subjetiva.”¹⁷⁷

O Verdadeiro Pai também disse, se referindo aos rostos do esposo e da esposa que **“o rosto do cônjuge de uma pessoa parecerá encantador se ela vê com o coração de alegria, e parecerá belo se ela olha com o coração de amor.”**¹⁷⁸ Este discurso também é verdadeiro para outras partes do corpo além do rosto. Para o esposo apaixonado, não importa qual a cor ou forma possam ter as proporções dos seios ou genitais de sua esposa, eles parecerão muito belos enquanto ele a ama profundamente. Eles parecerão ainda mais belos quando o casal aprofunda o amor. Portanto, é melhor parar de se preocupar e começar a fazer amor nus, louvando a maravilhosa criação de Deus.

P: Eu ouvi que desde que entramos na Era após a Vinda do Céu na primavera de 2004, o Verdadeiro Pai tem nos dado a direção que “casais devem dormir nus.” Você poderia dar explicações mais detalhadas do significado dessa direção?

R: O Verdadeiro Pai deu a direção para casais Abençoados que **“a partir de hoje, os casais devem dormir nus”** em Nova York no 45º Dia dos Verdadeiros Pais em 19 de abril de 2004, como citado acima. Seu discurso nesse dia consistia de dois pontos centrais: um era o início do *Ahn Shi Il* e o outro era a nova direção que “casais devem dormir nus.” Assim, **“dormir nu” é uma das novas tradições da Era após a Vinda do Céu que começou na primavera de 2004.** Esta nova direção não foi algo que o Verdadeiro Pai de repente pensou e falou enquanto falava sobre outras coisas importantes. É óbvio que ele deu esta direção como resultado de longa e

¹⁷⁷ Para “requisitos subjetivos” e “ação subjetiva” de determinação de valor, ver “Axiologia” no Instituto do Pensamento da Unificação, *Novas Essências do Pensamento de Unificação* (Tóquio: Kogensha, 2006).

¹⁷⁸ Sun Myung Moon, *Kamisamakara-no Okurimono* (Um dom de Deus), vol. 2, (Tóquio: Kogensha, 2004), 11.

cuidadosa consideração e reflexão. Portanto, o Verdadeiro Pai mencionou em seu discurso que esta direção é “importante.”

Não obstante, parece que muitos casais Abençoados não estão cientes de seu significado e ignoram isto. Portanto, apresentarei as palavras do Verdadeiro Pai sobre esta direção citando seu discurso no 45° Dia dos Verdadeiros Pais. Eu gostaria de recomendar que casais Abençoados que ainda não praticaram a direção, tentem isto após ler seu discurso e o discutam com seu cônjuge. Além disso, dormir nu tem sido relatado como útil para a saúde de um casal.

Quando você dorme, vocês esposos e esposas dormem juntos, ou separadamente? Eu estou preocupado com isto. (“Temos ambos os casos.”) Ambos os casos? (Risadas) Vocês dormem com alguma roupa, ou sem qualquer roupa? (Risadas) Por favor, não riam. Isto é uma coisa importante para falar. ...

Quando a esposa se deita primeiro na cama, ou quando a esposa vem para a cama depois, se ela se aproxima de seu esposo, ela sentirá o calor dele. Portanto, a esposa sentirá que é bom e dirá: “Oh, estou feliz em ser sua esposa.”

Ela se deita na cama e se sente em paz. Então ela tentará tocar o rosto, olhos, nariz e orelhas de seu esposo com sua mão. E ela também tocará os ombros e mãos dele com sua mão, e finalmente acariciará os pés dele com os seus pés. Então, qual é o presente final que permaneceu intocado? Enquanto a esposa toca a coisa dele (i.e., o órgão sexual) o esposo toca ela, o casal dorme se aconchegando um no outro. Isto é infeliz, ou é feliz? (“É feliz.”)

Um esposo e uma esposa desejam: “Queremos nos tornar uma unidade através da carne nus tocando suas peles.” Além disso, o casal deseja tirar a carne e também os ossos e se unir pela medula óssea, e fazer um som “Tin Tilo Tin” e todos os tipos de sons. Eles entram em um estado no qual suas mentes se enrolam uma na outra, e então em um estado onde eles quase perdem sua consciência. Então eles entram em um estado espiritual de êxtase indescritível com uma alegria e um estado místico da mente. É feliz que um esposo e uma esposa durmam nus aconchegando perto um do outro nesse estado alegre e místico? Ou é infeliz dormir sem sentir a pele um do outro vestindo cinco ou seis camadas de roupas?

Vamos fazer uma promessa hoje. Aqueles que decidiram dormir com roupa [ao contrário de minhas palavras], por favor, levistem as mãos. Se vocês fazem isto por 10 anos, vocês acabarão em divórcio. Não é bom dormir dessa forma nem mesmo por uma semana. ...

Eu tenho mais coisas para falar para vocês, mas vou parar aqui hoje. Os pontos de hoje são “*Ahn Shi II*” e “Tornar-se uma unidade até os ossos dormindo nus.” Vocês entendem? (Sim!) ...

...

Os tópicos de hoje são estes dois: “*Ahn Shi II*” e “Dormir nu.” Todos os casais devem dormir nus a partir de hoje.

Um esposo e uma esposa devem dormir nus a partir desta noite, mas não há espaço suficiente aqui. Portanto, eles podem dormir nus no canto. Ou, eles podem dormir tocando e amando o corpo um do outro em um saco de dormir ou sob um cobertor cobrindo ao redor de uma cadeira.

... E vocês devem dar nascimento a filhos e filhas. (19 de abril de 2004) ¹⁷⁹

¹⁷⁹ Sun Myung Moon, “Discurso dos Verdadeiros Pais na Cerimônia de Juramento no 45° Dia dos Verdadeiros Pais,” *Família* 425 (junho de 2004): 30-39. Recentemente traduzido para este livro.

Durante o *hoondokhae* em East Garden na primavera de 2004, o qual foi o ponto de mudança quando entramos na Era após a Vinda do Céu vindo da Era antes da Vinda do Céu, o Verdadeiro Pai também disse repetidamente aos membros que **“casais devem dormir nus”** de agora em diante. Além disso, ele nos diz que os Verdadeiros Pais também começaram a dormir nus desde a primavera de 2004. Quando um dos participantes perguntou ao Verdadeiro Pai se não é frio dormir nu, ele respondeu: **“Se você dorme nu, você ficará tão quente por causa do calor de seu órgão sexual e irá querer tirar o cobertor.”**

A Era após a Vinda do Céu é a era quando casais Abençoados restaurarão completamente a posição do Adão e Eva originais antes da Queda. Em minha visão, a instrução que “casais Abençoados devem dormir nus” tem um significado providencial que simbolicamente restaurará a posição de Adão e Eva antes da Queda, que costumavam viver nus com pureza e inocência, e resolverá a profunda aflição de Deus que Ele sentiu na cena deles escondendo suas partes pecaminosas devido à Queda. Em outras palavras, a Era após a Vinda do Céu é o tempo quando casais devem retornar alegria a Deus vivendo juntos nus como Adão e Eva originais, mesmo que somente à noite, e fazendo amor de maneira linda na presença de Deus como o Adão e Eva originais deveriam ter feito.

Uma vez o Verdadeiro Pai proferiu um discurso em Belvedere, como se ele estivesse falando para si mesmo: **“Porque Adão e Eva costumavam viver inocentemente em nudez antes da Queda, o tempo deve chegar quando viveremos nus, se a Providência de restauração for completada e se o mundo original antes da Queda for restaurado.”** Nesse tempo, eu tenho a impressão que ele ainda não tinha definido como satisfazer esta exigência providencial. Eu não tinha nenhuma ideia que havia uma forma para satisfazer esta condição sem violar as leis do decoro.

O Verdadeiro Pai também proferiu o seguinte discurso no Centro de Treinamento de Cheongpyeong após a Cerimônia de Juramento para o Dia dos Verdadeiros Filhos em novembro de 2006.

Vocês (casais Abençoados) devem tirar completamente suas roupas e dormir nus toda noite abraçando um ao outro em uma única cama, não em duas camas separadas. Então, é possível que um esposo e uma esposa briguem todos os dias? É possível um casal brigar de manhã e dormir junto à noite? É impossível. O dia e a noite são diferentes. Quando o dia passa, a escuridão da noite pode apagar toda a lembrança negativa do dia. Portanto, durante a noite após o fim do dia, vocês devem tirar suas roupas e viver ficando completamente nus. Vocês não serão perdoados a menos que sejam liberados. (21 de novembro de 2006)¹⁸⁰

No *hoondokhae* em 9 de setembro de 2008, o Verdadeiro Pai mencionou novamente sobre sua instrução de “dormir nu.” Ele disse:

Eu disse para vocês tirarem suas roupas e dormirem nus quando um esposo e uma esposa dormem à noite, mas ninguém pratica isso. Somente se vocês vivem dormindo juntos nus à noite, vocês compreenderão a preciosidade de seu esposo ou de sua esposa, como também a preciosidade de seu próprio corpo. (9 de setembro de 2008)¹⁸¹

¹⁸⁰ Sun Myung Moon, “Palavras do Verdadeiro Pai após a Cerimônia de Juramento do 47º Dia dos Verdadeiros Filhos no Centro de Treinamento de Cheongpyeong,” <http://www.familyfed.org/FujioFoder/1121Pubu.mp3>. Recentemente traduzido para este livro.

¹⁸¹ Kim Fujio, *Seihou Kenbunroku*, 15 de setembro de 2008. Recentemente traduzido para este livro.

Porque eu estive trabalhando como professor na Coreia longe de minha esposa em Nova York, comecei a praticar a instrução dos Verdadeiros Pais de dormir nu quando retornei para casa no verão de 2004. Como resultado, me tornei fascinado com os sentimentos indescritivelmente prazerosos do maior contato da pele na cama. Ao mesmo tempo, eu comecei a dormir melhor do que antes, sendo que minha barriga não é mais constringida pelo elástico dos meus pijamas. Eu fiquei mais uma vez impressionado pela sabedoria prática nos discursos do Verdadeiro Pai, os quais têm sido proferidos para o benefício de nossa maior felicidade como também satisfaz as exigências providenciais.

Além disso, é relatado que dormir nu é bom para a saúde de homens e mulheres, especialmente seus genitais. Os testículos dos homens produzem o hormônio e o esperma masculino mais eficientemente quando estão com 3 a 4 graus °C abaixo da temperatura do corpo. Portanto, especialistas em medicina sugerem que um esposo que quer que sua esposa fique grávida deve evitar usar roupa íntima muito justa. Quando os testículos de um homem são pressionados junto ao seu corpo ou estão aquecidos em um ambiente sufocante que impede que o suor evapore rapidamente, sua função declinará ou irá parar devido à elevação de sua temperatura. Assim, homens podem aumentar a função de seus testículos se dormem nus à noite.

Algumas mulheres usam calcinhas de nylon não porosas na cama à noite. Entretanto, nesses casos, a vagina ficará sufocada, e a infecção por cândida às vezes é causada por um dos fungos que existem na vagina, quando eles proliferam de forma anormal. Alguns médicos sugerem que as mulheres com uma infecção por cândida evitem usar uma calcinha em casa, usando uma saia longa para cobrir sua ausência. Portanto, dormir sem a calcinha também promoverá a saúde dos genitais das mulheres.

Sendo que é muito confortável dormir nu, não é um número pequeno de casais neste mundo que também fazem isto toda noite nos Estados Unidos e Europa. Por exemplo, Victoria Beckham, a cantora e esposa do mundialmente famoso jogador de futebol David Beckham do Reino Unido, afirmou no *Larry King Show* que ambos esposo e esposa dormem completamente nus todas as noites.¹⁸² Eles são ricos o suficiente para comprar as mais caras roupas, mas sua escolha de “seguir o natural” demonstra que é melhor do que qualquer roupa para dormir neste mundo. Sendo que é muito confortável dormir nu, não somente casais, mas também muitos homens e mulheres solteiros também dormem nus em nações ocidentais. A famosa atriz americana Marilyn Monroe uma vez disse: “Eu durmo somente com o *Chanel n°5*,” significando que ela dormia nua sem colocar nada, exceto perfume.

Dormir nu é uma ação desejável que devemos fazer nesta Era após a Vinda do Céu. Esta não é uma ação que estabelece uma condição de indenização. Dormir nu não é uma vida dolorosa, mas significa que retornamos para uma vida natural e original de felicidade antes da Queda.

É verdade que as casas japonesas são muito frias no inverno, sendo que a maioria delas são estruturadas de forma satisfatória para o verão e não têm nenhum sistema central de aquecimento como no ocidente e nenhum sistema de aquecimento do piso como na Coreia. Entretanto, acredito que ainda é possível que casais japoneses durmam nus mesmo no inverno, se eles utilizarem um ou dois cobertores extras. Se você sente muito frio nos ombros no meio do inverno porque não tem aquecimento em seu quarto, eu sugiro como um conselho, que você vá para a cama com roupas somente na parte de cima de seu corpo, deixando a parte de baixo nua, por causa da exigência providencial nesta Era após a Vinda do Céu que é para não escondermos nosso órgão sexual sagrado durante a noite.

¹⁸² Ver Resposta de Victoria Beckham no *Larry King Show* em 12 de dezembro de 2007 na CNN TV.

Entretanto, parece que se dormimos nus todas as noites, a pele humana se torna mais forte enquanto se acostuma ao frio. A TV de notícias na Coreia disse que algumas crianças japonesas em um jardim de infância passam o dia nuas até a cintura todos os dias, mesmo durante o inverno. Na reportagem, suas mães estavam muito felizes porque seus filhos não tiveram mais resfriados, porque tal prática teve um bom efeito na saúde deles.

Se um casal vive com seus filhos ou com outros membros da família, e se não há um banheiro no quarto do casal, será conveniente que eles tenham camisolas ao alcance fácil. Camisolas não têm botões, e assim você pode colocá-la e tirá-la muito rapidamente. Se você dorme nu, deve ter uma camisola ao alcance, para colocá-la rapidamente no caso de emergência, tal como terremoto ou incêndio.

Além disso, se dorme nu, você descobrirá que é mais confortável dormir na cama entre lençóis e colchas 100 por cento de algodão como as camas de hotéis de primeira classe estilo ocidental. Entretanto, se você dorme nu, seu suor e fluídos corporais (suco do amor e fluído do esperma) mais frequentemente estarão nos lençóis da cama. Portanto, você terá que lavá-los mais frequentemente do que teria no caso de usar pijamas ou outras roupas de dormir.

Mesmo antes do início da Era após a Vinda do Céu, Dae Mo Nim também aconselhou repetidamente as esposas Abençoadas a **“dormirem sem vestir qualquer roupa íntima e deixar seu órgão sexual completamente aberto, para que você possa receber o toque amoroso de seu esposo a qualquer momento.”** Por exemplo, ela falou para esposas Abençoadas no Seminário de 21 dias de Registro em 21 de março de 2001, o seguinte:

Vocês esposas vão para a cama vestindo um sutiã, uma camiseta e uma calcinha. Além disso, vocês colocam longas calças de moletom e também um par de meias, dizendo: “Meus pés estão frios.”...

Entretanto, a partir de agora, vocês não devem absolutamente ir para a cama dessa maneira. Vocês devem se manter completamente abertas. Vocês devem se manter completamente abertas. Quando você vai para a cama junto com seu esposo, porque você usa longas calças de moletom? Quando eu observo espiritualmente, esposas Abençoadas japonesas gostam de usar calças longas na cama mais do que quaisquer outras esposas no mundo. Isso está errado. ...

A propósito, quem tem a permissão para vir a esse lugar e estar ali? Quem tem a permissão de vir para órgão sexual da mulher, o qual é a manifestação de toda a criação? É seu esposo. Nosso Verdadeiro Pai tem dito para nós que o dono do órgão sexual da mulher é seu esposo, não é? Entretanto, vocês pensam que o dono de seu órgão sexual, o qual contém a beleza de toda a criação em uma forma de miniatura, são vocês mesmas. Esse é o motivo pelo qual vocês tem ido para a cama vestindo calças longas, uma calcinha, e até mesmo meias. Vocês pensam que são as donas. Isto está errado.

Quem é o dono da “criação” [isto é, o órgão sexual da mulher]? É seu esposo. Portanto, quem é responsável em mantê-lo totalmente aberto para que o homem possa visitar o mundo natural, a criação, onde ele pode desfrutar com muita alegria? É sua esposa. Vocês devem saber isto claramente. (21 de março de 2001) ¹⁸³

¹⁸³ Dae Mo Nim, “Como uma boa mãe e uma boa esposa,” *CheongShim* 4 (maio de 2001): 25-26. Recentemente traduzido para este livro.

Como apresentado acima, é muito bom que os casais durmam nus a partir do ponto de vista do amor, sexo e saúde. Portanto, estou convencido que esta prática de dormir nu todas as noites se tornará muito popular por todo o mundo como um movimento familiar saudável que trará a maior felicidade e saúde para esposos e esposas. Em minha visão, este costume de dormir nu gradualmente se estabelecerá como uma nova cultura no quarto de toda a humanidade nesta Era após a Vinda do Céu enquanto o número de casais Abençoados aumenta por todo o mundo.

P*: Foi relatado na Coreia que “dormir nu é bom para a saúde de uma pessoa.” Você poderia explicar melhor isto?

R: Foi recentemente relatado na Coreia que, quando você vai para a cama, se você dorme nu, pode reduzir a tensão. De acordo com o relatório, a tensão é causada pelo estímulo dos nervos simpáticos no corpo. Isto explica que, se você dorme nu, então pode reduzir o estímulo dos nervos simpáticos, e assim reduz a tensão. Consequentemente, é bom para a saúde dormir nu. Este conteúdo tem sido apresentado na resposta: “é bom para a saúde dormir nu,” dada para a pergunta: “Dormir nu é bom ou ruim para a saúde?” no website da Internet de perguntas e respostas sobre saúde patrocinado pela Agência Nacional de Seguro e Saúde da Coreia desde 4 de março de 2007. Assim, tal como os Verdadeiros Pais recomendaram, a Agência Nacional de Seguro e Saúde da Coreia também afirmou claramente o hábito de dormir nu como bom para a saúde.¹⁸⁴

Em outras palavras, a Academia Coreana de Medicina confirma que “é bom para a saúde dormir nu,” baseado em recentes pesquisas científicas. Portanto, eu também posso recomendar com confiança que você pratique fielmente a instrução do Verdadeiro Pai que devemos “dormir nus.” Como os Verdadeiros Pais agora praticam toda noite, dormir nu é uma das regras de saúde: “Se torne um casal Abençoado absoluto com um único coração e um único corpo” que eu recomendo.

P: Por favor, você poderia compartilhar algumas palavras dos Verdadeiros Pais sobre maneiras no quarto para casais que dormem nus todas as noites?

R: Como apresentado acima, espera-se que durmamos nus na Era após a Vinda do Céu. O Verdadeiro Pai disse que não temos que sentir vergonha mesmo se nosso esposo ou esposa olha para nosso corpo nu ou nosso órgão sexual quando vamos ou voltamos do banheiro.

Quando um esposo pisa sobre você para ir ao banheiro e quando volta do banheiro, você chutará seu esposo para longe, gritando, “Você devia ser atingido por um raio. Vá se danar!” porque ele pisa sobre você? Ou você dobra seu corpo apoiando o corpo dele com sua mão para ajudá-lo a pisar sobre você mais facilmente?

Se você é uma esposa, você chutará seu esposo para longe ou carinhosamente apoiará o corpo dele para ajudá-lo a pisar em você? Aquelas que são esposas orgulhosas, por favor, respondam! Aqueles que são esposos orgulhosos, por favor, respondam! Quando um esposo pisa em sua esposa, se ela diz: “Obrigado por se tornar este esposo! Meu esposo acredita em mim tanto que ele livremente pisa em mim quando vai e quando volta! Este era meu desejo longamente esperado desde meus sonhos. Muito obrigada por compreender hoje

¹⁸⁴ Ver <http://news.msn.co.kr/gate/article/print.html?id=200703041906441600>. Para o website da Internet de perguntas e respostas sobre saúde patrocinado pela Agência Nacional de Seguro e Saúde da Coreia. ver <http://hi.nhic.or.kr>.

meu desejo,” ao fazer isso, ela olhará para o rosto dele, ou para sua área triangular (órgão sexual)? (Risadas) Porque vocês estão rindo? Respondam-me!

Vocês devem estar interessadas no órgão sexual do esposo, dizendo: “Agora eu vejo como o órgão sexual do esposo se parece quando o observo desde baixo.” Quando você sorri consigo mesma ao olhá-lo, você acha que seu esposo pisoteará você, dizendo: “Esta mulher! Porque você ri de forma rude?” Ou olhando de volta para você, ele abraçará e beijará você?

... há alguma cicatriz para esconder entre um esposo e uma esposa? (7 de junho de 2005) ¹⁸⁵

O Verdadeiro Pai tem afirmado que um esposo e uma esposa não têm nenhuma cicatriz para esconder entre eles, é permitido contemplar o órgão sexual do cônjuge desde baixo e livremente apreciá-lo. Eles também têm dito que não há nenhum problema com o esposo nu passar sobre sua esposa na cama. Os Verdadeiros Pais dizem que não há nenhum segredo a esconder entre um esposo e esposa puros e inocentes. Desta forma, os Verdadeiros Pais nos dizem que eles também praticam o hábito de dormir nus todas as noites nesta Era após a Vinda do Céu.

P: Nosso jovem filho se tornou um estudante da escola elementar, mas ainda dorme conosco no chão no mesmo quarto. Mesmo nesta situação, é melhor que nós, como casal, durmamos nus?

R: Eu penso que vocês devem dormir ao menos com suas partes de baixo completamente nuas como um compromisso, se vocês se sentem desconfortáveis em dormir totalmente nus com uma criança pequena no mesmo quarto. Como citei acima, mesmo antes do início da Era após a Vinda do Céu, nos Seminários de 21 dias de Registro para Mulheres e os Seminários de 40 dias, Dae Mo Nim repetidamente aconselhou as esposas Abençoadas que **“vocês devem dormir sem usar qualquer roupa íntima e deixar seu órgão sexual completamente aberto, para que possam receber o toque de amor de seu esposo a qualquer momento.”** Portanto, eu recomendo que, como a segunda melhor forma, que você vá para a cama usando uma camiseta comprida que alcance seus joelhos ou um pijama de uma única peça como uma camisola sem usar uma calcinha, para que possa estar completamente nua na parte de baixo de seu corpo, uma vez que você dobre essas roupas para a parte superior do corpo.

Pode ser muito difícil para muitos casais japoneses concordarem com as próximas palavras dos Verdadeiros Pais, porque eles possuem um forte senso de privacidade. O Verdadeiro Pai nunca disse que “não é bom” que os casais mostrem sua nudez ou façam amor diante de seus filhos. Ao invés, o Verdadeiro Pai tem repetidamente afirmado que **“Casais Abençoados não devem sentir vergonha mesmo se seus filhos os veem fazendo amor lindamente.”**

Este pode ser um método de educar pequenas crianças na Era após a Vinda do Céu, que os pais Abençoados demonstrem aos filhos quão profundamente apaixonados eles estão ao permiti-los ver seus pais dormindo nus toda noite e dizendo a eles que seus pais seguem a tradição dos Verdadeiros Pais nesta nova era. Entretanto, isto será revolucionário a partir da perspectiva da sociedade japonesa, a qual ainda está apegada aos costumes da Era antes da Vinda do Céu.

O Verdadeiro Pai, quando ele declarou a prática do Ahn Shi Il e de dormir nu, no Dia dos Verdadeiros Pais em 19 de abril de 2004, em Nova York, afirmou:

¹⁸⁵ Sun Myung Moon, “Discurso dos Verdadeiros Pais no culto no 43º Verdadeiro Dia de Todas as Coisas,” *Familia* 439 (agosto de 2005): 24. Recentemente traduzido para este livro.

Na primeira noite para iniciar uma família, o pai e a mãe do esposo devem vir nus e ensinar como fazer amor. Vocês entendem?

Filhotes de macacos já viram como seus pais fazem amor, ou não? Eles já viram, ou não? Eu também não sei. Pergunte a eles. (“Eles já viram isto.”)

Com certeza eles já viram isto. “Oh, quando um macho e uma fêmea agem assim, algo como um irmão mais jovem virá. Oh, irmãos mais jovens virão um após o outro. Sim, é bom ter muitos irmãos mais jovens, então por favor, façam isso de novo e de novo.” É um filho devotado ou um filho sem devoção falar assim? (19 de abril de 2004)¹⁸⁶

P: Esta é uma pergunta sobre posições de fazer amor. Em 1996, o Verdadeiro Pai afirmou que os casais podem fazer amor na mesma posição como os outros animais fazem (estilo de entrada por trás). Por outro lado, o Verdadeiro Pai mais tarde também sugeriu que fazer amor na chamada posição missionária é melhor. Você poderia explicar o relacionamento entre essas duas afirmações do Verdadeiro Pai?

R: Vamos considerar as palavras do Verdadeiro Pai. Primeiramente, vamos observar suas palavras em 1º de maio de 1996, e em julho do mesmo ano.

Vocês são os senhores da criação, por isso vocês devem se tornar reis que podem ensinar todas as formas de fazer amor. Vocês são o centro do amor e os reis do amor. Animais de diferentes tipos possuem vários estilos de fazer amor. Portanto, os seres humanos podem aprender várias coisas sobre fazer amor a partir dos animais. Muitos pássaros e animais podem se tornar seus objetos de estudo. Serpentes copulam por 71 horas, e cães por 45 minutos. ...

De agora em diante, estudem como os animais fazem amor. Isto não é um pecado. Quando vocês fazem amor como os animais, como esposo e esposa, isto não é um pecado. Quando vocês forem para o Reino do Céu, há muitos animais e pessoas lá. Porque vocês já dominaram muitos estilos de fazer amor, onde quer que vão, vocês podem ensiná-los. Se vocês pedem que as pessoas e os animais sigam vocês, eles estarão felizes em segui-los. O que é vergonhoso? Há alguma coisa sobre a qual vocês devam se envergonhar? Porque vocês sentem vergonha? Eu não sinto qualquer vergonha ao falar sobre uma história assim. Isto é natural. Se vocês sentem vergonha, este é um hábito do mundo decaído. (1º de maio de 1996)¹⁸⁷

Os seres humanos são os senhores da criação. Portanto, vocês podem dizer: “faremos amor como os coelhos, as serpentes, os javalis selvagens, e os tigres,” e mesmo se vocês fazem amor dessas maneiras como esposo e esposa, Deus nunca dirá: “Vou castigá-los! Vocês nunca deveriam agir assim!” Ao invés, Deus dirá: “Oh! A realidade de amor ocupará o mundo. Amém!”

Existe a menopausa, não é? Tanto para homens como para mulheres, o tempo virá quando eles ficarão cansados de fazer amor. Como vocês lidarão com este fato? Como vocês podem superar a menopausa?

¹⁸⁶ Sun Myung Moon, “Discurso dos Verdadeiros Pais na Cerimônia de Juramento no 45º Dia dos Verdadeiros Pais,” *Família* 425 (junho de 2004): 33. Recentemente traduzido para este livro.

¹⁸⁷ Sun Myung Moon, “Era de grande mudança para o mundo original,” *Família* 330 (julho de 1996): 42-43. Recentemente traduzido para este livro.

Quantos animais vivem na terra? Existem coelhos, formigas, e todos os tipos de animais. Nós, seres humanos, somos os senhores da criação, por isso devemos nos tornar grandes reis ao fazer amor.

Se você atinge a menopausa, você pode fazer amor uma vez por semana, dizendo: “Esta semana, vamos fazer amor como os coelhos. (Risadas) Vocês podem observar como os coelhos fazem amor como um macho e uma fêmea e ter um pensamento: “Vamos fazer amor como eles esta semana. Desta forma, podemos nos tornar reis para ensinar como fazer amor.” (Risadas) Quão surpreendentemente maravilhoso é isso!

A seguir vocês podem dizer: “Vamos fazer amor como os tigres.” Vamos fazer amor mais apaixonadamente do que os tigres.” (Risadas) Vocês podem se tornar tigres macho e fêmea e fazer amor gritando: “Wow!...” (Risadas)

E então vocês podem dizer: “Vamos fazer amor como as serpentes.” E vocês podem fazer amor com sua cabeça dessa forma. (Risadas) Isto não é algo sobre o que rir. Há um enorme número de materiais de aprendizagem para aprendermos como fazer amor. (Risadas)

Em tenho falado sobre um terço dos pares de animais que fazem amor. Além disso, vocês podem fazer amor como os dois terços restantes, tais como pássaros, abelhas e formigas. (Risadas) Tentem seus estilos e vejam como vocês se sentem.

Se vocês vivem desta forma, não terão tempo para pensar sobre divórcio. Quão interessante é para vocês observarem seus esposos! (Risadas) Vocês podem ter essas experiências maravilhosas. Há muitos modelos de fazer amor, que vocês podem facilmente criar vários planos de fazer amor pelo resto de suas vidas e mais ainda. Portanto, vocês devem aprender todos os estilos de fazer amor e ensinar aos outros. Tenha certeza de fazer amor como as borboletas também. Vocês entendem? (Sim) (1º de julho de 1996)¹⁸⁸

Estes discursos do Verdadeiro Pai de 1996 liberaram os casais Abençoados da proibição de fazer amor no estilo dos cães e gatos dada pela Segunda Vinda de Heung-jin Nim em 1987.¹⁸⁹ Como afirmado anteriormente, os discursos mais recentes dos Verdadeiros Pais têm a mais elevada autoridade sobre os casais Abençoados. Portanto, se os Verdadeiros Pais declaram novas normas de vida, as normas anteriores perdem a validade.

A seguir, apresentarei o discurso do Verdadeiro Pai de 13 de agosto de 1997, o qual sugere que seja desejável que casais Abençoados façam amor na posição denominada missionário.

Não há nenhuma razão para que orientais e ocidentais não possam se tornar uma unidade, porque a forma como eles sentem e como eles fazem amor são iguais. Somente seus idiomas e culturas são diferentes. Devemos saber isto. Portanto, os maiores inimigos são os idiomas e as culturas. A cultura americana, a cultura britânica, a cultura germânica, a cultura japonesa, a cultura coreana, a cultura russa e assim por diante. Os problemas são os idiomas e as culturas. A cultura do amor é única. Existem duas culturas de amor? Ou há uma única? (‘Uma única’)

¹⁸⁸ Sun Myung Moon, “Discurso dos Verdadeiros Pais após a Cerimônia de Juramento do 6º ‘Dia Sagrado de 7.1.’” *Shukufuku Katei* 2 (Outono de 1996): 34-35. Recentemente traduzido para este livro.

¹⁸⁹ Mesmo antes destes dois discursos de 1º de maio e 1º de julho de 1996, o Verdadeiro Pai anteriormente recomendou que façamos amor como os outros animais (p.e. seu discurso de 7 de outubro de 1993, citado acima). Não obstante, estes dois discursos em 1996 são famosos porque o Verdadeiro Pai publicamente os proferiu em grandes reuniões de membros e estão impressos em nossas revistas da igreja.

Um homem está por cima, ou uma mulher está por cima [ao fazer amor]? (“um homem está por cima.”) Vocês estão errados. Eu acho que a mulher está por cima. ... (Risadas) Quando eu olho vocês rindo ... Um homem está destinado a estar por cima no oriente e no ocidente, no passado, presente e futuro, e em todas as gerações. Porque é assim? Se a mulher está por cima, isto causará um problema.

A semente de um filho desce de cima, ou flui de baixo para cima como água da primavera? (“Ela desce de cima.”) Esse é o motivo pelo qual o homem tem que estar por cima a fim de tornar mais fácil para as sementes descerem. Vocês devem saber isto como um senso comum.

O estilo de como fazer amor é o mesmo. Quando homens e mulheres fazem amor com alegria, eles choram? Ou eles dizem: “Oh, eu odeio isto!” e fecham seus olhos? Tentamos olhar para os olhos um do outro. Tentamos unir os rostos um com o outro e todos os nossos cinco sentidos. No final, nos tornamos uma unidade, ou não? (“nos tornamos uma unidade.”) (13 de agosto de 1997)¹⁹⁰

Neste discurso, o Verdadeiro Pai menciona a **“semente de um filho”** e encoraja os casais a fazerem amor a partir da posição de um homem por cima, a qual torna mais fácil a gravidez, e a partir da posição de olhar para os olhos e rosto um do outro, o que torna mais fácil para eles se tornarem uma unidade em coração; em outras palavras, é recomendado para os casais fazerem amor na chamada posição missionária. Portanto, **o Verdadeiro Pai recomenda que casais Abençoados façam amor na posição missionária (uma posição de encarar um ao outro com o homem por cima) quando o esposo pretende plantar “a semente de um filho,” isto é, ao menos no momento de sua ejaculação durante o tempo fértil de sua esposa, quando o casal quer ter um bebê.**

É interessante que o ensinamento do Islamismo na Tradição diz: “Aquele que tem intercurso por trás de sua esposa, mas através da vagina, teria um filho com estrabismo.”¹⁹¹ O ensinamento do Islamismo sobre as relações entre as posições do sexo e filhos estrábicos não tem qualquer base científica. Entretanto, sua Tradição recomenda que casais façam amor na posição missionária, olhando para o rosto um do outro, o que é um privilégio garantido somente aos seres humanos, a fim de dar nascimento para um bebê excelente. A Tradição Muçulmana neste ponto está basicamente de acordo com o ensinamento do Verdadeiro Pai, como citado acima.

O Verdadeiro Pai proferiu inúmeros discursos com respeito às posições para o ato de amor do casal. Não obstante, não há nenhuma contradição entre eles, se entendermos que o Verdadeiro Pai sugere que casais Abençoados, que estão na posição original sem pecado, **fazem amor na posição missionária, isto é, na posição de encarar um ao outro com o homem por cima, ao menos no momento da ejaculação do esposo quando queremos ter um bebê excelente.** Não é um pecado que casais Abençoados façam amor em outras posições além da posição missionária, mesmo quando queremos ter um bebê. É simplesmente recomendado para o benefício de dar nascimento a um bebê excelente. Filhos não ficariam felizes ao ouvir que eles nasceram como resultado de seus pais fazerem amor no estilo de cães e gatos. Por outro lado, somos completamente livres para fazer amor em qualquer posição quando não há nenhuma possibilidade de nossa esposa ficar grávida, por exemplo, quando ela já está grávida ou durante a

¹⁹⁰ Sun Myung Moon, “Vamos nos tornar donos do amor verdadeiro,” *Shukufuku Katei* 6 (Outono 1997): 15. Recentemente traduzido para este livro.

¹⁹¹ Ver *Mishkat Al-Masabih* 13.6; citado por Geoffery Parrinder, *Moralidade Sexual nas Religiões do Mundo* (Oxford: Publicações Oneworld, 1980), 163.

menopausa. Eu recomendo que casais Abençoados compreendam nossas posições de fazer amor desta maneira, baseado nos discursos dos Verdadeiros Pais.

P: Esta também é uma pergunta sobre nossas posições de fazer amor. Qual foi o significado da direção do Heung-jin Nim Negro proibindo o sexo no estilo de entrada por trás (estilo cães) em 1987? Naquele tempo, ele nos disse para não fazer amor na posição sexual de cães e gatos. Isso foi um engano? Como devemos entender isto?

R: Primeiramente, permita-me falar sobre a autoridade dos discursos dados pelos Verdadeiros Pais e outros líderes. Há muitos discursos de vários líderes, incluindo os Verdadeiros Pais, Verdadeiros Filhos, Dae Mo Nim (Hoon Mo Nim), Heung-jin Nim Negro, casais Abençoados dos 36 casais, e assim por diante. Como mencionei no Capítulo 1, as palavras dos Verdadeiros Pais têm a maior autoridade na vida dos casais Abençoados. Além disso, se houver qualquer contradição entre os discursos dos Verdadeiros Pais, aqueles mais recentes terão maior autoridade como uma regra geral.

No Japão, havia no passado uma tendência a acreditar em cada e toda palavra dos Verdadeiros Pais como a “lei eterna do Céu” e ignorar a data, a platéia, ou a base dos discursos. Em outras palavras, alguns líderes japoneses tendiam a acreditar que cada palavra dos Verdadeiros Pais tinha valor igual e eterno para todos os membros sem considerar para quem ou quando o Verdadeiro Pai tinha falado. Talvez devido à influência de tais pensamentos, houve casos onde as datas e fontes dos discursos dos Verdadeiros Pais eram omitidos em algumas das antologias dos discursos dos Verdadeiros Pais quando foram traduzidos e publicados no Japão (p.e. *Amor Verdadeiro*) no passado.

Permita-me apresentar alguns exemplos específicos com relação à autoridade entre os discursos dos Verdadeiros Pais. O Verdadeiro Pai uma vez disse para os membros não comerem animais como cães e serpentes. *Bokkaishano Michi* (O caminho para pastores) contém o discurso do Verdadeiro Pai: **“Cães e serpentes que eu disse para vocês não comerem estes dias são animais que todos vocês devem abominar.”** Entretanto, em discursos posteriores ele claramente afirmou que seres humanos têm a permissão para comer toda a criação, incluindo serpentes. Por exemplo, em seu discurso em 1º de janeiro de 1998, o Verdadeiro Pai afirmou o seguinte:

Os seres humanos estão na posição mais elevada em toda a criação, assim, os seres humanos podem comer tudo. Há alguma coisa que os seres humanos não possam comer? Eles comem um tigre, crocodilo, serpente, e assim por diante. Os seres humanos podem comer tudo, ou não? (“Eles podem.”) (1º de janeiro de 1998)¹⁹²

Porque o discurso mais recente dado pelo Verdadeiro Pai tem a autoridade mais elevada, agora é entendido que temos a permissão para “comer de tudo,” incluindo serpentes e cães. Em meu entendimento, o discurso anterior dos Verdadeiros Pais que nos instruíam a não comermos cães e serpentes foi algo que devia ser aplicado somente durante o período providencial no processo de restauração através de indenização.

Eu apresentarei outro exemplo da autoridade dos discursos dos Verdadeiros Pais. Este exemplo é referente ao número ideal de filhos para casais Abençoados. Em seu discurso para casais

¹⁹² Sun Myung Moon, *Bokkaishano Michi* (O caminho para pastores) (Tóquio: Kogensha, 1994), 81. Para fonte coreana, ver Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 44, 304.

Abençoados sêniores na década de 1960, o Verdadeiro Pai disse: **“Você deve dar nascimento para mais de 10 filhos.”** Entretanto, na década de 1980 ele afirmou que de forma ideal os casais Abençoados devem ter quatro ou mais filhos, que representam as quatro estações e os quatro polos do mundo. Portanto, em nosso entendimento atual, não somos mais encorajados a dar nascimento para mais de 10 filhos.

Como o Rev. Kim Zin-moon esclareceu em sua conferência especial, podemos classificar as palavras dos Verdadeiros Pais em **“palavras referente ao propósito”** e **“palavras referentes ao método.”** Suas “palavras referentes ao propósito” têm validade eterna, imutável e absoluta, enquanto que suas “palavras referentes ao método” mudam de acordo com o progresso da providência de restauração, e por isso são relativas. Portanto, nem todas as palavras dos Verdadeiros Pais têm validade eterna, imutável e absoluta.

Os Verdadeiros Pais aprovaram a graça e orientações dadas pelo Heung-jin Nim Negro em 1987. Não obstante, desde que os Verdadeiros Pais declararam novas normas, não há mais nenhuma necessidade de seguir as normas anteriores de Heung-jin Nim Negro. Eu penso que devemos entender a direção de Heung-jin Nim Negro de proibir o sexo como entrada por trás como algo aplicável a nós somente durante um determinado período condicional providencial, quando se esperava que nos tornássemos uma oferta pura no processo da providência de restauração, tal como o período quando o Verdadeiro Pai nos instruiu a não comermos cães e serpentes.

P*: Você poderia dar algum conselho para jovens casais com relação à “transformar a vida conjugal em uma bela obra de arte,” o que os Verdadeiros Pais têm repetidamente recomendado?

R: O Verdadeiro Pai nos ensinou sobre **“transformar a vida conjugal em uma bela obra de arte”** de várias maneiras. Por exemplo, falando sobre **“transformar a vida conjugal em uma bela obra de arte,”** ele aconselhou esposas japonesas em um seminário especial de mulheres na Coreia:

“Mude a cor das cortinas ou da toalha da mesa em casa.” “Tenha cuidadosa atenção com seu estilo de cabelo ou roupas.” “Coloque no quarto as flores favoritas de seu esposo,” “Faça um esforço para estudar a cor e o desenho de sua roupa íntima.” “Faça tudo isto e outras coisas a fim de dar grande alegria para seu esposo na vida de casado.”¹⁹³

“A vida conjugal” em um amplo sentido significa a vida diária de um esposo e uma esposa, mas a parte mais importante é sua vida sexual. Portanto, podemos dizer que **a parte mais importante de “transformar a vida conjugal em uma bela obra de arte” significa “transformar a vida sexual conjugal em uma bela obra de arte.”** O Verdadeiro Pai tem frequentemente falado sobre **“transformar a vida sexual conjugal em uma bela obra de arte.”** Eu apresentarei dois destes discursos:

Vocês devem transformar a vida conjugal em uma obra de arte. Após irem para casa desta vez, vocês devem estudar como os porcos fazem amor. (Risadas) Vocês devem estudar como as vacas fazem amor e aplicar isso em sua vida. Vocês devem observar como os pardais fazem amor e aplicar isto em sua vida. Não é interessante fazer amor sempre no mesmo padrão. Se você come comida chinesa todos os dias, você ficará saturado com ela. Portanto, esteja seguro de estudar como fazer amor. Ouvindo muito isto, todos vocês

¹⁹³ Sun Myung Moon, *Houkan Shurenkai Mikotobashu* (Discursos do Rev. Moon nos seminários de mulheres japonesas na Coreia), vol. 2 (Tóquio: Kogensha, 1995), 58-60. Recentemente traduzido para este livro.

ficarão sábios o suficiente para entender o que quero dizer, por isso eu acho que não há nenhuma necessidade de falar mais. (7 de outubro de 1993) ¹⁹⁴

A partir de agora, devemos cantar e dançar. Nossa dança não é um ato extra especial. Nossa fala também é um tipo de dança. Nossa fala das palavras é canção, e nossa expressão do rosto e corpo é uma dança. Palavras (canções), expressão (dança), e a zona triangular (órgãos sexuais) – quando estes três se tornam harmonizados, isto se torna uma obra de arte. Devemos nos esforçar para fazer amor de forma artística. Devemos transformar a vida conjugal em uma bela obra de arte.

Aqueles que não sabem canções e dançar terão dificuldades em compreender os sentimentos de cantar e dançar, e não podem alcançar o padrão de uma obra de arte. Como podemos transformar a vida conjugal em uma obra de arte? Pardais cantam uma canção e dançam. Podemos dizer: “Vamos hoje imitar o amor dos pardais!” Chu, chu, chu. Dançando ao redor juntos, um esposo e uma esposa abraçam um ao outro e finalmente se tornam uma unidade. Este tipo de vida é uma obra de arte.

A seguir, podemos fazer amor como os coelhos. Podemos transformar nossa vida conjugal em uma obra de arte seguindo como os coelhos fazem amor, movendo a cauda assim. (O Pai explica por gestos) Mesmo se o quarto é pequeno, um esposo e uma esposa podem viver com suas testas tocando uma a outra. Somos os senhores da criação, assim, devemos ser capazes de demonstrar e expressar o amor representando todos os animais, não devemos?

Vamos transformar nossa vida conjugal em uma obra de arte imitando os sons dos pardais, a dança dos pardais, e o amor dos pardais! Mulheres mais velhas sentadas aqui, vocês têm ou não têm um esposo? Seu esposo já faleceu, mas você amou seu esposo, não amou? (“Eu o amei por 47 anos.”) Oh, realmente? Durante o período que você viveu com seu esposo, quantos tipos de fazer amor você experimentou? Vocês não poderiam ter um único estilo de fazer amor, poderiam?

Todos aqui têm uma esposa ou um esposo. Vocês fazem amor em um único estilo? Vocês esposos, tentem fazer amor ficando na posição e girando sua esposa para cima e colocando-a sobre você. Quão legal é isto! (Risadas). Devemos transformar nosso ato de fazer amor em uma obra de arte. Vocês poderiam pensar: “O Pai fala assim depois de experimentar dessa maneira?” Eu estou tentando fazer assim. (Risadas). Eu penso que devemos fazer um programa de fazer amor e tentá-lo. Precisamos disto. (3 de maio de 1995) ¹⁹⁵

A seção seguinte é um resumo das palavras do Verdadeiro Pai sobre “transformar a vida conjugal em uma bela obra de arte.”

Deus nos deu um dom realmente precioso. Esse dom é a capacidade que um homem e uma mulher que são abençoados por Deus podem livremente fazer amor a qualquer momento e em qualquer lugar. Deus permitiu que os animais façam amor somente para a procriação. Entretanto, para os seres humanos, Deus não fez isso. Naturalmente, Deus permitiu que os seres humanos façam amor para a procriação. Não obstante, esse não é o único propósito. Deus permitiu que os seres humanos sintam a maior alegria através desse ato de fazer

¹⁹⁴ Moon, *Malsseum Seonjip*, vol, 249, 50. Recentemente traduzido para este livro.

¹⁹⁵ Moon, *Malsseum Seonjip*, vol, 270, 22. Recentemente traduzido para este livro.

amor. Desta maneira, os seres humanos, que são os senhores da criação, são dotados com mais ampla liberdade de fazer amor em comparação aos animais.

Devemos fazer o melhor uso do precioso dom de Deus. Isto significa que devemos transformar nossa vida sexual conjugal em uma obra de arte. Através da vida conjugal transformada em uma obra de arte, devemos fazer nosso cônjuge sentir alegria. Se queremos fazer nosso cônjuge sentir alegria, devemos aprender como fazer amor através (da observação) da natureza. Devemos aprender como os tigres fazem amor, como as cobras fazem amor, como os cães fazem amor, como os ursos fazem amor, como os pardais fazem amor e como os coelhos fazem amor. Além disso, devemos aprender como as formigas fazem amor e como as moscas fazem amor, e até mesmo pesquisar e aprender como o trovão e o relâmpago fazem amor.

Vocês devem viver aprendendo como todos estes animais fazem amor e aplicando seus estilos em sua vida sexual conjugal. Assim, por uma semana, vocês devem tentar fazer amor no estilo dos tigres, sentindo uma paixão maior do que os tigres. Na semana seguinte, vocês devem tentar no estilo das serpentes. A seguir, vocês devem tentar no estilo das borboletas. E então, você deve tentar no estilo das abelhas.

Um esposo e uma esposa devem estudar o próximo programa de fazer amor juntos e relatar um para o outro. Eles devem viver suas vidas com alegria e entusiasmo. Durante suas vidas inteiras, eles devem aprender como amar através da natureza e praticar isto em suas vidas.

Podemos aprender o ato de fazer amor conjugal não somente da natureza, mas também a partir das experiências de outras pessoas ou outros lugares. O ponto importante é que devemos utilizar o que aprendemos para o benefício de nosso cônjuge. Através desses esforços de duas pessoas para se tornarem uma unidade, um esposo e uma esposa podem adquirir o mais elevado estado de amor, saturar a vida com excelência, proteger a linhagem verdadeira, e manter a consciência correta.

O primeiro propósito de “transformar sua vida conjugal em uma obra de arte” é para proteger a linhagem. Através da Bênção do Matrimônio, sua linhagem foi restaurada da linhagem de Satanás para a linhagem de Deus. O importante para o próximo passo é como preservar e proteger esta linhagem restaurada.¹⁹⁶

Proteger a linhagem “transformando a vida conjugal em uma bela obra de arte” significa que um esposo e uma esposa devem ansiosamente estudar o estilo de fazer amor que pode dar a maior alegria e satisfação um ao outro a fim de protegê-los da tentação do amor ilícito e do divórcio. Isto contribui para a completa unidade e felicidade de um esposo e uma esposa.

O verdadeiro Pai também falou sobre a importância da vida sexual conjugal como segue:

Como falei ontem, o relâmpago e o trovão são o beijo da natureza e a cerimônia de matrimônio. O relacionamento conjugal é da mesma forma. A beleza de fazer amor que capacita um esposo e uma esposa a se tornarem uma unidade é algo como todas as células de todo o corpo se levantando e começando a dançar ao mesmo ritmo. Tudo está dotada com essa capacidade. Os cinco sentidos serão unificados no momento de fazer amor. Isto é precioso. Se a vida sexual não é harmoniosa, o problema do divórcio acontecerá ou um ressentimento pela vida inteira surgirá. Se os órgãos sexuais do esposo e esposa são

¹⁹⁶ Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 278, 109-111. Recentemente traduzido para este livro.

perfeitamente harmoniosos, o esposo nunca pode deixar sua esposa. Se o rosto da esposa é bonito ou não é uma questão secundária. (21 de dezembro de 1993)¹⁹⁷

No seminário de 40 dias para Famílias Ideais em Jardim, Brasil, o Rev. Yoon Jung-noh também enfatizou a importância da vida sexual conjugal. Ele disse: **“A maioria dos casais que se divorciaram pelo razão de ‘conflito de personalidade’ na realidade se divorciaram por causa de ‘conflito na vida sexual’”** em uma conferência em 12 de julho de 1999).

Um dia, uma esposa japonesa me pediu um conselho. Ela tinha se divorciado de seu esposo coreano que teve relações de amor ilícito com outra mulher e se mudou para a casa dela, embora ele e sua esposa japonesa tivessem duas filhas pequenas. Ela estava imaginado em agonia se deveria fazer novos esforços para trazê-lo de volta e iniciar de novo pelo benefício de seus filhos. Infelizmente, eu não pude dar a ela um bom conselho, porque minha especialidade era evitar essa tragédia com antecedência. Se ela tivesse apresentado a maior alegria e entusiasmo para seu esposo praticando os ensinamentos de **“transformar a vida sexual conjugal em uma bela obra de arte”** após começar a vida familiar, eles teriam sido muito mais unidos um com o outro espiritualmente e fisicamente. Se isso tivesse ocorrido, eu penso, ela poderia ter evitado o caso de amor de seu esposo e a tragédia do divórcio. Eu senti tristeza por ela, porque meu conselho veio tarde.

Como o meu conselho para um esposo de um casal recém casado, em muitos casos, uma jovem noiva ainda tem um sentimento de vergonha mesmo após o casamento, quando ela inicia sua vida diária com um homem com quem ela nunca viveu. É relatado que fazer amor na “posição cachorrinho” como cães e gatos faz algumas mulheres jovens se sentirem envergonhadas e humilhadas, porque uma mulher tem que ressaltar seu quadril e deixar seu ânus completamente exposto à visão. É dito que muitas mulheres jovens que estão em lua-de-mel não gostam de fazer amor na posição cachorrinho. Portanto, um esposo não deve exigir que sua esposa faça amor no estilo de cães e gatos nos primeiros dias do casamento. Eu ouvi que uma jovem mulher de segunda geração terminou se divorciando de seu esposo coreano, porque ele feriu os sentimentos dela forçando-a tão duramente a ter sexo no estilo de cães e gatos na noite de núpcias, ignorando os desejos dela.

Por outro lado, é completamente desnecessário que uma esposa Abençoada que iniciou a vida familiar mantenha um sentimento de vergonha diante de seu esposo eterno. Portanto, é importante que ela tenha uma atitude corajosa para fazer seu esposo sentir a maior alegria **“transformando a vida sexual conjugal em uma bela obra de arte.”** Tal coragem da esposa em fazer amor fascina seu esposo e o desestimula do sexo extraconjugal e do divórcio. Isto também protegerá absolutamente a linhagem celeste. Como citado acima, O Verdadeiro Pai também disse: **“Se os órgãos sexuais de esposo e esposa são perfeitamente harmoniosos, o esposo nunca pode deixar sua esposa. Se o rosto da esposa é bonito ou não é uma questão secundária.”**

Portanto, eu recomendo que uma jovem esposa Abençoada em seus 20 ou 30 anos com disposição aprenda como beijar seu esposo artisticamente, não somente em sua boca, mas também seu órgão sexual, através da prática, e também diligentemente pratique exercícios Kegel (exercícios para fortalecer os músculos de coito) a fim de tornar seu órgão sexual incrivelmente excelente e dar a maior alegria para seu esposo. Na vida sexual conjugal de um esposo e uma

¹⁹⁷ Moon, *Houkan Shurenkai Mikotobashu* (Discursos do Rev. Moon nos seminários de mulheres japonesas na Coreia), vol. 2,61. Recentemente traduzido para este livro.

esposa, suas línguas devem dançar artisticamente, suas pélvis devem dançar artisticamente, os músculos de seus órgãos sexuais devem dançar artisticamente, e suas bocas devem cantar canções artisticamente. Isto devem ser até que eles possam perfeitamente **transformar a vida sexual conjugal em uma bela obra de arte.**

P*: Eu ouvi que casais Abençoados têm a permissão de fazer amor em uma variedade de posições sexuais. Como uma regra geral, qual é o número ideal de posições de fazer amor para utilizar em um único ato de amor?

R: Como citado na resposta para a pergunta anterior, o Verdadeiro Pai mencionou uma variedade de posições sexuais em seus discursos sobre **“transformar a vida conjugal em uma bela obra de arte.”** Na pergunta sobre o número de posições de fazer amor, eu gostaria de apresentar minha resposta sobre a base dos discursos do Verdadeiro Pai.

Como eu já afirmei na resposta sobre posições sexuais, casais Abençoados têm a recomendação de **fazer amor na posição missionária, isto é, a posição encarando um ao outro com o homem por cima, ao menos no momento da ejaculação do esposo, quando queremos ter um bebê excelente.** A “posição missionária” ou a “posição encarando um ao outro” é um privilégio especial permitido somente aos seres humanos como os filhos e filhas de Deus.

Entretanto, o Verdadeiro Pai não recomenda que façamos amor somente na posição missionária por toda a nossa vida. Não há nenhuma conotação que somente a posição missionária seja “normal” e todas as outras sejam “anormais.” Sobre posições de fazer amor, o Verdadeiro Pai uma vez disse: **“Não é interessante fazer amor sempre no mesmo padrão. Quando comemos comida chinesa todos os dias, nos tornamos saturados com ela.”** Consequentemente, ele recomendou que **“transformemos a vida sexual conjugal em uma bela obra de arte”** aplicando vários estilos de fazer amor.

Portanto, é recomendado que façamos amor de forma linda e artística em várias posições sexuais. Não obstante, não é recomendado que frequentemente mudemos as posições durante um único ato sexual. Homens jovens querem desfrutar de muitos tipos de posições sexuais em um único ato sexual. Entretanto, é verificado que a maioria das mulheres gostam de somente dois ou três tipos de posições sexuais em um único ato sexual. O significado de “tipos de posições sexuais” aqui está baseado em um grande número de posições sexuais que desprezam contar as simples variações como tipos diferentes.

É relatado que o tempo médio de fazer amor após a inserção do esposo é cerca de 7 minutos e 30 segundos. No caso de casais jovens, mesmo se excluirmos homens com uma tendência de ejaculação precoce, o tempo aproximado de fazer amor após a inserção é de cerca de 10 minutos. As mulheres geralmente não gostam de mudar a posição sexual rapidamente e inquietamente a cada 1 ou 2 minutos em um único ato sexual de 10 minutos ou mais.

Sexólogos têm aconselhado que não mudemos inquietamente a posição sexual com tanta frequência em um único ato sexual. É importante manter um ritmo e uma posição firme por determinado período de tempo quando fazemos amor, se o esposo quer que sua esposa fique mais e mais acesa. (Este é também o caso com as preliminares. O esposo deve manter um ritmo firme e constantemente estimular sexualmente a área sensível de sua esposa com amor e carinho.) Muitas mulheres afirmar que não gostam de mudar de repente a posição de fazer amor quando elas estão quase chegando perto de alcançar o orgasmo, porque isto interrompe a constante subida do ânimo e excitação.

O Verdadeiro Pai diz em seus discursos que podemos mudar nossa posição de fazer amor a cada semana, se ficamos cansados de um padrão de posição sexual. Ele não diz que devemos frequentemente mudar nossa posição sexual muitas vezes em um único ato sexual.

Portanto, se um esposo e uma esposa fazem amor por 10 minutos ou mais, podemos provavelmente dizer que é mais desejável fazer amor com duas ou três posições sexuais. Entretanto, sobre o número de posições de fazer amor em toda a nossa vida, somos encorajados a fazer amor em uma variedade de posições sexuais artisticamente e centrados em Deus, para que possamos **“transformar nossa vida sexual conjugal em uma bela obra de arte,”** o que pode retornar a maior beleza e alegria a Deus.

P: Esta é uma pergunta sobre o método de fazer amor. Em termos concretos, o que significa “fazer amor apaixonadamente e explosivamente,” como o Verdadeiro Pai tem repetidamente recomendado? Porque é melhor fazer amor apaixonadamente e explosivamente? Porque fazer amor gentilmente e lentamente até o fim não é desejável?

R: Em resumo, a razão pela qual temos a recomendação de fazer amor apaixonadamente e explosivamente, é que isto nos capacita a sentir maior prazer e alegria juntos como um esposo e uma esposa. Primeiramente, eu apresentarei dois dos muitos discursos do Verdadeiro Pai que recomendam que façamos amor “apaixonadamente e explosivamente.”

Vocês devem fazer amor apaixonadamente e explosivamente assim. Quando fizer amor, isto deve ser como a explosão de uma bomba atômica! ... Quando seu esposo faz amor com você, você gostaria que ele fizesse amor do seu lado, ou entrasse em você verticalmente? O que é mais forte, vir verticalmente de cima, ou vir horizontalmente do lado? Descer vertical! Portanto, um homem assumirá a posição de estar em cima ao fazer amor. Esse é o ideal. Então, ele empurra para baixo para os dois corpos se tornarem planos. (20 de março de 1994)¹⁹⁸

Quando um esposo e uma esposa Abençoados estão dormindo nus em um chão aquecido, tirando todas as roupas porque está quente e cobrindo suas barrigas com as roupas, e quando um esposo se aproxima de você dizendo: “Eu te amo,” você o chutará para longe ou o abraçará firmemente? (Risadas)

Quando ele chega perto de você, removendo as roupas que cobrem seu corpo, você o chutará para longe ou o abraçará firmemente? Nesse momento, você sente feliz ou infeliz? (Feliz.) Eu não sei. Vocês sabem isso melhor. (Risadas)

Eu deveria dizer: “Vocês mulheres! Vocês não devem amar seu esposo mais do que vocês me amam!” porque eu sou ganancioso no amor? (Não, você não é.) Eu disse: “Façam amor apaixonadamente e explosivamente!” Quando vocês viram um sobre o outro felizes abraçando um ao outro com os braços, Deus desce para chutá-los ou para abraçá-los com amor?

Quando um filho e uma filha fecham seus olhos, Deus também descansa. Quão feliz é o momento de dormir após fazer amor? Depois de fazer amor apaixonadamente e

¹⁹⁸ Sun Myung Moon, “Palavras dos Verdadeiros Pais sobre amor conjugal,” *Bonyangin* (janeiro de 2004): 7. Recentemente traduzido para este livro.

explosivamente, devemos dormir profundamente ou não devemos dormir? (26 de dezembro de 1999)¹⁹⁹

Há três fatores principais ao fazer amor: 1) a profundidade e pressão da conexão dos órgãos sexuais masculino e feminino, 2) a velocidade do movimento de pistão (de empurrar), e 3) a quantidade total de tempo ao fazer amor. Portanto, em termos concretos, “fazer amor apaixonadamente e explosivamente” significa satisfazer as seguintes três exigências ao fazer amor: 1) A penetração do esposo não deve ser rasa, mas profunda, e a maior pressão deve ser aplicada nas partes conectadas dos dois corpos. 2) Maximize a velocidade do movimento de pistão (de empurrar) e alcance uma velocidade de cerca de três empurrões por segundo no final. 3) Gaste um longo tempo ao fazer amor, incluindo longas preliminares (beijando e acariciando) com amor.

Avaliando isto a partir de uma perspectiva diferente, um casal pode dizer se eles têm feito amor apaixonadamente e explosivamente sabendo se a esposa alcançou um orgasmo explosivo no final. Portanto, podemos reescrever “fazer amor apaixonadamente e explosivamente” como “fazer amor para que a mulher possa alcançar um orgasmo explosivo.” Uma mulher nunca pode experimentar um orgasmo explosivo a menos que o casal faça amor apaixonadamente e explosivamente.

O Verdadeiro Pai recomenda fortemente que os casais “façam amor apaixonadamente e explosivamente” e considera isto como mais desejável pelas seguintes razões: isto pode maximizar o prazer de fazer amor tanto para esposo como para esposa, facilita a ejaculação plena de um homem, torna mais fácil para uma mulher alcançar um orgasmo explosivo, e aumenta a possibilidade da gravidez.

Há uma menor diferença pessoal em orgasmos entre homens durante a ejaculação do que entre mulheres, e não há uma grande diferença entre o orgasmo masculino quando casais fazem amor mais explosivamente, e quando eles não fazem. E ainda, se um casal faz amor mais explosivamente, o homem pode experimentar um orgasmo maior e ejacular uma quantidade maior de fluido de esperma de uma forma mais poderosa, podemos aumentar a possibilidade de gravidez. Casais podem geralmente resolver o problema do esposo com dificuldade em ejacular ou a incapacidade de ejacular na vagina, o que é relatado estar em elevação no Japão, se eles fazem amor apaixonadamente e explosivamente a uma máxima extensão.

Em contraste, é relatado que há uma grande diferença individual em orgasmos entre mulheres e que há uma grande diferença em orgasmos femininos, mesmo nas mesmas mulheres, dependendo se os casais fazem amor explosivamente. Portanto, é desejável fazer amor explosivamente, especialmente para maximizar o prazer sexual feminino. Quanto mais apaixonadamente e explosivamente uma mulher é amada, maior excitação sexual e prazer explosivo ela pode sentir. Além disso, isto faz alcançar mais facilmente o orgasmo. É verdade que mulheres geralmente preferem acariciar lenta e gentilmente durante as preliminares, mas elas geralmente preferem fazer amor apaixonada e explosivamente após a penetração. Além disso, através da mensuração de seus cérebros, é verificado que as mulheres (embora nem sempre) podem sentir um orgasmo cerca de 10 ou 20 vezes mais forte do que os homens.

¹⁹⁹ Sun Myung Moon, “Realização da responsabilidade providencial dos Verdadeiros Pais,” *Família* 373 (fevereiro de 2000): 69. Recentemente traduzido para este livro.

É verificado que, quando mulheres alcançam um forte orgasmo explosivo, não somente os músculos vaginais contraem vigorosamente e involuntariamente a cada 0,8 segundos, mas também o útero se expande rapidamente e suga o fluído do esperma com uma grande e surpreendente pressão. No livro recentemente publicado *O Cérebro Feminino*, seu autor menciona um exemplo concreto que uma mulher sugou completamente a camisinha usada por um parceiro masculino no estreito uterino porque seu útero exerceu um forte poder de sucção como resultado de seu orgasmo explosivo. Este exemplo diz como um forte orgasmo feminino pode contribuir para sugar o fluído do esperma para o útero. Dessa forma, o orgasmo explosivo das mulheres pode fortalecer a função do útero de sugar o fluído do esperma e contribuir para a gravidez. Este fato é verificado de várias formas.²⁰⁰

Como afirmado anteriormente, uma das características do orgasmo das mulheres é que, ao contrário dos homens, isto varia grandemente de pessoa para pessoa. De acordo com uma pesquisa estatística, um número considerável de mulheres são frígidas (em muitos casos, porque seus esposos são autocentrados) e nunca ou dificilmente alcançam um orgasmo. Por outro lado, um grande número de mulheres já experimentaram uma vez o delirante e quase desfalecedor estado ao fazer amor por causa de um orgasmo explosivo. Portanto, não é raro que mulheres caíam em um estado quase de inconsciência e percam o poder de mover seu corpo após alcançar um orgasmo explosivo como resultado de fazer amor apaixonadamente.

Se uma mulher fica imóvel e calmamente repousa após um orgasmo explosivo, isto aumenta as chances dela ficar grávida. Em contraste, as chances dela ficar grávida diminuirão se ela imediatamente se levantar e caminhar logo após a ejaculação de seu esposo, porque o fluído do esperma fluirá para fora de seu corpo.²⁰¹ Assim, é possível dizer que Deus criou as mulheres dessa forma para que elas possam sentir um forte orgasmo e perder o poder de se mover após fazer amor, para a finalidade de torná-las grávidas mais facilmente.

Além disso, as mulheres passam por dores de parto quase insuportáveis quando dão à luz aos bebês. Portanto, se o prazer do sexo não fosse forte o suficiente para fazê-las esquecer as dores do parto, muitas mulheres que experimentaram as dores do parto uma vez poderiam preferir evitar o sexo que conduziria à gravidez e ao parto. Portanto, é possível dizer que Deus, para evitar tal cenário, criou as mulheres com uma capacidade de sentir um orgasmo explosivo muito mais forte do que os homens em oposição às fortes dores do parto.

Por outro lado, os homens podem seguramente alcançar o orgasmo toda vez que eles ejaculam, mas eles nunca desfalecerão por causa disto. É possível dizer que Deus criou o homem de tal forma que ele possa proteger uma mulher do perigo quando ela não pode se mover após alcançar o orgasmo explosivo e receber o fluído do esperma em seu corpo.

Desta maneira, é recomendado que casais façam amor apaixonadamente e explosivamente porque isto maximizará o prazer sexual do casal e, ao mesmo tempo, facilitará a gravidez da esposa fazendo o esposo ejacular uma quantidade maior e de uma forma mais poderosa e profunda do fluído do esperma, e também fazendo o útero da esposa sugar o fluído do esperma de forma mais poderosa.

Especialmente, é verificado que se um casal quer ter um bebê menino, eles devem fazer amor apaixonadamente e explosivamente no dia da ovulação da esposa. Se uma esposa alcança o orgasmo explosivo e um esposo ejacula uma quantidade maior de fluído do esperma mais poderosamente e profundamente no corpo dela, eles podem aumentar a possibilidade da

²⁰⁰ Ver Louann Brizendine, *O Cérebro Feminino* (Nova York: Morgan Road Books, 2006) 84.

²⁰¹ Ver Brizendine, *O Cérebro Feminino*, 83.

concepção de um bebê menino. Assim, é recomendado que os casais façam amor apaixonadamente e explosivamente, se eles querem dar nascimento a um filho.

P: Esta é uma pergunta sobre ética sexual Judaica. Eu ouvi que você mencionou que a sabedoria Judaica referente a vida sexual conjugal também tem mérito para casais Abençoados. Você poderia dar mais alguns detalhes sobre isto?

R: O povo Judeu tem a forte consciência de ser o “Povo Escolhido” como os (primeiros) israelitas a receberem a bênção especial de Deus. Portanto, eles têm a consciência da importância de dar nascimento a muitos filhos. O Gênesis 1:28 da Bíblia Sagrada, que também é uma das mais importantes escrituras dos Israelitas diz: “Frutificai e multiplicai-vos, e enchei a terra, e sujeitai-a.” Portanto, eles aprenderam através de toda a sua história que é um mandamento absoluto de Deus dar nascimento a filhos e multiplicar em número aqui na terra.

Os Israelitas ensinam para si mesmos a partir de longa experiência que uma mulher deve alcançar o orgasmo durante o ato de amor para ficar grávida mais facilmente. Em outras palavras, é ensinado que eles terão dificuldades em ter bebês a menos que uma esposa alcance o orgasmo. Consequentemente, na tradição judaica, se torna gradualmente a tarefa do esposo ordenada por Deus fazer sua esposa alcançar o orgasmo em sua vida sexual conjugal. Assim, o mandamento de Deus para os Israelitas “multiplicarem e encherem a terra” tem gradualmente se desenvolvido para o mandamento de “fazer a esposa alcançar o orgasmo” na vida sexual conjugal.

Como consequência, os sábios Judeus estudaram por muitos anos como fazer suas mulheres alcançarem o orgasmo. A conclusão que os sábios Judeus chegaram é que “um esposo deve ejacular após sua esposa alcançar o orgasmo” a fim de ter bebês. Colocado de forma diferente, isto significa que “um esposo não deve ejacular antes que sua esposa alcance seu orgasmo.” Livros da tradição Judaica contêm ensinamentos de muitos rabis (professores) famosos Judeus que incluem esses ensinamentos sobre vida sexual conjugal.

Ruth Westheimer, uma famosa conselheira sexual nos Estados Unidos de uma base Judaica Ortodoxa, apresenta um velho conselho de rabis que **“se um homem leva sua esposa ao orgasmo antes de ejacular, ele será premiado com um filho.”**²⁰² Assim, o povo Judeu está ciente desde tempos antigos que “mulheres também podem experimentar orgasmo” e que “Deus quer que as mulheres o alcancem e se deleitem com isso ao fazê-lo.” Westheimer apresenta este fato como um aspecto maravilhoso da ética sexual Judaica. Muitas teólogas e ativistas feministas contemporâneas têm criticado o Judaísmo tradicional por sua centralização machista. Entretanto, é importante notar que há aspectos que dão prioridade para as mulheres dentro de seus ensinamentos sobre vida sexual conjugal.

Alguns homens ignorantes e autocentrados, embora o número deles esteja declinando em nosso tempo contemporâneo, têm exaltado uma visão influenciada que “mulheres puras e boas não podem sentir orgasmo como um costume.” Tais homens têm satisfeito sexualmente a si mesmos e pensam que suas esposas não podem alcançar orgasmo, porque ela era pura e boa. É verdade que mulheres que nunca tiveram sexo antes do casamento podem ter dificuldade de alcançar o orgasmo no início da vida conjugal. Não obstante, é verificado que mulheres puras e boas que nunca experimentaram sexo pré-conjugal podem desfrutar mais do sexo e alcançar o orgasmo mais frequentemente na vida sexual conjugal do que aquelas que experimentaram sexo pré-conjugal com um ou mais homens.

²⁰² Ver Ruth Westheimer e Jonathan Mark, *Sexo Celeste: Sexualidade na Tradição Judaica* (Nova York: Continuum, 1999), 4.

Em conclusão, através de suas longas experiências históricas, a sabedoria Judaica sobre vida sexual nos ensina os seguintes pontos: 1) orgasmo não é monopólio dos homens, 2) é importante que um homem permita sua esposa alcance o orgasmo antes de ejacular a fim de fazer sua esposa alcançar o orgasmo, 3) é deleite de Deus deixar as mulheres alcancarem o orgasmo primeiro, e 4) as chances de gravidez (especialmente de um bebê menino) aumentarão se uma mulher alcança o orgasmo antes de seu esposo.

P: Eu tenho uma pergunta sobre o método para os casais alcancarem o orgasmo juntos. A primeira edição de *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 2, recomendava que o esposo ejaculasse “imediatamente antes da esposa alcançar o orgasmo” ou “ao mesmo tempo que a esposa alcança o orgasmo.” Entretanto, em sua edição revisada, você corrigiu a frase para “imediatamente após a esposa alcançar o orgasmo.” Você poderia explicar a base para esta correção?

R: Como um método para um casal alcançar o orgasmo juntos, eu escrevi na primeira edição de *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 2, que um esposo deve ejacular “imediatamente antes da esposa alcançar o orgasmo” ou “ao mesmo tempo que a esposa alcança o orgasmo.” Entretanto, a mais exata e adequada explicação será que um esposo deve tentar seu melhor ao ejacular “imediatamente após a esposa alcançar o orgasmo.”

Na edição revisada, eu corrigi a frase para “imediatamente após a esposa alcançar o orgasmo.” Não obstante, você não deve prestar tanta atenção na palavra “imediatamente” na frase. Como esposos experientes sabem bem, você não deve enrijecer seus nervos se preocupando que você e sua esposa podem fracassar ao alcançar o orgasmo juntos, se você perde o exato momento do orgasmo dela ou o momento “imediatamente após” o orgasmo dela. Isto é porque o orgasmo das mulheres, ao contrário dos homens, não é momentâneo, mas consecutivo; ele pode durar mais – 10, 20 ou 30 segundos (frequentemente inclui o segundo orgasmo quando ele dura mais tempo), se estimulado continuamente. Em outras palavras, ao contrário dos homens, as mulheres são dotadas com uma capacidade de alcançar orgasmo duas (ou em um caso raro até três) vezes em um único ato sexual, se elas são estimuladas continuamente após o primeiro orgasmo.

Eu aprendi com a sabedoria Judaica (i.e., o primeiro Israel) sobre vida sexual conjugal, e isso também é uma das bases para minha decisão para revisar a frase. Eu também reanalisei minha experiência com minha esposa como um casal. Eu não pensei tão profundamente quando escrevi essas frases na primeira edição.

Como já expliquei acima, **a destreza de um casal em alcançar o orgasmo juntos para ejacular, não é imediatamente antes, mas após a esposa alcançar o orgasmo.** Isto está baseado no fato que o orgasmo das mulheres, ao contrário dos homens, não é momentâneo, mas consecutivo e mais duradouro, e que o segundo orgasmo feminino que ocorre em um único ato de fazer amor é mais forte do que o primeiro, como uma regra geral.

Portanto, um esposo não deve se preocupar com o exato momento do primeiro orgasmo de sua esposa. Não há necessidade que ele se sinta pressionado se a esposa alcança o orgasmo antes dele, porque é possível que as mulheres alcancem orgasmo, uma segunda, e até mesmo uma terceira vez, se ele continua a estimulá-la. Além disso, o orgasmo feminino que vem depois, é geralmente mais forte do que o primeiro. Consequentemente, haverá mais chances e tempo extra para um casal alcançar seu orgasmo juntos dentro de uma única sessão de fazer amor se a esposa alcança seu orgasmo antes de seu esposo.

Portanto, como mencionado no conselho dos rabis Judeus, um casal pode alcançar o orgasmo junto com facilidade, se a esposa alcança seu orgasmo primeiro.

P: Eu ouvi que o Verdadeiro Pai uma vez disse essencialmente que se uma mulher não pode experimentar o orgasmo durante sua vida de casada, ela definitivamente terá problemas de saúde. Você poderia compartilhar essas palavras do Verdadeiro Pai?

R: Eu apresentarei o discurso do Verdadeiro Pai sobre a importância do orgasmo para a saúde das mulheres proferido em um seminário especial para mulheres japonesas na Coreia em 1993.

No relacionamento íntimo conjugal, um homem e uma mulher são diferentes no tempo exigido. Mulheres são duas a cinco vezes mais lentas do que os homens. Algumas mulheres são mais do que cinco vezes mais lentas do que os homens. Portanto, embora elas tenham um relacionamento sexual conjugal, algumas mulheres acabam suas vidas sem conhecer o verdadeiro sabor [i.e., o orgasmo] do ato de fazer amor conjugal. Essa é uma culpa do homem. Se o ato de fazer amor conjugal não é satisfatório, suas vibrações negativas continuarão pelo dia inteiro ou o mês inteiro. Satisfação sexual é absolutamente necessária para a saúde de uma mulher e também absolutamente necessária psicologicamente. (21 de dezembro de 1993)²⁰³

A seguir, citarei outro discurso do Verdadeiro Pai que se refere a um ponto semelhante:

Assim, uma mulher é mais lenta. Ela é cinco vezes mais lenta do que um homem. Não é ruim que uma mulher seja cinco vezes mais lenta ao alcançar excitação sexual, porque isto a capacita a dar nascimento com excelência a um filho paciente. Não é ruim que uma mulher seja lenta. Se uma mulher acaba mais rápido, nascerá um filho comum. Portanto, um homem deve gastar tempo suficiente ao fazer amor para o benefício de uma mulher. Se um homem não se ajusta ao passo da mulher no tempo de fazer amor, a mulher ficará doente psicologicamente. Ela certamente desenvolverá problemas com seu corpo. O homem deve manter o passo da mulher. Isto é absolutamente necessário.

As mulheres devem ter menstruação regularmente todo mês. Isto não deve ser nem mais cedo e nem mais tarde do que o ciclo regular. Esse também é o caso com o ato de amor conjugal. Uma menstruação ocorre regularmente, assim, o relacionamento sexual entre um esposo e uma esposa deve ter um passo regular. Se não for assim, isto causará problemas psicologicamente. As mulheres devem ser cuidadosas ao ouvir minhas palavras. Se vocês têm esse tipo de senso comum, vocês conversarão com seus esposos. O relacionamento sexual entre um esposo e uma esposa é a raiz da vida, a raiz do ideal, e a raiz da felicidade. A liberdade existe nessa base. Felicidade pode também existir nessa base. (20 de março de 1994)²⁰⁴

A vida sexual conjugal é a raiz da saúde. O Verdadeiro Pai diz que é “**absolutamente necessário**” que as mulheres experimentem orgasmo na vida sexual conjugal para manter sua

²⁰³ Moon, *Houkan Shurenkai Mikotobashu* (Discursos do Rev. Moon no seminário de mulheres japonesas na Coreia), vol. 2, 60. Recentemente traduzido para este livro.

²⁰⁴ Sun Myung Moon, “Discursos dos Verdadeiros Pais sobre amor conjugal,” *Bonyangin* (dezembro de 2004): 5. Recentemente traduzido para este livro.

saúde. Portanto, é uma “regra essencial de saúde” que uma mulher sinta a maior alegria (orgasmo) se tornando uma única mente e um único corpo com seu esposo. Uma “regra essencial de saúde” é uma exigência que é “essencial” para manter nossa saúde, e ficaremos doentes se não a mantemos. O Verdadeiro Pai diz que os corpos das mulheres “**certamente desenvolverão problemas**” e “**ficarão doentes,**” se não podem experimentar o orgasmo se tornando uma única mente e um único corpo com seus esposos no verdadeiro sentido da expressão.

Eu resumi a regra de saúde proposta pelo Verdadeiro Pai nestes termos: **1) Alinhar com Deus, 2) Atingir o estabelecimento do pico do meio-dia, e 3) Tornar-se um casal Abençoado absoluto com uma única mente e um único corpo.** Todos os casais Abençoados por Deus estão atados pelo fio vermelho divino do amor eterno. A partir de agora, os bons espíritos absolutos de nossos antepassados que receberam a Bênção Sagrada descerão para nos assistir na terra na escala completa. Portanto, eu acredito firmemente que os casais Abençoados entrarão em uma era quando podemos nos tornar completamente uma única mente e um único corpo com Deus e com nosso cônjuge, podendo viver em um estado muito mais saudável, e se tornando mais felizes do que antes, centrando no amor de Deus.

P: Esta é uma pergunta sobre a atitude da esposa ao fazer amor. Você poderia apresentar discursos do Verdadeiro Pai e de Dae Mo Nim recomendando que mulheres não sejam passivas e quietas, mas ao invés, ativas e entusiasmadas no ato de amor?

R: Eu apresentarei primeiramente discursos do Verdadeiro Pai sobre este ponto.

Amor tem valor quando um casal anseia um pelo outro. Um homem que dá amor se sente bem quando sua esposa pede por amor com sua boca, falando isso e abrindo bem seus olhos. Vocês devem saber que se permanecem em silêncio e entorpecidas, o amor virará de costas e voará para longe, depois de vir para vocês. Se uma pessoa que você ama tem uma atitude passiva, quão ruim você se sentirá!²⁰⁵

Quando um homem e uma mulher fazem amor, não é somente o homem que ama. A mulher também se coloca na posição de amar. A vida do homem e a vida da mulher serão conectadas. A linhagem do homem e a linhagem da mulher serão conectadas. Se somente uma coisa está faltando entre estas três: amor, vida e linhagem, é impossível dar nascimento a um filho. Quando um homem e uma mulher fazem amor e sentem seu sangue quente, a vida vem à existência. (26 de fevereiro de 1990)²⁰⁶

Agora apresentarei o discurso de Dae Mo Nim no 8º Seminário de 21 dias de Registro no Centro de Treinamento de Cheongpyeong, no qual ela diz para as esposas Abençoadas:

Quando uma mulher faz amor com seu esposo, o pior tipo de mulher é aquela que apenas se deita silenciosamente e imóvel, sem qualquer movimento de seu corpo durante todo o ato de fazer amor, dizendo: “Se você quer fazer isto, então faça!” Todas vocês estão fazendo amor dessa maneira, não estão? Todas vocês se comportam dessa maneira? Ou vocês não fazem assim? Deus me disse: “Tal mulher é a pior mulher.”

²⁰⁵ Moon, *Cheon Seong Gyeong*, 356. Recentemente traduzido para este livro.

²⁰⁶ Sun Myung Moon, “A importância das mulheres,” *Shukufuku* 66 (outono de 1990): 19; Reimpresso na AES-UCM/ Departamento de Família, *Shussan* (Tóquio: Kogensha, 2003), 18. Recentemente traduzido para este livro.

Como mencionei anteriormente, na “criação” [i.e., o órgão sexual da mulher], existe a natureza, água, pedra, pedriscos, flor de ameixa, flores, pinheiros, bambu, montanha, nuvem, e o céu claro. Quem pode deixar um homem visitar, encarar, olhar e sentir todas estas coisas? Quem pode dar a ele essa oportunidade? É uma mulher. Está errado, se você não o deixa fazer isso.

Um esposo e uma esposa devem fazer amor não simplesmente para dar nascimento a um filho. Eles devem fazer amor não porque chegou o momento quando eles fazem amor. Eles devem fazer amor para que o esposo possa observar e louvar toda a “criação” [i.e., o órgão sexual da mulher], encarando mais de perto e apreciando. Eles devem fazer amor para que o esposo possa compreender e apreciar o poder criativo de Deus e o coração de Deus. Vocês compreendem? Vocês devem fazer amor dessa maneira, não devem? Vocês têm feito isso? Vocês não devem fazer amor de outra maneira. Especialmente as esposas japonesas não têm feito dessa maneira. Isso está errado. Vocês não compreendem o coração de Deus. Vocês não compreendem o poder criativo de Deus e o amor de Deus por trás do ato de fazer amor.

... Quando perguntei para as esposas Abençoadas no 7º Seminário de Registro se elas iam para a cama vestindo calcinha e sutiã, todas riram (sugerindo que sim). Uma mulher tem a responsabilidade de tirar todas as suas roupas e deixar seu soberano (i.e., o esposo) vir para a “criação” [i.e., o órgão sexual da mulher] e brincar ali livremente como ele queira. Portanto, vocês devem mudar completamente. Será uma alegria fazer isso. Não obstante, se você cria uma desculpa e diz: “Não, eu não quero fazer isso por causa dessa e dessa razão,” você estará pisoteando o poder criativo e o coração de Deus.

O Verdadeiro Pai falou exatamente sobre este ponto, não falou? Seu órgão sexual não é seu. Quem é o soberano de seu órgão sexual? É seu cônjuge! Os soberanos dos órgãos sexuais estão trocados um com o outro. Portanto, se você não o dá para seu cônjuge, isto trará problemas complicados. O Pai falou para nós assim, não falou?

Desta vez, Deus me falou sobre isto em detalhes e disse: “Casais Abençoados precisam desta educação (da vida sexual conjugal) para se tornarem famílias verdadeiras.” Quando Deus examina os casais Abençoados exatamente agora, Ele não pode encontrar qualquer casal Abençoado ou lar onde o esposo cheio de gratidão sente o órgão sexual da esposa sendo realmente a manifestação da beleza de toda a criação; Ele não pode encontrar ninguém que está disposto a apreciar o poder criativo de Deus, o coração e o amor através do ato de fazer amor conjugal.²⁰⁷

De acordo com Dae Mo Nim, Deus ensinou a ela que se as esposas Abençoadas querem se tornar um casal que pode dar a definitiva alegria para Deus, elas precisam de educação sobre vida sexual conjugal. De acordo com ela, Deus enfatizou que as mulheres não devem ser relutantes ou passivas, mas ter uma atitude entusiasmada e um coração de dar aos seus esposos a maior alegria ao fazer amor conjugal.

Uma mulher deve deixar seu esposo, o soberano de seus genitais, desfrutar observar tudo e admirar sua beleza que simboliza a beleza de toda a criação. Além disso, respondendo ao movimento de seu esposo, ela deve mover sua pélvis instintivamente para dar maior alegria para seu esposo ao fazer amor, para que ele possa experimentar a surpreendente função do órgão

²⁰⁷ Discurso de Dae Mo Nim no Centro de Treinamento de Cheongpyeong durante o 8º Seminário de 21 dias de Registro de esposas Abençoadas. Recentemente traduzido para este livro.

sexual da mulher que foi cuidadosamente desenhado e criado por Deus. Dae Mo Nim nos diz que uma mulher deve fazer isso, para que seu esposo possa ser profundamente movido pela surpreendente obra de criação de Deus, e se tornar profundamente grato a Deus por Seu amor através do ato de fazer amor.

P: Embora Dae Mo Nim ensinou que uma mulher deve participar com entusiasmo ao fazer amor, ao invés de se deitar calmamente e sem movimentos como um manequim, o que é vagamente amável. Eu não posso compreender o que fazer em termos concretos para participar entusiasticamente. Você poderia explicar o que fazer de forma mais concreta?

R: Sendo que o ato de fazer amor é um ato que ambos, esposo e esposa, executam juntos, eu não penso que exista um padrão fixo de uma ação concreta para uma esposa participar entusiasticamente nele. O ponto que é importante para a esposa é agir entusiasticamente e instintivamente em sintonia com os desejos e movimentos do esposo para dar a ele maior alegria. Isto significa que ela não deve apenas se deitar silenciosamente sem mover seu corpo, como se ela fosse um peixe morto.

Novamente, vamos ler o mesmo discurso de Dae Mo Nim e pensar mais sobre ele.

“Quem pode deixar um homem visitar, encarar, olhar e sentir todas estas coisas? Quem pode dar a ele essa oportunidade? É uma mulher.” “Elas devem fazer amor para que o esposo possa observar e louvar toda a ‘criação’ [i.e., o órgão sexual da mulher], encarando mais de perto e apreciando. Elas devem fazer amor para que o esposo possa compreender e apreciar o poder criativo de Deus e o coração de Deus.”

Nestas afirmações, o que Dae Mo Nim recomenda para as esposas Abençoadas é que **uma mulher deve abrir completamente seu órgão sexual diante de seu esposo sem nada para esconder, para que ele possa ter um olhar mais próximo sobre ele e louvar tudo isto (o órgão sexual dela)**. Todos os homens têm o desejo, como um instinto específico masculino, de observar o órgão sexual de uma mulher, o santuário íntimo escondido do amor. Além disso, ao contrário das mulheres, os homens são criados para serem facilmente excitados apenas por um estímulo visual. Portanto, no caso dos homens em geral, apenas observar o órgão sexual de uma mulher pode ser suficiente preliminar para fazer amor. Além disso, é relatado que algumas mulheres jovens ficam sexualmente excitadas apenas por estar intensamente consciente de que seus genitais estão sendo observados de perto por um homem.

Antes de casar, se espera que uma mulher esteja sempre mantendo seus joelhos firmemente juntos. Entretanto, Dae Mo Nim diz que uma esposa casada não deve se deitar calmamente e sem movimentos com seus joelhos firmemente juntos e pernas esticadas na frente de seu esposo quando fazem amor. Assim será impossível que ela permita que seu esposo observe e elogie seu órgão sexual que simboliza a beleza de “toda a criação,” se ela se deita calmamente com seus joelhos firmemente juntos e as pernas esticadas.

Há uma frase japonesa: “espalhar as pernas na forma da letra M aberta,” e uma frase em inglês: “deitar amplamente espalhado.” O esposo não pode observar e elogiar o belo órgão sexual de sua esposa e penetrá-lo a menos que a esposa abra amplamente suas pernas na forma de um “M” dobrando um pouco seus joelhos. Não há nenhuma necessidade de uma mulher ter qualquer sentimento de vergonha diante de seu esposo eterno após ela começar a vida de casada. Portanto, ela deve corajosamente jogar fora seu sentimento de vergonha e abrir completamente seu órgão sexual para que seu esposo possa observá-lo plenamente e elogiá-lo. Após observá-lo e elogiá-lo,

o esposo provavelmente irá querer beijar os genitais de sua esposa como um instinto masculino. De acordo com minha interpretação, Dae Mo Nim encoraja uma esposa a abrir seu órgão sexual para que seu esposo possa facilmente beijá-lo.

Dae Mo Nim também nos aconselhou que **uma mulher nunca deve apenas deitar silenciosamente sem movimentos durante o ato de fazer amor, dizendo: “se você quer fazer isto, apenas faça-o!”** De acordo com minha interpretação, ela sugere que a esposa não se deite de forma imóvel, mas que ela mova sua pélvis apaixonadamente como se ela estivesse esfregando-a (a expressão “balançando o quadril” também é utilizada) em sintonia com o movimento de seu esposo. Uma boa esposa é alguém que pode mover apaixonadamente sua pélvis em sintonia com o movimento de seu esposo e balançar seu quadril instintivamente e entusiasticamente para dobrar a velocidade da ação de pistão (o movimento de empurrar), para que ela possa maximizar o estímulo no pênis de seu esposo, especialmente em sua glândula, a fim de dar a ele maior alegria e prazer, especialmente quando o casal quer alcançar o orgasmo.

Além disso, uma boa esposa não deve **“apenas deitar silenciosamente,”** mas deve expressar sua alegria sem hesitação deixando sair gemidos ou gritos se ela sente prazer apaixonado. Há um relatório de descobertas de pesquisas onde macacos fêmeas que gritaram alto durante a cópula receberam uma quantidade maior de esperma do que aqueles macacos fêmeas que fizeram sons de gritos menores a partir do mesmo macaco macho. É interpretado que gritos mais altos dos macacos fêmeas durante a cópula excitavam muito mais o macaco macho e o fazia ejacular uma quantidade maior de esperma. Esse também é o caso com os seres humanos. A resposta selvagem da esposa excita os homens mais do que sua atitude calma e quieta. Além disso, se um esposo não pode ter uma ereção completa e precisa de aquecimento, uma boa esposa ativamente o ajudará a ter uma ereção completa acariciando gentilmente seu órgão sexual com sua mão e/ou sua boca.

Em resumo, é preciso ter em mente que nem Deus e nem um esposo gostam de uma esposa que está completamente passiva e em silêncio como “um atum morto” e apenas se deita calmamente sem emitir nenhum som. É importante que uma mulher participe ativamente e entusiasticamente no ato de fazer amor em sintonia com o desejo e o movimento de seu esposo, para que ela possa dar o maior e inesquecível prazer para seu esposo. Quando você dá a maior alegria para seu cônjuge, você também pode sentir a maior alegria. Deus nos criou desta maneira, tanto o esposo como a esposa.

P: Você poderia apresentar alguma história sobre os Verdadeiros Pais que nos auxilie a compreender que não há nenhum problema se um casal inocentemente e naturalmente grita ou faz ruídos durante o ato de fazer amor sem qualquer preocupação sobre nossa privacidade.

R: Alguns membros que costumavam trabalhar para a equipe de segurança dos Verdadeiros Pais testemunharam que após a conclusão bem sucedida do programa durante o dia de uma conferência internacional em um hotel em Seul na década de 1980, os Verdadeiros Pais alegremente fizeram amor no quarto do hotel e fizeram esses sons e vozes altos que podiam ser ouvidos do lado de fora de seu quarto. Isto significa que os Verdadeiros Pais fizeram amor de forma bela e sem qualquer embaraço e preocupação sobre ser ouvido pelas pessoas da segurança colocadas do lado de fora de seu quarto. Eles não demonstraram qualquer preocupação sobre ruídos que poderiam escapar para fora de seu quarto.

Sendo que muitas pessoas japonesas possuem um forte senso de privacidade, elas tendem a fazer amor em segredo abafando as vozes sem fazer ruídos. Alguns casais Abençoados, como também muitas pessoas japonesas, parecem considerar “infame” ou “repugnante” gritar ou fazer ruídos durante o sexo, porque outras pessoas poderiam ouvi-las. O relacionamento sexual conjugal de um casal Abençoado não é um caso de adultério que deve ser conduzido em segredo, mas um relacionamento sagrado que recebeu o amor e a Bênção Sagrada de Deus. Portanto, casais Abençoados são encorajados a fazer amor de forma bela, inocente, e natural sem qualquer embaraço e preocupação sobre privacidade.

O Verdadeiro Pai uma vez nos disse que não há nenhuma necessidade de se preocupar sobre privacidade no ato de fazer amor conjugal.

Quando casais Abençoados da Igreja de Unificação fazem amor entre um esposo e uma esposa, se eu tenho um autofalante instalado para cada família para que o som de fazer amor possa ecoar para o mundo exterior, todos podem compreender quão alto o som de suas respirações podem se tornar e quão alegres seus gritos se tornarão ao fazer amor. E eu gostaria de dar um prêmio especial para o casal com o mais alto som de fazer amor entre os milhares de casais. (Risadas) Como os pombos fazem amor entre um macho e uma fêmea arrulhando alto um para o outro, então não será um pecado mesmo se gritamos tão alto que um monumento de pedra no quarto de repente possa tombar. Vocês devem fazer amor dessa maneira com profunda afeição. (22 de julho de 1988)²⁰⁸

Trovão e relâmpago causados pela eletricidade negativa e positiva em um dia nublado simboliza o matrimônio do universo. Um ruído alto é audível nesses momentos, certo? Os pombos não são ruidosos quando fazem amor? Vocês choram quando fazem amor? Tenho certeza que vocês têm dificuldade de abafar o choro que ameaça sair de suas bocas para que sua mãe e seu pai não ouçam vocês. Sejam espontâneos. Não há nenhuma necessidade de esconder tais coisas. Não é mais um pecado gritar até que todos os vidros da janela quebrem de uma vez. Tal como o relâmpago brilha após o soar do trovão, você deve agir assim. No matrimônio, vocês devem alcançar esse estado de viver em atendimento de uma mulher ou homem sagrado, e Deus. (26 de junho de 1990)²⁰⁹

P: Eu ouvi que os Verdadeiros Pais fazem amor por um longo tempo, mas quando faço amor com meu esposo, ele ejacula precocemente e pode somente durar cerca de 10 minutos. Assim, eu não estou plenamente satisfeita com o nosso ato de fazer amor. Há alguma maneira de resolver este problema?

R: Como você ouviu, a Verdadeira Mãe aconselhou uma esposa Abençoada coreana que era frígida e nunca tinha experimentado a alegria no sexo. Ela relatou: **“Meu esposo e eu fazemos amor por *** minutos. Você deve pedir para seu esposo fazer bastante preliminares e estender o tempo total de seu ato de fazer amor.”** O tempo total que a Verdadeira Mãe mencionou inclui o tempo das preliminares (beijos e carícias) antes da inserção do pênis.²¹⁰

²⁰⁸ Sun Myung Moon, “Palavras dos Verdadeiros Pais sobre amor conjugal,” *Bonyangin* (fevereiro de 2004): 5. Recentemente traduzido para este livro.

²⁰⁹ Moon, *Cheon Seong Gyeong*, 1746-47.

²¹⁰ Eu deixei a duração do tempo do ato de fazer amor dos Verdadeiros Pais em segredo (“***”) aqui, mas se você está interessado no número exato, por favor, pergunte para aqueles que participaram em minha conferência em um Seminário Especial de 40 dias no Centro de Treinamento de Cheongpyeong.

Não é considerado ejaculação precoce se seu esposo pode durar por cerca de 10 minutos após a inserção. Ao invés, está acima da média de tempo. De acordo com pesquisas sobre ejaculação precoce nos Estados Unidos, 1,8 minutos (1 minuto e 48 segundos) era a média de tempo para 200 homens que admitiram o problema de ejaculação prematura após a inserção, considerando que 7,3 minutos (7 minutos e 18 segundos) era a média para 1.300 homens comuns alcançarem a ejaculação. Os pesquisadores deste estudo sugerem definir ejaculação prematura como “alcançar a ejaculação dentro de 2 minutos após a inserção.” Além disso, é relatado que cerca de 30 por cento dos homens (especialmente homens jovens) têm sofrido cronicamente de ejaculação precoce por toda a história.²¹¹

O problema da ejaculação prematura é que, porque o esposo ejacula prematuramente antes de sua esposa alcançar o orgasmo, ela não pode alcançar seu orgasmo através do ato de fazer amor e permanece sexualmente insatisfeita. O que os Verdadeiros Pais têm repetidamente nos aconselhado nesse caso é que o esposo deve executar preliminares (beijos e carícias) para sua esposa por um tempo mais longo antes de sua inserção.

Eu apresentarei novamente o discurso do Verdadeiro Pai sobre a importância da satisfação sexual das mulheres e as preliminares, o qual foi proferido em um seminário para mulheres japonesas na Coreia.

No relacionamento íntimo conjugal, um homem e uma mulher são diferentes no tempo exigido. Mulheres são duas a cinco vezes mais lentas do que os homens. Algumas mulheres são mais do que cinco vezes mais lentas do que os homens. Portanto, embora elas tenham um relacionamento sexual conjugal, algumas mulheres acabam suas vidas sem conhecer o verdadeiro sabor [i.e., o orgasmo] do ato de fazer amor conjugal. Essa é uma culpa do homem. Se o ato de fazer amor conjugal não é satisfatório, suas vibrações negativas continuarão pelo dia inteiro ou o mês inteiro. Satisfação sexual é absolutamente necessária para a saúde de uma mulher e também absolutamente necessária psicologicamente.

Precisamos educar a todos sobre isto. Um pai deve educar seu filho, e uma mãe deve educar sua filha. Ocorrerão problemas se as filhas se casam sem saber isto. Vocês compreendem? Portanto, eu estou educando bem todos aqui. Vocês devem consultar e perguntar para as mulheres ao seu redor: “Como você faz isto?” Se você quer que seu esposo estenda o tempo do ato de fazer amor porque não pôde ainda sentir um clímax sexual, você deve pedir para ele fazer preliminares mais longas.

Este diálogo não está preocupado com o ambiente após a Queda humana, mas com o mundo antes da Queda humana [i.e., o mundo restaurado dos casais Abençoados]. Vocês entendem? Esta é uma conversa importante. (21 de dezembro de 1993)²¹²

É relatado que um casal deve fazer amor ao menos por 20 minutos calculando desde o início das preliminares, se a esposa quer alcançar o orgasmo. Em seu caso, seu esposo pode fazer amor com você por cerca de 10 minutos após a inserção. Portanto, você deve fazê-lo executar suficientes preliminares, mas ao menos por 10 minutos antes da inserção do pênis. Eu acredito que você será capaz de alcançar o orgasmo e completa satisfação ao fazer amor junto com seu esposo, se você tiver a inserção dele imediatamente antes ou após você alcançar seu primeiro

²¹¹ Para mais informações da pesquisa sobre ejaculação prematura publicada no *Jornal de Medicina Sexual*, ver <http://www.msnbc.msn.com/id/7493269>, publicada em 29 de maio de 2005.

²¹² Moon, *Houkan Shurenkai Mikotobashu* (Discursos do Rev. Moon nos seminários para mulheres japonesas na Coreia), vol. 2, 60. Recentemente traduzido para este livro.

orgasmo tendo ele beijado ou acariciado seus genitais por um tempo tão longo quanto possível, para mais de 10 minutos.

Você não deve acusar seu esposo por “durar somente cerca de 10 minutos” no sexo após sua inserção. Um homem que pode durar por 10 minutos após a inserção não está sofrendo do problema de ejaculação prematura. A razão pela qual você não pode alcançar total satisfação sexual não é por causa do tempo de duração de 10 minutos após a inserção, mas por causa de um tempo insuficiente e da qualidade das preliminares. Você pode sentir a maior alegria e completa satisfação em 10 minutos após a inserção, se você tem a firme prática de seu esposo beijando e acariciando por um longo tempo antes de sua inserção. Dae Mo Nim aconselhou os esposos a fazerem preliminares incessantemente **até o momento quando “o amor amadureceu bem e fermentou.”**

Se vocês são um jovem casal cujo esposo tem uma tendência para ejaculação prematura, e se você absolutamente quer ter um tempo mais longo de unidade feliz dos corpos ao fazer amor, a forma realista de alcançar isto será fazer amor duas ou três vezes durante uma única noite. É geralmente um símbolo de juventude que um casal tenha uma tendência para a ejaculação prematura. Isto acontece não somente porque o órgão sexual do esposo tem juventude e nervos bastante sensíveis, como também o órgão sexual da esposa se ajusta firmemente ao do esposo, tendo poder muscular para apertá-lo firmemente. Esse é o motivo pelo qual o ato de fazer amor de casais jovens tendem a durar somente um tempo breve após a inserção.

Entretanto, esposos jovens não são somente sensíveis ao estímulo e rapidamente alcançam a ejaculação, mas também se recuperam rapidamente após a ejaculação graças à forte virilidade. Portanto, se vocês têm uma segunda tentativa de fazer amor logo após a ejaculação dele, isto tornará possível que você esteja em unidade feliz com seu esposo por um tempo mais longo no total dentro de uma única noite. Se um jovem esposo faz amor logo após sua ejaculação, a segunda vez durará mais tempo do que a primeira. Não obstante, mesmo se uma esposa quer imediatamente fazer amor de novo, um homem, ao contrário das mulheres, perde completamente a excitação sexual após a ejaculação. As esposas devem manter em mente que leva ao menos 30 minutos para os homens, mesmo homens jovens, se recuperarem da ejaculação e ficarem novamente excitados sexualmente.

Na maioria dos casos, o problema da ejaculação precoce de homens jovens é resolvido quando eles entram em sua idade dos trinta anos. Casais serão capazes de fazer amor por mais tempo quando o esposo entra em seus trinta anos e a esposa experimenta o parto normal de um bebê, porque o estímulo para o órgão sexual dele ficará mais moderado devido à expansão do canal para dar nascimento da esposa (vagina). Na maioria dos casos, os casais podem naturalmente resolver o problema de ejaculação precoce de esposos jovens quando ele fica mais velho e quando sua esposa dá nascimento para a um bebê. Consequentemente, um número grande de mulheres neste mundo afirmam que elas não podiam alcançar o orgasmo antes de dar nascimento a um bebê por causa da ejaculação prematura de seus esposos; somente após dar nascimento a um bebê, elas puderam alcançar o orgasmo pela primeira vez.

Não obstante, mesmo se um casal é jovem e não tem a experiência do nascimento, ou mesmo se o tempo da relação após a inserção é relativamente curto devido à ejaculação prematura do esposo, se o esposo pratica preliminares gentilmente, continuamente, e apaixonadamente por mais de 20 minutos antes de sua inserção, a esposa pode alcançar o orgasmo junto com seu esposo. Assim, uma esposa pode geralmente resolver o problema da insatisfação sexual causada pela ejaculação prematura de seu esposo, se o esposo gentilmente executa preliminares suficientes e ama sua esposa com caloroso amor e carinho.

Como o Verdadeiro Pai tem repetidamente enfatizado: **“Se você quer que seu esposo estenda o tempo de fazer amor porque você não pôde ainda sentir um clímax sexual, você deve pedir para ele fazer preliminares mais longas.” “Amor verdadeiro pode superar tudo e vencer todas as coisas.”**

Meu conselho para esposos é lembrar que preliminares não necessariamente começam na cama. Até mesmo fora do quarto, você pode abraçar sua esposa com ternura pelas costas, beijá-la no pescoço e bochecha, acariciá-la gentilmente, e sussurrar palavras de gratidão e admiração na cozinha ou na sala, ainda com suas roupas. Você pode também acariciá-la gentilmente sobre as roupas ou colocando suas mãos dentro das roupas dela, e dizer palavras de amor e admiração. Se vocês têm contato físico de amor tal como beijar e acariciar fora do quarto antecedendo o ato de fazer amor, a excitação sexual de sua esposa começará gradualmente com antecedência, e ela pode alcançar a maior satisfação sexual, mesmo se o tempo das preliminares no quarto seja relativamente curto. Dae Mo Nim diz que os casais devem fazer esforços conscientes para ter muito contato de pele tanto dentro como fora do quarto, na vida diária, recomendando por exemplo, que um esposo leia um jornal enquanto acaricia os seios de sua esposa.

Sendo que as mulheres são mais emocionais e sensíveis do que os homens, um esposo que quer ter um ato de fazer amor apaixonado deve demonstrar amor e carinho sincero para que ela possa ficar com esse ânimo. Portanto, é importante que um esposo, antes de ir para a cama ou mesmo durante o dia, sussurre palavras de amor, admiração e gratidão; ajudá-la nas tarefas do lar tal como cuidar dos filhos, lavar a louça, limpar, e assim por diante; e ter consideração, dar amor, e gentileza com sua esposa para que ela não fique com raiva, frustrada, preocupada ou cansada.

O Dr. Brizendine, um neuropsiquiatra americano que estudou a função do cérebro feminino, resume a visão amplamente defendida de muitos sexólogos que **“para mulheres, preliminares é tudo o que acontece nas 24 horas que precedem a inserção do pênis. Para homens, é tudo o que acontece 3 minutos antes.”** O Dr. Brizendine escreve que é importante que os homens demonstrem grande consideração por sua esposa, em outras palavras, criar o ambiente amoroso desde o momento do dia para que ela possa relaxar e se sentir bem com seu esposo no quarto à noite.²¹³

Se uma esposa está cansada com as tarefas do lar, seria um início natural de preliminares para o esposo, massagear as costas dela, fazer pressão com os dedos, ou massagear o corpo inteiro dela. Especialmente, se tornará preliminares se você gentilmente massagear suas áreas erógenas.

Portanto, de acordo com o conselho dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim, independentemente de sua localização na casa, se você pratica suficiente preliminares de aquecimento antes da inserção do pênis, uma mulher pode facilmente alcançar o orgasmo em 10 minutos do tempo da relação. Como os Verdadeiros Pais nos aconselham, a melhor solução para a falha em alcançar o orgasmo é pedir para o esposo praticar preliminares suficientes antes de sua inserção.

Além disso, na resposta para a pergunta sobre “beijo profundo,” eu mencionei isto como um método para evitar a ejaculação prematura. Todos podem facilmente praticar um beijo profundo, e um beijo profundo é relativamente efetivo na prevenção da ejaculação precoce. É relatado que se um esposo e uma esposa param de empurrar suas pélvis enquanto o pênis do esposo está na vagina da esposa e dão um beijo profundo, utilizando artisticamente suas línguas por um longo tempo, as ondas de estimulação sexual serão dispersas do pênis dele através de sua língua para a parte superior do corpo, e então para seu corpo inteiro. Consequentemente, a estimulação no

²¹³ Ver Brizendine, *Cérebro Feminino*, 82-83.

órgão sexual do esposo se tornará moderada. Desta maneira, o beijo profundo pode ser útil na prevenção da ejaculação precoce enquanto mantém moderada a excitação sexual.

Naturalmente, é possível fazer um beijo profundo após remover seu pênis da vagina da esposa, mas se ele puxa seu pênis completamente para fora, não haverá mais estimulação na glândula de seu pênis. Como resultado, ele pode não manter sua ereção. Se ele faz um beijo profundo enquanto mantém seu pênis na vagina de sua esposa, a estimulação será moderada o suficiente para manter uma ereção, embora ele não empurre sua pélvis. Ou ele pode muito lentamente mover sua pélvis somente para a finalidade de manter sua ereção. Desta forma, se eles repetidamente fazem um beijo profundo por um longo tempo, a estimulação sexual pode se espalhar através de sua língua para seu corpo inteiro sem se concentrar em seu órgão sexual. Consequentemente, o esposo e a esposa podem ficar romanticamente unidos por um tempo mais longo.

O Verdadeiro Pai também tem repetidamente recomendado que **“experimentemos um beijo profundo artístico enquanto fazemos amor.”** Se você está insatisfeita com a ejaculação prematura de seu jovem esposo, você deve tentar um beijo profundo artístico por um tempo mais longo após ele fazer a inserção de seu pênis. Se você não pratica ainda o beijo profundo a despeito da tendência de ejaculação prematura de seu esposo, ou se você quer desfrutar da eufórica união sexual de esposo e esposa por um tempo mais longo do que antes, seu esposo e você devem parar de empurrar suas pélvis enquanto fazem amor e repetidamente praticar um beijo profundo artístico por um longo tempo. Isto pode ser de alguma ajuda para retardar a ejaculação de seu esposo.

P*: Por favor, você poderia comentar sobre as palavras do Verdadeiro Pai nos ensinando que devemos fazer amor por um longo tempo.

R: Eu gostaria de citar dois trechos das palavras do Verdadeiro Pai sugerindo que os casais façam amor por um longo tempo:

Quando você for para o mundo espiritual e competir sobre o tempo que um esposo e uma esposa fizeram amor na terra, o tempo total mais longo, você se tornará o maior dos campeões; isto pode ser 40 dias ou vários meses no total. Se um casal faz amor por um longo tempo, eles podem se divorciar? Não, absolutamente eles não podem. Eles ficarão juntos sem se separar. Eles jamais pensariam sobre se divorciarem nem mesmo em seus sonhos! Eles nunca pensariam sobre um divórcio. (1º de maio de 1996)²¹⁴

Serpentes copulam por 71 horas. (Risadas) Vocês poderão dizer: “Vamos nos enroscar como essas serpentes por três dias,” “Vamos fazer amor no sábado, domingo e até mesmo na segunda-feira.” (Risadas) Porque vocês estão rindo? É um pecado fazer isso? (“Não.”) Deus sentirá alegria ao assistir esta cena. Cães copulam por 45 minutos. (1º de julho de 1996)²¹⁵

²¹⁴ Sun Myung Moon, “Uma grande Era revolucionária que conduz para o mundo original.” *Família* 330 (julho de 1996): 42. Recentemente traduzido para este livro.

²¹⁵ Sun Myung Moon, “Um discurso após a Cerimônia de Juramento na 6ª celebração do 1º de julho,” *Shukufuku Katei* 2 (outono de 1996): 36. Recentemente traduzido para este livro.

Como podemos ver nestes discursos, os Verdadeiros Pais nunca nos disseram para economizar tempo ao fazer amor, sendo que precisamos de tempo para fazer a Vontade de Deus. É completamente o oposto. Porque um casal Abençoado fazendo amor é um ato que dá alegria para Deus, os Verdadeiros Pais recomendaram que façamos amor de forma bela por um longo tempo. Como eu já disse, é também necessário que um casal faça amor por um longo tempo, incluindo preliminares suficientes (beijos e carícias), para ajudar a esposa alcançar o orgasmo mais facilmente. Portanto, os Verdadeiros Pais recomendaram claramente que casais Abençoados se esforcem para fazer amor por um longo tempo.

Vocês não devem esquecer que um ato de fazer amor nus de um casal Abençoado de forma bela por si só, é um ato para liberar o coração triste de Deus e um ato que dá alegria para Deus, isto é, é uma parte importante de nossas ações para fazer a Vontade de Deus. Especialmente, os casais que receberam a Bênção do Matrimônio Internacional Intercultural são encorajados a fazer amor frequentemente e de forma bela por um longo tempo, para que eles possam ter muitos filhos para a realização da paz mundial.

P: Esta é uma pergunta referente à forma para a esposa alcançar o orgasmo durante o sexo. Na edição japonesa das Conferências sobre ética da Unificação, vol.2, está escrito que um esposo e uma esposa podem definitivamente alcançar o orgasmo juntos, se eles continuam com um explosivo movimento de empurrar como o pistão, entrando e saindo de 2,5 a 3 vezes por segundo. Não obstante, se fazemos um movimento rápido de empurrar como um pistão, o esposo não será capaz de continuar o sexo por muito tempo. Se a finalidade é que a esposa alcance o orgasmo, isto não causaria o efeito oposto?

R: A sentença afirma: “É relatado que o esposo e a esposa podem definitivamente alcançar o orgasmo juntos, se eles ficam completamente excitados sexualmente ao fazer amor por mais de 20 minutos incluindo o tempo das preliminares, e continuam com um explosivo movimento de empurrar como o pistão, entrando e saindo de 2,5 a 3 vezes por segundo no final.” Antes desta sentença, há outra sentença que diz que “o esposo e a esposa devem começar lentamente após a inserção do pênis para que eles possam fazer amor por um tempo tão longo quanto possível.” Entretanto, para evitar qualquer mal entendido, eu gostaria de adicionar **“por 10 a 30 segundos”** no final da sentença “...e continua com um explosivo movimento de empurrar como o pistão, entrando e saindo de 2,5 a 3 vezes por segundo **por 10 a 30 segundos no final.**”

Além disso, eu escrevi no livro, “É relatado que, na maioria dos casos, as mulheres não podem alcançar o orgasmo porque o tempo para fazer amor incluindo o tempo para as preliminares é muito curto ou a velocidade do movimento de empurrar como o pistão é muito lento.” Entretanto, para evitar mal entendido e se tornar mais articulado, eu revisei isto para **“a velocidade do movimento de empurrar como o pistão é muito lento até o final,”** acrescentando a expressão **“até o final”** na sentença.

Muitos sexólogos e conselheiros (p.e. os LaHayes) aconselham que, se uma mulher quer com certeza alcançar o orgasmo durante o ato de fazer amor, não somente seu esposo, mas também ela deverá mover ativamente sua pélvis para estimular seu clitóris. Essa ação apaixonada por parte de uma mulher pode ser mais importante do que a velocidade da ação de empurrar como o pistão por parte do homem. É relatado que a forma como uma mulher alcança o orgasmo não é movendo sua pélvis para cima e para baixo, mas “de uma maneira como plinar suave seu clitóris com uma “plaina estilo ocidental” a fim de estimulá-lo.

Tal movimento de esfregar da pélvis da mulher não estimulará somente seu clitóris, mas também seu chamado “ponto G.” O “ponto G” está na parte interna superior da vagina, 3 a 4 centímetros de sua entrada. Este movimento estimulará a glândula do esposo, que é a parte mais sensível de seu pênis, com seu “ponto G.” Assim, isto também fornecerá ao esposo grande prazer e estímulo. É relatado que uma mulher pode com razoável facilidade alcançar o orgasmo se ela apaixonadamente move e esfrega sua pélvis como se ela estivesse usando uma plaina estilo ocidental para plainar suavemente com o coração de querer dar a seu esposo a maior alegria para que ele possa dar um gemido de alegria.

Se uma mulher seguramente quer alcançar o orgasmo no final do sexo em uma posição missionária, ela pode facilitar isto levantando seu quadril e empurrando fortemente o clitóris contra o corpo de seu esposo. Para que toda a pressão do peso do corpo do esposo possa estimular o clitóris. Ela coloca o peso de seu corpo sobre sua cabeça, a parte superior de suas costas, e parte inferior de seus pés, acabando em uma postura como uma ponte arcada (no caso do sexo na posição missionária), sempre que ela quer alcançar o orgasmo. Isto também pode ser útil para mulheres na solução da incapacidade de alcançar o orgasmo, se elas ouvem os testemunhos das mulheres experientes que podem facilmente alcançar o orgasmo e fielmente imitam suas ações.

É dito que mulheres virgens puras têm pescoços delicados que ficarão grossos após o casamento. Uma das razões do pescoço das mulheres casadas ficar grosso após o casamento parece ser que elas levantam seus quadris e colocam o peso de seus corpos em suas cabeças e na parte superior das costas e nos pés, quando elas alcançam o orgasmo durante o ato conjugal de amor. Seus pescoços certamente se tornarão robustos se elas regularmente praticam tais exercícios. Assim, embora a velocidade do movimento de empurrar como o pistão perto do final do ato de fazer amor possa ser importante para a mulher alcançar o orgasmo, as atitudes e ações das mulheres durante o ato de fazer amor não são menos importantes. Portanto, se uma mulher tem dificuldade de alcançar o orgasmo, ela deve fazer esforços para aprender, experimentar e desenvolver novas ações ao fazer amor, como também pedir pela ajuda de seu esposo.

P: Está tudo bem para a esposa estimular seus genitais por ela mesma enquanto está fazendo amor com seu esposo? Se meu esposo tenta me estimular, isto sempre se torna tão forte e dolorido. Eu tenho dito para meu esposo várias vezes que eu gostaria de estimulação de forma mais gentil, mas quando fica excitado, ele sempre faz isto com tanta força. Eu posso sentir mais prazer se eu mesma me estimular, porque sei onde e como fazê-lo. Eu posso estimular a mim mesma efetivamente, e facilmente alcançar o orgasmo.

R: Muitos casais parecem estimular levemente seus próprios genitais no início das preliminares ou antes de fazer amor. Tal prática facilita a ereção de um homem e a secreção do fluido do amor de uma mulher, e ajuda no ritmo da relação de esposo e esposa. Portanto, eu penso que tal prática de auto-estimulação é permissível para os casais fazerem amor.

Embora não seja uma prática ruim, porque você estimula seus genitais como preparação para dar alegria para seu cônjuge, esta não é a mais bela forma de fazer amor que Deus pode sentir a maior alegria ao observar. A mais bela forma de preliminares para dar a maior alegria para Deus é que os dois parceiros gentilmente e admiravelmente acariciem os genitais de seu cônjuge desde o início, e não os seus próprios.

Esse também é o caso com a auto-estimulação durante o ato de fazer amor. Não é um pecado que uma mulher estimule seus próprios genitais durante o sexo quando está tendo uma relação com seu esposo após a inserção do pênis. Contudo, eu ainda não acho que esta seja uma prática desejável. O ato de amor que Deus espera desfrutar assistir é um esposo e uma esposa dando a maior alegria e estimulação um ao outro com o coração de amor e carinho. Essa é a mais bela forma de fazer amor. Se você não pode ficar excitada e alcançar o orgasmo a menos que estimule seus genitais com sua própria mão após a inserção de seu esposo, existe um problema na forma como você faz amor, incluindo a posição sexual.

Vamos pensar sobre algumas formas que uma mulher fica sexualmente excitada e alcança o orgasmo durante o ato de fazer amor sem estimular seus genitais com suas próprias mãos. Como de costume, a primeira solução é fazer o esposo estimular sua genitália gentilmente e carinhosamente. Você deve dizer a ele exatamente onde e como você quer que ele estimule sem hesitação. Se doer quando ele estimular com muita força, você deve francamente dizer isso a ele. Alguns homens parecem ter entendido a expressão “amar apaixonadamente” misturada com “estimular com força nas preliminares.” Forte estimulação que faz doer é diferente do que o Verdadeiro Pai tem chamado **“amar apaixonadamente e explosivamente.”**

Eu gostaria de lembrar seu esposo que o Verdadeiro Pai também disse, **“Deve haver a primavera, verão, outono e inverno no momento de fazer amor centrado no amor verdadeiro. Esse é o ideal.”** Isto significa que deve haver um momento de uma preliminar gentil como o broto gradualmente desabrocha no calor da primavera, um momento de fazer amor apaixonadamente e explosivamente suando muito como o verão quente, um momento de pacífico “pós-ação” como um belo e claro céu azul após o poderoso furacão (tufão) ter passado no outono, e um momento de dormir profundamente como um animal hibernando no inverno, preparando para a nova primavera. O problema é que muitos homens autocentrados repetem apenas o verão e o inverno, pulando a primavera e o outono, no momento de fazer amor. Os homens devem manter em mente que a primavera e o outono no curso de fazer amor são indispensáveis para a maior felicidade das mulheres.

É um privilégio humano como o senhor da criação ser capaz de fazer amor enquanto pronuncia palavras. Portanto, se você francamente e repetidamente expressa com palavras onde e como quer que seu esposo estimule você, ele gradualmente compreenderá o que você quer dizer, mesmo se ele é ignorante sobre a reação do corpo de uma mulher. É também importante dizer a ele que é bom ou ruim imediatamente e francamente durante a estimulação, e não somente antes e depois da estimulação.

Além disso, eu gostaria de acrescentar algumas sugestões para os homens. Muitas mulheres frequentemente indicam que os homens não sabem a forma certa para estimular seu clitóris. Os esposos devem saber que, sendo o clitóris uma área erógena muito sensível, muitas mulheres sentem dor ao invés de prazer, quando são diretamente estimuladas com força e asperamente. Especialmente se o esposo estimula diretamente o clitóris exposto com seu prepúcio puxado, ele deve estimulá-lo gentilmente, e não com força e asperamente, porque a maioria das mulheres não sente nada, mas somente dor se a estimulação é muito forte.

É relatado que uma mulher geralmente quer que seu esposo estimule o clitóris, seja com os dedos ou com os lábios e a língua, em um ritmo lento, gentil e contínuo, por um longo tempo. Durante o 5º Seminário de 8 dias para esposos Abençoados, Dae Mo Nim aconselhou que **“um esposo deve deixar sua esposa deitar sua cabeça sobre seu braço e amá-la para que o amor possa**

amadurecer bem e fermentar enquanto tocá-la” (28 de janeiro de 2001).²¹⁶ Minha interpretação é que este conselho é referente ao estimular o órgão sexual da esposa, especialmente o clitóris. É preciso um longo tempo para fermentar o vinho de uvas. Um esposo precisa dessa gentil e paciente preliminar como fermentação no momento de fazer amor. Então, sua esposa pode fermentar com abundância surpreendente “o vinho do amor” com o órgão de amor dela para o benefício de seu esposo.

Eu ouvi de segunda mão que o Verdadeiro Pai disse: **“um homem que é desajeitado em sua vida sexual (i.e., um homem que não pode permitir que sua esposa alcance o orgasmo) é desajeitado em todas as coisas.”** Podemos dizer que esse homem não tem a capacidade para compreender os sentimentos e desejos dos outros, ou tem falta do chamado QE (quociente emocional). Podemos também dizer que esses homens que se sentem satisfeitos ao alcançar seu próprio orgasmo sem qualquer preocupação sobre o orgasmo de sua esposa ao fazer amor, são desprovidos de amor verdadeiro e carinho pelos outros. Podemos também dizer que esses homens são desprovidos da capacidade de cuidar dos outros, de descobrir as causas dos problemas, e buscar formas para resolvê-los. Na maioria dos casos, tais homens que não têm QE, não podem trabalhar bem em equipe. É também possível dizer que sua realidade de “coração,” que busca alegria através do amor (i.e., dar a maior alegria para os outros), não está plenamente desenvolvida.

O momento das preliminares durante o ato de amor de um casal é um momento para o esposo servir sua esposa, para que ela possa sentir a maior alegria, isto é, o esposo que pode desfrutar o benefício de servir sua esposa através de suficientes preliminares. Se o esposo provê sua esposa com suficientes preliminares, ela não somente pode produzir suficiente fluido de amor, o que serve como um lubrificante ao fazer amor, mas também mover instintivamente e apaixonadamente seu quadril e corpo naturalmente em sintonia com os movimentos do esposo. Como resultado, após suficientes preliminares, o esposo pode sentir ainda mais prazer do que de outra forma. Portanto, o Verdadeiro Pai tem enfatizado a importância das preliminares dizendo: **“Esta é uma conversa importante.”**

Permita-me voltar para responder sua pergunta: como eliminar a necessidade que uma mulher estimule seu próprio órgão sexual com seus dedos durante o sexo. A segunda solução é que a mulher estimule da forma como ela gosta, não com seus próprios dedos, mas com o corpo de seu amado esposo, especialmente seu pênis, movendo ativamente e adequadamente sua pélvis. Em muitos casos, uma mulher tende a gostar de estimulação contínua em seu clitóris durante o ato de fazer amor. Ela pode estimular o clitóris da maneira que ela quer com o corpo de seu esposo, se ela escolhe a posição sexual correta e movimenta sua pélvis como se ela estivesse esfregando contra o corpo dele.

Muitos sexólogos afirmam que, durante o ato de fazer amor, uma mulher deve ser continuamente estimulada no clitóris para alcançar o orgasmo. De acordo com eles, uma mulher que pode facilmente alcançar o orgasmo após a inserção do pênis geralmente esfrega seu clitóris instintivamente e habilmente contra o osso púbico do esposo (a parte dura na parte superior da raiz do pênis) para continuar a estimulá-lo. Portanto, a mulher que pode facilmente alcançar o orgasmo frequentemente assume uma postura como uma ponte arcada elevando seu quadril instintivamente sempre que ela tenta alcançar o orgasmo em uma posição missionária, porque ela instintivamente e ativamente movimenta seu corpo para maximizar a estimulação de seu clitóris maximizando a pressão do peso do corpo do esposo.

²¹⁶ Para o discurso de Dae Mo Nim, ver “O esposo é amor,” *CheongShim* 6 (2001): 36. Recentemente traduzido para este livro.

Esse também é o caso com a estimulação para o chamado ponto G, o qual é uma zona erógena cerca de 3 a 4 centímetros da entrada da vagina, atrás do osso púbico. É relatado que a mulher que pode facilmente alcançar o orgasmo após a inserção do pênis geralmente movimenta sua pélvis instintivamente para ajustar a localização e nível da estimulação para que ela possa recebê-lo exatamente no ponto onde pode sentir o maior prazer na vagina (geralmente o “Ponto G”). Como eu disse anteriormente, se uma mulher movimenta sua pélvis “como se ela plainasse suavemente como uma plaina estilo ocidental,” ela pode seguramente estimular seu clitóris. Além disso, é notável que esse movimento estimulará não somente seu clitóris, mas também seu “Ponto G.”

O Rev. e Sra. Lahaye, que têm trabalhado como conselheiros Cristãos sobre vida sexual conjugal por muitos anos, relatam que entre mulheres que responderam que podem alcançar o orgasmo “toda vez” ou “quase toda vez” no sexo, eles nunca encontraram uma mulher que disse que “fica em silêncio e parada” como uma boneca durante o sexo. Conseqüentemente, eles enfatizam a importância do movimento da pélvis da mulher apaixonadamente em sintonia com seu esposo durante o ato de fazer amor.

Mesmo se o esposo é fraco ao estimular o “Ponto G” da esposa ao fazer amor, a esposa pode facilmente sentir grande prazer e o orgasmo movimentando sua pélvis apaixonadamente para que a glândula do pênis de seu esposo possa estimular seu “Ponto G.” O “ponto G” permite que a mulher possa sentir grande prazer quando estimulado, e ao mesmo tempo dar grande prazer para seu esposo pela estimulação da glândula de seu pênis, sua parte mais sensível, com a textura especial da membrana da mucosa da vagina. Portanto, quando o pênis de um homem é estimulado pelo “ponto G” da mulher, tanto homem como mulher podem sentir grande prazer ao mesmo tempo. É relatado que um casal pode alcançar o orgasmo com relativa facilidade se uma esposa esfrega sua pélvis apaixonadamente como se ela fosse uma “plaina estilo ocidental” em harmonia com o movimento de seu esposo, quando fazem amor em uma posição sexual face a face, porque tal movimento seguramente irá estimular o clitóris e o “ponto G” com o pênis de seu esposo.

Dessa maneira, o comportamento ativo de uma mulher ao fazer amor aumentará seu prazer sexual como também de seu esposo, dando a ela até mesmo maior alegria. O ato de fazer amor de um casal é um ato de dar e receber o maior prazer e alegria sexual um para o outro pela estimulação da zona erógena utilizando o órgão sexual um do outro. Graças à surpreendente obra de criação de Deus, nosso órgão sexual foi criado de tal maneira que ele pode sentir a maior alegria e prazer quando dá a maior alegria e prazer para o órgão sexual de nosso cônjuge durante o ato de fazer amor. Além disso, nosso órgão sexual foi criado de tal maneira que o órgão sexual de nosso cônjuge pode sentir a maior alegria e prazer quando nosso próprio órgão sexual pode sentir a maior alegria e prazer. Portanto, podemos dizer que a forma mais bela de fazer amor é dar a maior alegria e prazer um para o outro utilizando o órgão sexual um do outro enquanto agradecemos a Deus por Sua surpreendente obra de criação e amor.

P: Esta é uma pergunta sobre o problema de ter dificuldade de ejacular na vagina. A esposa diz: “Embora meu esposo ainda esteja no início de seus trinta anos e é relativamente jovem, ele não pode ejacular durante o sexo, não importa quão longo seja o tempo que façamos amor após a inserção de seu pênis. Eu agora estou finalmente grávida por inseminação artificial com o esperma do esposo, mas eu gostaria de dar nascimento a um segundo filho sem a inseminação artificial. Você tem algum bom conselho?” Enquanto isso, a pergunta do esposo é: “Se me masturbo, posso ejacular

sem falha; entretanto, durante o sexo com minha esposa, não importa quão longo seja o tempo que façamos amor, eu não posso ejacular. Há uma boa solução para este problema?”

R: Se queremos resolver o problema, devemos esclarecer suas causas. Especialistas têm apontado vários fatores como causas potenciais para um jovem esposo ter dificuldade de ejacular na vagina. A causa mais comum é que o esposo tem habitualmente se masturbado dando excessiva pressão com sua própria mão durante muitos anos. Em geral, a força de agarrar da própria mão do homem pode produzir uma pressão e estimulação muito maior ao pênis do que a vagina da mulher pode produzir apertando e pressionando. Há muitos casos onde um homem que costumava ejacular somente após receber pressão e estimulação excessivamente forte através de sua masturbação, não pode ejacular durante o sexo conjugal a partir da estimulação derivada dos genitais da esposa.

Portanto, especialistas em sexo advertem que mesmo após o matrimônio, se um esposo continuar a se masturbar habitualmente aplicando sua própria força de apertar, poderá não ser capaz de ejacular durante o sexo conjugal, não importa quanto tempo um esposo e uma esposa façam amor. Assim, especialistas apontam a masturbação habitual com forte pressão de aperto como a principal causa dos homens terem dificuldade de ejacular na vagina.²¹⁷

O Dr. Kitamura, um obstetra e ginecologista, aponta que a frequência média de intercurso sexual masculino por ano é muito inferior do que em outros países, porque muitos homens japoneses frequentemente se masturbam antes e após o matrimônio. Descobertas de pesquisas sobre a prática de sexo no mundo demonstram que homens japoneses em média têm sexo somente 45 vezes por ano em comparação com as 103 vezes da frequência média no mundo em 2005.²¹⁸ Os homens japoneses na média são apontados com a mais baixa frequência de sexo do mundo por vários anos. Ele deduziu que uma das razões dos homens japoneses se masturbarem frequentemente é por causa das imagens promíscuas de fotos e vídeos de nudez em revistas e via internet que são excessivas na sociedade japonesa.

A segunda causa possível deste problema é uma causa onde o esposo se torna acostumado a alcançar a ejaculação tendo seu genital estimulado com extrema força de estimulação, tal como masturbação, pela via das mãos e boca de uma “mulher de diversão adulta,” enquanto ele ficava calmamente deitado de uma forma passiva. Em outras palavras, antes de se juntar à igreja, isto é, antes de ter recebido a Bênção do Matrimônio, ele costumava ir para estabelecimentos de entretenimento adulto por muitos anos sob o pretexto de “massagem especial,” “massagem erógena,” “moda de saúde,” e assim por diante.

De qualquer maneira, as causas primárias do problema são, primeiramente, o esposo ficou acostumado a ejacular como resultado de receber forte estimulação através da pressão manual de aperto com a utilização de outras partes físicas além do genital feminino, e em segundo lugar, um casal não sabe como maximizar a estimulação no genital masculino com o uso do genital feminino pelo empurrar e balançar apaixonadamente e intensamente dos quadris de esposo e esposa após a inserção do pênis durante um ato de fazer amor.

Portanto, o primeiro passo é que o esposo absolutamente precisa parar de se masturbar, se um casal vive junto como esposo e esposa após ter recebido a Bênção. No caso de um esposo jovem,

²¹⁷ Ver Kunio Kitamura, “Cavalheiros, observem seu vício na atividade solitária de perversão!” msn news>kurashi>women and men>Dr.Kitamura’s medical exam currently in progress: tópico 94, <http://www.mainichi.msn.co.jp/kurashi/women/kitamura/news/02-26-2006>.

²¹⁸ Ver Kitamura, “Cavalheiros, observem seu vício na atividade solitária de perversão!”

muito de seu esperma estará acumulado dentro de seu corpo quando ele se abstém de ejacular através de masturbação por um longo período de tempo; deste modo, será mais fácil para ele ejacular naturalmente quando fizerem amor.

O segundo passo é aprender e praticar métodos efetivos para maximizar a estimulação no genital do esposo no ato de intercurso sexual. Na tentativa de maximizar a estimulação no genital masculino, há um limite se o homem tenta fazer todo o trabalho. Se o casal quer maximizar a estimulação do genital do esposo, a esposa deve ativamente e apaixonadamente participar no ato de fazer amor. Podemos maximizar a estimulação no genital masculino somente quando os genitais masculino e feminino estão sendo esfregados intensamente um contra o outro através de movimentos cooperativos e complementares de esposo e esposa. Isto tornará possível produzir muito mais forte estimulação ao genital do esposo do que quando um homem está agarrando seu genital com sua própria mão, somente se o esposo e a esposa estiverem verdadeiramente e ativamente cooperando um com o outro. Se um jovem esposo se abstém de ejacular por uma semana ou mais, será relativamente mais fácil produzir estimulação para seu genital de forma poderosa o suficiente para capacitá-lo a ejacular dentro da vagina da esposa.

A questão é que um esposo e uma esposa devem **“fazer amor explosivamente.”** Uma das razões do Verdadeiro Pai repetidamente ter nos aconselhado que **“um esposo e uma esposa devem fazer amor explosivamente!”** é porque isto facilita a ejaculação explosiva de um esposo com maior quantidade de esperma de forma mais poderosa e profunda dentro da vagina da esposa, e torna mais fácil que ela fique grávida. É relatado que para um homem alcançar a ejaculação, ele geralmente precisa de forte estimulação em seu pênis por um movimento de empurrar com uma velocidade elevada de aproximadamente 2,5 a 3 vezes por segundo, que um casal pode alcançar juntos maximizando a velocidade do movimento de empurrar como um pistão. Em outras palavras, seria impossível alcançar essa velocidade a menos que a mulher ativamente e apaixonadamente coopere neste esforço através de movimentar seu quadril em sintonia com os movimentos do homem, dobrando assim a velocidade.

Além disso, o casal deve aprender a forma efetiva de fazer amor que maximiza a estimulação da glândula do esposo, a parte mais sensível de seu pênis. Para causar a ejaculação do esposo, é recomendado que o casal apaixonadamente movimente seus quadris de tal forma que a glândula do homem possa ser esfregada contra o “ponto G” dentro da vagina da mulher e contra a área da entrada perto de sua abertura. Deste modo, ao invés de permanecer parada como uma boneca ou um “atum morto,” uma mulher também precisa participar vigorosamente no ato de fazer amor, fazendo esforços para dar o máximo prazer sexual para seu esposo. Eu acredito que o esposo continuará a sofrer de dificuldades de ejacular a menos que a esposa colabore.

P: Esta é uma pergunta sobre masturbação pela esposa. O esposo diz: “Minha esposa e eu vivemos juntos, mas eu descobri que ela está se masturbando mesmo após fazermos amor como um casal. Eu penso que seja o resultado de sua incapacidade de alcançar o orgasmo durante o sexo. O que devemos fazer?” A esposa, por seu lado, diz: “Mesmo se temos sexo como um casal, é difícil que eu alcance o orgasmo. Com resultado, eu não posso parar de me masturbar. Se eu mesma estímulo meu genital, eu sei exatamente qual parte estimular e como fazê-lo a fim de sentir o maior prazer. Portanto, eu posso facilmente alcançar o orgasmo. O que eu devo fazer?”

R: Parece que o número de mulheres que experimentaram masturbação antes do casamento tem aumentado em anos recentes. Deste modo, entre essas mulheres que não podem alcançar o

orgasmo através do sexo conjugal em sua vida de casadas, parece que muitas mulheres agora continuam a se masturbar sem serem capazes de parar de fazer isso após seu casamento. Para resolver este problema, o casal precisa conversar claramente e juntar esforços para que ambos possam alcançar o orgasmo juntos através do ato de fazer amor.

Se uma mulher pode facilmente alcançar o orgasmo quando ela se masturba, na maioria dos casos, ela pode fazer isso durante o sexo, se estimulação suficiente é dada em seu clitóris. Deste modo, se tornará mais fácil para uma mulher alcançar o orgasmo se tanto esposo como o esposa selecionarem posições sexuais e conscientemente praticarem esses movimentos que podem continuamente estimular seu clitóris com a utilização de uma parte do corpo de seu esposo (tal como a raiz de seu pênis) mesmo após sua penetração.

No caso de uma mulher que nunca alcançou o orgasmo, seja através de masturbação ou durante o sexo, se tornará mais fácil para a mulher alcançar o orgasmo durante o sexo junto com seu esposo, se o esposo fizer a penetração imediatamente antes ou após o primeiro orgasmo da esposa, o que pode acontecer através de preliminares apaixonadas e suficientes de forma intencional (i.e., beijos e carícias). Isto é porque a mulher é dotada com uma capacidade para experimentar um segundo orgasmo sob a condição de contínuo estímulo sexual, e o orgasmo das mulheres pode durar muito mais tempo do que dos homens.

Com relação a uma mulher que pode alcançar o orgasmo se ela se masturba ou recebe estimulação no clitóris, sempre que ela fracassa em alcançar o orgasmo como um casal após a penetração, como a segunda melhor solução o esposo Abençoado tem a permissão de continuamente acariciar o clitóris da esposa com amor utilizando seu mão e/ou boca durante a atividade após o amor com sua própria ejaculação para que a esposa possa alcançar o orgasmo.

Tanto a ética sexual Católica como a Protestante afirmam com concordância que se uma esposa que fracassou em alcançar o orgasmo acaricia seu genital por si mesma durante o momento após o sexo, ou se ela aparenta desejar que seu esposo faça isso, será um gesto de amor e carinho do esposo para o benefício de sua esposa, que ele acaricie o genital de sua esposa com sua mão e/ou boca para levá-la ao orgasmo.²¹⁹

Muitos especialistas apontam que a mulher precisa continuamente de estimulação direta ou indireta no clitóris mesmo no meio do ato de fazer amor de um casal para ela alcançar o orgasmo. É amplamente aceito que estimulação insuficiente no clitóris no momento da união do casal é a principal causa de uma mulher que pode alcançar o orgasmo através de masturbação fracasse em alcançar o orgasmo após a penetração de seu esposo.

Uma mulher deve ser cuidadosa com isso, porque se ela não pode alcançar o orgasmo através de regulares atos de amor com seu esposo, ele começa a se masturbar utilizando um vibrador; se ela faz isso, poderá desenvolver uma dependência a este tipo de estimulação extrema, o que de fato tornará mais difícil para ela alcançar o orgasmo com estimulação comum dada pelo genital de seu esposo. Portanto, um casal deve evitar utilizar dispositivos sexuais elétricos (brinquedos adultos), mesmo se eles são utilizados por esposo e esposa.

Na década de 1970, foi relatado que a porcentagem de mulheres japonesas que haviam experimentado masturbação era “um décimo da taxa de masturbação de homens.”²²⁰ De acordo com um estudo feito pela Associação de Educação Sexual Japonesa em 2000 sobre comportamento sexual de jovens japoneses, 94,2 por cento dos estudantes masculinos universitários e 40,1 por cento das estudantes femininas universitárias tinham experimentado

²¹⁹ Ver Kitamura, “Cavalheiros, observem seu vício na atividade solitária de perversão!”

²²⁰ Ver Matheis Anselmo e Noriaki Takada, *Seino Shimpō-to Aino Chōwa* (O progresso do Sexo e harmonia do amor) (Tóquio: Shinkyō Press, 1974), 154.

masturbação.²²¹ Na atual sociedade japonesa, como a liberação sexual tem precipitadamente se acelerado, artigos sensacionalistas em jornais e revistas vulgares têm frequentemente espalhado a impressão que a maioria das mulheres japonesas habitualmente se masturbam e encorajam todas as mulheres a fazerem isso ensinando como fazê-lo. Não obstante, como também podemos ver a partir da próxima estatística dos Estados Unidos também, ao contrário do caso dos homens, essas mulheres que experimentaram masturbação, seja no Japão ou nos Estados Unidos, claramente pertencem a uma minoria na sociedade.

De acordo com os resultados de uma pesquisa altamente segura conduzida por pesquisadores da Universidade de Chicago em 1991 sobre a vida sexual das mulheres nos Estados Unidos, 64,4, por cento de mulheres jovens americanas (idade entre 18 e 24 anos) responderam que elas nunca experimentaram masturbação no ano anterior. Entre as mulheres casadas nos Estados Unidos, 62,9 por cento delas responderam que nunca experimentaram masturbação no ano anterior. Reciprocamente, isto significa que perto de 40 por cento das mulheres casadas americanas experimentaram masturbação ao menos uma vez no ano anterior. Não obstante, somente 4,7 por cento das mulheres casadas americanas responderam que elas se masturbaram uma vez por semana ou mais, na média no ano anterior.²²²

A masturbação de mulheres após o casamento não é um ato desejável, e somente uma parcela muito pequena das mulheres casadas (p.ex., 4,7 por cento nos Estados Unidos) estão regularmente fazendo isto. Entretanto, podemos dizer que esta não é uma conduta totalmente fora de uso, sento que aproximadamente 40 por cento delas experimentaram masturbação ao menos uma vez no ano anterior.

No caso da masturbação das mulheres, como Anselmo e Takada citaram:

Ao contrário dos homens, as mulheres não têm nenhum desejo sexual natural a partir de um impulso interno. Isto é diferente do caso dos homens, que estão naturalmente destinados a obter este impulso sexual sem ser ensinado por ninguém. Portanto, no caso das mulheres, em muitas situações, um estímulo específico externo se torna uma indução para a ação (de masturbação).²²³

Como um homem que uma vez experimentou a ejaculação (o orgasmo), uma vez que uma mulher experimente o orgasmo através de estímulo externo tal como carícias ou intercurso sexual, seu desejo sexual pegará fogo e se tornará intensificado. Esse é o motivo pelo qual se uma mulher experimenta o orgasmo uma vez, seu cérebro secretará um componente químico que induz uma sensação de prazer irresistivelmente forte, tal como o fenômeno de tomar uma droga viciante como a cocaína.

Portanto, um esposo precisa ter um coração magnânimo. Ele deve compreender e tentar satisfazer o desejo irresistível de sua esposa por orgasmo que ela adquiriu de alguma forma, sem julgá-la. Espero que ela tenha aprendido isso com seu esposo. Em qualquer caso, é aconselhável que o esposo faça esforços carinhosos para satisfazer o desejo sexual dela de várias maneiras, para que a esposa não precise se satisfazer por si mesma sozinha. Desnecessário dizer que a

²²¹ Ver <http://www.mainichi-msn.co.jp/kurashgi/women/kitamura/slowlife/new>, publicado em 6 de outubro de 2006.

²²² Edward O. Lauann, et al., *A Organização Social da Sexualidade: Práticas Sexuais nos Estados Unidos* (Chicago: Gráfica da Universidade de Chicago, 1994), 80-84.

²²³ Anselmo e Takada, *Seino Shimpō-to Aino Chōwa* (O progresso do Sexo e harmonia do amor), 154. Recentemente traduzido para este livro.

esposa também precisa fazer seu melhor de muitas maneiras diferentes para que tanto esposo como esposa possam alcançar o orgasmo ao fazer amor.

P: Esta é uma pergunta sobre masturbação do esposo. Eu ouvi você dizer em sua conferência que “se um casal tem sexo depois da masturbação do esposo, idéias impuras e vibrações espirituais permanecerão em seu corpo, e um filho excelente não nascerá.” Entretanto, eu ouvi do meu Pastor local da Igreja de Unificação que o Verdadeiro Pai disse: “Não é um pecado um esposo se masturbar.” Você poderia explicar a visão correta sobre a masturbação do esposo?

R: “Se um casal faz amor após a masturbação do esposo, idéias impuras e vibrações espirituais permanecerão em seu corpo, e um filho excelente não nascerá.” Esta afirmação se refere ao caso quando um esposo que vive junto com sua esposa se masturba com fantasias abusivas imaginando sexo com uma outra mulher imaginária que não seja sua esposa. Isto geralmente acontece como resultado de observar fotos e/ou vídeos lúridos de corpos de mulheres nuas e genitais de outras mulheres além de sua esposa através de revistas ou Internet. Isto é o que “a segunda vinda de Heung-jin Nim” nos ensinou por todo o mundo em 1987.

Dae Mo Nim também reprimiu claramente alguns esposos japoneses por sua vida habitual de masturbação em um Seminário em Cheongpyeong como se segue:

Quando coloquei anjos nos corpos dos membros japoneses, eu descobri que há aqueles que assistem vídeos pornográficos, ficando sexualmente satisfeitos sozinhos [i.e., se masturbam], e não vão até suas esposas para fazer amor com elas. O Verdadeiro Pai disse: “Quando um esposo e uma esposa fazem amor, Deus sentirá alegria.” Ele também disse: “Quando um esposo e uma esposa fazem amor, Deus descerá no meio deles.” A despeito de seus discursos como estes nos pedindo para fazer amor de forma bela, alguns esposos não puderam fazer isso e viveram se sentindo auto-satisfeitos sozinhos assistindo vídeos pornográficos. Isso está errado. (14 de setembro de 1996)²²⁴

Suas repreensões aqui para os esposos também se referem ao caso onde um esposo se masturba a despeito de viver junto com sua esposa.

Por outro lado, o Verdadeiro Pai diz: **“Um esposo tem a permissão de se masturbar.”** Esta afirmação se refere a um caso quando um casal tem que viver apartado por um longo período de tempo, geralmente devido a uma missão pública. É importante lembrar que ele anexou duas condições a esta afirmação. A primeira condição é “quando um esposo e uma esposa devem viver apartados por um longo tempo.” A segunda condição é “se o esposo de forma 100 por cento pura anseia e deseja exclusivamente por sua esposa enquanto se masturba.” Eu ouvi que ele respondeu desta forma para uma pergunta proposta por um missionário coreano do outro lado do oceano vivendo apartado de sua esposa por um longo tempo durante um seminário de líderes realizado no Havaí em 2001.

Na situação de um teste de infertilidade masculina e a preparação para a inseminação artificial com o esperma de um esposo ou fertilização in-vitro, o esperma do esposo é geralmente coletado pelo método de masturbação com a mão. Portanto, se todos os casos de masturbação são considerados como “pecado” para os casais Abençoados, poderíamos ter que recorrer ao único

²²⁴ Dae Mo Nim, “Discurso de Dae Mo Nim no 143º Seminário de Cheongpyeong,” *Familia* 335 (dezembro de 1996); 46. Recentemente traduzido para este livro.

método de coleta de espermatozoides do esposo relatadamente praticado em alguns hospitais Católicos Romanos por casais Católicos extremamente devotos. Quando se coleta o espermatozoides do esposo, estes hospitais deixam o casal ter um intercursos sexual com o uso de uma camisinha na qual um pequeno buraco é intencionalmente e simbolicamente aberto, porque os Católicos Romanos não têm a permissão de fechar a possibilidade do propósito procriativo por meios artificiais no momento de cada intercursos sexual.

Entretanto, o Verdadeiro Pai disse: **“se o esposo de forma 100 por cento pura anseia e deseja exclusivamente por sua esposa enquanto se masturba, não será um pecado para o esposo fazer isso.”** Portanto, é indubitavelmente aceitável a coleta do espermatozoides do esposo pelo método de masturbação com a mão na situação do teste de infertilidade masculina, ou fertilização in-vitro, se o esposo de forma 100 por cento pura anseia somente por sua esposa enquanto faz isso.

Entretanto, eu ouvi que revistas lúridas contendo fotos de mulheres nuas expondo seus genitais são geralmente colocadas em salas de coleta de espermatozoides nos hospitais nos Estados Unidos para que os homens possam rapidamente ficar excitados e facilmente ejacular com o método de masturbação com a mão. Deste modo, um esposo que está coletando seu próprio espermatozoides deve ser cuidadoso para não ejacular enquanto abriga fantasias eróticas se ele deseja que sua esposa dê nascimento a um filho abençoado excelente.

Pode ser desejável para o esposo carregar a foto dos genitais de sua esposa.

De acordo com um médico especialista japonês, no caso de inseminação artificial, a melhor forma para coletar o espermatozoides do esposo é fazer isso com a cooperação íntima de sua esposa. Em outras palavras, a melhor forma é que a esposa dê estimulação sexual e excitação para seu esposo e colete seu espermatozoides com sua própria mão. (para os detalhes sobre inseminação artificial, ver sua seção abaixo neste capítulo.)

Eu ouvi indiretamente que o Rev. Chung Soo-won (36 casais) deu o seguinte conselho para os esposos que tinham que viver geograficamente longe de suas esposas por um longo tempo por causa de suas missões públicas. Como homens ficam facilmente excitados com estimulação visual, ele recomendou que eles tirassem fotos do genital de suas esposas utilizando uma câmera digital e secretamente carregassem essas fotos com eles. Sempre que um esposo sentir falta de sua esposa, ele pode se masturbar, enquanto anseia de forma 100 por cento pura por sua esposa e elogia a beleza de sua amada esposa.

Se tiramos fotos com uma câmera de filmes, teremos que pedir para outra pessoa revelar essa foto. Entretanto, quando utilizamos uma câmera digital podemos diretamente imprimir as imagens em casa sem pedir para outra pessoa imprimi-las. Não obstante, existe a possibilidade que um arquivo de fotos em um computador possa chamar a atenção de crianças ou outras pessoas. Há também uma probabilidade que o arquivo possa circular através de duplicação ou envio. Por essa razão, devemos ser cuidadosos ao lidar com o arquivo de foto dos genitais da esposa tendo certeza de deletá-lo ao invés de deixá-lo no computador.

Quando um esposo e uma esposa devem viver apartados por um longo tempo, se o esposo quer tirar uma foto do genital de sua esposa com uma câmera digital, eu penso que seria bom que ela aceite seu desejo. Entretanto, como de costume, o esposo nunca deve forçar sua esposa a deixá-lo tirar uma foto.

Como eu mencionei antes, Deus falou para Dae Mo Nim que **“os genitais das mulheres são um símbolo de todas as belezas do mundo criado.”** Dae Mo Nim também disse para as esposas Abençoadas: **“Abram a si mesmas inteiramente, e deixem seu esposo observar bem de perto e louvar o palácio de amor para o contentamento de seu coração.”** Deste modo, eu acredito

que seria bom que uma esposa demonstrasse tudo sobre seus genitais para seu esposo, ao invés de ficar tímida, mesmo se ela não deixar ele fazer fotos.

Eu gostaria de apresentar a seguinte informação para sua referência. Baseado em um recente estudo médico experimental, é relatado que é bom para um homem ejacular frequentemente, independentemente dos meios, isto é, seja através de um intercurso sexual de casal ou masturbação. O Periódico da Associação Médica Americana tornou público que a ejaculação frequente de um homem poderia reduzir o risco de obter câncer de próstata.²²⁵

P: Eu tenho uma pergunta sobre a relação entre a satisfação sexual da esposa e a educação dos filhos. Eu ouvi que pesquisas científicas verificaram que se a esposa está sexualmente satisfeita com orgasmos frequentes, isto pode ter um efeito mais benéfico na educação dos filhos e na harmonia da família. Você poderia dar alguns detalhes sobre isso?

R: A revista mensal *Tetra* do J-CARP, publicou em junho de 1997, um artigo intitulado “Discórdia na vida sexual dos pais causa delinquência juvenil” e apresentou a teoria do Dr. Kazuo Aibe baseada em sua observação de longo prazo das relações entre a satisfação sexual das mulheres e a má conduta de seus filhos. De acordo com ele, em muitos casos, os filhos de casais com menos sexo ou casais que têm dificuldades em suas vidas sexuais sempre têm algum tipo de problema em seu caráter e ações.²²⁶

Porque é que a vida sexual desarmoniosa de um casal pode afetar negativamente a educação dos filhos? Isto poderia ser expresso de uma forma positiva: “Porque é que a vida sexual harmoniosa de um casal pode afetar positivamente a educação dos filhos?” Uma das razões para isto é o repentino aumento de oxitocina que é secretada no cérebro após uma mulher alcançar o orgasmo. O Rev. e Sra. LaHaye, conselheiros matrimoniais evangélicos nos Estados Unidos, comentaram sobre os efeitos benéficos da oxitocina em seu livro citando a passagem do livro do Dr. David Reuben:

Quase por acidente, pesquisadores descobriram que quando uma pessoa tem um orgasmo, a concentração de um hormônio chamado “oxitocina” repentinamente sobe 362 por cento de seu valor normal! A implicação dessa descoberta é a melhor notícia que as pessoas acima dos sessenta anos poderiam ter. Oxitocina é um tipo de elemento químico chamado “neuropeptídeo” porque ele age diretamente no sistema nervoso. A oxitocina aumenta o interesse de uma pessoa por sexo, faz a pessoa ficar muito mais afetuosa, e é um poderoso antidepressivo. Essa é uma das razões que quase todas as pessoas sentem calor e ternura após o sexo. E esse calor e ternura tendem a persistir bastante após o orgasmo ter passado. Ainda mais importante, quanto mais orgasmo a pessoa tem, mais longa e profunda será a fase afetuosa. Assim, quanto mais orgasmos um casal tenha junto, mais próximos e mais devotados eles tendem a se tornar. Esse é o motivo pelo qual a oxitocina pode ajudar um esposo e uma esposa a ficarem melhores em todas as áreas de suas vidas pessoais – nas outras áreas além do sexo.²²⁷

²²⁵ Ver Brian Alexander, “Não apenas bom, mas muito bom para você: Montando evidências que sugerem que o sexo ajudar a nos mantermos saudáveis.” <http://www.msnbc.msn.com/id/5263250/>, publicado em 3 de julho de 2004.

²²⁶ Kazuo Aibe, “Discórdia na vida sexual dos pais causa delinquência juvenil.” *Tetra* 25 (junho de 1997): 8-9.

²²⁷ David Reuben, *Tudo que Você Sempre Queria saber Sobre Sexo*, ed. totalmente renovada (New York HarperCollins, 1999), 342-43; também citado no livro *A Arte do Matrimônio após os 40* de Tim LaHaye e Beverly LaHaye, (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2009), 33.

A oxitocina tem o efeito de fazer as mulheres mais maternas, ternas e carinhosas. O *Segye Ilbo*, nosso jornal coreano, relatou os efeitos da oxitocina como resultado do orgasmo, incluindo uma explicação do Dr. Kim Tak, um professor no Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Universidade da Coreia, como segue:

Dopamina é secretada quando uma mulher sente o orgasmo, e uma substância chamada oxitocina é produzida após o orgasmo. Porque a oxitocina torna as mulheres ternas e maternais, o intercuro sexual das mulheres que alcança o orgasmo é útil para manter a família feliz.²²⁸

Deste modo, mulheres insatisfeitas sexualmente que não podem alcançar o orgasmo tendem a ser ausentes de um coração de ternura maternal, o que tem algo a ver com os hormônios. Tem sido verificado que quando um pai (um esposo) ama amplamente uma mãe (uma esposa) mentalmente e fisicamente, ela pode plenamente secretar oxitocina e naturalmente desempenhar um papel maternal com calor e ternura. Conseqüentemente, se o esposo quer que sua esposa tenha bons cuidados com seus filhos de forma amorosa e bondosa, ele precisa satisfazê-la sexualmente em uma extensão completa.

P: Os seios de minha esposa são muito pequenos, e ela é totalmente sem atrativos para mim como mulher. O que devemos fazer? Eu deveria pedir para ela fazer uma cirurgia plástica?

R: Quando uma mulher fica grávida, mesmo se seus seios são tão pequenos como de uma garota, eles gradualmente se tornam maiores enquanto as glândulas mamárias se desenvolvem graças à influência dos hormônios femininos. Deste modo, eu acredito que a melhor solução para este assunto é fazer sua esposa ficar grávida logo e ter um bebê. Entretanto, é importante manter em mente que a beleza interna é mais duradoura e mais importante do que a beleza externa.

Ao mesmo tempo, mesmo se eles permanecem no mesmo formato, quando seu amor se aprofunda mais e mais, os seios parecem para você se tornando mais e mais belos como resultado do “efeito subjetivo.” Como um velho ditado diz: “A beleza está nos olhos do observador,” e “O amor encobre muitas limitações.” Quando você olha para objetos através dos óculos cor-de-rosa do amor subjetivo, todos eles parecem belos. Não importa qual formato e tamanho os seios de sua esposa possam ter, quando você compreende que eles pertencem a sua esposa muito amada, a única mulher no mundo para você, eles parecem se tornar os mais adoráveis e belos.

Eu gostaria de apresentar a Oração da Serenidade, a qual é bem conhecida, tal como Reinhold Niebuhr, um famoso teólogo americano, frequentemente escrevia quando solicitavam que ele autografasse seu próprio livro.

Deus!

**Conceda-me a *Serenidade* para aceitar o que não pode ser mudado,
a *coragem* para mudar o que deve ser mudado,
e a *sabedoria* para discernir entre um e outro.**

²²⁸ *Segye Ilbo*, 4 de novembro de 2004. Recentemente traduzido para este livro.

Esta oração de serenidade é a sabedoria de nossa vida como crentes em Deus. No mundo onde vivemos, existe o que não pode ser mudado, não importa quão duramente tentemos mudá-lo. Não haverá nenhum efeito sobre todas as coisas que são imutáveis, mesmo se tentamos tão duramente mudá-las chorando e gritando. Assim, quando encaramos o que não pode ser mudado por todos os meios, nossa melhor solução é aceitar isto com serenidade.

Mesmo se você deseja que sua esposa seja externamente de determinada forma, há algumas coisas que ela pode mudar por seus próprios esforços, e outras coisas que ela nunca poderá mudar, não importa quão duramente ela tente isso. Um esposo absolutamente não deve impor uma exigência impossível dessas coisas que não podem ser mudadas por sua esposa a despeito de seus definitivos esforços.

Olhando para o mesmo copo de água cheio até a metade, algumas pessoas são gratas por isto, se concentrando no fato que existe água no copo, e dizem: “o copo está meio *cheio!*” Por outro lado, outros reclamam que metade do copo está *vazio.*” A visão mundial de pessoas de fé as encoraja a conduzir uma vida de gratidão fazendo-as ver todas as coisas de uma maneira positiva. Pensando sobre isto a partir de uma perspectiva histórica, os casais Abençoados receberam a Bênção Sagrada dos Verdadeiros Pais sem precedentes e vivem em uma Era maravilhosa após a Vinda do Céu, pelo que jamais podemos ser suficientemente gratos.

Algumas mulheres perderam um ou os dois seios após terem se submetido a uma mastectomia por causa do câncer no seio. Comparado com esse caso, seria natural que você fosse grato que sua esposa tem seios saudáveis, por menor que eles sejam. Muitos homens são atraídos pelos pequenos e menores seios da jovem mulher, do que pelos seios grandes e robustos comuns para as mães que deram nascimento a vários filhos.

Tem sido relatado que se um esposo acaricia frequentemente com amor os seios de sua esposa, se ele frequentemente suga seus mamilos, e se ela repetidamente alcança o orgasmo após o matrimônio, seus seios gradualmente começarão a ficar maiores, mesmo antes de sua gravidez. E se ela fica grávida, seus seios visivelmente se tornarão maiores enquanto as glândulas mamárias se desenvolvem significativamente como uma consequência das mudanças hormonais. Por isso, por favor, ame-a afetuosamente.

Com relação à cirurgia plástica dos seios das mulheres, eu sou favorável à cirurgia plástica para finalidades médicas tais como fazer seios menores quando eles são extremamente grandes e pesados, causando prejuízos para a saúde de uma mulher, ou para uma finalidade corretiva de restauração dos seios que foram perdidos como resultado de uma cirurgia por câncer do seio. Entretanto, eu não apoio cirurgia plástica dos seios de uma mulher para finalidades estéticas, quando ela já tem seios saudáveis, somente porque ela ou seu esposo deseja que os seios se tornem mais bonitos. Tem sido relatado que a cirurgia plástica dos seios muito frequentemente causa dificuldades mais tarde na amamentação. Além disso, muitos casos têm sido relatados de mulheres que se submeteram a uma cirurgia plástica de seus seios, mas se arrependeram disto porque perderam qualquer sensação de prazer através de seus seios, devido aos nervos prejudicados, embora seus esposos possam acariciar carinhosamente seus seios e mamilos.

P: Se eu estímulo o clitóris de minha esposa nas preliminares antes da penetração, ela pode alcançar o orgasmo. Entretanto, durante o sexo após a penetração, ela nunca alcança o orgasmo. Como podemos alcançar o orgasmo juntos como um casal durante o ato de fazer amor após minha inserção?

R: Ela pode agora alcançar o orgasmo se você estimula seu clitóris nas preliminares antes da penetração. Portanto, ela pode ser capaz de alcançar o orgasmo após a penetração, se um casal faz esforços conscientes para dar estímulo contínuo ao clitóris de sua esposa escolhendo uma posição sexual que torne mais fácil para seu clitóris receber essa estimulação. Deste modo, um esposo deve inserir seu pênis imediatamente antes ou após a esposa alcançar seu primeiro orgasmo através de suficientes preliminares (i.e., beijos e carícias). Mesmo se a esposa alcança o orgasmo antes da penetração, não há nenhuma necessidade para o pânico de seu esposo. Ao contrário dos homens, muitas mulheres podem experimentar um segundo orgasmo em um único ato de fazer amor, se o esposo continua a dar a ela estimulação sexual.

Após a penetração, se tanto esposo como a esposa conscientemente movimentam seus quadris intensamente em movimentos de esfregar para que o clitóris da esposa possa receber continuamente forte estimulação, então o casal deve ser capaz de alcançar o orgasmo junto. Se o casal faz amor na posição face-a-face, a esposa pode de forma relativamente mais fácil receber contínua estimulação de seu clitóris movimentando intencionalmente sua pélvis de tal forma que a esfregue contra o corpo de seu esposo. Entretanto, no caso de um casal fazer amor na posição chamada “cachorrinho,” eles precisarão dar estimulação manual ao clitóris da esposa com uma mão do esposo (ou da esposa).

Além disso, eu gostaria de mencionar o seguinte fato para que as mulheres possam mais facilmente alcançar o orgasmo. Como mencionei antes, uma mulher deve ativamente e apaixonadamente participar no ato de fazer amor, se ela quer alcançar o orgasmo. Isso significa que uma mulher deve ativamente e apaixonadamente mover seu quadril em harmonia com os movimentos de seu esposo. Um truque de movimento de quadril de uma mulher para estimular simultaneamente tanto seu clitóris como seu “ponto G” em uma posição face-a-face (tal como uma posição missionária com a mulher na posição por cima) é não mover seu quadril verticalmente para cima e para baixo, mas movê-lo de uma forma que seu clitóris pode ser esfregado contra o corpo de seu esposo, tal como uma pessoa plana uma madeira com uma plaina estilo ocidental.

P: Recentemente, meu esposo fez uma cirurgia plástica para aumentar seu pênis sem me contar. Entretanto, após a cirurgia, o prazer que sentíamos em nosso ato de fazer amor como casal, seja espiritualmente ou fisicamente, se tornou menor do que antes. Você tem algum conselho sobre este tipo de problema?

R: Primeiro de tudo, muitos especialistas em sexologia e aconselhamento matrimonial afirmam que o tamanho do pênis de um homem não é tão importante para dar satisfação sexual para sua esposa. O Rev. e a Sra. LaHaye, por exemplo, indicam repetidamente que, porque a parte mais sensível de um órgão sexual feminino está localizada cerca de três polegadas na parte interna da abertura da vagina, “três polegadas seriam adequadas para excitação e satisfação da esposa.”²²⁹

Ao invés do tamanho, os fatores mais importantes são: dificuldade e frequência de ereção para satisfação da esposa ao fazer amor. Cirurgia plástica não pode melhorar estes dois fatores.

Anúncios e publicidades de clínicas ortopédicas e urológicas anunciam que cirurgias para aumentar o pênis dos homens aumentará as sensações sexuais de muitos casais. Entretanto, de acordo com dados objetivos, um percentual muito pequeno de pacientes tem relatado efeitos satisfatórios em termos de melhoria sensorial após cirurgias de aumento do genital masculino.

²²⁹ LaHaye e LaHaye, *Ato de Matrimônio*, 270.

Em outras palavras, independentemente dos hospitais onde foram realizadas ou os médicos que executaram as cirurgias, o número de homens que estão satisfeitos com os resultados das operações de aumento genital é muito pequeno, baseado em uma avaliação objetiva e ampla.

Os Verdadeiros Pais nos disseram repetidamente que um esposo não é dono de seu próprio órgão, mas que ele pertence a sua esposa. Deste modo, não é adequado que seu esposo se submeta a uma cirurgia de embelezamento de seus genitais, o qual pertence a você, sem obter seu consentimento. Parece existir uma indiferença emocional sua contra o que ele fez. Parece que você está aborrecida pelo fato que seu esposo estava tão insatisfeito com o ato de fazer amor com você após dar nascimento a quatro filhos, que ele se submeteu à operação. Por isso, você sente menos amor por ele como resultado de sua operação de aumento genital.

Não obstante, amor e perdão entre esposo e esposa são essenciais para o benefício da felicidade mútua de um casal. Eu acredito que seria melhor que você o perdoasse com gratidão com o entendimento que ele se submeteu a essa cirurgia com a finalidade de dar a você maior alegria e prazer sexual como um presente, embora você possa não ser capaz de recebê-lo.

É importante que um esposo elogie o genital de sua esposa com um coração amoroso independente de sua cor, formato, e função. Uma mulher é mais sensível emocionalmente do que um homem, até mesmo no ato de fazer amor, a menos que ela sinta um coração de amor a partir de seu esposo, ela não pode funcionar adequadamente. Deste modo, se ela sente calorosos sentimentos de amor, seu genital pode funcionar maravilhosamente, e sua pélvis pode se mover naturalmente e mais apaixonadamente dando maior sensação de prazer para seu esposo. Consequentemente, ela pode mais facilmente alcançar o orgasmo. Ao mesmo tempo, quando ela está sexualmente excitada e sente prazer, seu esposo pode reciprocamente sentir também maior sensação de prazer.

Como você, as mulheres que naturalmente dão à luz a vários bebês devem manter em mente que elas podem suficientemente compensar o declínio na sensação de prazer sexual com seu movimento apaixonado da pélvis ao fazer amor. Uma esposa pode mais facilmente praticar esse movimento se ela sente calorosos sentimentos de amor a partir de seu esposo.

Portanto, é muito importante que o esposo elogie de todo o coração o caráter de sua esposa tanto como pessoa como também seu genital. Devemos manter em mente que o Verdadeiro Pai disse: **“Deus virá para nosso lar somente quando o esposo adora e ama o órgão sexual de sua esposa mais do que toda a criação combinada e reconhece seu valor.”** (1º de julho de 2000)

230

Com relação ao problema de um casal de declínio na sensação sexual após a esposa dar à luz a um bebê, o Rev. e a Sra. LaHaye aconselham, o que eu também endosso de todo o coração, é praticar com seriedade os exercícios Kegel, os quais fortalecem os músculos do pavimento pélvico e aumentam o prazer sexual do casal ao fazer amor. Estes exercícios podem facilmente ser feitos a qualquer momento, e sem nenhum custo. Eu acredito que você como uma esposa deveria ter feito exercícios Kegel entusiasticamente antes de seu esposo ter uma operação para aumentar seu pênis, o que parece ter ocorrido porque ele ficou infeliz com o declínio no prazer sexual após você dar nascimento a quatro filhos.

É relatado que a fim de aumentar a taxa de nascimento, o governo francês tem bons cuidados com as mães, com excelentes serviços de cuidados pós-parto sem nenhum custo para elas; por todo o país isto estabeleceu inúmeras facilidades de reabilitação pós-parto, onde as mulheres que

²³⁰ Moon, *Uchuno Konpon* (A Raiz do Universo), 302. Recentemente traduzido para este livro.

recentemente deram nascimento a bebês podem aprender como restaurar e fortalecer os músculos do pavimento pélvico (p.ex. fazer exercícios Kegel).²³¹

Parece que a razão principal de homens e mulheres franceses relatadamente alcançarem o mais elevado padrão do mundo em termos de taxa de satisfação sexual e a frequência de sexo é por causa da política inclusiva do governo francês de aumentar os músculos do pavimento pélvico das mulheres que deram nascimento a bebês. O fortalecimento dos músculos do pavimento pélvico significa fortalecer os músculos da vagina e os músculos de coito, e isto melhora enormemente a sensação de um casal de contato genital e seu prazer sexual, o que tende a declinar como resultado do parto. É minha crença que outras nações deveriam aprender a partir da política inclusiva do governo francês de fortalecer os músculos do pavimento pélvico para todas as mulheres que deram nascimento a bebês.

P: Eu tenho uma pergunta sobre a frequência do sexo. Eu ouvi que homens e mulheres adultos na França têm sexo 137 vezes por ano em média, o que é mais do que qualquer outro no mundo. Eu também ouvi que homens e mulheres adultos japoneses têm sexo somente 46 vezes por ano em média, o que é a mais baixa frequência do mundo. Porque há uma diferença tão grande entre os dois países?

R: Para responder esta pergunta, precisamos encontrar respostas para duas perguntas separadas: 1) “Porque a frequência de sexo na França é tão elevada?” e 2) “Porque a frequência de sexo no Japão é tão baixa?” Primeiro, vamos pensar sobre a primeira questão.

Em primeiro lugar, após o parto, todas as mulheres na França podem receber 18 sessões para recuperar a musculatura do pavimento pélvico em um centro de reabilitação local livre de encargos. Eu acredito que um sistema nacional para recuperar e fortalecer os músculos do pavimento pélvico contribui para aumentar a taxa de satisfação de sexo entre casais franceses e aumentar a frequência de sexo na França.²³²

Segundo, o sistema de bem-estar social do governo francês encoraja os casais a terem vários filhos sem acrescentar encargos financeiros. Graças a este sistema de bem-estar social que favorece uma família com muitos filhos, os casais franceses não precisam evitar o sexo conjugal em dias possíveis para engravidar, ou seja, sem preocupação sobre a gravidez potencial. Eu acredito que isto tem impulsionado a frequência de fazer amor dos casais.

Terceiro, eu gostaria de observar que na França a taxa de fumantes, que é algo claramente prejudicial à saúde, é relativamente baixa. A nicotina dos cigarros que restringe os vasos sanguíneos e traz a elevação da pressão sanguínea, é muito prejudicial para o sistema de circulação e causa disfunção erétil masculina (DE) em taxas alarmantemente altas. Baseado no fato que a taxa de fumantes é relativamente baixa na França, muitos homens franceses estão em boa saúde. Em outras palavras, muitos homens franceses possuem boa função sexual.

Agora, vamos pensar sobre a segunda questão: “Porque a frequência de sexo no Japão é tão baixa?” Falando honestamente, eu estou no meio de uma busca no escuro por uma resposta para esta questão, por isso listarei vários fatores sem fornecer uma resposta definitiva.

O primeiro fator que especialistas indicaram, é que ao invés de ter sexo com suas esposas, os homens japoneses se masturbam mais frequentemente do que os homens em outros países. Podemos dizer que uma enxurrada de fotos, animações e vídeos pornográficos desregrados

²³¹ Shuri Saito e Kouchi Tomane, “Relatório sexual de Paris: Taxa de Nascimento de 1,65 para 1,90,” *AERA: Semanário Asahi Shinbun* (18 de julho de 2005): 28-31.

²³² Saito e Tomane, “Relatório sexual de Paris: Taxa de Nascimento de 1,65 para 1,90,” 28-31.

através de revistas e a internet na sociedade japonesa causam isto. O segundo fator é a influência penetrante das empresas do entretenimento (e massagens) para adultos que fazem os homens ejacularem com a utilização da mão e boca, ao invés do intercurso sexual após penetração. O terceiro fator é que a taxa de fumantes de homens japoneses é mais do que duas vezes a taxa de homens nos Estados Unidos ou Europa Ocidental. É verificado que muitos homens que fumam, sofrem de disfunção erétil (DE) mesmo em seus 30 e 40 anos, por causa dos efeitos prejudiciais da nicotina.

O quarto fator está baseado na forma diferente das mulheres lidarem com a menopausa. Em nações ocidentais, muitas mulheres na menopausa participaram em terapias de reposição hormonal (TRH) no passado, e a utilização de gel lubrificante ao fazer amor se tornou um assunto comum entre elas. Em contraste, as mulheres japonesas na menopausa estão propensas a ficarem sem sexo devido a secreção insuficiente de fluído do amor, porque a utilização de gel lubrificante – o que não está disponível em lojas de conveniência no Japão, ao contrário do ocidente – está limitada a uma pequena porcentagem delas.

Deve haver também outros fatores, assim, eu conduzirei estudos posteriores sobre estas questões a fim de contribuir para uma revolução cultural nos dormitórios japoneses.

P: Eu ouvi que é importante ingerir Vitamina E a fim de que as mulheres fiquem grávidas e que os homens mantenham e recuperem sua virilidade sexual. Entretanto, eu também ouvi que não é bom para a saúde de uma pessoa tomar muita Vitamina E. Você pode explicar os prós e contras de tomar a Vitamina E?

R: A Vitamina E fortifica os vasos sanguíneos e protege a função dos órgãos circulatórios. Portanto, ela é considerada uma vitamina importante para a gravidez e para manter e recuperar a virilidade sexual. **Entretanto, foi recentemente relatado que é preferível ingerir alimentos ricos em Vitamina E e menos efetivo tomar cápsulas.**

Os alimentos que contêm grandes quantidades de Vitamina E são arroz integral, trigo integral, germe de trigo, legumes verdes e amarelos, alfafa, sementes de girassol, nozes como amendoim e amêndoa, sementes de gergelim, e assim por diante. Se você consome Vitamina E através de alimentos integrais, nunca correrá o risco de consumir demais. Cápsulas de Vitamina E estão comprovadas como tendo pequeno efeito para melhorar a saúde de uma pessoa.

É também essencial que você não tome cápsulas velhas de Vitamina E porque elas são baseadas em óleo, e o óleo gradualmente se torna oxidado. Em conclusão, é muito importante ingerir Vitamina E através dos alimentos, e não através de cápsulas ou pastilhas.²³³

P: Temos a permissão para assistir filmes adultos para aprender como melhorar nossa técnica sexual como um casal?

R: Você pode assisti-los, mas somente sob certas condições. Você precisa assisti-los observando o que fazer e o que não fazer.

A primeira diretriz é **“sempre assisti-los juntos como um casal.”** Eu ouvi que o Verdadeiro Pai disse: **“Vocês podem assistir filmes adultos de educação sexual (vídeos) que mostrem os genitais, se um esposo e uma esposa os assistem juntos.”** Especificamente não é bom que um homem os assista sozinho, porque com muita facilidade ele fica excitado sexualmente apenas

²³³ Ver Akiko Sugawara, *Taberu Vitamin Bible* (Bíblia de Vitaminas para Ingerir) (Tóquio: Nittoshoin, 1997); Satoshi Ikuta, *Vitamin Densetsuno Shinjitu* (Verdade sobre ‘a lenda da vitamina’) (Tóquio: Shodensha, 1997).

com estimulação visual, então é altamente possível que se masturbe e ejacule como resultado de assistir o filme.

Como apresentei ao responder uma pergunta sobre masturbação do esposo, Dae Mo Nim reprimiu severamente os esposos japoneses em um seminário no Centro de Treinamento em Cheongpyeong, dizendo: **“Entre os homens japoneses sentados aqui, existem aqueles que assistem vídeos pornográficos, e se tornam sexualmente satisfeitos sozinhos [i.e., se masturbam], e não procuram suas esposas para fazer amor com elas.”** Se um casal os assiste junto, mesmo se o esposo fica sexualmente excitado, o casal pode imediatamente fazer amor de forma muito bela exatamente onde esteja.

Vários anos atrás, eu ouvi que se tornou muito controverso na Igreja de Unificação japonesa, a qual tem uma moralidade sexual muito conservadora, que o Professor Oh Kyu-young de teologia pastoral e aconselhamento matrimonial na Universidade Sun Moon deu uma conferência especial sobre a vida conjugal de casais em uma igreja local em Kyushu, e mostrou um vídeo de educação sexual que continha muitas cenas de intercursos sexuais com genitais expostos. Entretanto, o Verdadeiro Pai disse: **“Vocês podem assistir filmes adultos de educação sexual (vídeos) que mostrem os genitais, se um esposo e uma esposa os assistem juntos.”** Em vista disso, mesmo sendo sem precedentes na igreja japonesa, se este é um programa onde casais participam juntos, eu não penso que devemos reprová-lo por utilizar esse método educacional.

A segunda diretriz é **evitar vídeos pornográficos promíscuos que promovem relações pré-conjugais ou extraconjugais e atos sexuais de adultério que são proibidos para casais Abençoados.** Os vídeos pornográficos promíscuos são desprezíveis porque geralmente sensacionalizam a libidinidade e embelezam as relações sexuais de adultério entre homens e mulheres não casados, ao invés de retratar belas relações de sexo conjugal entre casais casados. Mesmo se um casal assiste junto, eles devem evitar assistir filmes pornográficos promíscuos que embelezam e promovem o sexo lúrido pré-conjugal ou extraconjugal.

Algumas das atividades sexuais que são proibidas para casais Abençoados são as seguintes: qualquer tipo de sexo pré-marital ou extra-conjugal, incluindo sexo com menores, incesto, atos de lesbianismo e/ou homossexual, estupro, zoofilia, pedofilia, e coisas assim. Além disso, atividades sexuais tais como intercurso anal e sexo utilizando dispositivos sexuais elétricos (tais como vibradores) são proibidos para casais Abençoados. Mesmo se um casal assiste junto, devemos evitar assistir filmes adultos (vídeos) que idealizem e promovam atividades sexuais que são proibidas para casais Abençoados, para não serem tentados a fazer isso.

Basicamente, se nosso propósito de assistir um filme/vídeo é aprender como fazer amor mais habilidosamente, devemos seletivamente assistir somente aqueles filmes respeitáveis de educação sexual preparados somente para a finalidade de educação, ao invés de filmes adultos vulgares para entretenimento.

***** Gravidez, Anticoncepção e Parto *****

P: Eu estou tendo dificuldades para ter filhos, e todos os dias desejo poder ficar grávida e dar nascimento. Com que frequência os casais devem ter sexo a fim de conseguir a gravidez o mais breve possível?

R: Durante o 3º Seminário Especial de Registro para esposas Abençoadas realizado em setembro de 2000, o Verdadeiro Pai reprovou severamente as mulheres que fracassaram em dar nascimento a filhos, dizendo a elas que não estavam qualificadas para entrar no Reino do Céu sem ter um filho. Ele disse:

Mulheres estão aqui para se registrarem, mas como as mulheres podem se registrar no Reino do Céu sem ter um filho, e assim, sem restaurar a base de quatro posições? Elas podem se registrar? Digam-me.

O Reino do Céu é um lugar onde podemos entrar somente após ter completado a base de quatro posições. Três gerações irão para lá. Não obstante, se as mulheres fracassaram em dar nascimento para ao menos um bebê, o que elas farão? (22 de setembro de 2000) ²³⁴

Ele deu o seguinte conselho para as mulheres referente à frequência de fazer amor, para que elas pudessem dar nascimento a um bebê sem falha.

Quando vocês retornarem para casa dessa vez, deem nascimento a um bebê por todos os meios. Se vocês costumavam fazer amor uma vez por mês no passado, façam amor não somente duas vezes por semana, mas uma vez em dois dias. (Risadas) Porque estão rindo? Um esposo e uma esposa transgridem uma lei se fazem amor?

Até mesmo a parede está olhando sem adormecer para ver vocês, imaginando: “Esta noite, que horas meu casal mestre fará um banquete para a celebração do amor onde Deus descerá e participará?” (22 de setembro de 2000) ²³⁵

Após ser ejaculado, o espermatozóide pode viver por aproximadamente três dias dentro do corpo da mulher. Portanto, podemos dizer que fazer amor a cada dois dias é suficiente para uma mulher ficar grávida.

Tem sido verificado que se um casal faz amor todos os dias, a probabilidade de gravidez aumentará na sequência até certa extensão, mas ao mesmo tempo a probabilidade de gravidez de uma menina também aumentará consideravelmente. (Por favor, veja a seção sobre “Selecionar o Sexo dos Bebês” em meu livro, Conferências sobre Ética da Unificação, vol. 2.)

Entretanto, o fator mais importante para facilitar a concepção não é a frequência de fazer amor de um casal, mas fazer amor no mesmo dia da ovulação da mulher após detectar seu avanço. Para os vários métodos de detectar a data da ovulação, ver a seção deste livro onde este assunto é discutido.

²³⁴ Sun Myung Moon, “Um discurso proferido durante o 3º Seminário Especial de Registro para esposas Abençoadas em 22 de setembro de 2000,” publicado na AES-UCM, Japão, ed., *Shussan* (Nascimento), 49-50. Recentemente traduzido para este livro.

²³⁵ Moon, “Um discurso proferido durante o 3º Seminário Especial de Registro para esposas Abençoadas em 22 de setembro de 2000,” publicado na AES-UCM, Japão, ed., *Shussan* (Nascimento), 52-53. Recentemente traduzido para este livro.

P: Esta é uma pergunta sobre infertilidade e o momento de fazer amor. Eu ouvi que é difícil ficar grávida, se a mulher que recebeu o esperma se levanta imediatamente após o sexo e anda, ao invés de repousar calmamente por um momento. De noite, meu esposo está cansado e não quer sexo. De manhã, ele quer ter sexo. Por isso, é nosso hábito ter sexo de manhã. Entretanto, se temos sexo de manhã, eu devo preparar o café da manhã e não posso relaxar e repousar na cama por um momento. É por causa de nosso hábito de fazer amor de manhã que eu não posso engravidar? Você tem algum conselho sobre isto?

R: parece que após a mulher ter recebido o esperma de seu esposo dentro de seu corpo através do ato de fazer amor, se ela imediatamente se levanta e anda, e/ou continuamente se mantém levantando e trabalhando, o esperma não pode ir profundamente no útero e fluirá para fora.

Para aquelas que gostariam de ficar grávidas, estas instruções gerais após fazer amor podem ser úteis: 1) Seria bom erguer as pernas e colocar seu corpo para baixo (levantar seu quadril) contra a parede e ficar assim por um momento com a abertura de seu genital nessa direção, e 2) Seria bom colocar um travesseiro sob suas nádegas para elevá-las e levantar a abertura de seu genital o mais alto possível, mantendo a posição do útero o mais baixo possível. Por isso, você deve repousar e ficar assim o máximo de tempo possível (por mais de três horas, de acordo com alguns especialistas), assumindo uma posição que facilita o esperma ir para o fundo de seu útero. Eu também acredito que é sábio evitar, ao menos, qualquer ação de levantar imediatamente após fazer amor, ou trabalhar continuamente após se levantar, se você quer ficar grávida. Está longe da circunstância ideal se a esposa tem que se levantar e trabalhar imediatamente após fazer amor, e isto significa que o casal esquece o precioso momento após o amor quando eles devem compartilhar seus corações amorosos e calorosos.

Se você deseja ansiosamente ficar grávida, é essencial medir a temperatura da base de seu corpo toda manhã e fazer amor centrado nos dias de sua ovulação após verificar com exatidão essas datas. E se esse é o dia mais provável de sua ovulação, mesmo se vocês fazem amor pela manhã como costume, seria bom que seu esposo conscientemente preparasse o café da manhã nessa manhã para que você possa continuar repousando. Isto acontece somente uma vez por mês. Portanto, eu penso que você pode ao menos conseguir este nível de ajuda de seu esposo nos esforços cooperativos para ficar grávida.

Quase todos os homens saudáveis têm uma ereção pela manhã bem cedo após uma boa noite de sono. Isso é porque o hormônio masculino no sangue dos homens alcança seu ponto mais alto de manhã bem cedo após uma noite de descanso. A razão aparente pela qual seu esposo não está tão disposto para fazer amor com você à noite é porque ele tem baixo estímulo sexual como resultado da exaustão por causa de seu trabalho. Se você deseja fazer amor à noite, parece que você precisa fazer um esforço para fazer algo diferente de sua maneira anterior.

Um dos métodos que eu gostaria de sugerir é que você deixe seu esposo, que chega em casa cansado, ir para a cama imediatamente e dar um cochilo por uma hora ou mais. Após ele superar sua fadiga, então tente fazer amor. Um dos esforços que você pode fazer quando quer fazer amor à noite, é que você continue pacientemente e carinhosamente acariciando o pênis dele utilizando sua mão e/ou boca em um ritmo lento, entendendo sobre a ereção insuficiente de seu genital enquanto ele está exausto. Esta pode ser outra maneira para fazer amor à noite. Uma vez que os homens alcançam a meia idade ou além, eles também precisam de preliminares antes de fazer amor muito mais longas do que antes. É absolutamente essencial não mencionar qualquer palavra que possa ferir o orgulho de seu esposo, mesmo se seu pênis não se torna maior e ereto. Quando

ele está tão exausto após ter passado por estresse por causa de seu trabalho durante o dia, seria desejável que uma esposa não pedisse algo que dará mais estresse para ele.

Dae Mo Nim disse para as esposas Abençoadas: **“Vá para a cama segurando a mão e o membro do esposo.”** Eu acredito que estas palavras têm alguma conotação. Em minha visão, ela recomendou que uma esposa segure a mão do esposo *ou seu órgão sexual* quando uma esposa dorme com seu esposo. Quando você está segurando ternamente seu órgão sexual na cama, haverá ocasiões quando ele começa a gradualmente ficar mais duro.

Entretanto, se seu esposo chega em casa muito exausto por causa de seu trabalho, você deve deixá-lo dormir e descansar por um instante ao invés de fazer algo que perturbe seu sono. Como descrito acima, um homem saudável é criado para ter uma ereção de manhã bem cedo quando ele tem uma boa noite de sono, embora ele não esteja totalmente acordado. Deste modo, à noite quando você tem a possibilidade de ficar grávida, seria bom tentar o seguinte: Tanto você como seu esposo vão mais cedo para a cama, fazem amor ao amanhecer, e voltam a dormir novamente após ter feito amor até o último minuto da manhã.

Eu gostaria de apresentar as palavras do Verdadeiro Pai referentes ao momento para uma esposa ter um relacionamento sexual conjugal com seu esposo, quando ele chega em casa tarde e exausto; os comentários dentro dos parênteses são minhas próprias explicações detalhadas.

Uma mulher não deve ter um relacionamento sexual conjugal com seu esposo, quando sabe que ele chegou em casa após a meia-noite exausto com o trabalho. [Significado: Seria bom deixar seu esposo, que chegou tarde e realmente cansado, ter um repouso profundo.]

Um homem seguramente abre seus olhos quando chega as três ou quatro horas da manhã. [Significado: O tempo virá para um homem acordar devido a “ereção da manhã” ao amanhecer, se ele é saudável e tem um bom sono.]

A esposa deve ter certeza que ele está acordado e perguntar: “Você está se sentindo melhor esta manhã? Estou preocupada sobre sua condição de saúde.” Ele dirá: “Está tudo bem.” [Minha interpretação desta passagem: Uma esposa pode dizer sobre a condição de saúde do homem pelo estado de seu órgão sexual. Deste modo, a esposa, que cuida do bem-estar de seu esposo, presta o serviço pessoal de verificar a condição de saúde dele segurando gentilmente ou acariciando seu órgão sexual com sua mão quando sua ereção matinal despertá-lo.]

Então, o homem rapidamente alcança o ponto mais alto de sua ereção, e ao sentir como se ele estivesse para ser abraçado por esta bela mulher, ele de boa vontade a abraça em seus braços. Assim, o desejo da esposa será realizado. [Significado: Quando o homem pode se recuperar da fadiga após ter um sono profundo, se sua esposa ternamente segura ou acaricia seu órgão sexual sob a desculpa de uma “verificação de saúde”, ele rapidamente terá uma ereção completa, ou seu leve estado de “ereção matinal” alcançará o ponto mais alto da ereção. Uma vez que o esposo chega neste ponto de excitação, a esposa parece muito mais bela e atraente do que antes, e ele abraça ela apaixonadamente em seus braços; assim o desejo original de sua esposa de fazer amor com seu esposo será realizado desta maneira.]

Eu estou dizendo para você se tornar uma rainha de amor ocupando seu amor pela utilização deste método. Sim, a rainha de amor. (31 de outubro de 1988)²³⁶ [Significado: Você deve se tornar uma campeã de amor que recebe mais amor de seu esposo amando seu esposo com esse método.] No ato de fazer amor de um casal, a menos que o órgão sexual do

²³⁶ Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 183, 150; citado em “Saúde vista nos discursos do Rev. Moon - 9”, *Shukufuku Katei* 39 (Inverno de 2005): 175. Recentemente traduzido para este livro.

homem funcione, você não pode fazer amor. Portanto, o carinho bondoso e amoroso de uma esposa é necessário para o esposo que chega em casa tarde e totalmente exausto. Eu penso que suas chances de gravidez serão aumentadas se você faz amor às três ou quatro horas da manhã, após realizar a “verificação de saúde” de seu esposo como o Verdadeiro pai nos disse, ao invés de fazer amor imediatamente antes de começar a trabalhar após levantar de manhã.

P: Eu tenho uma pergunta sobre infertilidade, por causa da baixa contagem de espermatozóides de meu esposo. Meu esposo é um motorista de taxi, e nos foi dito que é difícil para mim, ficar grávida porque ele tem uma baixa contagem de espermatozóides. O que devemos fazer?

R: Parece que a oligospermia dos homens (i.e., baixa contagem de espermatozóides) em nosso tempo contemporâneo é predominantemente afetada pelo estilo de vida moderno, ao invés de causada pela deterioração do ambiente como resultado da influência endócrino de substâncias químicas e outros materiais perigosos. Um estudo conduzido por 30 anos referente a contagem de espermatozóides de homens japoneses servindo nas Forças de Defesa do Japão demonstra que não há nenhum decréscimo na contagem de espermatozóides entre os homens de hoje em comparação com o passado.

Inubitavelmente, a baixa contagem de espermatozóides de seu esposo, que trabalha como um motorista de taxi, é uma doença ocupacional. A baixa contagem de espermatozóides de motoristas de taxi é quase sempre afetada pelo estilo de vida, ao invés de um resultado genético baseado em defeitos físicos. Por esta razão, há uma boa possibilidade que seu esposo possa recuperar sua contagem de espermatozóides a um nível normal. Tem sido verificado que motoristas de taxi e motoristas de caminhão pesado que permanecem sentados o dia todo, frequentemente desenvolvem a doença ocupacional de baixa contagem de espermatozóides devido a condição onde seus testículos não são resfriados o suficiente, sendo que eles estão constantemente em contato apertado com seu corpo. Em seu caso, se seu esposo muda seu estilo de vida, o problema da baixa contagem de espermatozóides melhorará definitivamente. Eu penso que você deve pedir para seu esposo considerar mudar sua ocupação e procurar um trabalho que não exigirá que ele fique sentado por muitas horas. Poderia ser melhor para seu esposo ser substituído por um homem que precisa de controle de natalidade.

Permita-me dar a você um pequeno conselho sobre estilo de vida diário que será útil no aumento da contagem de espermatozóides de seu esposo, independentemente de seu trabalho. Primeiro de tudo, deixe-me falar sobre a importância de exercícios. O melhor exercício é caminhar rapidamente, o que às vezes é citado como “poder do caminhar.” É importante para ele, caminhar frequentemente vestindo calças de baixo estilo pugilista e calças de moletom folgadas para que seus testículos (escroto) balancem livremente sem contato com o corpo enquanto ele caminha. Então, como consequência do aumento do efeito de resfriamento por liberação de calor e transpiração, a temperatura de seus testículos naturalmente cairá para um nível mais baixo do que a temperatura de seu corpo entre 3 a 4 graus °C, o que é essencial para a produção de espermatozóides saudáveis.

O saco contendo os testículos é chamado de escroto, e tem bastante rugas para ter um bom efeito de resfriamento através da evaporação do suor. Reciprocamente, quando está extremamente frio, o escroto encolhe e adere bem perto ao corpo para manter a temperatura adequada. Quando você quer ficar grávida, é absolutamente crítico que seu esposo evite vestuário e estilo de vida que obstruam o efeito de dissipação de calor dos testículos. Alguns carros modernos estão equipados

com um sistema de aquecimento elétrico para o assento dos motoristas. Mas eu gostaria de advertir que um assento quente também eleva a temperatura do escroto e se torna um obstáculo para produzir uma quantidade suficiente de espermatozoides. Um motorista de taxi, cuja doença ocupacional é oligospermia, deve ser muito cuidadoso para não aquecer seu assento de motorista, se ele quer que sua esposa fique grávida.

Da mesma forma, os homens devem absolutamente evitar utilizar um computador laptop em seu colo para o benefício do bem-estar dos testículos, porque ele gera uma quantidade considerável de calor. Os homens devem conservar seus testículos frios para mantê-los em boa saúde e produtivos.

Se possível, eu recomendo altamente que sua família compre uma esteira para que seu esposo possa se exercitar à noite. Esta máquina permite que sua família livremente se exercite (p.e., um passeio) dentro de casa a qualquer momento, mesmo em dias chuvosos ou de neve.

Em minha casa nos Estados Unidos, minha família aprecia profundamente isto durante o ano todo. Durante o inverno em Nova York fica muito frio do lado de fora, e as estradas estão frequentemente cobertas com neve e gelo, o que torna o exercício fora de casa perigoso. Se você vive em uma área muito fria onde tem muita queda de neve, eu encorajo fortemente você a ter uma esteira de caminhada, o que é extremamente efetivo para manter e recuperar a saúde, embora seja um pouco caro. Você verá um efeito muito grande se seu esposo caminhar ao menos 3 quilômetros por aproximadamente 40 minutos diariamente, e após ele ficar suado, tomar um banho sem esquecer de resfriar seus testículos com água fria.

Se você não pode dispor de recursos para comprar uma esteira, eu recomendo que você faça a subida de degrau utilizando um pequeno apoio para os pés. Você pode facilmente fazer esse apoio para os pés com uma caixa vazia e revistas velhas em casa, ou comprar um por um preço moderado em uma loja de equipamentos esportivos.

Seria bom para seu esposo dormir ao menos com a metade inferior de seu corpo nu à noite, para que seus testículos possam resfriar bem. Após a entrada na Era após a Vinda do Céu na primavera de 2004, o Verdadeiro Pai instruiu os casais Abençoados a **“dormirem na cama nus todas as noites.”** Esta instrução pode ser útil na manutenção da saúde dos testículos dos homens. É também importante ter certeza de que seu esposo não toma longos banhos tão frequentemente. Quando tomar banho, ele deve utilizar água morna ao invés de água muito quente. Quando ele vai para um banho público, tenha certeza que ele fica em uma banheira de água fria, e molha acima de seu quadril. No caso que não exista banheira de água fria, seria efetivo que ele derrame água fria em seus testículos logo que possível. Seria melhor para ele somente tomar uma chuveirada e evitar um banho quente, se for possível. Quando ele toma uma chuveirada, tenha certeza que ele resfria seus testículos jogando água fria neles.

Em relação a preocupação com as roupas de baixo de seu esposo, você deve ter certeza que ele usa cuecas estilo pugilista, que são bem ventiladas, ao invés de cuecas tipo sunga que tornam os testículos muito apertados ao corpo. Acredite ou não, são muitos os casos relatados que mulheres puderam surpreendentemente conceber simplesmente após seus esposos mudarem o tipo de cuecas que usavam. Essas histórias soam falsas, mas são realmente verdadeiras. É também imperativo que um casal que sofre de oligospermia deve fazer esforços para fazer amor nos dias da ovulação. É vital que uma esposa mantenha um registro diário da temperatura de seu corpo. Um casal Abençoado, meus amigos, tiveram duas filhas como resultado de seus esforços sinceros. E esposa diariamente media a temperatura de seu corpo para descobrir suas datas de ovulação com exatidão, e o casal fazia amor nestes dias de ovulação a qualquer custo, mesmo

faltando um dia no trabalho para que pudessem fazer amor a qualquer momento, e ela pudesse relaxar na cama o dia inteiro para facilitar o movimento do espermatozóide após fazer amor.

P: Eu ouvi que se um homem veste roupas íntimas de poliéster, isto facilita ter uma baixa contagem de espermatozóides. Isso é verdade?

R: Sim, isso é verdade. Os seguintes resultados do experimento científico foram relatados. Entre onze homens que se submeteram ao experimento de vestir roupas íntimas (cuecas) 100 por cento de poliéster, a contagem de espermatozóides de quatro homens diminuiu drasticamente após 14 meses. A contagem de espermatozóides de um homem declinou após 16 meses, entre os onze que vestiram cuecas feitas de poliéster e algodão misturados. Em contraste com estes casos, não é relatado nenhuma diminuição da contagem de espermatozóides daqueles que participaram no estudo vestindo cuecas feitas 100 por cento de algodão. Baseado na análise destes resultados, eu expliquei que os efeitos adversos da eletricidade estática causou o declínio da contagem de espermatozóides sendo que as cuecas de poliéster geram bastante eletrostática.²³⁷

Entretanto, minha análise difere da análise acima. Embora possam ter ocorrido alguns efeitos causados pela eletricidade estática, o maior fator, de acordo com minha especulação, é o impacto da temperatura na produtividade de espermatozóide nos testículos. Como descrito anteriormente, é essencial para a produção saudável de espermatozóides que a temperatura dos testículos esteja abaixo da temperatura do corpo. Cuecas 100 por cento de poliéster possuem pouca ventilação sem nenhuma absorção do suor, e obstruem o mecanismo de resfriamento por transpiração do escroto, e causam uma elevação em sua temperatura. Em contraste, cuecas 100 por cento de algodão possuem boa ventilação, promovem o resfriamento por transpiração do escroto, e contribuem para manter a temperatura dos testículos abaixo da temperatura do corpo.

Por estas razões, os homens devem usar cuecas 100 por cento de algodão e evitar roupas de poliéster e outras fibras químicas, se eles querem manter boa virilidade sexual e manter alta contagem de espermatozóides.²³⁸

P*: Eu ouvi que casais Abençoados têm a permissão para dar nascimento a um bebê através de inseminação artificial na condição de que eles utilizem o espermatozóide do esposo. Porque algum casal tentaria dar nascimento a um bebê, utilizando o método de inseminação artificial, se eles têm que utilizar o espermatozóide do esposo? E você poderia me aconselhar sobre como elevar a probabilidade de gravidez no caso de inseminação artificial?

R: Quando casais Abençoados dão nascimento a um bebê utilizando o método de inseminação artificial, eles não têm a permissão de utilizar o esperma de um doador. Não obstante, se os casais Abençoados utilizam o esperma do esposo, eles têm ampla permissão para utilizar o método de inseminação artificial. O Dr. Ryukichi Ogawa, um obstetra e ginecologista, explica

²³⁷ Ver Kim, *Geongang Sangshik Sajeon* (Enciclopédia de saúde), 213.

²³⁸ Pela mesma razão, tem sido relatado que se um homem veste cuecas tipo sunga com pouca ventilação, a contagem de espermatozóides declinará, causando altas chances de infertilidade. Deste modo, se você está interessado no bem-estar de seus espermatozóides, você deve usar cuecas estilo pugilista que são bem ventiladas. Ver Yoshihiko Masuda, *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 2, 109-10 sobre o relacionamento entre a gravidez da esposa e os estilos de roupas íntimas do esposo.

que inseminação artificial com o espermatozoides do esposo (IAE) ocorre como um tratamento para infertilidade nas seguintes situações:²³⁹

* **Desordens no Intercurso Sexual:** Se um esposo não pode ter sexo normal por causa de disfunção erétil (DE), ejaculação precoce, órgão sexual deformado, ou hipospádia (abertura da urina em um lugar errado), ou uma esposa não pode ter sexo normal por causa da estreitura de sua vagina.

* **Esperma Anormal:** Se um esposo não pode engravidar sua esposa por sexo normal por causa de número anormal, quantidade, ou qualidade de seu espermatozoides. Falando concretamente, isto significa que a densidade do espermatozoides é menor do que 20 milhões por ml de líquido do espermatozoides, a quantidade do espermatozoides ejaculado em um ato de sexo é menor do que 0,5 ml e muito pequeno, ou a quantidade de espermatozoides saudável em movimento é menor do que 30 por cento.

* **Dificuldade na Entrada do Esperma no Ventre:** Se há incompatibilidade entre o muco do colo do útero e o espermatozoides, inflamação da vagina ou colo do útero, estreitura do colo do útero, ou posição anormal do útero com um forte grau de retroflexão ou anteflexão, tudo o que impede o espermatozoides de se movimentar no útero.

* **Infertilidade Inexplicável:** Se tanto esposo como esposa são saudáveis e normais de acordo com as pesquisas de um teste de infertilidade, mas a esposa ainda tem dificuldade de ficar grávida.

* **Outras:** Se a esposa não pode ficar grávida embora o esposo e a esposa tenham tentado vários tipos de tratamentos de infertilidade.

Embora o Dr. Ogawa não tenha mencionado isto em “Desordens no Intercurso Sexual,” um homem que tem dificuldade de ejacular na vagina também pertence a esta categoria. É verificado que esta condição tem aumentado em anos recentes no Japão. Dificuldade de ejacular na vagina é um caso extremo de “ejaculação atrasada.” Neste caso, não importa quanto tempo um esposo e uma esposa possam fazer amor após a inserção do pênis, o esposo não pode ejacular até o fim. Se o esposo é incapaz de ejacular até o final, sua esposa não pode ficar grávida através de sexo normal. Não obstante, se for possível coletar o espermatozoides do esposo pelo método de masturbação com a utilização das mãos ou algum outro método, sua esposa pode ficar grávida através de inseminação artificial.

De fato, uma das esposas Abençoadas grávidas que participaram no seminário de 40 dias em Cheongpyeong ficou grávida através de inseminação artificial com o espermatozoides de seu esposo por causa de sua dificuldade de ejacular na vagina. Ela me perguntou: “Eu quero ficar grávida da próxima vez através de intercuro sexual normal, mas como eu posso fazer isso?” (Para minha resposta a esta pergunta, ver outra seção neste capítulo.)

Na inseminação artificial, um médico diretamente injeta o espermatozoides no útero da mulher no dia de sua ovulação; portanto, a probabilidade dela ficar grávida é cerca de 40 por cento se o espermatozoides está normal. A probabilidade é considerada como sendo de cerca de 15 por cento se o estado do

²³⁹ Ver Ryukichi Ogawa, *Funin-no Saishin Chiryō* (Tratamento Mais Recente para Infertilidade) (Tóquio: Editora Shufuno Tomo, 1994). 196.

esperma não é bom. Porque a probabilidade de ficar grávida através de sexo normal é considerada somente em alguns pontos percentuais, a probabilidade por inseminação artificial com o esperma do esposo é relativamente mais alta.

Recentemente, um novo método de inseminação artificial foi desenvolvido, no qual o esperma é injetado, não no ventre, mas diretamente em uma trompa de falópio. Assim, a probabilidade de ficar grávida fica mais elevada. Neste método, é possível ficar grávida com somente 0,1 ml de esperma. Portanto, este é um bom tratamento para aqueles que sofrem de baixa contagem de espermatozoides.

O custo da inseminação artificial com o esperma do esposo (IAE) é cerca de 5 por cento do custo da fertilização in-vitro (FIV), e a probabilidade de gravidez é relativamente alta. Portanto, eu recomendo que aquelas que têm dificuldade de ficar grávida, consulte um especialista em IAE.

Para elevar a probabilidade de gravidez por inseminação artificial, o fator mais importante é a quantidade e qualidade do esperma. É importante coletar o esperma de boa qualidade tanto quanto possível. O Dr. Shiro Sugiyama, um obstetra e ginecologista japonês famoso por um estudo sobre seleção de sexo, oferece o seguinte conselho a partir de sua experiência prática de muitos anos:

Quando um esposo coleta seu esperma em um hospital por si mesmo, ele às vezes não pode ejacular por causa do sentimento de nervosismo, ou ele ejacula somente uma pequena quantidade de esperma, Portanto, é bom que a esposa o auxilie. Nesse caso, ela também precisa lavar bem suas mãos.

Parece que a qualidade e a quantidade do esperma que um esposo ejacula após ficar excitado sexualmente e alcançar o orgasmo com a ajuda de sua esposa são muito melhores do que o esperma que o esposo coleta através de masturbação solitária. Para a inseminação artificial com o esperma do esposo, gostaríamos de utilizar esse esperma. Portanto, um esposo e uma esposa devem cooperar um com o outro para coletar uma quantidade maior de esperma saudável.²⁴⁰

Um bebê é o fruto do amor mútuo do casal, embora eles utilizem IAE. Portanto, é desejável que a esposa afetuosamente e ativamente coopere com seu esposo na coleta de seu esperma, ao invés do esposo coletá-lo se masturbando sozinho. Através do íntimo contato de amor da pele, a esposa pode ajudá-lo a ficar sexualmente excitado ao mais elevado nível, alcançar o orgasmo mais explosivo, e ejacular o melhor esperma em termos de qualidade e quantidade. Em IAE, o esperma coletado é injetado no ventre da esposa dentro de duas horas após a ejaculação. Assim, é possível que um casal faça a coleta do esperma em casa se a distância entre o hospital e sua casa for menor do que uma hora.

Ao contrário da fertilização in-vitro, no caso da inseminação artificial o esperma coletado é imediatamente injetado no ventre da esposa, por isso também seria bom para ela experimentar e confirmar o amor do esposo através do relacionamento íntimo durante a coleta do esperma do esposo, porque o relacionamento entre o esposo e a esposa emite um bom efeito em fazê-la espiritualmente e fisicamente preparada para a gravidez em seu ventre. Durante o ato normal de fazer amor, um esposo e uma esposa amam um ao outro através do tocar e acariciar a pele em uma cama quente, e a esposa pode receber o esperma de seu esposo ao elevar seu prazer sexual. O Dr. Sugiyama diz: “Nesse momento, a esposa secreta uma quantidade maior de gonadotropina,

²⁴⁰ Shiro Sugiyama, *Saishinban Akachan Umiwake Hou* (Novo método para selecionar o sexo de um bebê) (Tóquio: Natsume, 2000), 175. Recentemente traduzido para este livro.

um hormônio estimulador de outros hormônios sexuais, e cria um bom ambiente para a gravidez em seu ventre.²⁴¹

Portanto, podemos dizer que, no momento da coleta do esperma do esposo, o relacionamento íntimo entre um esposo e uma esposa é bom, não somente para o esposo ficar excitado e ejacular explosivamente uma quantidade maior de esperma, mas também para a esposa preparar os ambientes espiritual e físico que facilitam a gravidez em seu ventre. Em outras palavras, é desejável que a esposa experimente excitação sexual e prazer imediatamente antes da inseminação artificial da mesma forma como um ato sexual normal. De acordo com o Dr. Sugiyama, quando uma esposa passa por um processo de excitação sexual e prazer, e afetosamente auxilia seu esposo na coleta de seu esperma com sua mão, a probabilidade da gravidez através de IAE se torna mais elevada do que quando o esposo se masturba sozinho.

No Japão, casais têm a permissão de utilizar inseminação artificial somente quando utilizam o esperma do esposo. Assim, não somente para o teste de infertilidade, mas também no momento da inseminação artificial, principalmente homens casados devem utilizar os espaços para coletar em hospitais e clínicas no Japão. Muitas facilidades médicas no Japão permitem a esposa entrar no espaço de coleta junto com seu esposo para ajudá-lo a ejacular.

Entretanto, em muitas nações no ocidente, a inseminação artificial é permitida não somente com o esperma do esposo, mas também com o esperma de doadores. Muitos homens solteiros que vendem seu esperma, também utilizam o espaço para coletar esperma em um hospital. Eu ouvi que estes espaços fornecem revistas de estímulo com muitas fotos de mulheres nuas espondendo seus genitais. Portanto, nas nações que permitem vender esperma, seria bom selecionar um bom hospital no qual um esposo e uma esposa podem entrar juntos e cooperar um com o outro na coleta do esperma do esposo. Ou também seria bom selecionar um hospital próximo que permite um casal trazer o esperma após coletá-lo em casa.

P: Esta é uma pergunta sobre dar nascimento em uma idade avançada. Eu ouvi em uma conferência que condições espirituais são necessárias para ficar grávida e ter um filho saudável em uma idade avançada. Eu ouvi que a esposa do Dr. Masuda estava com 45 anos quando ela deu à luz. Que tipo de condições espirituais vocês fizeram?

R: Minha esposa e eu nascemos ambos em setembro de 1946, e temos dois filhos e duas filhas. Nossa filha mais jovem nasceu em julho de 1991 quando estávamos com 45 anos de idade, baseado na forma coreana de contar a idade. Nosso terceiro filho nasceu em 1982, assim, existe um intervalo de nove anos entre o terceiro e o quarto filho.

Embora minha esposa e eu não tenhamos estabelecido condições especiais para o propósito de dar nascimento a um bebê, em retrospecto, eu sinto que Deus nos concedeu uma graça especial, sendo que estávamos passando por sofrimento enquanto dávamos nossa sincera devoção a Deus mais do que muitas outras famílias-membro.

Meu lema naqueles dias era “Fé que pode mover o Coração de Deus!” Nossa família estava vivendo em Ridgewood no subúrbio de Nova Jersey, uma bela cidade bem conhecida por causa de suas excelentes escolas públicas. Eu trabalhei no projeto de publicação das *Escrituras Mundiais* no escritório da Fundação Religiosa Internacional em Manhattan, enquanto às vezes lecionava no Seminário Teológico da Unificação como um professor em tempo parcial.

²⁴¹ Sugiyama, *Saishinban Akachan Umiwake Hou* (Novo método para selecionar o sexo de um bebê) 178.

Entretanto, a providência dos Messias Tribais veio, e os Verdadeiros Pais instruíram todos os casais Abençoados a voltarem para suas cidades natais ou se concentrarem em atividades de messias tribal em áreas denominadas na cidade de Nova York. Como resultado de um sorteio, nossa família foi designada para um distrito no Bronx, uma área conhecida por uma elevada taxa de crimes que fica ao norte de Manhattan. Famílias Abeçoadas que estavam vivendo nos belos subúrbios, particularmente aquelas famílias que tinham filhos atendendo escolas, não mostraram qualquer sinal de se mudarem para a perigosa, suja e repugnante cidade de Nova York. Quando nossa família tentou mudar para o Bronx, um de meus amigos de fé me deu um conselho, dizendo: “Nem a família do presidente da igreja americana, e nem a família do diretor continental coreano da América do Norte se mudariam para a cidade de Nova York; eles continuam a viver nos belos subúrbios, por isso você não tem que mudar seu lar para o Bronx, um ambiente ruim, levando seus filhos com você.”

Não obstante, após discutir este assunto, minha esposa e eu decidimos, depois de tudo isso que nossa família inteira mudaria para o Bronx, pelo benefício da Vontade de Deus. O Bronx era infame por muitos casos de tráfico de drogas e crimes frequentes por gangues juvenis, e ocasionalmente ouvíamos tiros de um grande parque próximo. A coisa mais dolorosa para nós foi que não podíamos deixar os meninos na idade da escola elementar brincar e jogar livremente fora de casa após a escola.

Após mudar para o Bronx, minha esposa inesperadamente concebeu nossa quarta criança e foi capaz de dar à luz com segurança a uma filha. Sentimos que Deus aceitou nosso fundamento de fé como casal, embora esta fosse uma pequena condição nossa família mudar para esse lugar. Anteriormente, tínhamos uma lembrança dolorosa a respeito de gravidez. Quando vivíamos em Nova Jersey, minha esposa e eu não sabíamos que ela estava grávida, e eu deixei ela trabalhar em tempo parcial entregando pesadas listas de telefone de porta em porta em um inverno muito frio. Isto incitou sua perda. Especialmente como esposo, eu ainda tenho fortes sentimentos de arrependimento sobre este incidente e que tivemos que perder nossa amada criança devido a nossa pobreza econômica. Entretanto, o nascimento de nossa filha mais jovem dissipou inteiramente qualquer dor e tristeza em nossos corações.

A Sra. Keiko Kimura (1.800 casais), minha filha espiritual, deu nascimento a quatro garotas consecutivamente e sem qualquer filho menino quando estava perto de seus 40 anos. Não obstante, seguindo com obediência a ordem de Deus, ela foi para a África para atividades missionárias por algum tempo. Ao retornar da África, ela concebeu e deu nascimento a um menino por muito tempo esperado em seus 40 anos. Eu acredito, neste caso também, que o empenho dela pela Vontade de Deus na África, uma terra de dificuldades, se tornou uma condição espiritual que moveu o coração de Deus. Tem sido repetidamente relatado que mulheres conceberam e deram nascimento a um bebê pela primeira vez em uma idade avançada após terem completado um seminário de 40 dias em Cheongpyeong. É minha visão pessoal baseada em minha própria experiência que algumas condições espirituais são exigidas para uma mulher em seus 40 anos dar nascimento a um filho saudável.

P: Eu ouvi que especialistas em saúde, começando com aqueles na Organização Mundial de Saúde (OMS), recomendam “caminhada poderosa” como o melhor método de exercício para prevenir doenças da meia idade e em adultos mais velhos. Eu também ouvi que isto é muito efetivo para aumentar a virilidade masculina e a contagem de espermatozoides. Qual é a diferença entre a “caminhada poderosa” e “a caminhada comum”? Você poderia explicar a forma adequada para fazer isto?

R: Em resumo, “caminhada poderosa” significa “caminhar rápido.” A diferença da “caminhada comum” é que **você caminha com seus braços dobrados em um ângulo reto e conscientemente balança-os de forma intensa para cima e para baixo.** Então seu passo de caminhada naturalmente se torna mais rápido. Ao invés de caminhar lentamente, você caminha em um passo mais rápido como 80 a 100 metros em um minuto, 800 a 1.000 metros em 10 minutos, e 3,2 a 4 quilômetros em 40 minutos. Nesse passo, você ficará soando em 30 minutos. Sendo que você conscientemente balança seus braços com força e amplamente, este se torna também um exercício para a parte superior do seu corpo. Se você quer fazer exercício adicional na parte superior de seu corpo, consumir mais calorias, e aumentar o efeito do exercício, você deve segurar um par de pesos de um quilo, ou colocar um par de pesos ao redor de seus pulsos, e caminhar rápido, balançando amplamente seus braços.

É verificado que a “caminhada poderosa” previne obesidade, pressão sanguínea alta, e doenças do coração, ou tudo isso combinado. Além disso, é muito efetivo para prevenir a ocorrência ou recorrência de vários tipos de câncer tal como câncer do seio e câncer do colo. Mesmo se você está nos 50 ou 60 anos, este é um exercício que você pode fazer em qualquer lugar sozinho. Entretanto, você deve evitar este exercício do lado de fora em manhãs muito frias abaixo da marca de congelamento no inverno, ou quando a neve ou o gelo permanecem na calçada. Existem grandes centros comerciais em recintos fechados (shoppings) nos Estados Unidos onde há mais de duas grandes lojas de departamentos e uma variedade de pequenas lojas de varejo. Muitas delas abrem bem cedo para caminhadores antes das lojas abrirem para os negócios. Você pode fazer a caminhada poderosa nesses shoppings equipados com ar-condicionado, mesmo quando é difícil a caminhada poderosa no lado de fora na chuva, neve ou sob a sol quente do verão.

Se o aumento da virilidade masculina e da contagem de espermatozoides é o principal propósito de sua caminhada poderosa, você deve vestir calças de pugilista soltas e se exercitar de tal forma que seus testículos se movam livremente. Embora essas calças permitam ventilar a área genital, se você se exercita com calção de pugilista, você precisa ser cuidadoso quando sentar na grama, sendo que o escroto pode ser visto através da abertura. Portanto, eu sugiro que ao invés de exercitar com um calção ou coisa parecida, você se exercite com alças longas e folgadas de pugilista.

P: Eu tenho uma pergunta sobre contracepção. Eu ouvi que Deus realmente não gosta que casais Abençoados utilizem dispositivos artificiais contraceptivos tais como camisinha para homens e diafragma para mulheres quando eles fazem amor. Eu ouvi que Dae Mo Nim falou sobre este assunto. Você poderia compartilhar essas palavras conosco?

R: Dae Mo Nim falou o seguinte para esposas Abençoadas no 8º Seminário de 21 dias de Registro para Mulheres em Cheongpyeong em 2002:

Estas são palavras que Deus me falou. Deus me perguntou: “Minha querida! Quando você come a comida, se você cobre completamente sua boca com algo como vinil e come a comida, você poderia desfrutar um bom sabor ou não? Você poderia sentir o sabor doce, o sabor amargo, e o sabor azedo?” Vamos dizer que você come o alimento após cobrir a boca com algo como vinil desde o céu da boca até os dentes e a língua; você pode saborear qualquer coisa, ou não?

Da mesma forma, quando Deus olha para os casais Abençoados, o que mais adoece e desagrada Ele é ver os casais usando dispositivos contraceptivos quando fazem amor. De acordo com Deus, esses casais Abençoados que usam dispositivos contraceptivos que são colocados nas mulheres [i.e., diafragma] ou para homens [i.e., camisinha] são os mais feios para Ele, e Ele não quer vê-los.

Isso é porque o órgão sexual feminino é o símbolo de toda a criação, não é? Isso está certo? O Soberano da “criação” entrou, isto é, o esposo entrou. Se é assim, “o soberano da criação” deve conhecer todos os sabores da criação. Ele deve conhecer o sabor doce, o sabor amargo e o sabor azedo – todos estes sabores. Entretanto, o fato que ele não conhece estes sabores, porque ele não entre sem cobrir com vinil significa que ele não conhece a natureza criativa de Deus e Seu coração. Isso é verdade? Isso é o que Ele me falou.²⁴²

De acordo com Dae Mo Nim, Deus odeia ver casais Abençoados fazendo amor utilizando dispositivos contraceptivos tais como diafragma para mulheres e camisinha para homens. A fim de dar as boas vindas para Deus e fazer amor com a maior alegria junto com Ele, devemos evitar o uso de dispositivos contraceptivos artificiais que estabelecem barreiras entre as peles de esposo e esposa. Estes dispositivos contraceptivos reduzem o verdadeiro sabor de alegria ao fazer amor e nossa profunda gratidão para Deus por Seu incrível poder criativo.

Deus criou Seus amados filhos e filhas como Senhores da Criação, que podem saborear o maior prazer e alegria ao fazer amor entre todos os seres criados e ao longo de todo o ano, independentemente se é primavera, verão, outono ou inverno, ao contrário dos outros animais. Se queremos experimentar profundamente o verdadeiro amor paternal de Deus, que garantiu aos Seus amados filhos e filhas o maior privilégio de amor e alegria, nunca devemos fazer amor utilizando esses dispositivos contraceptivos artificiais que reduzem, mesmo que um pouco, o definitivo prazer e alegria da unidade conjugal entre o esposo e a esposa.

Não devemos esquecer que Deus criou os seres humanos como Seus filhos e filhas e como parceiros objeto substanciais de Deus, para que Ele possa experimentar grande alegria nos observando fazer amor de forma bela um ao outro, experimentar a definitiva alegria, e oferecendo profunda gratidão para Ele por Sua surpreendente obra da criação.

P: Você pode compartilhar algumas palavras do Verdadeiro Pai sobre o método mais natural de controle de natalidade?

R: Em 26 de dezembro de 1967, o Verdadeiro Pai falou sobre um método natural de controle de natalidade na assembléia geral das mulheres Abençoadas dos 72 casais, como se segue:

Então, a partir de agora pelos próximos dois ou três anos, sempre mantenham em suas mentes, vocês devem estudar como fazer o controle de natalidade, não é? Eu estou falando sobre métodos contraceptivos. Eles são fáceis. Você deve fazer ajustes por uma semana centrado no dia da ovulação. Após a menstruação começar, este é um período aproximadamente entre o 10º e o 19º dia? Isso está certo? Você tira sua temperatura diariamente e pensa sobre o momento quando sua temperatura cai mais e a data de sua ovulação, sempre mantendo em mente quantos dias passou desde que a última

²⁴² Discurso de Dae Mo Nim no 8º Seminário de 21 Dias de Registro para Mulheres em Cheongpyeong. Recentemente traduzido para este livro.

menstruação começou. Se você tira sua temperatura desta forma, você pode dizer a data de sua ovulação sem falha. Desta forma, você simplesmente precisa deixar de fazer amor alguns dias antes e depois do dia de sua ovulação. As mulheres podem escolher não ter um filho, se elas quiserem, não podem? Eu desejo saber quando eu disse: “Tenha um bebê.” Eu digo agora: “Você não deve ter um bebê.” Então eu posso dizer novamente: “Tenha um bebê.” (Risadas) O controle de natalidade é por causa de uma situação especial. É uma estratégia para a restauração. (26 de dezembro de 1967)²⁴³

Estas palavras tornam claro que casais Abençoados têm a permissão para estudar o controle de natalidade natural e fazer um esforço para evitar a gravidez por determinado período no curso de restauração através de indenização como uma estratégia para restauração, especialmente durante esse tempo como uma mobilização total. Entretanto, o Verdadeiro Pai sugeriu que devemos utilizar o método contraceptivo mais natural, que é ter sexo evitando o dia da ovulação após aprender seu ritmo menstrual, ao invés de utilizar contraceptivos artificiais como as camisinhas. Nas palavras citadas acima, o método contraceptivo que o Verdadeiro Pai explicou é geralmente chamado de “Método da Temperatura Basal.” Se há um ciclo menstrual de 28 dias, existe uma elevada probabilidade de ter ovulação no 14º dia, contando a partir do primeiro dia da última menstruação. Portanto, levando em consideração o período de um único dia de sobrevivência do óvulo após a ovulação e o período de sobrevivência de três a cinco dias do espermatozóide no corpo da mulher após a ejaculação, se os casais evitam o sexo durante o período desde o 10º até o 17º dia desde o início da última menstruação, a chance das mulheres ficarem grávidas será muito reduzida porque esse é o período quando o óvulo tem uma elevada probabilidade de ser fertilizado.²⁴⁴

Especificamente, se você quer absolutamente evitar a gravidez, você deve evitar o sexo entre o início da menstruação e o dia da ovulação. É verificado que não haverá nenhuma probabilidade real de ficar grávida, se você tem sexo somente durante o período de temperatura elevada por cerca de sete dias a partir do terceiro dia após o dia da ovulação até o início da próxima menstruação. Em outras palavras, A partir do ponto de vista dos ciclos menstruais, o tempo mais seguro para evitar a gravidez é aproximadamente uma semana durante o período de temperatura elevada anterior a menstruação. Se você tem sexo durante o período de temperatura baixa após a menstruação, não haverá nenhuma garantia absoluta que você nunca ficará grávida.

É dito que a ovulação ocorre no último dia do período de temperatura baixa quando a temperatura do corpo diminui nitidamente, ou a temperatura do corpo é a mais baixa. Imediatamente após a ovulação, devido à secreção de progesterona que promove o crescimento do óvulo, a temperatura do corpo sobe cerca de 0,4°C e segue para um período de temperatura elevada. Após a ovulação, o óvulo pode viver geralmente por cerca de 24 horas, mas nunca sobrevive mais do que três dias. Depois disso, durante o período de temperatura elevada quando a progesterona está sendo secretada para desenvolver um novo óvulo, você não pode ficar grávida. Assim, há uma possibilidade de um óvulo ovulado ficar fertilizado pelos primeiros dias do período de temperatura elevada. Não obstante, o fato que você esteja no período de temperatura elevada significa que o próximo óvulo está crescendo em seu ovário. Portanto,

²⁴³ Discurso do Verdadeiro Pai na assembléia geral para esposas Abençoadas dos 72 casais em 26 de dezembro de 1967. Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 158, 61. Recentemente traduzido para este livro.

²⁴⁴ De acordo com o discurso do Verdadeiro Pai em 1967, o período quando você fica grávida facilmente é “um período desde o 10º até o 19º dia,” contando a partir do dia de início de uma menstruação, mas de acordo com pesquisas médicas recentes, geralmente é relatado ser a partir “do 10º ao 17º dia.”

durante o período de temperatura elevada, exceto alguns dias em seu início imediatamente após a ovulação, você não tem uma possibilidade de ficar grávida. Este método contraceptivo mais natural é útil para mulheres que têm um ciclo menstrual regular de 28 ou 29 dias.

Agora não vivemos mais na Era Providencial de Restauração através de Indenização, mas na Era após a Vinda do Céu quando o “novo céu e nova terra” chegaram. Portanto, basicamente temos a recomendação de ter muitos filhos Abençoados. Os Verdadeiros Pais deram uma instrução para os casais Abençoados criarem ao menos três filhos como nossa tarefa no Dia dos Verdadeiros Filhos em 2003.

Não obstante, se você sente que está muito em falta de um fundamento espiritual e/ou econômico para ter filhos, porque você não cumpriu a restauração de três filhos espirituais, o que você deveria ter alcançado pessoalmente antes da Bênção do Matrimônio, ou porque você não fez progresso em realizar a missão de messias tribal, e/ou “*Tong-Bang Gyeokpa*” (restauração de vizinhos e a comunidade nas redondezas), e se você ainda é fisicamente jovem, você pode naturalmente fazer um esforço para evitar dar nascimento a filhos por determinado período de tempo, utilizando os métodos contraceptivos mais naturais, como o Verdadeiro Pai explicou.

Entretanto, a coisa mais desejável, é ter muitos filhos da linhagem Celeste. Você deve ter cuidado no uso de métodos contraceptivos para que não se arrependa mais tarde. Especificamente, você também deve levar em consideração que há muitos casais Abençoados na lista de espera para adotar um bebê. Se aqueles casais saudáveis podem ter muitos filhos se contendo do controle de natalidade e oferecendo-os para adoção para que outros casais Abençoados possam ter filhos, Deus ficará muito feliz e nunca esquecerá esses casais que ofereceram bebês.

P: Um pastor coreano em nossa igreja local no Japão recomendou o uso de contraceptivo oral, as chamadas pílulas anticoncepcionais. Os casais Abençoados têm permissão para utilizar pílulas contraceptivas?

R: Muitos especialistas em saúde da mulher agora consideram um contraceptivo oral, comumente conhecido como “pílula,” ser o método mais adequado de controle de natalidade para casais jovens saudáveis, visto a partir da segurança da saúde das mulheres e a confiança de contracepção. Conselheiros sexuais de igrejas protestantes, incluindo conselheiros evangélicos conservadores como o Rev. e Sra. LaHaye, recomendam essas pílulas como um método contraceptivo relativamente seguro e altamente confiável. De acordo com sua pesquisa, a pílula é a escolha mais popular de método de controle de natalidade entre os Cristãos evangélicos nos Estados Unidos. Cerca de 37 por cento das esposas e 38 por cento dos esposos preferem a pílula, o que é cerca de três vezes tão popular quanto à “camisinha” ou o “diafragma.” É especialmente recomendado para jovens casais recém casados que têm sexo muito frequente, mas que absolutamente não querem a gravidez. Quando observado o aspecto dos efeitos da pílula, os efeitos ruins são relativamente mínimos. Enumerando-os na ordem da frequência de sua ocorrência, especialistas em saúde da mulher apontam seus riscos como sendo três a quatro vezes mais riscos de trombose, duas a cinco vezes mais risco de desordem cardiovascular, duas a três vezes mais risco de desordem cerebrovascular (derrame), 1,24 vezes de câncer do seio, 1,3 a 2,1 vezes mais risco de câncer cervical, e 3,4 pessoas por 100.000 com risco de tumor benigno. Ataques do coração e derrame estão profundamente conectados com o vício do fumo. Se fumantes tomam a pílula, a frequência destas ocorrências aumenta incrivelmente. Portanto, a

pílula não é prescrita para fumantes que estão com 35 anos de idade ou mais e fumam mais de 15 cigarros por dia.

Como resultado de sua utilização por dezenas de milhões de mulheres por mais de 30 anos no ocidente, se tornou claro que pílulas contraceptivas têm vários bons efeitos colaterais também. Como bons efeitos, podemos naturalmente apontar um efeito contraceptivo quase perfeito. Como bons efeitos relacionados à menstruação, especialistas em saúde apontam a melhora das irregularidades menstruais, da anemia por deficiência de ferro, dismenorréia (cólica menstrual), e menstruação profusa. Como outros bons efeitos colaterais de tomar as pílulas por um longo período, esses especialistas apontam reduções de Gravidez ectópica (gravidez fora da cavidade uterina), Displasia Mamária Benigna, doença inflamatória pélvica, Cisto Benigno do Ovário, Câncer do Ovário, e Câncer do Útero.

Entre os tipos de câncer de mulheres, o câncer do ovário é mais temeroso porque relatadamente apenas 45 por cento das mulheres sobrevivem mais do que cinco anos após seu diagnóstico. Entretanto, referente aos tipos de câncer do ovário, descobertas de pesquisas mostram que tomar a pílula por cinco anos reduz a taxa de ter câncer do ovário em 60 por cento. Embora a mulher pare de tomar a pílula, se ela tomou por cinco anos, seu bom efeito permanecerá pela vida toda. Portanto, agora a pílula é prescrita somente para a finalidade de prevenir câncer de ovário, mesmo para mulheres na menopausa, se possuem um elevado risco hereditário de tê-lo.²⁴⁵

É prejudicial para a saúde das mulheres se após o parto as mulheres ficam grávida novamente logo após dar à luz. Portanto, eu ouvi que em muitas nações da Europa é comum que os obstetras prescrevam pílulas contraceptivas para evitar gravidez consecutiva quando eles dão permissão para as mulheres após o parto retomarem o sexo.

Por outro lado, temia-se no Japão que se o número de mulheres que utilizam as pílulas como um método contraceptivo aumentasse, o uso de camisinhas diminuiria, e as doenças sexualmente transmissíveis (DST) pudessem se tornam incontroláveis. Empresas japonesas que podem produzir excelentes camisinhas também interferiram pesadamente contra o uso das pílulas no Japão por muitos anos.

Como resultado, ao contrário das nações do ocidente, o uso da pílula não foi ativamente promovido por muitos anos no Japão. Entretanto, o governo japonês finalmente aprovou o uso de uma baixa dose da pílula contraceptiva em 1999. Contudo, muitas mulheres japonesas ainda hesitam em visitar o escritório de um obstetra/ginecologista para fazer um exame e obter uma prescrição por pílulas. Portanto, o uso de pílulas contraceptivas ainda não é comum no Japão.

A atitude da sociedade coreana em relação à pílula é muito diferente da sociedade do Japão. A razão do líder coreano em sua igreja local no Japão ter sugerido que você utilize a pílula contraceptiva pode ser um reflexo da sociedade coreana. Ao contrário do Japão, a sociedade coreana recebeu forte influência dos Estados Unidos, não somente nas crenças cristãs evangélicas, mas também na área da medicina. Muitos jornais e revistas coreanos, incluindo nosso *Segye Ilbo*, promoveram o uso das pílulas contraceptivas como o método mais confiável de contracepção para casais saudáveis relativamente jovens recém casados, citando obstetras e ginecologistas. Contanto que você tome a pílula todos os dias, não importa quanto e com que frequência você possa fazer amor, você pode seguramente prevenir a gravidez.

Na Europa e nos Estados Unidos, a pílula é recomendada como o método contraceptivo mais adequado para recém casados e casais saudáveis ativos sexualmente. A pílula tem um efeito

²⁴⁵ “Dieta de baixa gordura reduz o risco de câncer do ovário,” <http://www.msnbc.msn.com/id/21210466>, publicado em 10 de outubro de 2007.

contraceptivo confiável sempre que você tenha sexo, onde quer que você tenha sexo, tão frequente quanto você tenha sexo, contanto que você continue tomando-as. Além disso, ao contrário de métodos contraceptivos cirúrgicos, quando você quer ficar grávida, você pode restaurar a função reprodutiva em cerca de três meses depois de parar de tomar a pílula. Consequentemente, muitas mulheres nos Estados Unidos e Europa utilizam regularmente a pílula como o método preferido de contracepção. É relatado que na Alemanha, 58,6 por cento das mulheres adultas usam a pílula como seu método de contracepção.

Como nosso livro oficial *Tradição* afirma, os Verdadeiros Pais têm desencorajado os casais Abençoados de usarem controle de natalidade, mas temos permissão de fazê-lo no caso de determinadas situações difíceis tais como vários problemas de saúde. Não obstante, eu estou de certa forma hesitante de recomendar qualquer tipo de controle de natalidade para aqueles de vocês que podem ter bebês saudáveis, exceto para casais recém casados. Se você tivesse qualquer dificuldade para ter outro bebê por razões financeiras, você deveria relatar para o Departamento da Família Abençoada, dizendo: "Eu fiquei grávida, mas meu esposo e eu gostaríamos de oferecer o bebê para adoção." O casal adotante está responsável em assumir todas as despesas relacionadas com o parto do bebê, e portanto, isto não pesará financeiramente para você, além de dar nascimento para outro bebê.

A razão pela qual estou pouco aberto para o uso de contraceptivos por jovens casais recém casados é porque não acredito que eles devam oferecer o primeiro fruto de seu amor para a adoção. Depois do uso inicial de contraceptivos, eles terão por muitos anos a oportunidade de ter bebês. Se casais recém casados inesperadamente conseguem a gravidez e dão nascimento a um bebê, eles devem criar o bebê, não importa quão difícil possa ser. Se o casal absolutamente não pode dispor de recursos para criar seu primeiro bebê, eles não deveriam começar a vida familiar. Se a contracepção é uma necessidade absoluta devido a razões de saúde ou outras razões de dificuldades, somos encorajados a escolher métodos contraceptivos mais naturais, seguros e confiáveis possível. Em minha visão, pílulas contraceptivas são muito mais naturais e confiáveis, como também relativamente seguras, como método de controle de natalidade, do que o uso de camisinhas e diafragmas, o que cria uma barreira artificial entre os genitais de homem e mulher. Contraceptivo oral não cria qualquer barreira artificial onde os genitais do casal entram em contato. Se você utiliza um contraceptivo oral, a mucosa dos genitais do casal entra em contato direto, e assim, fazer amor sob contraceptivo oral não difere nas sensações sexuais de fazer sem quaisquer contraceptivos.

Entretanto, a pílula é proibida para mulheres que possuem doença cardiovascular ou câncer do seio. Se você quer utilizar um contraceptivo oral, você precisa de um exame e confirmação médica de sua saúde para obter uma prescrição de seu médico. Em minha opinião pessoal, que está baseada nas opiniões de muitos especialistas na saúde da mulher por todo o mundo, e a experiência de mais de 30 anos de seu uso por dezenas de milhões de mulheres ocidentais, não deveria haver nenhum problema se jovens e saudáveis mulheres utilizam a pílula por um tempo relativamente curto, digo, menos de um ano, ou algo assim. Se você realmente está interessada na pílula, antes de qualquer coisa você deve consultar seu médico para verificar seu estado de saúde.

Como um método de controle de natalidade, as mulheres podem agora tomar estrogênio, não somente de forma oral através de pílulas, mas também através da pele como um adesivo contraceptivo. Não obstante, eu não recomendo o adesivo para controle de natalidade (p.e., adesivo Ortho-Erva) porque é relatado que mulheres que usam o adesivo estão expostas cerca de 60 por cento mais estrogênio do que usuários da pílula. Como resultado, um estudo recente

descobriu coágulos de sangue e outros efeitos colaterais dolorosos cerca de duas vezes mais frequentes em mulheres utilizando o adesivo de controle de natalidade em comparação com as pílulas contraceptivas comuns. De acordo com Administração Americana de Alimentos e Medicamentos, que concedeu autorização para o adesivo, a chance de desenvolver um coágulo é baixa, porque entre 10.000 mulheres que usarão os contraceptivos hormonais por um ano, somente três a cinco delas desenvolverão um coágulo. Não obstante, se você utiliza as pílulas ao invés do adesivo, você pode reduzir pela metade o risco de coágulo de sangue.

Eu gostaria de mencionar outros tipos de pílulas orais contraceptivas que esposas Abençoadas devem evitar tomar como um contraceptivo regular. Uma pílula oral contraceptiva chamada "a pílula do dia seguinte," que é uma pílula contraceptiva de emergência para evitar a gravidez exatamente após ter o sexo, é uma pílula de alta dose de hormônio muito poderosa que pretende atrasar o período de ovulação de prevenir o estabelecimento de um óvulo fertilizado no ventre. Portanto, é advertido que ela causa vômito e outros efeitos colaterais fortes. Nos Estados Unidos, ela se tornou disponível para mulheres a partir de 18 anos sem uma prescrição, nas farmácias sob o nome de "Plano B" desde agosto de 2006. É verificado que se você toma a pílula do dia seguinte "Plano B" dentro de 72 horas após ter sexo, você pode prevenir a gravidez em 89 por cento das vezes. Entretanto, prevenir a implantação de um óvulo fertilizado significa bloquear o caminho de sobrevivência e crescimento do óvulo fertilizado, e isto pode ser interpretado como um tipo de aborto. Portanto, mesmo hoje a venda das pílulas do dia seguinte tais como "Plano B" é fortemente rejeitada pelos grupos anti-aborto, como uma forma simplificada de aborto. É recomendado que a utilização da pílula do dia seguinte seja estritamente limitada apenas a casos especiais de emergência tais como mulheres vitimizadas por estupro. Como de costume, casais Abençoados devem evitar o uso das pílulas do dia seguinte como um contraceptivo diário para prevenir a gravidez.

Além disso, há pílulas de aborto artificiais que têm a capacidade de matar um feto de cinco a nove semanas de idade evitando a sobrevivência de um óvulo fertilizado implantado. Nos Estados Unidos, esta pílula é chamada "RU486." Abortar um feto tomando uma pílula de aborto artificial é o mesmo que ter uma cirurgia de aborto. Portanto, você deve evitar tomar uma pílula de aborto artificial (RU-486) como um meio de ter aborto, a menos que exista uma razão justificável para o aborto, como um estupro. Se você tiver que tomar a pílula do aborto, você deve consultar um médico e obter a prescrição.

P*: O diretor do Departamento de Família Abençoada em minha igreja local no Japão me aconselhou a usar camisinhas, se eu quero evitar a gravidez, porque o uso de pílula contraceptiva é prejudicial para um feto no caso de gravidez. Se eu tenho que evitar a gravidez de todos os meios, é melhor usar camisinha ao invés de pílula?

R: Em minha opinião pessoal, se este é um caso de uma jovem e saudável mulher recém casada, eu recomendaria o uso de pílulas contraceptivas ao invés de usar camisinhas. Como eu já afirmei, Dae Mo Nim nos disse que desagrada muito a Deus que os casais Abençoados façam amor criando uma barreira artificial entre os genitais do casal, usando uma camisinha ou um diafragma. Como nosso livro oficial *Tradição* descreve, é recomendado que casais Abençoados escolham um método contraceptivo tão natural quanto possível, quando precisam de controle de natalidade. Em minha opinião, é um método contraceptivo mais natural e confiável utilizar as pílulas contraceptivas, que não reduzem o prazer sexual ao fazer amor, do que utilizar uma camisinha

(ou um diafragma), o que cria uma barreira artificial entre os genitais do casal e reduz o prazer sexual e a gratidão a Deus por Seu incrível poder criativo e amor.

O gel contraceptivo que contém espermaticida prejudica severamente e mata os espermatozoides. Entretanto, é relatado que se você fica grávida a despeito do uso do gel contraceptivo, um bebê deformado ou fraco na constituição pode nascer. Portanto, você deve evitar absolutamente o uso de gel contraceptivo que contém espermaticida.

Por outro lado, mesmo se as mulheres usam a pílula contraceptiva, ela não prejudicará o esperma. Você precisa tomá-la todos os dias de acordo com a prescrição de seu médico, mas se você faz isso sem falha, a taxa de contracepção é bem acima de 99 por cento, o que é uma taxa de contracepção quase perfeita. A segurança para o feto após tomar a pílula é verificada como resultado de mais de 30 anos de seu uso por dezenas de milhões de mulheres na Europa e nos Estados Unidos.

Entretanto, embora sejam extremamente poucos casos, é relatado também que as pílulas contraceptivas afetam a saúde das mulheres, causando câncer do seio ou trombose cerebral. No caso de uma mulher que é fumante em seus 30 anos, ou tem uma mãe ou irmã que teve câncer do seio ou trombose cerebral, é um consenso médico que a pílula contraceptiva não deve ser utilizada, sendo que ela aumenta a possibilidade de prejudicar sua saúde por razões genéticas.

Se jovens e saudáveis casais recém casados fazem amor muito frequentemente e usam camisinhas para contracepção, o custo subirá rapidamente. Entretanto, se eles usam a pílula contraceptiva com uma baixa dose de hormônio, eles terão que tomar uma dose diária, mas não importa quão frequente eles façam amor, eles podem seguramente evitar a gravidez sem custos adicionais. Além disso, se eles desejam a gravidez, podem restaurar sua função reprodutiva novamente em cerca de três meses após parar de tomar a pílula. Portanto, tomar a pílula contraceptiva é um método que é recomendado para jovens e saudáveis casais recém casados. Se você quer tomar a pílula, você precisa da prescrição de um médico.

Em minha opinião, é desejável que as mulheres em seus 30 anos ou mais velhas evitem o uso da pílula, sendo que ela afeta mais sua saúde enquanto elas ficam mais velhas. Se elas estão com mais de 30 anos e já têm um número pretendido de filhos em suas famílias, eu recomendo que elas utilizem um método contraceptivo mais natural tal como um método de observação da viscosidade da mucosa no colo do útero, ao invés da pílula contraceptiva. Se ocorre deles conseguirem a gravidez, será uma escolha muito melhor desistir do bebê para a adoção. Além disso, embora eu recomendo as pílulas ao invés das camisinhas, é desejável limitar o uso da pílula por um tempo relativamente curto, ou seja, pelo máximo de um ano, mesmo se eles são jovens e saudáveis.

P: Eu tenho uma pergunta sobre contracepção. Quando um esposo sente que está para ejacular durante o sexo, ele tem a permissão de puxar seu pênis para fora da vagina da mulher e ejacular fora do corpo dela para evitar a gravidez?

R: O primeiro problema do sexo interrompido e a ejaculação fora da vagina é que isto é um ato claro de contracepção. De acordo com a Bíblia, isso é exatamente o que Onã fazia para evitar o nascimento enquanto fazia amor com Tamar, a viúva de seu irmão, e ele encontrou a morte por causa de sua ação de interrupção do coito. Gênesis 38:10 afirma: **“E o que fazia era mau aos olhos do SENHOR, pelo que também o matou.”** Deus queria preservar a linhagem de Israel, mas Onã derramou sua semente no chão, para evitar contribuir com a descendência.

Assim, sua pergunta está preocupada com uma questão ética se nós, casais Abençoados, que estamos na posição de terceiro ou quarto Israel, temos permissão para utilizar um método contraceptivo. É muito importante que compreendamos quanto Deus valoriza a linhagem Celeste. A visão oficial sobre controle de natalidade de casais Abençoados é apresentada no livro *Tradição*. Em resumo, não é desejável que casais Abençoados façam controle de natalidade, mas no caso que temos que evitar a gravidez por saúde ou outras razões, temos a permissão de utilizar métodos contraceptivos. E, quando utilizarmos métodos contraceptivos, somos encorajados a utilizar um método tão natural quanto possível. Em minha visão, sexo interrompido não é um método contraceptivo desejável porque não é natural e tão confiável. Portanto, somos desencorajados a utilizá-lo, mas não é rigidamente proibido se usado de forma consciente.

O segundo problema de sexo interrompido e ejaculação fora da vagina é que isto torna difícil que as mulheres alcancem o orgasmo. Se o esposo interrompe o sexo e ejacula fora da vagina antes de sua esposa alcançar o orgasmo, ela se sentirá abandonada, e sua insatisfação sexual crescerá. Para os homens, ejaculação é igual a um orgasmo; indiferentemente do destino de seu esperma, eles podem ser satisfeitos sexualmente uma vez que ejaculam. Portanto, sexo interrompido e ejaculação fora da vagina se tornam um ato sexual de uma única via somente para o prazer dos homens.

Se um homem interrompe o sexo e ejacula fora da vagina *após* sua esposa ter alcançado o orgasmo, a mulher pode naturalmente se sentir sexualmente satisfeita. Entretanto, na realidade é extremamente difícil que os homens tomem essa atitude. Isso é porque Deus criou os genitais de homens e mulheres de tal forma que no momento do êxtase sexual das mulheres, seu órgão sexual se contrai ou se move explosivamente de forma involuntária, o que conduz ao êxtase sexual dos homens e a ejaculação mais fácil.

Portanto, você não deve fazer o sexo interrompido e a ejaculação fora da vagina muito frequentemente, e absolutamente não fazer isso toda vez que fizer amor. Sendo que as mulheres não podem se sentir sexualmente satisfeitas com o ato de fazer amor nesse método, elas ficam mentalmente frustradas. Eu penso que seja desejável limitar isto a uma vez por mês, ou algo assim, quando o dia tenha uma grande possibilidade de ser o dia da ovulação da esposa. Embora o sexo interrompido não seja um método contraceptivo confiável, você pode praticá-lo com relativa facilidade sem qualquer preparação ou custo. Entretanto, se você tem que evitar a gravidez absolutamente, você deve evitar completamente o sexo, ou seja, sem penetração, quando existir uma grande possibilidade que este seja o dia da ovulação da esposa.

Sexo interrompido com ejaculação fora da vagina (ou não ejacular) não é um método contraceptivo confiável. O muco secretado preliminarmente do genital do homem antes da ejaculação também contém esperma. Portanto, mesmo se um homem não ejacula explosivamente na vagina, se o homem insere seu pênis na vagina da mulher, a mulher ainda pode ficar grávida. Uma das razões pelas quais o uso da camisinha tem relativamente uma elevada taxa de falha na contracepção é que muitos pensam que ela pode prevenir a gravidez somente se os homens usam uma camisinha no momento da ejaculação, sem compreender que o esperma escorre do pênis do homem para a vagina após sua inserção, mesmo antes da ejaculação.

Eu darei a você outra informação. Quando o homem ejaculou, independentemente se dentro ou fora da vagina, antes da mulher alcançar o orgasmo, muitos conselheiros sexuais recomendam como o segundo melhor ato de consideração do homem, que ele acaricie o genital dela com sua mão ou boca, como uma brincadeira após o amor para que ela possa alcançar o orgasmo.

P: Eu estou atualmente grávida com nosso terceiro filho. Começando com o primeiro, todos os nossos filhos nasceram por Cesárea, assim, estamos esperando que este filho irá nascer através de minha terceira Cesárea. O médico me disse que uma quarta Cesárea seria perigosa. Assim, ele recomendou que seja feito uma ligadura de trompas durante a Cesárea para prevenir futura gravidez. O que devemos fazer?

R: Casais Abençoados são desencorajados a se submeterem à cirurgia como um método contraceptivo, em princípio, seja uma vasectomia para homens ou uma ligadura de trompas para as mulheres. Isso é porque ao contrário dos outros métodos contraceptivos, quando você quer ficar grávida novamente por causa de circunstâncias imprevistas, você não pode revertê-la facilmente. Para casais Abençoados, nossa descendência e linhagem são tão preciosas que devemos pensar muito cuidadosamente quando decidir limitá-las permanentemente.

As novas circunstâncias imprevistas para desejar a gravidez e o nascimento novamente são casos nos quais você de repente perde múltiplos filhos em um acidente de trânsito, um incêndio, ou um desastre natural. Por exemplo, na Coreia, houve uma tragédia na qual um casal Abençoado deixou seus três filhos pequenos em casa e estavam entregando o jornal *Segye Ilbo* de manhã bem cedo, e os três filhos foram todos mortos de uma vez em um incêndio acidental. Nesse caso, se você não tiver utilizado um método contraceptivo cirúrgico, você pode facilmente se esforçar para ficar grávida novamente. Entretanto, uma vez que você tenha se submetido a uma cirurgia contraceptiva, o que torna você estéril, não importa quanto você queira ter um filho, isto é extremamente difícil, embora não completamente impossível, restaurar a função reprodutiva sendo que isto exige uma cirurgia de grande escala sem garantia de seu sucesso.

Em seu caso, se você se torna grávida novamente da próxima vez, será um nascimento pelo método da Cesárea. Porque isto pode colocar sua vida em perigo, em minha visão, você tem a permissão de escolher um método contraceptivo seguro da ligadura de trompas no momento da próxima Cesárea.

Entretanto, a Verdadeira Mãe teve quatro Cesáreas ao risco de sua vida porque ela conhece a importância da descendência e linhagem dos Verdadeiros Pais. Ter uma quarta Cesárea não é desejável para a saúde da mãe, mas não é impossível. Por causa da tecnologia médica, o que era impossível no passado agora está se tornando possível em muitos casos. Eu sugiro que você consulte seu médico e pense cuidadosamente sobre sua escolha.

P: Sendo que é muito importante conhecer com exatidão o dia da ovulação tanto para ficar grávida como para evitar a gravidez, você pode dar algum conselho sobre o método para medir a temperatura basal da mulher como um meio de determinar o dia da ovulação?

R: É relatado que aquelas mulheres com menstruação regular podem descobrir cientificamente o dia da ovulação pela observação nas mudanças da temperatura do corpo tirada durante o ciclo menstrual de 28 a 29 dias. De acordo com uma explicação mais detalhada, o último dia do período de temperatura baixa, quando a temperatura do corpo cai o mais baixo possível, é considerado o momento da ovulação. A razão da temperatura do corpo subir imediatamente após a ovulação é que no final da ovulação, a progesterona é secretada, e começa a preparação para a ovulação do próximo óvulo.

O que fazer e o que não fazer ao tirar a temperatura basal é o seguinte: ²⁴⁶

²⁴⁶ Ver sites da internet tais como a página do Hospital Higashi Fuchu para mais detalhes.

- 1) Ao invés de usar um termômetro digital, utilize um **termômetro de mercúrio para mulheres** a fim de detectar um aumento delicado da temperatura do corpo com precisão de aproximadamente 0,4 °C.
- 2) Ao invés de outra hora do dia, **tire sua temperatura na cama tão logo você desperte toda manhã.**
- 3) Ao invés de sob a axila, tire sua **temperatura sob a língua na boca** por cerca de cinco minutos, enquanto ainda está deitada.

P: Você poderia explicar outros métodos para determinar o dia da ovulação além da medida da temperatura basal do corpo da mulher?

R: Como um método para descobrir o dia da ovulação, além do método de medir a temperatura basal do corpo da mulher, há um método de observação do muco cervical, que é recomendado por muitos especialistas. Se você utiliza este método, terá uma vantagem que você pode descobrir seu período de ovulação com exatidão, grátis, e facilmente, sem qualquer instrumento. É verificado que o uso deste método para contracepção tem uma taxa de sucesso muito elevada acima de 99 por cento. Aquelas que desesperadamente querem ficar grávidas são encorajadas a utilizar o “método de observação do muco cervical,” para descobrir seu dia de ovulação e para que possam seguramente fazer amor nesse dia.

O método que combina 1) observar o sintoma do muco cervical e 2) medir a temperatura basal do corpo é às vezes citado como o “método sintotérmico” de planejamento familiar natural. Um jornal de ciência médica, *Reprodução Humana*, relatou recentes descobertas de pesquisas na Europa que este método sintotérmico é tão efetivo quanto à pílula contraceptiva na prevenção da gravidez indesejada.

De acordo com um recente estudo conduzido em 900 mulheres no Norte da Europa, 0,6 por cento das mulheres que utilizaram o método sintotérmico de observação da viscosidade do muco cervical e medição da temperatura basal do corpo ficaram grávidas indesejavelmente durante um ano, isto é, 99,4 por cento da taxa de sucesso de contracepção por um ano. Além disso, é relatado que 0,4 por cento das mulheres que evitaram completamente intercurso sexual durante o período de ovulação ficaram grávidas indesejavelmente; enquanto isso 0,6 por cento das mulheres que tiveram intercurso sexual utilizando uma camisinha ou um diafragma durante o período de ovulação ficaram grávidas indesejavelmente.²⁴⁷

Deus não gosta que utilizemos dispositivos contraceptivos artificiais tais como camisinhas ou diafragmas. Se utilizamos o método sintotérmico corretamente, podemos prevenir a gravidez de graça em uma taxa de mais de 99 por cento sem comprar as pílulas. Portanto, se você tem que evitar a gravidez, eu recomendo que você estude e pratique o método sintotérmico de planejamento familiar natural que observa os dois tipos de sinais medindo a temperatura basal do corpo e observando a viscosidade do muco cervical.

É relatado que, quando o período de ovulação vem, a viscosidade do muco cervical fica mais elevada, como a clara do ovo, e sua quantidade também aumenta. Você insere seu dedo indicador ou médio fundo na vagina, pega algum muco da cervical no dedo, e o traz para fora. Coloque o dedo inserido e o dedo polegar juntos e separe-os. Se você estiver no período de ovulação, a viscosidade do muco aumentará, e esticará um longo fio como clara de ovo entre os dedos. Durante os dias comuns quando você não está no período de ovulação, a quantidade do muco é

²⁴⁷ Ver “Monitorização da fertilidade se mostra tão efetivo quanto à pílula: Quando feito corretamente o confiável método ‘sintotérmico’ previne a gravidez,” <http://www.msnbc.msn.com/id/17282285/>, publicado em 21 de março de 2007.

pequena, e sua viscosidade é baixa. Portanto, quando você coloca seu dedo inserido junto com o dedo polegar e os separa, ele não esticará mais do que um centímetro.

Entretanto, também é relatado que mesmo se você não insere seu dedo fundo em sua vagina e confirma a viscosidade do muco do colo do útero, uma vez que você se torna proficiente em mudanças sutis de seu corpo, você pode descobrir seu período de ovulação simplesmente pela observação das mudanças de um período seco (um período quando a quantidade de muco do colo do útero é pequena e nenhum muco de alta viscosidade está vindo) e um período molhado (um período quando a quantidade de muco do colo do útero aumenta e o muco de alta viscosidade está vindo) na abertura da vagina. O período molhado é um período de ovulação.

Além disso, é dito que, como o seguinte discurso do Verdadeiro Pai menciona, mulheres sensíveis podem descobrir seu período de ovulação pela detecção das mudanças sutis em seu desejo sexual. Quando um período de ovulação está próximo, graças à obra criativa de Deus, essas mulheres sensíveis desejam ansiosamente por seus esposos, e seu desejo sexual de fazer amor alcança seu ápice no dia da ovulação.

O Verdadeiro Pai falou sobre o período de ovulação para esposas Abençoadas que fracassaram em dar nascimento a filhos como segue:

As mulheres podem dizer seu período de ovulação. Seus mamilos ficam “coçando” e mais escuros. (Risadas) Porque vocês estão rindo? Então, as partes inferiores começam a “coçar.” (Risadas) Porque vocês estão rindo?

Tudo bem! Vivendo com seus esposos, vocês nunca aprenderam isso? Se vocês derem uma rápida olhada para si mesmas, vocês podem dizer se um período de ovulação está vindo ou não com cerca de uma semana de antecedência centrando no dia da ovulação. Vocês podem dizer tudo isso.

Vocês não estavam interessadas em homens, mas quando chega um período de ovulação, se vocês ouvem a voz de um homem à distância, vocês estranhamente pensam: “Oh! Meu esposo está chegando!” Mesmo quando vocês cozinham, podem sentir espiritualmente de longe o que ele quer comer.

Assim é com são as mulheres, mas sem se desenvolver emocionalmente e espiritualmente até esse nível, vocês terão vivido uma vida entorpecida. Esse é o motivo pelo qual vocês devem conhecer seu período de ovulação. A contagem do tempo não está certa. Aqueles [sem filhos] são homens e mulheres que estão indiferentes [para o dia da ovulação]. Vocês entendem? (“Sim!”) (22 de setembro de 2000)²⁴⁸

Se eu explico cientificamente o discurso do Pai: **“Quando uma mulher está em um período de ovulação, as partes inferiores começam a ‘coçar,’”** posso interpretar isto como se segue. Primeiro de tudo, isto significa que, porque a genitália entra em um período mais úmido e uma quantidade maior de muco de alta viscosidade do colo do útero é secretada e desce durante o período de ovulação, ele começa a “coçar.” Eles dizem que uma vez que as mulheres se tornam proficientes nas mudanças de seus corpos, elas podem descobrir seu período de ovulação simplesmente pela auto-observação consciente da condição molhada da genitália sem confirmar a viscosidade do muco do colo do útero com os dedos. Segundo, isto significa que, quando um

²⁴⁸ Sun Myung Moon, “Um discurso no Terceiro Seminário de Registro de Mulheres,” no Centro de Treinamento de Cheongpyeong, citado na AES-UCM, Japão, ed., *Shussan* (Nascimento), 49. Recentemente traduzido para este livro.

período de ovulação começa, a genitália fica “coçando” para fazer amor porque seu desejo sexual é elevado ao mais alto nível. Em minha visão, isto tem estes dois significados.

P: Eu tenho uma pergunta sobre vida sexual durante a gravidez. Sexo durante a gravidez é permitido? Qual é a melhor forma para fazer amor durante a gravidez?

R: Primeiro de tudo, eu apresentarei o discurso do Verdadeiro Pai sobre vida sexual durante a gravidez, o qual foi publicado no *Shussan* (Nascimento) editado pelo Departamento da Família Abençoada no Japão.

Vocês não podem manusear o ato de fazer amor como querem. A partir de agora, vocês devem decidir quão frequentemente fazem amor a cada mês, e seguir esse programa. Os americanos são estúpidos sendo que eles não têm nada assim. O método oriental é muito rígido, começando a partir da educação no ventre. Se a esposa fica grávida, vocês devem cortar completamente seu relacionamento sexual conjugal. Vocês devem amar seu bebê mais do que vocês amam seu cônjuge. Quão precioso é isso!

Qual bebê é melhor, um bebê que chegou sem qualquer atenção ou um bebê que chegou depois de estabelecida uma condição de sincera devoção e abstinência de sexo? (26 de abril de 1992)²⁴⁹

Durante as primeiras 16 semanas de gravidez, porque não passaram muitos dias desde o óvulo fertilizado ter se estabelecido no ventre, a placenta não está bem formada. Portanto, este é um período quando o feto não está estável e existe um risco alto de fracasso. Por causa disso, falando de forma geral, muitos médicos advertem que sexo incluindo penetração deve ser evitado pelas primeiras 16 semanas de gravidez.²⁵⁰ O cálculo destes períodos de gravidez não começa a partir do dia de fazer amor ou da fertilização do óvulo, mas a partir do dia de início do último período menstrual da mulher, de acordo com a tradição médica.

Logo que a esposa descobre sua gravidez, você deve evitar o sexo com penetração e estabelecer uma condição de coração de sincera devoção.

Entretanto, quando ela alcança o quinto mês de gravidez, o qual é o período médio da gravidez, a placenta se torna mais estável. Portanto, de acordo com muitos obstetras, se o feto está normal e saudável, o sexo do casal com penetração não afetará o feto negativamente sendo que eles não tenham sexo explosivo. Portanto, você deve consultar seu médico com relação ao sexo durante a gravidez por volta da 16ª semana de sua gravidez e fazer amor somente após obter confirmação sobre a saúde do feto e permissão para ter sexo com penetração de seu médico.

Além disso, se você tem sexo durante as oito últimas semanas da gravidez (após a 32ª semana de gravidez), existe um risco de causar o rompimento da bolsa prematuramente, o que levará ao nascimento prematuro. Portanto, é comumente aceito que você não tenha sexo com penetração no nono mês de gravidez (após a 32ª semana de gravidez). Entretanto, um pequeno número de médicos recomendam não somente caminhar, mas também ter sexo com penetração após a 38ª

²⁴⁹ Um discurso dos Verdadeiros Pais, citado na AES- UCM, Japão, ed., *Shussan* (Nascimento), 28; Para uma fonte coreana, ver Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 230, 101. Recentemente traduzido para este livro.

²⁵⁰ Alguns médicos recomendam que as mulheres grávidas evitem sexo com penetração durante, não as primeiras 16 semanas de gravidez, mas as primeiras 12 semanas. Levando em consideração a maior segurança do feto, eu apresentei neste livro os mais cuidadosos conselhos de médicos que mulheres grávidas devem evitar sexo com penetração durante as primeiras 16 semanas da gravidez.

semana de gravidez a fim de acelerar o nascimento, no caso do bebê não dar sinal de se posicionar para o nascimento e nenhum sinal de trabalho de parto.

Como uma regra geral para a vida sexual durante a gravidez, eu posso indicar os seguintes prós e contras: É recomendado evitar sexo com penetração durante as primeiras 16 semanas de gravidez. É permitido ter sexo desde o início do quinto mês até o oitavo mês de gravidez, o que é o período médio da gravidez, se o feto é saudável. Entretanto, quando fazer amor, as mulheres grávidas devem prestar atenção ao seguinte: 1) Ter sexo menos frequentemente; 2) Evitar penetração profunda; 3) Não ter sexo explosivo; 4) Não ter sexo de longa duração; 5) Ter sexo escolhendo a posição sexual adequada que se ajuste ao estágio da gravidez; e 6) Evitar estimular os mamilos. Eu esclareci a seguir os itens acima.

1) Ter sexo menos frequentemente.

Se a esposa fica grávida, o casal deve ter sexo menos frequentemente. O Verdadeiro Pai falou para mulheres grávidas: **“Vocês não podem manusear o ato de fazer amor como querem. A partir de agora, vocês devem decidir quão frequentemente fazem amor a cada mês, e seguir esse programa.”** Médicos assumem que desde que o casal tenha sexo de uma maneira amigável, ao invés de brigar um com o outro, isto não deve afetar o feto negativamente, mas é recomendado que eles tenham sexo menos frequentemente a fim de reduzir a pressão para o corpo físico da esposa grávida.

2) Evitar penetração profunda.

Se o esposo penetra profundamente, isto estimulará o colo do útero. Acredita-se que se o esposo dá estimulação por expansão para o colo do útero (ou a vagina), a oxitocina, que é o hormônio da glândula pituitária do lóbulo posterior, é secretada e frequentemente contrai o útero. Além disso, se ele penetra profundamente em uma posição missionária, ele pode pressionar a barriga de sua esposa grávida. Portanto, é necessário fazer um esforço para evitar penetração profunda e ter sexo com penetração relativamente superficial.

3) Não ter sexo explosivo.

Quando a esposa grávida alcança um orgasmo extremamente forte, o útero se contrai e isto pode afetar o feto negativamente. É verificado que algumas mulheres podem alcançar orgasmos 10 a 20 vezes mais intensos do que os homens. Se o esposo tem sexo com um movimento de pistão (de empurrar) muito rápido de forma explosiva, isto causará uma maior possibilidade de sua esposa alcançar um orgasmo muito forte. Portanto, é desejável que durante a gravidez, ele deve evitar ter sexo com um movimento de pistão explosivo e muito rápido para que sua esposa não possa alcançar um orgasmo muito forte.

Entretanto, se especula que o orgasmo de uma esposa grávida não é muito forte, mas relativamente moderado, o que não afetará o feto de forma negativa. Portanto, eu não estou dizendo que a esposa deve absolutamente evitar ter um orgasmo.

4) Não ter sexo de longa duração.

É necessário que, ao contrário do período pré-gravidez, o casal encurte o tempo para o sexo para evitar que a esposa grávida fique cansada fisicamente. Durante a gravidez da esposa, o esposo não deve insistir para ter sexo por um longo tempo para que a esposa possa com certeza ter um orgasmo. Em outras palavras, o esposo e a esposa não devem fazer esforços para ter um orgasmo juntos toda vez que fazem amor. Portanto, quando o casal faz amor durante a gravidez

da esposa, o esposo pode ejacular relativamente mais rápido antes de sua esposa alcançar um orgasmo a fim de evitar um sexo de longa duração.

5) Ter sexo escolhendo a posição sexual adequada que se ajuste ao estágio da gravidez.

Sendo que não há nenhuma finalidade de procriação no sexo durante a gravidez, não há nenhuma necessidade de ter sexo em uma posição missionária ou outra posição com o homem por cima, o que é útil para conseguir a gravidez como também para unir o esposo e a esposa em coração. Além disso, não há nenhuma necessidade de escolher uma posição sexual para a esposa ter um orgasmo mais fácil. É recomendado que, de acordo com o estágio da gravidez, o casal escolha livremente uma posição adequada que não leve a uma penetração muito profunda, nem pressione a barriga da esposa, nem cause estresse para o feto.

6) Evitar estimular os mamilos.

Se o esposo dá excessiva estimulação aos mamilos de sua esposa sugando-os como faz um bebê, isto estimulará a secreção de oxitocina, que é o hormônio da glândula pituitária do lóbulo posterior. É verificado que a secreção da oxitocina dispara e induz a contração do útero. Portanto, se o esposo dá excessiva estimulação aos mamilos de sua esposa durante sua gravidez, isto aumentará o risco de ter um nascimento prematuro. Por isso, durante a gravidez da esposa, o casal deve ser cuidadoso para não dar forte estimulação para os mamilos dela enquanto fazem amor.

P: Você poderia explicar os prós e contras de ter sexo para facilitar o nascimento durante as semanas finais da gravidez?

R: De acordo com um estudo recente feito por pesquisadores na Universidade da Malásia, aquelas mulheres que tiveram sexo quatro vezes em média após 36 semanas de gravidez durante as semanas finais da gravidez tiveram uma porcentagem mais elevada de um nascimento natural por volta da data esperada e uma porcentagem menor de nascimento induzido por um estimulante após 41 semanas de gravidez em comparação com mulheres que não tiveram sexo. De acordo com o Dr. Peng Tan, que esteve encarregado desta pesquisa, este estudo foi conduzido baseado em um grande número de testemunhos empíricos de mulheres que tiveram ações relacionadas com ter sexo, isto é, estimulação dos mamilos, ter um orgasmo, penetração do pênis, receber sêmen na vagina, e assim por diante, estimulando o movimento do útero.²⁵¹

Quando o feto não vem mesmo após a data prevista, o conselho mais comum dos médicos é caminhar bastante. Não obstante, quando não há nenhum sintoma de nascimento próximo da data ou após a data esperada, um pequeno número de médicos recomendam que as mulheres grávidas tenham sexo com penetração para facilitar o nascimento porque a sua súbita dor de parto, mesmo se ela acontece, não conduz a um nascimento prematuro. Entretanto, se não há nenhum sintoma de nascimento próximo ou após a data esperada, existe outro método para induzir o nascimento, além de caminhar bastante ou ter sexo com penetração. Esse método é estimular os mamilos, o que eu também posso recomendar. Como eu mencionei anteriormente, estimular os mamilos induz a secreção de oxitocina, que é o hormônio da glândula pituitária do lóbulo posterior. E a secreção de oxitocina induzirá e conduzirá para a contração do útero. Portanto, a fim de facilitar

²⁵¹ Pat Wagner e Barbara Kantrowitz, "O Corpo dela: Sexo na gravidez é bom para você? Nova pesquisa descobre que ter contato íntimo durante o final da gravidez pode ajudar a prevenir nascimentos tardios," <http://www.msnbc.msn.com/id/14107632/page/2>, publicado em 15 de novembro de 2006.

o nascimento, o esposo pode dar estimulação nos mamilos de sua esposa grávida acariciando e sugando-os como um bebê, próximo ou após a data esperada.

Há uma pesquisa que descobriu que somente estimular os mamilos sem sugá-los é suficientemente efetivo para induzir o nascimento em uma gravidez atrasada. De acordo com a pesquisa feita em 1989, quando os pesquisadores orientaram as mulheres grávidas a estimularem seus mamilos por 45 minutos três vezes ao dia por três dias, houve um evidente efeito de induzir o nascimento.²⁵² Neste estudo, eles não orientaram as mulheres a terem seus esposos sugando os mamilos de suas esposas. Entretanto, um esposo, pode muito bem sugar os mamilos de sua esposa se não há nenhum sinal de nascimento mesmo após a data esperada. Tal ação parece ser útil para induzir com certeza o nascimento, a fim de evitar um nascimento induzido com uma substância estimulante de indução, ou o nascimento com um método de Cesárea após o feto se tornar muito grande.

P: Sob quais circunstâncias o casal deveria evitar sexo durante a gravidez?

R: Comentando sobre “Sexo durante a gravidez,” a página na internet do “Curso para Pacientes do Hospital Médico Higashi-Fuchu” enumera as seguintes condições como “situações e problemas de saúde nos quais as mulheres devem evitar sexo durante a gravidez.” Eu as citarei a seguir:²⁵³

- * Hemorragia vaginal.
- * A barriga tende a estar inchada.
- * Múltiplas gravidezes interrompidas.
- * Ameaça de aborto.
- * Astenia pré-existente no tubo cervical.
- * Diagnosticado como astenia do tubo cervical (pré e pós-cirúrgico).
- * Histórico de nascimento prematuro.
- * Ameaça de nascimento prematuro.
- * Gravidez de múltiplos fetos.
- * Placenta prévia.
- * Toxemia gravídica (especialmente uma situação de alta de pressão sanguínea)
- * Sintoma de excesso de líquido amniótico (frequente com complicações por ameaça de nascimento prematuro).
- * Ordem do médico para ter repouso devido a complicações de gravidez como um mioma do útero.
- * Gravidez com complicação materna, tais como problemas do coração.

Mesmo nas situações e problemas de saúde mencionados acima, pode ser possível ter sexo se esses são casos moderados. É importante que você tome a decisão final após consultar seu obstetra/ginecologista que conhece melhor a condição de saúde da esposa grávida e do feto. Entre estes sintomas, se você foi diagnosticada como tendo “Placenta prévia,” você deve absolutamente evita o sexo durante a gravidez.

²⁵² Wagner e Kantrowitz, “O Corpo dela: Sexo na gravidez é bom para você?”

²⁵³ Por favor, ver página na internet do Curso para Pacientes do Hospital Médico Higashi-Fuchu “Sexo durante a gravidez,” <http://www.biglobe.ne.jp/~hhhp/sex-p/sex-p.htm>

P: Eu estou em um meio termo estável da gravidez, mas meu obstetra/ginecologista me disse que existe um pequeno problema com o feto. Ele disse que devemos nos abster do sexo com penetração. Entretanto, meu desejo sexual é muito forte. Você pode me dar algum conselho sobre como resolver meu desejo sexual?

R: Como já é relatado, existe grande diversidade de desejo sexual nas mulheres grávidas. O desejo sexual de algumas mulheres fica muito mais forte do que o normal após a gravidez, enquanto o desejo sexual de outras mulheres fica muito mais fraco após a gravidez. Mesmo se seu desejo sexual fica mais forte do que o normal, você deve naturalmente evitar masturbação para aliviar isto enquanto você e seu esposo vivem juntos. É mais desejável espiritualmente e fisicamente beijar e acariciar um ao outro, incluindo os genitais, como uma expressão de amor um pelo outro.

Entretanto, se a penetração do pênis de seu esposo é proibida, você também deve evitar a inserção do dedo de seu esposo. O fato que uma vida sexual normal incluindo penetração é proibida parece indicar que não é desejável que você tenha um orgasmo. Você deve consultar seu médico sobre sua vida sexual após alcançar o período médio estável da gravidez, e se o médico disser que é permitido ter um orgasmo leve, você deve ser capaz de alcançá-lo tendo seu esposo acariciando seu genital incluindo o clitóris com sua mão ou sua boca sem penetração. Entretanto, você deve ser muito cuidadosa para não ter um orgasmo muito forte.

Quando é acariciada, você também deve acariciar o genital de seu esposo, para que não somente você, mas também seu esposo possa ter um orgasmo. Se você e seu esposo alcançam o orgasmo juntos, o que é muito possível sem a inserção do pênis dele, a intimidade e o senso de unidade entre os dois aumentará. Ao invés de querer ser sexualmente satisfeita, você também deve dar completamente ternura para a necessidade sexual de seu amado esposo. Se ambos agem com consideração amorosa, vocês estarão satisfeitos espiritualmente e fisicamente sem um ato de penetração, e ambos, como um casal, devem ser capazes de sentir felicidade e paz juntos.

Eu ouvi que uma mulher grávida reclamava que após ela ficar grávida, seu esposo não a tocava mais na cama, assim, ela não podia sentir-se próxima a ele após a gravidez. Por outro lado, o esposo francamente me disse a razão que ele hesitava tocar sua esposa grávida na cama. Ele tinha muito medo que, uma vez que ele tocasse sua esposa, especialmente seus genitais, ele ficasse tão excitado sexualmente que não pudesse controlar seu desejo e acabasse penetrando-a contra o desejo dela. Portanto, se você quer que seu forte desejo sexual seja satisfeito de uma maneira amorosa, você também deve gentilmente satisfazer o forte desejo sexual de seu esposo, o que é possível somente pela ejaculação no caso dos homens. Se você quer ser tocada com ternura, você também deve tocá-lo com ternura.

Os esposos devem manter em mente que as esposas mesmo durante a gravidez têm necessidades de intimidade e toque físico (o que é chamado “toque de pele” na Coreia e Japão). É relatado que, ao contrário dos homens, as mulheres podem sentir completa satisfação espiritual e física apenas abraçando e tocando, e sentindo a ternura do amor de seu esposo na cama, até mesmo sem alcançar o orgasmo. Os esposos não devem esquecer de elogiar a mudança e a beleza do corpo de suas esposas durante a gravidez – seus seios largos e a pélvis e barriga se expandindo, para que ela possa sentir amor caloroso de seu esposo. Isso é natural se os esposos têm amor verdadeiro.

Como eu mencionei anteriormente, você deve ser cuidadosa para não receber forte estimulação em seus mamilos no toque físico um com o outro durante a gravidez. Portanto, você deve

explicar sua razão para seu esposo e continuar lembrando-o de não sugar seus mamilos durante a gravidez.

P: Como devemos interpretar o significado de “abstinência total inicial” na conferência especial de orientação do Dr. Masuda? Isto significa que o esposo não tem permissão de ser acariciado por sua esposa com sua mão ou boca e ejacular fora do corpo dela durante o período de total abstinência no início da gravidez?

R: O que quero dizer por “abstinência total inicial” é que você deve evitar totalmente penetração na vagina da esposa grávida. Isto não significa que você não deve ejacular fora do corpo dela por ter sua esposa acariciando seu pênis com sua mão ou boca. Médicos também recomendam que mulheres grávidas evitem sexo vaginal pelos primeiros três ou quatro meses da gravidez.

Como eu mencionei acima, o Verdadeiro Pai nos disse: **“Se a esposa fica grávida, você deve cortar completamente sua vida sexual conjugal.” (26 de abril de 1992).** Portanto, logo que a esposa descobre sua gravidez, eu acredito que o casal deve evitar sexo com penetração e estabelecer uma condição de coração de sincera devoção ao menos por 40 dias e até o final das 16 semanas de gravidez.

O Verdadeiro Pai também falou para nós no mesmo discurso sobre sexo durante a gravidez, **“A partir de agora, vocês devem decidir quão frequentemente vocês fazem amor a cada mês, e seguir esse programa.”** Portanto, temos permissão de fazer amor durante o período mediano estável da gravidez, se o feto está normal e saudável.

P: Eu tenho uma pergunta sobre o nascimento. É bom que meu esposo esteja junto comigo na sala de parto durante o nascimento?

R: Gravidez é um resultado do esforço não apenas de uma única pessoa, mas de um casal amando um ao outro. Portanto, é desejável que o casal ajude e encoraje um ao outro durante o nascimento. Se o esposo quer encorajar e orientar sua esposa durante o nascimento, ele deve participar de uma aula sobre nascimento com sua esposa e aprender um método de respiração e o processo do nascimento. O que segue é um testemunho da Sra. Kim Hyun-jung que participou na *Shukufuku* (Bênção) em 1975.

De acordo com o Verdadeiro Pai, é bom ver sua esposa dar a luz a um bebê ao menos uma vez. No momento do nascimento quando a esposa tira seus sapatos e entra na sala de parto, ela imagina se poderá ou não colocar de volta seus sapatos. Ela dá à luz a um bebê com tais sentimentos ao risco de sua vida. Dessa forma, quando seu esposo vê sua esposa dar à luz ao seu bebê, ele verdadeiramente sente pesar por ela e ao mesmo tempo sente gratidão a ela. Mesmo se o casal está em discórdia, uma vez que o esposo vê a cena do parto, eles seguramente se reconciliarão e se tornarão um casal apaixonado.²⁵⁴

Portanto, você deve pedir para seu esposo estar junto com você na sala de parto durante o nascimento, se o hospital permite que ele esteja presente. Nosso Hospital Internacional CheongShim encoraja o esposo a estar com sua esposa grávida no momento do parto. Em hospitais ocidentais, como de costume, esposos têm a permissão para estarem presentes com suas

²⁵⁴ Kim Hyung-jung, “Para os novos casais Abençoados que começaram vida familiar,” *Shukufuku* (Bênção) (agosto de 1975): 76. Recentemente traduzido para este livro.

esposas no momento do parto, e a maioria dos hospitais no Japão e Coreia agora permitem a presença de esposos no momento do parto.

P: Os casais Abençoados devem dar nascimento pelo método da Cesárea ou parto natural?

R: Na Coreia de hoje, a taxa daquelas que dão à luz a bebês por Cesariana está aumentando rapidamente. A taxa de Cesarianas na Coreia que não era mais de 6% em 1988 cresceu para 43% em 1999. Isto significa que o número cresceu mais do que sete vezes em relação a 1988. A taxa relatada de Cesarianas no Japão em 1998 era de 15%.²⁵⁵ De acordo com o publicado em 26 de março de 2001 na *Newsweek*, a taxa de Cesarianas na América do Sul está também crescendo rapidamente e a taxa de partos por Cesariana é 40% no Chile, 38,7% no México e 25,4% na Argentina. As estatísticas apresentadas no mesmo relatório da *Newsweek* demonstram que a taxa era 8% no Japão, 10,4% na Holanda, 12,5% na Noruega, 17,5% na França, 19% na Inglaterra e 22% nos Estados Unidos. Agora nos concentraremos nas vantagens e desvantagens do parto por Cesariana e analisaremos seus prós e contras.

As razões para algumas inexperientes mães quererem dar nascimento por Cesariana antes das dores do parto começarem sem considerar a situação de saúde do feto são as três listadas abaixo:

1) A Cesariana tornará possível que mães inexperientes possam ter o parto de seus bebês sem experimentar a longa dor do parto que é causada pela expansão do canal que acompanha grande dor.

2) Mães inexperientes não terão que experimentar a expansão do canal do nascimento (genitália feminina), assim pode prevenir o declínio da sensibilidade sexual, que geralmente acontece após o parto natural.

3) Cesariana prevenirá a incontinência urinária, que tende a acontecer para as mulheres após o parto natural, por causa da liberação do músculo pubococcígeo.

Há razões para os médicos encorajarem a Cesariana além daquelas razões médicas que levam em consideração a situação de saúde do feto ou das três razões dadas por mães inexperientes como listado acima, há duas razões que atendem interesses egoístas, como listado abaixo:

1) Os médicos não teriam que esperar por um longo tempo ou ser acordados no meio da noite ou muito cedo. Os médicos podem escolher a hora da operação de acordo com o tempo que seja adequado a eles.

2) Sendo que a Cesariana é uma cirurgia, o médico pode receber mais renda dentro de um curto espaço de tempo comparando com o parto natural.

As desvantagens da Cesariana a partir do ponto de vista das mulheres grávidas são as cinco listadas abaixo:

1) O número de bebês que uma mulher pode dar à luz em seu tempo de vida será limitado. Se uma pessoa tem um parto por Cesariana, em muitos casos, ela deverá dar à luz para seu próximo bebê também por Cesariana. A partir de uma perspectiva médica geral, os médicos não encorajam as mães a experimentarem mais do que 3 cirurgias de Cesariana. Assim, se uma pessoa dá à luz para seu primeiro bebê por Cesariana, ela não será capaz de dar nascimento para quatro ou mais bebês.

²⁵⁵ As estatísticas sobre Cesariana são todas citadas do *Bonhyangin* (outubro de 2000): 15.

2) Geralmente se uma pessoa dá à luz por Cesariana, ela não pode ter muito leite no peito, assim, ela não será capaz de alimentar seu filho com a coisa mais preferível para um bebê recém nascido.

3) Parto por Cesariana é muito mais caro do que parto natural por causa da longa duração de estadia no hospital e as despesas com a cirurgia.

4) Exigirá muito mais tempo para uma mãe recuperar seu corpo se ela tem um parto por Cesariana. Além disso, será mais provável que o corte cirúrgico causará supuração ou terá inflamação. É relatado que 20% daquelas que passaram por Cesariana experimentam algum tipo de efeito posterior. Além disso, é também relatado que a taxa de morte de mães é três a sete vezes mais elevada do que no caso do parto natural.²⁵⁶

5) Se uma pessoa passa pela cirurgia de Cesariana, existe mais risco pela administração de ecbólico em seu próximo parto de causar histerotomia fatal.

Em resumo, as razões dadas para mulheres preferirem Cesariana i.e., prevenção de incontinência urinária e declínio de sensibilidade sexual, pode ser resolvida completamente no caso de mulheres comparativamente jovens em seus vinte ou trinta anos, se elas fazem esforços em praticar os exercícios Kegel depois do parto. Além disso, embora os médicos tendam a cortar um pouco a abertura de saída do canal de nascimento para o parto natural, obstetras e ginecologistas qualificados geralmente dão pontos (o que é chamado “ponto do amor”) a fim de evitar o declínio da sensibilidade sexual após o parto. Portanto, é indesejável que mulheres tenham parto por Cesariana a menos que elas tenham razões médicas inevitáveis referentes à situação de saúde do feto. Sendo que é preferível que esposas Abençoadas possam dar nascimento para quatro ou mais filhos, elas devem absolutamente evitar dar nascimento aos seus bebês por Cesariana em seu primeiro parto, se elas não têm qualquer razão médica referente à saúde do feto, embora possa levar muito tempo para o bebê nascer.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) critica aquelas nações com elevada taxa de partos por Cesariana apontando que a porcentagem de partos que exigem Cesariana por razões médicas referentes à saúde do feto é de 10% no total. Quando escolher um obstetra e ginecologista para cuidar de você, é importante evitar aqueles que encorajam agressivamente a Cesariana por razões do interesse dele mesmo, e escolher aqueles que são bondosos, conscientes e confiáveis.

De acordo com o Gênesis 3:16, Deus amaldiçoou Eva após a Queda e disse: “Multiplicarei grandemente a tua dor, e a tua concepção; com dor darás à luz filhos.” Assim, em tempos iniciais da Igreja de Unificação quando não havia nenhuma segunda geração, parecia que muitos membros da igreja na Coreia e Japão acreditavam que a dor do parto era um resultado da Queda dos antepassados humanos, e que as mulheres seriam capazes de dar à luz sem sentir qualquer dor uma vez que o pecado original fosse liberado. Tal interpretação é resultado da “*inspiratio verborum*,” que acredita que cada simples palavra da Bíblia é escrita pela orientação de Deus, e portanto, são indubitáveis.

Embora a Teologia da Unificação acredita que as palavras na Bíblia sejam as palavras de Deus, ela não apóia a “*inspiratio verborum*.” Todas as mães de animais mamíferos além dos seres humanos, a despeito delas não terem nada com a Queda, também experimentam dor (dores do parto) durante o parto devido à expansão do canal de nascimento. A única diferença das mães humanas é que elas não expressam a dor com palavras, porque elas não podem falar a linguagem humana. Naturalmente, pode ser percebido que nascimentos difíceis que ameaçam a vida dos

²⁵⁶ Ver *Segye Ilbo*, 8 de junho de 2002.

fetos são o resultado da Queda, como também outras várias doenças. Entretanto, a dor do parto devido à expansão do canal do nascimento não é um produto da Queda. Portanto, não é um evangelho da Era do Completo Testamento que as mulheres desfrutem de parto sem dor por Cesariana sob anestesia geral, nem isto se ajusta à providência de restauração.

Na cultura Cristã em geral, tem se acreditado que a dor do parto é um resultado da Queda, e é indesejável. Portanto, tem-se a compreensão que a dor do parto deve ser banida junto com o advento do mundo sem pecado. Entretanto, o papel importante da dor do parto tem sido recentemente definido na área médica e tem aumentado as críticas com relação ao fim da dor do parto pela Cesariana e etc., seja desde o início, ou de um curto período de tempo durante a gravidez.

Mais especificamente, tem sido definido que, quanto mais forte e por mais tempo uma mãe sofre as dores do parto, “oxitocina,” um tipo de hormônio pospituitário, será liberado no sangue do corpo da mãe. Oxitocina é conhecida por desempenhar importantes papéis na contração do ventre para empurrar o bebê para o canal do nascimento, e também para estimular a lactação. É também verificado seu papel no aumento do amor maternal. Tem sido relatado que, quando um camundongo fêmea solteira recebeu uma injeção com o sangue de um camundongo fêmea que tinha acabado de ser mãe, que continha elevada taxa de oxitocina, ela de repente se tornou interessada em acariciar o bebê camundongo e agiu como se ela tivesse amor maternal para ele.

Outro papel da dor do parto a ser indicado é o fato de trazer unidade entre esposo e esposa. Isto é baseado na premissa que o esposo fica ao lado de sua esposa, e se o esposo ouve e vê a dor aguda e a dor de parto de sua esposa com seus próprios ouvidos e olhos, ele virá a sentir grande gratidão do fundo de seu coração por sua esposa ter suportado toda a dor para dar à luz ao seu filho. Se possível, é desejável que um esposo entre na sala de parto com sua esposa e a encoraje, não somente antes ou depois do parto, mas no momento do parto. É comum nas nações ocidentais que um esposo entre na sala de parto com sua esposa e a encoraje, no caso do parto natural. Desta forma, hospitais que permitem que o esposo entre na sala de parto para encorajar sua esposa estão aumentando recentemente no Japão e Coreia. De fato, era comum no Japão e Coreia que um esposo participasse do parto de sua esposa antes da medicina ocidental introduzisse isso nestas nações.

Como afirmado acima, existem alguns papéis importantes na dor do parto causada pela expansão do canal de nascimento. A dor do parto não é uma coisa ruim. É dito que o lema de Heung-jin Nim na vida diária antes de sua morte era “Sem dor, sem ganho!” Isto pode ser colocado de outra forma, de uma forma mais positiva, como “Grande dor, grande ganho!” É possível dizer que tal sabedoria de vida de Heung-jin Nim pode também ser aplicada para a dor do parto.

Para referência, uma pessoa deve ser cuidadosa, porque tem sido verificado que a administração de ecbólico para uma mulher que passou por parto de Cesariana pode envolver risco de histerotomia fatal. É relatado que no Japão, dentro de cerca de 10 anos desde outubro de 1992, ocorreram 181 acidentes médicos devido a efeitos colaterais do ecbólico e agentes indutores da dor do parto, levando a morte de 108 mães e filhos, deixando 3 mães em estado vegetativo e 60 filhos com sérios efeitos posteriores como paralisia cerebral.²⁵⁷

P: Eu tenho uma pergunta sobre vida sexual imediatamente após o parto. Eu ouvi que o uso de gel lubrificante é recomendado quando as secreções vaginais são insuficientes

²⁵⁷ Ver *Mainichi Shinbun*, 7 de dezembro de 2002.

devido às mudanças hormonais naturais. Você poderia dar mais alguns detalhes sobre isto?

R: Devido às mudanças hormonais logo após o nascimento, as secreções vaginais provavelmente diminuem. Especialmente durante o período quando a mãe está amamentando o bebê, as secreções vaginais frequentemente se tornam insuficientes. De acordo com um recente relatório, 80 por cento das mulheres após o parto experimentaram insuficiência de secreções vaginais imediatamente após o parto de um bebê. Nesse caso, a esposa facilmente recusa a tentativa de seu esposo por sexo, sendo que ela sente dor quando ele faz a penetração. É relatado que houve um número considerável de casos onde a redução de secreções vaginais após o nascimento causou dor no sexo, levando a repetidas recusas dos avanços do esposo, e acabou em uma vida de casado sem sexo após o nascimento.

Muitos obstetras, ginecologistas e conselheiros sexuais para casais (p.e., o Rev. e Sra. LaHaye) recomendam a utilização de gel lubrificante quando a secreção vaginal é insuficiente no momento de fazer amor devido às mudanças hormonais logo após o parto de um bebê, tal como mulheres na menopausa. Existem vários tipos de gel lubrificantes produzidos tal como “K-Y Jelly”²⁵⁸ e “Astroglide” feitos nos EUA, “Clinijel” feito no Reino Unido, e “Lubejelly” feito no Japão. É mais conveniente escolher um gel lubrificante à base de água, que pode ser facilmente lavado com água, ao invés de produtos à base de óleo. Todos os produtos acima são à base de água.

Além disso, quando você compra um gel lubrificante, é importante ter certeza que não é um “gel contraceptivo,” o qual contém espermaticida para contracepção. O gel contraceptivo contém ingredientes para lubrificação, mas casais Abençoados devem evitar o uso de gel contraceptivo. Há um relatório que diz que por causa do gel lubrificante conter espermaticida e prejudicar severamente o espermatozóide, no caso da esposa ficar grávida, há uma possibilidade que ela possa ter um bebê anormal ou não saudável. Portanto, você deve absolutamente evitar “gel contraceptivo.”

Gel lubrificante é relativamente barato, semelhante ao preço do creme dental. Quando você insere um enema ou um termômetro no ânus de seu bebê ou criança, é também recomendado utilizar gel lubrificante. Portanto, gel lubrificante é um produto conveniente para ter em casa por causa de um bebê ou criança, mesmo antes da menopausa da esposa. Eles estão facilmente disponíveis em supermercados locais (ou farmácias na Coreia e Japão) sem prescrição. Há também produtos caros que contém afrodisíaco. Entretanto, produtos baratos são suficientemente efetivos para ser um lubrificante. Assim, você não tem que comprar um gel lubrificante caro.

P: Eu tenho uma pergunta sobre exercícios Kegel²⁵⁹ para mulheres. Eu ouvi que é importante fazer exercícios Kegel entusiasticamente após o parto natural tanto para prevenir ou resolver o problema de incontinência, como também para prevenir o declínio da sensibilidade sexual durante o sexo. Você poderia explicar em termos concretos a forma correta de fazer os exercícios Kegel?

²⁵⁸ Nota do tradutor - *K-Y*, é um gel lubrificante feito à base de água, fabricado pela Johnson & Johnson que encontra-se disponível no Brasil em farmácias ou drogarias, e ganhou grande popularidade como lubrificante para o ato sexual, principalmente quando há secura vaginal.

²⁵⁹ Nota do tradutor - **Exercícios Kegel** - é o nome de um determinado tipo de exercício físico que foi criado por Arnold Kegel, na década de 40, e que tem como finalidade fortalecer o músculo pubococcígeo.

R: Eu farei uma correção e uma explicação sobre como fazer os exercícios Kegel da forma mais efetiva. Os exercícios Kegel são exercícios para contrair e relaxar os músculos interconectados com a uretra, ânus e vagina, e também são citados como “exercícios do músculo pubococcígeo (PC),” “exercícios do pavimento pélvico,” “exercícios do músculo da vagina,” e “exercícios do músculo do coito.” É relatado que você pode ter o mais preciso e efetivo exercício Kegel se você contrai a uretra, ânus e vagina enquanto exala, ao invés de segurar sua respiração. Quando você segura sua respiração, você flexiona seus músculos abdominais, e isto tende a se tornar um exercício do músculo abdominal. A melhor forma de evitar isto é contrair os músculos da uretra, ânus e vagina enquanto exala. Quando você exala, tente trazer a base da barriga para a posição mais funda e manter o ânus mais fechado. Aperte o ânus firmemente durante quatro ou cinco segundos e tente puxá-lo para cima na direção do reto enquanto você continua apertando seu ânus. Depois disto, você pode liberá-lo totalmente. Esta é a forma mais efetiva para exercitar o músculo do pavimento pélvico.

Quando ambos, homens e mulheres alcançam o orgasmo, os músculos genitais se contraem involuntariamente em um intervalo de 0,8 segundo. Você não deve somente apertar o ânus firmemente por quatro ou cinco segundos uma vez, mas também treinar os músculos do pavimento pélvico (PC), os quais estão conectados aos genitais, em uma base regular sincronizando como ritmo do intervalo de 0,8 segundo. Se você treinar os músculos do pavimento pélvico (PC) desta forma, a contração involuntária desses músculos no momento do orgasmo se tornarão muito mais intensos e mais duradouros. E também há um relato que aquelas mulheres que tinham dificuldades para alcançar o orgasmo farão isto mais facilmente e mais explosivamente.

Eu apresentarei de novo em detalhes e com correções os métodos efetivos dos exercícios Kegel que apresentei anteriormente nas *Conferências sobre ética da Unificação*, vol. 2. Eu explicarei as localizações para exercitar e a posição. Exercício Kegel é algo que você pode fazer a qualquer momento, em qualquer lugar sozinho, sem ser notado. Até a década de 1970, as mulheres costumavam ser orientadas a fazer exercícios Kegel quando fossem ao banheiro. Eu recomendo que você faça os exercícios por um minuto na cama quando acorda de manhã e enquanto você está sentada no vaso sanitário, toda vez que tiver terminado seu trabalho no banheiro. Eu também recomendo que você faça exercícios Kegel (exercícios dos músculos da vagina) sem falhas em seu ritmo favorito durante o sexo com seu esposo. Além desses momentos, você pode exercitar enquanto está de pé ou sentada. Se você tem tempo disponível, eu recomendo que você faça estes exercícios a qualquer momento, em qualquer lugar, mesmo por um breve tempo.

Exercícios Kegel (Método Masuda)

- 1) Inspire profundamente e segure o quanto você pode. Então expire lentamente.**
- 2) Enquanto você expira lentamente, aperte o ânus firmemente. Enquanto você o mantém apertado, como se você estivesse puxando o ânus na direção do reto (como se o ânus estivesse entrando, como se você tentasse segurá-lo quando está para soltar um “vento” e enquanto você traz a base da barriga para o fundo e o ânus para perto dela), e conte os segundos, dizendo: “1, 2, 3, 4, 5.”**
- 3) Quando você conta os segundos, dobre seus dedos esquerdos, começando a partir do dedo polegar enquanto você conta: “1, 2, 3, 4, 5.”**
- 4) Quando cinco segundos tiverem passado, enquanto você mantém o ânus apertado firmemente e sua mão esquerda se torna um punho fechado, relaxe o ânus enquanto você abre seu punho.**

5) Dobre um dedo em sua mão direita. (Toda vez que você aperta o ânus firmemente por cinco segundos e solta uma vez, você dobra seu dedo na mão direita, começando a partir do dedo polegar. A razão que você deve contar com seus dedos é para você descansar seus nervos cerebrais e relaxar.)

6) Repita os passos acima mais quatro vezes. Quando você termina o quinto passo e sua mão direita se torna um punho fechado, abra sua mão direita como você fez com a esquerda, e então mude para o próximo exercício.

7) Inspire tão profundamente quanto puder e prenda a respiração. Enquanto você expira lentamente, repita o exercício de contração de apertar e soltar o ânus rapidamente 12 vezes em cerca de 10 segundos (em intervalos de 0,8 segundo).

8) Repita o exercício nº 7, por um tempo total de cerca de 20 segundos.

Este é o processo total dos exercícios. Leva cerca de um minuto para uma fase do exercício. Assim, se você tem tempo suficiente, você pode simplesmente repetir os exercícios acima do nº 1 ao nº 8.

A quantidade máxima efetiva de tempo utilizado fazendo este exercício é 30 minutos por dia. Se você exercitar por um total de 30 minutos por dia, você pode alcançar o máximo efeito. Mesmo se você faz isto por mais do que 30 minutos por dia, você não pode alcançar maiores efeitos. É relatado que se você exercita todos os dias por três meses, você seguramente será capaz de experimentar seus bons efeitos. Você pode seguramente experimentar os efeitos mesmo se faz isto somente por três ou cinco minutos todos os dias por três meses. A coisa importante é que você deve exercitar persistentemente.

Eu criei o método de contar dobrando os dedos como resultado de minhas próprias experiências. Portanto, você pode chamar essa parte dos exercícios Kegel de “método Masuda.” Especialmente se vocês está acima de seus 50 anos de idade, o poder de sua memória declinará. Se você prestar muita atenção em contar e memorizar o número, você pode não relaxar. Às vezes, você se sente intranquilo porque não tem certeza sobre o número exato ao contar. Entretanto, você pode descansar seu cérebro e relaxar, se adquire o hábito de contar dobrando seus dedos.

Eu às vezes vejo líderes relativamente velhos cometerem o erro de anunciar publicamente um número errado e se sentir embaraçados ao orientar o Juramento da Família diante da congregação. Eu também tenho feito disto uma regra, contar os números dobrando os dedos um por um quando recito o Juramento da Família. Desta forma, Eu posso evitar erros ao contar. Por isso, eu recomendo que você conte dobrando seus dedos, não apenas para os exercícios Kegel, mas também quando recitar o Juramento da Família.

Eu aprendi a não depender da memória pela observação do desenvolvimento no método de conduzir a sessão do Cântico Sagrado no Centro de Treinamento de Cheongpyeong. No dias iniciais dos Seminários de Cheongpyeong, líderes no palco dependiam de sua própria memória na orientação dos versos do Cântico Sagrado e a localização das partes do corpo para bater (*Ahn-su*). Portanto, houve certas diversidades (i.e., pequenos erros) entre os líderes nas sessões do Cântico Sagrado. Era extremamente estressante conduzir as sessões do Cântico Sagrado naqueles dias. Entretanto, agora não há nenhuma necessidade de líderes no palco dependendo de sua memória, porque o placar na frente do palco mostra o verso exato do Cântico e as partes do corpo para bater em cada sessão.

Eu estou muito satisfeito com meu método dos exercícios Kegel, particularmente porque é efetivo e porque foi inspirado por minhas próprias experiências no Centro de Treinamento de

Cheongpyeong. Você pode dizer que o “método Masuda” nasceu no Centro de Treinamento de Cheongpyeong sob a orientação de Deus.

P: Você acha que é uma boa ideia que as mulheres utilizem um dispositivo assistente elétrico tal como o “exercitador Kegel” quando faz os exercícios Kegel?

R: Em relação a um dispositivo assistente elétrico, tal como o “exercitador Kegel,” primeiro de tudo, mulheres solteiras devem evitar usar qualquer dispositivo que exija penetração na vagina. Mulheres casadas também devem evitar o uso de um dispositivo assistente logo após o nascimento, quando elas são proibidas de ter sexo com penetração.

É relatado que dispositivos assistentes para mulheres para exercícios Kegel trazem resultados mais rápidos e melhores do que exercitar sem eles. Entretanto, isto não significa que os exercícios Kegel sejam ineficientes sem eles. Você terá resultados muito efetivos se você exercitar corretamente e diligentemente sem eles. De fato, não existe nenhum dispositivo assistente para homens fazerem os exercícios Kegel, mas bons efeitos são relatados como resultado dos exercícios Kegel para homens.

Se você solicita um “exercitador Kegel” pela internet diretamente da empresa nos E.U.A., você pode comprá-lo por US\$ 60 mais o transporte. Uma empresa importadora japonesa vende internamente por cerca de 15.000 yenes (cerca de US\$ 150). Em minha opinião, gastar tanto por um dispositivo assistente que não é absolutamente necessário parece muito caro.

Há dispositivos assistentes de mulheres para exercícios Kegel sem serem elétricos. Entretanto, tal dispositivo não é suficientemente efetivo para comprar. Sem ser elétrico, você pode fazer os exercícios Kegel tendo o pênis de seu esposo para desempenhar o papel do dispositivo assistente, que é muito mais efetivo, alegre e prazeroso.

Se você quer que o pênis de seu esposo desempenhe o papel do dispositivo assistente em seus exercícios Kegel (exercícios de contração anal), Seu esposo deve inserir seu pênis em sua vagina e pedir para ele ficar parado. Então aperte seu ânus firmemente por quatro ou cinco segundos, e pergunte para seu esposo se ele pode sentir o aperto em sua vagina. Ao mesmo tempo, ao apertar os músculos das nádegas ou da abertura uretral, tente encontrar a melhor forma para seu esposo sentir o aperto da vagina mais intensamente. Essa é a forma mais efetiva para contrair os músculos do pavimento pélvico (PC).

Quando você pergunta e descobre a maneira mais efetiva para a contração, você simplesmente repete os exercícios de contrair e relaxar esses músculos tanto quanto puder. Você também deve fazer estes músculos pulsarem à uma taxa de 0,8 segundo em acréscimo aos intervalos de quatro ou cinco segundos, se você quer ter um orgasmo mais explosivo do que antes. Entretanto, é verificado que o tempo máximo mais efetivo para os exercícios é de 30 minutos por dia. Mesmo se você se exercita por mais do que 30 minutos, isto não será mais efetivo.

Após uma esposa dar à luz a um bebê grande naturalmente, seus músculos do pavimento pélvico ficam frequentemente muito soltos, e seu esposo frequentemente não pode sentir a contração de sua vagina. Entretanto, é relatado que se você é uma mulher relativamente jovem em seus 20 ou 30 anos, mesmo se seu esposo não pode sentir a contração no início, ele seguramente começará a sentir seu pênis apertado dentro de alguns meses após seus diligentes exercícios Kegel. Se a esposa faz exercícios Kegel tendo seu esposo desempenhando o papel de um dispositivo assistente após a penetração, isto terá o efeito de prolongar o sexo após a penetração porque ele fica parado. Entretanto, mesmo se o esposo não se move, se a esposa faz os exercícios Kegel diligentemente e fortalece o poder de contração dos músculos do pavimento pélvico (músculos

vaginais) o suficiente, ela pode aumentar a sensação de contato ao fazer amor e levar o esposo ao orgasmo sozinha por seus vigorosos exercícios, e ela pode também alcançar o orgasmo através de seus exercícios sozinha e ao mesmo tempo. Isso é o que o Rev. e Sra. LaHaye relataram baseado nos resultados de seus aconselhamentos por muitos anos.

Mesmo quando o casal está fazendo amor, se a esposa faz os exercícios Kegel assim, isto não somente dará ao esposo o mais elevado prazer sexual, mas também a esposa pode experimentar elevado prazer sexual. Ao mesmo tempo, é verificado que esses exercícios dos músculos da vagina durante o sexo também melhoram ou previnem a incontinência. Portanto, como o Rev. e Sra. LaHaye, eu também recomendo que todas as mulheres tentem fazer os exercícios Kegel no momento de fazer amor, mesmo que seja por um curto tempo.

Em conclusão, eu posso entusiasticamente recomendar fazer exercícios Kegel, mas eu sou resistente sobre o uso de instrumentos assistentes tais como o “exercitador Kegel.” Eu defendo que todas as esposas já possuem o melhor instrumento assistente para fortalecer seus músculos do pavimento pélvico—isto é, o pênis de seu esposo. Portanto, eu recomendo que os casais façam amor regularmente sem esquecer de um tempo para as esposas fazerem os exercícios Kegel (dos músculos da vagina).

P: Eu tenho uma pergunta sobre exercícios Kegel. Porque eu tenho que fazer esse exercício antinatural? Não é melhor e mais natural viver sem fazer qualquer coisa para o corpo?

R: Em um livro escrito pelo Rev. e Sra. LaHaye, que são conselheiros matrimoniais e que defendem os exercícios Kegel, uma senhora que é uma devota cristã evangélica perguntou a mesma questão. Por favor, veja a pergunta dela e a resposta abaixo:

Ocasionalmente eu tenho encontrado resistência para estes exercícios a partir de esposas cristãs. Em um caso, uma mãe de cinco filhos e casada há quase vinte e cinco anos disse: “Pastor, tudo isto parece tão antinatural para mim. Se Deus quisesse esses músculos da vagina fortes o suficiente para eu ter mais sensação durante o ato de fazer amor, Ele os teria feito dessa maneira.” Eu expliquei para ela que Deus havia feito originalmente, mas seus cinco partos e o processo natural de envelhecimento tinham relaxado estes músculos e que agora eram de pouca ajuda para ela, e quanto mais velha ela ficava, mais ela precisaria fortalecê-los através de exercício.

Muito relutantemente ela foi para casa tentar, mas ela admitiu que tinha pouca fé que isto funcionaria. Assim, ela fez seus exercícios diligentemente, e como ela relatou mais tarde, “Em um mês eu experimentei sensações que nunca tinha sentido antes. Em cinco semanas meu esposo, que estava experimentando alguns problemas em manter uma ereção, notou que aumentou a dimensão da excitação em nossa vida amorosa. Agora ambos pensamos que nossos próximos vinte e cinco anos de amor serão mais excitantes do que os primeiros vinte e cinco anos.”²⁶⁰

Não importa que tipo de músculos eles sejam, se você não os utiliza, isto é, se você não os exercita, eles regredirão. Se você não exercita os músculos do pavimento pélvico (músculo esfíncter coccígeo púbico ou músculos PC), com o qual os músculos da vagina e uretra estão conectados, eles regredirão e perderão elasticidade. O Rev. e Sra. LaHaye têm defendido a

²⁶⁰ LaHaue & LaHaye, *Ato do matrimônio*, 165.

prática dos exercícios Kegel de forma ardente a fim de manter e restaurar a elasticidade original dos músculos do pavimento pélvico. É relatado que quando um casal tem sexo, se a esposa utiliza conscientemente os músculos do pavimento pélvico, isto pode aumentar sua sensação sexual, e ao mesmo tempo, isto tem bons efeitos para manter a elasticidade dos músculos da vagina. O conselho do Rev. e Sra. LaHaye está baseado em verificações de médicos especialistas, começando com o Dr. Kegel, nos últimos 50 anos ou mais, e em suas próprias experiências como conselheiros que orientaram muitos casais e resolveram os problemas de suas vidas sexuais. Portanto, esta é uma prática digna de confiança.

Um grande grupo de membros japoneses visitou a Coreia em 1970, e o Verdadeiro Pai recomendou que quando estivessem urinando, interrompessem temporariamente a urinação e então urinassem novamente, como um exercício para treinar os músculos da urinação, embora ele não utilizasse a expressão “exercícios Kegel.” Ele disse: **“Quando você começa a urinar, isto exige força, não é? É bom parar a urinação uma vez no meio. Então continue vigorosamente.”** A revista da Igreja japonesa *Shukufuku Katei* (Família Abençoada) publicou um testemunho da Sra. Misao Moriyama, que entrou na igreja um pouco antes que ela visitou a Coreia para encontrar o Verdadeiro Pai, por causa de sua imagem cristã do Messias santo, ela quase perdeu sua fé porque ela sentiu que seu discurso sobre urinação não tinha classe e era muito mundano para o Messias.²⁶¹

Não obstante, o Messias é o maior criador de felicidade. O Verdadeiro Pai falou sobre os exercícios na urinação porque isto pode contribuir grandemente para nossa saúde e felicidade aqui na terra. Quando ele acredita que é útil para nossa saúde e felicidade, ele não hesita em afirmar coisas de uma maneira muito clara e terrena.

Como o Verdadeiro Pai aconselhou as mulheres japonesas em 1970, até por volta da década de 1980 tem sido recomendado fazer exercícios Kegel no momento da urinação. Portanto, o dicionário inglês-japonês Kenkyusha, a *Readers' Plus* apresenta os exercícios Kegel como “exercícios para fortalecer os músculos PC (músculos do pavimento pélvico) pela contração repetida no momento da urinação: Originalmente, era aconselhado para prevenir incontinência, mas ele teve um efeito sobre o aperto da abertura vaginal e também aumentando as sensações sexuais.”²⁶²

Os exercícios Kegel não precisam de gastos especiais. Você pode se exercitar livre de custos. Um máximo de 30 minutos de exercício por dia é suficiente para os maiores resultados. Além disso, o Verdadeiro Pai também recomendou isto. Portanto, apenas acredite e se exercite, ou mesmo se você não acredita, é a escolha mais sábia tentar e se exercitar de qualquer forma. Mesmo se você não pode curar completamente a incontinência, isto pode efetivamente melhorar ou prevenir a intensificação do problema. Se você continua a se exercitar por um minuto quando acorda de manhã e por um minuto toda vez que terminar a urinação por três meses, você será capaz de sentir uma diferença substancial.

P: Eu tenho uma pergunta referente à contracepção. Estou com 50 anos, e o intervalo entre meus períodos mensais se tornou cada vez mais longo. Eu acho que seja o início da menopausa, mas embora seja irregular, porque ainda estou menstruando, eu ainda posso ficar grávida. Embora esteja com 50 anos, se eu ficar grávida, eu não posso dar

²⁶¹ Ver Misao Moriyama, “Testemunho: Minha Graça é abundante em você,” *Shukufuku Katei* 23 (Inverno de 2001): 145-46.

²⁶² Tokuchiro Matsuda, ed., *Readers' Plus: Dicionário inglês-japonês* (Tóquio: Kenkyusha, 1994), 1421. Recentemente traduzido para este livro.

nascimento porque tenho questões de saúde. Você poderia dar algum conselho sobre o método mais adequado de contracepção em minha situação?

R: A observação do muco do colo do útero pode ser aplicada para mulheres com períodos irregulares e é altamente confiável sem ter um obstáculo artificial tal como uma camisinha ou um diafragma no momento de ter sexo. E é de graça. Este método é recomendado especialmente para aquelas mulheres que têm ciclos menstruais irregulares por causa do parto de um bebê ou o estágio inicial da menopausa. Portanto, em seu caso eu recomendo o método da observação do muco do colo do útero.

A fim de verificar a viscosidade do muco no colo uterino, você insere seu dedo médio profundamente na vagina e o traz para fora. Coloque o dedo médio (com o muco do útero nele) junto com o dedo polegar. Se o muco formar um longo fio como clara de ovo, você está em um período de ovulação, a quantidade do muco é pequena e sua viscosidade é baixa. Portanto, quando você coloca seu dedo inserido junto com o dedo polegar e o separa, o fio não esticará mais do que um centímetro. Portanto, contanto que você não tenha sexo quando o teste formar um fio longo, o que significa que a viscosidade do muco está alta, você pode evitar a gravidez. Se a alta viscosidade do muco não existe, não haverá nenhuma possibilidade de ficar grávida. Tem sido verificado que a taxa de sucesso para este método de contracepção é de mais de 99 por cento.

P: Seu livro *Touitsu Rinrigaku Kouza (Conferências sobre ética da Unificação)*, vol.2, diz: “O feto no ventre não tem um corpo espiritual. Deus instila o espírito na primeira respiração do bebê,” na página 62. Contudo, Dae Mo Nim pede por doações para liberar os espíritos de bebês abortados. Como devemos entender isto?

R: Primeiro de tudo, eu citarei as palavras de Dae Mo Nim sobre os espíritos de bebês abortados:

Se você vai para o mundo espiritual, compreenderá, mas os corpos de bebês que não nasceram estão oscilando nesta forma como ovos. Eles estão lá assim com os nomes de seus pais escritos neles. Entretanto, não há nenhum problema no caso deles terem sido naturalmente abortados. O que você poderia ter feito quando eles foram naturalmente abortados?

Não obstante, se a mãe fez cirurgia para parar de ter mais filhos, você deve ter muito remorso diante de Deus. O senso de culpa que, a despeito do trabalho de Deus para dar a você um bebê sem pecado, você fez a cirurgia e abortou o bebê por sua própria ideia, é tão grande que vai além das palavras. Todos eles estão lá. Todos eles estão lá além da parede. No caso de um membro, ela teve 13 cirurgias e abortou os bebês no hospital. Eu limpei todos eles através deste seminário. Eu dei nome para todos eles. Esta é uma grande obra espiritual de Deus. (21 de dezembro de 2002)²⁶³

A afirmação na página 62 em meu livro japonês, “O feto no ventre não tem um corpo espiritual. Deus instila o espírito na primeira respiração do bebê,” é uma citação direta do Livro *Tradição*, o qual foi editado e revisado pelo Rev. Kwak Chung-hwan. A visão impressa no livro *Tradição* está baseada nas palavras do Verdadeiro Pai. Eu também ouvi diretamente da Sra.

²⁶³ “Discurso de Dae Mo Nim para esposas grávidas,” *Bonhyangin* 98 (janeiro de 2007): 12. Recentemente traduzido para este livro.

Sa Gil-ja e do antigo Presidente Kim Young-hwui (36 casais Abençoados) que o Verdadeiro Pai explicou isto para eles desta maneira. Eu acredito que as palavras do Verdadeiro Pai são verdade. As palavras do Verdadeiro Pai querem dizer que o feto não tem um “corpo espiritual como um ser humano,” não quer dizer que não exista nenhum “ser espiritual” no ventre. O Verdadeiro Pai diz que o “corpo espiritual como um ser humano” é instilado por Deus no momento da primeira respiração no nascimento.

Um filho que ascendeu após o nascimento tem um corpo espiritual como um ser humano, e se seus pais derem sua devoção na terra para o filho que ascendeu, ele ou ela pode crescer e receber a graça da Bênção do Matrimônio. De fato, entre aqueles corpos espirituais da segunda geração que ascenderam em sua infância e que já receberam a Bênção do Matrimônio está Moon Hee-jin Nim, que ascendeu quando era um estudante da escola secundária. Entretanto, aqueles fetos que nunca tiveram uma respiração na terra devido a uma gravidez mal sucedida ou aborto não podem crescer no mundo espiritual, sendo que eles não têm um corpo espiritual como um ser humano.

Com relação aos espíritos dos fetos, eu tive várias oportunidades de ouvir as palavras diretamente de Dae Mo Nim. É verdade que ela tem se referido aos “espíritos” dos fetos abortados várias vezes, mas até onde eu sei, ela nunca utilizou a expressão “corpos espirituais.” Eu também tenho ouvido dizer: **“Eu pude ver muitos espíritos de fetos abortados presos na parede como manchas em uma sala na casa de uma família Abençoada (que vive na terra).”** Eu acredito que as palavras de Dae Mo Nim sobre estes “espíritos de fetos” são verdadeiras.

Assim, embora os fetos não tenham um “corpo espiritual como um ser humano,” se compreendemos que existe algum tipo de ser espiritual ou componente espiritual remanescente mesmo após a morte do feto, as palavras do Verdadeiro Pai e de Dae Mo Nim podem ser compatíveis sem contradição. Eu penso que essa deve ser a forma para entender isto. Agora que a Era após a Vinda do Céu chegou, fomos conduzidos na era de liberação e estamos livres do pecado. Eu ouvi que a era chegou quando é possível que os registros dos pecados de nossos antepassados sejam limpos por completo. Dae Mo Nim se referiu aos “espíritos de fetos abortados” como também podendo ser vistos como “arquivos espirituais” nos quais os pecados dos atos de abortos dos casais Abençoados estão registrados.

O espírito de Deus pode agora descer para a terra e residir em nossos lares. Assim, se podemos remover os seres espirituais (tais como os espíritos de fetos abortados) que poderiam se tornar um obstáculo para Ele descer, eu penso que seja uma boa ideia tê-los liberados e removidos rapidamente de nossos lares.

*** Amamentação ***

P: Eu tenho uma pergunta sobre o período ideal para a amamentação no seio. O livreto *Shussan* (Nascimento), o qual foi publicado pelo Departamento da Família Abençoada do Japão, publicou as palavras do Verdadeiro Pai que “Se possível, as mães da Igreja de Unificação devem amamentar o bebê no seio por seis a oito meses após o nascimento. Esta é minha instrução especial.” É dito que esta é uma citação tirada do jornal da Igreja japonesa *Shukufuku* (Bênção). Parece que o significado é ligeiramente diferente da tradução japonesa destas palavras em seu livro *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 2. Você poderia explicar as exatas direções dos Verdadeiros Pais sobre amamentar no seio?

R: A instrução do Verdadeiro Pai sobre amamentação apareceu em seu discurso intitulado “A importância das Mulheres” em 26 de fevereiro de 1990. Sua instrução sobre amamentação foi traduzida e publicada no jornal da Igreja japonesa *Shukufuku* (Bênção) 66 (outono de 1990) e também citada e republicada no livreto japonês *Shussan* (Nascimento), publicado pelo Departamento da Família Abençoada japonês em 2003.²⁶⁴

A tradução oficial está feita de forma bela no japonês refinado, mas é uma tradução que é facilmente mal entendida. Entretanto, se você interpreta isto corretamente, o significado é exatamente o mesmo como a minha tradução japonesa. Embora elas sejam palavras importantes designadas como “instrução” do Verdadeiro Pai, sua tradução está ambígua. Por isso, eu apresentei uma tradução literal nas *Conferências sobre ética da Unificação*, vol.2, que é verdadeiro com o texto original, embora não seja elegante no estilo.

A tradução japonesa no livro *Bênção* aparentemente dá uma impressão errada que é melhor “alimentar no seio um bebê por cerca de seis a oito meses após o nascimento.” Entretanto, podemos também interpretar isto como **“alimentar no seio um bebê por ao menos seis a oito meses.”** A última é a intenção das palavras do Verdadeiro Pai no texto original em coreano.

Minha tradução das palavras do Verdadeiro Pai foi feita literalmente conforme a verdade do texto original em coreano, o qual eu traduzi como se segue: **“A partir de agora, se possível, amamente seu bebê no seio por mais de seis ou mais de oito meses após o nascimento. Esta é uma instrução minha.”**²⁶⁵ Além disso, eu acrescentei uma nota em parênteses; **“Isto não é somente por seis a oito meses,”** para que leitores não entendessem errado seu significado.

Em minha conferência especial de orientação para seminários especiais de 40 dias em Cheongpyeong, eu inicialmente traduzi e apresentei as palavras do Verdadeiro Pai como segue: **“A partir de agora, se possível, amamente seu bebê no seio por mais de seis ou mais de oito meses após o nascimento. Esta é minha instrução.”** Depois que o Verdadeiro Pai mencionou “mais de seis meses,” ele imediatamente corrigiu isto acrescentando “mais de oito meses.” Portanto, eu penso que isto ostenta a verdadeira intenção do Verdadeiro Pai, mesmo se eu simplificar minha tradução para **“A partir de agora, se possível, amamente seu bebê no seio**

²⁶⁴ Para as instruções do Verdadeiro Pai com relação à amamentação no seio, ver Sun Myung Moon, “A importância das mulheres,” *Shukufuku* (Bênção) 66 (outono de 1990): 35; Citado e publicado na AES-UCM, Japão, ed., *Shussan* (Nascimento), 32-33.

²⁶⁵ Masuda, *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 2, 143.

por mais de oito meses após o nascimento. Esta é minha instrução.” Eu traduzi e apresentei a seção assim em minha atual conferência especial de orientação.

O Verdadeiro Pai não disse: “Exclusivamente amamente seu bebê no seio por mais de oito meses.” Entretanto, na primavera de 2005, a Academia Americana de Pediatria anunciou publicamente seu conselho oficial que **“É o melhor método de amamentação para a saúde da criança que uma mãe exclusivamente alimente seu bebê no seio por seis meses após o nascimento e continue a alimentar no seio por mais de um ano após o nascimento (mesmo enquanto alimenta com comida sólida).”** Esta afirmação defende de forma consistente a alimentação no seio dos bebês.²⁶⁶ É verificado que especialmente se as mães alimentam no seio suas crianças no segundo ano, os bebês podem receber imunidades excelentes de suas mães.

A Academia Americana de Pediatria não anunciou claramente um conselho médico sobre quanto tempo as mães devem amamentar no seio suas crianças após elas começarem a ingestão de alimentos sólidos. Com relação a crianças de um ano de idade, é claramente recomendado que elas devem ter o leite da mãe além de alimento sólido, se a amamentação no seio ainda é possível. Entretanto, com relação aos bebês de dois anos de idade, não há conselhos oficiais claros se é mais desejável que eles continuem a ser alimentados no seio, mesmo sendo uma pequena quantidade suplementar enquanto ingere alimentos normais. Quando as crianças crescem o suficiente e têm alimentação normal, digamos dois ou três anos de idade, a importância da alimentação no seio quase desaparece. Porque a alimentação normal se torna a principal fonte de nutrição para estes bebês, não importa se suas mães continuam alimentando-os no seio; se eles querem ter o leite da mãe, deixe-os tê-lo, e se não querem, as mães não devem fazer nenhum esforço para amamentá-los.

Dae Mo Nim enfatiza fortemente a importância do contato físico amoroso entre a mãe e o bebê. Portanto, em minha opinião pessoal, é bom deixar seu bebê tocar seus seios mesmo em seu terceiro ano ou mais tarde, não para finalidade nutricional, mas para fortalecer o laço entre mãe e bebê.

Por exemplo, mesmo após nossa filha mais jovem chegar aos três anos, ela sugava o seio da mãe, dizendo que ao menos um seio estava dando leite, brincando com o mamilo, e lembrando seus primeiros dias. Entre nossos quatro filhos, o mais jovem, que foi amamentado no seio por mais tempo, é o mais saudável e o mais emocionalmente próximo de sua mãe. Em contraste, o segundo filho teve que passar mais de três anos em um berçário onde ele era cuidado 24 horas por dia. Isto começou 100 dias após seu nascimento devido à mobilização providencial de sua mãe, e assim ele foi alimentado no seio o tempo mais curto entre os quatro; Ele foi o que teve mais problemas em termos de sua saúde e seu relacionamento de coração com sua mãe.

Eu posso seguramente dizer que a Academia Americana de Pediatria, a qual pode ser a mais elevada autoridade em pediatria no mundo, apóia a visão do Verdadeiro Pai sobre a importância da amamentação no seio. Em outras palavras, a veracidade e legitimidade científica das palavras do Verdadeiro Pai sobre a importância da amamentação no seio são confirmadas por muitos anos de pesquisa médica. Portanto, nesta atual Era após a Vinda do Céu, quando a era providencial de restauração através de indenização está terminada e deste modo, quando as repetidas mobilizações de esposas Abençoadas para a Providência de Deus terminou, é mais desejável que pratiquemos fielmente a instrução dos Verdadeiros Pais sobre amamentar nossos bebês no seio. De acordo com uma esposa Abençoada japonesa que participou no seminário de 40 dias em

²⁶⁶ Ver Judith Reichman, “Médicos dizem que o peito é melhor para bebês e mães,” <http://www.msnbc.msn.com/id/8863856/>, publicado em 8 de agosto de 2005.

Cheongpyeong, uma esposa Abençoada mais velha no Japão ensinou ela: “É a tradição das famílias Abençoadas amamentar no seio um bebê somente por 100 dias.” Entretanto, essa era a tradição na Era antes da Vinda do Céu, isto é, a era da restauração através de indenização, quando as esposas Abençoadas foram mobilizadas por anos. Isto não é a tradição na atual Era após a Vinda do Céu. Como o Verdadeiro Pai instruiu, **se possível, amamente seu bebê no seio por mais de oito meses.**

P: Eu tenho uma pergunta sobre amamentar um bebê recém nascido. Estou preocupada se uma mãe com fortes alergias amamenta no seio seu bebê, ele possa herdar as mesmas alergias através do leite da mãe. Por favor, nos diga se ainda é mais desejável amamentar no seio o bebê, se a mãe tem alergias.

R: No passado, havia a preocupação que, se uma mãe com fortes alergias amamentasse seu bebê no seio, o bebê poderia ter as mesmas alergias através do leite da mãe. Um estudo recente na Coreia demonstrou que mesmo se uma mãe tem um histórico de forte doença alérgica, mas continua a amamentar seu bebê no seio por mais de seis meses, ela pode prevenir seu bebê de ter as alergias. O *Segye Ilbo* na Coreia relatou o seguinte:

A equipe encabeçada pelo Professor Kim Woo-gyung, um membro do comitê especial da Academia Coreana de Pediatria, estudou 125 mães amamentando e seus 125 bebês que nasceram de setembro de 2002 até março de 2003, e descobriu que 21% dos bebês de 80 mães com doenças alérgicas sofreram da mesma doença. Entretanto, eles anunciaram que somente 7,3% entre 55 bebês que foram amamentados no seio por mais de seis meses sofreram de doenças alérgicas.

A pesquisa conduzida desta vez foi desenhada para a finalidade de estudar os efeitos preventivos contra alergias entre todos os benefícios da amamentação no seio. Este estudo foi conduzido durante um período de quatro anos na forma de questionários para mães amamentando e de contínua observação se seus bebês sofriam de doenças alérgicas ou não. Havia 80 mães com doenças alérgicas das 125 mães amamentando. Eles classificaram seus históricos de alergia baseado nos questionários e testes de sangue sobre as alergias.

Após observar os bebês que nasceram de mães com doenças alérgicas por quatro anos, um total de 17 bebês (21%) desenvolveram doenças alérgicas: dermatite atópica (11), asma (6) e alergia de alimentos (2) na ordem da frequência. Quando eles compararam estas estatísticas com os casos do desenvolvimento de doenças alérgicas que ocorreram em somente 3 dos 45 bebês (6,7%) que foram amamentados por mães sem um histórico de doenças alérgicas, eles encontraram uma grande diferença.

Entre as mães amamentando com doenças alérgicas, 25 de seus bebês foram amamentados no seio por menos de três meses ou alimentados com fórmula, e mais da metade deles, 12 dos 25 (52%), desenvolveram doenças alérgicas. Não obstante, somente quatro de seus 55 bebês (7,3%) que foram amamentados no seio por mais de seis meses desenvolveram doenças alérgicas. A partir destas descobertas de pesquisas, se tornou claro que a amamentação no seio teve uma íntima relação para prevenir as doenças alérgicas.

O professor Kim Woo-gyung disse: “Podemos julgar que elementos imunes contidos no leite da mãe auxiliou esses bebês a evitarem sofrer de doenças alérgicas.” “É necessário que mães amamentando com doenças alérgicas amamentem no seio seus bebês por ao menos seis meses para a prevenção de doenças alérgicas,” ele disse.

Como você pode ver a partir deste estudo, mesmo se mães amamentando têm alergias, os especialistas médicos recomendam que elas amamentem seus bebês no seio por ao menos seis meses. Assim, é verificado que amamentação no seio por longo prazo pode prevenir doenças alérgicas dos filhos.

Como eu apresentei anteriormente neste livro, os Verdadeiros Pais têm instruído as esposas Abençoadas a **“amamentar seu bebê no seio por mais de oito meses, se possível.”**

As descobertas da pesquisa pelos médicos pediatras coreanos provam claramente que, mesmo se as mães têm doenças alérgicas, se elas amamentam seus bebês no seio por mais de oito meses, (seguindo as instruções dos Verdadeiros Pais), elas podem prevenir o desenvolvimento de doenças alérgicas de seus filhos.

P: Eu ouvi que é possível para uma mãe que adota um filho sem dar à luz, amamentar no seio o bebê. É verdade?

R: Como eu mencionei acima, a Academia Americana de Pediatria agora defende fortemente a amamentação no seio dos bebês. Eles até mesmo recomendam que as mães que adotam bebês consultem com seu obstetra/ginecologista, se elas estão interessadas em amamentar no seio, sendo que é possível para essas mães secretarem leite com terapia de hormônio. Amamentação no seio de bebês adotados foi promovida principalmente para a finalidade de fortalecer tanto o sistema imunológico do bebê como os laços emocionais com sua mãe.

Em algumas regiões dos Estados Unidos, bancos de leite materno foram estabelecidos. Eles coletam o leite materno de mães que secretam leite abundantemente para que ele possa ser utilizado por mães que não podem secretar leite. As mães que adotam bebês podem também utilizar esse sistema, se estiver disponível localmente.

Em meu livro *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 2, eu escrevi que “você não pode amamentar no seio um bebê,” se você não deu à luz ao seu próprio bebê, isto é, se você adotou um bebê ou uma mãe substituta deu à luz a um bebê para você. Não obstante, como resultado do desenvolvimento da medicina moderna, mesmo aquelas que nunca deram à luz a um bebê podem agora também amamentar no seio com terapia de hormônio, se as mães podem dispor de condições para pagar as despesas para a terapia de hormônios. Eu era ignorante sobre os surpreendentes desenvolvimentos da medicina moderna e corrijo aqui minha afirmação anterior.

P: Eu tenho uma pergunta sobre a melhor posição de dormir para um casal e seu filho amamentando. Eu ouvi que é melhor para o esposo, esposa e criança dormirem juntos, com a criança sendo amamentada junto com a mãe no meio. Há alguma nova informação sobre isto?

R: Em janeiro de 2005, a Academia Americana de Pediatria (AAP) anunciou seu conselho oficial que “é desejável que a mãe e a criança durmam próximas uma da outra” para o benefício da saúde da criança. Esta afirmação critica fortemente o estilo tradicional de criar a criança no ocidente, no qual as mães tendem a dormir apartadas de seus filhos em um quarto separado. Entretanto, a AAP não recomendou que a mãe e seu filho durmam na mesma cama por causa do risco da criança cair da cama no chão, o que pode causar ferimentos. Sobre a premissa de que a criança está colocada em um berço, eles recomendam que a mãe tenha a criança dormindo bem próximo para que ela possa facilmente amamentar seu filho mesmo à noite.

Eu contarei a você uma história inspiradora de um programa de documentário da KBS-TV coreana apresentado em 30 de agosto de 2005. De acordo com a reportagem, tal como a mãe canguru carrega seu bebê canguru recém nascido em sua bolsa, se uma mãe humana segura seu bebê nascido prematuramente em seu peito 24 horas por dia, o bebê pode receber boas vibrações da mãe através desse contato físico de pele e ganhar peso mais rápido do que um bebê colocado em uma incubadora artificial. Crianças que passaram por esse período vivendo mais proximamente carregadas pela mãe podem desenvolver um relacionamento mais íntimo de mãe e filho do que as crianças comuns.

Este “programa canguru” para bebês prematuros foi primeiramente desenvolvido em um hospital em Bogotá, Colômbia, em 1978. Atualmente, a excelência deste programa tem sido verificada em âmbito mundial como um método de amamentação para bebês prematuros. Com o aval da UNICEF, este método tem sido adotado na América do Norte, Inglaterra, Japão, África, e por todo o mundo. É agora confirmado que o “programa canguru” pode trazer melhores resultados do que alimentar na incubadora em países desenvolvidos. Portanto, embora foi originalmente desenvolvida para bebês prematuros em países desenvolvidos onde as incubadoras eram limitadas em número, este método se espalhou para países desenvolvidos também.

Mesmo se um bebê nasce perto da data certa, com peso normal, podemos ver a importância de ter o máximo de tempo possível o contato de pele entre mãe e bebê. O jornal coreano *Segye Ilbo* fez uma reportagem sobre este “programa canguru” com a manchete “Ficar saudável apenas pelo toque? Um milagre pelo contato físico.”²⁶⁷

Não obstante, para prevenir a Síndrome da Morte Súbita de Bebês (SMSB), ainda levando em consideração a importância da amamentação no seio, a AAP recomendou em outubro de 2005 que os bebês não devem dormir na cama de seus pais, mas em um berço, colocado não em um quarto separado, mas bem próximo da mãe.²⁶⁸

Quando pai, mãe e bebê dormem juntos no chão de uma casa estilo coreana, é melhor que essa mãe e o bebê durmam lado a lado com a mãe no meio, e o pai dormindo perto da mãe. É também uma escolha desejável que o casal coloque seus colchões no chão e durmam juntos neles, tal como no Japão e Coreia. Entretanto, se você dorme no chão no ocidente, tal como no oriente, a menos que você também pratique o costume oriental de tirar seus sapatos na entrada da casa, tal prática não será tão boa para a higiene. Além disso, quartos estilo ocidental frequentemente não têm um *closet*, ou se têm um, é geralmente tão pequeno para colocar colchões nele, ao contrário dos quartos estilo japonês. Portanto, é importante levar em consideração a possibilidade que sua vida diária pode se tornar inconveniente, se você dorme no chão, porque você não pode utilizar o espaço sob a cama como um *closet*.

²⁶⁷ Ver “Ficar saudável apenas pelo toque? Um milagre pelo contato físico,” *Segye Ilbo*, 20 de agosto de 2005.

²⁶⁸ Ver “Orientação sobre Síndrome da Morte Súbita de Bebês: Coloque um berço no quarto dos pais,” <http://cnn.worldnews.printthis.click-ability.com/pt/cpt?action=cpt&title>. Publicado em 4 de novembro de 2005.

Capítulo 4

Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde Para Casais após a Menopausa

Quando as mulheres alcançam seus 40 anos até seus 50 anos, sua menstruação chega ao fim. Para essas mulheres, não há mais qualquer possibilidade de gravidez e nascimento. Neste capítulo, eu irei me referir às mulheres após a menopausa e seus esposos como “casais após a menopausa.” Eu apresentarei idéias práticas sobre amor verdadeiro, sexo e saúde para esses casais, utilizando um formato de perguntas e respostas como nos capítulos anteriores.

P*: Eu tenho uma pergunta sobre o relacionamento entre exercício e perda de memória recente. Eu estou perto dos 60 anos de idade, e minha perda de memória recente começou a ocorrer mais frequentemente. Eu ouvi que exercício diligente previne a regressão da memória. Se eu me exercitar diligentemente, posso realmente melhorar minha memória?

R: Tem sido verificado que se você diligentemente faz exercícios aeróbicos tais como a poderosa caminhada, que fortalecem a função circulatória do coração e vasos sanguíneos, as células do seu cérebro serão revigoradas e seu cérebro de fato ficará maior, mesmo em seus 60 anos. Como resultado, você pode melhorar sua memória. A *Enciclopédia do Senso Comum sobre Saúde*, que foi recentemente publicada na Coreia, relatou as seguintes descobertas de pesquisas:

Os resultados da pesquisa que o Dr. Athur Kramer empreendeu em pessoas idosas entre os 65 e os 75 anos de idade verificou o efeito de aeróbicos como a caminhada poderosa. O Dr. Kramer dividiu 124 pessoas idosas que não tinham se exercitado regularmente em dois grupos e os colocou para se exercitarem por 40 minutos por dia três dias por semana. Ele criou um grupo que fazia exercícios “não-aeróbicos” (exercício muscular) tais como alongamento e levantamento de peso, e o outro grupo com a poderosa caminhada que pertence aos aeróbicos.

Após eles se exercitarem por seis meses, ele os examinou. As pessoas idosas que fizeram exercícios “não-aeróbicos” tal como levantamento de peso não melhoraram sua memória. Por outro lado, ocorreram mudanças nos cérebros das pessoas idosas que fizeram a caminhada poderosa, que é “aeróbico.” O lóbulo frontal de seus cérebros, o qual começa a encolher primeiro com a idade, começou a crescer gradualmente e ficar maior novamente. Como resultado deste experimento de exercício, isto demonstrou que a memória deles aumentou cerca de 25%.²⁶⁹

Como podemos ver a partir deste experimento, alguns exercícios, não importa quão diligentemente você os faça, não necessariamente conduzem para um aumento em sua memória. Os únicos exercícios que são efetivos para a revitalização das células do cérebro e da memória

²⁶⁹ Kim, *Geongang Sangshik Sajeon* (Enciclopédia do Senso Comum sobre Saúde), 204-5. Recentemente traduzido para este livro.

são os “aeróbicos” tais como a caminhada poderosa, que fortalecem o coração e a circulação do sangue. Portanto, eu recomendo fortemente “exercícios aeróbicos” para pessoas de idade média e idosas para prevenir amnésia e demência e aumentar a memória.

De acordo com outro relatório, como resultado de um regime de exercício regular, o risco da ocorrência da doença de Alzheimer e demência, que diminuem a memória, foi reduzido em 50 por cento. Portanto, como a Verdadeira Mãe me aconselhou no Palácio da Paz *Cheon Jeong*, eu gostaria de aconselhar você a se “**exercitar diligentemente.**” Como o Rev. Yim Do-soon nos falou, exercício diligente é indispensável para trazer boa saúde e Fortuna Celeste para nós.

P: Enquanto fiquei mais velho, eu me tornei mais esquecido. Que tipo de dieta eu deveria seguir para manter e aumentar minha memória?

R: Memória está relacionada com a saúde das células do cérebro. A saúde das células do cérebro está mais intimamente relacionada com a saúde dos vasos sanguíneos do cérebro, os quais carregam oxigênio e nutrição para as células do cérebro. Portanto, se você quer manter sua memória, você deve manter a saúde dos vasos sanguíneos de seu cérebro.

Quando o colesterol LDL, que é citado como “colesterol ruim,” ataca os vasos sanguíneos do cérebro, ele os torna estreitos e impede o fluxo do sangue. Quando parte de uma artéria está gradualmente entupida, o sangue que fornece oxigênio não alcança as células do cérebro de forma suficiente, e elas morrem gradualmente. Quando a artéria de repente fica entupida, as células do cérebro morrem de repente, o que causa um infarto (AVC). Assim, o envelhecimento dos vasos sanguíneos do cérebro está grandemente relacionado com a quantidade e qualidade de colesterol na corrente sanguínea.

Portanto, se você quer manter e aumentar a memória, você deve ter refeições que previnam o envelhecimento dos vasos sanguíneos do cérebro. Especialistas em saúde recomendam que possamos reduzir bastante as carnes vermelhas, que contêm muito colesterol LDL, e ter bastante vegetais frescos amarelos e verdes; frutas frescas; grãos integrais tais como arroz integral, trigo integral, e aveias; mais castanhas e sementes tais como nozes, amêndoas, e semente de gergelim, que contêm bastante Vitamina E para fortalecer os vasos sanguíneos; mais peixes tais como salmão, truta, macherel, atum, etc., os quais contêm ácido graxo Ômega 3 que previne o envelhecimento dos vasos sanguíneos; e alimentos com bastante ácido fólico.²⁷⁰

P: Todo ano desde vários anos atrás, tem sido relatado que a taxa de mortalidade de homens coreanos em seus 40 anos está cerca de três vezes maior do que as mulheres. Recentemente, foi relatado que a taxa de mortalidade de homens em seus 50 anos alcançou o índice três vezes das mulheres coreanas. Porque existe essa grande diferença nas taxas de mortalidade de homens e mulheres na Coreia?

R: Em minha visão, o maior fator que causa a diferença nas taxas de mortalidade de homens e mulheres coreanos em seus 40 e 50 anos é o vício do fumo. O fato que a taxa de fumantes de homens coreanos é 13,6 vezes mais elevada do que as mulheres coreanas (em 2002) é a maior causa dessa diferença.

De acordo com as taxas de fumantes adultos pelo país, relatado pela Organização Mundial de Saúde em 2002, a taxa de fumantes masculinos adultos na Coreia do Sul era de 65,1 por cento,

²⁷⁰ Ver Joy Bauer, “Esquecimento? Coma alimentos bons para a memória: Algumas frutas, vegetais, grãos, e peixe podem melhorar a saúde de seu cérebro.” <http://today.msnbc.msn.com/id/182642182007-04-24>.

enquanto que a taxa de fumantes femininos adultos era apenas de 4,8 por cento. Isto significa que a taxa de homens coreanos que têm este hábito prejudicial é 13,6 vezes mais elevada do que de mulheres. Se compreendemos os sérios prejuízos causados pelo vício do fumo, podemos dizer que é natural que a taxa de mortalidade de homens coreanos em seus 40 e 50 anos seja três vezes mais elevada do que de mulheres coreanas.

No Japão, a taxa de fumantes masculinos adultos é 52,8 por cento, o que é inferior aos 65,1 por cento dos homens adultos coreanos. Por outro lado, a taxa de fumantes mulheres adultas japonesas é 13,4 por cento, que é quase três vezes mais elevada do que os 4,8 por cento das mulheres coreanas. Em minha visão, como a diferença nas taxas de fumantes entre homens e mulheres no Japão não seja tão extrema como na Coreia, a diferença nas taxas de mortalidade de homens e mulheres japoneses em seus 40 e 50 anos não é tão grande quanto na sociedade coreana.²⁷¹

Embora a taxa de fumantes de homens japoneses possa ser menor do que na Coreia, ela é ainda cerca de duas vezes mais elevada do que em nações desenvolvidas no Ocidente. Todos os tipos de pesquisas científicas verificaram claramente que fumar tabaco tem muitos efeitos ruins sobre a saúde. Consequentemente em todos os países do mundo os relatos demonstram que aqueles que fumam menos são aqueles que são mais educados e têm a maior capacidade de compreender a informação objetivamente. A taxa de pessoas fumantes diminui na proporção da quantidade de escolaridade que elas receberam.

Tenho prazer de relatar o declínio da taxa de fumantes de homens adultos coreanos em anos mais recentes. O *Segye Ilbo* (22 de agosto de 2008), relatou que a taxa de fumantes homens adultos na Coreia era 75,1 por cento em 1992, 67,6 por cento em 2000, 52,3 por cento em 2005, 44,1 por cento em 2006, e 40,4 por cento em 2008.

Os Verdadeiros Pais e Dae Mo Nim também têm mencionado que não somente fumar prejudica nossa saúde, mas também o fumar passivo indireto (fumante passivo) prejudica a saúde de nossos cônjuges e filhos. Assim, aqueles que ainda fumam devem absolutamente fazer um esforço para parar o mais breve possível.²⁷²

P: Eu ouvi que existem vários benefícios para homens como também para mulheres, se eles fazem exercícios Kegel. Me disseram que exercícios Kegel são fortemente recomendados particularmente para homens acima dos 50 anos. Falando na prática, quais são os benefícios?

R: Os homens também têm músculos pubococígeos (PC) que estão conectados com o pavimento pélvico. Quando homens alcançar seus 50 anos, estes músculos começam a ficar mais fracos. Muitos especialistas em saúde em âmbito mundial, incluindo o Rev. e Sra. LaHaye, recomendam fortemente que homens acima dos 50 anos, como também mulheres após o parto,

²⁷¹ Para as estatísticas de taxas de fumantes adultos na Coreia e no Japão, ver “Taxa de fumante adulto por país: OMS: Tobacco Atlas 2002,” <http://www.health-net.or.jp/tobacco/oversea/ov910500.html> sob “Tabaco e Saúde: Ministério de Saúde, Trabalho e Bem-Estar.”

²⁷² Para discursos dos Verdadeiros Pais e Dae Mo Nim sobre os prejuízos sérios de fumar, ver Yoshihiko Masuda, *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 1 (Gapyeong, Gyeonggi-do: CheongShim GST Univ. Press, 2004), 124-26.

façam exercícios Kegel, o que fortalece os músculos do pavimento pélvico (músculos PC).²⁷³ Eu estou em meus 60 anos e tenho feito exercícios Kegel diariamente mesmo por um breve período de tempo, desde vários anos atrás. Como resultado eu tenho experimentado vários benefícios. Os homens que fazem estes exercícios têm relatado que:

1) Capacita os homens a urinarem completamente. Exercícios Kegel fortalecem os músculos PC (músculo pubococcígeo), que estão relacionados com o controle da urinação. Para as mulheres, estes exercícios têm o efeito de prevenir a incontinência urinária. Os exercícios podem melhorar o problema do fraco controle da bexiga com longa e lenta urinação, para que o urinar se torne relativamente mais rápido e completo.

2) Fortalece o prazer sexual e o orgasmo na ejaculação. Os músculos do pavimento pélvico involuntariamente se contraem e convulsionam em um intervalo de 0,8 segundo no momento da ejaculação. Portanto, se você treina regularmente estes músculos fazendo exercícios Kegel em um intervalo de 0,8 segundo, você pode intensificar e aumentar o movimento de sua contração e convulsão durante a ejaculação real. Em outras palavras, a força da ejaculação e sua frequência se elevará, o que capacita você a dar mais longa e maior gratificação para sua esposa também. Ao mesmo tempo, você mesmo experimentará um mais longo e mais intenso clímax.

3) Melhora a circulação do sangue para o órgão sexual e promove a ereção. Exige mais tempo para homens de meia idade e idosos terem uma ereção. Não obstante, quando você faz amor, se você faz exercícios Kegel como um aquecimento, os exercícios melhoram a circulação do sangue para seu órgão sexual. Como consequência, você pode de forma relativamente mais fácil ter uma ereção. (Se uma mulher faz exercícios Kegel antes do ato sexual, o sangue se concentrará ao redor de seu órgão sexual, para que ela se torne mais facilmente lubrificada. Também se diz que as mulheres que ficam facilmente acesas sexualmente desenvolveram um reflexo condicionado ao fazer exercícios Kegel.)

4) Promove o crescimento do pênis. Se um homem jovem em sua adolescência ou em seus 20 anos faz exercícios Kegel regularmente, o sangue se concentrará no órgão sexual e ao redor dele, melhorando a circulação. Como resultado, você pode promover o crescimento de seu pênis. Em outras palavras, o pênis crescerá até certa extensão de uma forma normal. Se diz que exercícios Kegel são os únicos exercícios que promovem o crescimento do pênis.²⁷⁴

P: Falando concretamente, como eu faço exercícios Kegel?

R: Com relação ao método dos exercícios Kegel, os homens podem fazer exercícios exatamente como as mulheres. Por favor, leia a seção sobre como fazer exercícios Kegel no capítulo anterior. Entretanto, existe uma diferença no tempo recomendado e local de exercitar entre homens e mulheres.

²⁷³ Ver LaHaye e LaHaye, *Ato de Matrimônio após os 40*, 47.

²⁷⁴ Em minha visão, o aumento de um pênis através de frequentes exercícios Kegel parece ser mais um resultado da melhora da circulação dentro do pênis e o aumento da quantidade de sangue em sua área esponjosa em um tempo normal, do que o resultado do seu crescimento real. Se você faz exercícios Kegel frequentemente, a circulação do sangue dentro e ao redor do pênis melhora em um tempo normal, para que ele não encolha muito. Naturalmente, se a circulação de sangue do pênis melhora durante o período de crescimento, suas células podem se multiplicar e crescer mais rapidamente, assim, eu não rejeito completamente a visão que os exercícios Kegel podem promover seu real crescimento físico.

As mulheres são encorajadas a fazer os exercícios Kegel toda vez que urinam (sentadas no estilo ocidental). Mas como os homens geralmente ficam de pé para urinar, não é recomendado que os homens façam exercícios Kegel como as mulheres após a urinação.

Eu penso que seja melhor que os homens façam exercícios Kegel, mesmo se apenas por um minuto, logo que eles acordam de manhã, enquanto estão deitados na cama. Entretanto, tanto homens como mulheres podem fazer os exercícios Kegel a qualquer momento, em qualquer lugar, de pé ou sentados, sem serem notados pelos outros.

As mulheres também são encorajadas a fazer exercícios Kegel no momento de fazer amor. Em outras palavras, se a mulher aperta seu ânus e os músculos do pavimento pélvico após desenvolver estes músculos, os músculos de sua vagina (os quais estão conectados com os músculos do pavimento pélvico) apertarão o pênis de seu esposo, elevando a gratificação para o casal. Portanto, eles também são citados como “exercícios dos músculos do coito”. Os homens não são recomendados a fazer exercícios Kegel durante o ato de fazer amor. Entretanto, como mencionei na resposta anterior, se os homens fazem exercícios Kegel antes de fazer amor, eles podem facilitar a ereção.

Para sua informação, alguns médicos recomendam colocar adesivos como uma pequena estrela vermelha em lugares onde você os verá frequentemente, no trabalho ou em casa, para que toda vez que você olhar para a estrela vermelha, você aperte seus músculos do pavimento pélvico por reflexo.

É dito que 30 minutos por dia de exercícios Kegel são suficientes para obter o máximo efeito. Não haverá nenhum efeito além disso, mesmo se você se exercita mais de 30 minutos por dia. Para os homens, se você não tem séria incontinência urinária, eu acredito que você começará a sentir os bons efeitos em três meses, mesmo com três a cinco minutos de exercícios por dia.

P: Tradicionalmente, qual é a frequência de sexo para casais em seus 50 anos e acima dessa idade?

R: De acordo com uma pesquisa em 2.000 pelo Rev. e Sra. LaHaye, conduzida com 800 homens e mulheres cristãos evangélicos americanos acima dos 40 anos, as tabelas abaixo são as frequências de sexo relatadas por grupo de idade baseado na média dos últimos meses. É notável que a pesquisa demonstra que 66 por cento de homens em seus 40 anos, 66 por cento de homens em seus 50 anos, 60 por cento de homens em seus 60 anos, e 37 por cento de homens em seus 70 anos, disseram que, na média, durante alguns meses passados, tiveram sexo uma ou mais vezes por semana. Com relação às mulheres, 65 por cento de mulheres em seus 40 anos, 65 por cento de mulheres em seus 50 anos, 53 por cento de mulheres em seus 60 anos, e 34 por cento de mulheres em seus 70 anos disseram que durante os últimos meses, tiveram sexo em média, uma ou mais vezes por semana.²⁷⁵

²⁷⁵ Ver LaHaye e LaHaye, *Ato de matrimônio após os 40*, 25-26.

De acordo com o Rev. e Sra. LaHaye, aqui estão os resultados detalhados da pesquisa sobre a frequência de sexo durante os últimos meses de homens e mulheres americanos em seus 40 anos e idades superiores:

Frequência Média de Sexo entre Homens em seus 40 anos e acima nos últimos Meses²⁷⁶

Masculino	40-49	50-59	60-69	70 e acima
Cinco ou mais vezes por semana	5%	0%	1%	2%
Três a quatro vezes por semana	15	12	5	5
Duas vezes por semana	16	11	15	10
Uma vez por semana	30	43	39	20
Uma vez a cada duas semanas	17	19	18	17
Uma vez por mês	11	9	10	15
Uma vez nos últimos meses	5	4	4	11
Uma vez no ano passado	1	0	0	2
Nossa vida sexual é inexistente	0	2	8	18

Frequência Média de Sexo entre Mulheres em seus 40 anos e acima nos últimos Meses²⁷⁷

Feminino	40-49	50-59	60-69	70 e acima
Cinco ou mais vezes por semana	4%	0%	0%	1%
Três a quatro vezes por semana	13	13	7	4
Duas vezes por semana	19	18	17	10
Uma vez por semana	29	34	29	19
Uma vez a cada duas semanas	25	13	17	19
Uma vez por mês	6	12	13	16
Uma vez nos últimos meses	4	6	7	10
Uma vez no ano passado	0	1	0	1
Nossa vida sexual é inexistente	0	3	10	20

Como demonstrado acima, o estudo dos LaHaye indica que o ato sexual é difícil para 20 por cento dos homens americanos com 70 anos e acima, mas possível para 80 por cento deles. E 37 por cento dos homens com 70 anos ou mais dizem que eles tiveram sexo ao menos uma vez por semana, em média, nos últimos meses.

Por outro lado, o *New England Journal of Medicine* (agosto de 2007) apresentou as recentes descobertas dos pesquisadores da Universidade de Chicago sobre a vida sexual de homens e mulheres mais velhos nos Estados Unidos. Neste respeitável estudo científico, os pesquisadores entrevistaram 3.005 homens e mulheres americanos de 57 até 85 anos de idade. Este estudo demonstra que muitos homens e mulheres mais velhos em seus 70 a 80 anos desfrutam vidas sexuais vigorosas, muito mais do que as pessoas imaginavam.

Esta é a primeira pesquisa acadêmica em grande escala sobre as vidas sexuais das pessoas mais velhas na história humana. Algumas das descobertas da pesquisa são as seguintes: A taxa

²⁷⁶ Ver LaHaye e LaHaye, *Ato de matrimônio após os 40*, 26.

²⁷⁷ Ver LaHaye e LaHaye, *Ato de matrimônio após os 40*, 25.

daqueles que tiveram sexo mais de uma vez durante o ano passado é de 73 por cento entre homens e mulheres da idade de 57 até 64 anos; 53 por cento entre homens e mulheres da idade de 64 até 75 anos; e 26 por cento entre homens e mulheres da idade de 75 até 85 anos de idade. Além disso, de acordo com suas respostas, mais da metade dos homens e mulheres entre as idades de 57 a 75 anos tiveram sexo oral durante um ano. Um terço de homens e mulheres de 75 a 85 anos tiveram sexo oral durante um ano. Uma das principais razões de muitas mulheres de 75 a 85 anos de idade falharem em ter sexo foi porque havia muitas janelas neste grupo etário sendo que a média de expectativa de vida de homens é mais curta do que de mulheres.

É relatado que aqueles que estão em uma condição de saúde relativamente boa têm sexo duas vezes mais frequente do que aqueles que têm saúde “regular” ou “não tão boa.” E é também relatado que muitas das pessoas mais velhas que continuam a ter vidas sexuais ativas, têm sexo ao menos duas a três vezes por mês. Se você não utiliza sempre o órgão sexual, sua função rapidamente será perdida. Entretanto, se você utiliza o órgão sexual continuamente e regularmente, ele pode funcionar mesmo em seus 80 anos de acordo com a análise da pesquisa. Se tornou um assunto atual que surpreendentemente muitas pessoas mais velhas estão desfrutando vigorosas vidas sexuais, mesmo em seus 70 anos ou 80 anos, mais do que muitas pessoas imaginavam.²⁷⁸

P: A fim de viver bastante, até que idade os casais devem ter uma vida sexual após a menopausa?

R: O Médico japonês internacionalmente conhecido, Dr. Niiya diz em seu livro, “eu acredito que a vida sexual deve naturalmente continuar até a morte de um deles, como de costume.” Ele também afirmou: “A partir de um ponto de vista funcional, um homem realmente saudável naturalmente tem uma ‘ereção matinal’ toda manhã até a idade de 75 anos, e uma mulher saudável deve ter períodos regulares até a idade de 55 anos.” Note que “após a menopausa, sua vida sexual verdadeiramente feliz começa,” e ele explicou como segue:

Muitas mulheres após a menopausa têm uma tendência de demonstrar resistência com relação à vida sexual. Entretanto, Sua incapacidade funcional de ficar grávida não tem nada a ver com ela não ter sexo.

Certamente quando seus períodos param, menos hormônios sexuais são secretados. Como resultado, várias mudanças físicas ocorrem tais como uma vagina menos lubrificada, carne flácida ao redor do peito, e assim por diante. Contudo, ao invés de tomar essas mudanças negativamente, você deve ter uma abordagem mais positiva. Você está agora liberada de ter seu período, liberada de ter impedimento mental de constantemente se preocupar sobre gravidez, e pode agora simplesmente desfrutar do sexo espiritualmente e fisicamente.

Quando ambos homens e mulheres alcançam certa idade, seu equilíbrio hormonal sofre uma mudança, e seu desejo sexual declina. Entretanto, é extremamente importante que homens e mulheres desfrutem sua vida sexual, mesmo se menos frequentemente.

Enquanto ficam mais velhos, alguns homens pensam sobre sexo: “Isso é desagradável, cansativo, e eu não estou interessado.” Contudo, se um casal, um homem e uma mulher, verdadeiramente

²⁷⁸ Ver, por exemplo, “Desejo sexual não fica velho: Pessoas mais velhas com 75 a 85 anos de idade nos Estados Unidos têm sexo 2 ou 3 vezes por mês,” *Segye Ilbo*, 24 de agosto de 2007, “Pessoas mais velhas fazem sexo mais do que você pensa: Descobertas sem precedentes nos EUA sobre pessoas mais velhas conduzirem vidas privadas calorosas,” 22 de agosto de 2007, <http://www.msnbc.msn.com/id/2039561> - 16 de setembro de 2007.

amam um ao outro, o sexo nem será cansativo e nem um desperdício de tempo. A ciência médica verificou que uma sensação de felicidade mental e física envolve as funções imunológicas do corpo.

Um homem tem um desejo de sempre ficar jovem e ser amado por uma mulher. E uma mulher também, deseja sempre ficar linda e ser amada por um homem. Manter estes sentimentos continuamente, é muito importante a fim de viver uma vida longa e uma vida saudável.

Como é o caso com todas as outras coisas, aquele que desiste mais rapidamente é o perdedor. Se sua parte mental desiste, dizendo: “Eu tive o suficiente,” “Isto não funcionará mais,” então seu corpo envelhecerá mais rapidamente.

Nunca devemos desistir. Esta é a destreza para se viver uma vida longa e saudável.²⁷⁹

Não há nenhum limite de idade para a vida sexual de um casal Abençoado. Mesmo se o propósito procriativo não existe mais, um casal naturalmente tem a permissão de fazer amor. Quando um casal se torna uma unidade em mente e corpo, eles podem se unir mais completamente com Deus também. E tem sido verificado que o sexo conjugal regular fortalece suas funções imunológicas e os capacita a viver mais. Além disso, é relatado que se os homens ejaculam regularmente uma ou duas vezes por semana, eles podem eliminar fluídos desnecessários na próstata e reduzir o risco de câncer da próstata.

P: Eu tenho uma pergunta sobre como aumentar a potência sexual masculina. Em termos concretos, como você toma banhos para melhorar a potência sexual utilizando o “método do banho rejuvenescedor” ou “método do banho potencializador”? E também, é verificado cientificamente que estes métodos podem realmente melhorar a potência sexual masculina?

R: O “método do banho rejuvenescedor” ou “método do banho potencializador” é uma forma de tomar banho na qual um homem derrama água quente e água fria alternadamente em seu genital, ou ele alternadamente vai para uma banheira de água quente e uma banheira de água fria. Este método é relatadamente derivado dos antigos e bem conhecidos textos clássicos chineses sobre sexo.

A tradicional medicina oriental estilo coreana também tem transmitido um “método de banho rejuvenescedor.” Neste método, você derrama água quente e água fria cerca de 30 a 40 vezes alternadamente no genital, por 20 a 30 segundos cada vez. A teoria é que isto estimulará os testículos que produzem o esperma, facilitará sua atividade metabólica, e conseqüentemente aumentará a função sexual.

Então, a medicina ocidental contemporânea verificou cientificamente se estes métodos podem realmente melhorar a potência sexual masculina. Pesquisadores ocidentais testaram estes métodos através de experimentos animais e apresentou suas descobertas. Quando ratos machos foram colocados e tirados de água quente por dez minutos, três vezes ao dia por um mês, a função de produção de esperma de seus testículos caiu em grande extensão. Por outro lado, quando os ratos machos foram colocados e tirados alternadamente da água quente e água fria, a função de seus testículos não declinou. Entretanto, não foi relatado que sua função tenha aumentado.

No relatório destes experimentos, o qual foi intitulado “Podemos acreditar no método do banho rejuvenescedor?” Foi concluído que “a medicina moderna nega completamente a teoria que um método de banho possa aumentar as funções ou virilidade sexual masculina.”

²⁷⁹ Niiya, *Byoukini Naranai Ikikata* (Como viver sem doença), 190-91.

O Prof. Kim Se-won do Departamento de Urologia no Hospital Universitário Choongang na Coreia explicou: “Geralmente, tomar um banho quente melhora a circulação do sangue para que a maioria das funções corporais, incluindo da glândula prostática, seja aumentada. Entretanto, no caso dos testículos, existe uma elevada probabilidade que aquecê-los tenha efeitos adversos. Originalmente, os testículos estavam abrigados dentro do corpo principal, mas saíram para fora por causa do instinto de proteção para mantê-los resfriados.” Por isso ele advertiu: “Se um homem gosta de tomar banhos quentes frequentemente, ele também deve se banhar em água fria.”²⁸⁰

A seguir, eu gostaria de apresentar minha versão melhorada do tradicional “método do banho rejuvenescedor” ou “método do banho potencializador,” que eu posso chamar de “método do banho rejuvenescedor estilo Masuda.” Este método é um pouco semelhante ao “método de resfriamento (do testículo) bolas douradas” no Japão. Podemos ver o “método do banho rejuvenescedor estilo Masuda” como um efetivo e melhorado do “método de resfriamento (do testículo) bolas douradas” baseado em informações científicas.

Primeiro, precisamos manter claro em mente que a função dos testículos, que produzem hormônios masculinos e esperma, é promovido não por estimulação com água quente, mas pelo resfriamento com água fria. Os testículos podem funcionar mais ativamente quando está com 3 a 4 graus Celsius abaixo da temperatura do corpo. Tem sido cientificamente verificado que se os testículos são aquecidos acima desse nível, não podem funcionar adequadamente. É relatado que experimentos com animais da medicina ocidental não provam a teoria que o “método do banho rejuvenescedor” ou o “método do banho potencializador” podem aumentar a potência sexual masculina. Isso é porque estes métodos envolvem tomar um banho quente ou derramar água quente nos testículos. Mesmo se você toma um banho frio que tem bom efeito na função do testículo, ou derrama água fria neles, o bom efeito seria cancelado pelo fato de tomar banho quente ou derramar água quente nos testículos, o que definitivamente prejudica sua função.

Assim, minha versão melhorada do tradicional “método do banho rejuvenescedor” é como segue: Quando você vai para banhos ou saunas públicas há geralmente três tipos de banheiras, quente, morna e fria, você nunca deve ir para a água mais quente porque isso claramente prejudicará a função dos testículos. Você pode ir para a água mais quente somente se for até os joelhos. Você pode ficar na banheira de água morna por um tempo relativamente curto, mas deve ter certeza de ficar na banheira de água fria até seu quadril (testículos) pelo mesmo tempo que você entrou na banheira de água morna.

Em casa, você deve evitar tomar banho com água muito quente. Você deve tomar banho somente com água morna e somente por um tempo relativamente curto. Após tomar banho, ou quando você toma uma chuveirada, você deve derramar água fria com cerca de 15 graus Celsius (a temperatura normal da água), o que fortalece a função dos testículos, pelo máximo de tempo possível. Entretanto, se você apenas derrama água fria nos genitais, eles ficarão muito frios. Então, por um breve tempo, você deve derramar água morna alternadamente. Você deve estar seguro de evitar derramar água muito quente nos testículos porque isto prejudica a função dos testículos.

Em minha versão melhorada do “método do banho rejuvenescedor”, derramar água fria e água morna alternadamente é um pouco semelhante ao método tradicional. A primeira melhoria no “método do banho rejuvenescedor estilo Masuda” é que ao derramar água fria e água morna

²⁸⁰ Para detalhes, ver MSN news em 26 de dezembro de 2005, “Podemos acreditar no método de banho rejuvenescedor?” <http://news.msn.co.kr/gate/article>.

alternadamente, a temperatura da água morna não deve estar perto de 40 graus Celsius, mas ser uma água morna com cerca de 30 graus Celsius, e nunca ser água quente acima de 33 graus Celsius, nem mesmo por um momento ser derramada nos genitais. A segunda melhoria é que a extensão do tempo para derramar a água fria e a água morna não deve ser a mesma, mas a água fria deve ser derramada por mais tempo quanto possível, enquanto que a água morna deve ser derramada por um tempo muito breve.

Eu ouvi o Verdadeiro Pai dizer uma vez: **“um pobre casal em um vilarejo rural, que se banha em água fria e lava a si mesmo e seus órgãos sexuais sinceramente com essa água fria todos os dias, pode receber mais bênção de Deus do que um casal rico que toma um banho quente toda noite antes de ir para a cama.”** Eu também ouvi o Verdadeiro Pai dizer: **“Se você toma banho quente menos frequentemente, você pode receber mais boa fortuna,”** e **“Porque o povo japonês adora muito seu banho quente e toma banho quente tão frequentemente e por longo tempo, a boa fortuna corre para longe deles.”**

No passado quando eu ouvi estas palavras, eu não fiquei simplesmente cético sobre elas, mas questionei amplamente sua veracidade. Falando honestamente, eu disse para mim mesmo: “O Pai diz coisas totalmente sem fundamento científico!” e “o Pai é, acima de tudo, muito coreano, criticando o amor japonês pela limpeza!”

Não obstante, desde que comecei a pesquisar questões éticas em nossa vida cotidiana na década de 1990, eu tenho me maravilhado com a autenticidade científica e sabedoria das palavras do Verdadeiro Pai relacionadas com nossa vida cotidiana; eu agora, indubitavelmente e profundamente as admiro como as genuínas palavras de Deus. Aqueles homens que adoram tomar banho quente devem estar seguros de derramar água fria em seus genitais para não prejudicarem a potência sexual masculina. Eu estou agora convencido, e muito grato, que o Verdadeiro Pai está nos dando “palavras de amor e verdade” que são verdadeiramente necessárias para nossa maior e eterna felicidade.

P: Eu tenho uma pergunta sobre como aumentar a potência sexual masculina. Eu ouvi que a “Massagem na Junção do Quadril” tem efeitos sobre a potência sexual. Que tipo de massagem é esta, em termos concretos? E também, este tipo de massagem realmente melhora a potência masculina?

R: Eu gostaria de explicar sobre a Massagem da Junção do Quadril como uma forma de aumentar a potência sexual de homens. O seguinte método foi simplificado e organizado, principalmente para fortalecer a virilidade de homens em seus 50 anos e acima. A Massagem da Junção do Quadril é também relatadamente efetiva para aumentar a saúde das mulheres, mas com relação à melhoria das funções sexuais, seus efeitos são mais perceptíveis em homens. Assim, eu não fiz uma explicação detalhada do exercício para mulheres neste livro. Se você está interessada no exercício para mulheres, por favor, veja outras fontes.

A Massagem da Junção do Quadril que eu recomendo, é feita como segue: Deite sobre suas costas, espalhando seus joelhos para juntar as solas de seus pés. Utilizando as palmas de ambas as mãos, esfregue levemente a virilha (a base frontal de suas coxas), de um lado para outro, cerca de 30 vezes. Até aqui, o procedimento é o mesmo para homens e mulheres. O exercício para homens difere em como você esfrega a área da virilha; homens podem utilizar suas palmas desde os dedos até a base do dedo polegar, dobrando os dedos de ambas as mãos levemente para levantar os testículos sobre ambos os lados e então soltá-los, assim os dedos podem esfregar a virilha. Este exercício é repetido. A característica da Massagem da Junção do Quadril para

homens é que você pode massagear a virilha, como também arejar os testículos levantando e soltando-os intencionalmente, e então balançando-os.

Há um grande gânglio linfático (linfonodo), chamado gânglio linfático inguinal, na região da virilha. Quando este é estimulado gentilmente, a circulação do fluido linfático é melhorada, eliminando o inchaço dos pés. Além disso, ao tornar flexível a junção do quadril que une a parte superior e parte inferior do corpo, isto melhora a circulação por todo o corpo, o que é dito ajudar a prevenir a pressão alta. Assim, o primeiro efeito da Massagem da Junção do Quadril é que ela melhora o fluxo do sangue a partir da aorta para a parte inferior do corpo. Como resultado, a pressão sanguínea pode ser reduzida, evitando a pressão alta, e é relatado que sintomas relacionados com zumbido nos ouvidos são melhorados. Segundo, espalhando amplamente as juntas do quadril, permite arejar ambos os lados do escroto, o qual está geralmente pressionado pelas coxas, e resfriá-lo.

Quando massagear a junta do quadril para cima, você automaticamente tocará o escroto; quando fizer este exercício se concentrando em aumentar a potência sexual masculina, se você tenta virar o escroto, massageando para cima, isto resfriará efetivamente o escroto. A fim de aumentar ainda mais a eficácia da massagem, lave suas mãos com água fria, mantenha suas mãos tão frias quanto possível, e faça a massagem sem cueca.

Se este exercício é realizado junto com os exercícios Kegel, mesmo por um período breve de 3 a 5 minutos de noite antes de dormir, e/ou quando acorda de manhã, tem sido relatado bons efeitos para a saúde de homens de meia idade. Se a esposa esfrega suavemente o genital de seu esposo com uma toalha molhada com água fria e administra a Massagem da Junção do Quadril com suas mãos frias antes de dormir, isto aumentará a virilidade de homens mais velhos, como também se torna um leve exercício de aquecimento para o homem antes do casal fazer amor.

P: O Pai já está na segunda metade de seus oitenta anos, mas ele ainda está realmente vigoroso. Você poderia me dizer que tipo de exercícios ele tem feito recentemente para manter sua saúde?

R: Enquanto estudava japonês, Hyung-jin Nim me disse pessoalmente em 11 de outubro de 2006, que **“o Verdadeiro Pai faz exercícios de agachar 30 vezes toda manhã.”** Agachamento é semelhante ao movimento da Massagem da Junção do Quadril, assim podemos assumir que ele tem efeitos semelhantes.

Como mencionado acima, o efeito da Massagem da Junção do Quadril é que, primeiramente, ela melhora o fluxo de sangue a partir da aorta para a parte inferior do corpo. Como resultado, a pressão sanguínea pode ser baixada, e a pressão alta pode ser evitada, e é relatado que os sintomas relacionados com zumbido no ouvido são melhorados. Segundo, ao espalhar amplamente as juntas do quadril, isto areja ambos os lados do escroto, o qual está geralmente pressionado pelas coxas, e o resfriará. Como resultado do efeito do ar resfriando, a secreção de hormônios masculinos é também promovida.

No Exercício de Agachamento, você coloca os pés mais amplamente espalhados do que a largura dos ombros e, mantendo suas costas retas, você agacha lentamente, trazendo seu quadril direto para baixo. Os agachamentos são basicamente semelhantes ao movimento de fazer a Massagem da Junção do Quadril enquanto se levanta. Quando você espalha bastante a junta do quadril, você dá espaço para ambos os lados do escroto, o qual está geralmente perto das coxas, e enquanto você abaixa seu quadril, **o escroto com os testículos balança e oscila, o que tem o efeito de resfriá-los.** Podemos atingir o melhor efeito se exercitamos sem usar cuecas ou com calções

largos. Portanto, podemos assumir que um efeito semelhante com a Massagem da Junção do Quadril pode ser esperado.

Eu também passei a praticar recentemente exercícios de agachamento toda manhã e noite entre 70 ou 120 vezes junto com os exercícios Kegel ao mesmo tempo, geralmente com um ritmo de 0,8 a 1,0 segundo por agachamento. Eu me sinto muito bem graças a estes exercícios. Durante um sermão dominical do Dr. Kim Jin-choon, Presidente de nossa escola, no outono de 2008, eu recebi uma inspiração para denominar os exercícios de agachamento “Exercícios de agachamento para rejuvenescimento pelo balançar das bolas douradas (testículo)” seguindo exatamente os caracteres chineses de seu nome. Na base da prática diária do Verdadeiro Pai e de minha própria experiência, eu posso agora entusiasticamente recomendar que homens façam exercícios de agachamento todos os dias com calções folgados ou sem cueca.

P: Eu tenho uma pergunta sobre sexo após a menopausa. Eu estou com meus 50 anos e após a menopausa, e minha lubrificação vaginal se tornou insuficiente. Às vezes eu sinto dor quando fazemos amor como um casal. Isto me faz reclamar. Como resultado, somente temos sexo uma vez por mês. Há alguma boa solução para este problema?

R: Primeiramente para dar a conclusão, a melhor solução em seu caso é utilizar gel lubrificante. Ginecologistas como também especialistas de aconselhamento sexual ao redor do mundo recomendam o uso de gel lubrificante para fazer amor após a menopausa. Nenhum efeito colateral tem sido relatado. Eu também posso recomendar isto com confiança.

Outra porção importante de conselho, além da utilização do gel, é que o esposo deve gastar bastante tempo, muito mais do que antes da menopausa, nas preliminares, isto é, beijando e acariciando. O Dr. Nara escreve o seguinte com relação ao fazer amor após a menopausa:

Quando você é jovem, as paredes da vagina serão lubrificadas em 30 segundos se você recebe estimulação sexual. Entretanto, é relatado que exige de 10 a 30 minutos para a vagina ser lubrificada após a menopausa. Portanto, o homem não deve pular direto para a conclusão que a mulher não está interessada em fazer amor, mas tentar compreender que as mulheres na menopausa levam mais tempo para ter a vagina lubrificada, o que é uma das características da resposta sexual das mulheres após a menopausa.²⁸¹

Não obstante, após a menopausa, não importa quanto tempo você pode gastar nas preliminares, a lubrificação não ocorre à extensão de fluir para fora da vagina, como ocorria quando você era jovem. Esse é o motivo pelo qual a utilização de gel lubrificante é fortemente recomendada para casais após a menopausa. Como mencionado, há vários tipos de gel, tais como o K-Y Jelly e Astroglide fabricados nos Estados Unidos, Clinjel feito no Reino Unido, ou Lubejelly Excelent fabricado no Japão.²⁸² Você deve ter certeza que o gel não contém nenhum elemento espermaticida para contracepção. Os tipos de gel solúveis em água que podem ser facilmente lavados são considerados mais convenientes do que os tipos baseados em óleo. Para sua informação, os produtos mencionados acima são todos solúveis em água e sem ingredientes contraceptivos.

²⁸¹ Nara, *Otokoto Onnano Kounenki* (Homens e mulheres após a menopausa), 112.

²⁸² Nota do tradutor – No Brasil a Johnson e Johnson disponibiliza o Gel lubrificante K-Y à base de água, sendo semelhante à lubrificação natural, sem fragrância.

O custo do gel lubrificante é quase o mesmo de um creme dental; eles são relativamente baratos. Há produtos mais caros que contêm vários ingredientes afrodisíacos. Mas os produtos mencionados acima, os quais não contêm nenhum afrodisíaco, são razoáveis no custo e suficientes na eficácia como lubrificantes. Não há nenhuma necessidade de comprar os produtos exóticos mais caros. Você pode facilmente comprar estes produtos em supermercados nos Estados Unidos. (Você deve ir a farmácias para conseguir estes produtos no Japão ou na Coreia.). A empresa de pesquisa Zogby International dos Estados Unidos pesquisou um total de 3.000 mulheres americanas casadas após a menopausa, com 45 anos e acima, em 2005. De acordo com as descobertas, 34 por cento das mulheres com idade de 45 anos para cima, dizem que a satisfação sexual diminuiu como resultado do decréscimo da lubrificação vaginal. E 77 por cento, ou mais do que três quartos, das mulheres com idade de 45 anos para cima, dizem que elas têm utilizado gel de lubrificação artificial para elevar esse decréscimo. Além disso, 80 por cento destas mulheres dizem que descobriram que a lubrificação artificial é útil.²⁸³

Nos Estados Unidos, podemos deduzir dos resultados da pesquisa acima que a porcentagem de mulheres casadas após a menopausa, com 45 anos e acima, que utilizam gel lubrificante é acima de 77 por cento. Isso é porque há muitas mulheres com 45 anos e acima, que podem não estar casadas ou são viúvas, e assim não têm uma vida sexual regular. Além disso, há aquelas que entram na menopausa nos seus 50 anos.

De acordo com um estudo em nível nacional no Japão conduzido pela Associação de Obstetras/Ginecologistas para a Proteção da Maternidade no Japão, 6,3 por cento das mulheres no início de seus 50 anos de idade relataram que elas estão “completamente sem lubrificação” durante o intercurso, enquanto a taxa daquelas que estão “completamente sem lubrificação” dobra para 13,7 por cento das mulheres no final de seus 50 anos.²⁸⁴ Desta forma, quando a secreção de estrogênio, o hormônio feminino, decresce após a menopausa, a lubrificação na vagina decresce mesmo quando estimulada sexualmente. Se fazer amor é feito relutantemente em um estado sem lubrificação sem utilizar gel lubrificante, as mulheres “somente sentem dor” no ato de amor. Naturalmente, elas recusarão o ato de fazer amor.

Casais Abençoados estão destinados a evitar o uso de gel contraceptivo que contém ingredientes espermaticidas. Entretanto, não há nenhuma razão para os casais Abençoados evitarem usar gel lubrificante. Assim, podemos dizer que é desejável que casais continuem a fazer amor de forma bela após a menopausa, mesmo se isto significa usar gel lubrificante. O gel lubrificante é uma bênção nesta Era após a Vinda do Céu, na qual a ciência moderna avançou muito para a felicidade humana.

Outra solução para a ausência de lubrificação é o uso de unguentos contendo hormônio feminino, que são aplicados diretamente na parede da vagina. Como a quantidade de hormônios contidos nesses unguentos é muito pequena comparada como a Terapia de Reposição Hormonal (TRH), os efeitos colaterais, se há algum, são considerados inexpressivos. Aplicando hormônio feminino diretamente nos genitais, não somente mitiga o problema da ausência de lubrificação, mas também tem o efeito de prevenir a diminuição da mucosa vaginal (membrana mucosa), o qual é um fenômeno visto em mulheres na menopausa.

Entretanto, unguentos de hormônio feminino não funcionam tão rapidamente quanto o gel lubrificante. Eles não devem se aplicados exatamente antes de fazer amor, mas são destinados a serem usados regularmente, e após um período de tempo, os efeitos serão vistos. Unguentos com

²⁸³ Para os conteúdos desta pesquisa, ver “Não fique surpreso pelo sexo após os 45,” <http://www.msn-bc.msn.com/id/9427649,2005-09-23>.

²⁸⁴ Nara, *Otokoto Onnano Kounenki* (Homens e mulheres após a menopausa), 124.

hormônio feminino podem ser comprados em farmácias sem uma prescrição, enquanto os medicamentos mais fortes de hormônio feminino que são aplicados diretamente na genitália exigem uma prescrição.²⁸⁵

Outra solução para a ausência de lubrificação é conhecida como Terapia de Reposição Hormonal (TRH). Entre as mulheres americanas que podem continuar a ter sexo sem utilizar gel lubrificante, muitas receberam o benefício da TRH. No ocidente, numerosas mulheres após a menopausa utilizaram a TRH até o início de 2000. Eu me referi a TRH aqui no sentido de que muitas mulheres no ocidente utilizaram isto como uma solução para a ausência de lubrificação no passado. Entretanto, nem mesmo os muitos médicos contemporâneos e nem eu, recomendamos TRH como uma forma para resolver este problema.

Para prevenir um rápido decréscimo na quantidade de lubrificação após a menopausa como também a diminuição da membrana da mucosa vaginal, é recomendado que um casal continue a fazer amor com relativa frequência, digamos uma vez ou duas vezes por semana. A membrana da mucosa do órgão sexual de uma mulher após a menopausa diminuirá se não for utilizada. É exatamente o oposto. Se a membrana não é utilizada regularmente por um longo período, ela se tornará atrofiada e diminuirá mais rapidamente. Como resultado, sua função de lubrificação declinará mais.²⁸⁶

Após a menopausa, a possibilidade de gravidez desaparece, assim as mulheres estão livres das preocupações de posteriormente gerar um filho. Isto significa que gerar um filho não é mais o propósito do ato de amor para um casal. Portanto, um casal nos anos da menopausa pode agora se concentrar em aprimorar a unidade entre eles mesmos e Deus em um nível mais elevado. É desejável que eles possam desfrutar diferentes posições sexuais mais livremente e amar um ao outro mais artisticamente.

O Verdadeiro Pai nos aconselhou em 1º de julho de 1996, que após as mulheres alcançarem a menopausa, os casais devem fazer amor livremente e alegremente em várias posições de animais. Mesmo após a menopausa, se um casal faz amor cerca de duas vezes por semana, tais atos de amor relatadamente aumentam a imunidade do corpo, ajuda a manter o coração saudável, e prolonga o período da vida.

Em muitos casos, quando a esposa sente dor ao fazer amor por causa da ausência de lubrificação, isto conduzirá para uma vida conjugal sem sexo. É dito que se o órgão sexual das mulheres não é utilizado após a menopausa, sua função degenerará na sequência. Como explicado acima, com o mérito da idade, a forma de resolver a ausência de lubrificação está amplamente disponível. Gel lubrificante não tem efeito colateral, e utilizá-lo é uma solução fácil. Portanto, devemos ser gratos a Deus por essas bênçãos da Era após a Vinda do Céu e continuar a desfrutar a beleza primorosa da obra de criação de Deus. É desejável que um casal faça esforços para amar um ao outro de forma bela mesmo após a menopausa, buscando completamente se tornar uma unidade em coração, corpo, vontade e espírito centrados em Deus.

P: Aplicamos um lubrificante pessoal para mulheres na menopausa no pênis no esposo ou na vagina da mulher? Qual é a melhor maneira para utilizá-lo?

R: Você pode aplicar o gel lubrificante tanto na cabeça do pênis dos homens ou na abertura da vagina das mulheres. Você também pode aplicá-lo em ambos. Esposos que têm esposas na

²⁸⁵ Ver Ruth K. Westheimer, *Sexo da Dra. Ruth após os 50* (Sanger, CA: Quill Driver Books, 2005), 33. A Dra. Ruth dá o nome de “Vagifem” como um exemplo da medicação de hormônio feminino aplicada diretamente.

²⁸⁶ Ver p.ex. Lahaye e LaHaye, *Ato de Matrimônio após os 40*, 35.

menopausa também precisam mais tempo de preliminares antes do sexo, devido a sua idade. Portanto, a Dra. Ruth, por exemplo, aconselha os casais com mais de 50 anos que a esposa pode aplicar o gel no pênis do esposo, enquanto o acaricia como parte das preliminares.²⁸⁷

Quando você beija o genital de seu esposo como parte das preliminares, você deve fazer isso antes de aplicar o gel. Portanto, seria mais conveniente aplicar o gel após essas preliminares e um pouco antes da inserção do pênis.

Quando o gel é utilizado pela primeira vez, uma esposa poderia surpreender o esposo aplicando-o sozinha por si mesma. Está tudo bem manter isto em segredo na primeira vez para ver a reação do esposo, mas em princípio, a esposa deve francamente dizer ao esposo que ela está utilizando o gel lubrificante. Qualquer que seja, não deve haver nenhum segredo em um casal após começar a vida familiar.

P: Você pode explicar os prós e contras da Terapia de Reposição Hormonal (TRH) para mulheres nos anos da menopausa?

R: No ocidente, muitas mulheres na menopausa receberam Terapia de Reposição Hormonal (TRH) até o início de 2000. Não obstante, a pesquisa científica em larga escala na história considerando a saúde de mulheres, a qual foi chamada a Iniciativa de Saúde das Mulheres, relatou em 2002 que a TRH tem elevado o risco de câncer do seio, ataques do coração, coágulos sanguíneos, e AVC, embora em uma taxa pequena. Especificamente ao contrário do que muitos especialistas acreditavam até então, esse tratamento de hormônio foi descoberto como sendo totalmente ineficaz na prevenção de doenças do coração; e para ser mais preciso, foi relatado que o tratamento se tornou mais prejudicial para a saúde do coração em uma pequena extensão.

Assim, a Dra. Ruth K. Westheimer, uma famosa conselheira sexual nos Estados Unidos, dá uma visão completamente neutra e extremamente cuidadosa referente ao uso da TRH em seu recente livro *Sexo da Dra. Ruth após os 50*, publicado em 2005. Ela diz no livro que se abstém de fazer qualquer comentário a favor ou contra seu uso.²⁸⁸ Isso porque em 2005, não havia nenhum consenso entre os especialistas médicos se a TRH é satisfatória para todas as mulheres por causa da coexistência de seus méritos e deméritos.

Geralmente, uma das condições absolutas sob a qual os médicos agora permitem que as mulheres escolham TRH, para utilização no final dos 40 anos e início dos 50 anos, quando os sintomas da menopausa apenas começam. É dito que devemos definitivamente evitar começar novamente a TRH alguns anos ou mais após a menopausa, especificamente entre o final dos 50 anos e o início dos 60 anos.

Como outras condições para a TRH ser permitida, muitos médicos indicam os casos onde os sintomas da menopausa são extremamente severos, sem nenhuma solução à vista; quando utilizada somente por um curto período de tempo; e quando ninguém na família (mãe e irmãs), incluindo a própria pessoa, tenha um histórico de câncer do seio.

O número de casos de câncer do seio entre mulheres nos Estados Unidos, que vinha aumentando todo ano, de repente caiu desde 2003. Especificamente, o número de casos em mulheres após a menopausa, desde os 50 até os 69 anos de idade, caiu dramaticamente em mais de 14,7 por cento. De acordo com a análise de especialistas médicos, por causa da Iniciativa de Saúde das Mulheres foi relatado em 2002 que a TRH prejudicou a saúde das mulheres, isto conduziu um grande

²⁸⁷ Ver Westheimer, *Sexo da Dra. Ruth após os 50*, 24-25.

²⁸⁸ Ver Westheimer, *Sexo da Dra. Ruth após os 50*, 24-25.

número de mulheres na pós-menopausa nos Estados Unidos a de repente pararem de tomar estrogênio.

Porque muitas mulheres americanas de repente pararam a TRH, o que estava aumentando todos os anos, o número de casos de câncer do seio nos Estados Unidos diminuiu consideravelmente. Como resultado, foi confirmado que a TRH, que muitos médicos recomendavam ardentemente por anos, estava afetando enormemente a ocorrência de câncer do seio, e se tornou amplamente conhecido que a TRH era uma das causas de câncer do seio.²⁸⁹

Portanto, **TRH começou a ser aplicada de uma forma mais estrita para casos limitados, por um período de tempo relativamente curto, no qual as mulheres não têm um paciente com câncer do seio em suas famílias e estão no estágio inicial da menopausa com uma síndrome severa pós-menopausa e sem qualquer outra terapia efetiva disponível.** Em outras palavras, parece haver um novo consenso geral em 2008 que, exceto para algumas pacientes com uma síndrome severa pós-menopausa no estágio inicial da menopausa, a TRH deve ser evitada para mulheres na idade de 60 anos e acima.

Entretanto, há um relato que no caso de mulheres que tiveram uma remoção cirúrgica de um ovário devido a um câncer de ovário, a despeito de ainda ser relativamente jovem (em seus 30 anos e antes do 40 anos), seus cérebros são muito provavelmente afetados pela ausência de estrogênio e encolhem muito cedo. Como resultado, sua amnésia é provavelmente intensificada, conduzindo a uma elevada porcentagem de demência em uma idade relativamente jovem. Assim, a TRH é fortemente recomendada exclusivamente para essas mulheres relativamente jovens que perderam seus ovários. Portanto, eu também apoio TRH para essas mulheres que perderam seus ovários a despeito de sua idade relativamente jovem antes de naturalmente chegarem à menopausa.

P*: Eu fui profundamente tocada pelo testemunho da Sra. Chieko Sasamoto sobre relações íntimas com seu esposo martirizado e falecido em seu livro japonês sobre ética da Unificação. Porque isto não está disponível em português, você poderia apresentá-lo em português?

R: O esposo da Sra. Chieko Sasamoto, o Sr. Masaki Sasamoto (1.800 casais) foi como um missionário para a Tanzânia e foi martirizado pelos soldados do governo. Eu também fui profundamente tocado pelo testemunho dela. Estou feliz em apresentar parte de seu tocante testemunho aqui traduzido para português.

Depois disso, no ano passado [1994] no dia 1º de maio, os Verdadeiros Pais honraram meu esposo, Masaki-san, com um prêmio durante a celebração do 40º aniversário da fundação da Igreja de Unificação. Eu participei da cerimônia após fazer uma condição de jejum de 40 horas e me purificar com um banho frio a fim de participar da cerimônia de premiação em seu lugar. Eu sempre estava sonhando em apertar as mãos dos Verdadeiros Pais uma vez em minha vida.

Quando eu estava prestes a caminhar para frente para receber o prêmio dos Verdadeiros Pais, Masaki-san entrou em meu corpo e estourou em lágrimas em meu corpo enquanto ele recebia este prêmio dos Verdadeiros Pais. Eu ouvi em um testemunho que centrando em

²⁸⁹ Ver Rob Stein, "Queda do Câncer do Seio devido ao Menor Uso de Hormônio," <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2007/04/18...> Publicado em 19 de abril de 2007.

Heung-jin Nim, uma grande celebração também foi realizada no mundo espiritual naquele tempo.

No dia seguinte, 2 de maio, eu fui convidada para a residência oficial em Han Nam Dong e ouvi as palavras do Verdadeiro Pai com outros missionários e líderes da igreja japonesa. O Verdadeiro Pai estava falando sobre amor verdadeiro conjugal entre um homem e uma mulher, como ele faz frequentemente. Enquanto o Verdadeiro Pai estava falando, eu falei ao Verdadeiro Pai em meu coração: “Um único mês foi toda a vida de casado que meu esposo e eu desfrutamos, assim, eu não sei muito sobre a mais preciosa alegria do amor conjugal.”

Eu fiquei muito surpresa quando Masaki-san me tocou naquela noite. Eu nunca tinha experimentado qualquer coisa assim desde que ele faleceu. Foi o primeiro ato de fazer amor tanto para Masaki-san como para mim depois de 14 anos de separação. Foi um relacionamento de amor através do sexto sentido, sendo que eu tenho um corpo físico enquanto que Masaki-san não tem. Mas porque ele realmente me ama, eu fui capaz de experimentar a verdadeira alegria do sexo pela primeira vez em minha vida nesta idade ao receber o amor de meu esposo.

Eu tenho ouvido que Heung-jin Nim também visita Hoon-sook Nim. Eu também tenho ouvido que quando os Verdadeiros Pais perguntam para Hoon-sook Nim: “Ele veio ontem?” Hoon-sook Nim responderia: “Sim.” O coração dos Verdadeiros Pais é tão profundo que eles estão sempre preocupados com seu filho e nora, e sua felicidade.

Entramos na era do “Juramento da Família” e recebemos enorme bênção da vitória dos Verdadeiros Pais. Em minha família, meu esposo no mundo espiritual e eu no mundo físico podemos agora caminhar de mãos dadas na providência de Deus. Eu gostaria de expressar minha gratidão a Deus e aos Verdadeiros Pais, e ao mesmo tempo, eu penso que nosso caminho da Vontade de Deus é verdadeiramente maravilhoso. Além disso, sendo que eu tenho a responsabilidade humana de continuar a viver no mundo físico, estou orando e lendo o Princípio Divino ainda mais do que antes.

Quando ele chega perto de mim, eu sinto uma vibração espiritual especial. Quando estou cansada fico muito feliz ao sentir Masaki-san chegar até mim, e massagear e esticar meu corpo.”²⁹⁰

Após ler seu testemunho, eu realmente senti que “Deus é um Deus de amor verdadeiro!” e que “O amor verdadeiro pode superar até mesmo a morte física!” Graças ao fundamento vitorioso de nossos Verdadeiros Pais, a barreira entre o mundo espiritual e o mundo físico foi abolida pela primeira vez na história humana. Embora ainda seja em uma pequena escala, eu acredito que no futuro isto acontecerá em uma grande escala.

P: Existem quaisquer outros testemunhos de relações íntimas entre esposos que ascenderam e suas esposas ainda na terra?

R: O Sr. Masahiro Mifune (1.800 casais), o esposo da Sra. Michiko Mifune, faleceu em 12 de dezembro de 2003, devido a uma doença. Aqui eu apresento o testemunho da Sra. Mifune referente à vida conjugal com seu esposo vivendo no mundo espiritual.

²⁹⁰ Chieko Sasamoto, “Agradecemos a Deus e aos Verdadeiros Pais,” *Shukufuku* (Bênção) 84 (primavera de 1995): 158-59; também citado em Yoshihiko Masuda, *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 2, 103. Recentemente traduzido para este livro.

Era cerca de 3:30 da manhã de 9 de abril de 2004. Como sempre, eu não podia dormir facilmente e esta somente começando a cochilar. Os cinco filhos, e minha mãe e meu esposo, onde ambos já estão no mundo espiritual, apareceram em um sonho. Eu estava perguntando para minha mãe: “Mamãe, tivemos quatro filhos, ou cinco?”

O filho de alguém que conhecemos bem estava visitando nossa casa e brincando feliz com os meus filhos, e de alguma forma fiquei confusa sobre quantos filhos eu tinha.

“Você tem quatro,” minha mãe me respondeu. Eu falei para meu esposo, que estava deitado de costas para mim: “Eu quase esqueci quantos filhos tivemos!” Então, quando ele se virou, eu compreendi que ele era alguém que havia ido para o mundo espiritual.

Eu o abracei dizendo: “Papai, você veio para nossa casa! Eu realmente senti sua falta!” e abraçamos um ao outro. Ao invés de um sonho, eu pude sentir que era um abraço real e vivo. Nossas roupas estavam lá, mas eu senti nossas peles tocarem uma a outra.

Abraçamos um ao outro bem apertado, entrelaçando nossos braços e pernas e beijando apaixonadamente. Eu senti a fragrância e o calor de meu querido esposo. Então entendi que a vida de casado no mundo espiritual é muito concreta e real.

Esta foi uma experiência muito linda e comovedora. Depois de um tempo, meu esposo disse: “Vejo você de novo,” acenou um adeus e foi. Minha consciência estava clara. Eu ofereci uma oração de gratidão a Deus e aos Verdadeiros Pais.

A próxima visita de meu esposo foi por volta das 2 horas da manhã de 14 de maio. Enquanto eu estava tendo vários pensamentos sobre nossos filhos, algo pesado veio sobre mim. O calor e o sentimento de prazer me disse que era meu esposo. Eu queria dizer algo, mas não pude soltar minha voz. Eu apenas sussurrei: “Papai, obrigada” Obrigada, papai!”

No escuro, eu queria de alguma forma ver meu esposo e levantei minha cabeça. Então eu o vi refletido em nossa cômoda preta. “Eu sabia que era você!” Abraçamos um ao outro, beijamos apaixonadamente, e fizemos amor tal como um casal físico faria.

Pareceu que passou um longo período de tempo. Sem palavras, trocamos vários pensamentos um com o outro. Houve experiências especiais que eram diferentes de um sonho.²⁹¹

P: Eu ouvi que os Verdadeiros Pais recentemente deram de novo a permissão para a “Bênção de Consolo.” Isso é verdade?

R: Isso é verdade. Em 21 de novembro de 2006, no Dia dos Verdadeiros Filhos, os Verdadeiros Pais declararam a graça especial de recomeçar a “Bênção de Consolo,” a qual tinha sido suspensa por vários anos desde que cônjuges Abençoados começaram a descer para a terra para fazer amor. Se um esposo Abençoado e uma esposa Abençoada cujos respectivos cônjuges faleceram, cooperam um com o outro e vivem juntos enquanto vivem uma vida aqui na terra, haverá muitas vantagens, incluindo preparar refeições, cuidar das roupas e cuidar da casa.

As seguintes três condições são dadas como qualificações para aplicar a Bênção de Consolo:

1. Um casal Abençoado do qual um cônjuge faleceu após completar a Cerimônia de Três Dias, e que ao menos tenha se passado três anos desde sua ascensão.
2. Um casal que pode jurar absolutamente não ter um filho.
3. Aqueles com idade acima de 50 anos.

²⁹¹ Michiko Mifune, “Testemunho: A forma de viver juntos,” *Familia* (Setembro de 2005): 68-69. Recentemente traduzido para este livro.

Portanto, se uma pessoa recebe a Bênção de Consolo, ele ou ela terá permissão para ter uma vida sexual como um casal na terra novamente. Entretanto, é estipulado que dar nascimento a um bebê não é o propósito do ato sexual. Quando um cônjuge que recebeu a Bênção de consolo vai para o mundo espiritual, ele ou ela se tornará eternamente uma unidade com o cônjuge da Bênção de Matrimônio Original. Portanto, para casais da Bênção de Consolo, sua vida conjugal na terra é temporária e apenas para a conveniência da vida somente enquanto vive na terra.

P: Eu gostaria de poder ter aprendido os ensinamentos dos Verdadeiros Pais sobre relações íntimas entre esposo e esposa mais cedo e ter desfrutado mais do ato de fazer amor de forma bela enquanto meu esposo ainda estava vivo. Porque meu esposo já ascendeu e não está na terra, estas conferências sobre relações conjugais íntimas serão completamente inúteis para mim, não serão?

R: O Verdadeiro Pai disse que uma mãe deve estar encarregada da educação relacionada com a vida sexual de seu filho e sua filha até o fim, ensinando cuidadosamente e em detalhes. Ele também disse que esta é uma solução efetiva para o problema dos conflitos entre uma mãe e a nora. Assim, é bom que uma mãe que tem um filho aprenda todas as coisas sobre a vida sexual conjugal, para que ela possa dar conselhos exatos cuidadosamente para sua nora, e ter certeza que a noiva do filho possa experimentar a maior felicidade no ato do matrimônio.

Porque seu esposo não está mais na terra, você não pode ser capaz de tentar ou praticar o que você aprendeu agora. Entretanto, se você orienta bem sua nora, assegurando que ela pode praticar o amor verdadeiro, sexo e saúde conduzindo para a maior felicidade, e se seu filho e sua esposa alcançam a felicidade ideal graças aos seus conselhos, sua nora apreciará profundamente seu auxílio, e você será capaz de sentir grande satisfação e alegria através dela.

Isto é o que o Verdadeiro Pai tem dito para as mães que têm um filho e uma (futura) nora:

Agora, porque há um conflito entre a mãe e sua nora? Quando a noiva vem para sua casa, ela não sabe nada sobre a vida de casada. Assim, se você a ensina todas as coisas sobre fazer amor desde o início, dizendo: “O esposo é assim, e uma mulher é assim,” a mãe e sua nora se tornarão inimigas? Você deve ser capaz de dar respostas para qualquer pergunta que ela tenha sobre vida conjugal, perguntando a ela: “Como você age ao fazer amor?” Uma mãe pode ensinar sua própria filha somente uma vez antes que ela se case, mas para sua nora, você deve ensiná-la todas as coisas necessárias até que ela possa viver uma vida sexual pacífica e estável. Esse tipo de sistema ainda não tinha sido estabelecido. Nós na Igreja de Unificação devemos fazer assim a partir de agora. Vocês entendem? Se vocês compreendem isto, vocês devem colocar isto em prática. (19 de janeiro de 2002)²⁹²

E também, o Verdadeiro Pai falou para esposas das famílias abençoadas seniores no 3º Seminário de 21 dias de Registro para Esposas Abençoadas, realizado em setembro de 2002: **“Se há esposas Abençoadas sem filhos ao seu redor, ensine-as várias formas de fazer amor a fim de dar nascimento a um filho.”**

Aqui estão relatadas palavras do Verdadeiro Pai.

²⁹² Sun Myung Moon, “Palácio Cheonseong Wanglim é o santuário da maior beleza,” *CheongShim* 6 (Abril de 2002): 20. Recentemente traduzido para este livro.

Se há esposas Abençoadas sem filhos ao seu redor, vocês esposas Abençoadas devem visitá-las e ensiná-las como fazer amor a fim de ficarem grávidas. Se há uma mulher que fracassou em dar nascimento a um bebê, aquelas de vocês, esposas Abençoadas, que vivem perto dela devem ensiná-la como ter um filho. Se ela não é saudável, vocês devem dar a ela bons remédios. Vocês devem ensiná-la mil maneiras, ou mesmo dezenas de milhares de formas efetivas de fazer amor, centrado em como seu casal tem feito amor. Vocês compreendem? (Sim.) (22 de setembro de 2000)²⁹³

Eu acredito que minhas conferências especiais e livros referentes à vida conjugal são úteis para esposas Abençoadas mais velhas no aconselhamento e orientação efetivo e preciso das esposas mais jovens, incluindo esposas da segunda geração, com relação ao ato de fazer amor, gravidez, nascimento e saúde.

Eu também penso que isto é útil para você ao completar a missão do *TongBan Gyeokpa*, ou trabalho na vizinhança (i.e., restaurar as famílias da vizinhança) e a missão de messias tribal. Na Coreia, é recomendado que todas as esposas Abençoadas obtenham qualificações como conselheiras matrimoniais e da saúde familiar, ou estudem para preparar para que elas possam dar orientação efetiva sobre esse conteúdo. O que o Verdadeiro Pai nos ensinou sobre nossa vida conjugal é um precioso conteúdo que todos os casais neste mundo devem colocar em prática a partir de agora, se eles desejam ser realmente felizes. Além disso, eu penso que para aqueles que estão considerando a Bênção de consolo, será de boa referência estudar sobre a vida sexual de casais após a menopausa, quando eles pensam em se inscrever para isto.

P: Eu já estou com 60 anos. O que eu devo fazer para ter uma vida longa?

R: Como expliquei no Capítulo 2, eu recomendo que todos os homens e mulheres, incluindo homens mais velhos como você, pratiquem as regras de saúde: 1) alinhar com Deus, 2) atingir o estabelecimento do pico do meio-dia, e 3) tornar-se um casal Abençoado absoluto com um único coração e um único corpo. Geralmente falando, podemos dizer pelas estatísticas que homens não vivem muito após suas esposas terem falecido ou depois que eles se divorciam. Por exemplo, a KBS TV recentemente (21 de outubro de 2008) relatou que entre os homens coreanos acima dos 40 anos, homens divorciados sofreram de AVC à uma taxa cinco vezes mais elevada do que homens casados. Portanto, é importante manter boas relações com sua esposa e tê-la viva por mais tempo. Como mencionado anteriormente, uma dieta adequada e exercício adequado são extremamente importantes na manutenção da saúde.

De acordo com um estudo conduzido por dez anos e publicado no *British Medical Journal*, homens que frequentemente experimentam orgasmo viverão mais. É relatado que homens que têm sexo duas ou mais vezes por semana possuem uma taxa de mortalidade que é 50 por cento menor do que homens que têm sexo menos de uma vez por mês. Além disso, em outro estudo sobre o risco de doenças do coração em mulheres, quanto mais ativa sexualmente é a mulher, menor é seu risco de morrer de doenças do coração.²⁹⁴

²⁹³ Sun Myung Moon, “Um discurso no 3º Seminário de 21 dias de Registro para Esposas Abençoadas,” no Centro de Treinamento de Cheongpyeong; AES-UCM, *Shussan* (Nascimento), 50. Recentemente traduzido para este livro.

²⁹⁴ Ver G. D. Smith, et al., “Sexo e saúde: eles estão realacionados?” *British Medical Journal* 315 (20-27 de dezembro de 1997): 1614. Ver também esta citação em LaHaye e LaHaye, *Ato de Matrimônio após os 40*, 34.

P: O fato que homens e mulheres japoneses têm em média o tempo de vida mais longo é geralmente atribuído à alimentação japonesa. Qual alimento na dieta ocidental é ruim para a saúde, e qual alimento na dieta japonesa é bom para a saúde?

R: Produtos baseados em soja tais como *tofu* (coalho de soja), *natto* (soja fermentada), e *miso* (pasta de soja fermentada), os quais são encontrados comumente na dieta japonesa, são verdadeiramente alimentos maravilhosos para a saúde. A carne de peixe e especialmente o óleo de peixes com pele azul, tais como atum, salmão, truta e cavala, contêm bastante gordura boa chamada Ômega 3. Como o ácido graxo Ômega 3 não se solidifica na temperatura do corpo humano, é efetivo na limpeza dos vasos sanguíneos e na prevenção de doenças do coração como também do câncer.

Café e chá servidos com açúcar e creme com refeições ocidentais são elevados em calorias e colesterol. Bebidas carbonatadas como refrigerantes com açúcar são também altas em calorias, e tomá-las diariamente está ligado ao aumento de peso. Americanos, por exemplo, gostam de sorvete, mas ingerir muitos produtos à base de leite contendo gordura é uma grande causa da obesidade. Obesidade é um grande inimigo da longevidade.

Se você toma um chá verde após uma refeição japonesa, isto tem menos calorias e não tem gorduras. Várias algas encontradas nas refeições japonesas, tais como *wakame* e *hijiki* (tipos de algas negras), são conhecidas como excelentes para sua saúde. Vegetais tais como cebola verde e rabanete branco japonês, os quais são também encontrados frequentemente nos pratos japoneses, são muito bons para o estômago e intestinos. Sementes de gergelim e óleo de gergelim contêm muita Vitamina E, a qual fortalece os vasos sanguíneos e promove a saúde dos órgãos circulatórios.

Tem sido verificado que quando as mulheres japonesas que imigraram para os Estados Unidos não ingerem alimentos japoneses, seu risco de câncer do seio aumenta em comparação com as mulheres japonesas que vivem no Japão. Alimentos que elevam o risco de causar câncer incluem carnes vermelhas tais como carne bovina, carne suína, e carnes processadas, tais como presunto, linguiça, salsicha e bacon. Ingerindo quantidades excessivas de gordura animal, encontrada frequentemente nos alimentos ocidentais, é também considerado pouco saudável. Particularmente, batatas fritas e coisas assim, que são fritas em banha, contêm muito colesterol ruim e são consideradas muito ruim para a saúde.

P: Eu tenho uma pergunta sobre sexo e saúde para casais idosos. Mesmo se temos sexo em nossa idade muito avançada, há algum perigo de morte durante o intercuroso?

R: É verificado que mesmo em seus 60 ou 70 anos, se o casal continua a ter uma vida sexual, isto pode contribuir para sua boa saúde. Se você tem sexo cerca de duas vezes por semana, você pode aumentar seu sistema imunológico e manter a saúde de seu coração.

Não obstante, os médicos não pensam que sexo *extraconjugal* na idade idosa seja bom para a saúde. Eles advertem que se um homem idoso tem sexo extraconjugal com uma mulher, que é relativamente mais jovem e não é familiar a ele, o risco de morte repentina aumentará por causa de uma súbita elevação na pressão sanguínea devido à tensão psicológica.

De acordo com um estudo em 1.600 pacientes no *New England Deaconess Hospital* de Boston, o risco de sofrer um ataque do coração durante o sexo é semelhante ao risco de ter um ataque do coração quando levantamos da cama de manhã. Entretanto, o estudo também relatou que o seguinte fato interessante, que está de acordo com o Princípio Celeste. A taxa de morte por

ataque do coração durante o ato do sexo é de 1 por cento entre o total de mortes por doenças do coração; entretanto, 70 por cento das mortes por ataque do coração durante o sexo ocorreram em relacionamentos adúlteros de sexo extraconjugal.²⁹⁵ Em outras palavras, se um homem mais velho não se “alinha com Deus” e vai contra a lei Celeste cometendo adultério, ele provavelmente irá para o mundo espiritual mais cedo do que deveria.

Por outro lado, é relatado que sexo regular entre um esposo e uma esposa mais velhos que estão apaixonados promove sua saúde e leva a uma vida mais longa. Há estatísticas que se um casal gosta um do outro, eles viverão mais do que um casal que não gosta um do outro. Tem sido verificado que se um casal sorri mais, beija mais um ao outro, e faz mais amor mesmo após a menopausa, eles se tornarão mais saudáveis e viverão mais do que solteiros e casais que não gostam um do outro e que não podem viver dessa maneira.

P: Eu tenho uma pergunta referente à disfunção erétil. É permitido que um esposo Abençoado tome remédios como Viagra ou Cialis para resolver o problema da disfunção erétil?

R: É melhor que homens que sofrem de disfunção erétil restaurem a saúde através de exercício diligente e dieta diária. Entretanto, se estes são ineficazes, você tem a opção de consultar um médico e obter a prescrição do Viagra/Cialis como um último recurso. Aqueles que estão tomando nitroglicerina ou nitrol para tratar doenças do coração não podem utilizar o Viagra, pois a combinação pode causar acidentes relacionados ao coração.

Não obstante, o Viagra não é uma panacéia. É relatado ser ineficiente para aproximadamente 30 por cento dos usuários. Particularmente, é verificado ser muito menos efetivo para fumantes. É também relatado que “seus efeitos diminuem após comer comidas oleosas como *tempura*, após beber muito, após tomar um banho quente, e quando está muito cansado.”²⁹⁶

O Dr. Niiya, em seu livro *Como Viver Sem Doença*, apresenta uma maneira para aumentar a função sexual masculina com um pouco de esforço, sem depender de drogas tais como o Viagra.

O que é mais fácil é beber 500 ml de água cerca de uma hora antes de ter sexo. Quando a água enche a bexiga, a glândula da próstata é estimulada, promovendo considerável ereção. Entretanto, este efeito não é alcançado bebendo cerveja ou chá, pois a cafeína ou álcool constriem os vasos sanguíneos.²⁹⁷

P: Eu ouvi que é bom tomar aspirina todos os dias para prevenir um AVC. Se eu tomo aspirina todos os dias, posso evitar este problema ou sua recorrência? Eu ouvi que você teve esse problema em 1999 e ficou hospitalizado por duas semanas. Como você preveniu sua recorrência?

R: Há dois tipos de ataques. Um é chamado enfartação cerebral. Se você tem um nível elevado do colesterol LDL ruim no sangue, isto atacará as paredes dos vasos sanguíneos e gradualmente faz com que eles se tornem mais estreitos e eventualmente entupindo-os. Em alguns casos, um coágulo sanguíneo que está preso à parede da artéria carótida do pescoço ou outras artérias flui

²⁹⁵ Ver Joel D. Block, *Sexo Após os 50* (West Nyack, NY: Parker, 1999), 5; também ver LaHaye e LaHaye, *Ato de Matrimônio após os 40*, 28.

²⁹⁶ Nara, *Otokoto Onnano Kounenki* (Homens e mulheres após a menopausa), 118.

²⁹⁷ Niiya, *Byoukuni Naranai Ikikata* (Como Viver Sem Doença), 191.

para um vaso sanguíneo cerebral e o entope. Então, a célula cerebral terá uma séria má função, e isto causa uma paralisia de um lado do corpo ou um impedimento de fala.

O outro é um tipo de hemorragia cerebral induzida por alta pressão sanguínea. Se a pressão sanguínea fica mais elevada do que o normal, os vasos sanguíneos cerebrais serão pressionados de forma anormal. Como resultado, uma parte fraca de um vaso sanguíneo cerebral é perfurado e o cérebro terá hemorragia. O cérebro terá uma má função devido à pressão do sangue que vazou no cérebro. Além disso, se há uma hemorragia volumosa, o sangue, que carrega oxigênio para o cérebro, não mais alcançará essa área, e as células do cérebro morrerão. Como resultado, como o caso do enfarte cerebral, isto causará uma má função cerebral e assim uma paralisia do corpo ou um impedimento da fala.

Tomar aspirina todos os dias é bom somente para prevenir o primeiro caso de ataque, isto é, o enfarte cerebral. Eu tive o segundo tipo de ataque, a hemorragia cerebral, que foi causada por alta pressão sanguínea. Se você toma aspirina, isto fará o sangue mais fino e mais fácil de fluir, mas ao mesmo tempo mais fácil de ter hemorragia. Portanto, meu médico me aconselhou a não tomar aspirina.

Qualquer que possa ser o tipo do ataque, se você quer prevenir sua ocorrência ou recorrência, você deve ter exercícios adequados e melhorar sua dieta. Se praticar ambos, você pode prevenir também a obesidade. Especialmente para a prevenção do segundo tipo de ataque, é muito importante manter a pressão sanguínea normal. Se você quer manter a pressão sanguínea baixa todo o tempo, você deve evitar a obesidade através de exercício adequado e uma dieta melhorada. Se necessário, você deve tomar uma dose diária de um remédio hipertensivo. Além disso, se você fica envolvido com disputas e discussões acaloradas, a pressão sanguínea subirá de repente. Portanto, é importante viver uma vida pacífica com amor e perdão.

Quatro em 10 pessoas que sofreram um ataque, sofrerão outro dentro de cinco anos. Ataques possuem um elevado risco de recorrência. Esta é uma doença terrível porque se tem um ataque novamente, você provavelmente irá para o mundo espiritual ou terá uma paralisia em um lado do corpo ou o impedimento da fala. Portanto, aqueles que tiveram um ataque devem seriamente mudar seu antigo estilo de vida. Do contrário, eles enfrentarão uma situação indesejável de ir para o mundo espiritual mais cedo, ou ter paralisia em um lado do corpo, sem falha.

Entretanto, meu médico me deu um conselho de esperança, dizendo: “A partir de agora em diante, tome remédio hipertensivo todos os dias. Mude seu estilo de vida. Faça exercícios adequados sem falta. Esteja consciente do que você come. Viva uma vida livre de estresse com uma mente pacífica. Então você pode viver mais do que se não tivesse experimentado um ataque.” Eu estou convencido que se fizer uma grande revolução do meu estilo de vida e ter bons cuidados com minha saúde de forma diligente, eu serei muito mais saudável do que antes, e serei capaz de viver uma vida longa e feliz aqui na terra.

A fim de prevenir a recorrência de um ataque, a coisa mais importante é se exercitar diligentemente. Estes dias eu dou uma caminhada através da montanha atrás de nossa escola por 40 a 50 minutos todos os dias durante a semana. Nos finais de semana, eu faço isto por uma hora. O presidente Do-Soon disse: **“Se você se exercita, boa fortuna se moverá e virá para você. A fortuna Celeste virá para você. Então você se tornará saudável e feliz.”** Se você não se exercita, a fortuna Celeste correrá para longe, e você ficará doente e infeliz.

Por ter observado muitas pessoas em meus ambientes por um longo tempo, eu posso dizer que aqueles de vocês que já sofreram de um ataque, devem fazer uma grande mudança revolucionária em seu estilo de vida se exercitando realmente e diligentemente,

independentemente de sua fé em Deus. Do contrário, um grande infortúnio de ter paralisia em um lado do corpo ou um impedimento da fala seguramente estará rondando você. Isto não é responsabilidade de Deus, mas sua própria responsabilidade, fazer uma grande mudança de seus hábitos na vida para que você possa manter boa saúde e viver uma vida saudável e feliz.

P: A fim de homens e mulheres de meia idade e mais velhos manterem sua saúde, é uma boa ideia tomar pastilhas de cálcio todos os dias? Por favor, nos dê algum conselho sobre o efeito de pastilhas de cálcio e precauções sobre tomá-las.

R: É bom para fortalecer os ossos tomar pastilhas de cálcio que contêm Vitamina D todos os dias para prevenir fraturas dos ossos como resultado da osteoporose, que frequentemente ocorre em uma idade avançada. Especialmente, as mulheres na menopausa secretam o hormônio feminino estrogênio bem menos do que antes, e como resultado, elas gradualmente perderão sua densidade óssea. Portanto, elas são fortemente aconselhadas a tomarem suplementos de cálcio. O cálcio por si só é um tranquilizante para o sistema nervoso autônomo e é conhecido por desempenhar um importante papel em prevenir contra a tensão. Além disso, o cálcio é uma substância essencial para garantir um estoque estável de Vitamina B1 no cérebro.

Eu mesmo tomo 400 mg de pastilhas de cálcio com Vitamina D três vezes ao dia, em um total de 1.200 mg de cálcio e 300 IU de Vitamina D. Além disso, eu tomo um adicional de 1.000 IU de Vitamina D para facilitar a absorção do cálcio. Nos Estados Unidos, eles anunciaram que não é prejudicial à saúde tomar mais de 2.000 mg de suplementos de cálcio por dia.

Eu aumentei a ingestão de cálcio por causa de um artigo que li sobre os resultados da pesquisa experimental sobre cerca de 3.700 mulheres trainees na Marinha Americana que me influenciou. O artigo relatava que um grupo de trainees que tomaram 2.000 mg de pastilhas de cálcio e 800 IU de Vitamina D por dia tiveram 27 por cento menos casos de fraturas durante as oito semanas do período de treinamento, comparado com o outro grupo de trainees que não tomaram.

Quando você toma pastilhas de cálcio, é importante também tomar Vitamina D, que auxilia a absorção do cálcio no corpo. Além disso, foi recentemente verificado que **Vitamina D tem um efeito de conter o crescimento de vários tipos de câncer e previne até mesmo várias doenças do coração.** Portanto, quando você escolhe um produto de cálcio, deve ter certeza que escolheu um com Vitamina D extra, ou quando tomar pastilhas de cálcio, você deve tomar uma pastilha adicional de Vitamina D junto com elas.

Quando tomar pastilhas de cálcio, você deve tomar ao menos um copo de água com elas. Pastilhas de cálcio e Vitamina D podem deixar o excremento muito duro. Portanto, aqueles que tendem a ser constipados precisam tomar bastante água quando tomam pastilhas de cálcio. Quando aqueles que têm diarreia e perdem muito líquido tomam Vitamina D e pastilhas de cálcio três vezes ao dia, após cada refeição, podem ter a regularização desse problema e se tornarem mais saudáveis do que antes.

Capítulo 5

Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde para Jovens Filhos e Filhas antes do Casamento Para os Pais darem Orientação Adequada

Este capítulo apresentará minhas respostas para perguntas de pais Abençoados sobre a prática do “Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde” para jovens filhos e filhas antes do matrimônio. Em outras palavras, aprenderemos como os pais Abençoados devem educar e orientar seus filhos e filhas antes da Bênção do Matrimônio.

P*: Eu ouvi que os prejuízos de fumar sobre a saúde das mulheres são piores do que em homens. Isso é verdade? Se é verdade, por favor, você poderia explicar a razão? Eu orientarei minhas filhas a nunca fumarem.

R: Independentemente do gênero, fumar tabaco prejudica seriamente nossa saúde. Portanto, o Verdadeiro Pai disse: **“Fumar tabaco é arma de Satanás.”** Não obstante, o tamanho do corpo das mulheres é relativamente menor do que os homens, seu peso é menor, e sua capacidade pulmonar também é menor do que dos homens. Portanto, como de costume, se ambos homens e mulheres inspiram a mesma quantidade de substâncias prejudiciais, em geral, as mulheres serão mais fortemente afetadas do que os homens.

Entretanto, a maior diferença ao fumar entre homens e mulheres repousa em sua influência sobre o órgão sexual. É relatado que o número de espermatozóides que um homem adulto saudável ejacula a cada vez é cerca de trezentos milhões. Um homem adulto saudável produz cerca de 70 a 80 milhões de espermatozóides por dia em seus testículos. Assim, apenas por parar de fumar, os homens podem produzir com relativa facilidade espermatozóides saudáveis. Podemos provavelmente dizer que a saúde do espermatozóide no momento da ejaculação é muito fortemente influenciada pelas atuais circunstâncias ao redor dos testículos do que anteriormente. Entretanto, é claramente demonstrado que fumar tabaco inevitavelmente causa vasoconstrição devido à nicotina, que conduz à elevação da pressão sanguínea e disfunção erétil em homens em uma taxa alarmantemente elevada. É relatado que “homens que fumaram têm um risco 41 por cento maior de disfunção erétil do que homens que não fumaram.”²⁹⁸ Outro estudo relatou que o pênis de homens que fumam se torna menor depois de vários anos por causa da redução no fluxo do sangue. Além disso, é verificado que tanto o número de espermatozóides como sua qualidade de saúde em homens que fumam estão geralmente em péssimas condições. E sem dizer que aqueles homens que desejam aumentar sua virilidade sexual e ter um bebê saudável devem imediatamente parar de fumar, sendo que alguns médicos chamam o vício de fumar de “castração química.” Entretanto, felizmente os homens podem novamente produzir espermatozóides saudáveis em seus testículos após pararem de fumar.

²⁹⁸ “Risco de Disfunção Erétil de homens que fumam,” <http://www.msnbc.msn.com/id/20995391/> publicado em 26 de setembro de 2007.

Por outro lado, o ovário de uma mulher contém entre 300.000 a 400.000 folículos ovarianos primários desde o momento que ela nasce.²⁹⁹ Folículos ovarianos primários não são criados no corpo de uma mulher após seu nascimento. Somente um óvulo é geralmente ovulado por mês quando está maduro a partir dos folículos ovarianos. Esse é o motivo que uma vez que o ovário (folículos ovarianos primários) é danificado, é extremamente difícil repará-lo.

Quando uma mulher fica grávida em uma idade mais avançada, aumenta muito o risco que seu bebê no ventre possa ter Síndrome de Down. É relatado que fetos de mulheres com mais de 40 anos de idade têm cerca de 17 vezes mais probabilidade de sofrer de Síndrome de Down do que as mulheres em seus 20 anos. Por causa do maior tempo de que o ovário (folículos ovarianos primários) existiu continuamente no corpo de uma mulher, provavelmente a maior causa da anormalidade no cromossomo é o resultado da influência de várias substâncias tóxicas no corpo e ao redor dele por um longo período.

Ao contrário do espermatozóide do homem, o ovário da mulher não é renovado após o seu nascimento. Portanto, mesmo se uma mulher para de fumar mais tarde, o prejuízo ao seu ovário causado pelo antigo hábito de fumar permanecerá por toda sua vida. Assim, em comparação com aquelas que nunca fumaram, essas mulheres que costumavam fumar definitivamente terão taxas mais elevadas de uma gravidez interrompida e um parto prematuro como também bebês recém nascidos com baixo peso, embora tenham parado de fumar antes da concepção. Assim, o ato de fumar das mulheres é muito mais prejudicial do que dos homens, sendo que isto prejudica irrevogavelmente seus órgãos sexuais.

Consequentemente, você deve recomendar que seu filho se case com uma mulher que nunca tenha fumado. É crucial que os pais advirtam completamente que suas filhas nunca fumem tabaco explicando seus prejuízos eternos em detalhes. Sim, o prejuízo para os órgãos reprodutivos das mulheres é eterno.

P*: É verdade que as crianças ficam facilmente míopes a menos que seu quarto esteja completamente escuro para dormir?

R: Isto parece ser verdade. O Dr. Graham Quinn, um oftalmologista na Filadélfia, relatou um relacionamento entre a luminosidade do quarto e a miopia ao pesquisar 479 crianças. De acordo com o estudo, 10 por cento das crianças que dormiam habitualmente em completa escuridão ficaram míopes, enquanto 33 por cento das crianças que dormiam com um quarto um pouco iluminado ficaram míopes. Além disso, 55 por cento das crianças que dormiam com uma luz regular ficaram míopes ou severamente míopes.

Assim, crianças que dormem em um quarto com uma luz têm um risco mais elevado de se tornar míopes porque seus nervos óticos não podem repousar completamente devido à luz. Portanto, é importante manter o quarto completamente escuro quando as crianças dormem.³⁰⁰ Se é impossível apagar completamente a iluminação, você deve fazer que seus filhos usem uma máscara de dormir para proteger seus olhos.

²⁹⁹ Ver LaHaye e LaHaye, *Ato de Matrimônio*, 66. Alguns livros apresentam o número de folículos ovarianos primários como “de um milhão a dois milhões.”

³⁰⁰ Kim, *Geongang Sangshik Sajeon* (Enciclopédia da Saúde do Senso Comum), 164. Para o relacionamento entre a falta de luminosidade de um quarto e câncer, ver capítulo 2 deste livro.

P: Eu ouvi que Dae Mo Nim disse: “É bom que uma mãe não esconda seus seios de seu filho na idade do ensino médio e da faculdade, e deixe-o tocá-los.” Ela ainda está dando a mesma orientação?

R: Dae Mo Nim tem continuamente dado a mesma orientação para as esposas Abençoadas. De acordo com ela, se um rapaz crescido que está frequentando o colégio ou a faculdade ainda quer tocar os seios de sua mãe, ela deve deixá-lo fazê-lo, pois isto capacita o coração da mãe e do filho de estar mais próximo. Se o coração da mãe e do filho está muito próximo, Dae Mo Nim diz, a mãe pode proteger seu filho do perigo da queda. A seguir está uma citação do discurso de Dae Mo Nim em 13 de julho de 2004, proferido para as esposas Abençoadas dos 30.000 casais participando no Seminário de 40 dias em Cheongpyeong:

Vocês nunca devem manter seus filhos à distância quando eles ficam mais velhos e começam a ir ao jardim da infância. Quando eles entram para a escola elementar, o ensino médio, de fato, e quanto mais velhos eles se tornam, mais esforços vocês devem fazer para não mantê-los à distância. Os filhos devem se tornar uma unidade com a mãe deles. Os filhos cujas mães os mantêm à distância quando são jovens têm maior risco de cometer erros quando se tornam adolescentes.

Todos os bebês crescem sentindo os seios de suas mães, certo? Alguns filhos ainda querem tocar os seios de suas mães mesmo quando começam a ir para o jardim da infância. Vocês sempre devem deixá-los tocar seus seios, se eles pedem. O mesmo é verdade para os filhos indo para o ensino elementar, ou mesmo para a faculdade. Vocês não devem pensar que isto é estranho. Se seus filhos querem tocar sua barriga, vocês devem deixá-los tocá-la, e se eles querem tocar seu seio, vocês devem deixá-los fazer isso. Desta maneira, você pode evitar que seus filhos se desviem dos princípios. Eles crescerão e sempre irão querer relatar todas as coisas para a mãe. Se todas vocês podem dar amor para seus filhos desde a infância com este tipo de interesse, eles crescerão relatando qualquer tipo de problema para vocês.” (13 de julho de 2004) ³⁰¹

O Verdadeiro Pai também compartilhou com as esposas Abençoadas japonesas sua feliz memória de tocar o seio de sua mãe como uma criança, quando ele estava com cerca de 20 anos de idade.

Este é o mundo dos homens que vocês não conhecem. Eu nunca posso esquecer sobre minha mãe. Por toda a minha vida, eu nunca posso esquecer a memória que ela me alimentou no seio, me abraçou em seu seio, e me amou quando eu era um bebê. ...

Isso é o mesmo comigo. Eu estive longe de casa e na escola por anos; eu estava com 20 anos de idade quando fui para casa. Mas eu sempre dormiria ao lado de minha mãe. E eu tocava seu seio como fazia há muito tempo atrás. Essa memória me dá muito mais felicidade. Eu nunca devo esquecer por toda a minha vida quão maravilhoso isto era. (21 de dezembro de 1993) ³⁰²

³⁰¹ Centro de Treinamento de Cheongpyeong, ed. *Makotonaru Tsumano Yakuwari* (Papel de uma verdadeira esposa), 27-28. Recentemente traduzido para este livro.

³⁰² Moon, *Hokan Shuurenkai Mikotobashu* (Discursos em seminários para mulheres japonesas na Coreia), vol.2, 53-54. Recentemente traduzido para este livro.

Por isso estou convencido que as mães devem permitir que seus filhos toquem seus seios mesmo se seus filhos estejam com mais de 20 anos de idade.

P: Você pode explicar a definição sobre a queda (perda da pureza), aprovada por Dae Mo Nim e anunciada no Centro de Treinamento de Cheongpyeong?

R: A definição da “queda,” aprovada por Dae Mo Nim e aplicada no Centro de Treinamento de Cheongpyeong, afirma: **“O ato será julgado decaído se o órgão sexual de uma pessoa toca o órgão sexual do sexo oposto, independente do ângulo ou profundidade.”**

Por outro lado, a definição da “queda” adotado pelo Departamento da Família Abençoada da Sede da FFUPM dos EUA é o seguinte: **“Se o órgão sexual do homem é inserido no órgão sexual da mulher, independente da profundidade, o ato será julgado decaído.”** Esta definição foi oficialmente aprovada pelo Dr. Yang Chang-shik, então diretor regional da América do Norte, e o Rev. Michael Jenkins, presidente da FFUPM-EUA.

P: Na definição de Dae Mo Nim, especificamente até que parte do órgão sexual da mulher esta definição fala?

R: Em minha interpretação, ela inclui a parte interna (mucosa) da labia minora (pequenos lábios) e a membrana da mucosa dos genitais chamados “vestíbulo bulbar da vagina”, desde a base do clitóris ao redor da entrada da vagina. Existe uma possibilidade de gravidez se o sêmen alcança a mucosa nesta parte, embora na realidade a chance seja extremamente pequena.

Em outras palavras, mesmo se um homem ejacula no lado de fora do genital da mulher, no chamado hímen, uma mulher ainda pode ficar grávida. No caso muito raro de uma gravidez como resultado da ejaculação no lado de fora da vagina, supõe-se que uma de suas razões seja provavelmente porque o homem inseriu seu dedo na vagina da mulher após o sêmen estar colocado sobre ela.

Na maioria dos casos de gravidez sem inserção do órgão sexual do homem, a ejaculação aconteceu não do lado de fora da vagina, mas a partir do lado de fora na direção do interior da vagina. O sêmen do homem, como uma arma de água, espirra rapidamente no momento da ejaculação. Geralmente, o hímen da mulher não cobre completamente a entrada da vagina. (Em um caso extremamente raro de uma mulher cuja entrada vaginal está completamente coberta, seu sangue menstrual permanece no interior da vagina e prejudica sua saúde. Nesse caso, ela precisa uma incisão do hímen após começar a menstruação.) Assim, somente pela ejaculação do lado de fora da vagina sem inserção, o esperma pode alcançar seu interior. Então, o espermatozóide pode nadar e subir para alcançar o útero, sendo que geralmente a vagina fica molhada no momento da excitação sexual. Esse é o motivo pelo qual existe uma possibilidade real de gravidez sem inserção. E além disso, é verificado que mesmo antes da ejaculação, o muco que flui a partir do pênis do homem já contém espermatozoides.

Portanto, a razão de apenas o toque dos órgãos sexuais ser considerado como o ato da queda é provavelmente porque tal toque possui uma possibilidade real de causar gravidez e criar uma nova linhagem, não importa quão raras possam ser as chances. Ter essa relação sexual com qualquer pessoa do sexo oposto além de seu cônjuge deve ser considerado como contaminar a linhagem.

Eu já afirmei em meu livro sobre ética da Unificação que sem qualquer traço na membrana do hímen, isto é, sem qualquer inserção do pênis de um homem, uma mulher pode ficar grávida.

Não obstante, eu ouvi indiretamente que algumas pessoas dizem: “Isso não pode ser verdade!” Assim, eu citarei uma afirmação sobre este assunto apresentada por um proeminente ginecologista nos Estados Unidos.

“A gravidez pode ocorrer sem sexo vaginal?” O Dr. Joe S. McIlhane Jr. responde claramente “Sim” para a pergunta e adverte fortemente os jovens do perigo de gravidez pelo chamado “intercurso externo” o qual envolve um contato direto dos órgãos sexuais masculino e feminino:

O espermatozóide tem a capacidade de nadar e subir pelo canal vaginal, através do colo do útero, e entrar no útero. Os espermatozóides podem fazer isto se eles são depositados na entrada na vagina ou bem no início da parte interna da vagina. Se o sêmen é depositado na entrada da vagina da mulher, ela corre o risco de ficar grávida. O “intercurso externo” (sexo seco) que envolve contato genital íntimo pode causar gravidez, embora a mulher tecnicamente possa ainda ser virgem.³⁰³

Assim, o ginecologista claramente afirma que há uma chance de gravidez como resultado do “intercurso externo” sem sexo vaginal. Portanto, ele adverte fortemente os jovens que não se envolvam em tal comportamento. Esse é o motivo pelo qual, para os jovens homens e mulheres solteiros na Família da Unificação, tal conduta corresponde ao ato da queda, cruzando a linha. Devemos orientá-los para evitarem absolutamente esse comportamento.

P: Por favor, você poderia explicar as diferenças entre a definição da “queda” de Dae Mo Nim e aquela do Departamento da Família Abençoada nos Estados Unidos.

R: Relativo à definição do Departamento da Família Abençoada de nossa Sede da Igreja nos Estados Unidos, eu ouvi que esta foi adotada especialmente com o propósito de proteger os membros da segunda geração da família Abençoada que cometeram algum erro sexual sutil, porque eles não puderam distinguir claramente por si mesmos se era um ato da queda ou não.

A diferença central nos termos chaves entre estas duas definições consiste em “tocar” e “inserir.” Podemos interpretar que a definição no Centro de Treinamento de Cheongpyeong inclui atividades sexuais ligeiramente mais amplas com a intenção de evitar tais atos. Por outro lado, ao interpretar os atos da queda tão estritamente ou estreitamente quanto possível, a definição do Departamento da Família Abençoada de nossa Sede da Igreja nos EUA se originou a partir do contexto de proteger os membros da segunda geração da família Abençoada que cometeram algum erro sexual sutil, para que eles possam ser liberados, se possível, do rótulo de terem “falhado” ou de “terem manchado a linhagem.”

Em 1987, a pedido do Departamento da Família Abençoada dos EUA, eu traduzi para inglês a orientação sobre a Bênção feita pelo Departamento da Família Abençoada do Japão. A definição da queda nesta definição era: **“Quando o órgão sexual de um homem é inserido no órgão sexual de uma mulher, independente de sua profundidade e ângulo, é considerado como cruzar a linha (um ato da queda).”** Esta definição da queda tem servido como a tradicional nos Estados Unidos por um longo tempo. Podemos ver a atual definição da queda do Departamento da Família Abençoada como uma reconfirmação desta definição tradicional.

Em minha visão, somos recomendados a apresentar a definição do Centro de Treinamento de Cheongpyeong, que inclui de forma ligeiramente mais ampla os atos da queda, quando

³⁰³ Joe S. McIlhane Jr., *Sexo: O que você não sabe pode matar você* (Grand Rapids, MI: Baker Books, 1997), 82.

pretendemos advertir membros jovens contra um ato mal da queda para que eles possam evitar cometer esse ato. Por outro lado, quando devemos fazer um julgamento se um ato errado já cometido deve ser classificado como um ato da queda, devemos adotar uma definição mais estreita e, se possível especialmente no caso dos membros da segunda geração da família Abençoada, liberando-os do rótulo da “queda.”

No caso dos membros da primeira geração que cometeram o chamado toque pesado (toque direto dos órgãos sexuais) ou o “intercurso externo” antes da Bênção, eles não devem criar uma desculpa, insistindo que “eu nunca cai” ou “eu nunca cruzei a linha,” mas ao invés, humildemente confessar que “eu cometi o ato proibido da queda, e por favor, me perdoe,” com o coração e alma arrependidos. Então eles podem receber o amor, o perdão e a graça de Deus. A partir de minha experiência de orientar estudantes da Universidade Sun Moon, posso dizer que é mais desejável orientá-los desta forma.

Hoon Mo Nim (Dae Mo Nim) frequentemente aplica eufemismos em suas expressões, especialmente quando ela discute nossa vida sexual, evitando palavras diretas e que descrevam, sendo que ela viveu na cultura conservadora, modesta e cheia de decência das mulheres coreanas. Por exemplo, ela disse eufemicamente: “ficar satisfeito sozinho” ao invés de “masturbar.” Outros exemplos são “a coisa de colocar no homem” ao invés de “camisinha,” e em alguns casos, “o mundo criado” no lugar de “órgão sexual da mulher” como a expressão simbólica baseada na revelação de Deus.

Portanto, eu penso que é possível dizer que, evitando a utilização das palavras específicas de “inserir” ou “penetrar,” ela escolheu a palavra mais geral e decente de “tocar,” sendo que a verdadeira intenção de Dae Mo Nim (Hoon Mo Nim) reside em “inserir.” Quando compreendemos desta maneira, a definição do Centro de Treinamento de Cheongpyeong adotada por Dae Mo Nim e a outra definição do Departamento da Família Abençoada não tem nenhuma diferença em termos de seu verdadeiro significado.

P: Esta é uma pergunta sobre a importância da pureza. Eu ouvi que se adolescentes não casados perdem sua pureza, isto provavelmente causará sérios problemas com o “Amor, Sexo e Saúde.” Por favor, você poderia explicar mais sobre “memórias sexuais” que aqueles que perderam sua pureza às vezes podem sofrer?

R: Aqueles que perderam sua pureza às vezes entram em sérios problemas espirituais após o matrimônio. Como um exemplo, eu explicarei sobre as “memórias sexuais,” o que o Dr. Thomas Lickona apresentou em seu livro *Educando pelo Caráter* citando o trabalho do Dr. Kevin Leman.

³⁰⁴ O Dr. Lickona é um famoso estudioso de moral e educação do caráter nos Estados Unidos. O Dr. McIlhaney, um obstetra e ginecologista, também mencionou isto em seu livro sobre educação sexual; ele citou testemunhos sobre “memórias sexuais” como um exemplo que o sexo pré-conjugal com outros parceiros prejudicaram seriamente e espiritualmente a vida sexual conjugal após o matrimônio.³⁰⁵

Como outros estudiosos citaram em seus livros sobre educação sexual, esta passagem tem um importante e útil conteúdo para a educação da abstinência. Portanto, eu também citarei esta passagem do livro do Dr. Lickona.

³⁰⁴ Ver Thomas Lickona, *Educando pelo Caráter* (New York: Bantam, 1991), 366-68.

³⁰⁵ Ver McIlhaney, *Sexo*, 96.

Rompimento da intimidade conjugal. O Dr. Kevin Leman, um psicólogo clínico, descreve as “memórias sexuais” que atormentam um grande número de mulheres casadas que ele aconselhou. Quando elas fazem amor com seus esposos, elas sofrem – às vezes 10 a 15 anos do matrimônio – de imagens mentais involuntárias do sexo pré-conjugal com outros parceiros. Os homens também são vulneráveis a estas memórias que causam rompimento. Um jovem esposo diz:

“Eu estou casado com uma das mulheres mais maravilhosas que pude encontrar. Eu faria qualquer coisa por ela. Eu faria qualquer coisa, QUALQUER COISA, para esquecer as experiências sexuais que tive antes de encontrar minha esposa. Quando começamos a ter um intercuro, as imagens do passado e as outras mulheres passam pela minha cabeça, e isto assassina qualquer intimidade. Eu estou no ponto onde não quero ter sexo, porque não posso evitar essas memórias. A verdade é, eu estou casado com esta mulher maravilhosa por oito anos e nunca estive “sozinho” no quarto com ela.”³⁰⁶

As imagens dos intercursos sexuais do passado estão todos registrados em nossa mente (i.e., no ser espiritual). Portanto, quando um esposo e uma esposa fazem amor após o matrimônio, as antigas imagens do sexo pré-conjugal com outros parceiros às vezes passam por nossa cabeça vividamente e causam sérios problemas para a completa unida física e espiritual do casal. Por causa destas razões, o Dr. Leman, o Dr. Lickona, e o Dr. McIlhaney advertem sobre o perigo do sexo pré-conjugal com outros parceiros, exceto seu próprio cônjuge.

P: Qual é a diferença entre uma doença venérea (DV) e uma doença sexualmente transmissível (DST)? Quais são os tipos de doenças sexualmente transmissíveis?

R: Em português, doenças sexuais são chamadas de “doenças venéreas” (geralmente abreviadas como DV). No passado, “qualquer doença do órgão sexual adquirida por ter sexo com uma pessoa infectada” era chamada de doença venérea. Sífilis e gonorréia eram as doenças venéreas mais comuns.

Entretanto, foi proposto no encontro geral da Organização Mundial da Saúde em 1975, que todas as doenças contraídas através do ato sexual fossem chamadas de “Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs),” mesmo se a doença não é do próprio órgão sexual, ou se ela pode ser contraída através de outras formas além do ato sexual.

A doença sexualmente transmitida é um nome geral para todas as doenças que podem ser contraídas através do ato sexual, e portanto, um grande número de outras doenças que não estavam incluídas entre as doenças venéreas no passado estão agora incluídas nesta categoria. Mais de vinte tipos de doenças, tais como hepatite B, clamídia, gonorréia, herpes genital, condiloma, sífilis, tricomoníase, candidíase, piolho do púbis (chato), e infecção por HIV estão todas incluídas.

Publicações no Japão às vezes apresentavam as estatísticas dos pacientes de DST excluindo aqueles com infecção por HIV ou AIDS. A infecção do HIV, que também pode ser transmitida através do ato sexual, não é uma doença venérea, mas definitivamente uma das DSTs. Hepatite B é uma doença do fígado, e contudo, pode ser contraída através do fluido do esperma; portanto, ela também é uma DST.

³⁰⁶ Linckona, *Educando pelo Caráter*, 366-68.

Ainda não descobrimos qualquer cura efetiva para algumas das DSTs, tal como a infecção por HIV e herpes genital. Assim, se você é infectado com HIV quando é jovem, a probabilidade de cair doente com AIDS e morrer em uma idade muito jovem é muito alta. Por outro lado, se uma mulher adquire clamídia e deixa de tratá-la, a inflamação pode alcançar as trompas de falópio e causar o bloqueio ou adesão tornando-a infértil. O Dr. Keiichi Takahashi, presidente da Clínica Takahashi de Mulheres no Japão, estima que **“40 a 60% de pacientes com infertilidade (no Japão) podem ser diagnosticadas como causadas por clamídia.”**³⁰⁷

P: Eu gostaria de explicar para meu filho e minha filha sobre o perigo da infecção com doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) a partir do sexo oral antes do matrimônio, e transmitir a mensagem que sexo pré-conjugal é estritamente proibido. Que tipo de DSTs ele ou ela podem ter a partir do sexo oral?

R: Existe um sério risco de contrair várias DSTs seja você homem ou mulher, se você se envolve em sexo oral (i.e., felação ou cunilíngua) com parceiros promíscuos, embora o contato seja somente entre os genitais e a boca (lábios, língua e garganta). Várias DSTs podem se espalhar a partir da boca de uma pessoa infectada para os genitais de uma pessoa saudável, ou a partir dos genitais de uma pessoa infectada para a boca (garganta e cavidade oral) de uma pessoa saudável. Assim, é relatado que mesmo se o ato sexual é somente oral, se a boca de uma pessoa entra em contato com um grande número de genitais em sexo oral promíscuo, o risco de contrair uma das DSTs é muito elevado. É também relatado que o risco de contrair uma DST é muito elevado se uma pessoa tem sexo oral mesmo que apenas uma vez com alguém que pratica sexo oral promíscuo. Além disso, experimentar sexo oral apenas uma vez com uma pessoa que já tenha contraído uma DST pode levar a contrair essa DST, tal como o sexo normal com uma pessoa infectada com uma DST acaba na contaminação com a DST.

Todas as DSTs como a herpes, clamídia e gonorréia, que podem ser contraídas através de atos de sexo normal, podem ser contraídas também através de sexo oral, quase sem exceção. Isto é porque a boca tem a membrana mucosa da faringe e a cavidade oral, semelhante à membrana mucosa dos órgãos sexuais masculino e feminino. O HIV que causa a AIDS, não existe na saliva; por isso é dito que você não pode contraí-la pelo beijo. Entretanto, é um grande erro pensar que a saliva não contém qualquer bactéria ou germe de DST. Em contraste com o HIV, a clamídia e a gonorréia têm sido verificadas como sendo facilmente contraídas através da saliva e do sexo oral.³⁰⁸ É relatado que para a clamídia, em particular, “a taxa de infecção entre garotas japonesas no ensino médio que já experimentaram sexo é acima de 10%.”³⁰⁹

Você também pode facilmente contrair o Vírus do Papiloma Humano (HPV ou VPH) através de sexo oral. Se a membrana mucosa dentro da boca de uma mulher é infectada com HPV como resultado dela executar felação em um homem infectado, o risco dela desenvolver câncer oral se tornará muito elevado. De forma semelhante, se o órgão sexual de uma mulher é infectado com HPV como resultado dela ter recebido cunilíngua de um homem infectado, é dito que seu risco de desenvolver um câncer do colo do útero ou condiloma se torna muito elevado.

Camisinhas geralmente não são utilizadas em sexo oral em homens, e portanto, é relatado que em relações promíscuas, o risco de contrair DSTs através de felação é realmente muito mais

³⁰⁷ Yoshito Hayashi, *Seikansensho Joshikino Uso* (Mentiras comuns sobre DSTs) (Tóquio: NHK Publications, 2006), 153. Recentemente traduzido para este livro.

³⁰⁸ Ver Hayashi, *Seikansensho Joshikino Uso* (Mentiras comuns sobre DSTs), 86.

³⁰⁹ Ver Hayashi, *Seikansensho Joshikino Uso* (Mentiras comuns sobre DSTs), 73-74, 76.

elevado do que quando se tem sexo normal utilizando camisinhas. Particularmente, as membranas mucosas na boca das mulheres envolvidas na indústria do sexo, que se especializam em sexo oral, são relatadas como estando altamente infectadas com DSTs tais como gonorréia e clamídia que têm poucos sintomas externos. De acordo com pesquisa em 2002 pelo Departamento Médico da Universidade *Gifu* no Japão, a taxa de infecção por clamídia na membrana da faringe de mulheres comuns era de 2,6%, enquanto que 17,6% de mulheres na indústria do sexo tinham infecção por clamídia da membrana da faringe.³¹⁰

É relatado que se um casal saudável sem qualquer DST nos genitais ou boca executam sexo oral, isto não terá nenhuma influência negativa em sua saúde. Assim, podemos dizer que “casais absolutos, únicos, imutáveis e eternos” que se casam ambos como puros e virgens têm o direito exclusivo de desfrutar não apenas o sexo comum, mas também o sexo oral sem qualquer ansiedade. Portanto, podemos dizer que é absolutamente necessário para a saúde e felicidade da família e da sociedade eliminar o sexo promíscuo na área do sexo oral como também criar casais absolutos, únicos, imutáveis e eternos que praticam sexo absoluto.

Eu ouvi que no início da primavera de 1999, os Verdadeiros Pais explodiram em indignação em *Wonjeon, Paju*, e severamente repreenderam membros da segunda geração coreana, dizendo: **Quem ensinou que vocês poderiam fazer qualquer coisa antes da Bênção desde que não atravessassem a linha?** De acordo com a definição tradicional da “queda,” o ato era considerado decaído “se o órgão sexual masculino penetra o órgão sexual feminino, independente do ângulo e profundidade.” Portanto, aqueles que experimentaram sexo oral não eram considerados como tendo “cruzado a linha.” Infelizmente, houve membros da segunda geração que abusaram desta definição no passado.

Como mencionado, se o parceiro não é saudável, o sexo oral ainda tem o sério risco de contrair várias DSTs. Se uma pessoa entra em contato com os genitais ou membrana mucosa da boca de outra pessoa infectada com uma DST, essa pessoa está sentenciada a contraí-la. Portanto, devemos orientar nossos filhos e filhas a evitarem absolutamente não apenas o intercuro sexual, mas também o sexo oral antes da Bênção do Matrimônio.

P: Tanto o herpes oral como o herpes genital são causados pelo mesmo vírus? Os genitais podem adquirir herpes oral como resultado do sexo oral?

R: Com relação a beijar o órgão sexual e o sexo oral, especialistas em saúde têm recentemente advertido que **“herpes oral pode também infectar os genitais.”** No passado, muitos pensavam que herpes oral não fosse contagiosa aos genitais porque herpes oral e herpes genital são causados por vírus diferentes, o vírus Herpes simplex tipo 1 e tipo 2.

Entretanto, é relatado que tem ocorrido uma rápida elevação no contágio de herpes da boca para os genitais, e dos genitais para a boca, devido à popularização do sexo oral. Atualmente é dito que no Japão, o vírus Herpes simplex encontrado nos genitais das mulheres são principalmente o tipo 1, o que leva a conjectura de que sexo oral (cunilíngua) é amplamente executado entre homens e mulheres solteiros. Assim, **quando você tem uma úlcera em seus lábios, por exemplo, o contato com os genitais deve ser absolutamente evitado.**³¹¹

Em um livro cristão sobre aconselhamento sexual, escrito pelos LaHayes, uma história real que um conselheiro universitário encontrou é mencionada. Um excelente estudante fez amor com

³¹⁰ Ver Hayashi, *Seikansensho Joshikino Uso* (Mentiras comuns sobre DSTs), 122-25.

³¹¹ Para o fato que “Herpes oral é também transmitido para os órgãos” ver Hayashi, *Seikansensho Joshikino Uso* (Mentiras comuns sobre DSTs), 150-52.

uma ex-namorada somente uma vez e pegou herpes. A garota tinha permitido sexo oral (cunilíngua) com um namorado que tinha uma úlcera em sua boca, e como resultado ela pegou herpes em seus genitais. O livro adverte que herpes pode ser transmitida da boca para os genitais, e que devemos ter cuidado especial se o parceiro teve um ataque de herpes oral em sua boca.³¹² Assim, os pais devem advertir fortemente seus filhos e filhas, não somente sobre o grave pecado do sexo oral antes do matrimônio, mas também sobre seu perigo de contrair DSTs, especialmente herpes.

P*: Por favor, explique como orientar nossos filhos sobre a questão da masturbação antes da Bênção do matrimônio?

R: Podemos resumir os pontos de orientação sobre a questão da masturbação de homens jovens solteiros como segue:

- 1) Não é desejável recomendar masturbação para homens jovens solteiros como muitos estudiosos liberais sobre educação sexual fazem para promover a liberação sexual.
- 2) A masturbação de homens jovens solteiros, que sempre envolve imaginação e ilusão imoral, mentalmente e espiritualmente dá influências negativas.
- 3) É relatado que masturbação excessiva durante o período de escola secundária de rápido crescimento influencia negativamente o crescimento físico de uma pessoa. Não obstante, muitos médicos testificam que, visto a partir do ponto de vista médico, homens jovens podem masturbar duas vezes por semana ou mais sem qualquer efeito prejudicial em sua saúde física após alcançar a idade do ensino médio, acima dos quinze anos.
- 4) É essencial criar um ambiente sadio para jovens por meio do qual eles possam exercitar muito mais autocontrole tanto quanto possível compreendendo que masturbação não é um ato desejável. Assim, é exigido torná-los dispostos a evitarem ambientes cheios de imagens e vídeos lascivos e lúridos que estimulam sexualmente.

Parece que alguns membros jovens solteiros em sua adolescência entre os membros da segunda geração da família Abençoada e membros da segunda geração que nasceram antes da Bênção de seus pais, especialmente no Japão, se sentem extremamente culpados e seriamente angustiados sobre emissões noturnas e masturbação, como eles acreditam que estes atos são o equivalente “a atos espirituais da queda” cometidos pelos antepassados humanos Eva e o Arcanjo. É necessário dizer para esses membros solteiros em sua juventude que masturbação não é “um ato espiritual da queda,” embora não seja um ato desejável, para aliviar seu fardo espiritual.

Como relatado em várias pesquisas, ao contrário dos homens, a maioria das mulheres nunca sentiu um forte impulso sexual para se masturbarem antes do matrimônio. Portanto, parece que algumas mães Abençoadas, que são incapazes de entender o forte impulso sexual de homens jovens, tendem a considerar a masturbação como extremamente mal e tão pesadamente advertem seus filhos contra isto. Se uma mãe adverte de forma pesada seu filho que “sendo que masturbação é um ato espiritual da queda,” você deve absolutamente evitá-la,” ele estará muito sobrecarregado com uma consciência fortemente culpada após essa advertência rígida. Masturbação de jovens solteiros, que envolve ilusão e imaginação imoral, não é um ato desejável. Mas o ato não corresponde a “queda espiritual” cometido pelos antepassados humanos Eva e o Arcanjo.

³¹² Ver LaHaye e LaHaye, *Ato de Matrimônio*, 288-89.

Entretanto, devemos estar cientes de advertir sobre o método problemático da masturbação para homens jovens solteiros. Se um homem fica acostumado a ejacular dando forte pressão além do normal com o aperto da mão por anos, ele terá dificuldades de ejacular na vagina e poderá resultar em um “sintoma de total incapacidade de ejacular na vagina” no sexo conjugal após seu matrimônio. O Dr. Abe, que pesquisou casais sem sexo no Japão, aponta a masturbação habitual com “forte e incomum pressão” como uma causa importante no problema de incapacidade dos homens de ejacular na vagina. Ele afirma as descobertas de sua pesquisa como segue:

Como resultado de mensuração, aqueles que se masturbam com a pressão do aperto de mais de 10 quilogramas têm dificuldade de ejacular na vagina de uma mulher. Entre esses estão homens que fazem isso com uma pressão de aperto de mais de 14 a 15 quilogramas. Por outro lado, o grupo de controle que consiste daqueles que não tem qualquer problema em ejacular na vagina demonstraram a pressão de aperto de 4,25 quilogramas na média quando se masturbaram.³¹³

No ato de fazer amor conjugal, se um esposo e uma esposa fazem amor com cooperação ativa e responsável, um casal pode certamente acelerar a velocidade de seu movimento de empurrar para três movimentos por segundo ou mais. Não obstante, não importa quão excelente o órgão sexual de uma mulher possa funcionar, ela nunca pode apertar o pênis de seu esposo em sua vagina com a forte pressão acima de 10 quilogramas. Portanto, é relatado que se o esposo habitualmente se masturba com o uso dessa pressão forte de aperto de sua mão por anos, ele muito provavelmente perderá a capacidade de ejacular na vagina de sua esposa ao fazer amor conjugal após o matrimônio.

Esse é o motivo pelo qual é advertido que um homem deve refrear absolutamente essa maneira de masturbação de muito aperto, o que não somente reduz o grau de seu prazer e satisfação ao fazer amor conjugal, mas também impede sua ejaculação na vagina de sua esposa e a gravidez após o matrimônio. Essa forma de masturbação empregando um aperto extremamente forte, se praticado habitualmente por anos, fará o homem ter dificuldades de ejacular e alcançar o orgasmo através do sexo vaginal. Isto é relatadamente uma das causas que tem produzido um grande número de casais sem sexo no Japão.

P*: Descobri minha filha se masturbando, minha esposa a advertiu contra isto. Entretanto, minha filha insiste que masturbação não é um ato mal, e que ao invés auxilia a melhorar a saúde. Ela também não tem remorso disso. Qual seria o conselho desejável dos pais para essa filha que está envolvida em masturbação antes da Bênção do Matrimônio? Há alguma diferença ao decidir se é bom ou ruim sobre masturbação entre homens e mulheres jovens solteiros?

R: O número de mulheres que experimentaram masturbação antes do casamento também tem aumentado no Japão em anos recentes. Como já mencionei, foi dito na década de 1970 no Japão que “A taxa de mulheres que experimentaram masturbação é aproximadamente 10 por cento da taxa de homens.”³¹⁴ Como a recente sociedade japonesa fez uma rápida mudança nas atitudes com relação à liberação sexual, jornais tablóides e revistas populares de baixa qualidade têm relatado frequentemente artigos lúridos instigando a masturbação das mulheres e espalhando uma impressão que a maioria das mulheres jovens agora se masturbam frequentemente.

³¹³ Teruo Abe, *Sexless-no Seishin Igaku* (Ciência psico-médica da vida sem sexo) (Tóquio:Chikuma Shobou, 2004), 100. Recentemente traduzido para este livro.

³¹⁴ Ver Anselmo e Takada, *Seino Shimpō-to Aino Chōwa* (Progresso no sexo e harmonia no amor), 154.

Entretanto, de acordo com as descobertas de pesquisas sobre comportamento sexual entre jovens japoneses, que a Associação Japonesa para Educação Sexual conduziu e realizou no ano de 2000, a taxa da experiência de masturbação era 40,1 por cento para mulheres estudantes universitárias comparado com 94,2 por cento de homens estudantes universitários.³¹⁵

De forma semelhante, de acordo com os resultados de uma pesquisa altamente confiável sobre vida sexual nos Estados Unidos, que um grupo de pesquisadores na Universidade de Chicago conduziu em 1991, 64,4 por cento de mulheres jovens entre 18 e 24 anos de idade responderam que nunca experimentaram masturbação durante o ano passado.³¹⁶ Em outras palavras, mesmo em nosso momento contemporâneo quando a liberação sexual tem se espalhado, mulheres jovens que se masturbam em sua vida cotidiana no Japão ou nos Estados Unidos pertencem não à maioria, em contraste com os casos dos homens.

É relatado que quando homens jovens não ejaculam, seja através de atividades sexuais ou masturbação em sua adolescência, seu sêmen é naturalmente acumulado, e eles experimentam ejaculação através de emissões noturnas independente de sua vontade. Para os homens, ejaculação imediatamente resulta em orgasmo. Assim, os homens são naturalmente criados para experimentar prazer sexual e orgasmo na puberdade, independentemente de seu envolvimento em atos sexuais. Quando eles experimentam orgasmo uma vez, a memória dos explosivos sentimentos de prazer permanecem eternamente em sua cabeça.

Portanto, podemos dizer que é quase impossível que homens saudáveis solteiros se abstenham completamente da masturbação. De fato, a taxa conhecida de homens jovens que experimentam a masturbação é cerca de 95 por cento. Muitos especialistas estimam que, excluindo homens casados e aqueles que experimentam ejaculação através de atividades sexuais com suas namoradas ou com mulheres do entretenimento adulto, quase 100 por cento dos homens jovens saudáveis solteiros têm a experiência da masturbação.

Por outro lado, no caso da masturbação de mulheres jovens antes do casamento, é conhecido que **“ao contrário do caso dos homens, as mulheres não têm nenhum impulso urgente dentro delas. Portanto, ao contrário dos homens que naturalmente aprendem isto sem serem ensinados pelos outros, no caso das mulheres, estímulos específicos externos através de atividades sexuais geralmente servem como a causa da masturbação das mulheres.”**³¹⁷ Os especialistas dizem que se as mulheres experimentam os sentimentos de orgasmo mesmo uma única vez através de estímulo externo de atividades sexuais, seu desejo sexual cresce extraordinariamente forte, tal como os homens. Isto é por causa de um componente químico que traz um fervoroso sentimento de prazer, tal como quando uma pessoa toma drogas viciantes como cocaína, é secretado após alcançar o orgasmo mesmo uma única vez. Não é exagero dizer que os seres humanos, independente de seu gênero, são criados para se tornarem, em certo sentido, “um viciado em prazer sexual” uma vez que experimentem orgasmo.

Você diz que sua filha insiste que “masturbação não é um comportamento mal, mas dá um efeito positivo sobre a saúde,” e que ela não está nem um pouco arrependida. Isso é porque há muitos sexólogos e especialistas em educação sexual neste mundo que insistem nessas idéias e abertamente recomendam a masturbação sem qualquer hesitação. Provavelmente, aqueles que ensinam tais idéias quase alcancem a maioria nos Estados Unidos. Entretanto, existem várias

³¹⁵ Ver [http://www.mainichi-msn.co.jp/kurashi/women/kitamura/slowlife/new ...](http://www.mainichi-msn.co.jp/kurashi/women/kitamura/slowlife/new...) Publicado em 6 de outubro de 2006.

³¹⁶ Ver Edward O. Laumann, et al., *A Organização Social da Sexualidade: Práticas Sexuais nos Estados Unidos* (Chicago: Gráfica da Universidade de Chicago, 1994), 80-84.

³¹⁷ Anselmo e Takada, *Seino Shimpō-to Aino Chouwa* (Progresso no sexo e harmonia no amor), 154. Recentemente traduzido para este livro.

escolas de pensamento na área da educação sexual tanto no Japão como nos Estados Unidos. Estudiosos em escolas liberais de pensamento insistem que, preferencialmente, as mulheres devem desenvolver suficientemente sua sensação sexual através de masturbação frequente e já experimentar orgasmo antes do matrimônio, para que elas possam desfrutar completamente do prazer do sexo a partir do início de sua vida conjugal para o benefício de sua felicidade.

Estudiosos liberais têm afirmado que, para o benefício da felicidade da mulher na vida sexual após o matrimônio, devemos recomendar que ela experimente atividades sexuais ou coabitação com seu candidato a cônjuge antes do casamento, e que se ela se casa após ter certeza da compatibilidade de gênio com seu parceiro, ela pode evitar conflitos desnecessários na vida de casada ou o divórcio. Até a década de 1980, tais ideias obtiveram apoio popular. Esta parecia ser uma visão plausível. Muitos costumavam dizer: “Tal como você ficará menos insatisfeito com um carro mais tarde, se faz o *test-drive* e tem certeza da qualidade de seu veículo antes de comprá-lo, então você pode evitar desapontamentos com seu cônjuge e conflitos na vida sexual, se você testa a vida conjugal com seu parceiro antes do matrimônio.” Isto soa racional e correto à primeira vista.

Não obstante, como consequência de uma variedade de pesquisas científicas desde a década de 1990, descobrimos um inesperado, mas definitivo fato que aquelas mulheres que experimentaram sexo pré-conjugal ou coabitação com parceiros têm uma elevada taxa de divórcio e estão menos satisfeitas com sua vida sexual após o matrimônio, e menos frequentemente alcançam o clímax sexual após o matrimônio do que aquelas mulheres que se casaram puras e virgens sem qualquer experiência sexual pré-conjugal.³¹⁸

O Rev. e Sra. LaHaye também citaram sobre a base de suas pesquisas de mulheres evangélicas americanas que **“mulheres que eram virgens no momento do casamento registraram um nível de satisfação mais elevado [ao fazer amor] do que as promíscuas.”**³¹⁹ Portanto, como resultado de vários estudos científicos objetivos, está agora verificado que, embora escolas liberais de pensamento tenham feito as mulheres solteiras desenvolverem um grau suficiente de sensação sexual antes do matrimônio através de masturbação, a experiência sexual, ou coabitação para o benefício de sua completa satisfação sexual após o matrimônio, tais ideias estão completamente erradas.

Se uma mulher não tem qualquer experiência de orgasmo através de atividades sexuais, incluindo masturbação, antes do matrimônio, ela pode manter eternamente a memória do inesquecível momento quando seu esposo concedeu a ela êxtase sexual pela primeira vez em toda a sua vida. Portanto, embora uma mulher seja incapaz de experimentar o orgasmo no início de sua vida de casada, se ela alcança seu orgasmo após o casamento através de seu próprio esposo pela primeira vez em sua vida, isto auxiliará ela a adquirir profunda gratidão a seu esposo e contribui fortemente para a unidade espiritual e de coração do casal. O Verdadeiro Pai descreve o impacto sobre uma mulher quando ela experimenta sensações explosivas de seu primeiro orgasmo através de seu esposo como segue:

Como eu falei ontem, trovão e relâmpago simbolizam uma cerimônia de casamento e o beijo da natureza. Isto é a mesma coisa. A beleza do ato de fazer amor de um casal dessa forma é algo como o movimento de cada célula por todo o corpo consciente e sincronizado.

³¹⁸ Ver p.e., Richard Panzer, *RQ: Relacionamento Inteligência* (Westwood, NJ: Centro para Educação Média), 63-75.

³¹⁹ LaHaye e LaHaye, *Ato de matrimônio*, 264.

Todas as células se movem dessa maneira. Os cinco sentidos se tornam um único. Esse é um fenômeno precioso. ...

Embora o amor seja invisível como a consciência é invisível, podemos compreender todas estas coisas através dos sentidos. A sensação é mais importante. Quando 100% da sensação da mulher explode para 1.000%, uma mulher aprenderá a valorizar a glória e o valor de ter nascido como uma mulher. Assim, através da experiência do orgasmo, uma mulher passa a entender a verdadeira preciosidade do homem. (21 de dezembro de 1993) ³²⁰

Se uma mulher já alcança frequentemente o orgasmo através de masturbação habitual antes do casamento, quando ela chega ao êxtase na vida sexual de casada com seu esposo, ela não pode sentir qualquer emoção especial. Profunda gratidão a Deus ou ao seu esposo não surgirá de forma nenhuma em sua mente. Especialmente se a mulher fracassa em alcançar o orgasmo no sexo conjugal após o matrimônio, ela frequentemente será tentada a se masturbar para sentir o prazer sexual que estava acostumada antes do matrimônio. Eventualmente, ela acaba repetindo masturbações e depreciando seu esposo após o matrimônio, o que leva à desunião do casal. Este é o motivo pelo qual a masturbação de uma mulher é mais indesejável do que de um homem.

O que uma mulher deve ser cuidadosa antes do matrimônio é que se ela se masturba utilizando um vibrador operado por bateria, o que pode produzir um estímulo fortemente incomum, ela pode alcançar facilmente o orgasmo, mas frequentemente se torna um estímulo sexual extraordinariamente aumentado. Como consequência, se tornará muito difícil para essas mulheres alcançarem o orgasmo através de estimulação natural pelo órgão sexual de seu esposo após o matrimônio. Assim, antes e após o matrimônio, as mulheres devem evitar absolutamente utilizar esse instrumento sexual operado por bateria (instrumento substituto para o órgão sexual do homem) que produz artificialmente um extraordinário estímulo sexual que lésbicas adoram utilizar.

Quaisquer que possam ser as ações, se elas se tornam obstáculos para a unidade do casal ou a realização da base de quatro posições familiar centrada no amor verdadeiro, devemos considerá-las como más. O padrão essencial para decidir o bem e o mal de nossas ações é se elas podem contribuir para nossa felicidade como um casal e como uma família. Em outras palavras, o padrão principal de bem e mal para as ações de nossas famílias Abençoadas consiste no fato de, se estas ações contribuem ou não para o “cumprimento da base de quatro posições familiar centrada em Deus,” o que é o conteúdo central do propósito de criação de Deus.

Portanto, não importa quão rapidamente uma mulher pode sentir a sensação de orgasmo em sua vida sexual após o matrimônio. Mas ao invés, a coisa mais importante é quão mais breve e profundamente um casal pode se unir como uma única mente e um único corpo após seu matrimônio. Se um esposo ouve de sua noiva que “eu nunca experimentei a sensação de orgasmo antes do matrimônio, mas aprendi pela primeira vez em minha vida através de você,” ele pode sentir muita felicidade ao ouvir isso. Essa afirmação da noiva pode contribuir grandemente para a unidade do casal recém casado. Assim, se o primeiro prazer sexual de uma mulher em sua vida é a partir de seu esposo, isto contribuirá para a unidade do casal de uma forma muito extensa. Se uma mulher está acostumada ao orgasmo explosivo através de masturbação habitual antes do matrimônio, sua alegria sobre sexo conjugal estará grandemente diluída, e ela provavelmente acabará em grandes desapontamentos na vida conjugal.

³²⁰ Moon, *Houkan Shuurenkai Mikotobashu* (Discursos em seminários de mulheres japonesas na Coreia), 61. Recentemente traduzido para este livro.

A masturbação de mulheres antes do matrimônio não é, ao contrário dos homens, um comportamento inevitável como podemos ver em suas estatísticas ou a partir do ponto de vista de sua psicologia. As mulheres podem facilmente evitar isto se elas vivem uma vida pura separada de contatos sexuais imorais. Não obstante, a masturbação se torna um hábito inevitável da mesma maneira como drogas viciantes como a cocaína, uma vez que nossos nervos no cérebro experimentem a sensação de orgasmo.

Portanto, mulheres jovens antes do matrimônio devem se abster absolutamente da masturbação e ficar longe da tentação com forte determinação. A fim de que uma mulher solteira fique longe disso, ela deve por todos os meios evitar quaisquer experiências de excitação sexual e seu resultante êxtase sexual através de relações sexuais imorais com pessoas, seja do mesmo sexo ou do sexo oposto. Além disso, como mencionei acima, é advertido que se uma mulher fica acostumada à masturbação pelo uso de um vibrador elétrico antes do matrimônio, essa mulher estará em perigo de não ficar satisfeita com o órgão sexual de seu esposo na vida sexual conjugal após o matrimônio.

Em conclusão, sendo que sua filha já experimentou masturbação e orgasmo, poderia ser psicologicamente impossível para ela parar completamente a partir de agora. Portanto, por favor, oriente-a para reduzir sua frequência para o máximo de sua capacidade, e faça fortemente a advertência a ela contra a utilização de um vibrador elétrico. E além disso, antes que sua masturbação se torne habitual, você deve adverti-la para se preparar seriamente para a Bênção do Matrimônio, para que ela possa desfrutar uma vida sexual conjugal preenchida com o amor de Deus com certa brevidade.

P: Esta é uma pergunta sobre mudanças nos órgãos sexuais das garotas durante a adolescência. Os *labia minora* (pequenos lábios) dos genitais de uma garota se tornarão anormalmente maiores através de experiência sexual ou masturbação? Os *labia minora* nos genitais de uma garota poderiam se tornar anormalmente maiores mesmo se não existe nenhuma experiência sexual ou masturbação? É um erro que os pais façam a advertência para sua filha que impensadamente brinca com seus genitais (masturbação) que isto fará seus genitais (*labia minora*) se tornarem anormalmente maiores?

R: Parece que alguns pais advertem ameaçadoramente as filhas a nunca se masturbarem, pois isto causaria a mudança de cor de seus genitais (*labia minora*) e o crescimento além do normal. É verdade que masturbação por uma mulher solteira não é desejável.³²¹ Não obstante, este tipo de advertência que se refere à mudança de cor ou formato dos genitais não está baseada em informações médicas exatas.

Se a filha está no início dos anos da escola elementar, essa advertência poderia ser efetiva e aceitável para essa idade. Entretanto, parece que algumas garotas desenvolveram um forte complexo de inferioridade sobre seus genitais como resultado de terem ouvido essas advertências de seus pais ou outras pessoas. Consequentemente, elas sentem que a forma ou a cor de seus genitais é feia.³²² Esse mal concebido complexo de inferioridade em relação aos seus próprios genitais terá uma influência ruim sobre sua vida sexual após o matrimônio. Para filhas na idade

³²¹ Ver Masuda, *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 1, 128-131, para o assunto da masturbação por jovens solteiros de famílias Abençoadas e como orientá-los.

³²² O assunto do mal entendido dos esposos sobre a coloração escura dos genitais das mulheres é omitido aqui, pois sua explicação está em detalhes em Masuda, *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 2, 121-22.

adolescente, eu penso que seria melhor dar a elas uma advertência baseada em informação científica exata.

Não é normal que uma mulher cuja puberdade passou continue a ter labia minora pequenos como de uma garotinha. A partir do ponto de vista da função na vida sexual de um casal, não podemos dizer que esses labia minora pequenos sejam maravilhosos. Labia minora ou os ‘lábios do amor’ rapidamente se desenvolvem e crescem durante a adolescência, para que tanto o futuro esposo e a mulher madura possam experimentar o maior prazer sexual na vida sexual conjugal, tudo graças ao maravilhoso desenho de Deus. Assim, mesmo as virgens puras, que nunca experimentaram masturbação ou sexo, verão que quando entra na puberdade e amadurece de forma saudável como uma mulher, os pequenos lábios se desenvolverão e crescerão em tamanho como resultado da influência dos hormônios femininos.

Parece que algumas mulheres jovens acreditam que seus pequenos lábios cresceram de forma incomum devido à masturbação ou experiências sexuais. E algumas sentem culpadas e envergonhadas que o tamanho maior de sua genitália expõe a extensão de sua experiência sexual ou masturbação. Entretanto, o crescimento dos pequenos lábios evidencia que o hormônio feminino tem sido secretado adequadamente e que a mulher amadureceu de uma forma saudável a fim de preparar para o ato de fazer amor, para que ela possa dar maior prazer para seu futuro esposo e experimentar maior prazer para si mesma.³²³

Naturalmente, é possível que quando a masturbação e as experiências sexuais durante a adolescência são frequentes, os hormônios sexuais femininos sejam secretados mais rapidamente e mais abundantemente, para que os genitais cresçam de alguma forma mais rápida. Não obstante, as pétalas ou pequenos lábios de uma virgem pura que nunca tenha experimentado masturbação ou sexo crescerão naturalmente, se ela amadurece de forma saudável, para o benefício de seu futuro esposo. Mesmo se existe uma diferença na velocidade de desenvolvimento durante a puberdade, sabe-se que o tamanho dos pequenos lábios se tornará semelhante quando mulheres entram em seus vinte anos.

Quando uma mulher é estimulada sexualmente, seu sangue se concentrará em seus genitais e ao redor, tal como o órgão sexual de um homem. É relatado que os pequenos lábios se expandem 20 a 30 por cento e ficam eretos, e a abertura da vagina fica visível em preparação para receber o pênis do homem. Quanto maiores os pequenos lábios, mais completamente eles podem envolver ao redor da cabeça do pênis do homem em 360 graus durante a ação de empurrar do intercurso, para que a área de contato da membrana mucosa dos genitais do casal possa aumentar. Como resultado, eles dão maior prazer para o esposo como também para a esposa.

Portanto, até onde estou ciente, nenhum homem no mundo ou na história reclamou na vida sexual de casado que os pequenos lábios de sua esposa são muito grandes. Ao invés, o esposo será inspirado ao imaginar o desenho de Deus na criação experimentando o crescimento completo dos labia minora de sua esposa. Quanto mais os labia minora crescem, maior o prazer sexual dado para o esposo. Portanto, uma mulher não deve se sentir envergonhada que seus pequenos lábios cresceram muito, mas ao invés ela deve ter confiança. Quando um casal faz amor, eles compreenderão completamente que todas as partes do órgão sexual feminino são criadas para o benefício do homem, e que todas as partes do órgão sexual masculino são criadas para o benefício da mulher; eles podem ser gratos a Deus pelo desenho maravilhoso dos órgãos sexuais do fundo de seus corações.

³²³ Tem sido verificado que a membrana mucosa dentro dos pequenos lábios é uma forte região erógena comum para todas as mulheres.

Um canal da TV americana apresentou um caso de cirurgia estética dos lábia minora de uma jovem mulher solteira. Entretanto, tal cirurgia para restaurar o tamanho pequeno diminuirá o prazer sexual de seu futuro esposo e dela mesma.

Assim, mesmo se os lábia minora pequenos como de uma garota pré-adolescente podem parecer belos para algumas mulheres jovens, esta é uma cirurgia totalmente desnecessária e sem significado. Por causa da ignorância, parece que algumas mulheres jovens interpretam errado o ‘crescimento’ saudável de seus genitais pelo desenho da criação de Deus como uma ‘deformação’ anormal. Contudo, esta preocupação é totalmente infundada. Mesmo se os lábia minora crescem mais do que a média, o futuro esposo não reclamará, mas ao contrário, ele será grato pela excelente função que Deus forneceu para o ato de fazer amor. Assim, os pais devem ensinar as filhas a terem confiança no excelente desenho de Deus dos órgãos sexuais.

P: Esta é uma pergunta sobre as posições direita e esquerda dos testículos de um homem. As posições dos meus testículos não são simétricas na direita e esquerda. Eu ouvi que Deus criou com o propósito de que a posição dos testículos de um homem seria assimétrica na direita e esquerda. Isso é verdade?

R: Isso é verdade. As posições dos testículos de um homem não são criadas para serem exatamente simétricas na direita e esquerda, devido ao primoroso desenho da criação de Deus. Eles são criados de tal forma a não estarem pendurados simetricamente na direita e esquerda. Quando os testículos produzem a máxima quantidade de hormônio masculino e esperma, sua temperatura deve ser mantida entre 3 a 4 °C mais frios do que a temperatura normal do corpo. Se os testículos direito e esquerdo são perfeitamente simétricos em suas posições, o saco de pele (escroto) de cada testículo virá a ter um contato físico mútuo, e como resultado, os testículos não podem ser resfriados eficientemente. Entretanto, se as posições dos testículos direito e esquerdo são levemente assimétricas, a eficiência do efeito de resfriamento será mais intenso. Por esta razão, a posição assimétrica dos testículos direito e esquerdo geralmente faz um homem mais viril e saudável.

Parece que alguns jovens na puberdade ficam preocupados sobre a posição assimétrica de seus testículos por causa da ignorância, e alguns temem que possam ser afetados com uma doença testicular. Entretanto, essa preocupação é absolutamente sem sentido. Estudiosos que acreditam na teoria da sobrevivência do mais apto provavelmente explicarão: “Testículos que não são simétricos em suas posições podem produzir mais esperma e hormônio masculino, resultando em mais elevada capacidade reprodutiva e para dar nascimento a um número maior de filhos. Portanto, os homens que possuem o gene para produzir esses testículos assimétricos aumentaram em número na terra e se tornaram a maioria.” Em qualquer caso, um homem cuja posição dos testículos é assimétrica na direita e esquerda constitui a maioria, tendo mais elevada capacidade reprodutiva, e é considerado normal (saudável).

As mulheres devem manter em mente que se os testículos de um homem estão pendurados assimétricos na direita e esquerda, eles são mais naturais, mais saudáveis, e mais vigorosos ao produzir hormônio masculino e esperma. Alguns homens têm um testículo localizado extremamente mais baixo do que o outro testículo. Geralmente tais homens têm uma capacidade reprodutiva mais elevada devido à produção superior de esperma e hormônio masculino. Portanto, uma mulher não deve ferir o orgulho desse homem por causa da ignorância, se acontece de ser o caso de seu esposo. De acordo com minha observação em saunas e banheiros

públicos, meus amigos e conhecidos com testículos que são claramente assimétricos em suas posições têm quatro ou mais filhos sem exceção.

P: Eu tenho uma pergunta sobre o compromisso e a Bênção do Matrimônio entre membros da segunda geração e primeira geração. Quando foi o início da Bênção de Matrimônio entre membros da segunda geração e primeira geração? Somente os Verdadeiros Pais podem realizar tais noivados entre membros de segunda geração e primeira geração? Ou os pais da segunda geração agora têm a permissão de noivar seu filho ou filha com a primeira geração?

R: A partir de novembro de 2008, somente os Verdadeiros Pais têm a exclusiva autoridade para realizar noivados entre membros da segunda geração e primeira geração. Os pais da segunda geração ainda não têm essa autoridade.

Anteriormente, em meu livro *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 2, eu apresentei que “De acordo com o anúncio dos Verdadeiros Pais, os pais físicos da segunda geração também receberam a autoridade para fazer o noivado de seus filhos e filhas, que são os membros de segunda geração, e os membros de primeira geração.” É verdade que o líder do movimento japonês uma vez fez esse anúncio em uma reunião pública no Centro de Treinamento de Cheongpyeong em 25 de outubro de 2003. Entretanto, foi esclarecido mais tarde que o conteúdo do anúncio não representava de forma exata o que os Verdadeiros Pais tinham afirmado. Portanto, a mensagem verbal na reunião foi corrigida mais tarde através de uma circular oficial para os líderes das igrejas locais no Japão.

Para ser exato, **uma era chegou quando os Verdadeiros Pais podem realizar noivados e a Bênção de Matrimônio entre membros da segunda geração e primeira geração. Não obstante, ainda são somente os Verdadeiros Pais que têm a autoridade para fazer este tipo de noivado. Os pais de membros da segunda geração estão somente autorizados a fazer o noivado de seus filhos e filhas com outros membros da segunda geração.**

Portanto, em meu livro *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 2, a partir da quarta edição revisada, esta afirmação foi revisada para a forma a seguir:

Aqueles membros da segunda geração que nasceram *antes* da Bênção de seus pais (os chamados filhos Jacó) pertencem à *primeira geração* a partir do ponto de vista da Providência de restauração através de indenização. Entretanto, os Verdadeiros Pais emitiram uma nova direção que agora os Verdadeiros Pais podem noivar estes membros que nasceram *antes* da Bênção de seus pais com membros da segunda geração que nasceram *após* a Bênção de seus pais e dar a Bênção do Matrimônio para eles.³²⁴

O noivado dos Verdadeiros Pais entre membros da segunda geração e da primeira geração começou na primavera de 2004. O primeiro caso de noivado foi um entre o Sr. Hiroaki Kawata, um membro japonês que nasceu *antes* da Bênção de seus pais e a Senhorita Hwajin Lee, um membro da segunda geração coreana que nasceu *após* a Bênção de seus pais. Consequentemente, a cerimônia da Bênção do Matrimônio começou incluindo o noivado de casais *inter-geração* pelos Verdadeiros Pais desde julho de 2004.

³²⁴ Masuda, *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 2, 10. Recentemente traduzido para este livro.

P*: Eu tenho uma pergunta sobre a Bênção do Matrimônio entre membros de segunda geração e primeira geração. Os Verdadeiros Pais noivaram e abençoaram um número de membros femininos de segunda geração com membros masculinos de primeira geração, mas eu gostaria de saber se estes membros femininos genuinamente mantiveram a pureza antes do noivado. Elas não foram noivadas e abençoadas com membros masculinos de primeira geração porque cometeram alguns atos de pecado?

R: Até hoje, pelo que eu sei, todos esses membros femininos de segunda geração da família Abençoada que foram noivadas e Abençoadas com membros masculinos de primeira geração pelos Verdadeiros Pais são muito fiéis, genuinamente mantiveram a pureza, e são exemplares sem exceção.

Como um membro da primeira geração, o Sr. Hiroaki Kawata, que é um dos primeiros estudantes graduando na Escola de Graduação de Teologia CheongShim, foi abençoado com um membro feminino de segunda geração de uma família Abençoada coreana muito respeitável através do noivado dos Verdadeiros Pais. Seu caso foi o primeiro noivado entre a primeira geração e a segunda geração na história do movimento de Unificação. Ele é um membro da primeira geração, mas também um membro da segunda geração que nasceu *antes* da Bênção de seus pais. Seus pais têm sido famosos por sua sincera dedicação e grande contribuição para a Providência de Deus por muitos anos.

Ele ficaria muito indignado com essa pergunta insultante. Ele me disse inúmeras vezes que recebeu questionamentos semelhantes que duvidavam da pureza de sua amada esposa coreana, que é um genuíno membro de segunda geração que nasceu *após* a Bênção de seus pais. Como os Verdadeiros Pais os noivaram e os abençoaram diretamente, devemos parabenizá-los por sua Bênção de Matrimônio do fundo do nosso coração sem qualquer prejuízo ou mal entendido.

P: Eu tenho uma pergunta sobre o período de separação após a cerimônia de Bênção do Matrimônio para casais Abençoados de membros de segunda geração. Também é exigido um período de 40 dias de separação após a cerimônia de Bênção de Matrimônio para esses casais Abençoados?

R: Tradicionalmente, membros de segunda geração (que nasceram *após* a Bênção de seus pais) são permitidos começar sua vida conjugal e dormir juntos a partir da mesma noite da cerimônia da Bênção do Matrimônio. No passado, houve muitos casais Abençoados da segunda geração que de fato começaram sua vida conjugal a partir da noite da cerimônia de casamento da Bênção do Matrimônio. Em outras palavras, um período oficial de separação não era exigido deles como um período de indenização após a cerimônia da Bênção. Membros da segunda geração (que nasceram *após* a Bênção de Matrimônio de seus pais) nasceram herdando a linhagem de Deus como resultado da liquidação do pecado original de seus pais. Portanto, era dito que eles não tinham nenhuma necessidade de estabelecer esta condição de indenização.

Não obstante, desde 2004, quando os Verdadeiros Pais oficializaram o noivado e a Bênção de Matrimônio de membros de segunda geração do *Cheon Il Guk*, a Era após a Vinda do Céu, eles especificaram um período de separação de 40 dias anterior ao início da vida conjugal, mesmo para casais da segunda geração. De acordo com minha interpretação, este período de separação dos casais Abençoados de segunda geração não significa estabelecer uma condição de indenização, mas pretende ser um período para conhecer bem um ao outro, sendo que muitos destes casais Abençoados de segunda geração foram noivados imediatamente antes da cerimônia da Bênção e frequentemente com pessoas anteriormente desconhecidas de outras culturas e de

diferentes nacionalidades. Podemos ver que este período de separação corresponde ao período de noivado no mundo secular.

P*: Quando um membro de primeira geração é noivado e Abençoado com um membro de segunda geração, é necessário realizar a Cerimônia de Três Dias como é o caso com a Bênção de Matrimônio de membros de primeira geração?

R: Os Verdadeiros Pais deram a direção que no caso da Bênção de Matrimônio de membros de primeira geração e segunda geração, embora estes membros de segunda geração nasceram *após* a Bênção de seus pais, a Cerimônia de Três Dias deve ser exigida para o benefício dos cônjuges da primeira geração, quando esses casais começam sua vida conjugal. Até onde eu sei, todos esses casais Abençoados de gerações diferentes que foram noivados pelos Verdadeiros Pais consistem de membros *femininos* de segunda geração e membros *masculinos* de primeira geração. Consequentemente, eles realizaram a Cerimônia de Três Dias com a noiva na posição de parceiro sujeito.

Não importa quão velhos os filhos de segunda geração de uma família Abençoada possam se tornar, seus pais Abençoados podem facilmente encontrar filhas de segunda geração mais jovens como noivas de seus filhos para a Bênção do Matrimônio. Em contraste, quando as filhas de segunda geração ficam mais velhas, seus pais Abençoados terão aumentadas as dificuldades para encontrar homens de segunda geração mais velhos como esposos para a Bênção do Matrimônio. Em minha visão, provavelmente esse é o motivo pelo qual todos os casais Abençoados *inter-geração* têm sido noivados e Abençoados entre membros femininos de segunda geração e masculinos de primeira geração.

Assim, quando esse casal Abençoado *inter-geração* de um membro feminino de segunda geração e um membro masculino de primeira geração começa sua vida familiar, a Cerimônias de Três Dias deve ser conduzida, com a mulher na posição de sujeito, como no caso de um esposo e uma esposa da primeira geração. Assim, esse casal Abençoado *inter-geração* está destinado a realizar a Cerimônia de Três Dias, através da qual a esposa Abençoada de segunda geração conduz o esposo Abençoado de primeira geração na posição do Arcaño para renascer como um filho celeste.

P*: Eu ouvi que o Verdadeiro Pai treinou seu corpo para fortalecer sua saúde empreendendo vários esportes e exercícios em seus anos de colégio. Por favor, apresente os discursos do Verdadeiro Pai que testificam a importância de fortalecer nossa saúde fazendo esportes e exercícios enquanto jovens. Eu gostaria de encorajar meus filhos a praticarem esportes e exercícios.

R: Primeiramente, eu apresentarei os discursos do Verdadeiro Pai publicados no *Chambumonim Saengae Nojeong* (O curso de vida dos Verdadeiros Pais), vol. 1.

Sonhando trazer essa grande revolução sem precedentes mesmo para o mundo inteiro, eu tenho treinado minha força física rigorosamente desde o dia que Deus me deu o Mandamento que “A menos que você esteja saudável suficientemente, você não será capaz de cumprir esta Vontade de Deus que é o maior trabalho.”³²⁵

³²⁵ Moon, *Chambumonim Saengae Najeong* (O curso de vida dos Verdadeiros Pais), vol. 1, 143. Recentemente traduzido para este livro. Ver também Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 84, 296.

Eu sou forte o suficiente. Eu tenho poder para derrotar uma ou duas pessoas facilmente em uma luta. Não há nenhum esporte que eu nunca tenha tentado. Eu continuei a me exercitar fisicamente dia e noite até alcançar 21 anos de idade.³²⁶

Além disso, eu também apresentarei os discursos do Verdadeiro Pai publicados em *Filosofia de Educação do Rev. Sun Myung Moon*.

Eu nunca perdi em uma disputa de luta estilo coreana. Eu também era bom em futebol. Mesmo com meu corpo grande, eu era rápido. Quando era jovem, eu também fiz exercícios na barra de ferro. Eu treinei a mim mesmo com muitos tipos de exercícios. Eu ainda me exercito agora, com exercícios que ninguém mais conhece. Eu inventei alguns exercícios por mim mesmo. (3 de julho de 1989)³²⁷

Quando estava no colégio, eu era um campeão em luta estilo coreana. Não havia nenhum esporte no qual eu não fosse bom. Eu também fiz salto em altura e boxe. Se uma pessoa má vinha e me esmurrava, eu podia acertá-la com um gancho e levá-la ao chão! Eu até mesmo fiz esse treinamento. Porque eu fiz isso? Não para lutar. Isso é porque eu estava ciente que desde que tive a determinação de fazer uma grande revolução, para corrigir este mundo errado de uma vez por todas, e realizar o mundo pacífico que segue o Princípio Celeste, eu tinha que ter um corpo saudável para esse propósito. (2 de março de 1976)³²⁸

Portanto, os pais devem encorajar seus filhos a praticarem vários esportes e exercícios quando são jovens a fim de construir corpos saudáveis.

³²⁶ Moon, *Chambumonim Saengae Najeong* (O curso de vida dos Verdadeiros Pais), vol. 1, 143-44. Recentemente traduzido para este livro. Ver também Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 105, 237.

³²⁷ Sun Myung Moon, *Filosofia de Educação de Sun Myung Moon* (Seul: Sung Hwa Editora, 2002), 238. Para fonte coreana, ver Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 192, 151.

³²⁸ Moon, *Filosofia de Educação de Sun Myung Moon*, 239-40. Eu revisei a tradução. Para fonte coreana, ver Moon, *Malsseum Seonjip*, vol. 85, 20.

Epílogo

Eu decidi apresentar minhas respostas para duas perguntas como um Epílogo. Uma pergunta é a partir de Hyung-jin Nim, e a outra é a partir de um de meus alunos na Escola de Graduação de Teologia de CheongShim. Minha resposta para a pergunta de Hyung-jin Nim foi originalmente publicada no Epílogo do meu livro japonês sobre “Amor, Sexo e Saúde” e está traduzida aqui. Minha resposta para a pergunta do estudante está publicada aqui pela primeira vez. Eu espero que minhas respostas possam fornecer aos leitores uma perspectiva para compreenderem o significado de nossas vidas e deste livro.

No semestre do outono de 2006, eu tive a oportunidade de ensinar japonês para Hyung-jin Nim, que se tornou um membro do corpo docente da Escola de Graduação de Teologia de CheongShim durante aquele tempo. Enquanto o ensinava, eu também tive conversas amigáveis com ele em japonês. Embora eu era um professor de japonês, ele se tornou um professor natural em todas as outras coisas. Eu aprendi muitas coisas a partir dele e passei a admirar Hyung-jin Nim por seu profundo amor a Deus, aos Verdadeiros Pais, e a todos os membros da Igreja, como também por sua sabedoria prática em realizar estes amores.

Um dia enquanto conversava com ele, Hyung-jin Nim me perguntou: **“Dr. Masuda, você é um romântico?”** Eu nunca tinha recebido uma pergunta assim em minha vida. Como eu fui pego de surpresa, não tive escolha, mas responder ambíguamente no momento, “Bem, deixe-me ver...” e pensei sobre isto por alguns dias e cheguei à seguinte conclusão.

Minha resposta depende de como uma pessoa interpreta **romantismo**, sendo que há vários significados para **romântico** ou **romantismo**. Eu penso que seja apropriado interpretar a palavra como “uma pessoa de amor puro.” Então a pergunta seria se eu sou “uma pessoa de amor puro” ou não. Referente ao termo “amor puro,” eu tenho uma lembrança da seguinte experiência:

Em 1994 eu fui convidado pelos líderes principais da Federação das Mulheres para a Paz Mundial do Japão para proferir uma conferência especial para elas com o título: “Qual é a verdadeira liberação das mulheres?” Após a conferência, em uma reunião com um pequeno número dos executivos, tivemos uma sessão de reflexão (livre discussão) referente aos objetivos para a Federação das Mulheres para a Paz Mundial do Japão. Eu sugeri a compreensão de “casais de amor puro (*Jun-ai Fufu*)” e famílias de amor puro” como um objetivo. Para minha surpresa, a resposta para minha sugestão foi uma total rejeição. Eles disseram: “Um objetivo de ‘casais de amor puro’? Não somos mais estudantes do colégio...” Então eles se recusaram seguir a discussão da minha ideia. Naquele momento, honestamente, eu fiquei desapontado com a resposta deles. Olhando de volta, penso que eu era realmente apaixonado pelas palavras “amor puro.”

Depois que alguns anos se passaram, o Verdadeiro Pai começou a enfatizar **“coração puro, linhagem pura, e amor puro.”** Ele disse para nós, **“coração puro, linhagem pura e amor familiar puro! Vocês devem criar tal família. Suas famílias se tornaram tal família?”** (10 de março de 2003)³²⁹ E então, no Dia do Verdadeiro Deus de 2004, ele declarou o alvorecer da **“Era do Estabelecimento Seguro do Sexo de Coração Puro, Linhagem Pura e Amor Puro.”**

³³⁰ Desta maneira, os Verdadeiros Pais atualmente esperam que nossos casais Abençoados se

³²⁹ Moon, *Kouten Jidai-no Seikatsu Shinkou* (Vida de fé na Era após a Vinda do Céu), 59.

³³⁰ Moon, *Kouten Jidai-no Seikatsu Shinkou* (Vida de fé na Era após a Vinda do Céu), 60.

tornem **“casais de coração puro, linhagem pura e amor puro”** e **“famílias de coração puro, linhagem pura e amor puro.”**

Voltando para a pergunta: “Eu sou uma ‘pessoa de amor puro?’” Após alguns dias de consideração, eu compreendi que “Oh, eu *tenho* que me tornar uma ‘pessoa de amor puro’ (i.e., romântica)!” Eu acho que a razão pela qual Hyung-jin Nim me fez esta pergunta foi porque eu tinha mencionado, durante conversas com ele, várias ações práticas da *“Lista de 10 hábitos para se tornar um Casal de Amor Puro nota 10,”* a qual eu também apresentei neste livro. Uma vez eu disse a ele: “Quando retorno para Nova York durante os intervalos de verão e inverno, eu sempre caminho de mãos dadas com minha esposa, assisto TV de mãos dadas, e nos exercitamos juntos (através da caminhada) de mãos dadas. Também temos conversas pacíficas ao travesseiro de mãos dadas todas as noites, dormindo nus juntos.” E eu também tinha falado para ele, “Quando estou na Coreia, minha esposa sempre me liga duas vezes por dia, de manhã e à noite.” Falando honestamente, eu nunca tinha pensado sobre mim mesmo como um “romântico” porque eu fui um homem típico japonês que é reservado ao expressar amor através de palavras e ações. Os conteúdos da *“Lista de 10 hábitos para se tornar um Casal de Amor Puro nota 10,”* são palavras de aconselhamento dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim. Sendo que eu ouvi que os Verdadeiros Pais também estavam colocando-as em prática em suas vidas diárias, eu decidi com determinação praticá-las. Quando minha esposa e eu praticamos, nos sentimos muito pacíficos e alegres em nossos corações; temos gradualmente nos tornado viciados nestes hábitos da lista por causa das sensações pacíficas e alegres que experimentamos todo o tempo. (além disso, nenhum custo extra é exigido para praticá-los.) Após saborear os maravilhosos sentimentos como um casal através desses hábitos, naturalmente continuamos a praticá-los sem falha. Estou agora convencido que, embora os casais não estejam em bons termos, se os casais sempre praticam estes hábitos recomendados pelos Verdadeiros Pais e Dae Mo Nim **como se eles fossem** “casais de amor puro,” eles realmente se tornarão “casais de amor puro,” sem exceção.

Eu compreendi que, embora minha esposa e eu não fomos “um casal de amor puro (romântico)” no passado, temos aprendido a praticar como se fôssemos, graças ao conselho e o modelo dos Verdadeiros Pais e Dae Mo Nim. Como resultado, temos realmente nos tornado “tal casal de amor puro,” e tenho me tornado “uma pessoa de amor puro (um romântico),” **nossos Verdadeiros Pais já se tornaram os maiores campeões de amor puro (românticos) e o maior casal de amor puro.** Quando lemos os discursos dos Verdadeiros Pais, tais como **“transformar a vida conjugal em uma bela obra de arte,”** de novo e de novo à luz dessa visão, eu não tenho dúvida que os Verdadeiros Pais são definitivamente o maior casal de amor puro.

Eu sinceramente oro que os leitores pratiquem tão fielmente quanto possível os conselhos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim sobre “amor verdadeiro, sexo e saúde,” incluindo as palavras dos Verdadeiros Pais sobre **“transformar a vida conjugal em uma bela obra de arte.”** Então podemos indubitavelmente viver uma vida de maior felicidade na Era após a Vinda do Céu aperfeiçoando **“o casal de coração puro, linhagem pura e amor puro.”**

A outra pergunta veio de um dos meus alunos na Escola de Graduação de Teologia de CheongShim: **Professor Masuda, você se tornou um professor na Escola de Graduação de Teologia de CheongShim a qual pertence ao grupo CheongShim centrado no Centro de Treinamento de Cheongpyeong orientado por Heung-jin Nim e Dae Mo Nim. Você pode frequentemente participar nas celebrações da igreja e hoondokhae no Palácio da Paz Cheon Jeong, onde os Verdadeiros Pais vivem. Em minha visão, você veio de uma linha de**

ancestrais com realizações excepcionalmente boas, e você nasceu sob uma estrela especial de sorte. Você pensa assim?”

Minha resposta é, falando francamente, eu não acho que estou na atual posição na Escola de Graduação de Teologia de CheongShim porque venho de uma linha de ancestrais com realizações excepcionalmente boas e que nasci sob uma estrela especial de sorte em comparação aos outros membros. Você pode não acreditar nisto, mas um de meus amigos na fé uma vez disse para mim: **“Eu nunca tinha visto uma pessoa mais sem sorte do que você em nossa Igreja!”** e simpatizou comigo. Poderia haver inúmeras razões para dizer isso, mas principalmente porque eu não pude receber a Bênção do Matrimônio mesmo depois de trabalhar duro para a Igreja por mais de 10 anos, perdendo ambas as Bênções dos 777 e 1.800 casais.

Logo que entrei na Universidade de Tóquio em abril de 1965, eu me juntei à Igreja de Unificação, na idade de 18 anos. Porque eu me dediquei determinadamente para testemunhar no campus, sendo pioneiro e testemunhando em cidades do Japão, em atividades VSC, e restauração material, eu estava frequentemente ausente das aulas na universidade e tirei uma licença oficial de ausência por alguns anos. Como resultado, eu permaneci no mesmo grau e era ainda um segundanista no tempo da Bênção dos 777 Casais em 1970, mais de 5 anos após me juntar à Igreja. Líderes da Igreja Japonesa decidiram não enviar membros estudantes para a Bênção do Matrimônio porque o casamento de estudantes da faculdade antes da graduação tinha uma imagem imoral no Japão naquele tempo. Isto não foi decisão dos Verdadeiros Pais. Perto do tempo do noivado, eu fui informado que “por causa das dificuldades de 5 irmãos para o noivado, se você quiser receber a Bênção do Matrimônio, você pode ir para a Coreia rapidamente.” Entretanto, eu estava apenas com 23 anos de idade, o que era relativamente jovem. Assim, eu não fui para a Coreia para a Bênção.

Porque não pude receber a Bênção dos 777 Casais, embora eu tivesse me dedicado para a Igreja por mais de 5 anos, alguns membros imaginavam sobre a razão. “Talvez ele não pôde receber a Bênção porque cometeu algum problema do Capítulo 2?” Entretanto, na primavera de 1972, quando o Verdadeiro Pai veio para o Japão, ele me indicou como diretor da Associação dos Colegiados para Reflexão de Princípios (CARP) do Japão, responsável de todos os membros universitários por todo o Japão. Talvez porque ele espiritualmente sentiu a suspeita entre alguns líderes japoneses sobre minha pureza, eu ouvi que ele também disse no momento de minha indicação, “Masuda é um homem puro.” Ele esclareceu a suspeita sobre mim e no mesmo ano me indicou como o diretor regional do distrito de *Hyogo* e diretor da Igreja de *Kobe*.

Em 1973, o Verdadeiro Pai instruiu os líderes da Igreja Japonesa a realizarem o 1º Seminário Internacional de Liderança convidando 120 estudantes seniores e graduados de Tóquio para os Estados Unidos. Todos os membros de tempo integral da Igreja que haviam se graduado na Universidade de Tóquio foram chamados para participarem no seminário de 40 dias na América como sua equipe de apoio. Porque eu era um dos graduados da Universidade de Tóquio, também participei. No final do seminário de 40 dias em San Francisco, o Verdadeiro Pai convidou toda a sua equipe de apoio japonesa para Nova York e pediu a eles para tomarem parte na campanha “Dia da Esperança” em Nova York. Durante a campanha em Nova York, ele diretamente deu ordens para mim, dizendo: “Nosso movimento na América é muito importante, assim você deve ficar aqui para auxiliar nossas atividades.” Assim, eu trabalhei duro para nosso movimento nos Estados Unidos por 21 anos antes de mudar para a Coreia.

Em 1975, dez anos após eu ter me juntado à Igreja, a Bênção do Matrimônio dos 1.800 casais ocorreu na Coreia. Nesse tempo, o Verdadeiro Pai instruiu os membros estrangeiros que estavam trabalhando ilegalmente para a Igreja nos Estados Unidos para permanecerem lá. Ele estava

preocupado que, uma vez que eles deixassem os Estados Unidos, como estrangeiros ilegais, eles pudessem ter dificuldades de obter um visto para voltar. Conseqüentemente, eu não pude receber a Bênção do Matrimônio naquele tempo, embora eu tivesse me juntado à igreja bem antes do que muitos dos 1.800 casais Abençoados. Eu tinha me dedicado totalmente para o trabalho missionário internacional nos Estados Unidos, mesmo sem participar do funeral de minha amada mãe no Japão, quando ela faleceu em 1974. Entretanto, eu não pude receber a Bênção.

Foi naqueles dias que alguns de meus amigos na fé disseram para mim com simpatia: “Eu nunca tinha visto uma pessoa mais sem sorte do que você em nossa Igreja.” Em nossos Dias Sagrados da Igreja, aqueles líderes que se juntaram à Igreja alguns anos mais tarde do que eu, mas que já tinham recebido a Bênção eram convidados para East Garden, mesmo do Japão, para participar da Cerimônia de Juramento centrando nos Verdadeiros Pais. Entretanto, porque eu não era Abençoado, eu não tinha permissão de participar nas cerimônias em East Garden, embora tivesse vivido em Nova York onde os Verdadeiros Pais viviam. Eu estava muito triste e solitário. Naqueles dias (e mais tarde durante a mobilização de minha esposa), eu repetidamente cantava a canção coreana “*Gagopa* (Eu desejava poder ir)” com lágrimas, e esta se tornou a melhor canção que posso cantar bem.

Quando eu visitei a Coreia em 1968 como representante dos líderes do CARP do Japão, o Rev. Hwang Won-jin (36 casais), então diretor do Departamento de Estudantes na Igreja de Unificação da Coreia, me ensinou o seguinte:

A vida de indenização é uma vida de escolher perdas. Se você escolhe uma vida de escolher perdas, você pode conduzir uma vida de indenização. Se você está sempre disposto a selecionar uma vida de escolher perdas com alegria, você será capaz de sobreviver neste caminho de fé.

Estas palavras estiveram me guiando em meu caminho de fé até agora. Como eu selecionei um caminho de escolher perdas, outros membros disseram para mim: “Eu nunca tinha visto uma pessoa como você que não reivindica os méritos da pessoa pelas realizações.”

Em 1994 quando fui convidado para lecionar na Universidade Sun Moon, eu decidi mudar para a Coreia seguindo a Vontade de Deus, embora isto significasse que tivesse de parar de trabalhar na América três anos antes do tempo mínimo de anos para estar qualificado para receber algum benefício da Seguridade Social do governo dos Estados Unidos em minha idade de idoso.

Após ensinar por 10 anos, eu mudei da Universidade Sun Moon para a Escola de Graduação de Teologia CheongShim em 2004. Se eu tivesse permanecido na Universidade Sun Moon, eu poderia ter conseguido um sabático, um ano fora do ensino com tudo pago. Eu poderia ter vivido com minha esposa e filhos enquanto pesquisava e escrevia em casa em Nova York. Além disso, eu poderia ter sido promovido de professor assistente para professor em tempo integral com um aumento em meu salário.

Entretanto, eu decidi desistir do ano sabático e da promoção para professor integral e mudei para a Escola de Graduação de Teologia de CheongShim, porque sabia bem que o benefício espiritual era mais importante do que o benefício financeiro. Desta maneira eu cheguei na Escola de Graduação de Teologia de CheongShim, sempre selecionando uma maneira de tomar as perdas financeiras, o que me capacitou a chegar aqui.

Portanto, nunca pensei que poderia estar em minha atual posição porque “nasci com uma estrela especial de sorte.” Compreendi que eu tinha que esculpir um caminho para mim mesmo, criando um destino por mim mesmo. Tenho certeza que mesmo aqueles que aparentemente têm má sorte

eventualmente terão um dia quando as pessoas dirão: “Você é uma pessoa de muita sorte,” se elas continuam a praticar amor verdadeiro com gratidão mesmo em suas dificuldades. Se estamos fundamentalmente conectados aos Verdadeiros Pais, que possuem a maior fortuna Celeste, mesmo aqueles que têm má sorte seguramente terão um dia de grande fortuna Celeste e felicidade após passar através do túnel escuro da dificuldade.

Além disso, é verdade que **“Uma chance seguramente virá para aqueles que se prepararam para ela.”** Eu tive uma oportunidade para cantar uma canção em coreano diante dos Verdadeiros Pais quando trabalhava nos Estados Unidos. Ouvindo-me cantar em coreano, ele diretamente me deu um pequeno conselho: **“Continue a estudar coreano.”** Mantendo as palavras do Verdadeiro Pai, eu continuei a estudar coreano junto com meus filhos na América. Portanto, quando fui convidado para a Universidade Sun Moon em 1994, pude desfrutar a vida de um professor na Coreia sem dificuldade. Eu fui indicado como Decano da Escola de Graduação de Teologia na Universidade Sun Moon em 1995. Minha habilidade de entender coreano foi uma das razões para eu ser selecionado como seu decano.

Eu pude receber a Bênção do Matrimônio especial dos 74 casais em Nova York em 1977, 12 anos após me juntar à Igreja. Eu estava com 30 anos de idade. Quando o Verdadeiro Pai nos noivou, ele sussurrou no ouvido de minha esposa: **“Vocês podem se tornar um casal muito íntimo após ficarem mais velhos.”** Eu sinto muito por ela, porque eu era um esposo frio e indiferente em meus 30 a 40 anos. Eu estava absorvido em meus estudos de graduação e então, após receber meu PhD, em preparação para lecionar e publicar; eu apenas me mantinha lendo livros em minha escrivaninha. Entretanto, eu realmente sinto agora que podemos fazer nossas esposas muito amáveis, se verdadeiramente amamos nossas esposas Abençoadas. É muito importante que pratiquemos amor verdadeiro e criemos um mundo belo de amor conjugal em casa a fim de alcançar a felicidade eterna.

Embora você possa não gostar de seu cônjuge na Bênção e se sentir sem sorte, casais Abençoados podem seguramente aperfeiçoar o belo mundo do amor conjugal, o qual pode inspirar profundamente a Deus e aos seus próximos, se eles continuam a praticar amor verdadeiro como os Verdadeiros Pais e Dae Mo Nim têm nos ensinado. Algum dia, as pessoas ao redor de você dirão: “Você deve ser uma pessoa de muita sorte porque você pôde criar um casal de grande felicidade.”

Minha conclusão é que embora você possa viver uma vida mais difícil do que muitos outros membros, e pensar que tem má sorte, se você continua a praticar amor verdadeiro centrando em Deus e seguindo o exemplo dos Verdadeiros Pais, seu destino verdadeiramente mudará, e você pode alcançar grande felicidade a longo prazo. Em particular, é providencialmente o alvorecer da Era após a Vinda do Céu, quando podemos alegremente viver na terra com Deus, se estamos unidos com os Verdadeiros Pais com fé absoluta, amor absoluto e obediência absoluta.

No outono de 2006, eu fui abençoado com uma oportunidade de falar com Hyung-jin Nim por horas sobre chás orientais enquanto ensinava japonês no Palácio da Paz *Cheon Jeong*. Durante esse tempo, ele mencionou que **“Deve haver um sexólogo da Unificação para os casais Abençoados alcançarem a felicidade.”** Eu fui muito inspirado ao ouvir estas palavras, particularmente porque concordo do fundo do coração com ele, e particularmente porque estava me apresentando para ser esse sexólogo da Unificação em certo sentido. Quando eu disse a ele que estava escrevendo um livro sobre “Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde” em japonês, ele imediatamente me encorajou a rapidamente publicar o livro em inglês também. Agora estou muito feliz em dedicar este livro em inglês para ele e sua esposa com profunda gratidão por suas

vidas exemplares e por criar uma lembrança inesquecível de passarmos horas juntos no Palácio da Paz em 2006.

Ficando mais próximo para completar este manuscrito, eu compreendi que um grande número de discursos importantes do Verdadeiro Pai sobre relacionamento sexual conjugal ainda permanecem sem serem apresentados neste livro, embora eu já os apresentei em meu livro japonês sobre ética da Unificação, vol. 2. Se houver uma oportunidade, eu gostaria de apresentá-los em inglês no futuro, seja em um livro ou em artigos de jornal. Não obstante, estou satisfeito que a maioria dos discursos importantes do Verdadeiro Pai sobre relacionamento sexual conjugal estão agora disponíveis aqui pela primeira vez em inglês. (e em português)

Neste livro, eu apresentei como nós, Casais Abençoados, devemos praticar amor verdadeiro, sexo absoluto e o aprimoramento da saúde sobre a base dos discursos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim, para que possamos alcançar felicidade eterna na Era após a Vinda do Céu. Se você tem perguntas, opiniões, ou comentários sobre erros, por favor, não hesite em enviá-los para mim. Embora eu não possa prometer responder cada pergunta de cada leitor, eu colocarei meu coração na pesquisa sobre as perguntas importantes dos leitores, para que eu possa publicar as “perguntas” adicionais e minhas “respostas” na próxima edição ampliada e revisada ou de alguma outra forma.

Eu sinceramente oro que os casais Abençoados por todo o mundo possam realmente praticar amor verdadeiro, herdar as realidades vitoriosas dos Verdadeiros Pais, e alcançar a maior felicidade neste alvorecer da Era após a Vinda do Céu.

25 de dezembro de 2008

O autor

Bibliografia

[Literatura em Inglês]

- Block, Joel D. *Sex over 50*. West Nyack, NY: Parker, 1999.
- Brizendine, Louann. *The Female Brain*. New York: Morgan Road Books, 2006.
- Centro de Treinamento de Céu e Terra de Cheongpyeong, ed. *The Role of a True Wife: Booklet Series of Dae Mo Nim's Speeches*. Gyeonggi-do, Gapyeong-gun: Centro de Treinamento de Céu e Terra de Cheongpyeong, 2004.
- HSA-UWC. *Exposition of the Divine Principle*. New York: HSA-UWC, 1996.
- Kwak, Chung-hwan. Introduction to *The Tradition: Book One*. New York: HSA-UWC, 1985.
- LaHaye, Tim, and Beverly LaHaye. *The Act of Marriage: The Beauty of Sexual Love*, Updated ed. Grand Rapids, MI: Zondervan, 1999.
- _____. *The Act of Marriage after 40*. Grand Rapids, MI: Zondervan, 2000.
- Laumann, Edward O., John H. Gagnon, Robert T. Michael, and Stuart Michaels. *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States*. Chicago: University of Chicago Press, 1994.
- Lee, Sang-hun. *Message from the Spirit World*. New York: HSA Publications, 2001.
- Lickona, Thomas. *Educating for Character*. New York: Bantam, 1991.
- McIlhaney, Joe S. Jr. *Sex: What You Don't Know Can Kill You*. Grand Rapids, MI: Baker Books, 1997.
- Moon, Sun Myung. *Blessed Family and the Ideal Kingdom*, vol. 1. New York: HSA-UWC, 1997.
- _____. *Sun Myung Moon's Philosophy of Education*. Seoul: Sunghwa Publishing, 2002.
- _____. *Cheon Seong Gyeong* (Heavenly holy scripture). Seoul: Sunghwa Publishing, 2006.
- _____. *Pyeong Hwa Hoon Gyeong* (Scripture of peace messages). Seoul: Sunghwa Publishing, 2007.
- _____. *Pyeong Hwa Shin Gyeong* (Divine scripture of peace messages). Seoul: Sunghwa Publishing, Forthcoming.
- Moon, Sun Myung, and Hak Ja Han Moon. *True Family and World Peace*. New York: FFWPU, 2000.
- Parrinder Geoffery. *Sexual Morality in the World's Religions*. Oxford: One-world Publications, 1980.
- Reuben, David. *Everything You Always Wanted to Know About Sex*. New ed. New York: HarperCollins, 1999.
- The Holy Bible*. New Revised Standard Version.
- Westheimer, Ruth K. *Dr. Ruth's Sex after 50*. Sanger, CA: Quill Driver Books, 2005.
- Westheimer, Ruth K., and Jonathan Mark. *Heavenly Sex: Sexuality in the Jewish Tradition*. New York: Continuum, 1999.

(Literatura Coreana)

- Gu, Sung-ae. *Ni Charmosi Aniya...* (It is not your fault). Seoul: Olive, 2003.
- Kim, Jung-hee. *Sarang-gwa Eomshik* (Love and food). Seoul: Yolmae, 2005.
- Kim, Sang-woon. *Geongang Sangshik Sajeon* (Encyclopedia of health common-sense). Seoul: EZ-book, 2004.

Moon, Sun Myung. *Moon Sun Myung Seonsaeng Malsseum Seonjip* (Collection of Rev. Sun Myung Moon's speeches). over 500 volumes, Seoul: Sunghwa Publishing, 1984-now.

_____. *Cheon Seong Gyeong* (Heavenly holy scripture). Seoul: Sunghwa Publishing, 2006.

_____. *Pyeong Hwa Hoon Gyeong* (Scripture of peace messages). Seoul: Sunghwa Publishing, 2007.

_____. *Pyeong Hwa Shin Gyeong* (Divine scripture of peace messages). Seoul: Sunghwa Publishing, Forthcoming.

(Literatura Japonesa)

Abe, Teruo. *Sexless-no Seishin Igaku* (Psycho-medical science of sexless). Tokyo: Chikuma Shobou, 2004.

Anselmo, Matheis, and Takada Noriaki. *Seino Shimpoto Aino Chouwa* (The progress of sex and harmony of love). Tokyo: Shinkyō Press, 1974.

Centro de Treinamento de Cheongpyeong, ed. *Makotonaru Tsumano Yakuwari* (The role of a true wife): *Booklet Series of Dae Mo Nim's Speeches*. Gyeonggi-do, Gapyeong-gun: Cheongpyeong Training Center, 2004.

_____. *Subetega Aideshita* (All was love). Gyeonggi-do, Gapyeong-gun: Cheongpyeong Training Center, 2005.

Haruyama, Shigeo. *Nounai Kakumei* (Revolution in the brain), vol. 2. Tokyo: Sunmark, 1996.

Hayashi, Yoshito. *Seikansensho Joshikino Uso* (Lies in common sense about the STDs). Tokyo: NHK Publications, 2006.

Hiromi Shinya. *Byoukini Naranai Ikikata* (How to live without disease). Tokyo: Sunmark, 2005.

HSA-UWC, Japan. *Mezasou! Tenichikoku Katei 1: Haberu Shinkou Seikatsu* (Let's become a family of the kingdom of God! 1: Faithful life of attendance). Tokyo: Kogensha, 1997.

_____. *Shussan* (Childbirth). Tokyo: Kogensha, 2003.

Ikuta, Satoshi. *Vitamin Densetsuno Shinjitu* (Truth of 'vitamin legend'). Tokyo: Shodensha, 1997.

Kuboki, Osami, ed. *Bun Senmei-shi to Dunbury-no Shinjitsu* (Truth about Rev. Sun Myung Moon and Dunbury). Tokyo: Kogensha, 1989.

Machida, Hisashi. *Hada-kara Byouki-wo Iyasu Touching* (Touching that heals through skins). Tokyo: Kosumotuwān, 2006.

Masuda, Yoshihiko. *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Lectures on Unification ethics), Vol. 1. Cheonan: Sun Moon University Press, 2003; revised ed., Gapyeong-gun, Gyeonggi-do: CheongShimGST University Press, 2005.

_____. *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Lectures on Unification ethics), Vol. 2. Cheonan: Sun Moon University Press, 2003; revised ed., Gapyeong-gun, Gyeonggi-do: CheongShim GST University Press, 2004.

Matsuda, Tokuichiro, ed. *Readers' Plus: English-Japanese Dictionary*. Tokyo: Kenkyusha, 1994.

Matsumoto, Yuji. *Kashikoi Tumano Kateizukuri* (Wise wife's making of a home). Tokyo: Kogensha, 2000.

Moon, Sun Myung. *Bokkaishano Michi* (The way for pastors). Tokyo: Kogensha, 1994.

_____. *Houkan Shurenkai Mikotobashu* (Rev. Moon's words at Japanese women's workshops in Korea). Tokyo: Kogensha, 1994.

_____. *Houkan Shurenkai Mikotobashu* (Rev. Moon's words at Japanese women's workshops in Korea), vol. 2. Tokyo: Kogensha, 1995.

_____. *Hitono Shogai* (A person's life). Seoul: Sunghwa Publishing, 1995.

_____. *Makotono Ai* (True love). Tokyo: Kogensha, 1999.

- _____. *Uchuno Konpon* (The root of the universe). Tokyo: Kogensha, 2002.
- _____. *Kouten Jidaito Makotono Aino Zettai Kachi* (The Age after the Coming of Heaven and absolute value of true love). Tokyo: Kogensha, 2004.
- _____. *Kamisamakarano Okurimono* (A gift from God), vol. 2. Tokyo: Kogensha, 2004.
- _____. *Kamisama-no Sokoku-to Shinshin Toitsu* (God's homeland and unity of mind and body). Tokyo: Kogensha, 2005.
- _____. *Koutenjidai-no Seikatsu Shinkou* (Life of faith in the Age after the Coming of Heaven). Tokyo: Kogensha, 2005.
- _____. *Niseitachino Iku Michi* (The way for the second generation to go). Tokyo: Kogensha, 2006.
- _____. *Okaerinasai Makotono Fubosama* (Welcome back, True Parents). Tokyo: Kogensha, 2007.
- _____. *Pyeong Hwa Hoon Gyeong* (Scripture of peace messages). Seoul: Sunghwa Publishing, 2007.
- Nara, Syoji. *Otoko-to Onna-no Kounenki* (Men and women after menopause). Tokyo: Sanseido, 2001.
- Niiya, Hiromi. *Byoukini Naranai Ikikata* (How to live without illness). Tokyo: Sunmark Press, 2005.
- Ogawa, Ryukichi. *Funin-no Saishin Chiryō* (Newest treatment for infertility). Tokyo: Shufuno Tomo Publishing, 1994.
- Sugawara, Akiko. *Taberu Vitamin Bible* (Bible of vitamins to eat). Tokyo: Nittoshoin, 1997.
- Sugiyama, Shiro. *Saishinban Akachan Umiwake Hou* (New method to select sex of a baby). Tokyo: Natsume, 2000.
- Ueda, Katsuma. *Onnazakari-no Igaku* (Medical studies for mature and older women). Osaka: Sougensha, 1985.
- Unification Thought Institute. *New Essentials of Unification Thought*. Tokyo: Kogensha, 2006.
- Yuasa, Kagemoto. *Kyoukara Aruku: Iikoto Ippai Walking-no Susume* (Walking from today: recommending walking that is full of good effects). Tokyo: Yamato-shobo, 2006.

Apêndice

Uma Lista de Todas as Perguntas e seus Números de Página

Capítulo 1. Introdução: Perguntas e Respostas sobre o Autor e este Livro.....	9
P: Dr. Masuda, por que e desde quando você tem se interessado em "amor"?	9
P: Por que e quando você se tornou interessado em "ética sexual"?	12
P: E como você se tornou interessado em saúde?	13
P: Qual é a tese principal neste livro, se há uma?	15
P: Qual é o relacionamento entre seu precioso livro em japonês, <i>Touitsu Rinrigaku Kouza</i> (Conferências sobre ética da Unificação), e este livro sobre amor verdadeiro, sexo e saúde? Qual é a semelhança e a diferença entre o livro japonês e a edição em inglês deste livro?	16
Capítulo 2. Perguntas e Respostas Sobre Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde.....	19
P: Eu ouvi que é realmente importante herdar a “Fortuna Celeste” a fim de restaurar e melhorar a saúde e cumprir a missão que recebi pela Vontade de Deus. O que eu deveria fazer para herdar a fortuna Celeste?	19
P: Ouvi em sua conferência que eu preciso não somente do auxílio espiritual de Deus, mas também da aplicação da “ <i>verdade científica</i> ” a fim de cumprir minha missão dada por Deus, a qual inclui recuperar e manter a saúde, incluindo todos os aspectos da gravidez e nascimento de um bebê saudável. Você poderia dar mais alguns detalhes sobre isso?	20
P: Você disse que estamos na era quando devemos compreender que “a ética em nossas vidas diárias” é mais importante do que compreender a “Providência”. Você pode dar mais detalhes sobre isto?	22
P: Você poderia explicar a diferença fundamental entre a "ética em nossas vidas diárias" durante "a era providencial de restauração através de indenização" em oposição à "Era após a Vinda do Céu"?	24
P: Onde nossas famílias Abençoadas devem colocar a autoridade e a base para julgar bem e mal nas questões éticas em nossas vidas diárias?	26
P: Obrigado por suas conferências, eu me tornei confiante que qualquer casal que tenha recebido a Bênção do Matrimônio pode se tornar "um casal de grande felicidade." Entretanto, não estou seguro se podemos nos tornar "pais de grande felicidade." Você poderia explicar isto?	28
P*: Porque devemos viver uma "vida de atendimento"? Por favor, você poderia explicar o propósito desse tipo de vida?	30
P: Você tem dito que um casal Abençoado pode verdadeiramente se tornar um casal feliz com uma excelente saúde amando um ao outro enquanto praticam uma "vida de atendimento" em	

nossas vidas diárias, o que consiste de amar a Deus e os Verdadeiros Pais como o centro de nosso coração. Você poderia explicar os conteúdos centrais da "vida de atendimento"?.....31

P: Esta é uma pergunta sobre nosso estilo de relatar (orar). De acordo com sua conferência, "relatar (orar) a Deus" é um dos aspectos de nossa "vida de atendimento." Desde maio de 2004, entramos na Era após a Vinda do Céu, e eu ouvi, de acordo com as direções dos Verdadeiros Pais, que o estilo de relatar (orar) representativo a Deus mudou para os casais Abençoados. Você poderia explicar esta mudança?.....34

P: Eu ouvi que se você fosse resumir as regras para a manutenção da saúde aconselhadas pelos Verdadeiros Pais e Dae Mo Nim, elas seriam: "1) Alinhar-se com Deus, 2) Alcançar o estabelecimento do pico do meio-dia, e 3) Tornar-se um casal Abençoado com um único coração e um único corpo." Você poderia explicar o significado desses conceitos?.....37

P*: Você defende que “se queremos estar fundamentalmente liberados das doenças, devemos restaurar o relacionamento original com Deus e eliminar nossa natureza decaída e as várias condições pecaminosas.” Geralmente falando, quais são as causas das doenças humanas? Você acha que não haverá nenhuma doença no futuro, quando todos nós eliminarmos nossa natureza decaída e as condições pecaminosas?.....44

P: Por favor, comente sobre os discursos dos Verdadeiros Pais que explicam o fato que Deus habitará dentro de um casal Abençoado, quando eles se tornam um único corpo através dos relacionamentos sexuais.....46

P*: E quais discursos dos Verdadeiros Pais falam a respeito dos órgãos sexuais?.....47

P: Eu ouvi que a fim de alcançar a saúde e a felicidade humana, o “sexo livre” deve desaparecer e o “sexo absoluto” deve ser praticado centrando no amor verdadeiro de Deus. Você poderia apresentar as palavras dos Verdadeiros Pais sobre “sexo absoluto”?.....48

P: Você poderia explicar se existe uma diferença entre o significado da palavra coreana “Jeoldae Seong (절대성)” no discurso dos Verdadeiros Pais no 47º Dia dos Verdadeiros Filhos em 21 de novembro de 2006, e seu significado anterior de “sexo absoluto”?.....48

P: Eu ouvi que os Verdadeiros Pais ordenaram uma direção “sem sexo conjugal por quatro anos” como uma condição de sincera devoção. Você poderia explicar como compreender estas palavras?.....50

P: Eu estou atualmente grávida, mas recentemente ouvi as palavras dos Verdadeiros Pais sobre a condição “sem sexo conjugal” e “sem nascimento de bebê.” Eu estou em conflito porque sinto um sentimento de culpa. Você pode me dar qualquer conselho sobre esta situação?.....58

P: Eu tenho dificuldade de compreender porque o período de quatro anos “sem sexo conjugal” contribui para a Providência de Deus como uma condição de sincera devoção. Você poderia explicar a razão?.....59

P: Eu tenho uma pergunta sobre exercícios para a saúde. Eu ouvi que para manter a saúde, evitar doenças, e ter uma vida longa, caminhar é um dos melhores exercícios. Você poderia explicar como praticar o exercício da caminhada e seus resultados?.....61

- P:** Eu ouvi que caminhar juntos de mãos dadas é uma das “Regras de Saúde para se tornar um Casal Abençoado Absoluto de um único Coração e um único Corpo.” Não obstante, quando eu caminhei com meu esposo de mãos dadas para o exercício, meu esposo e eu sentimos incomodados porque nossos passos diferem um do outro devido à diferença do tamanho de nossos corpos. Porque é significativo que não caminhemos independentemente, mas lado a lado e de mãos dadas?.....65
- P:** Eu ouvi que caminhar na floresta é muito bom para nossa saúde. Por favor, você poderia explicar o motivo?.....67
- P:** É verdade que obesidade é mais prejudicial do que fumar? Você pode explicar como determinar o grau de obesidade?.....71
- P:** Você pode dar algum conselho sobre a melhor maneira de prevenir o câncer?.....72
- P:** Qual é a melhor maneira de prevenir o câncer do cólon ou reto?.....73
- P:** Eu tenho uma pergunta sobre saúde e estilo de roupas. Por favor, o que devemos estar atentos referente ao tipo de roupas com relação à saúde, levando em consideração a etiqueta adequada de casais Abençoados? Especialmente, eu gostaria de saber se usar roupas apertadas é prejudicial à saúde?.....74
- P:** Porque escovar seus dentes auxilia a viver mais? Além disso, por favor, você poderia nos dar alguns conselhos sobre higiene dental?.....76
- P:** Que tipo de refeições devemos comer para recuperar ou melhorar nossa saúde?.....77
- P:** Para o benefício de nossa saúde, deveríamos evitar lanches entre as refeições? Se fazemos lanches, o que é bom comer?.....80
- P:** Eu ouvi que o Verdadeiro Pai disse que não é saudável tomar banho (Quente estilo oriental) muito frequentemente. Isso é verdade?.....82
- P:** Você pode compartilhar as opiniões de especialistas e dos discursos dos Verdadeiros Pais sobre beber água e saúde?.....84
- P:** Eu ouvi que ar bom é muito importante para nossa saúde. Você poderia dar algum conselho sobre o ar que respiramos em casa e no trabalho?.....87
- P:** É bom tomar multivitaminas todos os dias para manter a saúde? Por favor, você poderia nos dar conselhos sobre os benefícios e precauções de tomar pílulas suplementares de vitamina?.....88
- P:** Você apresentou os “10 pontos de verificação para se tornar um casal de amor puro nota 10” em nossas vidas diárias no seminário especial de 40 dias em Cheongpyeong. Eu achei isto muito útil em nossa vida prática. Você poderia explicar isto novamente?.....90
- P:** Você poderia compartilhar e explicar os discursos dos Verdadeiros Pais e de Dae Mo Nim que endossam os 10 pontos dos hábitos da vida diária nesta lista de verificação?.....91

P: Sou grato que você compartilhou a “lista de verificação de 10 pontos” dos hábitos para se tornar “um casal de amor puro nota 10.” Se você fosse criar uma “lista de verificação de 20 pontos” acrescentando mais 10 pontos a essa lista, quais seriam os conteúdos dos itens de 11 a 20? Você poderia criar tal lista e compartilhá-la conosco?.....97

P*: Dr. Masuda, desde que deixou sua esposa nos Estados Unidos e ensina na Coreia como professor, você tem vivido sozinho, longe de casa, desde 1994. Entretanto, eu ouvi que embora você e sua esposa tenham vivido separadamente por muitos anos, seu relacionamento com sua esposa se tornou muito melhor do que antes, a um grau que ela agora permite que você diga em público que os dois são um “casal nota 10.” Que tipo de esforços vocês fizeram para se tornar um “casal nota 10,” a despeito de viver longe de casa?.....101

P: Você tem algum conselho sobre a luminosidade do quarto quando dormimos e enquanto fazemos amor durante à noite? Especificamente, é verdade que podemos ter câncer se dormimos com a luz acesa?.....105

P: Eu ouvi que é uma boa idéia tomar “melatonina” para recuperar de uma viagem e dormir profundamente à noite depois de retornar de um local distante onde há uma grande diferença de fuso horário de sua casa. Você pode explicar sobre melatonina? Além disso, por favor, você poderia nos dar outro conselho sobre como superar a diferença de fuso horário e dormir bem à noite?.....106

P: Tomar banho de sol, isto é, ficar sob a luz do sol é bom ou ruim para a saúde?.....107

P: Você pode explicar as “três frases mágicas para produzir milagres” que podem, como relatado, curar doenças e trazer felicidade?.....108

P: Eu ouvi que o Verdadeiro Pai disse “que não é necessário lavar as mãos após urinar.” Você pode explicar se um homem precisa lavar suas mãos após urinar a fim de permanecer saudável?.....111

P: Você tem dito que há dois aspectos sobre “aperfeiçoar as Quatro Grandes Realidades do Coração.” O que isso significa?.....112

P: Eu tenho uma pergunta sobre as Quatro Grandes Realidades do Coração. Eu ouvi que através do relacionamento de coração a coração entre esposo e esposa, podemos experimentar simbolicamente não apenas o coração conjugal, mas também o coração de filhos, o coração de irmãos, e o coração de pais. Então como um esposo, que tipo de ação devo assumir a fim de experimentar todos estas Quatro Grandes Realidades do Coração entre esposo e esposa? Você pode nos dizer o que fazer concretamente como um esposo?.....117

Capítulo 3. Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde Para Casais Relativamente Jovens.....121

P: Esta é uma pergunta sobre as preparações externas para um casal fazer amor. Em um discurso recente, o Verdadeiro Pai disse: “Uma esposa que insiste em lavar os genitais de seu esposo antes de fazer amor não é uma boa esposa.” Você poderia explicar o que devemos pensar sobre lavar os genitais na preparação para fazer amor?.....121

P: Porque todas as pessoas querem beijar?.....122

- P:** Quando é um bom momento para um “profundo beijo usando a língua” como o Verdadeiro Pai recomendou?.....123
- P:** Eu tenho uma pergunta sobre beijar o órgão sexual. Você poderia apresentar o discurso do Verdadeiro Pai no qual ele recomenda que casais Abençoados beijem os genitais do cônjuge?.....125
- P:** No 43º Verdadeiro Dia de Todas as Coisas em 2005, os Verdadeiros Pais mencionaram “beijo buraco da garganta.” Eu posso supor o que é isso, mas você poderia explicar que tipo de beijo isso significa?.....130
- P*:** É permitido que casais Abençoados façam amor beijando os genitais um do outro através da chamada posição sessenta e nove?.....131
- P*:** Eu tenho uma pergunta sobre o odor da genitália feminina e limpeza da vagina. Eu sinto que minha genitália fede. Estou preocupada que meu esposo recém casado possa não gostar de mim, se ele tentar beijar meus genitais. É bom lavar por fora por causa do odor ou reduzi-lo com uma solução vaginal do mercado antes de fazermos amor?.....133
- P:** Eu tenho uma pergunta sobre o relacionamento entre sexo oral e câncer oral. Antes de nossa Bênção do Matrimônio, meu esposo visitou uma casa de massagem para homens adultos e recebeu “massagens especiais” através das quais os genitais de um homem são estimulados pela mão ou boca até sua ejaculação. Entretanto, eu ouvi que mesmo se a experiência de um homem com a anfitriã da casa de massagem esteja limitada somente a felação, se isto acontece frequentemente, haverá uma elevada probabilidade que seu órgão sexual esteja infectado com o vírus do papiloma humano (HPV), e que sua esposa saudável terá câncer oral se ela executa felação no órgão sexual de seu esposo. Isso é verdade?.....134
- P:** É verdade que se o esposo recebeu felação de uma anfitriã de casas de massagem antes da Bênção de Matrimônio, sua esposa tem um risco mais elevado de ter câncer cervical após o casamento?.....135
- P:** Eu ouvi que há uma mudança nos dias quando os casais devem evitar o ato de amor na Era após a Vinda do Céu. Você poderia explicar isto novamente?.....136
- P:** É um pecado se casais fazem amor na noite antes da Cerimônia de Juramento?.....137
- P:** Esta é uma pergunta sobre o método para os casais fazerem amor. Você poderia explicar o significado da direção frequentemente repetida do Verdadeiro Pai que façamos amor nus sem qualquer roupa?.....139
- P:** Eu ouvi que desde que entramos na Era após a Vinda do Céu na primavera de 2004, o Verdadeiro Pai tem nos dado a direção que “casais devem dormir nus.” Você poderia dar explicações mais detalhadas do significado dessa direção?.....140
- P*:** Foi relatado na Coreia que “dormir nu é bom para a saúde de uma pessoa.” Você poderia explicar melhor isto?.....145
- P:** Por favor, você poderia compartilhar algumas palavras dos Verdadeiros Pais sobre maneiras no quarto para casais que dormem nus todas as noites?.....145

- P:** Nosso jovem filho se tornou um estudante da escola elementar, mas ainda dorme conosco no chão no mesmo quarto. Mesmo nesta situação, é melhor que nós, como casal, durmamos nus?.....146
- P:** Esta é uma pergunta sobre posições de fazer amor. Em 1996, o Verdadeiro Pai afirmou que os casais podem fazer amor na mesma posição como os outros animais fazem (estilo de entrada por trás). Por outro lado, o Verdadeiro Pai mais tarde também sugeriu que fazer amor na chamada posição missionária é melhor. Você poderia explicar o relacionamento entre essas duas afirmações do Verdadeiro Pai?.....147
- P:** Esta também é uma pergunta sobre nossas posições de fazer amor. Qual foi o significado da direção do Heung-jin Nim Negro proibindo o sexo no estilo de entrada por trás (estilo cães) em 1987? Naquele tempo, ele nos disse para não fazer amor na posição sexual de cães e gatos. Isso foi um engano? Como devemos entender isto?.....150
- P*:** Você poderia dar algum conselho para jovens casais com relação à “transformar a vida conjugal em uma bela obra de arte,” o que os Verdadeiros Pais têm repetidamente recomendado?.....151
- P*:** Eu ouvi que casais Abençoados têm a permissão de fazer amor em uma variedade de posições sexuais. Como uma regra geral, qual é o número ideal de posições de fazer amor para utilizar em um único ato de amor?.....155
- P:** Esta é uma pergunta sobre o método de fazer amor. Em termos concretos, o que significa “fazer amor apaixonadamente e explosivamente,” como o Verdadeiro Pai tem repetidamente recomendado? Porque é melhor fazer amor apaixonadamente e explosivamente? Porque fazer amor gentilmente e lentamente até o fim não é desejável?.....156
- P:** Esta é uma pergunta sobre ética sexual Judaica. Eu ouvi que você mencionou que a sabedoria Judaica referente à vida sexual conjugal também tem mérito para casais Abençoados. Você poderia dar mais alguns detalhes sobre isto?.....159
- P:** Eu tenho uma pergunta sobre o método para os casais alcançarem o orgasmo juntos. A primeira edição de *Touitsu Rinrigaku Kouza* (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 2, recomendava que o esposo ejaculasse “*imediatamente antes* da esposa alcançar o orgasmo” ou “*ao mesmo tempo* que a esposa alcança o orgasmo.” Entretanto, em sua edição revisada, você corrigiu a frase para “*imediatamente após* a esposa alcançar o orgasmo.” Você poderia explicar a base para esta correção?.....160
- P:** Eu ouvi que o Verdadeiro Pai uma vez disse essencialmente que se uma mulher não pode experimentar o orgasmo durante sua vida de casada, ela definitivamente terá problemas de saúde. Você poderia compartilhar essas palavras do Verdadeiro Pai?.....161
- P:** Esta é uma pergunta sobre a atitude da esposa ao fazer amor. Você poderia apresentar discursos do Verdadeiro Pai e de Dae Mo Nim recomendando que mulheres não sejam passivas e quietas, mas ao invés, ativas e entusiasmadas no ato de amor?.....162
- P:** Embora Dae Mo Nim ensinou que uma mulher deve participar com entusiasmo ao fazer amor, ao invés de se deitar calmamente e sem movimentos como um manequim, o que é vagamente

amável. Eu não posso compreender o que fazer em termos concretos para participar entusiasticamente. Você poderia explicar o que fazer de forma mais concreta?.....164

P: Você poderia apresentar alguma história sobre os Verdadeiros Pais que nos auxilie a compreender que não há nenhum problema se um casal inocentemente e naturalmente grita ou faz ruídos durante o ato de fazer amor sem qualquer preocupação sobre nossa privacidade.165

P: Eu ouvi que os Verdadeiros Pais fazem amor por um longo tempo, mas quando faço amor com meu esposo, ele ejacula precocemente e pode somente durar cerca de 10 minutos. Assim, eu não estou plenamente satisfeita com o nosso ato de fazer amor. Há alguma maneira de resolver este problema?.....166

P*: Por favor, você poderia comentar sobre as palavras do Verdadeiro Pai nos ensinando que devemos fazer amor por um longo tempo.170

P: Esta é uma pergunta referente à forma para a esposa alcançar o orgasmo durante o sexo. Na edição japonesa das *Conferências sobre ética da Unificação*, vol.2, está escrito que um esposo e uma esposa podem definitivamente alcançar o orgasmo juntos, se eles continuam com um explosivo movimento de empurrar como o pistão, entrando e saindo de 2,5 a 3 vezes por segundo. Não obstante, se fazemos um movimento rápido de empurrar como um pistão, o esposo não será capaz de continuar o sexo por muito tempo. Se a finalidade é que a esposa alcance o orgasmo, isto não causaria o efeito oposto?.....171

P: Está tudo bem para a esposa estimular seus genitais por ela mesma enquanto está fazendo amor com seu esposo? Se meu esposo tenta me estimular, isto sempre se torna tão forte e dolorido. Eu tenho dito para meu esposo várias vezes que eu gostaria de estimulação de forma mais gentil, mas quando fica excitado, ele sempre faz isto com tanta força. Eu posso sentir mais prazer se eu mesma me estimular, porque sei onde e como fazê-lo. Eu posso estimular a mim mesma efetivamente, e facilmente alcançar o orgasmo.172

P: Esta é uma pergunta sobre o problema de ter dificuldade de ejacular na vagina. A esposa diz: “Embora meu esposo ainda esteja no início de seus trinta anos e é relativamente jovem, ele não pode ejacular durante o sexo, não importa quão longo seja o tempo que façamos amor após a inserção de seu pênis. Eu agora estou finalmente grávida por inseminação artificial com o esperma do esposo, mas eu gostaria de dar nascimento a um segundo filho sem a inseminação artificial. Você tem algum bom conselho?” Enquanto isso, a pergunta do esposo é: “Se me masturbo, posso ejacular sem falha; entretanto, durante o sexo com minha esposa, não importa quão longo seja o tempo que façamos amor, eu não posso ejacular. Há uma boa solução para este problema?”.....175

P: Esta é uma pergunta sobre masturbação pela esposa. O esposo diz: “Minha esposa e eu vivemos juntos, mas eu descobri que ela está se masturbando mesmo após fazermos amor como um casal. Eu penso que seja o resultado de sua incapacidade de alcançar o orgasmo durante o sexo. O que devemos fazer?” A esposa, por seu lado, diz: “Mesmo se temos sexo como um casal, é difícil que eu alcance o orgasmo. Com resultado, eu não posso parar de me masturbar. Se eu mesma estimulo meu genital, eu sei exatamente qual parte estimular e como fazê-lo a fim de

sentir o maior prazer. Portanto, eu posso facilmente alcançar o orgasmo. O que eu devo fazer?”.....177

P: Esta é uma pergunta sobre masturbação do esposo. Eu ouvi você dizer em sua conferência que “se um casal tem sexo depois da masturbação do esposo, idéias impuras e vibrações espirituais permanecerão em seu corpo, e um filho excelente não nascerá.” Entretanto, eu ouvi do meu Pastor local da Igreja de Unificação que o Verdadeiro Pai disse: “Não é um pecado um esposo se masturbar.” Você poderia explicar a visão correta sobre a masturbação do esposo?.....180

P: Eu tenho uma pergunta sobre a relação entre a satisfação sexual da esposa e a educação dos filhos. Eu ouvi que pesquisas científicas verificaram que se a esposa está sexualmente satisfeita com orgasmos frequentes, isto pode ter um efeito mais benéfico na educação dos filhos e na harmonia da família. Você poderia dar alguns detalhes sobre isso?.....182

P: Os seios de minha esposa são muito pequenos, e ela é totalmente sem atrativos para mim como mulher. O que devemos fazer? Eu deveria pedir para ela fazer uma cirurgia plástica?.....183

P: Se eu estimulo o clitóris de minha esposa nas preliminares antes da penetração, ela pode alcançar o orgasmo. Entretanto, durante o sexo após a penetração, ela nunca alcança o orgasmo. Como podemos alcançar o orgasmo juntos como um casal durante o ato de fazer amor após minha inserção?.....184

P: Recentemente, meu esposo fez uma cirurgia plástica para aumentar seu pênis sem me contar. Entretanto, após a cirurgia, o prazer que sentíamos em nosso ato de fazer amor como casal, seja espiritualmente ou fisicamente, se tornou menor do que antes. Você tem algum conselho sobre este tipo de problema?.....185

P: Eu tenho uma pergunta sobre a frequência do sexo. Eu ouvi que homens e mulheres adultos na França têm sexo 137 vezes por ano em média, o que é mais do que qualquer outro no mundo. Eu também ouvi que homens e mulheres adultos japoneses têm sexo somente 46 vezes por ano em média, o que é a mais baixa frequência do mundo. Porque há uma diferença tão grande entre os dois países?.....187

P: Eu ouvi que é importante ingerir Vitamina E a fim de que as mulheres fiquem grávidas e que os homens mantenham e recuperem sua virilidade sexual. Entretanto, eu também ouvi que não é bom para a saúde de uma pessoa tomar muita Vitamina E. Você pode explicar os prós e contras de tomar a Vitamina E?.....188

P: Temos a permissão para assistir filmes adultos para aprender como melhorar nossa técnica sexual como um casal?.....188

***** Gravidez, Anticoncepção e Parto ***190**

P: Eu estou tendo dificuldades para ter filhos, e todos os dias desejo poder ficar grávida e dar nascimento. Com que frequência os casais devem ter sexo a fim de conseguir a gravidez o mais breve possível?.....190

P: Esta é uma pergunta sobre infertilidade e o momento de fazer amor. Eu ouvi que é difícil ficar grávida, se a mulher que recebeu o esperma se levanta imediatamente após o sexo e anda, ao invés de repousar calmamente por um momento. De noite, meu esposo está cansado e não quer sexo. De manhã, ele quer ter sexo. Por isso, é nosso hábito ter sexo de manhã. Entretanto, se temos sexo de manhã, eu devo preparar o café da manhã e não posso relaxar e repousar na cama por um momento. É por causa de nosso hábito de fazer amor de manhã que eu não posso engravidar? Você tem algum conselho sobre isto?.....191

P: Eu tenho uma pergunta sobre infertilidade, por causa da baixa contagem de espermatozoides de meu esposo. Meu esposo é um motorista de táxi, e nos foi dito que é difícil para mim, ficar grávida porque ele tem uma baixa contagem de espermatozoides. O que devemos fazer?.....193

P: Eu ouvi que se um homem veste roupas íntimas de poliéster, isto facilita ter uma baixa contagem de espermatozoides. Isso é verdade?.....195

P*: Eu ouvi que casais Abençoados têm a permissão para dar nascimento a um bebê através de inseminação artificial na condição de que eles utilizem o espermatozoide do esposo. Porque algum casal tentaria dar nascimento a um bebê, utilizando o método de inseminação artificial, se eles têm que utilizar o espermatozoide do esposo? E você poderia me aconselhar sobre como elevar a probabilidade de gravidez no caso de inseminação artificial?.....195

P: Esta é uma pergunta sobre dar nascimento em uma idade avançada. Eu ouvi em uma conferência que condições espirituais são necessárias para ficar grávida e ter um filho saudável em uma idade avançada. Eu ouvi que a esposa do Dr. Masuda estava com 45 anos quando ela deu à luz. Que tipo de condições espirituais vocês fizeram?.....198

P: Eu ouvi que especialistas em saúde, começando com aqueles na Organização Mundial de Saúde (OMS), recomendam “caminhada poderosa” como o melhor método de exercício para prevenir doenças da meia idade e em adultos mais velhos. Eu também ouvi que isto é muito efetivo para aumentar a virilidade masculina e a contagem de espermatozoides. Qual é a diferença entre a “caminhada poderosa” e “a caminhada comum”? Você poderia explicar a forma adequada para fazer isto?.....199

P: Eu tenho uma pergunta sobre contracepção. Eu ouvi que Deus realmente não gosta que casais Abençoados utilizem dispositivos artificiais contraceptivos tais como camisinha para homens e diafragma para mulheres quando eles fazem amor. Eu ouvi que Dae Mo Nim falou sobre este assunto. Você poderia compartilhar essas palavras conosco?.....200

P: Você pode compartilhar algumas palavras do Verdadeiro Pai sobre o método mais natural de controle de natalidade?.....201

P: Um pastor coreano em nossa igreja local no Japão recomendou o uso de contraceptivo oral, as chamadas pílulas anticoncepcionais. Os casais Abençoados têm permissão para utilizar pílulas contraceptivas?.....203

P*: O diretor do Departamento de Família Abençoada em minha igreja local no Japão me aconselhou a usar camisinhas, se eu quero evitar a gravidez, porque o uso de pílula contraceptiva

- é prejudicial para um feto no caso de gravidez. Se eu tenho que evitar a gravidez de todos os meios, é melhor usar camisinha ao invés de pílula?.....206
- P:** Eu tenho uma pergunta sobre contracepção. Quando um esposo sente que está para ejacular durante o sexo, ele tem a permissão de puxar seu pênis para fora da vagina da mulher e ejacular fora do corpo dela para evitar a gravidez?.....207
- P:** Eu estou atualmente grávida com nosso terceiro filho. Começando com o primeiro, todos os nossos filhos nasceram por Cesárea, assim, estamos esperando que este filho irá nascer através de minha terceira Cesárea. O médico me disse que uma quarta Cesárea seria perigosa. Assim, ele recomendou que seja feito uma ligadura de trompas durante a Cesárea para prevenir futura gravidez. O que devemos fazer?.....209
- P:** Sendo que é muito importante conhecer com exatidão o dia da ovulação tanto para ficar grávida como para evitar a gravidez, você pode dar algum conselho sobre o método para medir a temperatura basal da mulher como um meio de determinar o dia da ovulação?.....209
- P:** Você poderia explicar outros métodos para determinar o dia da ovulação além da medida da temperatura basal do corpo da mulher?.....210
- P:** Eu tenho uma pergunta sobre vida sexual durante a gravidez. Sexo durante a gravidez é permitido? Qual é a melhor forma para fazer amor durante a gravidez?.....212
- P:** Você poderia explicar os prós e contras de ter sexo para facilitar o nascimento durante as semanas finais da gravidez?.....214
- P:** Sob quais circunstâncias o casal deveria evitar sexo durante a gravidez?.....215
- P:** Eu estou em um meio termo estável da gravidez, mas meu obstetra/ginecologista me disse que existe um pequeno problema com o feto. Ele disse que devemos nos abster do sexo com penetração. Entretanto, meu desejo sexual é muito forte. Você pode me dar algum conselho sobre como resolver meu desejo sexual?.....216
- P:** Como devemos interpretar o significado de “abstinência total inicial” na conferência especial de orientação do Dr. Masuda? Isto significa que o esposo não tem permissão de ser acariciado por sua esposa com sua mão ou boca e ejacular fora do corpo dela durante o período de total abstinência no início da gravidez?.....217
- P:** Eu tenho uma pergunta sobre o nascimento. É bom que meu esposo esteja junto comigo na sala de parto durante o nascimento?.....217
- P:** Os casais Abençoados devem dar nascimento pelo método da Cesárea ou parto natural?.....218
- P:** Eu tenho uma pergunta sobre vida sexual imediatamente após o parto. Eu ouvi que o uso de gel lubrificante é recomendado quando as secreções vaginais são insuficientes devido às mudanças hormonais naturais. Você poderia dar mais alguns detalhes sobre isto?.....220

P: Eu tenho uma pergunta sobre exercícios Kegel para mulheres. Eu ouvi que é importante fazer exercícios Kegel entusiasticamente após o parto natural tanto para prevenir ou resolver o problema de incontinência, como também para prevenir o declínio da sensibilidade sexual durante o sexo. Você poderia explicar em termos concretos a forma correta de fazer os exercícios Kegel?.....	221
P: Você acha que é uma boa ideia que as mulheres utilizem um dispositivo assistente elétrico tal como o “exercitador Kegel” quando faz os exercícios Kegel?.....	224
P: Eu tenho uma pergunta sobre exercícios Kegel. Porque eu tenho que fazer esse exercício antinatural? Não é melhor e mais natural viver sem fazer qualquer coisa para o corpo?.....	225
P: Eu tenho uma pergunta referente à contracepção. Estou com 50 anos, e o intervalo entre meus períodos mensais se tornou cada vez mais longo. Eu acho que seja o início da menopausa, mas embora seja irregular, porque ainda estou menstruando, eu ainda posso ficar grávida. Embora esteja com 50 anos, se eu ficar grávida, eu não posso dar nascimento porque tenho questões de saúde. Você poderia dar algum conselho sobre o método mais adequado de contracepção em minha situação?.....	226
P: Seu livro <i>Touitsu Rinrigaku Kouza</i> (Conferências sobre ética da Unificação), vol.2, diz: “O feto no ventre não tem um corpo espiritual. Deus instila o espírito na primeira respiração do bebê,” na página 62. Contudo, Dae Mo Nim pede por doações para liberar os espíritos de bebês abortados. Como devemos entender isto?.....	227
*** Amamentação ***	229
P: Eu tenho uma pergunta sobre o período ideal para a amamentação no seio. O livreto <i>Shussan</i> (Nascimento), o qual foi publicado pelo Departamento da Família Abençoada do Japão, publicou as palavras do Verdadeiro Pai que “Se possível, as mães da Igreja de Unificação devem amamentar o bebê no seio por seis a oito meses após o nascimento. Esta é minha instrução especial.” É dito que esta é uma citação tirada do jornal da Igreja japonesa <i>Shukufuku</i> (Bênção). Parece que o significado é ligeiramente diferente da tradução japonesa destas palavras em seu livro <i>Touitsu Rinrigaku Kouza</i> (Conferências sobre ética da Unificação), vol. 2. Você poderia explicar as exatas direções dos Verdadeiros Pais sobre amamentar no seio?.....	229
P: Eu tenho uma pergunta sobre amamentar um bebê recém nascido. Estou preocupada se uma mãe com fortes alergias amamenta no seio seu bebê, ele possa herdar as mesmas alergias através do leite da mãe. Por favor, nos diga se ainda é mais desejável amamentar no seio o bebê, se a mãe tem alergias.	231
P: Eu ouvi que é possível para uma mãe que adota um filho sem dar à luz, amamentar no seio o bebê. É verdade?.....	232
P: Eu tenho uma pergunta sobre a melhor posição de dormir para um casal e seu filho amamentando. Eu ouvi que é melhor para o esposo, esposa e criança dormirem juntos, com a criança sendo amamentada junto com a mãe no meio. Há alguma nova informação sobre isto?.....	232
Capítulo 4. Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde Para Casais após a Menopausa.....	235

- P*:** Eu tenho uma pergunta sobre o relacionamento entre exercício e perda de memória recente. Eu estou perto dos 60 anos de idade, e minha perda de memória recente começou a ocorrer mais frequentemente. Eu ouvi que exercício diligente previne a regressão da memória. Se eu me exercitar diligentemente, posso realmente melhorar minha memória?.....235
- P:** Enquanto fiquei mais velho, eu me tornei mais esquecido. Que tipo de dieta eu deveria seguir para manter e aumentar minha memória?.....236
- P:** Todo ano desde vários anos atrás, tem sido relatado que a taxa de mortalidade de homens coreanos em seus 40 anos está cerca de três vezes maior do que as mulheres. Recentemente, foi relatado que a taxa de mortalidade de homens em seus 50 anos alcançou o índice três vezes das mulheres coreanas. Porque existe essa grande diferença nas taxas de mortalidade de homens e mulheres na Coreia?.....236
- P:** Eu ouvi que existem vários benefícios para homens como também para mulheres, se eles fazem exercícios Kegel. Me disseram que exercícios Kegel são fortemente recomendados particularmente para homens acima dos 50 anos. Falando na prática, quais são os benefícios?.....237
- P:** Falando concretamente, como eu faço exercícios Kegel?.....238
- P:** Tradicionalmente, qual é a frequência de sexo para casais em seus 50 anos e acima dessa idade?.....239
- P:** A fim de viver bastante, até que idade os casais devem ter uma vida sexual após a menopausa?.....241
- P:** Eu tenho uma pergunta sobre como aumentar a potência sexual masculina. Em termos concretos, como você toma banhos para melhorar a potência sexual utilizando o “método do banho rejuvenescedor” ou “método do banho potencializador”? E também, é verificado cientificamente que estes métodos podem realmente melhorar a potência sexual masculina?.....242
- P:** Eu tenho uma pergunta sobre como aumentar a potência sexual masculina. Eu ouvi que a “Massagem na Junção do Quadril” tem efeitos sobre a potência sexual. Que tipo de massagem é esta, em termos concretos? E também, este tipo de massagem realmente melhora a potência masculina?.....244
- P:** O Pai já está na segunda metade de seus oitenta anos, mas ele ainda está realmente vigoroso. Você poderia me dizer que tipo de exercícios ele tem feito recentemente para manter sua saúde?.....245
- P:** Eu tenho uma pergunta sobre sexo após a menopausa. Eu estou com meus 50 anos e após a menopausa, e minha lubrificação vaginal se tornou insuficiente. Às vezes eu sinto dor quando fazemos amor como um casal. Isto me faz reclamar. Como resultado, somente temos sexo uma vez por mês. Há alguma boa solução para este problema?.....246
- P:** Aplicamos um lubrificante pessoal para mulheres na menopausa do pênis no esposo ou na vagina da mulher? Qual é a melhor maneira para utilizá-lo?.....248

P: Você pode explicar os prós e contras da Terapia de Reposição Hormonal (TRH) para mulheres nos anos da menopausa?.....	249
P*: Eu fui profundamente tocada pelo testemunho da Sra. Chieko Sasamoto sobre relações íntimas com seu esposo martirizado e falecido em seu livro japonês sobre ética da Unificação. Porque isto não está disponível em português, você poderia apresentá-lo em português?.....	250
P: Existem quaisquer outros testemunhos de relações íntimas entre esposos que ascenderam e suas esposas ainda na terra?.....	251
P: Eu ouvi que os Verdadeiros Pais recentemente deram de novo a permissão para a “Bênção de Consolo.” Isso é verdade?.....	252
P: Eu gostaria de poder ter aprendido os ensinamentos dos Verdadeiros Pais sobre relações íntimas entre esposo e esposa mais cedo e ter desfrutado mais do ato de fazer amor de forma bela enquanto meu esposo ainda estava vivo. Porque meu esposo já ascendeu e não está na terra, estas conferências sobre relações conjugais íntimas serão completamente inúteis para mim, não serão?.....	253
P: Eu já estou com 60 anos. O que eu devo fazer para ter uma vida longa?.....	254
P: O fato que homens e mulheres japoneses têm em média o tempo de vida mais longo é geralmente atribuído à alimentação japonesa. Qual alimento na dieta ocidental é ruim para a saúde, e qual alimento na dieta japonesa é bom para a saúde?.....	255
P: Eu tenho uma pergunta sobre sexo e saúde para casais idosos. Mesmo se temos sexo em nossa idade muito avançada, há algum perigo de morte durante o intercurso?.....	255
P: Eu tenho uma pergunta referente à disfunção erétil. É permitido que um esposo Abençoado tome remédios como Viagra ou Cialis para resolver o problema da disfunção erétil?.....	256
P: Eu ouvi que é bom tomar aspirina todos os dias para prevenir um AVC. Se eu tomo aspirina todos os dias, eu posso evitar este problema ou sua recorrência? Eu ouvi que você teve esse problema em 1999 e ficou hospitalizado por duas semanas. Como você preveniu sua recorrência?.....	256
P: A fim de homens e mulheres de meia idade e mais velhos manterem sua saúde, é uma boa ideia tomar pastilhas de cálcio todos os dias? Por favor, nos dê algum conselho sobre o efeito de pastilhas de cálcio e precauções sobre tomá-las.	258
Capítulo 5. Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde para jovens Filhos e Filhas antes do Casamento: Para os Pais darem Orientação Adequada.....	259
P*: Eu ouvi que os prejuízos de fumar sobre a saúde das mulheres são piores do que em homens. Isso é verdade? Se é verdade, por favor, você poderia explicar a razão? Eu orientarei minhas filhas a nunca fumarem.	259

- P*:** É verdade que as crianças ficam facilmente míopes a menos que seu quarto esteja completamente escuro para dormir?.....260
- P:** Eu ouvi que Dae Mo Nim disse: “É bom que uma mãe não esconda seus seios de seu filho na idade do ensino médio e da faculdade, e deixe-o tocá-los.” Ela ainda está dando a mesma orientação?.....261
- P:** Você pode explicar a definição sobre a queda (perda da pureza), aprovada por Dae Mo Nim e anunciada no Centro de Treinamento de Cheongpyeong?.....262
- P:** Na definição de Dae Mo Nim, especificamente até que parte do órgão sexual da mulher esta definição fala?.....262
- P:** Por favor, você poderia explicar as diferenças entre a definição da “queda” de Dae Mo Nim e aquela do Departamento da Família Abençoada nos Estados Unidos.263
- P:** Esta é uma pergunta sobre a importância da pureza. Eu ouvi que se adolescentes não casados perdem sua pureza, isto provavelmente causará sérios problemas com o “Amor, Sexo e Saúde.” Por favor, você poderia explicar mais sobre “memórias sexuais” que aqueles que perderam sua pureza às vezes podem sofrer?.....264
- P:** Qual é a diferença entre uma doença venérea (DV) e uma doença sexualmente transmissível (DST)? Quais são os tipos de doenças sexualmente transmissíveis?.....265
- P:** Eu gostaria de explicar para meu filho e minha filha sobre o perigo da infecção com doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) a partir do sexo oral antes do matrimônio, e transmitir a mensagem que sexo pré-conjugal é estritamente proibido. Que tipo de DSTs ele ou ela podem ter a partir do sexo oral?.....266
- P:** Tanto o herpes oral como o herpes genital são causados pelo mesmo vírus? Os genitais podem adquirir herpes oral como resultado do sexo oral?.....267
- P*:** Por favor, explique como orientar nossos filhos sobre a questão da masturbação antes da Bênção do matrimônio?.....268
- P*:** Descobri minha filha se masturbando, minha esposa a advertiu contra isto. Entretanto, minha filha insiste que masturbação não é um ato mal, e que ao invés auxilia a melhorar a saúde. Ela também não tem remorso disso. Qual seria o conselho desejável dos pais para essa filha que está envolvida em masturbação antes da Bênção do Matrimônio? Há alguma diferença ao decidir se é bom ou ruim sobre masturbação entre homens e mulheres jovens solteiros?.....269
- P:** Esta é uma pergunta sobre mudanças nos órgãos sexuais das garotas durante a adolescência. Os *labia minora* (pequenos lábios) dos genitais de uma garota se tornarão anormalmente maiores através de experiência sexual ou masturbação? Os *labia minora* nos genitais de uma garota poderiam se tornar anormalmente maiores mesmo se não existe nenhuma experiência sexual ou masturbação? É um erro que os pais façam a advertência para sua filha que impensadamente brinca com seus genitais (masturbação) que isto fará seus genitais (*labia minora*) se tornarem anormalmente maiores?.....273

P: Esta é uma pergunta sobre as posições direita e esquerda dos testículos de um homem. As posições dos meus testículos não são simétricas na direita e esquerda. Eu ouvi que Deus criou com o propósito de que a posição dos testículos de um homem seria assimétrica na direita e esquerda. Isso é verdade?.....275

P: Eu tenho uma pergunta sobre o compromisso e a Bênção do Matrimônio entre membros da segunda geração e primeira geração. Quando foi o início da Bênção de Matrimônio entre membros da segunda geração e primeira geração? Somente os Verdadeiros Pais podem realizar tais noivados entre membros de segunda geração e primeira geração? Ou os pais da segunda geração agora têm a permissão de noivar seu filho ou filha com a primeira geração?.....276

P*: Eu tenho uma pergunta sobre a Bênção do Matrimônio entre membros de segunda geração e primeira geração. Os Verdadeiros Pais noivaram e abençoaram um número de membros femininos de segunda geração com membros masculinos de primeira geração, mas eu gostaria de saber se estes membros femininos genuinamente mantiveram a pureza antes do noivado. Elas não foram noivadas e abençoadas com membros masculinos de primeira geração porque cometeram alguns atos de pecado?.....277

P: Eu tenho uma pergunta sobre o período de separação após a cerimônia de Bênção do Matrimônio para casais Abençoados de membros de segunda geração. Também é exigido um período de 40 dias de separação após a cerimônia de Bênção de Matrimônio para esses casais Abençoados?.....277

P*: Quando um membro de primeira geração é noivado e Abençoado com um membro de segunda geração, é necessário realizar a Cerimônia de Três Dias como é o caso com a Bênção de Matrimônio de membros de primeira geração?.....278

P*: Eu ouvi que o Verdadeiro Pai treinou seu corpo para fortalecer sua saúde empreendendo vários esportes e exercícios em seus anos de colégio. Por favor, apresente os discursos do Verdadeiro Pai que testificam a importância de fortalecer nossa saúde fazendo esportes e exercícios enquanto jovens. Eu gostaria de encorajar meus filhos a praticarem esportes e exercícios.278

Epílogo.....281

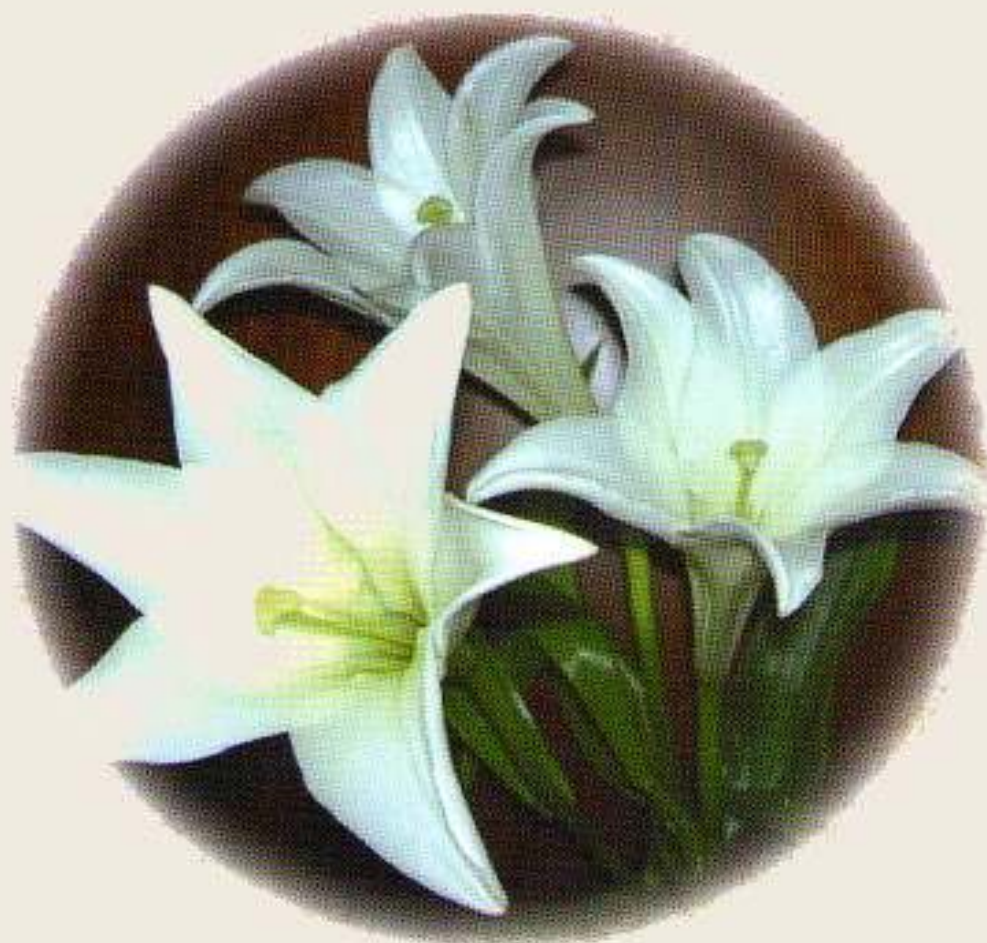
P: “Dr. Masuda, você é um romântico?”281

P*: Professor Masuda, você se tornou um professor na Escola de Graduação de Teologia de CheongShim a qual pertence ao grupo CheongShim centrado no Centro de Treinamento de Cheongpyeong orientado por Heung-jin Nim e Dae Mo Nim. Você pode frequentemente participar nas celebrações da igreja e *hoondokhae* no Palácio da Paz *Cheon Jeong*, onde os Verdadeiros Pais vivem. Em minha visão, você veio de uma linha de ancestrais com realizações excepcionalmente boas, e você nasceu sob uma estrela especial de sorte. Você pensa assim?.....282

Tradução e revisão: Prof. Marcos Alonso

Amor Verdadeiro, Sexo e Saúde

Como Orientado pelas Palavras dos Verdadeiros Pais



Perguntas e Respostas Referentes a Maneira para a
Vida Conjugal mais Feliz na Era após a Vinda do Céu

Yoshihiko Masuda, PhD

Professor Associado, Faculdade CheongShim de Teologia, Coreia



CheongShim GST University Press