

Cosa c'è di sbagliato nella masturbazione? Per me è un modo di liberarmi dalle tentazioni senza coinvolgere nessun altro nel peccato.

Così come una prostituta non ti libera dalla tentazione nemmeno la masturbazione ti libera da essa. Può essere che entrambi possano temporaneamente soddisfare il desiderio sessuale, ma il nostro fine come cristiani non è solo liberarci dalle tentazioni, ma di glorificare Dio con il nostro corpo. L'idea che la masturbazione può essere usata per diminuire il desiderio sessuale è come dire che la benzina può essere usata per spegnere il fuoco. Piuttosto, la masturbazione innesca pensieri impuri ed insegna alla persona che lui, o lei, merita – e necessita – soddisfazione sessuale tutte le volte che sorge il desiderio.

Per capire perché la masturbazione è sbagliata, abbiamo bisogno di uscire dal costante clamore che il mondo fa nell'esaltare i propri “bisogni sessuali” e ritornare al piano di Dio per la sessualità. Essa è concepita come dono tra marito e moglie allo scopo di procreare e di unire la coppia. Quando è tolto da questo contesto, il dono è sminuito – e nel caso della masturbazione, cessa completamente di essere un dono. Lo scopo della sessualità viene abbandonato, perché il centro dell'atto sessuale diventa “me” invece di “noi” e la persona è portata a cercare in sé stessa la propria soddisfazione sessuale. Si fa un cattivo uso del dono della propria sessualità, in cambio di un piacere sterile. Solo il dono di sé ti soddisferà.

Quando le persone fanno in questo modo un cattivo uso della propria sessualità, iniziano a usare il piacere per cambiare il loro umore, sfogare la tensione, o dimenticare la solitudine. La masturbazione diventa una fuga. Può calmarli, ma non li soddisferà mai, perché vorranno sempre di più. Usano le fantasie della mente e i piaceri del proprio corpo per fuggire dalla realtà e dalla chiamata ad amare. Lo scopo della loro attività sessuale è stato ridotto solamente a ricevere piacere invece che dare amore. Se uomini e donne si sono abituati a vivere la loro sessualità in questo modo, perché ciò dovrebbe cambiare quando sono sposati? Il marito o la moglie sarà solo un surrogato delle fantasie. Tali coniugi possono persino fare fantasie mentre stanno con la loro sposa, o sposo. Il problema è che la lussuria verrà trasferita sull'altro e non guarita interiormente.

Ancora peggio, sposarsi non risolverà il problema della masturbazione. Poiché la masturbazione ha alimentato stimoli disordinati in loro, i veri piaceri del matrimonio – sebbene molto superiori – possono non appagare le loro dipendenze disordinate. Dove si volgeranno per trovare quei piaceri all'interno del matrimonio? Spesso continueranno a combattere con la masturbazione,

causando dolore e afflizione alla sposa o allo sposo, e danneggiando così il matrimonio. Una persona che non preserva la sua purezza quando è da sola avrà difficoltà a rimanere pura con un'altra. Se manca di autocontrollo quando è da solo, sarà incapace di donarsi nel modo giusto alla sua sposa, o sposo, quando arriva il momento. Non puoi dare ciò che non è in tuo potere. Mancanza di autocontrollo è mancanza di dono di sé. Nella misura in cui non c'è dono di sé, non c'è amore. Se volete essere capaci di amare in modo vero la vostra sposa, dovete costruirvi il dominio di voi stessi.

4) Ho contratto una vera e propria abitudine alla masturbazione e non so come smettere. Qual è il modo migliore per risolvere questo problema?

Preghiera e perseveranza paziente. Quando cominci la battaglia, sappi che Dio è contento del tuo desiderio di santità e che la sua grazia sta operando nella tua vita. Porterà a compimento l'opera buona che ha cominciato in te (Fil. 1,6). Avvicinati a Lui nella preghiera e chiedigli spesso la grazia di essere puro, e in particolare di lasciare questa abitudine. La preghiera numero uno che puoi offrire è il sacrificio della Santa Messa. C'è abbastanza grazia in una Comunione per fare di te un santo. Bevi spesso da questa fonte di purezza!

Poi passa più tempo nella preghiera personale e parla apertamente a Gesù delle tue lotte. Inoltre, prega l'Ave Maria tre volte al giorno: una per la purezza della mente, una per la purezza del corpo ed una per quella del cuore; frequenta il sacramento della riconciliazione; leggi la Scrittura; prega il Rosario; fai la Via Crucis e sviluppa la devozione a San Giuseppe. Questi mezzi formano un arsenale di armi contro ogni peccato. Usale spesso. O cesserai di commettere questo peccato, o cesserai queste preghiere e questo buon cammino. Non possono durare insieme a lungo.

Se hai bisogno di confessare sempre lo stesso peccato, fallo. Il diavolo cercherà di scoraggiarti, dicendo: "Hey, sei andato così tante volte in confessionale con questo peccato. Perché non ti arrendi? Non puoi vincere!". Riconosci questi pensieri come una tentazione e mettili subito a pregare. Sappi che viene guarito il paziente che mostra la ferita al dottore. Il confessionale è la cassetta delle medicine, Gesù nel sacerdote è il dottore ed il confessionale è l'ultimo posto dove il diavolo vorrebbe che tu fossi. Sei nella squadra vincente e il Signore non permetterà che tu sia rapito via dalla Sua mano. Non puoi riuscirci da solo, ma puoi fare tutte queste cose con Gesù che te ne dà la forza (Fil 4,13).

Certamente, se possiedi qualsiasi forma di pornografia, dei poster di ragazze poco vestite, musica volgare, ecc., liberatene subito. Per amore, veglia contro

questa contaminazione. Sostituisci queste cose con buona musica cristiana e metti immagini sante nella tua stanza, specialmente dove di solito cadi nel peccato. Se hai l'abitudine di guardare tanta televisione, trova qualcos'altro da fare come esercizi fisici. Questo aiuta a lasciar andare la tensione e rende più facile dominare il corpo. La televisione è ozio pieno di tentazioni ed è materiale combustibile per il fuoco della lussuria.

Per aiutarti a crescere nella disciplina, poniti mete accessibili. Per esempio, fai il proposito di non masturbarti per tre giorni, una settimana, un mese, o qualsiasi tempo tu ritenga ragionevole. Quando l'avrai fatto, avrai un maggiore senso di fiducia di avere il controllo sul tuo corpo. Poi, allunga il tempo e astieniti per un periodo più lungo. Continua a fare questo finché il vizio è vinto ed esso cesserà di essere una opzione.

Durante questo periodo di disciplina, rinuncia a piccole cose. Per esempio, non mettere il sale sulle patatine, o, nei pasti, rinuncia al *bis*. Questi piccoli sacrifici ti aiuteranno a crescere nel dominio di te stesso, in modo da ottenere l'autocontrollo. Dopo tutto, siamo schiavi di qualsiasi cosa che ci domina. Pensa alla differenza tra un fantino che non ha controllo sul suo cavallo, che galoppa selvaggiamente tra giardini e salotti, e un fantino che ne ha il controllo e vince le corse e si ferma al suo comando. Questa è una persona veramente viva. Questo tipo di autocontrollo è impossibile da soli, ma con la grazia di Dio, tutto è possibile. Se chiedi la purezza, nessuna grazia ti mancherà. Sii paziente con te stesso e non lasciarti andare allo scoraggiamento. La ricompensa del vero amore attende quelli che sono veramente liberi, perché sono gli unici capaci di dare e ricevere.