

## Operatiunea de salvare a relatiilor intime

Minciunile pe care le-ai auzit si redescoperirea planului divin



**Autor:** Gregoire, Sheila Wray

**Editura:** LIFE PUBLISHERS

**Cod de bare:** 9786068915388

**URL produs:**

[https://librariaonline.ro/practice\\_si\\_timp\\_liber/educatie/iubire\\_sex/operatiunea\\_de\\_salvare\\_a\\_relatiilor\\_intime-gregoire\\_sheila\\_wray-life\\_publishers-p10237780](https://librariaonline.ro/practice_si_timp_liber/educatie/iubire_sex/operatiunea_de_salvare_a_relatiilor_intime-gregoire_sheila_wray-life_publishers-p10237780)

### Descriere produs

Operatiunea de salvare a relatiilor intime este o carte bazata pe una dintre cele mai ample cercetari realizate asupra vietii intime a cuplurilor crestine, analizand raspunsurile a peste 20.000 de femei. Autoarele exploreaza modul in care anumite mesaje promovate de-a lungul timpului au influentat negativ relatia de cuplu si propun o abordare fundamentata pe cercetare, experienta practica si principiile biblice.

Cartea abordeaza cu sinceritate subiecte sensibile precum diferentele de libido, satisfactia in casnicie, presiunile culturale, ispita sexuala si comunicarea dintre sotii. Autoarele explica de ce unele invataturi au produs vinovatie, frustrare sau distantare emotionala si ofera solutii practice pentru reconstruirea unei relatii bazate pe respect reciproc, iubire si intimitate autentica.

Prin exemple, statistici si concluzii rezultate din cercetare, cititorii sunt incurajati sa renunte la miturile care afecteaza casnicia si sa redescopere frumusetea planului lui Dumnezeu pentru relatia dintre sot si sotie. Mesajul cartii este unul al sperantei: indiferent de dificultatile intampinate, exista posibilitatea vindecarii, a reconectarii emotionale si a construirii unei vietii...

„Cartea aceasta oferă o perspectivă revoluționară asupra scopului sexualității biblice autentice și sacre, precum și asupra cauzelor și a ideilor care afectează intimitatea unui cuplu în căsnicie. Mergând direct la Scriptură, autoarele analizează în detaliu ideologiile care îndepărtează cuplurile de intimitatea creată de Dumnezeu; ele caută să ofere un cadru pentru sexualitatea înrădăcinată în Scriptură și în planul minunat al lui Dumnezeu, redând sexualității și căsătoriei gloria și sacralitatea cu care au fost create. Această carte trebuie neapărat citită.”

**Rachael Denhollander**, avocată, militantă  
pentru drepturile victimelor și autoare

„Această carte are un impact extraordinar! Dacă trebuie să citești vreodată o carte creștină despre sex și căsnicie, ai datoria să o citești pe aceasta. Înarmate cu multe informații documentate, pline de compasiune și de bun-simț, autoarele demontează miturile devastatoare promovate vreme îndelungată de liderii creștini care au adus daune imense de-a lungul multor generații de femei creștine. Tulburătoare și eliberatoare în egală măsură, această carte este extrem de necesară în vremurile noastre.”

**Kristin Kobes Du Mez**, autoare

„Nu îmi vine în minte o carte mai importantă (pe lângă Biblie) pe care ar trebui s-o citești. Această carte este ca un pumn în stomac de care comunitatea evanghelică are nevoie. Ea expune felul jalnic în care am tratat sexualitatea și ne deschide un drum clar spre maturizare sexuală, împlinire și sănătate. Îmi doresc deja să o recitesc. Voi recomanda, cu siguranță, oamenilor din jurul meu să cumpere acest ghid vital. Mulțumesc pentru această carte deschizătoare de drumuri!”

**Andrew J. Bauman**, consilier licențiat

„*Operațiunea de salvare a relațiilor intime* este exact tipul de carte despre sex pe care aș vrea să o citească studenții mei. Generația următoare este afectată în mod direct de sfaturile proaste primite

de la creștini despre viața sexuală. Nu doar femeile, ci și bărbații vor beneficia de pe urma acestei cărți, dar cred că tinerii adulți au cel mai mult de câștigat din ea.”

**Dr. Heather Thompson Day,**  
autoare și profesoară universitară

„Această carte ar trebui să fie o lectură obligatorie pentru toți creștinii căsătoriți. Deși eu am crescut într-un mediu creștin evanghelic n-am învățat prea multe despre cum ar trebui să arate o relație sexuală sănătoasă în afară de sfatul arhicunoscut: «Până la căsătorie nici să nu te gândești. Apoi să faci sex cât mai des!» E timpul să analizăm mai atent învățăturile distrugătoare și dăunătoare, necontestate atât de mult timp, și să îmbrățișăm o viziune despre sexualitate bazată cu adevărat pe Scriptură, iar pentru asta nu mă pot gândi la o altă resursă mai bună decât această carte.”

**Travis Albritton,** fondator și gazdă  
a podcastului *The Practical Christian Podcast*

„Având ani de experiență și un interes special pentru studierea relației de cuplu și a persoanelor afectate de deconectarea sexuală, studiile recente ale Sheilei ne învață lucruri noi, care prezintă fidel și direct felul în care lumea creștină nu a oferit întotdeauna sprijin și nici nu a abordat corect suferințele provocate celor ce au nevoie de dragoste și îndrumare biblică. O aplaud pe ea și echipa ei pentru compasiunea lor, documentarea temeinică și fiindcă au ales să devină vocea femeilor derutate și rănite de ceea ce Dumnezeu nu a dorit niciodată să fie distorsionat de oameni – planul Lui pentru o viață sexuală minunată și plină de dragoste, fără sentimente de rușine și vină.”

**Sheri Mueller,** consilier acreditat

# OPERATIUNEA DE SALVARE

## A RELATIILOR INTIME

Minciunile pe care le-ai auzit și  
redescoperirea planului divin

**SHEILA WRAY GREGOIRE**  
**REBECCA GREGOIRE LINDENBACH ȘI JOANNA SAWATSKY**

ORADEA  
2025



Originally published in English under the title: *The Great Sex Rescue*  
Copyright © 2021 by Sheila Wray Gregoire, Rebecca Gregoire Lindenbach, and Joanna Sawatsky

By Baker Books, a division of Bethany House Publishing,  
PO Box 6287, Grand Rapids, MI 49516-6287

All rights reserved.

Drepturile de autor pentru ediția în limba română:

© 2025 Life Publishers International

Springfield, Missouri, SUA

și Life Publishers Romania

Str. Ioan Corneli nr. 4, Oradea, Bihor

Tel.: 0359 177 636; 0771 746 787

E-mail: [edituralife@gmail.com](mailto:edituralife@gmail.com), Website: [www.liferomania.ro](http://www.liferomania.ro)

Toate drepturile rezervate.

Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, copiată sau transmisă prin orice fel de mijloace – electronice, mecanice, fotocopiare, înregistrare sau oricare altul –, cu excepția unor citate scurte incluse în articole de critică sau recenzii tipărite, fără permisiunea prealabilă a editurii.

Dacă nu există alte precizări, citatele biblice sunt luate din Sfânta Scriptură, traducerea Dumitru Cornilescu.

#### **Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

#### **GREGOIRE, SHEILA WRAY**

**Operațiunea de salvare a relațiilor intime : minciunile pe care le-ai auzit și redescoperirea planului divin** / Sheila Wray Gregoire, Rebecca Gregoire Lindenbach și Joanna Sawatsky. - Oradea : Life Publishers, 2025

ISBN 978-606-8915-38-8

I. Lindenbach, Rebecca Gregoire

II. Sawatsky, Joanna

2

Romanian Edition.

Printed in Romania.

## Dedicație

De la Joanna și Rebecca:

Pentru copiii noștri:

Am vrea să știți cât sunteți de apreciați și prețioși  
pentru Cristos și pentru noi.

Să creșteți frumos, departe de minciunile  
care i-au afectat pe mulți!

De la Sheila:

Pentru mătușa Matilda din

*Actul conjugal* și pentru toate femeile ca ea:

Vă înțelegem suferința. Și ne pare foarte rău  
că ați trecut prin astfel de experiențe.



# Cuprins

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Ce s-a întâmplat cu viața sexuală?                        | 9   |
| 2. Nu te culca cu o persoană pe care nu o cunoști            | 21  |
| 3. Reducerea decalajului de orgasm                           | 41  |
| 4. Vreau să ascult mesajul corpului tău                      | 65  |
| 5. Ai ochi doar pentru mine?                                 | 83  |
| 6. Soția ta nu este metadona ta                              | 107 |
| 7. Vreau să mă dorești                                       | 129 |
| 8. Mai mult decât colegi de cameră                           | 149 |
| 9. „Sexul din datorie” nu este soluția                       | 169 |
| 10. Când datoria devine constrângere                         | 191 |
| 11. Fiți mai buni                                            | 213 |
| 12. De la a face sex la a face dragoste                      | 231 |
| 13. Ce facem mai departe?                                    | 241 |
| Anexă: Cărțile pe care le-am studiat pentru<br>acest proiect | 257 |
| Mulțumiri                                                    | 261 |
| Note                                                         | 265 |



## CAPITOLUL 1

# Ce s-a întâmplat cu viața sexuală?

*Sexul este un dar de la Dumnezeu.*

De câte ori n-am auzit aceste cuvinte? Asta ți-au spus părinții imediat după ce te-au traumatizat spunându-ți adevărul despre cum se fac bebelușii.

Sau la consilierea premaritală, chiar înainte ca, stânjenit, consilierul să dea pagina și să spună: „Acum, haideți mai degrabă să vorbim despre cine va da cu aspiratorul.”

Așa spune pastorul de la amvon când nu poate să vorbească explicit despre sex, dar vrea din toată inima să asigure pe toată lumea cât de minunat e. Iar tu te abții cât poți să nu te uiți la soția lui în timp ce el face această afirmație.

Pentru unii dintre noi însă, care suntem căsătoriți de ceva vreme, ideea că sexul e un dar seamănă mai mult cu pulovărul îngrozitor de Crăciun pe care ți l-a împletit bunica în clasa a șasea și pe care a trebuit să-l porți timp de o săptămână, deși toată lumea vedea cât de jalnic era.

E un cadou, cum să nu! Dar ai fi preferat o consolă Xbox.

Sunt însă unii care *știi* că sexul este un dar. Inclusiv cititorii acestei cărți știu asta. Totuși, este mai degrabă ca un cadou pe care ați apucat să-l despachetați, numai ca să vi se spună să-l împachetați la loc și să-l puneți la păstrare, pe un raft. Stă acolo, îl vedeți, dar nu vă bucurați de el.

Viața ta sexuală stă pe un raft, sus, la păstrare.

Este un dar de care nu te poți bucura fiindcă partenerul tău nu-l vede așa. Nu-l poți atinge, dar se strânge praful pe el de parcă cineva își bate joc de tine.

Noi, autoarele acestei cărți, vrem să-ți spunem de la bun început că *te înțelegem*.

Noi toate, Sheila, Rebecca și Joanna, suntem implicate în blogul Sheilei despre sex și căsătorie, *To Love, Honor, and Vacuum*. Rebecca (fica Sheilei) glumește deseori: „E cea mai ciudată activitate pe care o poți face împreună cu mama ta.” Când Joanna, epidemiolog cu studii de statistică, s-a mutat în orașul nostru, am cooptat-o și pe ea. Niciuna dintre noi nu ne-am imaginat că vom vorbi despre sex, orgasm și erecție ca niște profesioniste, dar uite că asta facem.

Știm că, în general, creștinii tind să aibă o viață sexuală mai bună și căsniciile mai fericite decât persoanele nereligioase.<sup>1</sup> Dar iată care este problema: doar pentru că ceva stă mai bine la nivel statistic, de *grup*, nu înseamnă că pe tine, *personal*, asta te entuziasmează într-atât cât să le scrii o scrisoare părinților tăi (în caz că ești genul care scrie acasă despre viața sa sexuală). Primim zilnic mesaje de la soți nemulțumiți și soții frustrate fiindcă lucrurile nu merg bine: el nu reușește s-o ajute pe ea să se simtă bine în timpul actului sexual, ea e devastată că el e atras de pornografie pe ascuns sau sunt amândoi la capătul puterilor din cauza marilor diferențe dintre ei în ce privește nivelul dorinței sexuale. Nu-i deloc un secret că mulți creștini nu se bucură de o viață sexuală grozavă, interesantă, extraordinară.

Iar noi vrem să schimbăm acest lucru.

Eu (Sheila) sunt căsătorită cu un medic pediatru. Un aspect asupra căruia lumea medicală insistă este importanța tratamentelor bazate pe rezultate dovedite. Keith, soțul meu, dacă trebuie să administreze unui copil un tratament nou pentru astm, vrea să se asigure mai întâi că există studii solide care demonstrează că acel tratament dă rezultate.

În biserică, avem multe tratamente pentru relația de cuplu. Sunt cărți, emisiuni radio, bloguri, articole și predici din belșug

ce oferă sfaturi cuplurilor care au probleme cu satisfacția în viața sexuală. Dar oare noi, ca biserică, ne-am făcut timp să ne întrebăm dacă tratamentele noastre au vreun efect?

Am auzit ani de-a rândul aceleași întrebări de la cititorii blogului nostru, așa că ne-am hotărât să punem lupa pe sfaturile sexuale oferite de cele mai bune cărți creștine despre sex și căsătorie. Când le-am citit, ne-am alarmat. Am început să ne întrebăm: „Nu cumva *«tratamentele» lumii evanghelice pentru problemele sexuale* înrăutățesc lucrurile?”

Ne-am dat seama că informațiile sănătoase nu sunt suficiente dacă oamenii primesc în permanență sfaturi proaste din cultura creștină mai largă. Dar n-am vrut să propunem doar un nou set de păreri – am vrut date concrete. Ne-am dorit un tratament dovedit. Așa că am făcut un sondaj la care au răspuns douăzeci de mii de femei, în ceea ce noi am numit „The Bare Marriage Project”. În cadrul acestuia, le-am întrebat despre viața lor sexuală, căsnicie, convingerile cu privire la sex și căsătorie, educația pe care au primit-o în familie și altele.<sup>2</sup> (Chiar așa, a fost un sondaj lung de aproape o jumătate de oră. Cel puțin 130 de întrebări. Le suntem profund recunoscătoare femeilor care l-au completat!) Am vrut să descoperim detaliile ascunse ale unei relații sexuale extraordinare – dar și ale uneia îngrozitoare. Am vrut să punem întrebarea pe care lumea creștină n-a reușit s-o articuleze în ultimii zeci de ani: oare sfaturile noastre evanghelice chiar sunt bune?<sup>3</sup>

Am dat de niște răspunsuri foarte interesante, pe care dorim să vi le împărtășim. Vrem să salvăm cuplurile de învățăturile care le-au distrus viața sexuală și să le deschidem calea către un sex de calitate – fiindcă e dreptul lor!

Totuși, dacă această carte vrea să ajute cuplurile să descopere sexul grozav, extatic, de ce-am făcut sondaj doar printre femei?

Cu siguranță că și părerea bărbaților contează și am vrea să facem în viitor un sondaj și printre ei, dar am decis să începem cu femeile din cauza a ceea ce noi numim „decalajul de orgasm”. Studiile arată că 95% dintre bărbați au orgasm aproape de fiecare dată când fac sex (cu excepția celor ce suferă de disfuncții erectile

sau de alte afecțiuni sexuale).<sup>4</sup> Pentru cei mai mulți bărbați e simplu să ajungă la orgasm. De fapt, pentru un bărbat, orgasmul e un lucru atât de normal, încât, dacă nu are parte de el, ar trebui să meargă la medic.

Pe de altă parte, studiul nostru a arătat că numai 48% dintre femei au orgasm aproape de fiecare dată când fac sex. Un decalaj foarte mare! În general, femeile sunt cele care rămân dezamăgite de sex fiindcă, sincer, pentru ele nu-i de fiecare dată atât de grozav. Ceea ce face ca și mulți bărbați, care vor să le facă fericite pe soțiile lor, să rămână dezamăgiți. Dacă ne dăm seama ce le împiedică pe femei la acest capitol, putem spera să ajungă toată lumea la o viață sexuală mult mai bună. Acesta ar fi un motiv de sărbătoare!

### Care este definiția sexului?

Înainte de a intra în acest subiect, noi suntem de părere că rădăcina multor probleme sexuale în căsătorie este de fapt felul în care definim sexul. Nu știm ce înseamnă cuvântul *sex*.

Dacă te-am întreba „Ai făcut sex aseară?”, ce-ai înțelege tu din asta (în afară de faptul că suntem foarte indiscrete)? Probabil că ai zice că am vrut să spunem: „S-a frecat penisul soțului în vaginul soției până când el a avut orgasm?” Fiindcă asta e definiția principală a sexului: soțul își penetrează soția până când ajunge la orgasm. El, nu ea.

Hai să facem un exercițiu de imaginație. Punem această definiție a *sexului* în versetul biblic despre sex pe care-l auzim citat de cele mai multe ori și ne vom da seama ușor de ce sfaturile sexuale nu ating scopul dorit.

Să nu vă lipsiți unul pe altul [de penetrarea soției de către soțul ei până când el ajunge la orgasm], decât doar prin bună învoială, pentru un timp, ca să vă îndeletniciți cu postul și cu rugăciunea. (1 Cor. 7:5)

Dacă așa înțelegem mulți acest mesaj despre sex, atunci femeile vor începe, în mare parte, să simtă că este de datoria lor

să-și invite soții, ba chiar *cu mult drag*, să facă sex cât se poate de unilateral. Dacă sexul înseamnă ca un bărbat să facă niște mișcări până când ajunge la orgasm, atunci ce simte ea, plăcerea ei, este mai mult o completare: un bonus, cu siguranță, dar nu neapărat.

Această definiție a sexului îl transformă și în ceva exclusiv fizic: *el ajunge la orgasm*. Dacă credem că despre asta vorbește Biblia atunci când spune că „cei doi vor fi un singur trup” și „să nu vă lipsiți unul pe altul”, atunci putem considera că pe Dumnezeu nu-L interesează decât ca bărbații să ejaculeze cât se poate de des. Dar acest lucru seamănă foarte puțin cu ideea de intimitate care apare în ebraica folosită în Vechiul Testament cu privire la *sex*, despre care vom vorbi în capitolul următor.

Fiecare dintre noi a fost creat pentru o viață sexuală care presupune mult mai mult decât satisfacerea unei singure părți. Sexul de calitate este împlinirea profundă a dorinței de intimitate, de a deveni una, de a fi complet goi și descoperiți în orice privință, unul în fața celuilalt. Da, este necesar să ne dezbrăcăm fizic ca să facem sex (deși, uneori, în nopțile geroase, șosetele pot fi de mare ajutor), dar nu este singura dezbrăcare de care e nevoie pentru un act sexual reușit. E nevoie și de dezbrăcarea sufletului, o nevoie adâncă de apropiere, o dorință de a fi complet contopit în celălalt – în timp ce vă oferiți plăceri intense *unul altuia*.

De aceea, în această carte am vrea să folosim termenii corecți pentru sex. Când ne referim la relația sexuală unilaterală, concentrată pe orgasmul lui, o vom numi „raport sexual”. Când vorbim despre sexul sănătos, de care să beneficieze ambii parteneri și care înseamnă mai mult decât pătrunderea penisului în vagin, îl vom numi „sex” sau chiar „a face dragoste”. Poate că dihotomia aceasta ne va ajuta să avem o imagine mai bună a intimității în mintea noastră.

E vremea pentru o schimbare de mentalitate în biserici. Vrem să-i chemăm pe creștini înapoi la principiile primordiale cu privire la sex, așa cum a fost planul lui Dumnezeu. Iată cum vă propunem, bazându-ne pe rezultatele sondajului desfășurat de noi și pe principii biblice, să fie o viață sexuală sănătoasă:

Sexul ar trebui să fie **personal** – el este o șansă de a pătrunde în ființa celuilalt pentru a deveni cu adevărat una; este o cunoaștere reciprocă ce duce la intimitate profundă.

Sexul ar trebui să fie **plăcut** – sexul a fost gândit să fie plăcut – cu adevărat plăcut – pentru ambele persoane.

Sexul ar trebui să fie **pur** – ambii parteneri se pot aștepta ca celălalt să-și asume responsabilitatea de a se feri de păcate sexuale.

Sexul ar trebui să fie **o prioritate** – într-o relație, ambii parteneri își doresc să facă dragoste, chiar dacă în mod diferit, și ambii parteneri înțeleg că sexul este un aspect important într-o căsnicie sănătoasă.

Sexul ar trebui să fie **fără constrângere** – sexul este un dar oferit de bunăvoie; nu presupune să obții ce vrei prin manipulare, constrângere sau amenințare.

Sexul ar trebui **să-l pună pe celălalt pe primul loc** – sexul înseamnă să pui dorințele și nevoile partenerului tău înaintea nevoilor tale.

Sexul ar trebui să fie **pasional** – sexul a fost gândit pentru a ne deschide calea către o stare de renunțare la sine plină de bucurie, pentru a ne preda cu totul celuilalt într-un extaz al încrederii și al dragostei.

Dacă suntem de acord cu aceste principii, învățăturile și mesaje pe care le ascultăm vin oare în sprijinul lor? Sau creează o imagine a sexului diametral opusă pasiunii jertfitoare, plăcute pentru ambele părți, atotcuprinzătoare, pe care Dumnezeu a gândit-o pentru sex? Asta vom explora împreună.

## Cele patru tipuri de studii pe care le veți găsi în această carte

Studiul nostru nu s-a oprit la sondajul desfășurat printre cele 20.000 de femei. Pentru a dezvolta și elabora sondajul nostru, am analizat studiile academice ale momentului care investighează lumea evanghelică și sexualitatea. Veți vedea multe citate din aceste studii. Am organizat focus-grupuri\* și interviuri pentru a

\* „Focus-grupul” este o tehnică de cercetare prin discuții în cadrul unui grup pentru a analiza percepțiile despre un anumit domeniu de interes strict delimitat (n.ed.).

înțelege mai bine rezultatele sondajului nostru și pentru a arăta cine se află în spatele statisticilor.

În cele din urmă, am citit și analizat cărți creștine bine cunoscute despre sex și căsnicie, pe lângă alte cărți de nișă fundamentale care au avut o influență în formarea opiniei

**Si dacă îmi place vreuna dintre cărțile sau vreunul dintre autorii despre care vorbiți?**

Multe cărți evanghelice pe care le vom menționa în cartea de față conțin mesaje despre care credem că au făcut rău. Ce se poate întâmpla dacă tu consideri că pe tine te-au ajutat unele dintre cărțile ce s-au dovedit dăunătoare?

E foarte bine! Aceste cărți conțin informații folositoare – de aceea sunt celebre! Dacă te-au ajutat, ne bucurăm pentru tine. Dar, printre informațiile folositoare, aceste cărți conțin și învățături despre care s-a dovedit, din punct de vedere statistic, că afectează căsniciile și înrăutățesc viața sexuală a femeilor, unele cărți având un risc mai mare decât altele. Scopul nostru este să nu mai considerăm acceptabile unele resurse creștine pe motiv că ele îi rănesc doar pe unii. Ar trebui – și putem – să scriem cărți care ajută, fără să facă rău. Multe cărți au reușit să facă acest lucru și noi vi le vom indica în anexa acestei cărți.

despre sex a femeilor din biserică.<sup>5</sup> Cărțile reflectă și influențează convingerile din cultura lor.

Aceste cărți au modelat cu precădere mesajul lumii evanghelice despre sex din ultimii zeci de ani. Vom cita mult din ele. Totuși, vă rugăm să țineți cont că vom critica învățăturile, nu autorii. Credem că autorii au avut intenții bune când le-au scris și că multe dintre aceste cărți au adus îmbunătățiri la ceea ce fusese publicat înaintea lor.<sup>6</sup>

Cu toate acestea, am descoperit în datele strânse de noi că multe dintre aceste cărți au fost, din neglijență, cauza unor probleme pe care au încercat să le rezolve. În cultura noastră, este