



## «Non commettere adulterio» (Es 20,14)

Una guida chiara, profonda e attuale per custodire la purezza del cuore

# 1. Il Sesto Comandamento: molto più di “non commettere adulterio”

Il Sesto Comandamento viene spesso — erroneamente — ridotto a una semplice proibizione esteriore: «*non commettere adulterio*». Tuttavia, nell'insegnamento costante della Chiesa, questo comandamento **custodisce uno dei doni più sacri che Dio ha affidato all'uomo: la sessualità umana**, chiamata a essere espressione di un amore vero, fedele e fecondo.

Gesù eleva questo comandamento a un livello molto più profondo quando dice:

«*Chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel suo cuore*» (Mt 5,28).

Qui si rivela la chiave: **il Sesto Comandamento non si limita agli atti esteriori**, ma comprende anche **pensieri, desideri, sguardi, intenzioni, parole e omissioni**. È un comandamento del **cuore**, non soltanto del corpo.

# 2. La castità: una virtù dimenticata... ma indispensabile

In una cultura ipersessualizzata, dove il piacere è presentato come un diritto assoluto e la purezza come repressione, la virtù della castità viene derisa o ignorata. Eppure, la Chiesa insegna con chiarezza:

- La castità **non è la negazione dell'amore**, ma la sua purificazione.
- Non è disprezzo del corpo, ma **l'integrazione ordinata della sessualità**.
- Non è riservata solo ai consacrati, ma **obbligatoria per tutti**, secondo il proprio stato di vita.

Il Sesto Comandamento protegge:

- La dignità del proprio corpo
- La dignità del corpo del prossimo
- La santità del matrimonio



- La verità dell'amore umano

La violazione di questo comandamento **oscura l'intelligenza, indebolisce la volontà, indurisce il cuore e danneggia profondamente la vita spirituale**, anche quando il peccato appare "normale" o "socialmente accettato".

---

### 3. Peccati contro il Sesto Comandamento

Lista estesa e minuziosa per l'esame di coscienza

Di seguito viene presentata una **lista dettagliata di peccati concreti**, organizzata per categorie, pensata per **aiutare un cattolico tradizionale a esaminare la propria coscienza con onestà e profondità** prima della confessione.

□ *Nota importante: non tutti i peccati elencati sono sempre mortali; la loro gravità dipende da **materia, piena avvertenza e deliberato consenso**. Tuttavia, **tutti feriscono l'anima e devono essere combattuti**.*

---

#### A. Peccati di pensiero, desiderio e consenso interiore

1. Consentire volontariamente a pensieri impuri.
2. Compiacersi deliberatamente in fantasie sessuali.
3. Nutrire desideri sessuali verso persone con cui non si ha alcun vincolo matrimoniale.
4. Consentire a pensieri impuri anche senza atto esteriore.
5. Immaginare atti sessuali per piacere.
6. Ricordare peccati passati con compiacenza.
7. Desiderare atti sessuali illeciti anche se non realizzabili.
8. Giustificare interiormente pensieri impuri.
9. Non respingere pensieri impuri potendo farlo.
10. Cercare occasioni per alimentare fantasie sessuali.



---

## B. Peccati dello sguardo e dei sensi

11. Guardare volontariamente un'altra persona con desiderio sessuale.
12. Cercare immagini provocanti per piacere.
13. Soffermarsi deliberatamente su scene impure.
14. Non distogliere lo sguardo da contenuti chiaramente immorali.
15. Guardare film, serie o video con scene sessuali esplicite.
16. Consumo occasionale di pornografia.
17. Consumo abituale di pornografia.
18. Leggere letteratura erotica o sensuale.
19. Ascoltare musica con testi esplicitamente sessuali per eccitazione.
20. Usare i social media per guardare corpi con intenzione impura.

---

## C. Peccati di parola e di comunicazione

21. Raccontare barzellette oscene.
22. Intrattenere conversazioni sessuali morbose.
23. Fare commenti volgari sul corpo altrui.
24. Provocare con parole a doppio senso.
25. Sexting (invio di messaggi a contenuto sessuale).
26. Inviare o ricevere immagini intime.
27. Provocare sessualmente gli altri con le parole.
28. Favorire conversazioni impure.
29. Glorificare il peccato sessuale nel parlare.
30. Minimizzare la gravità dei peccati contro la castità.

---

## D. Peccati di atti impuri in solitudine

31. Masturbazione occasionale.
32. Masturbazione abituale.
33. Giustificare la masturbazione come "necessaria" o "inevitabile".



34. Cercare deliberatamente l'eccitazione sessuale.
  35. Usare oggetti o mezzi per l'autoeccitazione.
  36. Non lottare seriamente contro questo peccato.
  37. Provocare volontariamente l'eccitazione senza giusta causa.
  38. Disprezzare i mezzi spirituali per combattere questo peccato.
- 

## E. Peccati contro la castità con altri (fuori dal matrimonio)

39. Fornicazione (rapporti sessuali fuori dal matrimonio).
  40. Rapporti sessuali prematrimoniali.
  41. Rapporti sessuali occasionali.
  42. Rapporti sessuali con persone fidanzate.
  43. Rapporti sessuali con persone sposate.
  44. Adulterio.
  45. Convivenza more uxorio.
  46. Giustificare la convivenza senza matrimonio.
  47. Pratiche sessuali disordinate.
  48. Usare l'altro come oggetto di piacere.
  49. Spingere altri a peccare sessualmente.
  50. Cooperare al peccato sessuale altrui.
- 

## F. Peccati contro la purezza nel fidanzamento e nel matrimonio

51. Mancanza di castità nel fidanzamento.
52. Atti impuri con il pretesto dell'amore.
53. Provocare sessualmente il fidanzato o la fidanzata.
54. Uso di metodi contraccettivi.
55. Rifiutare volontariamente l'apertura alla vita.
56. Onanismo.
57. Rapporti coniugali chiusi alla procreazione.
58. Imporre pratiche sessuali immorali al coniuge.
59. Rifiutare ingiustamente il dovere coniugale.



60. Usare il matrimonio solo per il piacere.

---

## G. Peccati gravi contro l'ordine naturale

- 61. Omosessualità praticata.
  - 62. Atti omosessuali.
  - 63. Promuovere o giustificare atti omosessuali.
  - 64. Ideologia di genere.
  - 65. Transessualismo.
  - 66. Bestialità.
  - 67. Incesto.
  - 68. Prostituzione.
  - 69. Ricorso alla prostituzione.
  - 70. Produzione o diffusione di pornografia.
- 

## H. Peccati di scandalo e cooperazione

- 71. Dare scandalo agli altri con comportamenti impuri.
  - 72. Facilitare il peccato sessuale negli altri.
  - 73. Non correggere quando si dovrebbe.
  - 74. Normalizzare il peccato sessuale.
  - 75. Educare male i figli in materia sessuale.
  - 76. Deridere la castità.
  - 77. Rifiutare l'insegnamento della Chiesa sulla sessualità.
  - 78. Schernire coloro che vivono la purezza.
  - 79. Non evitare le occasioni prossime di peccato.
  - 80. Disprezzare la grazia sacramentale per vivere la castità.
- 

## 4. La misericordia di Dio e la lotta quotidiana

Il Sesto Comandamento non esiste per condannare, ma per **guarire**. Cristo non è venuto per schiacciare il peccatore, ma per **rialzarlo**. Nessun peccato contro la castità è più forte della



misericordia di Dio quando vi sono **pentimento sincero** e **fermo proposito di conversione**.

La castità si conquista:

- Con la preghiera quotidiana
- Con la frequenza dei sacramenti
- Con la custodia dei sensi
- Con l'umiltà
- Con la perseveranza

«Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio» (Mt 5,8)

Vivere il Sesto Comandamento non significa perdere la libertà, ma **ritrovarla**. Non significa spegnere l'amore, ma **ordinarlo verso il suo vero compimento**.