



«Não cometerás adultério» (Ex 20,14)

Um guia claro, profundo e atual para custodiar a pureza do coração

1. O Sexto Mandamento: muito mais do que “não cometer adultério”

O Sexto Mandamento é frequentemente — de forma equivocada — reduzido a uma simples proibição exterior: «*não cometer adultério*». No entanto, no ensinamento constante da Igreja, este mandamento **protege um dos dons mais sagrados que Deus confiou ao homem: a sexualidade humana**, chamada a ser expressão de um amor verdadeiro, fiel e fecundo.

Jesus eleva este mandamento a um nível muito mais profundo quando diz:

«*Todo aquele que olha para uma mulher com desejo já cometeu adultério com ela no seu coração*» (Mt 5,28).

Aqui se revela a chave: **o Sexto Mandamento não se limita aos atos**, mas abrange também **pensamentos, desejos, olhares, intenções, palavras e omissões**. É um mandamento do **coração**, não apenas do corpo.

2. A castidade: uma virtude esquecida... mas indispensável

Numa cultura hipersexualizada, onde o prazer é apresentado como um direito absoluto e a pureza como repressão, a virtude da castidade é ridicularizada ou ignorada. No entanto, a Igreja ensina com clareza:

- A castidade **não é a negação do amor**, mas a sua purificação.
- Não é desprezo do corpo, mas **a integração ordenada da sexualidade**.
- Não é apenas para os consagrados, mas **obrigatória para todos**, segundo o próprio estado de vida.

O Sexto Mandamento protege:

- A dignidade do próprio corpo
- A dignidade do corpo do próximo
- A santidade do matrimónio



- A verdade do amor humano

A violação deste mandamento **ofusca a inteligência, enfraquece a vontade, endurece o coração e prejudica profundamente a vida espiritual**, mesmo quando o pecado parece “normal” ou “socialmente aceite”.

3. Pecados contra o Sexto Mandamento

Lista extensa e minuciosa para o exame de consciência

Apresenta-se a seguir uma **lista detalhada de pecados concretos**, organizada por categorias, pensada para **ajudar um católico tradicional a examinar a sua consciência com honestidade e profundidade** antes da confissão.

□ *Nota importante: nem todos os pecados enumerados são sempre mortais; a sua gravidade depende da **matéria**, do **pleno conhecimento** e do **consentimento deliberado**. No entanto, **todos ferem a alma e devem ser combatidos**.*

A. Pecados de pensamento, desejo e consentimento interior

1. Consentir voluntariamente em pensamentos impuros.
2. Deleitar-se deliberadamente em fantasias sexuais.
3. Alimentar desejos sexuais por pessoas com quem não se tem vínculo matrimonial.
4. Consentir em pensamentos impuros mesmo sem ato exterior.
5. Imaginar atos sexuais por prazer.
6. Recordar pecados passados com complacência.
7. Desejar atos sexuais ilícitos, mesmo que não possam ser realizados.
8. Justificar interiormente pensamentos impuros.
9. Não rejeitar pensamentos impuros podendo fazê-lo.
10. Procurar ocasiões para alimentar fantasias sexuais.



B. Pecados do olhar e dos sentidos

11. Olhar voluntariamente para outra pessoa com desejo sexual.
12. Procurar imagens provocantes por prazer.
13. Deter-se deliberadamente em cenas impuras.
14. Não desviar o olhar de conteúdos claramente imorais.
15. Ver filmes, séries ou vídeos com cenas sexuais explícitas.
16. Consumo ocasional de pornografia.
17. Consumo habitual de pornografia.
18. Ler literatura erótica ou sensual.
19. Ouvir música com letras explicitamente sexuais com intenção de excitação.
20. Usar redes sociais para olhar corpos com intenção impura.

C. Pecados de palavra e comunicação

21. Contar piadas obscenas.
22. Manter conversas sexuais mórbidas.
23. Fazer comentários vulgares sobre o corpo de outras pessoas.
24. Provocar com palavras de duplo sentido.
25. Sexting (envio de mensagens de conteúdo sexual).
26. Enviar ou receber imagens íntimas.
27. Provocar sexualmente os outros com palavras.
28. Incentivar conversas impuras.
29. Glorificar o pecado sexual ao falar.
30. Minimizar a gravidade dos pecados contra a castidade.

D. Pecados de atos impuros em solidão

31. Masturbação ocasional.
32. Masturbação habitual.
33. Justificar a masturbação como “necessária” ou “inevitável”.



34. Procurar deliberadamente a excitação sexual.
 35. Utilizar objetos ou meios para a autoexcitação.
 36. Não lutar seriamente contra este pecado.
 37. Provocar voluntariamente a excitação sem justa causa.
 38. Desprezar os meios espirituais para combater este pecado.
-

E. Pecados contra a castidade com outros (fora do matrimónio)

39. Fornicação (relações sexuais fora do matrimónio).
 40. Relações sexuais antes do matrimónio.
 41. Relações sexuais ocasionais.
 42. Relações sexuais com pessoas noivas.
 43. Relações sexuais com pessoas casadas.
 44. Adultério.
 45. Viver em concubinato.
 46. Justificar a convivência sem matrimónio.
 47. Práticas sexuais desordenadas.
 48. Usar o outro como objeto de prazer.
 49. Levar outros a pecar sexualmente.
 50. Cooperar no pecado sexual de outrem.
-

F. Pecados contra a pureza no namoro e no matrimónio

51. Falta de castidade no namoro.
52. Atos impuros sob o pretexto de amor.
53. Provocar sexualmente o namorado ou a namorada.
54. Uso de métodos contraceptivos.
55. Rejeitar voluntariamente a abertura à vida.
56. Onanismo.
57. Relações conjugais fechadas à procriação.
58. Impor práticas sexuais imorais ao cônjuge.
59. Recusar injustamente o dever conjugal.



60. Usar o matrimónio apenas para prazer.

G. Pecados graves contra a ordem natural

- 61. Homossexualidade praticada.
 - 62. Atos homossexuais.
 - 63. Promover ou justificar atos homossexuais.
 - 64. Ideologia de género.
 - 65. Transexualismo.
 - 66. Bestialidade.
 - 67. Incesto.
 - 68. Prostituição.
 - 69. Recurso à prostituição.
 - 70. Produção ou difusão de pornografia.
-

H. Pecados de escândalo e cooperação

- 71. Escandalizar os outros com comportamentos impuros.
 - 72. Facilitar o pecado sexual nos outros.
 - 73. Não corrigir quando se deve.
 - 74. Normalizar o pecado sexual.
 - 75. Educar mal os filhos em matéria sexual.
 - 76. Ridicularizar a castidade.
 - 77. Rejeitar o ensinamento da Igreja sobre a sexualidade.
 - 78. Zombar daqueles que vivem a pureza.
 - 79. Não evitar as ocasiões próximas de pecado.
 - 80. Desprezar a graça sacramental para viver a castidade.
-

4. A misericórdia de Deus e a luta quotidiana

O Sexto Mandamento não existe para condenar, mas para **curar**. Cristo não veio para esmagar o pecador, mas para o **levantar**. Nenhum pecado contra a castidade é mais forte



do que a misericórdia de Deus quando há **arrependimento sincero** e **firme propósito de emenda**.

A castidade conquista-se:

- Com a oração diária
- Com a frequência dos sacramentos
- Com a guarda dos sentidos
- Com a humildade
- Com a perseverança

«Bem-aventurados os puros de coração, porque verão a Deus» (Mt 5,8)

Viver o Sexto Mandamento não é perder a liberdade, mas **recuperá-la**. Não é apagar o amor, mas **ordená-lo para a sua verdadeira plenitude**.