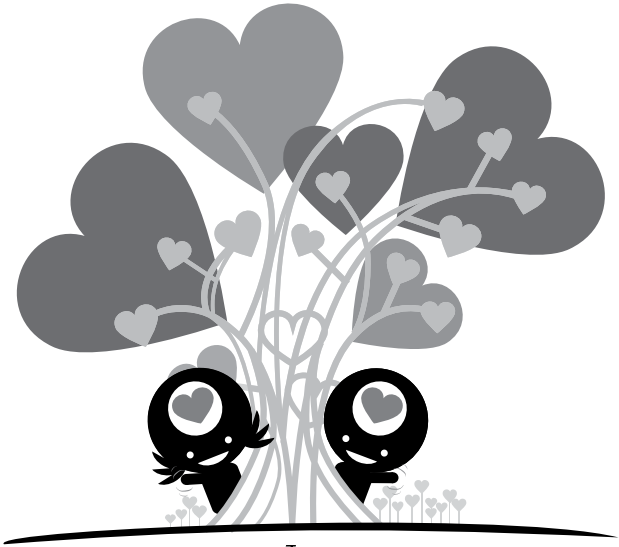
Lovestruck

Sexy Edition



Ronald Molmisa

OMF Literature Inc.
Manila, Philippines

All Scripture quotations, unless otherwise stated, are taken from the
Holy Bible: New International Version®.
Copyright © 1973, 1978, 1984 by Biblica.
Used by permission of Zondervan

LOVESTRUCK: Sexy Edition
Copyright © 2013 by Ronald Molmisa

Cover design by Nixon Na
All illustrations by Nixon Na based on an illustration by from Cyrop.com
Typesetting by Marianne C. Ventura

Published (2013) in the Philippines by
OMF Literature Inc.
776 Boni Avenue
Mandaluyong City, Metro Manila
www.OMFLit.com

ISBN 978-971-009-245-1

Printed in the Philippines

Contents

Preface

Acknowledgments

Chapter 1 Do You Think I'm Sexy? *13*

Chapter 2 Let's Get Physical *33*

Chapter 3 I'm a Slave 4 U *54*

Chapter 4 All By Myself *68*

Chapter 5 I'm Coming Out! 79

Chapter 6 I'll Make Love to You *94*

Chapter 7 Careless Whisper *107*

Chapter 8 Like a Virgin *120*

Endnotes

Preface

Nasa kamay ninyo ang librong ito dahil sa hindi matatawarang pagpapala ng Panginoon sa Lovestruck Ministry. Hindi ko na mabilang ang mga encouraging words na natanggap ko mula sa mga readers ng *Lovestruck* books (white and red) mula Luzon, Visayas at Mindanao. Naabot ng dalawang libro ang mga lugar na hindi ko kayang abutin. Tuwang-tuwang sinabi sa akin ng isang kaibigang misyonero: "Pas, nakaabot na sa kabundukan ng Quezon ang libro mo!"

Kakaiba kung ikukumpara sa naunang volumes ang librong ito. Kung ang *Lovestruck* white and red ay mas nakatuon sa romance, sakit ng kalooban at paghahanda para sa mahabang dulang (kasalan), ang black edition na ito ay tungkol naman sa paksang laging patago

kung pag-usapan. In many instances, I will be deliberately frank. Laman ng edition na ito ang paulit-ulit na tanong ng marami about their sexuality. Kailangang imulat ang kasalukuyang henerasyon sa reality ng "sex" at kung paano ito tinitingnan ng Diyos, na Siyang may-akda nito. I maintain that sex issues are relationship issues. They can affect how you view yourself and how you relate to God and other people.

Tatlong persona ang magsasalita sa librong ito: Ako bilang (1) isang tipikal na lalaki; (2) isang akademiko; at (3) isang pastor at youth minister. Kabilang ako sa lahi ni Adan na dumadaan sa mga tukso at pagsubok. Inilubog ko rin ang aking sarili sa iba't ibang pag-aaral para maunawaan ang mga isyung ihahain ko dito. Ganundin, kailangan nating unawain ang mga sexual issues sa tulong ng mga prinsipyo mula sa Salita ng Diyos. If we want to enjoy the goodness of life, we must win the battle for sexual integrity!

Hindi madaling isulat ang librong ito. Maselan ang mga topics at hindi maiiwasang mabulabog ko ang sensibilities ng ilang tao. Habang nagsusulat, kinailangan kong i-marinate sa panalangin ang bawat chapter. Epektibo rin ang paggala sa iba't ibang lugar para dapuan ng inspirasyon at mga ideya—magmula sa sauna bath naming tahanan (sa tindi ng summer heat) hanggang sa mahigit limang oras na pagtambay sa iba't ibang coffee shops. Bahagi rin ng pre-parasyon ang pakikipaghuntahan sa mga ex-promiscuous singles na sobrang natuto sa mga pagkakamali nila.

Katulad ng mga naunang *Lovestruck* books, I pray na makatulong ito para mas maunawaan ninyo ang plano ni Lord sa inyong buhay at para mas lumalim ang inyong pagmamahal sa Kanya. He will always be the One who will love you the most.

Acknowledgments

Hindi maaaring kalimutan ang mga taong nagbigay-inspirasyon sa akin para matapos ang proyektong ito. Unahin ko na ang magigiting na staff ng OMF Literature. Tinupad nila ang pangarap kong mapaabot sa mas maraming kabataan ang dakilang mensahe ng Panginoon sa usapin ng pakikipagrelasyon. Hats off kay Yna Reyes, OMFLit Publications Director, na unang natuwa sa ideya ng librong ito habang naghihintay kaming makasakay ng eroplano papuntang Kenya para sa Littworld Conference 2012. Hindi rin matatawaran ang tiyaga at pasensya ng aking editor, si Beng Alba. She has been supportive not only of my books but also of my ministry. Bow din ako sa tiyaga ni Jenny Torres ng Marketing

Department sa kanyang pag-cocoordinate ng aking speaking invitations, at kay Ida Torres na hindi nagsasawang magsulat ng blog entries for my books. Honor is also due to Sir Paul Aragones and Aleks Tan. Sila'y talagang tinawag ng Panginoon upang palawakin at pagyabungin ang ministeryo ng OMF Literature.

Hindi nagmamaliw ang suporta ng aking mga ka-bondingan sa PCEC-National Youth Commission: Pastor Roni Astrologo, GV Aquino, Monaliza Valconcha, Adel Ocampo, Tyron Sarmiento, Shao Balbedina, Pastor Sanjay Reyes, Pastor Leovin Pangilinan, Gani Maningas, Raymond Recoco (PinWorx), Erick Estilloso at Jonathan Montiagodo. Ganundin, sa mga masusugid na taga-suporta ng Lovestruck ministry sa Cavite: Pastor Ivan Feliciano, Pastor Jon at Mheann Singua, Pastor Philip Villareal, Pastor Benjie de Vera at Ate Imma Genova. Pagpapala rin sa Winsouls Band sa pangunguna ni Pastor Joshua Robles at ang kanilang vocalist, si Pastor Francis. Touched din ako sa suporta ng mga kaibigan sa Christian media and broadcasting. From FEBC-DZAS: DJ Dave Rutaquio, Ate Haydee Sampang, Pastor Efren Pallorina, at Pastor Caloy Dino. From CBN-Asia: Deb Bataller, Ruel Abergos, at Edwin Arceo.

Hindi aksidente na naging "partner" ko kayo sa ministeryo: Ryan Thomas, Atty. Gerald Sotto, Brother Vins Santiago, Pastor Hernan at Len Villareal, Pastor Jonaver Luklukan, Marose at Pipiw Guttierez ng SOLMI-Paco; Pastora Frances at Pastor Tony Talattad, Pastor Adrian at Tina Rojas, Sis. Kathleen/Jay-ar Crisologo at Orly Daiz ng Rhema Word of God Church-Marikina; Pastor Bong Lazaro, Cheche Mendoza, Ate Julie Riano at Ate Fe Garcia ng Blessings Christian Fellowship (BCF)-Parañaque.

Pagpapala rin sa aking mga writing mentees, ang Young Ezra Society (YES): Rigel Fortaleza, Phoebe Tabay, Mark Anthony Libunao, Eunice Punzalan at Darra Janes Obmerga. Keep writing for the glory of our Master! Kailangan ding i-recognize ang sipag ng Lovestruck Convergence/Radio Team: Pastor Ron Fortaleza, Lawrence dela Cruz, Rob Mangahas, Mark Joseph Custodio, Arlene Villagen, Joemel Alboroto, Jhonnalaine Paracad, Christian at Ralph Dacara, Menandro Gopez Jr, Aruel Mendoza, Dems Angeles, at Jhuart Dizon.

Malaking tulong din ang palaki nang palaking Lovestruck Facebook community (5,000+ as of August 15, 2013). Just type "Lovestruck" sa search toolbar ng Facebook and join the group!

Finally, nagbubunyi ang aking kalooban dahil ibinigay sa akin ng Panginoon ang pinakamagandang babae sa balat ng lupa—ang aking Dearest Gie. Siya ang aking encouragement sa panahon na napapagod na akong magsulat. Siya ang aking consultant kapag hindi ko magets ang trip ng mga kababaihan. Higit sa lahat, isa siyang mapagmahal na kabiyak at matatag na katuwang sa ministeryo. Ika nga ng isang kanta, "Nasa iyo na ang lahat ng hinahanap ko!" Mwah! Labyu Berimats!

Higit sa lahat, ang pinakamataas na papuri sa Diyos na ating Ama, sa Panginoong Hesus, at ang Banal na Espiritu na Siyang gumagabay at nagbibigay-kapangyarihan sa aking pluma at ministeryo. Kayo ang dabest sa librong ito! Hallelujah!

Do You Think I'm Sexy?

"Sex is the most wonderful thing on this earth, as long as God is in it. When the devil gets in it, it's the most terrible thing on this earth."

— Rev. Billy Graham, American evangelist

Sex.

Shocking o keri lang?

Madalas pumapasok sa isip mo iyan. Naririnig mong pinag-uusapan sa kanto. Topic kapag nagkakatuwaan ang barkada. Napapanood sa mga telenovela. Naka-print sa diyaryo. Naririnig sa FM at AM stations. Sandamukal sa Internet, Facebook at social media sites. Bumubulaga sa mga TV shows at pelikula. Pinag-aaralan sa eskwelahan. Pero bakit parang ketong ito na

iniiwasan? Ayaw pag-usapan kasi awkward? Ayaw i-discuss kasi "conservative" daw ang kultura? Resulta: Marami ang nagkakabuntisan at nagkakahawaan ng samu't-saring sexually transmitted infections (STIs) dahil hindi naipukpok sa kanilang ulo ang responsibilidad na kaakibat ng pakikipagtalik. Henyo nga sa mechanics ng sex pero bagsak naman sa kabutihang-asal pagdating sa bagay na ito.

Sa isang konserbatibong lipunan tulad ng Pilipinas, big deal pa rin pag-usapan ang sex. Isang tanda na hindi pa rin tayo handang harapin ang bagay na ito ay ang ating paggamit ng English or other foreign terms to refer to our genitalia. "Bastos" daw kasi ang Pinoy words. I remember that I was about 8 years old nung tinanong ko sa nanay ko kung saan lumalabas ang baby kapag ipinapanganak ng mommy. Sinagot niya ako: sa "puerta" (Spanish term for "opening" or "gate"). Sa isip ko, "Ano iyon?" Hindi masabi ng nanay ko ang "vagina" bilang mas simpleng salita. Hushed up o hindi pinag-uusapan nang lantaran ang bagay na ito dahil nasaksihan na ng marami na ang bulgarang pag-uusap ay hindi rin nakakabuti. Much of the sex messages we receive come to us in informational style; kumbaga, hindi sila naidi-discuss within a specific value framework.

Sa bahay, nag-uusap ba kayo tungkol sa sex? Yun bang itinuturo sa iyo ng parents mo ang function ng *vas deferens, fallopian tube* at *prostate gland*? Malaki ang posibilidad na hindi. Mas nasasagap mo ang mga ideya ukol sa bagay na ito mula sa tatlong sources—barkada, media (print, radio, broadcast at Internet), at eskwelahan. Noong panahon ni Moses sa Lumang Tipan, sama-sama ang bata at matatanda na nakikinig sa kautusan ni Yahweh. Walang discrimination. At marami sa mga kautusan na ito ay may kinalaman sa sex.[1] Sexuality may be a private matter but we need to discuss it to get rid of myths and misconceptions.

Bihira mo rin marinig sa loob ng simbahan ang tungkol dito—maliban na lamang siguro kung may nasasangkot na mga church leaders sa mga sex scandals o marahil kapag family planning ang topic. Sex education should be the primary responsibility of parents. Pero kung tikom ang bibig ng iyong mga magulang, tapos umiiwas pa ang simbahan na i-discuss sa iyo ito, aba'y hindi na ako magtataka kung *FHM, Hustler, Tiktik* at *Playboy* ang magtuturo sa iyo kung ano ang nais mong malaman. Isama mo na rin si Mr. Google at Mr. Youtube sa listahan.

Sa tindi ng buhos ng impormasyon mula sa media at Internet, epic ang knowledge ng

maraming kabataan sa mechanics ng sex. Pero bagsak ang marami sa kanila kung paano rerendahan ang kanilang sexual urges. Hindi naipukpok sa kanilang kukote ang katotohanang ang pinakamaganda at pinakamasarap na pakikipagtalik ay iyong aprubado kay Lord at walang guilt na kasama pagkatapos mo itong gawin.

PAGDADALAGA AT PAGBIBINATA

Nang magtapos ako ng Grade 6, nilagay ko sa utak ko na hindi ako puwedeng magsimula ng first year high school nang hindi pa tuli (circumcised). Tutuksuhin kasi akong "supot." Kahit matindi ang kaba, nagpasama ako sa pinsan ko na magpatuli. Nagtapang-tapangan pero pinagpapawisan. Kabilang ako sa "pukpok" generation na nakaranas ng talas ng labaha. Partida pa nito, walang anaesthesia yun! At sa loob ng 15 minuto, member na ako ng binatilyo group. Para sa ating mga Pinoy, ang pagpapatuli ay isa sa mga rite of passage para matawag kang tunay na lalaki.

Itutulak tayo ng panahon kung saan lubos nating mauunawaan ang ating sexuality. Kapag tumuntong ka ng edad 12 o 13, may kakaiba ka nang mararamdaman sa iyong katawan.

Lumalabas ang mga pagnanasang sekswal. Hindi ka weird. Normal iyan. Hindi mo puwedeng lampasan ang estado ng puberty o sexual maturation. Dito na nagsisimulang ma-develop ang katawan para ikaw ay maging ganap na adult. Ito ang simula ng adolescence period—hindi ka na bata, pero hindi ka pa rin masasabing matanda. Ito na ang panahon na ang ating katawan ay maaari nang mabuntis o makabuntis. On average, girls begin puberty at age 12, while boys at age 13. *Menarche* ang tawag sa unang regla ng babae, samantalang *spermarche* naman ang unang ejaculation ng mature sperm cells sa lalaki. May pagkakataon na lumalabas ito sa mga teenage boys sa kasarapan ng tulog sa gabi (nocturnal emission).

Puberty is a potential stressor for young people. Hindi ka halos makasabay sa mabilis na pagbabago sa iyong katawan at emosyon. Naranasan mo ba ang growth spurts (biglaang pagtangkad at paglaki ng katawan) noong teenager ka? Iyong cute at pandak ka matapos ang school year, tapos pagpasok mo uli sa eskwelahan ay higante ka na? Kaya ang mga kaklase mo ay biglang napapa-Wow? Parang si Yao Ming ka lang. Sa mga lalaki, napapadalas na ang "flag-raising" sa umaga (morning wood). Naglalabasan na rin ang pubic hair sa genital area

na sadyang makati sa una. Bumabaho ang pawis mo at nagiging hari o reyna ka ng pimples at acne. Nagsisimula na ring maging prominent ang kurbada ng katawan ng kababaihan at paglaki ng kanilang dibdib, na siya naman ang unang napapansin ng mga babae.

Ang hirap ispelengin ng maraming kabataan dahil roller-coaster din ang emosyon nila. Sila iyong galak na galak sa umaga, tapos biglang magi-emo at sambakol ang mukha sa hapon. Moody to the max. Nagbabago rin ang kanilang sleep patterns. Mas alerto at gising na gising sila mula hapon hanggang hatinggabi. Pahirapan silang gisingin sa umaga. Idagdag mo pa ang tensyon sa pamilya. Napapansin nyo ba na napapadalas ang alitan ng mga magulang pati ang kanilang mga teenager na anak? Nagsasabay kasi ang adolescence period at mid-life crisis ng mga magulang (starting at the age of 40). Pareho nilang sinasagupa ang maraming pagbabago sa kanilang buhay.

Many young people are conscious of their bodies. Ang masama dito, ginagatungan ng mga fashion magazines at palabas sa media ang kanilang mga distorted na ideas tungkol sa kanilang sarili. Ang ibang ladies, titiisin ang sikip ng push-up bras para lang maipakita na lumalaki

na ang kanilang "bumper." Nagmumukhang clown naman ang iba sa sobrang kapal ng pulbos at make-up para lang mapansin ng boys. Obsessed naman sa malalaking abs ang mga lalaki para maging "yummy" sa paningin ng ladies. To the extreme level, maraming kaso na ng anorexia at bulimia sa mga kabataan na sobrang conscious sa katawan. Laging iniisip na sobra nilang taba kahit hindi naman. Marami sa mga babae ay ayaw matawag na "hipon" (maganda katawan pero syonget ang mukha) o kaya ay "lollipop" (maganda ang mukha pero mukhang poste ang katawan). Mayroon ding mga teenager na "bulalo" (walang mapagmamalaking mukha at katawan pero may utak) at "buko" (hindi maganda ang mukha at katawan pero malinis ang kalooban).

May iba't ibang timetable ang ating physical development. Huwag madiscourage kung kaka–iba ang itsura ng katawan mo kumpara sa mga ka-edad mo. Listen, hindi ka weirdo. There is nothing wrong with you. God loves you anuman ang itsura mo dahil hindi Siya tumitingin sa panlabas na anyo kundi sa laman ng iyong puso.[2] Always take good care of your body while you are young. Huwag matakaw sa junk food at never na magumon sa masamang bisyo. Let Jesus be

your model. He grew in "wisdom (intellectual) and stature (physical), and in favor with God (spiritual) and men (social and emotional)."[3]

SEX IS GOOD

Kasabay ng iyong kabataan ang matinding exposure sa usapin ng sex—gustuhin mo man o hindi. Dahil sa pagbabago ng iyong katawan, tumitindi ang iyong interes na mag-explore tungkol sa bagay na ito—mula sa pagkakaroon ng partner na magpapakilig sa iyo hanggang sa pag-usisa ukol sa feeling ng first time sexperience. Ingat ka lang at baka dalhin ka ng iyong curiosity sa mga crazy sex ideas na naglipana sa kung saan-saan. Alam mo ba noong Victorian Era (1837–1901) sa United Kingdom, binabalutan pa ang paa ng mga furniture kasi baka raw mag-imagine ang mga tao ng kung anu-ano, leading to impure thoughts? Tingin siguro nila sa paa ng mga silya ay legs. Hindi ko ma-imagine kung ano pa ang kanilang ini-imagine.

Walang bobo pagdating sa sex. Hindi mo kailangang turuan para malaman ang mechanics nito. May isa ngang kabataan na nagsabi sa aking na-educate siya ng mga asong nagtatalik sa kanto. Ang kailangan mo ay ang tamang pananaw at pagpapahalaga pagdating sa bagay

na ito. Nagbago na ang ihip ng hangin sa kung paano tinitingnan ng Pinoy ang sex. Feel na feel na natin ang mga puwersang kumakalaban sa ating mga traditional values. Marami ang nagsasabing relative na ang moralidad. Ika nga, what's evil in your eyes may not be evil in the eyes of others. Individuals, they say, create their own ethical standards.

Sex magazines often trivialize sex, as if wala nang dapat ipagbawal as long as you are being "true" to yourself. Walang basagan ng trip. The media cheapens sex and considers it an end in itself. Balikan natin ang Bible, which has stood the test of time. Did you know that this Book, the greatest Book of all, is full of sex stories, from the normal to the scandalous—incest,[4] sodomy[5] and various forms of sexual immorality.[6] Pero all throughout, hindi nagbabago ang pamantayan ng Diyos. When done outside the covenant of heterosexual marriage, sexual intimacy becomes sinful. Nadi-distort ang beauty at ang holiness ng sex.[7] Huwag ikompromiso ang iyong pagkatao para lamang matupad ang pagnanasa ng katawan mo. Baka mag-ala Esau ka na sinabawang pulang patani lang ang katapat at ibibigay na ang lahat.[8]

God created us as rational, sexual beings

Huwag nang i-deny. Hindi tayo mga anghel na hinubaran ng pagnanasa sa katawan at kakayahang manganak.[9] Hindi rin naman tayo tulad ng mga hayop na driven lang ng kanilang sexual instincts. We are created in the image of God—may kakayahang mag-isip (intellect), nakakaramdam (emotion), at may ability na magdesisyon para sa sarili (will).[10] We are made a little lower than the angels, but we are far superior to animals.[11] Hindi tayo "hayop" na kapag nag-init ang katawan ay parang baliw na baliw na makikipagtalik. We are created to be rational, and because of this, we can weigh the cost and benefits of our actions. Walang pinagkaiba ang ating sexual urges sa ibang natural urges natin (i.e. gutom, uhaw). Kung magagawa nating tiisin ang ating gutom at uhaw, magagawa rin nating pigilan ang ating cravings for sex.

Sex was designed by God for noble purposes

It is neither dirty nor evil. It was designed for great purposes—for procreation,[12] pleasure,[13] physical union,[14] and the proclamation of God's love.[15] We have sex to produce offsprings. Basahin ang libro ng Songs of Solomon sa Bible, nang lubos mong maunawaan ang saya ng pakikipagniig

sa isang partner. Plinano ng Diyos ang sex para paigtingin ang samahan ng mag-asawa at turuan silang maunawaan ang panghabang-buhay na pakikipagrelasyon. Sex in marriage is also a symbol of the spiritual union that God desires for His children. Because we were created in the relational image of God, we have this ongoing desire for spiritual intimacy.

Sex is more than a physical act. It is a spiritual union[16]

When you have sex, may matinding emotional and spiritual closeness at bonding na nagaganap. Sex is meant to produce oneness—physical, emotional and spiritual. Physically, you exchange body fluids. There is always something from your body that stays with your partner during and after sex. It also establishes an emotional attachment. Ito ang dahilan kung bakit mahirap mong makalimutan ang iyong sexperience. Maging ang mga rape victims ay minumulto ng kanilang mapait na karanasan. Ito ang nangyari kay Dina sa Genesis 34. Her rapist's soul cleaved to her. Wari'y nabaliw sa pag-ibig si Shechem. Handang magpatuli para lang mapasakanya ang dalaga. Ang sex ay tinatatawag ding "luto ng Diyos." Dahil ubod ito ng sarap at siguradong babalik-balikan. Kaya naman kapag natikman,

mahirap tantanan. Kaya, kung wala pa sa panahon, huwag na huwag titikman.

Our sexuality should be surrendered to God's will

Walang nilikha ang Diyos na masama.[17] Hindi ang ating katawan ang problema kundi ang mga mali nitong pagnanasa. Katulad ng craving sa pagkain, tumitindi ang sexual appetite kapag laging sinasatisfy. Hence, the desires of the flesh must be brought under control. Our sexual desires tell us that we are created by God to form relationships. Ipinaliwanag ito ni St Augustine sa paghahambing niya sa dalawang uri ng pag-ibig: isang ordered (charity) at isang disordered (cupidity). Ang una raw ay nakatuon kung paano susunod sa Diyos.[18] At ang pangalawa ay nakatuon sa sobrang pagmamahal sa sarili. When love is disordered, sexual sins will follow. Kapag nabiktima ka ng cupidity, madali mo nang dededmahin ang pamantayan ng Diyos. Kasi hindi na si Lord ang boss ng iyong katawan, kaluluwa at espiritu.

God does not intend our bodies for sexual immorality[19]

The enemy perverted the use of sex to steal the joy of people and to destroy their lives.[20] Kahit

gaano pa ka-cute ang commercial ng mga scented condoms; kahit umabot pa sa bilyun-bilyon ang circulation ng iba't ibang smut magazines; kahit ilang pelikula pa ang magsabing OK lang ang adulterous love affairs at "Friends with Benefits/FuBu" setup, hindi pa rin magbabago ang kalooban ng Panginoon pagdating sa ating katawan. It is He who created our innermost parts.[21] Because of this, we must honor Him with our bodies.[22]

BAD SEX

Maraming ayaw magbasa at maniwala sa Bible dahil daw marami ang bawal, lalo na kung pag-uusapan ang sexual conduct. Napaka-repressive daw. Hindi raw nila mae-enjoy ang kanilang sex life dahil napaka-killjoy daw ni Lord sa bagay na ito. Tandaan: Ang boundaries ay inilalagay lamang kung may malaking potential ng paglabag. The Bible provides guidelines for our protection and benefit. It clearly defines "sexual immorality."[23]

Sexual immorality is having sex before marriage

The Bible calls it the sin of fornication.[24] Kung ikaw at ang BF/GF mo ay nagtatalik, you are

guilty of this transgression. Kasama na rito ang homosexual activities, which defy the marriage covenant between a man and a woman. Maraming singles ang nagja-justify na ayos lang ang hipuan, petting, necking, o kaya ang "dry sex" (sensual rubbing of body with your clothes on) dahil hindi naman "all the way." Tapos hindi rin daw sex ang oral sex kasi hindi naman involved ang dalawang genitalia. God knows your heart—kung nagpapalusot ka lang. Never awaken your sexual desires before marriage.[25]

Sexual immorality is having sex after marriage with anyone who is not your spouse

Adultery o pangangalunya ang tawag dito.[26] The marriage bed should be honored.[27] Kasal ka nga, pero kung hindi exclusive sa iyong asawa ang sex activities mo, sana hindi ka na lang nagpakasal. Sasaktan mo lang ang iyong asawa na nagtitiwala at buong-buong nagmamahal sa iyo. Hindi nilikha ang kasal para pumatol ang mag-asawa sa mga threesomes, foursomes, at swinging (partner-swapping). Isa ang pangangalunya sa mga kinasusuklaman ng Diyos mula't mula pa noong Old Testament times.[28] Nang hindi ito sundin ng mga Israelita, nawipe out ng matinding salot ang

kanilang bayan at mahigit 24,000 ang namatay.[29] Huwag na huwag ding papatol sa mga babaeng bayaran o prostitutes.[30] Ganundin, ladies, maging tapat sa inyong asawang lalaki. Noong Lumang Tipan, isinasalang sa "bitter water" test ang isang babaeng suspected of adultery.[31] Ipapainom sa iyo ang tubig at kapag guilty ka, mamamaga ang balakang at tiyan mo, at ikaw ay ituturing bilang sinumpa. Matindi ba? Ganun ka-seryoso si Lord pagdating sa bagay na ito.

Sexual immorality starts with lustful thoughts

Nagsisimula ang "pangangalunya" o adultery sa malaswang tingin at pag-iisip.[32] Huwag itong isisi sa iba kundi sa iyong maruming puso at kaluluwa.[33] Paiigtingin ito ng panonood ng pornography, pakikinig sa mga sensual songs and radio programs, at iba pang bagay na magpapainit ng iyong katawan. Dahil big deal ito kay Lord, sinabi Niya metaphorically: Kung ang mata ang dahilan ng iyong pagkakasala, dukutin mo at itapon kaysa mapunta ang iyong buong katawan sa impiyerno.[34] Imagine kung naging literal ang utos na ito, buong mundo ang mabubulag!

Sexual immorality manifests in our speech and behavior

Kung may problema ang puso, makikita ito sa ating mga gawa at pananalita.[35] Huwag masanay sa mga usapang nauuwi sa pagpukaw ng masamang nasa ng katawan.[36] Bisyo na ng iba ang "phone sex" at "sexting" (SMS). Maraming babae ang nadadala sa matatamis na "mwah" at "tsup" ng mga oportunistang lalaki. Pagkatapos ng landian sa cellphone, nauuwi ang lahat sa SEB (sex eye ball). Alarming din ang pagdami ng tribo ng mga "selfie" addicts o camwhore sa social media. Picture dito. Picture doon. May video archives pa ang lahat ng sex exploits. Walang pakialam sa sasabihin ng iba dahil intensyon talagang ibuyangyang ang katawan sa Internet. If you cause others to sin, you are accountable to the Lord.[37] If you want to live a God-pleasing lifestyle, you should be careful about everything you do. Don't be a stumbling block to others.[38] Parangalan ang Diyos sa lahat ng ginagawa mo.[39]

TUKSO, LAYUAN MO AKO!

Sabi ng title ng isang jukebox song, ang kaaway ay 24/7 na nang-aasar at nanunukso sa atin. Don't expect na mapapagod siya dahil wala siyang plano na tantanan tayo. Tayo ang dapat umiwas

sa kanya. Isang bagay ang lagi nating kailangang bantayan—ang lust o ang pita ng laman na pinupukaw niya at ng mga bagay sa sanlibutan.[40] Lust is a desire for what is forbidden; it's an obsession with things that go against the will of God. Ang mga ito'y lalong sumasarap at nagiging exciting kapag ginagawa nang palihim. Iyong ikaw lang ang nagi-enjoy. Selfish kasi siya. Ayaw ng may kahati. Kaligayahan mo muna bago ang iba. Kung ayaw mong mabiktima, isapuso ang sumusunod:

Pursue purity

Never consider purity to be overrated. It is really the way to go. We are called to live a life of holiness in all areas —body, soul and spirit.[41] Madalas ay umiiwas lang tayo sa kasalanan kung alam nating mas mabigat ang "consequences" ng pagpapatuloy sa ating mga ka-adikan. Pagdating sa sexual sins, isa lang ang payo: flee o takbuhan ito.[42] Dapat na maging larawan tayo ng kabanalan ng Diyos.[43] Garbage in, garbage out (GIGO). Do not feed your lust. Focus your soul, mind and heart on righteous things.[44]

Protect and prepare your mind

Hindi ang ating *genitalia* ang pinakamatindi nating sex organ kundi ang ating utak. Kapag

umaalagwa na ang imahinasyon, maa-activate ang ibang parte ng katawan. Iwasang mapuno ng malalaswang bagay ang isip mo. Pornography can change how you would treat the opposite sex. It can lead to your thinking na lahat ng babae/lalaki ay sex-starved. Erotic romance novels can also titillate your imagination. Our minds should be obedient to Christ.[45] Prepare your minds for action.[46] Switch mental gears kapag naamoy mo na ang tukso. To know and experience the perfect will of God in our lives, our minds must be renewed and transformed by Christ.[47]

Practice accountability

Hindi uso sa marami ang ibulgar ang weaknesses when it comes to sexual temptations. Ito ang dahilan kung bakit marami ang bumabagsak sa sexual sins. Nag-iisa sila sa laban. Either wala silang makatulong o ayaw nilang magpatulong. Two will always be better than one.[48] Of course, ang una nating dapat puntahan ay ang Panginoon na Siyang aayos ng ating sex life.

Sa Genesis 4, hindi natuwa si Lord nang tanungin Niya si Cain kung nasaan ang kanyang kapatid na si Abel na kanyang pinatay dahil sa sobrang inggit. Sagot ng sutil na lalaki: "Am I my brother's keeper?"[49] Nilikha tayo ng Diyos para mahalin ang isa't isa.[50] Accountability

requires transparency and honesty. Christians have the right to confront their brothers and sisters when it comes to sin.[51] Sino pa ba ang magtutulungan at magre-rebuke sa atin kundi ang mga taong tunay na may concern sa atin?[52] Mahalaga ang mga kaibigan sa panahon ng kahinaan at pagsubok.[53] Let us help our brothers and sisters in times of weakness and despair. Kapag bumagsak sa pagkakasala, huwag nang sipa-sipain pa at bulyawan ng kung anu-anong condemnation. Alam na nila iyon. Ang kailangan nila ay pag-unawa at tulong, hindi pambubuska at panlalait.[54] Kung ikaw ang nasa kalagayan nila, gusto mo bang ganoon din ang pagtrato sa iyo?

Pray and put your trust in the power of God

Nagiging lame excuse madalas ng marami ang pananalitang "Tao lang" sa tuwing bumabagsak sa sexual indiscretion. Sa kabilang banda, totoo ito dahil by nature ay marupok talaga tayo.[55] Kung ano ang gusto ng Banal na Espiritu ay laban sa maruming espiritu ng tao. Ganundin, kung ano ang gustong-gusto ng ating laman ay siya namang hate na hate ng Espiritu.[56] Pero may ibinigay na paraan ang Bible para tumatag tayo. We have to make a decision. Kailangang patayin natin ang lahat ng masamang nasa ng ating katawan.[57] Mahirap pero posible. The Lord will provide us

a way of escape from temptation.[58] Remember that praying stops you from sinning, and that sinning will surely prevent you from praying. If you regularly practice the spiritual discipline of prayer, you can easily pursue moral purity.[59] Walk in the Spirit and deny sinful desires.[60] Study the statement I just wrote: Walk in the Spirit AND. Unless you are empowered by the Holy Spirit, you will have a hard time defeating your flesh. You must remain in constant fellowship and cooperate with Him each day of your life.