SEKS HAQQINDA VALİDEYNLƏRİNİZİN ONLARDAN SORUŞMAYACAĞINIZI GÜMAN ETDİYİ 39 SUAL

AÇIQ-AYDIN 39 FAKTLAR

Coş Makdauell

Erin Devislə birlikdə

«Rubin» nəşriyyatı
Ufa, 2022

SEKS HAQQINDA VALİDEYNLƏRİNİZİN
ONLARDAN SORUŞMAYACAĞINIZI
GÜMAN ETDİYİ 39 SUAL

AÇIQ-AYDIN 39 FAKTLAR

♦ ♦ ♦ ♦ ♦

Coş Makdauell

Erin Devislə birlikdə

İngilis dilindən tərcümə

Originally published in English under the title:
THE BARE FACTS
by Josh McDowell with Erin Davis.
Translated by permission.
All rights reserved.

Azerbaijan edition

Coş Makdauell

AÇIQ-AYDIN FAKTLAR/ İngl. dilindən tərc. — Ufa: Rubin, 2022. — 176 c.

Məşhur amerikalı təbliğçinin bu kitabı bütün gənclərə — ilk növbədə cinsi imtahanlarla mübarizə aparanlara, sevgi, münasibətlər və yaxınlıq ilə bağlı hər şey haqqında daha çox bilmək istəyənlərə, yöndəmsiz suallar verməkdən utananlara, ən əsası da bədənləri ilə Allahı izzətləndirməyi öyrənmək istəyənlərə ünvanlanıb. Bununla belə, gənclərin sekslə bağlı əsas suallarına səmimi və əhatəli cavabların yer aldığı bu kitab təkcə yeniyetmələr üçün deyil, həm də onların valideynləri, ruhani nəsihətçiləri, pastorları və gənclər xidmətçiləri üçün faydalı ola bilər.

© 2011 by Josh McDowell
© 2022, «Rubin» nəşriyyatı

*Bu kitab Şon, Stefani, Skotti, Şone,
Kelli, Maykl, Pippi, Keti, Cerri,
Kvinn, Beketti, Hizer, Devid,
Brenn, Dotti və mənim ailəmə həsr olunur*

Minnətdarlıq

Əsl sevgini daddırdığına görə *Dotti və ailəmə* minnətdaram.

Bacarıqlarına və bu kitabın mənasını dərindən anladıqlarına görə *Pem, Lakit, Şon, Fred, Eleyn və Kristiyə* minnətdaram.

Yorulmadan tədqiqat apardıqlarına, eləcə də mənim əlyazmalarımdan baş açdıqlarına görə *Syu və Kimə* minnətdaram.

Peşəkarlığına və yaradıcılığına görə *«Prolifik Films»* studiyasına minnətdaram.

Videoyazılar üçün möhtəşəm «Qəhvə şou»sundan istifadəyə icazə verdiklərinə görə *«Məsihçi İcmasına»* minnətdaram.

Üzərinə götürdüyü hər işin öhdəsindən layiqincə gələn Erinə minnətdaram. Onunla əməkdaşlıq etmək zövq verir.

Mündəricat

Minnətdarlıq 5

Başlayaq? 9

1. Hisslərinə hakim olmaqla qüsursuzluq eyni şeydir, yoxsa yox? 13

2. Nəyə görə Allah və Müqəddəs Kitab seksə qarşıdır?......... 15

3. Ümumiyyətlə, Allah seksi niyə yaradıb? 18

4. Siz sevgi deyəndə nə başa düşürsünüz? 22

5. Müqəddəs Kitabda yazılan «Allah məhəbbətdir» .... ifadəsinin mənası nədir? 27

6. İnsanın əsas cinsi orqanı harada yerləşir? 31

7. Seks beynimə təsir edə bilərmi? 35

8. Məgər müasir tibb zöhrəvi xəstəliklərlə mübarizə .... aparmağı öyrənməyib? 40

9. Ən geniş yayılmış zöhrəvi xəstəlik hansıdır? 43

10. Qadınların zöhrəvi xəstəliklərə kişilərdən daha çox yoluxduğu doğrudurmu? 46

11. Digər yaş qruplarına nisbətən gənclərin zöhrəvi xəstəliklərə daha çox yoluxması doğrudurmu? 48

12. Məgər prezervativdən istifadə edərək cinsi əlaqəyə girmək təhlükəsiz deyil? 52

13. İkimizdə də zöhrəvi xəstəlik əlaməti yoxdursa, yoluxa bilərikmi? 57

14. Məgər zöhrəvi xəstəliklər iynə-dərmanla ....
müalicə olunmur?.. 60

15. Zöhrəvi xəstəliyə tutulmaq çətindir? 62

16. Cinsi yolla keçən xəstəliklər xərçəng kimi ciddi ....
xəstəliklərə səbəb ola bilərmi?.. 67

17. Hamiləliyin qarşısını alan həblərin qəbulu cinsi əlaqəni ....
təhlükəsiz etmirmi? 69

18. Zöhrəvi xəstəliyə yoluxmaqdan necə yan keçə bilərəm? ... 72

19. Nikaha qədər sekslə psixi sağlamlıq arasında əlaqə ....
mövcuddurmu? 75

20. Anal sekslə məşğul olmaq normaldırmı? 79

21. Oral seksi əsl seks hesab etmək olarmı? 82

22. Oral sekslə məşğul olub bakirəliyi saxlamaq olarmı? 84

23. Oral seks nə dərəcədə təhlükəsizdir? 87

24. Məgər seks iki nəfərin arasında olan məsələ deyil?.......... 89

25. Məgər əvvəlcə birlikdə yaşamaq daha yaxşı olmazmı? 93

26. Məgər nikaha qədər seks nikah üçün yaxşı seks
hazırlığı deyilmi? 98

27. Seks gözəldir, bəs niyə bununla məşğul olmaq
həmişə yaxşı və düzgün deyil?..101

28. Bəs hormonlarım coşursa və məndən güclüdürsə,
onda necə? Evlənənə qədər gözləyə biləcəyəmmi?........104

29. Mən bakirəliyimi itirmişəm. Demək, heç nəyi düzəldə
bilmərəm? 108

30. İntim şəkillərini göndərmək — düzgün deyil? 112

31. Mən bağışlanmanı necə ala və hiss edə bilərəm? 115

32. Bu adamın məni sevdiyini necə bilim? 118

33. Mən Allahın iradəsini necə bilim? 122

34. Mən necə «yox» deyə bilərəm? 124

35. Nə qədər uzağa gedə bilərəm? 130

36. Məni güzəştə getməyə vadar edən insana nə deyə bilərəm? 133

37. Pornoqrafiya şəxsi həyatıma necə təsir edir? 136

38. Masturbasiya — bu normaldır? 141

39. Əgər günahımı tərk edə bilməyəcəyimi hiss edirəmsə, nə etməliyəm? 144

Erin Devisdən qızlara 148

Erin Devisdən oğlanlara 151

Gənc liderlər üçün qeydlər 153

Müzakirə üçün suallar 155

Qeydlər 162

♦ ♦ ♦ ♦ ♦

Başlayaq?

Reyçel imanlı cəmiyyət mühitində böyümüşdü. On yaşında o, artıq məsihçi idi. Valideynləri və pastor ona elə təlqin etmişdilər ki, seks pis şeydir. Budur, o, kollecə qəbul olunub, yataqxanadakı qonşuları bütün günü elə bu barədə danışırlar. Hətta məsihçi dostlarından bəziləri seks haqqında adi bir şey kimi danışırlar. Reyçel özlüyündə düşünməyə başlayır: «Bu mövzu nəyə görə hamını bu qədər maraqlandırır?»

Nik seks haqqında çox eşitmişdi. Gənclər qrupunun pastoru bu mövzunu tez-tez müzakirə edir (Nikin fikrincə, hətta daha tez-tez). Həddi-buluğa çatan Nikin hormonları onu seksə təhrik edərək, sözün əsl mənasında, «bar-bar bağırır». Nik hesab edir ki, əgər Allah onun cinsi əlaqədə olmasını istəməsəydi, ona bu qədər güclü cinsi həvəs verməzdi. Oğlan belə qənaətə gəlir ki, toya qədər cinsi əlaqədə olmadan gözləmək mümkün deyil.

Anna İsa Məsihi sevir. O, imanlı cəmiyyətində, gənclər qrupunda fəal xidmət edir, uşaqlar ibadətinə də kömək edirdi. Ehtirasa düşəndə o, dostu ilə cinsi əlaqəyə girməyə razı olur. Bundan sonra onlar daim mübahisə etməyə başlayır və ayrılırlar. Annanın ürəyi qırılır. O, bütün xidmətlərini buraxır və özünü Allahdan uzaq hesab edir. O, bağışlanmaq istəyərdi, amma günahı barədə kiminləsə, xüsusilə də Allahla danışmaq onu utandırırdı. Bəli,

ona yaxşı məlumdur ki, Müqəddəs Kitabda bağışlanma haqqında çox yazılıb. Bəs, görəsən, bu bağışlanma onun seksual günahına da aiddirmi?

Əgər biz Nik, Reyçel və Annadan seks haqqında danışmalarını istəsəydik, onlar özlərini itirərdilər. Seksin hər şey olduğu, saflığın isə dəyərini itirdiyi bir dünyada, imanlı cəmiyyətinə gedənlər də daxil olmaqla, bütün gənclər Allahın bu barədə həqiqətini dərk etmədən dəhşətli cinsi sınaqlarla üz-üzə qalırlar.

CAVABLAR AXTARIŞINDA

«Seks» sözünə Google-un axtarış bölməsində ay ərzində üç yüz otuz səkkiz milyon dəfə, il ərzində isə dörd milyarddan çox rast gəlinir. Bu söz Google tarixində ən məşhur sözlərin siyahısında ilk beşliyə daxildir[1*]. Nəzərə alsaq ki, internet istifadəçiləri daha çox gənclərdir, onda iki əsas məqama diqqət yetirməliyik: birincisi, yeniyetmələr seks barədə sual verirlər, ikincisi, onlar cavabı lazım olmayan yerdə axtarırlar.

> Müqəddəs Kitab seks barədə susmur.

Məsihçi araşdırmaçı Corc Barna müasir yeniyetmələri müxtəlif mənbələrdən kiçik məlumatlar qoparmaq və həmin məlumatlardan həqiqət haqqında şəxsi fikir formalaşdırmaq vərdişlərinə görə «mozaika nəsli» adlandırır[2]. «Hər şeyə icazə var» şüarlı fəlsəfə gənclərin bütün qərarlarına, xüsusilə cinsi yaxınlıqla əlaqədar qərarlarına nüfuz edir. «Mozaykaçı»ların fərqli inancları qarışdırmağa meyilli olması o anlama gəlir ki, iman onların seksə olan münasibətinə təsir etmir və ya çox az təsir edir. Statistikaya əsasən imanlı yeniyetmələrin 53%-i etiraf edir ki, son üç ayda xəyanət etmək, pornoqrafiyaya baxmaq, narkotik və

* Ən son məlumatlara buradan baxmaq olar: www.josh.org. — *müəllif. qeydi.*

alkoqoldan istifadə etmək, cinsi əlaqəyə girmək kimi günahlardan birinə yol verib. İmanlı olmayanların arasındakı faiz nisbəti isə daha yüksəkdir — 59%[3].

MÜZAKİRƏ EDƏK?

Görünür, bu barədə açıq danışmağın vaxtı çatıb. Milyardlarla insan İnternetdə seks haqqında axtarış edir. Onların böyük əksəriyyəti eyni vacib sualı verir: «Gözləməyin nə mənası var?» Ola bilsin ki, siz də özünüzə eyni sualı verirsiniz. Ola bilsin ki, siz də nikaha qədər gözləməyin nə üçün vacib olduğunu, münasibətləri rəsmiləşdirənə qədər bu sınaqlara necə qarşı çıxmağı bilmək istəyirsiniz.

Bəlkə də siz gənc oğlanların və qızların seks haqqında suallarına cavab verməyə özünü hazır bilməyən valideyn, pastor, gənc lider və ya nəsihətçisiniz. Bəlkə də siz onlara hər şeyin məqbul olduğu dövrdə Allahın təmizlik standartına bu qədər əməl etməyin vacibliyini izah etməyə hazır deyilsiniz.

> Qadağan edilmiş mövzu olmayacaq.

Onda siz düz ünvanına gəlmisiniz. İstəyirəm ki, seks haqqında Allahın, tibbin və sağlam düşüncənin nə dediyini biləsiniz. Bu kitabın yazılma səbəbi də elə budur. Bu kitab seks, sevgi və münasibətlər haqqında gənclərdə yaranan əsas suallara açıq-aydın cavablar verir. Qadağan edilmiş mövzu olmayacaq. Son əlli ildə mən on milyondan çox gəncin qarşısında çıxış etmişəm və əmin olmuşam ki, gənclərin bu mövzuda maariflənməsi nəticədə evlilik və tam hüquqlu bir ailənin qurulmasına gətirib çıxarır.

Müasir mədəniyyətin bu mövzuda sizə təklif etdiyi cavablar yetərli deyil. Amma bu, o demək deyil ki, həmin cavabları tapmaq mümkün deyil. Müqəddəs Kitab seks barədə susmur. Sevgi və

yaxınlıq barədə ən vacib sualların cavabını Allahın Kəlamında tapa bilərik.

Odur ki, özünüzə qəhvə süzüb (halbuki mən özüm diyetik kolaya üstünlük verirəm) yerinizi rahatlayın və başlayaq seks haqqında danışmağa.

1

Hisslərinə hakim olmaqla qüsursuzluq eyni şeydir, yoxsa yox?

Məsihçilərin hisslərinə hakim olması az qala döyüşə çevrilsin. Hətta dünyəvi proqramlar təhlükəsiz seks haqqında təbliğatında bu sözü bir «variant» kimi istifadə edir. Bəs əslində hisslərinə hakim olmaq nədir və Allahın seks barədə niyyəti ilə necə uzlaşır?

Nəfsinə hakim olmaq — nədənsə qaçmaq deməkdir. Məsələn, insan bu və ya digər yeməkdən, müəyyən yerlərdən, yaxud gecə əyləncəsindən özünü saxlaya bilər. Məsələ cinsi tərbiyəyə gəlib çatanda, nəfsinə hakim olmağın tərəfdarları gənclərə seksə «yox» deməyi təklif edir.

Bəlkə də təəccüblənəcəksiniz, lakin nəfsə hakim olmağı təlqin edənlər təkcə məsihçilər deyil. Harvard universitetinin «Əsl məhəbbətin inqilabı» adlı tələbə qrupu öz həmkarlarını fəlsəfi, bioloji və sosial səbəblərə görə seksdən imtina etməyə çağırır[4]. Bizim federal hökumət nəfsə hakim olmağın yeganə doğru yol kimi təbliğatı üçün hər il milyardlarla dollar xərcləyir[5]. Hətta Amerikanın Ailə Planlaşdırma federasiyası nəfsə hakim olmağı arzuolunmaz hamiləliyə, cinsi yolla keçən yoluxucu xəstəliklərə qarşı effektiv davranış kimi təbliğ edir[6].

Dünya seksdən çəkinməyin bir çox səbəbini yaxşı bilir. Lakin Allahın çağırışı başqadır. O bizə bakirəliyi və qüsursuzluğu seçməyi təklif edir.

İlbəil mən dinləyicilərimə eyni sualı verirəm. Amma təəssüf ki, hələ də heç kəs qüsursuzluğun nə olduğunu aydın izah edə bilməyib. Təsəvvür edirsiniz? Heç kəs. Hətta pastorlar belə. Qüsursuzluq — Müqəddəs Kitabın ən gözəl anlayışlarından biridir. Lakin kimsə onun əsl mahiyyətindən xəbərdar deyil.

> Qüsursuzluq — «Allahın planına əsasən yaşamaq» deməkdir.

İstəyirəm bunu araşdırasınız. Çünki qüsursuzluq bir çoxunun fikirləşdiyi kimi deyil. Bu sizin seks haqqında olan bütün təsəvvürlərinizi alt-üst edəcək.

Bu cavabı eşitməyə hazırsınız? Pak, qüsursuz olmaq — «Allahın ilk planına əsasən yaşamaq» deməkdir.

Həyatınızın istənilən sahəsində Allahın təyin etdiyi kimi yaşayırsınızsa, siz paksınız. Əgər siz həyatınızı Allahın istədiyi kimi yaşamırsınızsa, onda qüsurlusunuz.

Nəfsə hakim olmaq — vərdişdir. Bəlkə də seksdən imtina etməyə çağırış edən qayda və ya qanundur. Qüsursuzluq həm də xeyirxahlıqdır. Bu, sadəcə intim yaxınlıqdan çəkinmək deyil. Bu, Allahın həyatımız üçün olan niyyətinə sadiq qalmaqdır. Paklıq — seksdən imtina etməyi nəzərdə tutur. Yalnız ona görə ki, siz seksdən Allahın sevgi üzərində yaratdığı ailə çərçivəsində zövq ala biləsiniz.

2 Nəyə görə Allah və Müqəddəs Kitab seksə qarşıdır?

Müasir dünya heç bir məsuliyyət daşımadan israrla intim çağırışlar edir. Tanrının bu mövzuya baxışı getdikcə daha çox radikal görünür. Seksual «azadlıq» çağırışları fonunda insanlarda elə təəssürat yaranır ki, sanki Tanrı onlardan seksdən imtina etməyi tələb edir. *Bu fikir tamamilə yanlışdır*.

Məsihçilər də daxil olmaqla, böyük əksəriyyət bu məsələdə Allahın ciddiliyini səhvən rədd kimi qəbul edirlər. Bəli, Allah çox ciddidir. Lakin Onun bizə təklif etdiyi mənzərə daha gözəl, canlı… bir də, dünyanın bizə təklif etdiyindən daha seksualdır. Əslində, məsələ belədir: insan Allahın planına riayət etməklə dünyanın təklif etdiyi «təcrübə» ilə müqayisədə daha dolğun seks əldə edə bilir.

Biz Allahın seksə qarşı olmadığını necə başa düşə bilərik? Gəlin Onun Öz Sözündə necə dinamik inkişaf edən mənzərə canlandırdığını xatırlayaq. Süleyman peyğəmbərin məsəllərində müəllif fiziki yaxınlığı məst edən və doyduran kimi təsvir edir (Süleymanın Məsəlləri 5:19-a bax). Bu sözlərdə seksə qarşı çıxan nəsə varmı? Xeyr! Davam edək.

Süleyman peyğəmbərin Nəğmələr Nəğməsi kitabı kişi ilə qadının sevgi səhnələri ilə doludur. Bu, iki nəfərin çılğınlıqla bir-birin-

dən zövq almasından bəhs edən poetik hekayədir. Allah da bu möhtəşəm, həyəcanverici təsvirə Öz Müqəddəs Kitabında yer verir.

Həvari Paul Əhdi-Cədiddə evli cütlüklərə tez-tez intim münasibətdə olmağı məsləhət görür. Çağırış tamamilə aydındır: Allah seksi bizim zövq almağımız və Özünün izzəti üçün yaradıb.

Bundan başqa, *Müqəddəs Kitabda seksi «günah» və «natəmiz» kimi təsvir edən bir ayə belə yoxdur.* İnsanların sitat gətirdiyi ayələrin isə yaxınlıqla heç bir əlaqəsi yoxdur. Həmin ayələr Allahın qoyduğu çərçivələrə sığmayan sui-istifadə barədədir.

Allahın planına əsasən seks — ər-arvadın bir-biri ilə paylaşdığı ənamdır. Bizim Yaradanımız intim yaxınlığı əzəldən çox gözəl, sevinc və məmnunluq gətirən bir şey kimi nəzərdə tutub. Allah demir ki, «Seksdən imtina et, çünki günahdır». Allah belə deyir: «İntim yaxınlıqdan tamlığı ilə zövq almağınız üçün Mənim iradəmə uyğun olaraq vaxtı çatana qədər gözləyin. İnanın, gözləməyə dəyər».

Allahın iradəsi odur ki, biz fiziki yaxınlıqdan dolğunluğu ilə zövq alaq.

Seks barədə Allahın planını çətinliklə anlayan məsihçi sual verəndə ki, «Nəyə görə Allah seksə belə neqativ yanaşır?», əslində, onu «Həqiqətənmi Allah xeyirxahdır?» sualı narahat edir.

Allahın niyyəti Müqəddəs Kitabda aydın şəkildə əksini tapıb. Tanrı bizim intim münasibətdən zövq almağımızı istəyir. O, sadəcə toya qədər gözləməyimizi xahiş edir. Dünya bizə təlqin edir ki, Allahın gözləmək xahişi bizi bütün zövqlərdən və sevinc gətirən şeylərdən məhrum etmək istəyir. Lakin bu ehtimalın həqiqətlə heç bir əlaqəsi yoxdur.

Yeremya peyğəmbərin kitabında belə sözlər var: «Çünki sizin barənizdə olan fikirlərimi Özüm bilirəm» Rəbb belə bəyan edir. «Mən sizin pisliyiniz deyil, salamatlığınız barədə düşünürəm ki, sizə ümidli bir gələcək verim» (Yeremya 29:11).

Zəbur kitabında isə deyilir: «Xeyirxahlığın nə qədər böyükdür! Bunu Səndən qorxanlar üçün saxladın. Bütün bəşər övladları qarşısında Sənə pənah gətirənlərə xeyirxahlıq etdin» (Zəbur 31:19).

Allah bizə yaxşı hədiyyələr vermək istəyir. Müəyyən məhdudiyyətlər bizi nədənsə məhrum etmək üçün deyil, qorumaq məqsədilə təyin olunub.

Dünya istənilən məhdudiyyəti pislik kimi qəbul edir. Əslində, belə deyil. Allah heç də seksə qarşı çıxmır. Allah bunun lehinədir. Onun iradəsi əzəldən belədir ki, hər kişi və qadın intim münasibətdən böyük zövq alsın.

Əgər Tanrının bizim üçün yaxşılıq gətirən vədlərinə inanmağı seçiriksə, onda Onun seks barədə fikirlərinə də etibar etməliyik. Çünki O bizim intim yaxınlıqdan tamlığı ilə zövq almağımızı istəyir.

3 Ümumiyyətlə, Allah seksi niyə yaradıb?

Müqəddəs Kitabda üç konkret səbəb var. Birinci səbəb sizə kifayət qədər adi görünə bilər. Amma siz oxumağa davam edin. Allahın planı sizin düşündüyünüz kimi darıxdırıcı deyil.

№ 1. NƏSLİN ARTIRILMASI

Çox güman, siz seksin yaradılmasının ilk səbəbini bilirsiniz. Seks nəsil artırmaq, başqa sözlə, uşaq doğmaq üçün lazımdır.

Yaradılış kitabında (1:28-də) Allah Adəmlə Həvvaya «Törəyib çoxalın və yer üzünü bürüyüb ona sahib olun…» deyərək, Öz niyyətini açıqlayır.

Allah bizə intim əlaqəyə girərək yeni həyat yaratmaq kimi ilahi bacarıq verib. Ayənin əvvəlində deyilir ki, bu əlaqənin nəticəsi bizim üçün xeyir-dua olmalıdır. Uşaq qalan ömürlərini bir-birinə həsr edən kişi və qadının birləşməsi nəticəsində dünyaya gəlirsə, bu, həqiqətən də, böyük xeyir-duadır!

Düzdür, nikaha girmədən də dünyaya uşaq gətirmək olar. Lakin yeni həyatın yaradılması — sizin edə biləcəyiniz ən möhtəşəm işlərdən biridir. Rəbb tərəfindən xeyir-dua verilmiş evlilik çərçivəsində, utanc hissi keçirmədən, çəkinmədən, seksdən maksimum zövq almağa dəyər.

№ 2. BİRLƏŞMƏ

İnsanda yaxınlığa can atan güclü istək var. Biz başqa insanlar və Allahla münasibətə susayırıq. Bu istəyi Tanrının Özü bizə verib. Allah seksi yaradaraq intim bağlılıq vasitəsilə bizim ehtiyaclarımızın qarşılanmasını da düşünüb.

Elm sübut edib ki, fiziki yaxınlıq insanlar arasında xüsusi bağlılıq yaradır. Lakin ən dərin bağlılıq Allahın niyyətinə əməl edərkən əldə olunur.

Yaradılış Kitabı 2:24-də yazılıb: «Buna görə də kişi öz ata-anasını tərk edib arvadına qovuşacaq və onlar bir bədən olacaq».

Bu ayədə söhbət ər və arvadın birləşməsindən gedir. Bu birləşmə o qədər güclüdür ki, iki nəfər bir bədən olur. Başqa sözlə, bir-birilərinə elə yaxınlaşırlar ki, onları ayırmaq heç cürə mümkün olmur.

> Allah istəyir ki, seks həzz versin!

Elmin bu yaxınlarda təsdiqlədiyi həqiqəti Yaradılış kitabının müəllifi əvvəlcədən bilirdi. Tədqiqatçılar oksitosin adlı hormon — «qucaqlaşma hormonu» kəşf ediblər[7]. Bu, fiziki yaxınlıq əsnasında beynimizin hasil etdiyi kimyəvi maddədir. Oksitosin qana düşdüyü vaxt müdafiə, dərin etibar və incəlik hissləri yaradır. Həmin hormon ana uşağını əmizdirəndə də hasil olur. Bu hormon insanlar arasında dərin bağlılıq yaratmaq üçündür.

Hər dəfə siz kiminləsə cinsi əlaqəyə girəndə, bədəninizdə tərəf müqabilinizə qarşı kimyəvi «yapışma» reaksiyası gedir. Allah seksi bizim bioloji səviyyədə cinsi yaxınlıq ehtiyacımızı təmin etmək üçün yaradıb. Amma bir əmması var. Allahın seks planı yalnız o halda böyük zövq verir ki, cinsi əlaqəyə girən ər-arvadın başqaları ilə heç vaxt heç bir intim münasibəti olmamış olsun. Elm də bunu sübut edib.

Çikaqo universitetinin apardığı tədqiqat növbəti faktı ortaya çıxarır: monoqam cütlüklər ən yüksək səviyyədə cinsi zövq alırlar. Keçirilən sorğuya əsasən monoqam cütlüklərin 87%-i intim münasibətdən «fövqəladə» və ya «olduqca böyük» zövq alırlar. Bununla yanaşı, 85% «fövqəladə» və ya «olduqca böyük» emosional zövq alırlar[8]. Başqa sözlə desək, evli adamların böyük əksəriyyətinin orqanizmində oksitosin heç bir maneə olmadan hasil olur!

Qeyd etmək lazımdır ki, cinsi əlaqədən ən az məmnun qalanlar (həm fiziki, həm də emosional cəhətdən) çoxsaylı cinsi tərəfdaşları olan subay və ya evli insanlardır. Milli Sağlamlıq Statistikası Mərkəzinin Merilend Universiteti ilə birlikdə apardığı çoxillik araşdırmanın nəticələri sübut edir ki, nikaha qədər cinsi əlaqəyə girməyən qadınlar, evlənənə qədər aktiv cinsi həyat yaşayanlara nisbətən daha az boşanırlar[9].

Allahın planına riayət etməklə biz can yoldaşımıza çətin qırılan bağlarla bağlanırıq (Müqəddəs Kitabda yazıldığı kimi: «…ikisi bir bədən olacaq»).

İntim münasibəti nikaha qədər gözləməklə biz ən yüksək yaxınlığı əldə edirik.

№ 3. İSTİRAHƏT, GÜCÜN BƏRPASI

Beləliklə, bizə aydın oldu ki, Allah seksə qarşı deyil və O bizə ən yaxşısını arzulayır. Bu da sübutu: O, seksi həm də bizim zövq almağımız üçün yaradıb. Ciddi sözümdür! *Allah istəyir ki, seks məmnunluq gətirsin!*

Biz bu barədə Süleyman peyğəmbərin məsəlləri kitabında oxuyuruq (5:18–19): «Qoy çeşmən bərəkətli olsun, gənc ikən evləndiyin arvadınla xoşbəxt yaşa! Sevimli maralın, gözəl ceyranın həmişə səni öz döşləri ilə doydursun, onun eşqi ilə məst ol». Çox həssas ayələrdir, elə deyilmi? Burada ərin öz arvadının bədənin-

dən necə zövq almasından bəhs edilir. Orijinal mətndə isə belə ifadə olunur: «Qoy arvadınla olan seks səni məst etsin». Tanrı əzəldən istəyirdi ki, seks şövq və sevinc gətirsin.

Düzdür, nikahdan kənar cinsi əlaqə də məmnunluq gətirə bilər. Amma bu məmnunluq Allahın niyyətinə əsasən olan intim yaxınlığın verdiyi zövqdən yüksək ola bilməz.

Bir daha təkrar edirəm, Allahın iradəsi odur ki, biz intim münasibətdən daha yüksək səviyyədə zövq alaq. Çoxsaylı sorğular monoqam evliliklə cinsi məmnunluq arasında aydın bir əlaqənin olduğunu göstərir. Sorğuların nəticəsinə görə, erkən cinsi fəaliyyətlə məşğul olan və ya bir çox ortağı olan qadınlar heç bir seksual təcrübəsi olmadan ailə quran qadınlarla müqayisədə intim həyatından daha az məmnundurlar. «USA Today» qəzeti bu fenomeni «kilsə qadınlarının qisası» adlandırır[10].

> Allah seksi bizim sevincimiz və Özünün izzəti üçün yaradıb.

Dünya bizə təlqin edir ki, sərhədsiz seks bizə böyük sevinc gətirir. Lakin elm Müqəddəs Kitabda deyilənləri sübut edir. Bizim seksdən həzz almağımız Allahı razı salır. Onun iradəsini yerinə yetirməklə biz heç nə ilə müqayisə olunmayan sevinc və zövq alırıq.

Beləliklə, Allah seksi nə üçün yaratdı: bizim sevincimiz və Özünün izzəti üçün. İnsan Rəbbin iradəsinə uyğun olaraq fiziki yaxınlıqdan zövq alırsa, bu, heyrətamiz hisslər yaradır! Allahın qoyduğu sərhəddən kənara çıxan kimi sevinc yoxa çıxır, intim münasibət öz ilkin dəyərini itirir, Allahın bizim üçün hazırladığı xeyir-dualar istidə qalmış meyvələr kimi quruyur.

4 Siz sevgi deyəndə nə başa düşürsünüz?

Əksər gənclər əmindir ki, aşiq olmaq cinsi əlaqəyə girmək üçün səbəbdir. Sevgi insan davranışının güclü bir mühərriki olsa da, bir çoxumuz bunun nə olduğunu cavablandırmaqda çətinlik çəkirik. Bəşəriyyət tarixində sevgi qədər haqqında yazılan, danışılan və təriflənən heç nə olmayıb. Filmlərdə, musiqidə, şeirdə hər kəs bu sözün öz tərifini verir.

- «Sevgi — bağışla» deməyə ehtiyac qoymur. «Məhəbbətin hekayəsi» filmindən.
- «Sevgi — hərəkətdir». «DC Talk»* mahnısının sözlərindən.
- «Sevgi — şövqdür, ağılsızlıqdır, onsuz yaşamaq mümkün deyil». «Tanış olun, Co Blək» filmindən.
- «Sevgi — alovda dostluqdur». «İdeal kişi» filmindən.

Çox vaxt sevginin tərifi ya populyar mahnıya, ya da film ssenarisinə uyğun olaraq verilir. Bəs bu tərif real həyatda özünü doğruldurmu? Şəxsi münasibət və seksual təcrübəmizə əsaslansaq, biz sevgi haqqında hansı təsəvvürə malikik?

Sevgi dünyada fəaliyyət göstərən ən güclü qüvvələrdən biridir, eyni zamanda da ən anlaşılmazıdır. Sevginin nə olduğunu başa düşmək üçün Allahın planına və seksin məqsədinə varmaq la-

* Məsihçi rep və rok-trio — *tərcüm*. qeydi

zımdır. Əgər siz «Sevgi nədir?» sualına cavab verə bilmirsinizsə, onda sevginizə *rast gəldiyinizi* haradan biləcəksiniz? *Sevildiyinizi* necə biləcəksiniz? Münasibətlərinizin sevgiyə və əsl yaxınlığa əsaslandığını necə biləcəksiniz? Əgər sevginin nə olduğunu bilmirsinizsə, onda onu yataqda necə ifadə edəcəksiniz? Sadəcə bunu bacarmayacaqsınız.

Bu məsələni araşdırmazdan əvvəl, gəlin sevginin nə olmadığına baxaq.

SEVGİ — HİSS DEYİL

Uşaqlıqda ananız sizi tərəvəz yeməyə məcbur edə bilərdi (bu hərəkətdir). Amma o, heç vaxt sizi həmin tərəvəzdən zövq almağa məcbur edə bilməzdi (bu hissdir). İnsanlardan sevginin tərifini verməsini istəyəndə, çox vaxt onlar belə deyirlər: «Sevgi — hissdir». Axı emosiyaları idarə etmək mümkün deyil. İnsana hansısa hərəkəti etməyi və qərar verməyi əmr etmək olar. Amma emosiyalara əmr etmək mümkün deyil.

«Bəs bizə sevməyi kimsə əmr edirmi?» Bəli, Allah əmr edir!

Yəhyanın müjdəsində (13:34) deyilir: «Sizə yeni bir əmr verirəm: bir-birinizi sevin, Mən sizi sevdiyim kimi siz də bir-birinizi sevin».

Efeslilərə məktubda (5:25) yazılıb: «Ey ərlər, Məsih imanlılar cəmiyyətini sevib onun uğrunda Özünü fəda etdiyi kimi siz də arvadlarınızı sevin».

Buradan aydın olur ki, sevgi — emosiya deyil, daimi seçimdir. Biz sevməyi seçəndə, emosiyalarımız dəyişə bilir. Lakin sevgi iradədən irəli gəlir.

SEVGİ — SEKS DEYİL

Müasir dövrdə «sevgi» və «seks» sözləri praktiki cəhətdən bir-biri ilə əlaqəlidir. Hətta cinsi əlaqəyə girmək sevgi meyarı və həqiqi

Seks
və sevgi —
eyni şey
deyil.

əlaməti hesab olunur. Bizə təlqin edirlər ki, guya seks sevən insanların arasındakı münasibətin ayrılmaz hissəsidir. Lakin Allah bizə sekslə heç bir əlaqəsi olmayan sevgi tərifini verib. Əmin olun: bunlar tamamilə başqa şeylərdir.

Bəs nə üçün onları belə tez-tez qarışdırırlar? Xatırlayırsınızsa, üçüncü sualı cavablandırarkən mən demişdim ki, intim əlaqəyə girərkən insanların beynində oksitosin — «qucaqlaşma hormonu» ifraz olunur. Bu hormon insanda müdafiə, etibar və incəlik hissləri yaradır. Bax, bu «hiss», pop-mədəniyyət da daxil olmaqla, seks və sevgini eyni «ətir şüşəsində» bizə satmağa çalışır. İnsanlara elə təlqin edirlər ki, seks sevgiyə bərabərdir. Lakin biz sevginin hiss olmadığını bildiyimizə görə, yumşaq desək, dünyanın sevginin tərifini verə bilmədiyini başa düşürük. Beləliklə, seks — sevgi deyil.

Bir halda ki Tanrı cinsi əlaqəni insanların bir-biri ilə əsl yaxınlıqdan zövq alması üçün yaradıb, nikahdankənar cinsi əlaqəni seçmək — münasibətləri alt-üst etmək deməkdir. Belə bir qarışıqlıqda hisslər insanı sekslə eşqin eyni olduğuna inandıraraq aldada bilər. Halbuki Allahın planına uyğun olaraq, kişi ilə qadın arasında sevgi fiziki yaxınlıqdan əvvəl yaranır.

Allahın planına zidd olaraq, bir anlıq ehtiyaclarımızı ödəməyə qərar veririksə, biz sevgi ilə məşğul olmuruq, sadəcə cinsi əlaqəyə giririk. Əsl sevgi — sevdiyiniz insanı nikahdankənar cinsi əlaqənin təhlükələrindən qoruyaraq nikaha qədər gözləyəcək, bu yaxınlıqdan maksimum zövq ala bilməyiniz üçün gözəl gələcək bəxş edəcək.

ALLAHIN SEVGİYƏ VERDİYİ TƏRİF

Allahın Sözündə sevginin tərifi açıq-aydın ifadə olunur. Gəlin bu sözün yer aldığı bir neçə ayə oxuyaq. Beləcə siz həyatınızı kökündən dəyişəcək nəticəyə gələcəksiniz.

Mattanın müjdəsində (22:39) İsa Məsih deyir: «…yaxınını özün kimi sev».

Əsl sevginin həmişə bir məqsədi var: «müdafiə etmək və qayğısına qalmaq».

Biz yaxınımızı necə sevməliyik? Özümüzü sevdiyimiz kimi. Bu ayədə söhbət özünə vurğun sevgidən getmir. Özümüzə olan sevgimiz — daim ehtiyaclarımızı ödəməklə ifadə olunur. Beləcə əsl sevgi sevdiyi insanın ehtiyaclarını ödəmək istəyir.

Efeslilərə məktubda (5:28–29) bizə tapmacanın daha bir açıqlaması verilir. Burada yazılıb: «Ərlər də eyni şəkildə arvadlarını öz bədənləri kimi sevməlidirlər. Arvadını sevən özünü sevir. Çünki heç kim heç zaman öz vücuduna nifrət etməz. Əksinə, Məsih cəmiyyətə yanaşdığı kimi onu bəsləyib qayğısına qalar».

Bizim özümüzə olan sevgimiz özünü nədə göstərir? Biz özümüzü qidalandırır, isidir və qayğımıza qalırıq. Müqəddəs Kitab nöqteyi-nəzərindən mənim özümə olan sevgim fiziki, ruhani, əqli və sosial cəhətdən inkişafda əksini tapır. Özümü səmimi sevərək məni inkişafdan saxlayan hər şeyi aradan qaldırıram. Allahın Sözündə biz sevginin ən sadə ifadəsinə — «müdafiə etmək və qayğısına qalmaq» sözlərinə rast gəlirik. Əsl sevgi həmişə şərtsiz olaraq başqasının yaxşılığını istəyir. Onun bir məqsədi var: «müdafiə etmək və qayğısına qalmaq».

Bəs onda seks Allahın sevgi formulu ilə necə uyğunlaşır? Yanınızda olan insanın fiziki və emosional ehtiyaclarını ödəmək üçün nikah ən gözəl vasitədir. Nikahdankənar seks isə siz və sevdiyiniz insan üçün təhlükədir. Nikahdankənar əlaqəyə girməklə siz «imtahandan kəsilirsiniz», özünüzü və sevdiyiniz insanı təhlükəli nəticələrə — arzuolunmaz hamiləliyə, cinsi yolla keçən xəstəliklərə, günahkarlıq hissinə, ürəyinin paralanmasına, ümidlərinin puç olmasına sürükləyirsiniz.

Allahın planından kənara çıxaraq, biz sevgi ilə seksin arasındakı həddi ayırd edə bilmirik. Xahiş edirəm, «içinizdəki alovu» sevgi ilə qarışdırmayın və başqa bir insana olan sevginizi ifadə etməyin ən yaxşı yolunun onunla fiziki yaxınlıq etmək yalanına aldanmayın. Allah nikah çərçivəsində seksi sizin müdafiənizi üçün yaradıb. Xoşbəxtlik, təhlükəsizlik, ruhani inkişaf və sevdiyin insanın sağlamlığı sizə sizin ehtiyaclarınız qədər vacib olanda, tərəfdaşınızı nikahdan kənar cinsi əlaqənin gətirə biləcəyi ağır nəticədən qorumağa hazır olanda, onda bilin ki, əsl sevgini tapmısınız.

5 Müqəddəs Kitabda yazılan «Allah məhəbbətdir» ifadəsinin mənası nədir?

Tanrının sekslə bağlı niyyətini aydın şəkildə başa düşmək və yerinə yetirmək qabiliyyətimiz bizim Allahın kim olduğunu dərk etməyimizə əsaslanır.

Yəhyanın birinci məktubu (4:16) Allahı belə təsvir edir: «Biz Allahın bizə olan məhəbbətini anlayıb buna inandıq. *Allah məhəbbətdir*. Kim məhəbbətdə qalarsa, Allahda qalar, Allah da onda qalar» (kursiv mənə məxsusdur — C.M.).

Yəhyanın məktubunda (4:8) həmçinin yazılıb ki, «Sevməyən kəs Allahı tanımır, çünki *Allah məhəbbətdir*» (kursiv mənə məxsusdur — C.M.).

«Allah məhəbbətdir» ifadəsi Tanrını qeyri-müəyyən, tutqun isti hiss kimi təsvir etmir. Xatırlayırsınızsa, biz artıq müəyyənləşdirdik ki, sevgi hiss deyil. Bəs əslində Allahın sevgisi necədir? Yəhyanın müjdəsində (15:12–13) İsa Məsih deyir: «Mənim əmrim belədir: Mən sizi sevdiyim kimi siz də bir-birinizi sevin. Heç kəsin məhəbbəti dostları uğrunda canını qurban verən adamın məhəbbətindən üstün ola bilməz».

Tanrı bizə sevginin ideal nümunəsini və onu ifadə etmək yolunu göstərir. İsa Məsih yer üzündə sevgi və şəfqət dolu həyat yaşadı. Onun çarmıxdakı ölümü bizə Allahın sevgisini və əməlini

göstərir. Aşağıda yaxınlarımıza sevgimizi göstərmək üçün əsaslanacağımız nümunə verilib.

Allah bizə olan sevgisini sübut etməyi unudaraq, sadəcə «səni sevirəm» demədi və kosmosdan sevgi açıqcası göndərmədi. Allah Öz sevgisini dönə-dönə sübut edir.

Belə olan halda, siz deyə bilərsiniz: «Bir dəqiqə! Əgər Allah məni belə güclü sevirsə, nə üçün O, seks kimi gözəl hisslərdən imtina etməyə məcbur edir?»

Gəlin bundan öncəki sualı araşdırarkən sevginin tərifini yadımıza salaq. Sevmək — müdafiə etmək və qayğısına qalmaqdır. Allahın qanunları bizi nələrdənsə məhrum etmək və ya sıxışdırmaq üçün verilməyib. Əksinə, onlar bizim yaxşılığımız və gələcəyimizin müdafiəsi üçün verilib.

> Allahın əmrləri bizim yaxşılığımız və gələcəyimizin müdafiəsi üçün verilib.

Müqəddəs Kitabda bəzən bizə müəyyən seçimlərdən və davranışlardan çəkinməyi əmr edən qaydalarla rastlaşırıq. Hərçənd ilk baxışdan onlar ciddi görünür, əslində isə Allahın böyük məhəbbətini təcəssüm etdirir. Allah hər dəfə bizə «Bunu etmə» deməklə, bizi müdafiə edir, qayğımıza qalır və beləcə Öz məhəbbətini sübut edir.

Qanunun Təkrarı kitabında (10:13) deyilir: «…*xoş güzəranın* üçün sənə buyurduğum Rəbbin əmr və qaydalarına riayət et» (kursiv mənə məxsusdur — C.M.).

Allah Öz qanunlarını nə üçün verib?

Bizə yaxşı olsun deyə! Hətta Onun metodları məyus etsə də, qıcıqlandırsa da, biz əmin olmalıyıq ki, Allah bizi sevir. Onun bütün qayda-qanunları bizim müdafiəmiz və xeyrimiz üçündür.

Allahın seksə münasibətdə əmri bu dediklərimə ən gözəl nümunədir.

Korinflilərə birinci məktubda (6:18) oxuyuruq: «Cinsi əxlaqsızlıqdan uzaqlaşın. İnsanın etdiyi bütün digər günahlar bədəndən kənardadır, amma əxlaqsızlıq edən öz bədəninə qarşı günah edir».

Tanrı bizə cinsi əxlaqsızlıqdan uzaqlaşmağı əmr edir. Nəyə görə? O bizə elə həmin ayədə gözləməyi tapşırır.

«…əxlaqsızlıq edən öz bədəninə qarşı günah edir». Allahın niyyətinə uyğun olmayan cinsi təcrübə, sözün əsl mənasında, bədəninizi fiziki mənada məhv edir. Allahın iradəsini pozaraq biz bədənimizi təhlükəyə atmış oluruq. Gəlin bir neçə faktlara nəzər salaq:

- Aktiv seksual həyat yaşayan (15 yaşdan 24 yaşa qədər) dörd gəncdən biri hər il zöhrəvi xəstəliyə tutulur[11].
- Xəstəliklərin profilaktikası və müayinəsi üzrə Mərkəzin 2004-cü ildə yaydığı hesabata əsasən, 13–24 yaş arası on səkkiz min gənc HİV və ya QİÇS-dən əziyyət çəkir. Təkcə 2004-cü ildə bu diaqnoz, demək olar ki, 5000 dəfə qeydiyyatdan keçib. Bu da müayinədən keçənlərin üç faizini təşkil edir[12].
- 2009-cu ildə dörd yüz doqquz min səkkiz yüz qırx körpə 13–19 yaşlı valideynlərdən dünyaya gəlib[13]. Bu hamiləliklərin çoxu arzuolunmaz olub[14].

Əgər insanlar cinsi əlaqəni nikaha qədər ertələsə idilər, sağlamlıq üçün sadaladığımız bu risklərdən qaçmış olardılar. Əgər körpə bir-birini sevən və özünü bir-birinə həsr edən cütlükdən doğulursa, hətta planlaşdırılmamış hamiləlik belə daha asan həll olunur.

Aydındır ki, Allah zövqümüzü «korlamaq» və ya bizi lazımsız yerə məhdudlaşdırmaq məqsədilə cinsi əlaqəni gözləməyimizi istəmir. Tanrının cinsi əlaqə ilə bağlı qanunları Onun sevgisindən, bizim qayğımıza qalmaq və müdafiə etmək istəyindən irəli gəlir.

Allah məhəbbətdir. O, qayğı göstərmək fürsətini əldən buraxmır. Müqəddəs Kitab mətnlərinə bu nöqteyi-nəzərdən yanaşanda başa düşürük ki, bu əmrlər bizim üçün ən yaxşısını bilən sevgi dolu Allah tərəfindən verilib.

6 İnsanın əsas cinsi orqanı harada yerləşir?

Sizin əsas cinsi orqanınız çimərlik paltarının altında gizlənməyib. Fiziki zövqün açarı iki ayaqlar arasında yox, qulaqlar arasında yerləşir. Məsələ seks həddinə çatanda, əsl möcüzə məhz sizin beyninizdə baş verir.

İcazə verin sizə neyrobiologiyanın qısaldılmış kursunu təklif edim. Bir kilo üç yüz qram ağırlığında olan beyninizdə on milyard neyron, yüz milyard dəstəkləyici hüceyrə və bu hüceyrələri neyronlara birləşdirən yüz trilyon akson* var[15]. Hər saniyədə bir milyon yeni əlaqə yaranır[16]. İnsan beyni kainatdakı ən mürəkkəb orqandır. Hüceyrə və əlaqələrdən ibarət bu mürəkkəb sistemin içində ən möhtəşəm cinsi əlaqə təcrübəsi yaşanır. Yəqin ki, siz «orqazm» sözünü eşitmisiniz. Bu söz fiziki yaxınlığın yaratdığı ən möhtəşəm zövqü təsvir edir. Alimlər müəyyən ediblər ki, orqazm zamanı beyni canlandıran yüksək dozada kimyəvi maddə əmələ gəlir. Beyin bu vaxt bütün orqanlara müəyyən hərəkətlər etməsi üçün siqnal göndərir. Onurğa beyninə impulslar göndərən sinir hüceyrələri olmasaydı, orqazm mümkün olmazdı. Başqa sözlə, cinsi əlaqəyə görə məsuliyyət daşıyan beyindir.

---

* Akson (yun. axis, azərb. çıxıntı) — neyronun iki çıxıntısından biridir. Hüceyrənin cismindən çıxan impulslar bu çıxıntı vasitəsilə gəlir.

Lakin heç də bütün beyinlər seksual münasibətdən maksimal zövq almağa köklənməyib. Yüz trilyon aksonu xatırlayırsınızmı? Yeni doğulmuş körpələrdə onlar açıq məftil kimidir. Yeniyetmələrdə isə onlar miyelen adlı maddə ilə «izolyasiya» olunur. Miyelen örtük iyirmi yaşdan sonra formalaşmağa başlayır. Bu maddə məftillərin izolyasiyası kimidir, yəni elektrik impulsları tez və effektiv şəkildə beyindən sinirlərə ötürür[17]. Yeniyetməlik dövründə yenicə örtülməyə başlayan sinirlərin bir hissəsi sağlam düşüncə və özünü idarə etməyə məsul olan beyin hissələrini birləşdirir. Başqa sözlə desək, beyniniz iyirmi yaşdan sonra databasesekslə bağlı sürətli, eyni zamanda ölçülüb-biçilmiş qərarlar qəbul etmək üçün proqramlaşdırılıb.

Neyrobioloqlar beynin digər hissələrinin hələ yeniyetməlik dövründə ikən yetkinləşmə prosesində olduqlarını təsbit etmişlər. Belə bölmələrdən biri sağlam qərarlar qəbul etməkdən və tüğyan edən duyğuları idarə etməkdən məsuldur. Buna «prefrontal korteksi» deyilir[18].

Biz dünyaya gələndə hərəkətlərimizi beynimizin dərinliyində yerləşən limbik sistem idarə edir. Bu sistem hər şeydən əvvəl təmiz emosiyaların yaşanmasına cavabdehlik daşıyır. Onun təsiri altında etdiyimiz seçimlə biz yaxşını pisdən ayıra bilmirik. Çünki yalnız hisslərimizə qapanırıq.

Yaşlandıqca qərar qəbul edən nəzarət mərkəzimiz limbik sistemdən beynin alın hissəsində yerləşən və əxlaqi seçimlərdən məsul olan prefrontal korteksinə keçir. Limbik sistem iştaha, arzu və təcili ehtiyaclara köklənərsə, prefrontal korteksi mümkün nəticələrə əsaslanaraq, məntiqi qərarlar qəbul etmək qabiliyyətini təmin edir.

Belə də demək olar: əgər limbik sistem vəhşi şirdirsə, onda prefrontal korteksi şirləri əhliləşdirəndir. Şir həmişə acdır. Onun üçün hansı ovun olub-olmamasının fərqi yoxdur. Heyvan təlimçisi

isə «qamçı və şirin qoğal» üsulundan istifadə edərək, onun heyvani iştahanı ram edir.

Elmi nöqteyi-nəzərdən yeniyetmələr şirlərə bənzəyir. Bu yaş dövründə prefrontal korteksi sanki «sükan arxasında» yatır, limbik sistem isə tüğyan edir. Əslində, bir idarəetmə sistemindən digərinə keçid ən çox iyirmi beş yaşda tamamlanır. Bioloji nöqteyi-nəzərdən yeniyetmələrin prefrontal korteksi «müdirin kreslosuna» oturmağa hazır deyil[19]. Lakin bu inkişaf dövründə yeniyetmələr artıq nəticələri bütün həyatlarına təsir edəcək sekslə əlaqədar qərarlar verməyə çalışırlar.

Sizin əsas cinsi orqanınız çimərlik paltarının altında gizlənməyib.

«Journal of Youth and Adolescence» nəşrinin apardığı sorğuya əsasən, 17–18 yaşlı gənclərin 60%-dən çoxu artıq seksual münasibətlərə girmiş olur[20].

Bununla yanaşı, onların beyinləri hələ mümkün nəticələri nəzərə alaraq qərar vermək qabiliyyətində deyil. Bəlkə buna görə sorğuda iştirak edənlərin üçdə ikisi tələsdiyi üçün peşman olduğunu söyləyir[21].

Yeniyetmələr fiziki cəhətdən cinsi əlaqəyə girməyə hazır olsalar da, əsas cinsiyyət orqanı olan beyin maksimum zövq almaq üçün hələ yetərincə inkişaf etməmişdi.

Gəlin seksin məqsədi ilə bağlı üçüncü sualın cavabına qayıdaq. Bildiyimiz kimi, Allah onu bizim zövq almağımız və başqa insanla yaxınlığımız üçün yaradıb. Bu iki məqsəd biologiya deyil, şüur sahəsinə aiddir. Allahın planına görə, seksdən zövqü əsas beyin alır.

Başqa sözlə desək, *beyin üçün prezervativ hələ kəşf olunmayıb.* Demək istədiyim odur ki, intellektual, emosional və fizi-

ki cəhətdən böyük zövq ala biləcəyiniz bir əlaqəyə girməyincə, Allah cinsi orqanınızı qoruya bilər.

Allahın Kəlamı bizə gözəl məsləhət verir: «Bu dövrə uyğunlaşmayın, əksinə, düşüncənizin təzələnməsi ilə dəyişin ki, Allahın yaxşı, razı salan və kamil iradəsini ayırd edəsiniz» (Romalılara 12:2).

7 Seks beynimə təsir edə bilərmi?

Müəyyən etdiyimiz kimi, beyin sizin əsas cinsiyyət orqanınızdır. Həyatınızda fiziki yaxınlığa necə reaksiya verəcəyiniz qəbul etdiyiniz qərarlardan asılıdır.

Gəlin bir daha Korinflilərə birinci məktuba (6:18) nəzər salaq.

Bu ayə Allahın qoyduğu sərhəddən kənara çıxan fiziki yaxınlıqdan qaçmağa çağırır. Çünki bu öz bədəninə qarşı günahdır. Müasir dövrdə alimlər də Paulun sözlərini təsdiqləyirlər. Onlar sübut edirlər ki, nikahdankənar seksual münasibətlər insan beyninə təsir edir.

Gəlin elmi dəlillərə müraciət edək və fiziki yaxınlığın əsas cinsi orqanı (beyni) necə dəyişdiyini görək.

BAĞLILIQ BEYİNDƏ YARANIR

Yadınızdadırsa, biz oksitosin — «qucaqlaşma hormonu» haqqında danışmışdıq. Fiziki yaxınlıq zamanı ifraz olunan və bağlılığa cavabdehlik daşıyan bu hormon müdafiə, etibar və incəlik hissləri yaradır. Bu qədər susadığımız birləşmənin mənbəyi, sözün əsl mənasında, başımızın içində yerləşib.

Bundan əlavə, qadın beyni toxunuş və qucaqlaşma zamanı yüksək dozada oksitosin alır. Eyni hərəkətlər kişilərin beynində başqa bir hormonun — vazopressinin ifrazına səbəb olur[22].

Cütlüklər bir-birlərinə qarşı nə qədər çox qayğıkeş və sadiq olarsa, bağlılığı gücləndirmək və davamlı etmək üçün beyindəki oksitosin və vazopressin bir o qədər çox ifraz olunur. Allah bədənimizi uzun müddətli yaxınlıq yaşamağımız üçün yaradıb. Bu da beyində baş verən fiziki proseslərdə əksini tapır. Əgər biz sevgilimizi tez-tez dəyişiriksə, onda oksitosinin səviyyəsi aşağı düşür və orqanizm onu lazımi həddə çatdırmaq gücündə olmur. Nizamsız cinsi əlaqələr kişinin beynində vazopressinin yaranmasına mane olur. Beləcə kişi qısa müddətli münasibətlərlə bağlı risklərə «laqeyd» yanaşmağa başlayır[23]. Cavabdehlik daşımayan qısa müddətli seksual münasibətlər sizin beyninizi kimyəvi cəhətdən dəyişə bilər.

Ancaq oksitosin və vazopressinin hasil olması beynin fiziki yaxınlığa reaksiyasının yeganə forması deyil. Bundan əlavə, seks «xoşbəxtlik hormonu» olan dopamin adlı maddə ifraz edir. Biz hər dəfə xoş bir şeylə məşğul olanda, bu hormon ifraz olunur. Əgər oksitosin bizim aşiq olduğumuzu deyirsə, onda dopamin yüksək səslə bağırır: «Mən yenə, yenə istəyirəm!» Alimlər yeni evlənən cütlüklərin qanında yüksək miqdarda dopamin olduğunu qeyd ediblər[24]. Bu hormon cinsi istəyi stimullaşdırır və beyində zövq hissi yaradır.

Dopaminin əxlaqi nöqteyi-nəzərdən neytral olduğunu başa düşmək vacibdir[25]. O, konstruktiv və dağıdıcı davranış, yaxşı və pis münasibətlər arasındakı fərqi bilmir. Çox vaxt o, narkotik kimi işləyir. Həzzin eyni səviyyədə qalması üçün beynin çoxalan dozalara ehtiyacı var. Nikahdankənar cinsi əlaqələr getdikcə dopamini artırır. Bu isə ər-arvad münasibətlərinə ciddi təsir edir. Münasibətlərin pozulması oksitosinin yaranmasına təsir edəcək; o zaman dopaminin lazımi dozasının əldə olunması üçün daha çox cinsi əlaqə tələb ediləcək.

Beynin dopamin istəyini «təmin etmək» üçün insanın getdikcə daha çox cinsi əlaqəyə ehtiyacı yaranır ki, bu da yeni ortaqlar ax-

tarışına səbəb olur. Nəticədə cütlüklərin bir-birinə bağlanma səviyyəsi azalır. Bundan əlavə, dopamin zövqü artırdığı üçün cinsi əlaqədə olan cütlüklər həssaslığı həyəcan hissi ilə əvəz edir və əsl yaxınlıq axtarmağın əvəzinə yüksək səviyyəli dopaminin dalınca qaçırlar. Bu da münasibətlərin pozulmasına gətirib çıxarır. Cinsi asılılıq beyin üçün daha bir tələdir. Cinsi əlaqə zamanı beyindəki kimyəvi reaksiya asılılıq yarada bilər. Bundan sonra seksual iştahanızı cilovlamaq daha da çətinləşir. Əgər özünüzü yalnız yarınız üçün qoruyursunuzsa, nikah çərçivəsində cinsi əlaqədə olarkən, yaxınlığı bu qədər möhtəşəm edən neyrokimyəvi maddələrin beyninizi kifayət qədər təmin edəcəyinə əmin ola bilərsiniz.

SEKS YADDAŞINIZA TƏSİR EDİR

Təcrübənin beynimizi necə dəyişdiyinə dair daha aydın bir nümunə var. Beş duyğunun iştirak etdiyi hansısa vəziyyətdən həyəcanlananda, bədəndə norepinefrin adlı hormon, yəni «yaddaş hormonu» yaranır. Bu hormon sanki həmin təcrübənin şəklini çəkib həmişəlik beyində həkk edir. Fiziki yaxınlığın hisslərimizə və duyğularımıza dərindən təsir etdiyini nəzərə alsaq, bədən bu maddənin kifayət qədər dozasını buraxaraq cavab verir və yaşadıqlarınız zehninizdə sabitlənir.

Nikah qurarkən siz eyni zamanda keçmişinizi də münasibətlərinizə gətirmiş olursunuz. Əlbəttə, özlüyünüzdə belə deyə bilərsiniz: «Ömrümün sonuna qədər yanında qalmaq istədiyim adama rast gələnə kimi keçmişdə baş verənləri yadıma salmayacağam». Amma belə olmur.

Seksual yaşantılarınız sizin beyninizə həkk olunub. Bu, bioloji səviyyədə baş verən prosesdir. Siz keçmiş tərəf müqabilinizin xatirəsindən azad ola bilmirsiniz. Çünki onlar sizin beyninizin parametrlərini dəyişiblər.

İbranilərə məktubda (13:3) yazılıb: «Qoy ər-arvad yatağı murdarlanmasın». Başqa sözlə, bu fikri belə ifadə etmək olar: «Cinsi münasibətinizi təmiz saxlayın». «Təmiz» sözünün təriflərindən biri «heç bir qatqısı olmayan» deməkdir[26]. Cinsi əlaqəni toya qədər təxirə salmayanda, düşüncəmizdə həmişəlik iz buraxan bütün keçmiş partnyorları zehni olaraq evlilik yatağına gətiririk. Bu da cinsi əlaqəyə kimyəvi səviyyədə necə reaksiya verdiyimizə təsir göstərir.

Günlərin bir günü seks mövzusuna həsr etdiyim sonuncu mühazirədən sonra pastor dostlarımdan biri məni aeroporta qədər ötürməyi təklif etdi. Biz maşınla gedəndə o, bir müddət susdu. Sonra dedi:

Siz keçmiş tərəf müqabilinizin xatirəsindən azad ola bilməzsiniz.

— Coş, köməyinə ehtiyacım var. İyirmi ildir ki, mən gözəl bir qadınla evliyəm. Amma bu günədək bir dəfə də olsun onunla təklikdə yataqda olmamışam.

— Sən nə demək istəyirsən? — deyə mən soruşdum.

— Yuxarı siniflərdə oxuyanda, mən hələ imanlı deyildim. O vaxt həddindən artıq pozğun həyat yaşayırdım. Bu hal universitetə qəbul olunanadək davam etdi. Mən Məsihə orada iman etdim və həyatımı, demək olar ki, tamamilə dəyişdim. Bircə seksual sahədən başqa. Üçüncü kursda mən gələcək həyat yoldaşımla rastlaşdım. Həmin vaxta qədər mən təsəvvür edə bilməzdim ki, qadın bu dərəcədə gözəl ola bilər. Biz bir-birimizi sevdik və evləndik…

Sonra o, seksual günahın onun nikahına necə təsir etməsindən danışdı.

— Toy gecəsindən başlayaraq, keçmişdə baş verənlər, keçmiş sevgililərim beynimdə canlanır. Onlar bu günədək məni rahat buraxmırlar.

Keçmiş münasibətlər onun beynində qalmışdı. Bu da acınacaqlı nəticəyə gətirib çıxarmışdı.

Beləliklə, biz aydın başa düşməliyik ki, verdiyimiz hər qərarla, hər hərəkətlə beynimizin strukturunu dəyişirik.

8

Məgər müasir tibb zöhrəvi xəstəliklərlə mübarizə aparmağı öyrənməyib?

Görünür, dinləyicilərimin çoxu tibbin cinsi yolla keçən xəstəliklər riskini aradan qaldırdığına və hətta yoluxma halında (düşündükləri kimi çox nadir hallarda baş verən) onlardan asanlıqla qurtula biləcəyinə əmindir. Əfsus olsun ki, onlar yanılırlar.

Əgər 1960-cı illərdə həkimlər cinsi yolla keçən iki əsas xəstəliyi — sifilis və qonoreyanı müalicə edirdilərsə (inyeksiyanın köməyi ilə), hazırda cinsi yolla keçən[27] iyirmi beş xəstəlikdən on doqquzu *sağalmaz* sayılır[28].

1960-cı illərdə aktiv cinsi həyat yaşayan hər altmış gəncdən biri zöhrəvi xəstəliyə yoluxurdu. 1970-ci illərdə isə bu statistika hər qırx yeddi gəncdən birinə aid olurdu[29]. Bu gün cinsi əlaqədə olan hər dörd gəncdən biri xəstəliyə yoluxur[30].

Həkimlərin zöhrəvi infeksiyanın müalicəsini tapmaq və yayılmasını dayandırmaq üçün göstərdiyi bütün səylərə baxmayaraq, xəstəliklərin, yoluxma hallarının sayı nəinki azalır, hətta durmadan artır. Bu gün yetmiş milyon amerikalı ən azı bir zöhrəvi xəstəliyə yoluxmuşdur[31]. Onlardan təxminən altmış beş milyonu sağalmazdır[32]. Dünyada hər il təxminən üç yüz otuz milyon insan cinsi yolla keçən xəstəliklərə yoluxur[33].

Gənclər infeksiyaya xüsusilə həssasdır. Aktiv cinsi həyat yaşayan yeniyetmə qızların yarısı ilk iki ildə ən çox yayılmış zöh-

rəvi xəstəliklərdən heç olmasa bir və ya üçünə yoluxur.

Xəstəliklərə Nəzarət və Qarşısının Alınması Mərkəzlərinin hesabatına görə, hər il Amerikada on doqquz milyon yeni infeksiya daşıyıcısı peyda olur. Üstəlik, xəstələrin təxminən yarısı 15–20 yaş arasındadır[34].

Bu gün cinsi əlaqədə olan hər dörd gəncdən biri xəstəliyə yoluxur.

Pozğun həyat tərzi sürüb sağlamlığı qorumaq mümkün deyil. Nikaha qədər seksi seçərkən, yoluxma şansınız ən yaxşı halda dörddə bir qədərdir[35]. Bu nisbət hər yeni tərəfdaşla birlikdə artır.

Əlbəttə, siz bu rəqəmlərə baxıb düşünə bilərsiniz: «Əgər aktiv cinsi həyat yaşayan hər dörd gəncdən biri xəstədirsə, onda mən yoluxmadan qaça bilərəm. Bundan başqa, bütün belə xəstəliklər müalicə olunur, elə deyilmi?» Xeyr, elə deyil! Zöhrəvi xəstəliklərin böyük əksəriyyəti müalicə olunmur, çünki onları viruslar yayır. Soyuqdəymədən tutmuş bütün virus xəstəlikləri sağalmazdır. Cinsi yolla keçən yalnız bir neçə xəstəlik müalicə olunur. Bu da uzun və ağrılı prosesdir. Bir neçə dəqiqəlik həzzin nəticəsi budur! Bundan başqa, əvvəllər aradan qaldırıla bilən xəstəliklər belə son vaxtlar müalicəyə cavab vermir.

Səhiyyə sistemimiz cinsi yolla keçən xəstəliklərin diaqnozu və müalicəsi üçün ildə on altı milyard dollar xərcləyir[36]. Yoluxmuş insanların sayı çoxdur. Həkimlər bu sayın azaldılması üçün yorulmadan çalışırlar. Bu yaxınlarda ən geniş yayılmış zöhrəvi xəstəliklərdən birinə — HPV və ya insan papillomavirusuna qarşı peyvənd hazırlanıb. Çoxu bu nailiyyəti «cinsiyyət infeksiyalarına qarşı mübarizədə əhəmiyyətli addım» hesab edir. Amma əslində, infeksiya riskindən qorunmaq minimaldır. İlk növbədə vaksin yalnız qadınlara kömək edir. Kişilər üçün peyvənd hələ kəşf olunmayıb. Həm də vaksinin effektivliyi 70%-dir. Onu gənc yaşlarında

qəbul etmək lazımdır. Yoluxmuş yaşlı qadınlar üçün vaksin kömək etmir. Bundan başqa, o, heç də xərçəng şişinə səbəb olan HPV-in bütün növlərinə təsir etmir. Eyni zamanda vaksinin təsir müddəti hələ müəyyən olunmayıb. Bu dərman bir müddət əvvəl kəşf edilib. Peyvənddən təsirlənən qadınların 70%-də HPV əleyhinə davamlılığın nə qədər çəkəcəyini müəyyən etmək illər ala bilər[37]. Hər halda, uzunmüddətli qorunma şansı çox deyil. Xəstəliklərdən əlavə, infeksiyanın digər zərərli təsirləri də var. ABŞ-da yaşayan 15–25 yaş arası təxminən yüz min qadın cinsi yolla keçən xəstəliklər səbəbindən heç vaxt uşaq sahibi ola bilməyəcək[38]. Hər il səksən min kişi HPV-in səbəb olduğu xərçəng xəstəliyinə tutulur[39]. Hər il on yeddi min amerikalı AİDS-dən ölür[40]. Bütün bunlara baxmayaraq, siz hələ də Allahın qoyduğu sərhədlərdən kənar intim münasibət qurmaq niyyətindəsinizsə, zöhrəvi xəstəliklərdən qaçmaq şansınız azdır. Elm bunu sübut edib. Həm tibb, həm də hökumət bu faktla razılaşır.

> Həkimlər cinsi yolla keçən iyirmi beş xəstəlikdən on doqquzunu sağalmaz sayırlar.

Yeri gəlmişkən, ABŞ hökuməti bu yaxınlarda zöhrəvi xəstəliklərin diaqnostikası və profilaktikası üçün dörd yüz milyon vəsait ayırıb[41]. Buna baxmayaraq, xəstəlik çoxalır. Sadə dildə desək, hökumətin və ya tibb işçilərinin bizi Allahın açıq şəkildə xəbərdar etdiyi seçimlərin nəticələrindən qoruyacağını gözləyə bilmərik.

Unutmayın, Allahın seksə aid qaydaları bizi xoşagəlməz nəticələrdən qorumaq və böyük zövq bəxş etmək üçün verilib. Bəs təmiz və qüsursuz evlilik yatağında zöhrəvi xəstəliyə tutulma şansı nə qədərdir? *Sıfır*. Bu, ən məqbul seçimdir, elə deyilmi?

9 Ən geniş yayılmış zöhrəvi xəstəlik hansıdır?

Yeniyetmələrin və gənclərin böyük əksəriyyəti cinsi yolla keçən xəstəliklərdən bixəbərdir.

Ən geniş yayılmış zöhrəvi xəstəliyin sağalmaz olduğunu heç də hamı bilmir[42]. Mən nəyi nəzərdə tuturam? İnsan papillomavirusunu (HPV).

HPV cinsi yolla ötürülən elə bir virus infeksiyasıdır ki, hətta prezervativlər belə ondan qorumur. Bəlkə də məhz buna görə ABŞ-da Xəstəliklərə Nəzarət və Qarşısının Alınması Mərkəzləri onu dünyada bir nömrəli zöhrəvi xəstəlik kimi tanıyır[43].

Əldə etdiyimiz məlumatlara görə, hər il təxminən altı milyon amerikalı HPV-ə yoluxur[44]. Bu rəqəmin nə qədər böyük olduğunu təsəvvür edə bilirsiniz? Bu, Kaliforniya ştatının Los-Anceles şəhərində yaşayan insanların sayının, demək olar ki, yarısıdır. Bu rəqəmi on ikiyə bölsək, hər ay dörd yüz əlli səkkiz min üç yüz otuz üç nəfərin xəstələndiyini görərik. Bu da təxminən Yeni Orleanın əhalisinin sayı qədərdir. Hər həftə yüz mindən çox, hər gün on beş mindən çox, hər saat altı yüz iyirmi yeddi, hər dəqiqə on doqquz insan həmin xəstəliyə yoluxur. Hazırda iyirmi milyon amerikalı HPV-nin daşıyıcısıdır[45].

Bu rəqəm Avstraliya qitəsinin əhalisinin sayı ilə təxminən eynidir!

Aşağıdakı statistika insanı dəhşətə gətirir.

Qadınların 80%-i əlli yaşına çatmamış HPV-yə yoluxur[46].

- Aktiv cinsi həyat yaşayan kişilərin 70%-i HPV-ə yoluxur[47].
- Aktiv cinsi həyat yaşayan insanların 50%-i ya uzun illər əvvəl, ya da bu yaxınlarda HPV-ə yoluxmuşdur[48].
- 15–49 yaş arası səksən milyon amerikalı ən azı bir dəfə genital HPV-ə yoluxmuşdur[49].
- 20–24 yaş arası insanların HPV-ə yoluxma ehtimalı yüksəkdir: kişi və qadınların 26,8%-i artıq bu xəstəliyə yoluxub[50].

Bundan başqa, nəzərə alın ki, saysız-hesabsız virus daşıyıcısı olan insanlar utandığından, xəstəliyi açıq-aşkar inkar etdiyindən və ya sadəcə xəstəliyin əlamətlərinə məhəl qoymadığına görə heç vaxt həkimə müraciət etməyiblər.

HPV — bir virus xəstəliyidir. O sağalmazdır. Onun çoxalması insan dərisinin hüceyrələrində, nəmli yerlərində baş verir və çox asanlıqla ötürülür. Mütəxəssislərin fikrincə, ilk cinsi əlaqə zamanı HPV-nin partnyora ötürülməsi ehtimalı 50%-dir. HPV-nin daşıyıcıları ilə cinsi əlaqədə olan insanlar nəticədə 90% halda xəstəliyə yoluxurlar[51].

Yoluxmanın yüksək səviyyəsi qismən onunla izah olunur ki, HPV bədəndə uzun müddət özünü göstərməyə və illərlə gizli qala bilər[52]. Ancaq bu virusa yoluxmanın əsas təhlükəsi xərçəngi inkişaf etdirmə riskinin olmasıdır. Papillomavirusa yoluxmuş qadınların təxminən 70%-də zamanla uşaqlıq boynunda prekanseröz dəyişikliklər inkişaf edir[53]. Uşaqlıq boynunun invaziv xərçəngi hallarının 90%-nin çoxu HPV ilə bağlıdır. Bu, qadınlarda ölümcül ikinci xərçəng növüdür (birinci yeri döş xərçəngi tutur)[54]. HPV infeksiyası səbəbindən hər il on min amerikalı qadında uşaqlıq boy-

nunun xərçəngi inkişaf edir. Onlardan təxminən beş mini ölümlə nəticələnir[55].

Son beş ildə HPV virusu HİV və AİDS-ə nisbətən daha çox qadının həyatına son qoyub. Lakin buna baxmayaraq, yenə də bu virus haqqında susmaq üstün tutulur[56].

Kaliforniya Universitetinin Tibb Fakültəsinin əməkdaşları uşaqlıq boynu və vaginal xərçəngi hallarının 90%-dən çoxunda (bu, artıq bir epidemiyadır) papillomavirusun olduğunu aşkar ediblər[57]. Məhz bu səbəbdən Xəstəliklərə Nəzarət və Qarşısının Alınması Mərkəzləri bu növ xərçəngin cinsi yolla keçdiyini iddia edir[58].

Bəs kişi HPV-ə yoluxa bilərmi? Əlbəttə! Qadınların 80%-i əlli yaşına çatmamış papillomavirusa yoluxsa da, bu heç də «qadın» xəstəliyi deyil. Milli Xərçəng Araşdırması İnstitutunun son internet araşdırması həyəcanverici tendensiya aşkar edib: Braziliya, Meksika və ABŞ-da 18–70 yaş arası kişilərin 50%-i (həm aktiv cinsi həyat yaşayanlar, həm də yaşamayanlar) HPV-yə yoluxmuşdur[59].

> Hazırda iyirmi milyon amerikalı HPV-nin daşıyıcısıdır.

Papillomavirusa yoluxma riskinin cinsi fəaliyyətlə əlaqəli olduğunu çox az gənc başa düşür. Daha az gənc infeksiya şansının nə qədər qorxunc olduğunu bilir. HPV-nin ölümcül olduğunu, demək olar ki, heç kim bilmir. Tibb ciddi bir problemə işarə edən qorxulu statistikalar açıqlayır. Allah fəlakətin miqyasını görür, amma Onu rəqəmlər maraqlandırmır. Allah insanlara sekslə bağlı qaydaları verəndə, konkret olaraq məhz sizi nəzərdə tuturdu. Allah sizdən bir seçim etməyinizi — can yoldaşınızı, həyat yoldaşınızı gözləməyinizi istəyir. O sizi və gələcəyinizi qorumaq istəyir.

10

Qadınların zöhrəvi xəstəliklərə kişilərdən daha çox yoluxduğu doğrudurmu?

Baxmayaraq, gənc oğlanlar seksual cəhətdən daha aktiv olurlar, zöhrəvi xəstəliklərə qızlar daha tez-tez yoluxur[60]. Tədqiqatlar göstərir ki, qadınların 21%, kişilərin isə 11,5%-i genital herpesə yoluxur[61]. Geniş yayılmış iyirmi beş zöhrəvi xəstəlik qadınların sağlamlığına zərər vurur.

Nə üçün qadınlar daha çox risk daşıyıcısıdır? Hər şey fiziologiya ilə əlaqəlidir. Cinsi yolla keçən xəstəliklərin əksəriyyətinə viruslar səbəb olur. Onlar da öz növbəsində, oksigensiz, isti, rütubətli mühitdə, yəni qadın cinsiyyət orqanlarında kök atır və çoxalır. Kişinin penisinə düşən virus oksigenli mühitdə məhv olur. Bax, buna görə qadının orqanizmi tez yoluxur və daha çox əziyyət çəkir. Dəhşətli olsa da, reallıq budur.

Adamı düşündürən bir neçə fakta nəzər salaq:

- Xlamidozla yoluxan qadınların 80–90%-i xəstəliyin simptomlarını hiss etmirlər[62].
- Çanaq orqanlarının iltihabının yüngül simptomları yarananda, qadınların 85%-i həkimlərə çox gec müraciət edir. Bu da onların uşaq sahibi olma şanslarını əhəmiyyətli dərəcədə azaldır[63].
- 2007-ci ildən 2008-ci ilədək qadınların sifilisə yoluxma nisbəti 36% artıb[64].

- Uşaqlıq boynu xərçəngi diaqnozunun sayı gənc qadınlar arasında artmaqdadır[65], bu da HPV də daxil olmaqla, cinsi yolla keçən xəstəliklərə həssaslığın artdığını göstərir.
- HİV-ə yoluxmuş qadınların sayı tezliklə bu xəstəliyə düçar olmuş kişiləri ötəcək[66].
- Hamiləlik dövründə zöhrəvi xəstəliyə yoluxmuş qadın həm erkən doğuş, həm membranların vaxtından əvvəl qopması, həm də uşaqlığın yoluxma riski ilə üzləşə bilər[67].
- Ehtimallara görə, erkən doğuşların və uşaq ölümlərinin 30–40%-i ananın zöhrəvi xəstəliklərin daşıyıcısı olması ilə əlaqəlidir[68].

Baxmayaraq ki, gənc oğlanlar seksual cəhətdən daha aktiv olurlar, zöhrəvi xəstəliklərə qızlar daha tez-tez yoluxur.

Cinsi yolla keçən infeksiyanın qadın orqanizmi üçün ən geniş yayılmış nəticəsi — sonsuzluqdur. Zöhrəvi xəstəliklər uşaqlıq borusunda və uşaqlığın selikli qişasında sağalmaz yara izlərinin yaranmasına səbəb olur. Kişilər sonsuzluq riski olmadan eyni infeksiyalara yoluxa bilərlər. Çünki onların reproduktiv (çoxalma) orqanlarında yara izi olmur. Qadınlarda cinsi yolla keçən xəstəliklər sonsuzluqdan əlavə, uşaqlıq boynu xərçənginin inkişafına gətirib çıxarır. Bu təhlükə kişiləri təhdid etmir, çünki onlarda uşaqlıq boynu yoxdur.

Şübhəsiz ki, insanlar — xüsusən də qadınlar — Allahın cinsi əlaqə ilə bağlı qoyduğu sərhədləri pozanda, böyük hesab ödəməli olurlar.

Digər yaş qruplarına nisbətən gənclərin zöhrəvi xəstəliklərə daha çox yoluxması doğrudurmu?

Həddi-büluğa dövrünün əlamətlərindən biri — toxunulmazlıq hissi, pis şeylərin həmişə başqasının başına gəldiyinə inanmaqdır. Məsələ yeniyetmələrə və seksə gəldikdə isə, reallıq fərqli olur.

Bizim cəmiyyətdə 12–25 yaş arası adamlar gənclər hesab olunur. ABŞ-da gənclər əhalinin on yeddi faizini təşkil edir. Buna görə də cinsi yolla keçən xəstəliklərin üçdə ikisi iyirmi beş yaşa qədər olur[69].

Hər il ABŞ-da on doqquz milyon insan zöhrəvi xəstəliyə yoluxur[70]. Onlardan üç milyonu 13–19[71], doqquz milyondan çoxu — 15–24 yaşlılar arasında rast gəlinir[72]. Başqa sözlə desək, zöhrəvi xəstəliklərə yoluxma hallarının üçdə ikisi əhalinin on yeddi faizini əhatə edir[73].

İlk seks təcrübəsindən sonra yeniyetmələrin 50%-i iki il ərzində cinsi yolla keçən xəstəliyə yoluxur[74]. Aktiv cinsi həyat sürən gənclərin təxminən 25%-nə hər il yeni bir yoluxucu xəstəlik diaqnozu qoyulur[75]. Yəni orta məktəb şagirdlərindən *hər dördüncüsü* deyil, *HƏR İL* hər dördüncüsü zöhrəvi xəstəliyə yoluxur. İntim münasibətlərə girən hər üçüncü yeniyetmə orta məktəbi təkcə attestatla deyil, həm də zöhrəvi xəstəliklə bitirir.

Bu dəhşətli rəqəmlərə nəzər salaq. Onlara laqeyd yanaşmayaq.

- 2006-cı ildə 13–29 yaş arası yeniyetmə və gənclər digər yaş qruplarına nisbətən daha çox yeni HİV infeksiyalarına (yüzdə 34) yoluxmuşdur[76].
- HİV daşıyıcısı olan beş amerikalıdan üçü bu virusa yeniyetməlik dövründə yoluxmuşdur[77].
- Baxmayaraq ki, gənclərin əksəriyyəti ən yüksək infeksiya riski altındadır, cinsi aktiv həyat sürən yeniyetmələrin yalnız üçdə biri (15–17 yaş) və gənclərin yarısı (18–24 yaş arası) heç vaxt zöhrəvi xəstəliklərə görə müayinədən keçməmişdir[78].
- Yetkin insanlarla müqayisədə yeniyetmələr çanaq orqanlarının iltihabına on qat daha həssasdır[79]. Bu orqanların iltihabı nəticəsində bir çox gənc qadına sonsuzluq diaqnozu qoyulur.
- Xəstəliklərin Qarşısının Alınması və Nəzarəti Mərkəzi tərəfindən 2002-ci ildə qeydə alınan xlamidiya infeksiyasının 50%-i yeniyetmələrdə rast gəlinirdi[80].
- 2002-ci ildə qonoreya xəstəliyi 15–24 yaş arası insanlar arasında ən çox yayılmış yoluxucu xəstəlik olub[81].
- Hər gün 15–24 yaş arası təxminən iyirmi beş min insan cinsi yolla keçən bir xəstəliyə yoluxur.

Bu isə saatda min otuz doqquz adam deməkdir[82].

Nəyə görə yeniyetmələr cinsi yolla keçən xəstəliklərə qarşı daha həssasdır? Bu sualın iki sadə cavabı var: *biologiya* və *davranış*.

Gənclərin zöhrəvi xəstəliklərə yüksək həssaslığının bioloji səbəbləri ilk növbədə qadınlarla bağlıdır. Gənc bir qızın uşaqlıq borusunda «sütunlu» adlanan çox sayda hüceyrə var. Uşaqlığın boynunun üzəri içəridən sütunlu hüceyrələrlə örtülüb[83]. Yaş artdıqca sütun hüceyrələri tədricən təbəqələr əmələ gətirən və sonda sütun hüceyrələrini tamamilə gizlədən skuamöz epitel hüceyrələri ilə örtülür[84]. Bu proses təqribən iyirmi beş yaşda bitir.

Bu iki hüceyrə arasındakı fərq nədən ibarətdir?

Sütunlu hüceyrələr həddindən artıq həssasdır. Onları nəm süngərlə müqayisə etmək olar. Bu hüceyrələrlə təmasda olan hər hansı bir infeksiya, nəm süngərə palçıq yapışdığı kimi, «yapışacaq». İyirmi beş yaşdan yuxarı qadınların uşaqlıq borusunun içini əhatə edən skuamöz epitel hüceyrələrinə nisbətən sütunlu hüceyrələr infeksiyaya qarşı 80% daha həssas olur[85].

Bu yaşa qədər uşaqlıq boynu bərkiməyə və təmasda olduğu virusları rədd etməyə başlayır. Müqayisəmizə davam edək: skuamöz epitel hüceyrələri daha çox istifadə edilməmiş quru süngərə bənzəyir. Onlar qum və palçığın yapışmayacağı qədər möhkəm və sıx olur.

> İntim münasibətlərə girən hər üçüncü yeniyetmə orta məktəbi təkcə attestatla deyil, həm də zöhrəvi xəstəliklə bitirir.

Amma söhbət palçıqdan getmir. Söhbət gənc qadınların və onların seksual tərəf müqabillərinin sağlamlığına ciddi təhdid olan viruslardan gedir. Məsələn, aktiv cinsi həyat sürən on beş yaşlı qız səkkiz haldan birində çanaq orqanlarının iltihabı riski ilə üz-üzə qalır. Halbuki iyirmi dörd yaşlı qadında eyni risk səksən haldan birində yaşanır[86]. Başqa bir fərq: gənc qızın sütun hüceyrələri virusu birbaşa qan dövranına keçirir, hərçənd ki, yetkin qadının uşaqlıq boynundan virusun qana keçməsi daha çətindir. Ümumiyyətlə, gəncin cinsi yolla keçən xəstəliyə tutulma ehtimalı iyirmi beş yaşdan yuxarı olanlara nisbətən 80% daha çoxdur[87].

Görürsünüzmü, beynin limbik idarəetmə sistemindən (saf duyğulara əsaslanaraq) prefrontal korteksə (yaxşı ilə pisin fərqləndirilməsi) keçdiyi dövrdə qadının uşaqlıq boynunda dəyişikliklər necə yaranır? Əgər biz Tanrının təyin etdiyi vaxta qədər göz-

ləməyə razı olsaq, O bizə bədənimizin həzzini maksimum dərəcədə almaq üçün lazım olan hər şeyi verir.

Ancaq gəncləri cinsi yolla keçən xəstəliklərə yoluxma riski ilə üz-üzə qoyan təkcə biologiya deyil. Yeniyetmələrin davranışları çox vaxt onları təhlükəli infeksiyalar üçün ideal hədəfə çevirir. Xəstəliklərə Nəzarət və Qarşısının Alınması Mərkəzlərinin araşdırmalarına görə, gənclər özlərindən daha böyük cinsi tərəfdaşları seçməyə meyillidirlər. Bundan əlavə, cinsi aktiv həyat sürən gənclər bir neçə tərəfdaşla əlaqəyə girirlər, bununla da infeksiya riskini artırırlar. Statistikaya görə, on səkkiz yaşından əvvəl cinsi əlaqəyə girən yeniyetmələrin 75%-də ən azı iki cinsi ortaq, 45%-də isə dörd və ya daha çox ortaq olur[88].

> Əgər biz Tanrının təyin etdiyi vaxta qədər gözləməyə razı olsaq, O bizə bədənimizin həzzini maksimum dərəcədə almaq üçün lazım olan hər şeyi verir.

Cinsi yolla keçən xəstəliklərə yoluxmuş gənc oğlan və qızların sayı ildırım sürəti ilə artmağa davam edir. Bu xəstəliyin qurbanı olan insan çox böyük dəyər ödəyir. Bəs Allahın Kəlamı bu barədə nə deyir? Gəlin Timoteyə birinci məktuba (4:12) baxaq: «Gənc olduğun üçün qoy heç kim sənə xor baxmasın. Amma sözdə, həyat tərzində, məhəbbətdə, imanda, paklıqda imanlılara nümunə ol».

Məsələ gənc adamlara və seksə gələndə, yüksək standartlara kim çatacaq? Kim sağlam həyat tərzi və mənəvi saflıq nümunəsi olmağa hazırdır? Risklərin çox yüksək və Allahın niyyətinin bizim üçün ən yaxşı olduğuna kim qərar verməyə hazırdır? Bəlkə həmin şəxs siz olasınız?

12 Məgər prezervativdən istifadə edərək cinsi əlaqəyə girmək təhlükəsiz deyil?

Sizə öyrədiblər ki, prezervativdən istifadə təhlükəsiz seks deməkdir. Təhlükəsiz seks isə insanlara heç bir risk etmədən fiziki yaxınlıqdan zövq almağa imkan verir. Bax, sizi beləcə aldadırlar.

Bir neçə il əvvəl prezervativ tərəfdarları öz çağırışlarında incə bir dəyişiklik ediblər. İndi onlar gənclərlə «təhlükəsiz» yox, «daha təhlükəsiz» seks haqqında danışırlar. Nə üçün onlar bu ifadəni dəyişdilər? Çünki faktlar prezervativlərin heç də təhlükəsiz olmadığını göstərdi. Siz prezervativdən istifadə etməklə də zöhrəvi xəstəliyə yoluxa bilərsiniz. Siz prezervativdən istifadə etməklə də hamilə qala bilərsiniz. Allahın planına uyğun cinsi əlaqəyə girməsəniz, heç bir prezervativ sizi əqli və emosional tələlərdən qoruya bilməz.

PREZERVATİV VƏ ZÖHRƏVİ XƏSTƏLİKLƏR

Prezervativi taxıb təhlükəsiz sekslə məşğul olmaq qeyri-mümkündür.

Ən yaxşı halda, seks «nisbətən təhlükəli» olacaq (bu ifadə AİDS üzrə ekspert Robert Redfilda aiddir). Prezervativlər, həqiqətən, cinsi yolla keçən iyirmi beş ciddi infeksiyadan beşini qoruyur. Mütəxəssislərin fikrincə, prezervativlər sayəsində HİV infek-

siyası riski 85–87%-dək azalır. Qonoreya və xlamidiyaya yoluxma ehtimalı 50%-dək azalır[89]. Bu rəqəmlər sizi heyrətləndirə bilər, ancaq «təhlükəsiz» seks müdafiəçilərinin sizi cəlb etdiyi bu qumar oyununa necə aludə olduğunuzu düşünün. HİV sağalmaz xəstəlikdir. Bu xəstəliyin sonu ölümdür. Əgər tərəf müqabiliniz xəstədirsə, hətta prezervativlə cinsi əlaqəyə girsəniz də, 15% yoluxma ehtimalınız var. Qonoreya və xlamidiyaya yoluxma ehtimalınız əlli faizdir. Əksər hallarda bu infeksiya sonsuzluq ilə nəticələnir. Bu xəstəliklərə yoluxmuş bir çox kişi və qadın ən kiçik simptomları belə hiss etmir və istəmədən xəstəliyi cinsi tərəfdaşlarına ötürə bilir. Hər dəfə cinsi əlaqəyə girəndə prezervativ istifadə etsəniz də, yoluxa bilərsiniz. Bu isə o deməkdir ki, uşaq sahibi olmaq qabiliyyətinizi təhlükəyə atmış olursunuz.

Prezervativlər sizi HİV, qonoreya və xlamidiyadan qismən qorusa da, bir çox başqa cinsi yolla keçən infeksiyalardan qoruya bilməz. Dərinliyinə getsək, prezervativlər əksər xəstəliklərin nisbətini azaltmır. Çünki cinsi yolla keçən xəstəliklərin çoxu viruslardan qaynaqlanır və bədənin prezervativlə qorunmayan hissələrinə toxunaraq ötürülür.

Buna ən əsas nümunə — papilomavirusdur. HPV bir nömrəli zöhrəvi xəstəlikdir. Aktiv seksual həyat yaşayan insanların 50%-i bu virusa yoluxur[90]. Xəstəliyə yoluxmuş tərəf müqabili ilə rastlaşmaq ehtimalı çox yüksəkdir. HPV virusu nəm mühitdə inkişaf edir və asanlıqla yayılır.

«Daha təhlükəsiz» seks tərəfdarları gəncləri «qorunmuş» cinsi yaxınlığa təşviq edir. Lakin prezervativlər sizi dəhşətli nəticələri olan zöhrəvi xəstəliklərdən tamamilə qorumaq gücündə deyil. İndi aydın oldu ki, prezervativ sayəsində «təhlükəsiz» seks heç də təhlükəsiz deyil. Əslində, bəzi infeksiyalara yoluxmaq üçün cinsi əlaqəyə ehtiyac da olmur.

Milli Sağlamlıq İnstitutları (dünyanın ən qabaqcıl tibbi araşdırma təşkilatlarından biri) təsdiq edir ki, «bakirəliyi pozmadan nüfuz etməyən cinsi əlaqə» və ya intim toxunma HPV və bir çox digər virusları ötürə bilər[91]. Bircə toxunuşla! Bu, necə ola bilər? HPV və digər cinsi yolla keçən xəstəliklər prezervativlə örtülməyən penisin alt hissəsində və vaginanın ətrafındakı nəmli bölgələrə toxunaraq yayılır. Əgər prezervativlə, həqiqətən, etibarlı cinsi əlaqədə olmaq istəyirsinizsə, onda prezervativ hidrokostyum kimi bütün bədəninizi bürüməlidir.

Bu səbəbdən Milli Sağlamlıq İnstitutları «prezervativdən istifadənin HPV-nin yayılmasını azaltmadığını» bəyan edir[92]. Ancaq bu barədə prezervativlərin qablaşdırılmasında oxuya bilməzsiniz!

Araşdırmalar göstərir ki, yoluxmuş bir tərəf müqabili ilə hər dəfə cinsi əlaqəyə girərkən, prezervativdən istifadə edilsə belə, qadının yoluxma şansı 37,8%-dir[93]. Bu yaxınlarda Amerika universitetlərindən biri HPV-ə yoluxan kişilər və qadınlar arasında sorğu keçirib[94]. Həmin sorğunun nəticələrinə əsasən ən azı üç dəfə prezervativsiz cinsi əlaqəyə girən insanların 44%-i tərəf müqabillərini yoluxdurub. (Onlar AİDS xəstəsi olsaydılar, prezervativlər infeksiyaların yoluxma ehtimalını dörd faizə qədər azaldardı. Əgər yoluxanların sırasında deyilsinizsə, bu, elə də pis xəbər deyil). Prezervativdən istifadə edənlərin infeksiyanı ötürmə nisbəti 42%-dir. Bu o deməkdir ki, prezervativ yoluxdurma riskini sadəcə iki faiz azaldır[95]. Nə üçün bu qədər az? Çünki prezervativlər virusların yayılma səthini tamamilə örtmür.

PREZERVATİVLƏR VƏ HAMİLƏLİK

Beləliklə, prezervativlər sizi zöhrəvi xəstəliklərdən tamamilə qoruya bilməz. Amma ən azından arzuolunmaz hamiləlikdən qoruya bilər, elə deyilmi? Xeyr, elə deyil.

Orta hesabla qadın ayın səkkiz günü hamilə qala bilər. Bu, ildə doxsan altı gün deməkdir. Hökumət prezervativ istehsalçılarını məhsullarının etibarlılığını hesablamağa məcbur etdikdə, belə bir nəticə yarandı ki, hər cinsi əlaqədə prezervativdən istifadə edən 20–24 yaşlarında adi bir qadının hamilə qalma ehtimalı 31% daha çoxdur[96]. Sadə dildə desək, prezervativdən istifadə edərək sekslə məşğul olan hər on tələbədən üçü arzuolunmaz hamiləlik riski ilə üz-üzə qalır.

Beləliklə, qadınlar ayda səkkiz, ildə isə doxsan altı gün hamilə qala bilərlər. Lakin zöhrəvi xəstəliyə ilin 365 günü yoluxmaq olar. Bu halda təhlükə kişi və qadınlar üçün eynidir. Beləcə yüz haldan otuz birində prezervativ ildə doxsan altı gündən birində baş verə biləcək hamiləlikdən qoruya bilmirsə, il boyu ötürülən infeksiyadan necə qoruya bilər? Məgər görmürsünüz ki, sizi aldadırlar?

AÇIQ-AŞKAR HƏQİQƏT

Siz bilirsinizmi ki, ABŞ-dakı qida məhsullarının və dərmanlarının keyfiyyəti üzrə sanitar nəzarət İdarəsi prezervativləri sertifikatlaşdırmaqdan imtina edir? Yəqin ki, maraqlıdır, nəyə görə? Bütün mümkün normaları aşan etibarsızlıq səviyyəsinə görə. Digər dövlət qurumları, Xəstəliklərə Nəzarət və Qarşısının Alınması Mərkəzləri cinsi yolla keçən xəstəliyə yoluxmamağın yeganə etibarlı yolunun nəfsini saxlamaq olduğunu iddia edirlər[97]. Bundan əlavə, başqa bir yol — heç bir infeksiyaya yoluxmamış tərəf müqabili ilə monoqam münasibətlər qurmaqdır. Mən bunu nikah adlandırıram.

> Siz prezervativdən istifadə etməklə də hamilə qala bilərsiniz.

Dünya bizə təlqin edir ki, təhlükəsiz seks — azadlığa gedən yoldur. Yeganə problem odur ki, o, heç də tamamilə

təhlükəsiz deyil. Aydındır ki, «təhlükəsiz» və «daha az təhlükəli» seks arasında böyük bir uçurum var. Prezervativlər sadəcə təhlükəsizlik xülyası yaradır, əslində, riski azaltmır. Bazarda sizi seksin bədəninizə, beyninizə və ya ürəyinizə təsirindən qoruyacaq heç bir prezervativ və ya kontraseptiv yoxdur. Allah Onun niyyətini (yalnız ər-arvad arasında intim münasibət) izləməyi təklif edərək sizə əsl müdafiəni vermək istəyir. Yalnız Onun planına əsasən yaşamaq sizə yüz faizli təhlükəsizlik zəmanəti verir.

13

İkimizdə də zöhrəvi xəstəlik əlaməti yoxdursa, yoluxa bilərikmi?

Siz hələ şübhə edirsiniz? Elə yoluxarsınız ki! Bunu təsdiqləyəcək bir neçə faktı diqqətinizə çatdırıram.

- HPV xəstəliyi on ildən on ikiilədək heç bir şəkildə özünü büruzə verməyə bilər; siz yoluxduğunuzu belə bilməyəcəksiniz[98].
- HPV infeksiyalarının 90%-i asemptomatikdir[99].
- Qadınların 80%, kişilərin isə 40%-də xlamidiya simptomları hiss olunmur[100].
- Genital herpes kimi tanınan HSV II simptomları** o qədər mülayimdir ki, yoluxmuş şəxslərin 80%-i ya onları heç hiss etmir, ya da ayırd edə bilmir[101].
- HİV özünü göstərmədən on-on beş il ərzində bədəndə «gizlənə» bilər[102].
- Zahiri simptomları olmayan istənilən cinsi yolla keçən xəstəlik yenə də tərəf müqabilinə ötürülə bilər.

Bu səbəbdən bədəninizin sizə və ya tərəf müqabilinizə zöhrəvi xəstəliyə yoluxduğunuzu dərhal bildirməsini gözləmək olmaz.

---

* Herpes simplex virusu — daha çox herpes kimi tanınan bu virusun iki növü var: herpes tip 1 (HSV-1 və ya oral herpes) və herpes tip 2 (HSV-2 və ya genital herpes) — *tərcüm*. qeydi.

Sorğuların nəticələrinə görə, aktiv seksual gənclərin ən böyük qorxusu — hamiləlikdir. Çünki onun nəticəsi göz qabağındadır. Lakin cinsi yolla keçən xəstəlik özündə daha böyük risk daşıyır. Bu zaman sizin və ya tərəf müqabilinizin yoluxduğunu anlamaq üçün şansınız azdır.

Əksər zöhrəvi xəstəliklər özünü fiziki büruzə vermədiyi üçün yeniyetmələr elə hesab edir ki, onlar təhlükəsizlikdədir. KİV nəticəsi olmayan seks görüntüləri ilə bizi, sözün əsl mənasında, bombardman edərək problemi daha da ağırlaşdırır. Televiziya şoularının üçdə ikisindən çoxunda (68 faiz) cinsi yaxınlıq səhnələri var[103]. Ən son araşdırmalara görə, axşam saatlarında («pik» efir vaxtı) kabel televiziyası orta hesabla bir saat ərzində intim səhnələr göstərir[104]. Ekranda elə görünür ki, bunların heç bir nəticəsi olmur. Nə vaxtsa televizorda kiminsə zöhrəvi xəstəliyə yoluxduğunu görmüsünüzmü? İnsanlar asanlıqla tərəf müqabilini dəyişərək yatağa girir, əvəzində heç kəs heç vaxt xəstələnmir. Heç kim öz tərəf müqabilindən zöhrəvi xəstəliyə qarşı müayinədən keçməyi istəmir.

Bütün bunlar «kredit kartının effekti» təsirinə gətirib çıxarır. Söhbət «indi zövq al, əvəzini sonra ödəyərsən» ideyasından gedir. Yadda saxlayın: nə olursa olsun, əvəzini *mütləq* ödəyəcəksiniz. Simptomlar özünü büruzə verməyə başlayanda, yüksək dəyər ödəmək lazım gələcək.

Qızlar, təsəvvür edin ki, siz yuxarı sinifdə oxuyarkən fəal cinsi həyata başlamaq qərarı verirsiniz. Sizdə heç vaxt zöhrəvi xəstəliyin əlamətləri olmayıb. Buna görə də siz bir dəfə də olsun həkimə getməmisiniz.

Bir neçə il keçdikdən sonra arzuladığınız oğlanla rastlaşırsınız. Siz ərə gedir, uşaq sahibi olmaq istəyirsiniz. Amma hamilə qala bilmirsiniz. Budur, həkimə gedib sonsuzluğun səbəbini aydınlaşdırmaq istəyirsiniz. Onda həkim belə deyir: «Siz çanaq orqanlarının iltihabından əziyyət çəkirsiniz. Sizin isə ağlınıza belə gəlmir

ki, nə vaxtsa xlamidioza yoluxmusunuz. İndi evə qayıdıb ərinizə deməlisiniz ki, onun heç vaxt uşağı olmayacaq.

KİV nəticəsi olmayan seks görüntüləri ilə bizi, sözün əsl mənasında, bombardman edərək problemi daha da ağırlaşdırır.

Oğlanlar, eyni vəziyyəti özünüz üçün də təsəvvür edin. Sizin on beş yaşınız olanda, həqiqətən, sevdiyinizi zənn etdiyiniz qızla cinsi əlaqəyə girib bəkarətinizi itirirsiniz. On ildən sonra gələcək həyat yoldaşınızla rastlaşanda, əsl sevginin nə olduğunu onda anlayırsınız və nikaha girirsiniz. Toy günü arvadınızın bakirə olduğunu bilirsiniz. Bir neçə ildən sonra arvadınızda şübhəli qanaxma baş verir. Həkimə müraciət edəndə məlum olur ki, o, HPV virusunun səbəb olduğu uşaqlıq borusunun xərçənginə tutulub. Çox güman ki, siz istəmədən onu bu virusa yoluxdurmusunuz. Baxmayaraq ki, vaxtilə o, yarı bədənini gözləmək qərarı verib, indi buna görə böyük dəyər ödəməli olur. Çünki siz onun kimi gözləməmisiniz. Yoluxduğunuzu bildiyiniz zaman bədəniniz artıq zədələnmiş ola bilər. Bundan əlavə, istəmədən sevdiyiniz insanı cinsi yolla keçən bir xəstəliyə yoluxdura bilərsiniz.

Belə olan halda, necə bilmək olar ki, tərəf müqabiliniz yoluxub ya yox? Heç cürə. Yoluxduğundan xəbərsiz olan tərəf müqabili ilə təmasdan qaçmaq mümkün deyil. Yeganə çıxış yolu — həyatınız boyunca bir insanla cinsi əlaqədə olmaq və yalnız sizin kimi olan tərəfdaş seçməkdir. Özünü büruzə verməyən xəstəliyə tutulmayacağınızın yeganə zəmanəti — Allahın niyyətinə sadiq qalmaqdır.

Elə düşünməyin ki, bədəniniz hansısa ciddi təhlükə ilə üzləşməmiş sizi xəbərdar edəcək. Tanrı açıq-aydın deyir: «Mən səni sevirəm. Mən səni müdafiə etmək istəyirəm. İstəyirəm ki, səni şəxsi həyatında xoşbəxt olmaq üçün lazım olan hər şeylə təmin edim. Buna görə də gözlə».

14

Məgər zöhrəvi xəstəliklər iynə-dərmanla müalicə olunmur?

Zöhrəvi xəstəliklərin müalicəsində asan və tez başa gələn metodlar keçərli deyil. İyirmi beş zöhrəvi xəstəliyin on ikisi sağalmazdır[105]. Bu o deməkdir ki, 75%-dən çox halda infeksiyaya yoluxandan sonra heç nə edə bilməzsiniz.

Xəstəliklərə Nəzarət və Qarşısının Alınması Mərkəzlərinə görə, təxminən altmış beş milyon amerikalı cinsi yolla keçən ən azı bir xəstəliklə ölümcül xəstələnir[106]. Allahın sekslə bağlı niyyətini gözardı edə, sonra da nəticələrindən asanlıqla qurtula bilməzsiniz. Hətta zöhrəvi infeksiyanın təhlükəsini etiraf etmək belə kifayət etmir. Araşdırmaların nəticəsi göstərir ki, bəzi qızlar zöhrəvi xəstəliyə tutulduqlarını bilə-bilə cinsi əlaqədə olmağa davam edirlər[107]. Onlar faktları bilsələr də, təhlükəni dərk etmirlər. İcazənizlə, ətraflı izah edim.

HPV — cinsi yolla keçən ən geniş yayılmış xəstəlikdir. Bu xəstəliyə hər il altı milyon amerikalı yoluxur. Sonda HPV infeksiya invaziv xərçəngə səbəb olur[108]. Bugünkü gündə həmin xəstəlik sağalmazdır. 14–49 yaşlı amerikalıların təxminən on altı faizi genital herpes virusuna tutulur[109]. Müasir dövrdə bu da sağalmaz xəstəlikdir. Hər il ABŞ-də təxminən yüz min amerikalı hepatit B virusuna yoluxur. Hər il təxminən beş min amerikalı bu xəstəlikdən və onun ağır nəticələrindən həyatını itirir[110].

Düzdür, genital infeksiyaların qarşısının alınmasında bəzi addımlar atılıb. Məsələn, HPV əleyhinə bir peyvənd tapılıb. Ancaq səkkizinci sualın cavabında müzakirə etdiyimiz kimi, bu müdaxilənin effektivliyi məhduddur. HPV əleyhinə vaksin yalnız qadın orqanizmində təsirli olur. Bu da otuz faiz halda effektsiz olur (Milli Xərçəng İnstitutu peyvəndin təxminən otuz faiz halda uşaqlıq boynu xərçənginin qarşısını almadığını təsdiqləyir)[111].

Zöhrəvi xəstəliklərin müalicəsində asan və tez başa gələn metodlar keçərli deyil.

Bəzi zöhrəvi xəstəliklər sağalır. Lakin əksər hallarda bu proses uzun və yorucu olur. Hətta müalicə olunan zöhrəvi xəstəliklər arasında infeksiyaların dərmanlara qarşı artan müqaviməti həkimləri narahat edir. 2006-cı ildə qonoreya virusu infeksiyalarının 13,8%-i antibiotiklərə müqavimət göstərirdi. Müqayisə üçün deyək ki, 2005-ci ildə bu nisbət 9,4%, 2004-cü ildə — 6,8% və 2003-cü ildə — 4,1% olub[112].

Beləcə qadağan olunmuş sekslə məşğul olaraq, müasir tibdən istənilən ağır nəticəni aradan qaldıracağını gözləmək ağılsızlıqdır. Çünki bu, qeyri-mümkündür. Sonda siz seçiminizin ciddi, hətta ölümcül nəticələri ilə qarşılaşa bilərsiniz. Özünü ziyandan qorumağın yeganə yolu — ilk növbədə yoluxmadan qaçmaqdır.

15 Zöhrəvi xəstəliyə tutulmaq çətindir?

Araşdırmalar göstərir ki, gənclər nikahdankənar cinsi əlaqənin riskləri mövzusunda son dərəcə sadəlövhdürlər.

Statistika ilə səthi tanışlıq aydın göstərir ki, aktiv seksual insanlar üçün zöhrəvi xəstəliklər istisna deyil, normadır. Faktlara nəzər salaq:

1. Xəstəliklərə Nəzarət və Qarşısının Alınması Mərkəzlərinin hesablamalarına görə, hər il on doqquz milyon insan cinsi yolla keçən infeksiyaya yoluxur və onların, demək olar ki, yarısı 15–24 yaşlarında olur[113].
2. Bu gün yetmiş milyondan çox amerikalı cinsi yolla keçən bir infeksiyaya yoluxmuşdur[114].
3. Cinsi əlaqədə olan yeniyetmələrin təxminən 25%-i hər il bir zöhrəvi xəstəliyə tutulur[115].
4. Araşdırmaya görə, iyirmi beş yaşına qədər bütün amerikalı gənclərin yarısı cinsi yolla keçən xəstəliklərə yoluxacaq[116].

Nəzərə almaq lazımdır ki, bu məlumatlar rəsmi olaraq qeydə alınan xəstəliklərin statistikasına əsaslanır. Ancaq bildiyimiz kimi, xəstənin məxfiliyini qorumaq və ya simptomların olmaması səbəbindən əksər zöhrəvi xəstəliklər qeydiyyata alınmır. Bu rəqəm-

lər yoluxmuş tərəfdaş müqabili ilə təmasda olma ehtimalının çox yüksək olduğunu göstərir. Əslində, risk bundan da yüksəkdir.

Yeniyetmə nikaha qədər cinsi əlaqəyə girmək qərarını verəndə, onun yoluxma ehtimalı ildə ən azı 25%-dir[117]. Əgər ildırım hər dörd nəfərdən birini vursaydı, onda şimşək çaxanda heç kəs küçəyə çıxmazdı. Lakin bununla yanaşı, ən azı bir zöhrəvi xəstəliyə tutulma ehtimalı olsa belə, gənclər öz həyatlarını təhlükəyə atmağa hazırdırlar.

Kayzer Ailə Fondunun son araşdırması göstərdi ki, zöhrəvi xəstəliklərə yoluxmadan gənclərin öz bədənləri üzərində təcrübə apara biləcəyini zənn etməsi yanlışdır[118]. Yuxarıda göstərilən araşdırma daha bir neçə təhlükəli mifi ortaya çıxartdı. Gəlin həmin miflərin hər birinə ayrıca nəzər salaq.

1№ -Lİ MİF

ZÖHRƏVİ XƏSTƏLİKLƏR YALNIZ ÖZÜNÜ BÜRUZƏ VERƏN SİMPTOMLARLA ÖTÜRÜLÜR

Kayzer Ailə Fondunun araşdırmasına görə, yeniyetmələrin 25%-i deyir ki, tərəf müqabillərinin zöhrəvi xəstəliyə yoluxduğunu əlamətlərdən müəyyən edə bilər. 20% yeniyetmə isə cinsi yolla keçən xəstəliklərin yalnız açıq simptomları olduqda ötürüldüyünə əmindirlər[119].

HƏQİQƏT:

ZÖHRƏVİ XƏSTƏLİYƏ YOLUXAN İNSANLARIN BÖYÜK ƏKSƏRİYYƏTİ BUNU MÜƏYYƏN EDƏ BİLMİRLƏR

80% halda zöhrəvi xəstəliklər simptomlar səviyyəsində özünü büruzə vermir[120]. HİV də daxil olmaqla, cinsi yolla keçən əksər viruslar insan orqanizmində özünü büruzə vermədən on beş il yaşaya bilər[121].

Amerikanın Ailə Planlaşdırma Federasiyasının strategiyalarından biri, bəzi hökumət təşkilatları kimi, gənclərə tərəf müqabillə-

Allahın planına ehtiramla yanaşmaqla, yoluxma qorxusu olmadan cinsi əlaqəyə girə bilərsiniz. Əsl cinsi azadlıq da elə budur.

rindən yoluxucu olub-olmadığını soruşmağı öyrədir. Ancaq reallıq budur ki, gənclərin əksəriyyəti cinsi yolla keçən xəstəliyə yoluxub-yoluxmadıqlarından bixəbərdir. Hətta xəbəri olanlar da səhhətləri ilə bağlı hiyləgərlik edə bilər. Unutmayın ki, hormonların vicdanı yoxdur. Üstəlik, ehtiraslananda tərəf müqabilinizdən bu barədə soruşsanız, çox güman ki, həqiqəti eşitməyəcəksiniz. Çünki onda hər ikiniz son dərəcə ehtiraslı olacaqsınız. «Təhlükəsiz seks» təbliğatçılarının sözlərinə inansaq, bu barədə «soruşmaq» artıq özünü müdafiə etmək deməkdir. Lakin sizin yerinizdə olsam, bu haqda yaxşı düşünərdim! Sizi riskə atdığının fərqində olmayan birinə həyatınızı əmanət etməyə hazırsınızmı?

2№ -Lİ MİF

CİNSİ YOLLA ÖTÜRÜLƏN İNFEKSİYALAR YALNIZ ƏXLAQSIZLARIN SƏHHƏTİ ÜÇÜN TƏHDİDDİR

Rəyi soruşulan iyirmi faiz belə düşünür ki, əgər çox insanla intim münasibətdə olmursa, onda zöhrəvi xəstəliyə yoluxmaqdan qorxmağa dəyməz[122].

HƏQİQƏT:

SİZ HƏTTA BİR DƏFƏ SEKSLƏ MƏŞĞUL OLSANIZ BELƏ, ZÖHRƏVİ XƏSTƏLİYƏ YOLUXA BİLƏRSİNİZ

Aparılan sorğular göstərir ki, on səkkiz yaşına qədər cinsi əlaqəyə girən yeniyetmələrin 75%-nin iki və daha artıq tərəf müqabili olub. 45%-də ən azı dörd tərəf müqabili olub[123]. Gənclər iki-dörd tərəf müqabili ilə cinsi əlaqəni əxlaqsızlıq hesab etmirlər.

Hətta yeniyetmə yalnız bir tərəf müqabili ilə cinsi əlaqəyə girirsə, məktəbi qurtarana qədər hər il ərzində yoluxma ehtimalı 25% artır. Statistikaya görə, ilk cinsi təcrübədən sonra cinsi aktiv gənc qızların yarısı iki il ərzində ən çox yayılmış zöhrəvi xəstəliklərdən minimum üçünə yoluxa bilər[124].

3№ -Lİ MİF
ZÖHRƏVİ XƏSTƏLİKLƏR YALNIZ CİNSİ ƏLAQƏ VAXTI ÖTÜRÜLÜR

HƏQİQƏT:
ZÖHRƏVİ XƏSTƏLİKLƏRƏ CİNSİ ƏLAQƏYƏ GİRMƏDƏN DƏ YOLUXMAQ OLAR. ÇÜNKİ ONLAR VİRUSLARDAN YARANIR

15–17 yaş arası gənclərin 19%-i zöhrəvi infeksiyaların oral seks vasitəsilə də keçə biləcəyini bilmir[125]. Viruslar (məsələn, HPV kimi) isti və nəm dəridə kök salır. Onlara cinsiyyət orqanlarının sadə bir təması ilə yoluxmaq olar. Təbii cinsi əlaqədən çəkinərək, oral seks də daxil olmaqla, digər cinsi fəaliyyətlərlə məşğul olarkən, unutmayın ki, özünüzü qoruya bilməyəcəksiniz.

Nikahdankənar cinsi əlaqə zamanı yoluxmamağın mümkün olub-olmadığını bilmək istəyirsinizsə, cavab «xeyr» olacaq. Bunun əvəzinə belə soruşun: «Özümü seksin təhlükəsindən yüz faiz necə qoruya bilərəm?» Cavab sadədir: Allahın planına əsasən yaşamaqla.

Cinsi yolla keçən xəstəliklərə dair statistikaya nəzər salsanız görəcəksiniz ki, Allahın bu sahədə sərhədlərini görməməzlikdən gəlməklə özünüzü böyük bir təhlükəyə atmış olursunuz. Ya da

> Allahın bu sahədə sərhədlərini görməməzlikdən gəlməklə özünüzü böyük bir təhlükəyə atmış olursunuz.

əksinə, Allahın planına riayət etməklə yoluxma qorxusu olmadan cinsi əlaqəyə girə bilərsiniz. Antibiotiklər, prezervativlər və ya vücudunuzda gizlənən təhlükəli viruslara görə heç vaxt narahat olmaq lazım gəlməyəcək. Əsl cinsi azadlıq elə budur. Gəlin həqiqətin gözünə dik baxaq: doğru zamanı gözləmək üçün dəyər ödəməyə bilərsiniz. Lakin tələskənlik böyük ehtimalla sizə baha başa gələ bilər.

16

Cinsi yolla keçən xəstəliklər xərçəng kimi ciddi xəstəliklərə səbəb ola bilərmi?

Kayzer Ailə Fondu tərəfindən edilən araşdırmanın nəticələri göstərdi ki, 15–17 yaş arası yeniyetmələrin 60%-i genital infeksiyaların xərçəngin bəzi növlərinə səbəb ola biləcəyindən xəbərsizdirlər[126]. Ancaq həqiqət budur ki, cinsi yolla keçən xəstəliklər, xərçəng də daxil olmaqla, bir çox ciddi xəstəliklə əlaqəlidir. Bu sadə həqiqəti dərk etmək bir gün həyatınızı xilas edə bilər.

Cinsi yolla keçən infeksiyaların ciddi xəstəliyə səbəb ola biləcəyinə dair ən sadə nümunəni nəzərdən keçirək. Tədqiqatçılar HPV ilə xərçəng arasında əlaqə olduğunu qeyd edirlər. Əslində, HPV uşaqlıq boynu xərçənginin əsas səbəbidir[127].

Elə düşünməyin ki, siz toxunulmazsınız. Nizamsız cinsi həyat sürməklə odla oynayırsınız. Zöhrəvi xəstəlik sizi də yaxalaya bilər.

Kaliforniya Universitetinin Los-Anceles Tibb Mərkəzinin mütəxəssislərinin müşahidələrinə görə, uşaqlıq boynu xərçəngi olan xəstələrin yüzdə 99-na HPV yoluxur[128]. Dünyadakı servikal xərçənglərin təxminən 70%-i papillomavirusdan qaynaqlanır[129]. Con Hopkins Universiteti aktiv

cinsi həyat yaşayan qadınların 80%-nin HPV infeksiyasına yoluxma riskinin olduğunu göstərən bir araşdırma aparıb[130]. Nəticəyə görə, hər il dünyada təxminən beş yüz min qadına uşaqlıq boynu xərçəngi diaqnozu qoyulur. Onlardan təxminən üç yüz mini bu xəstəlikdən dünyasını dəyişir[131].

Lakin uşaqlıq boynunun xərçənginə tutulmaq yeganə təhlükə deyil. Xəstəliklərə Nəzarət və Qarşısının Alınması Mərkəzləri bildirir ki, ABŞ-da 1998–2003-cü illərdə, servikal, rektal və ağız xərçəngi də daxil olmaqla, iyirmi beş min xərçəng növünə HPV səbəb olub[132].

> Xərçəng də daxil zöhrəvi xəstəliklər bir çox ciddi xəstəliklə sıx əlaqəlidir.

İnfeksion Xəstəliklər Jurnalında yayımlanan məqaləyə görə, anal HPV infeksiyaları servikal infeksiyalar qədər geniş yayılıb. ABŞ-da hər il dörd min altı yüzdən çox insana rektum (düz bağırsaq) xərçəngi diaqnozu qoyulur. Onlardan təxminən yeddi yüzü bu xəstəlikdən dünyasını dəyişir[133].

HPV virusuna yoluxmuş insanın boğaz xərçənginə tutulmaq şansı otuz iki dəfə çoxdur[134].

Allahın seks üçün qoyduğu sərhədləri pozaraq, siz HPV-də daxil olmaqla, zöhrəvi xəstəliklərə yoluxma ehtimalınızı artırırsınız. Yoluxma özlüyündə ciddi xəstəliklərə, eləcə də xərçəngə gətirib çıxara bilər. Reallıq bundan ibarətdir ki, hər il minlərlə insan bu səbəbdən həyatını itirir.

İcazə verin xatırladım: elə düşünməyin ki, bu təhlükə sizdən yan keçəcək. Nizamsız cinsi həyat sürməklə odla oynayırsınız. Zöhrəvi xəstəlik sizi də yaxalaya bilər. Nəticəsi xərçəngə səbəb olan xəstəlik sizin həyatınıza son qoya bilər.

17

Hamiləliyin qarşısını alan həblərin qəbulu cinsi əlaqəni təhlükəsiz etmirmi?

1960-cı illərdə kontraseptivlər (hamiləliyin qarşısını alan həblər) Amerikanın mədəni mənzərəsini kəskin şəkildə dəyişdirdi, «azad sevgi» və cinsi əlaqə ilə bağlı bütün məhdudiyyətlərin ləğvini tələb edən cinsi inqilabın əsl simvoluna çevrildi. Əlli ildən sonra «azad» seksin bir mif olduğunu öyrəndik. Kiçik həblər milyonlarla qadını seçimlərinin nəticələrindən xilas edə bilmədi.

Həblər sizi cinsi yolla keçən xəstəliklərdən qorumur. Onların vücudunuzda kök salan infeksiyalara heç bir təsiri yoxdur. Hər il on doqquz milyon amerikalının sağlamlığını məhv edən[135] ən geniş yayılmış zöhrəvi xəstəliklərin iyirmi beş növü var[136]. Həblər insanları infeksiyadan qorumaq üçün heç nə etmir. Şəxsən bu cür seks mənim üçün təhlükəsiz görünmür.

Bəs hamiləlik necə? Doğuşa nəzarət həbləri istehsal edən əczaçılıq şirkətləri etiraf edir ki, həb 100% təsirli deyil. Hətta həkimin göstərişi ilə həbi müntəzəm olaraq qəbul etsəniz, hamilə qala bilərsiniz. Əslində, oral kontraseptivi hər gün eyni vaxtda qəbul etmək lazımdır. Əgər ən azı bir-iki saat gecikdirsəniz, hormonal fonunuz dəyişəcək, ola bilsin ki, ovulyasiya baş verəcək; bədəniniz döllənə biləcək hüceyrəni ifraz edəcək. Bu halda gənc qadınlar tez-tez hamilə qalırlar, çünki cinsiyyət orqanları hələ də

sağlamdır. Araşdırmaların biri oral kontraseptivlərin yeniyetmə qızların 13%-də uğursuz olduğunu göstərdi[137]. Sadə dillə desək, bu, həbi qəbul edərkən cinsi əlaqədə olan yüz qızdan ən azı on üçünün gözlənilmədən hamilə qalması deməkdir. Düzdür, həblər planlaşdırılmamış hamiləlikdən bir qədər qoruyur, amma 100% nəticə göstərəcəyinə zəmanət vermir.

Gəlin yekunlaşdıraq. Heç bir həb sizi

- heç olmasa bir zöhrəvi xəstəlikdən
- yaralanmış ürəkdən
- nikahdankənar seks nəticəsində beyninizdə baş verən dəyişikliklərdən
- nikahdankənar seks nəticəsində yaranan utancaqlıq və günahkarlıq hissindən

qoruya bilmir.

Həblər sizi cinsi yolla keçən xəstəliklərdən qorumayacaq.

Kelli bu barədə məlumatsız deyildi. O, nikaha qədər cinsi əlaqədə olmağa tələsmirdi. Lakin onun Teyler adlı sevgilisi ilə münasibətləri ciddiləşəndə, Kelli «variantları müzakirə etmək» üçün həkimə müraciət etdi. Həkim ona oral kontraseptivi qəbul etməyi məsləhət gördü. Kelli isə «hər ehtimala qarşı» razılaşdı. Sonda Kelli və Teyler cinsi əlaqəyə girdilər. Kelli hamilə qalacağına və xəstələnəcəyinə görə narahat deyildi. O, elə düşünürdü ki, «təhlükəsiz seks»lə məşğul olur. Üç aydan sonra Kellinin zöhrəvi xəstəliklə bağlı verdiyi testin nəticəsi pozitiv çıxdı. O, çox məyus olmuşdu, utandığından az qala yerə girəcəkdi. Bir neçə aydan sonra Kelli ilə Teyler ayrıldılar. Vaxtilə Kelli inanırdı ki, özünü müdafiə etmək üçün əlindən gələni hər şey edib.

Amma həblər onu infeksiyadan və Teylerlə münasibətləri kəsəndən sonra yaşadığı ağrıdan xilas etmədi. Bir ildən çox vaxt keçməsinə baxmayaraq, Kelli hələ də yaralanmış qəlbinə görə əziyyət çəkir.

Təhlükəsiz seks ömrü boyu monoqam evliliyə həsr olunmuş iki insan arasında ola bilər.

Prezervativlər sizi qadağan olunmuş seksin nəticəsindən qoruya bilməz. Heç bir həb də bunu edə bilməz. Təhlükəsiz seks ömrü boyu monoqam evliliyə həsr olunmuş iki insan arasında ola bilər.

18

Zöhrəvi xəstəliyə yoluxmaqdan necə yan keçə bilərəm?

Zöhrəvi xəstəliklərdən qorunmağın yalnız bir yolu var — nikaha qədər cinsi əlaqədən çəkinmək. Bu mövzuda dünyəvi və məsihçi mənbələri eyni fikirdədir: nikahdan əvvəl cinsi əlaqədən çəkinmək və evlilikdə sədaqət — infeksiyadan qorunmağın yeganə etibarlı yoludur.

Məsələ ondadır ki, tərəf müqabiliniz nikahda sədaqətini qorumursa və ya keçmişdə başqaları ilə intim əlaqədə olubsa, siz də zərbəyə məruz qalırsınız.

Xəstəliklərə Nəzarət və Qarşısının Alınması Mərkəzləri cinsi yolla keçən infeksiyaların qarşısının alınmasında tək nikahlılığın ən təsirli üsul olduğunu iddia edir[138]. Amerika Ailə Planlama Federasiyasının açıqladığı bir hesabatda deyilir: «Özünə hakimlik və ömür boyu davam edən monoqamiya HPV infeksiyasından tamamilə qorunmaq üçün ən təsirli yoldur[139]». Təhsil sisteminə dair dövlət qaydaları şagirdlərə izah etməlidir ki, qeyri-qanuni hamiləlikdən və cinsi yolla keçən xəstəliklərdən qorunmaq üçün hisslərinə hakim olmaq lazımdır[140].

Gəlin bir daha bu barədə Allahın Kəlamının nə dediyinə baxaq.

Süleymanın Məsəlləri kitabında (5:18–19) nə deyildiyini xatırlayırsınız? «Qoy çeşmən bərəkətli olsun, gənc ikən evləndiyin arvadınla xoşbəxt yaşa! Sevimli maralın, gözəl ceyranın həmişə

səni öz döşləri ilə doydursun, onun eşqi ilə məst ol». Bu ayəyə əsaslanan insan seksin bütün imtiyazlarından rahatlıqla istifadə edə bilər. Onu heç nə qorxutmur. O məmnundur və «məst» olub. Bu səbəbdən sağlamlığına görə narahat olmamalıdır. Bəs onun tərəf müqabili kimdir? Əyləncə gecəsində tanış olduğu yad və ya cinsi təcrübədən bixəbər qadın yox, sevdiyi arvadıdır. O, yoluxmadan tamamilə müdafiə olunub. Onu tərəf müqabilinin nikahdankənar hamilə qalması narahat etmir. Çünki qanuni arvadı onun yeganə cinsi tərəfdaşıdır.

> Siz nikahda yoluxma qorxusu olmadan seksin zövqünü duya bilərsiniz.

Korinflilərə birinci məktubda (6:13) xəbərdarlıq edilir: «İnsan bədəni də əxlaqsızlıq üçün deyil…» Allahın sərhədlərini aşanda və birdən çox ortaqla yaxınlıq etməyi seçəndə, bədəniniz əsl məqsədinə zidd hərəkət edir və risklər çoxalır.

GƏLİN İKİ VƏZİYYƏTİ TƏSVİR EDƏK

1. Eşli və Harun üç ay idi ki, görüşürdülər. Məzun gecəsində Harun Eşlini kirayə götürdükləri limuzinin arxa oturacağında cinsi əlaqəyə girməyə razı saldı. Bundan sonra Eşli özünü o qədər günahkar hiss etdi ki, Harunla münasibətə son qoydu. Bir neçə aydan sonra Eşli qarın nahiyəsində güclü ağrı hiss etdi. Onun aybaşısı pozulmuşdu. O, nə vaxtsa cinsi yolla keçən infeksiyalara qarşı test edib-etmədiyi barədə soruşmaq üçün Haruna zəng vurdu. Harun etiraf etdi ki, Eşlidən başqa daha dörd qızla yaxın münasibət qurub. Amma xəstəxanaya getməkdən imtina edir. Eşli bu barədə anası ilə danışmağa utandı. O, lazımi analizləri vermək üçün məktəbdəki tibb bacısı kabinetinə müraciət edərdi. Lakin birdən kimsə bundan xəbər tutar deyə biabır olmaqdan qorxdu. Eşli cəmi bir dəfə cinsi əlaqəyə girmişdi. İndi isə hansısa zöhrə-

Tək nikahlılıq — zöhrəvi xəstəliklərin profilaktikasının ən effektiv metodudur.

vi xəstəliyə tutulub-tutulmadığına görə daim narahatlıq içində idi.

2. Jaklin və Mark bir-birilərini yuxarı sinifdə oxuyarkən sevirdilər. Bir-birilərinə yaxın olmaq istəsələr də, nikaha qədər cinsi əlaqəyə girməməyə qərar vermişdilər. Onların heç birinin toya qədər kimsə ilə intim münasibəti olmamışdı. Onlar heç bir infeksiya qorxusu olmadan toy gecəsi ilk dəfə sekslə məşğul oldular. İndi onlar cinsi yolla keçən xəstəliyə yoluxmaqdan qorxmadan istədikləri qədər bir-birləri ilə yaxınlıq edə bilərlər.

Allah sevincinizi əlinizdən almaq və azadlığınızı məhdudlaşdırmaq üçün seksdən çəkinməyi xahiş etmir. Siz nikahda yoluxma qorxusu olmadan ömrü boyu seksin zövqünü duya bilərsiniz. Özünüzü cinsi yolla keçən xəstəliklərdən qorumağın yeganə yolu — Allahın sizin şəxsi həyatınız üçün olan planını dərk etmək və qəbul etməkdir.

19

Nikaha qədər sekslə psixi sağlamlıq arasında əlaqə mövcuddurmu?

Məsələ seksə gələndə, Allah bizə tələsməməyi məsləhət görür. Çünki O bizi qorumaq və hər şeyin ən yaxşısı ilə təmin etmək istəyir. Biz artıq əmin olduq ki, nikaha qədər özünü saxlamaq bizi fiziki təhlükələrdən, xüsusilə zöhrəvi xəstəliklərdən və arzuolunmaz hamiləlikdən qoruyur. Eyni zamanda birdən artıq tərəf müqabili ilə cinsi münasibətdə olarkən beynimizdə yarana biləcək nevroloji dəyişikliklərdən qoruyur. Bəs nikaha qədər gözləmək psixoloji sağlamlığı qoruya bilərmi? Siz hələ bu barədə sual da verirsiniz?

Təhlükədən xəbər verən fakta nəzər salaq: aktiv cinsi həyat yaşayan yeniyetmə qızlar bakirə həmyaşıdlarına nisbətən üç dəfə çox intihara meyilli olurlar[141]. Aktiv cinsi həyat yaşayan yeniyetmə gənc oğlanlar isə qızlardan iki dəfə çox intihara cəhd edirlər. Başqa sözlə, əgər bir yeniyetmə fəal cinsi həyat sürürsə, intihara cəhd etmə ehtimalı, toya qədər gözləməyə qərar verdiyindən yeddi dəfə çoxdur[142]. Aktiv cinsi həyat yaşayan 14–17 yaşlı qızların 25%-i özlərini daim məyus hiss etdiklərini qeyd edirlər. Müqayisə üçün deyək ki, bakirə qızların 7,7%-i özlərini məyus hiss etdiklərini bildirirlər. Fəal cinsi həyat yaşayan qızların 14%-i özünü öldürməyə cəhd edirlər. Bakirə qızlar arasında bu nisbət 5,1% təşkil edir[143].

Yeniyetmələr üçün zöhrəvi xəstəliklərin təhlükəsi açıq-aydın qeyd edilir. Lakin heç bir yerdə nikaha qədərki yaxınlığın psixi sağlamlığı necə zədələdiyi barədə heç nə yazılmır. Fəal cinsi həyat yaşayan yeniyetmələr həmyaşıdlarına nisbətən özünə qəsd etməyə üç dəfə çox meyilli olurlar[144].

Cinsi Sağlamlıq üzrə Tibb İnstitutunun professoru Fred Makkissik Buşun qeyd etdiyi kimi, «Depressiya, özünü aşağı qiymətləndirmə və bir çox emosional nəticələr üçün əsas risk faktorlarından biri, cinsi münasibətdə olduğunuz insanların sayı ilə birbaşa əlaqəlidir. Nə qədər çox insanla cinsi əlaqədə olsanız, bir o qədər sağlam münasibətlər qurmaqda çətinlik çəkəcəksiniz, ta o vaxta ki, ömür boyu bir adamla birlikdə olmağa hazır olduğunuzu anlayana kimi[145]».

Müasir mədəniyyət insanlara aşılayır ki, seks xoşbəxtlik, bütövlük və romantik münasibətlərdə yaxınlıq hissi bəxş edir. Əslində isə heç də məmnunluq gətirmir.

Amerika Sağlamlıq Assosiasiyası bu yaxınlarda ABŞ tələbələrinin 43%-nin depressiyaya düşdüklərini, heç bir fəaliyyətlə məşğul ola bilmədiklərini, 61%-nin isə ümidsizliyə qapıldığını müəyyən edib[146]. Bu, təsadüf deyil. Doğrudan da, erkən cinsi həyatla ümidsizlik və depressiya arasında əlaqə var.

Yeniyetmə depressiyanı müalicə etmək üçün dərman axtarmağa başlayanda vəziyyət daha da ağırlaşır. Antidepressantların əsas yan təsiri cinsi disfunksiyadır[147], yəni cinsi pozğunluq səbəbi ilə insan depressiyaya düşür və nəticədə depressiya dərmanları insanın cinsi yaxınlıqdan zövq almaq qabiliyyətini əlindən alır.

Depressiya — qadağan olunmuş seksin yeganə yan təsiri deyil. Kolumbiya Universitetinin araşdırmasına görə, pozğun cinsi həyat yaşayan yeniyetmələr çox vaxt narkotikə aludə olurlar[148].

Fəal cinsi həyat yaşayan insanlar çox vaxt davranışlarına görə günahkarlıq və utancaqlıq hissi yaşayırlar. Sorğuların nəticələrinə əsasən, cinsi həyata başlayan üç yeniyetmədən ikisi tələsdiyinə görə təəssüflənir[149]. Heç vaxt geri dönməyəcəyi çox vacib bir şeydən imtina etdiyinə görə gəncin yaşadığı təəssüf hissi, ona digər günahlarından daha çox əzab verə bilər.

> Fəal cinsi həyat yaşayan yeniyetmələr həmyaşıdlarına nisbətən üç dəfə çox depressiyaya düşür və intihara cəhd edirlər.

Nikahdankənar seksin ən ağır emosional nəticələrindən biri — yaralanmış ürəkdir. Beyninizin fiziki yaxınlığa neyrokimyəvi reaksiyasına görə seks asanlıqla sevgi ilə səhv salına bilər. Cinsi yaxınlıq zamanı oksitosinin hasil olması sizi tərəf müqabilinizə bağlayır. Seks həmişə emosional bağlar yaradır. O bağlar qırılanda, son dərəcə ağrılı olur.

Nikah çərçivəsində seks — təhlükəsizdir. Nikahdankənar cinsi əlaqə isə xəstəliyə, utancaqlığa, təqsirkarlığa, depressiyaya, ümidsizliyə və bədbəxtliyə gətirib çıxarır.

Ancaq intim həyat üçün Allahın qoyduğu sərhədləri pozduğumuza görə ödəyəcəyimiz ruhani bir qiymət də var. İbranilərə məktubda (13:4) deyilir: «Qoy hər kəs nikaha hörmətlə yanaşsın. Qoy ər-arvad yatağı murdarlanmasın. Çünki Allah əxlaqsızları və zinakarları mühakimə edəcək».

Sadə dillə desək, nikahdankənar seks — günahdır. Günah isə bizi həmişə Allahdan ayrı salır. Allahın hökmlərinin pozulması Allahın Padşahlığı üçün yararsız olduğumuzu göstərir, xeyir-dualarımızı və Məsih haqqında şəhadətimizin bəhrələrini oğurlayır.

Allah bilir ki, emosiyalarımız və nəticədə ümumi rifahımız seçdiyimiz şəxsi həyatdan asılıdır. Məhz buna görə Süleyman peyğəmbərin Məsəllər kitabı (4:23) xəbərdarlıq edir: «Hər şeydən əvvəl öz ürəyini qoru, çünki həyat çeşməsi odur».

20

Anal sekslə məşğul olmaq normaldırmı?

Anal seks də seksdir. Allah bizdən intim münasibətin bu forması da daxil olmaqla hər bir cinsi pozğunluqdan uzaq durmağımızı istəyir (1 Korinflilərə 6:18-ə bax).

Anal seks vaginal seksə nisbətən daha risklidir. Anal seksdən sonra hamilə qalmaq, təbii ki, mümkün deyil. Amma zöhrəvi xəstəliyə yoluxmaq mümkündür. Üstəlik, anal HPV infeksiyaları servikal infeksiyalar qədər yayılandır. 11-ci suala cavab verərkən mən demişdim ki, uşaqlıq boynu içəridən sütun hüceyrələri ilə örtülüb. Sütun hüceyrələri infeksiyaya qarşı həddindən artıq həssasdır. Qadın iyirmi beş yaşına çatanda uşaqlıq boynu möhkəmlənir və sütun hüceyrələri cinsi yolla keçən xəstəliklərə daha az həssas olan skuamöz epiteli hüceyrə qatı ilə örtülür. Sizin ağzınız və anusunuz da sütun hüceyrələri ilə örtülüb. Amma burada sütun hüceyrələri epitelin skuamöz hüceyrələri ilə örtülmür. Bədəninizin bu hissələri cinsi yolla keçən xəstəliklərə qarşı həmişə həssas olacaq[150]. Təhlükəli alternativlə təcrübə keçirməyə çalışan gənclər fəlakətli nəticələrlə üzləşə bilər. Çünki bu cür seks orqanizmin infeksiyaya həssas olan hissələrini əhatə edir.

Vaginal yolla keçən HPV uşaqlıq boynunun xərçənginə səbəb olduğu kimi, anal seks də düz bağırsağın xərçənginə səbəb ola

bilər. Həqiqətdən qaçmaq mümkün deyil: ABŞ-də hər il dörd min altı yüz insana «düz bağırsağın xərçəngi» diaqnozu qoyulur. Onlardan təxminən yeddi yüzü bu xəstəlikdən ölür[151]. Həkimlər qeyd edirlər ki, son illərdə düz bağırsağın xərçənginə yoluxma halları kəskin artıb[152]. Bu, heç də təəccüblü deyil, çünki anal sekslə məşğul olan cütlüklərin sayı artmaqdadır. Əvvəllər oral və anal seks qadağan sayılsa da, bu gün gənclər formal olaraq bakirəliklərini qorumaq üçün məhz bu yolları seçirlər. Amma bu onlara baha başa gəlir.

Allah istəyir ki, siz vaxtı çatana kimi özünüzü istənilən seks təcrübəsindən qoruyasınız.

İntim yaxınlıq həmişə özündə emosionallıq daşıyır. Bədəniniz ehtiraslananda beyniniz, oksitosin, vazopressin və dopamin də daxil olmaqla, bir sıra kimyəvi maddələr ifraz edir. Beləcə vaginal nüfuz olmasa da, tərəf müqabilinizə qarşı bağlılığınız güclənir. Oral və ya anal sekslə məşğul olmağa qərar verərkən siz 19-cu sualın cavabında təsvir olunan emosional və ruhani «yan təsirlər»i yaşamaq riski ilə üzləşirsiniz.

Beləliklə, anal seks də seksdir. O, bu cür təhlükələrə gətirib çıxarır və özündə möhkəm bağlılıq yaradır. Görünür, son vaxtlar anal seks dəbə düşüb. Çoxu elə düşünür ki, anal seksin heç bir təhlükəsi yoxdur.

Qeyd etməliyəm ki, hətta sağlamlıq və emosional tələ riskindən başqa, nikaha qədər anal seks Allahın qoyduğu standartlardan kənardır.

Süleymanın Nəğmələr Nəğməsi kitabında üç dəfə çağırış edilir ki, «bizi bu sevgidən oyatmayın, ayıltmayın, qoy könül istəyənəcən qalsın» (2:7; 3:5; 8:4-ə bax). Anal seks vaginal seksdən heç də az ehtiraslandırmır. Bu hisslər isə nikahdankənar yaşamaq

üçün nəzərdə tutulmayıb. Mattanın Müjdəsində (5:8) İsa Məsih hətta şəhvətli düşüncələri belə xəyanətə bərabər tutur.

Şəhvətli düşüncələrə qapılmadan anal sekslə məşğul ola bilməzsiniz. Fiziki və zehni reaksiya vaginal seks zamanı olduğu kimidir.

Allah sizi seks oyunlarına girərək rəsmi olaraq bakirəliyinizi qorumağa çağırmır. O istəyir ki, vaxtı çatana qədər siz özünüzü istənilən cinsi təcrübədən qoruyasınız. Çünki sizi emosional və fiziki nəticələri ağır olan təhlükədən qorumaq istəyir.

21

Oral seksi əsl seks hesab etmək olarmı?

2003-cü ildə Kayzer Ailə Fondu və «Seventeen» jurnalının keçirdiyi sorğular nəticəsində məlum oldu ki, 15–17 yaş arası yeniyetmələrin yarısı oral seksi əsl seks hesab etmirlər[153]. Eləcə də kollec tələbələrinin 60%-i oral seksi əsl seks kimi qəbul etmirlər[154]. Bəlkə elə buna görədir ki, 15–19 yaşlı amerikalı yeniyetmələrin yarısından çoxu oral seksi təcrübədən keçirir. 18–19 yaşlı gənclərdə isə bu göstərici 70%-ə yaxındır[155].

Oral seks ən çox qəbul edilən sosial norma halına gəlib: gənclərin 50–70%-i oral sekslə məşğul olur[156]. Belə geniş yayılmasının səbəbi, bəlkə də, insanların oral seksi əsl seks qəbul etməməsidir. Təsəvvür edin ki, bəzi tələbələr sorğu zamanı qeyd etmişdilər ki, oral seks onların «özlərinin təmizliyini qorumaq» metodudur. Yəni bakirəliyi itirmirsən, eyni zamanda da özünü seksual zövqlərdən məhrum etmirsən. Bəs oral sekslə məşğul olan insan, həqiqətənmi, seksual cəhətdən təmiz qalır? Daha sadə dillə desək: doğrudanmı oral seks — əsl seksdir? Bunu başa düşmək üçün lüğətə baxmağınız kifayətdir.

Lüğətdə «seks» anlayışı «cinsi motivli bir fenomen və ya davranış» kimi təyin olunur[157]. Oral sekslə məşğul olan gənclərin sayının nəzərəçarpacaq dərəcədə artması, təbii ki, fenomen kimi

xarakterizə olunur. Bir davranışın cinsi motivli olub-olmadığını necə müəyyən edə bilərik? Özünüzdən soruşun: oral seks ehtiraslanmağa, cinsiyyət orqanlarının stimulyasiyasına və həzzə səbəb olurmu? Cavab aydındır: bəli.

Beləliklə, bədən oral seksə də, cinsi akt kimi, reaksiya verir. Eyni hormonlar hasil olunur. Cinsiyyət orqanları reaksiya verir. Beyin super yapışqanı kimi işləyən kimyəvi maddələr axını ilə yuyulur və tərəf müqabili arasındakı bağı gücləndirir. Dopamin partlayışı sizi daha çox həzzin təkrarlanmasını istəməyə məcbur edir. Sizin bədəniniz əmindir ki, bu seksdir. Sizin beyniniz əmindir ki, bu seksdir. Sizin ürəyiniz əmindir ki, bu seksdir. Oral seks də — əsl seksdir.

> Sizin bədəniniz əmindir ki, bu seksdir. Sizin beyniniz əmindir ki, bu seksdir. Sizin ürəyiniz əmindir ki, bu seksdir. Oral seks də — əsl seksdir.

Görünür, vaginal nüfuz etmə sekslə məşğul olmağın yeganə yolu deyil. Mən seksual yaxınlığın dörd növünü müəyyənləşdirmişəm:

1. Oral seks (ağız — cinsi orqandır)
2. Manuel stimullaşdırma (əllər — cinsiyyət orqanlarıdır)
3. Genital əlaqə (cinsiyyət orqanı — cinsiyyət orqanıdır)
4. Nüfuzetmə.

Bu dörd növün hamısı insan orqanizmində fiziki və kimyəvi reaksiya yaradır. Dörd növün hamısı tərəf müqabilləri arasında sıx əlaqə və cinsi yolla keçən xəstəliyə yoluxma riski yaradır. Bu fəaliyyətlərdən hər hansı birində iştirak edən şəxs cinsi aktiv hesab olunur.

22

Oral sekslə məşğul olub bakirəliyi saxlamaq olarmı?

Sorğuda iştirak edən və aktiv cinsi həyat sürən hər dörd yeniyetmədən biri bildirib ki, cinsi əlaqədən qaçmaq üçün oral seksi təcrübədən keçirir[158]. Onun üçün bu, bir təcrübədir, bakirəliyini itirmədən intim yaxınlıqdan zövq almağın yoludur. Lakin həqiqətənmi bu belədir? Belə bir adamı bakirə hesab etmək olarmı?

Gəlin 21-ci sualın cavabını xatırlayaq: seks — bədəndə uyğun reaksiyalar yaradan cinsi motivasiyalı davranışdır. Oral yaxınlıq bədəninizə, beyninizə və münasibətlərinizə eynilə cinsi əlaqədə olduğu kimi təsir edir. Deməli, oral seks də seksdir. Oral sekslə məşğul olub bakirə qalmaq mümkündürmü? Formal olaraq, bəli. Amma yalnız formal olaraq. Unutmayın ki, Allah sizdən fizioloji bakirəliyinizi qorumağı tələb etmir. O xahiş edir ki, siz «öz nikah yatağınızı təmiz saxlayasınız».

> Oral seks cinsi akt kimi sizin bədəninizə, beyninizə və münasibətlərinizə təsir edir.

İbranilərə məktubda (13:4) yazılıb: «Qoy hər kəs nikaha hörmətlə yanaşsın. Qoy ər-arvad yatağı murdarlanmasın». 7-ci sualın cavabını xatırlayaq: «təmiz» sözünün ən yaxşı təriflərindən biri «heç bir qatqısı olmayan» deməkdir. Oral seks

də daxil olmaqla, sizin emosiyalarınız və hissləriniz güclü təsirlənəndə, beyniniz norepinefrin ifraz edir və baş verənlər yaddaşa həkk olunur[159]. İstəsəniz də, istəməsəniz də, siz oral seks barədə xatirələrinizi nikah yatağınıza *gətirəcəksiniz*. Deməli, nikah yatağınızı Allahın buyurduğu kimi təmiz saxlaya bilməyəcəksiniz.

Mən bu kitabı yazarkən, gənclərlə işləyən xidmətçilərdən biri mənə belə hekayə danışmışdı: «Həyat yoldaşım imanlı bacılarla birlikdə həftəlik qadın xidmətinə gedir. Həmin toplantıda həyatı əhəmiyyətli mövzular müzakirə olunur. Budəfəki mövzu seks barədə idi. Həyat yoldaşım mənə dedi: «Heç ağlına da gəlməz ki, bir çox xoşbəxt ərli qadın nikaha qədər oral sekslə məşğul olub. Beyinlərinə həkk olunan və onları dərindən yaralayan xatirələrdən qurtulmaq üçün indi bu qadınların mütəxəssislərin köməyinə ehtiyacı var».

> O istəyir ki, siz nikah yatağınızı hər bir seksual təcrübənin xatirələrindən və nəticələrindən kənar təmiz saxlayasınız.

Cinsi əlaqəyə alternativ kimi oral sekslə məşğul olmaq qərarını verərək, xatirələrin beyninizdə həkk olunmasını əngəlləyə bilməyəcəksiniz. Üstəlik, bir az sonra araşdıracağımız növbəti sualın cavabını oxuyanda görəcəksiniz ki, bu seçim sizi ölümcül infeksiyalardan da qorumayacaq.

Allah istəmir ki, fəal cinsi həyat sürən biri kimi siz formal olaraq bakirəliyinizi qoruyub saxlayasınız. O istəyir ki, siz nikah yatağınızı hər bir seksual təcrübənin xatirələrindən və nəticələrindən kənar təmiz saxlayasınız.

Efeslilərə məktubda (5:3) deyilir: «Əxlaqsızlığın, hər cür murdarlığın və yaxud tamahkarlığın adı belə, aranızda çəkilməsin,

çünki bunlar müqəddəslərə yaraşmaz». Allah cinsi fəaliyyətin bəzi qadağan olunmuş formalarından qismən çəkinməyi buyurmur. O istəyir ki, siz hər bir intim yaxınlığı toy gecəsinə qədər gözləyəsiniz. Onun niyyəti sizi qorumaq, yarı bədəninizlə əsl yaxınlığı yaşamaq və seksdən maksimal dərəcədə həzz almağınızı təmin etməkdir.

23

Oral seks nə dərəcədə təhlükəsizdir?

Milyonlarla yeniyetmə ehtirasdan zövq almaq üçün oral sekslə məşğul olmağı seçir. Onlara elə gəlir ki, bu cinsi pozğunluqda təhlükə yoxdur. Bu, çox ciddi, bəziləri üçün isə faciəli səhvdir.

Araşdırmaların nəticəsi göstərir ki, gənclər oral seksi əsl seks hesab etmirlər. Buna görə də pozğunluqlarının neqativ nəticələrindən heç ehtiyat etmirlər[160]. Düzdür, oral sekslə hamilə qalmaq mümkün deyil. Amma bu, cinsi əlaqəyə alternativ təhlükəsiz yol deyil.

Kliniki tədqiqatlar göstərir ki, oral sekslə qonoreya, sifilis, herpes və HPV arasında əlaqə var[161]. Bundan başqa, siz beş müxtəlif tərəf müqabili ilə müxtəlif vaxtlarda oral sekslə məşğul olursunuzsa, zöhrəvi xəstəliyə yoluxma ehtimalı 250% artır[162]. Oral seks özündə cinsi yolla keçən bir çox infeksiyaya yoluxma təhlükəsi daşıyır. Bir nömrəli təhlükə HPV-dir. «The New England Journal of Medicine» jurnalına görə, altıdan çox tərəf müqabili ilə oral cinsi əlaqədə olanlar üçün HPV infeksiyası riski doqquz qat daha yüksəkdir[163]. Bunu bilmək nə üçün bu qədər vacibdir? Ağızdan HPV infeksiyasına yoluxma qırtlaq xərçəngini 3200% daha çox inkişaf etdirir[164]. Tədqiqatçılar oral seksin populyarlığının və sosial qəbulediciliyinin artması ilə bütün dünyada ağız xərçəngi

Oral seks zamanı hamilə qalmaq mümkün deyil. Amma bu onun təhlükəsiz alternativ etmir.

hallarının artması arasında birbaşa əlaqənin olduğunu qeyd edirlər[165].

Hələ 1970-ci illərdə ağız xərçəngi hallarının, demək olar ki, 25%-də papillomavirus aşkar edilmişdi. 1990-cı ildə ağız xərçəngi olan insanların 57%-də papillomavirusa rast gəlinirdi. 2000-ci ildə bu göstərici 68%-ə yüksəldi. 2007-ci ilə qədər ABŞ-da ağız xərçənginin 73%-i HPV ilə əlaqədar idi[166].

Gəlin sərt reallığın gözünün içinə düz baxaq: oral seks sizi ciddi xəstəlik riski altına salır, eləcə də psixoloji və ruhani nəticələrə gətirib çıxarır. Oral seks sizi tərəf müqabilinizə bağlayacaq. Münasibətlər pozulanda, siz acı ilə baş-başa qalacaqsınız. Bu acı artıq heç bir münasibətinizin olmadığı insana doğru itələnməyinizin nəticəsidir. Qızların əksəriyyəti sorğularda qeyd etmişdilər ki, oral seks zamanı özlərini istifadə olunmuş kimi hiss edirlər. Onlar seksin bu formasına «tərəf müqabillərini xoşbəxt etmək» və «məşhur» olmaq üçün razılaşıblar. Xoşbəxtlik, məşhurluq olmayanda isə qızlar təklikdə günahkarlıq, utancaqlıq və qəzəb hissi ilə baş-başa qalırlar.

Oral seks zamanı hamilə qalmaq mümkün deyil. Amma bu onu təhlükəsiz alternativ etmir. Siz zöhrəvi xəstəliyə tutula bilərsiniz. Siz xərçəng xəstəliyinə tutula bilərsiniz. Nəticədə ürəyiniz yara alacaq.

Reallıq budur ki, oral seksin təhlükəli və ölümcül nəticələri əldə edə biləcəyiniz keçici zövqlərdən qat-qat çoxdur.

İstəyirəm ki, ödəyəcəyiniz dəyəri başa düşəsiniz və özünüzü bu riskə məruz qoymayasınız.

24

Məgər seks iki nəfərin arasında olan məsələ deyil?

Gec-tez evin zibili çölə çıxacaq. Seks heç də şəxsi məsələ deyil. Belə ki, seksə görə bir neçə insanın ödədiyi dəyər var. Seksə görə yaxınların ödədiyi dəyər var. Seksə görə bütövlükdə cəmiyyətin təsirləndiyi nəticə var.

Böyük əksəriyyətin fikrincə, seks — iki nəfərin şəxsi məsələsidir. Bizə deyirlər ki, bağlı qapılar arxasında baş verənlərin heç kəsə dəxili yoxdur; hakimiyyətin bizim şəxsi həyatımıza dair qərar vermək səlahiyyəti yoxdur; məktəbdə uşaqlara əsas seksual davranışları öyrətmək lazım deyil; imanlı cəmiyyətində isə, ümumiyyətlə, bu barədə sussalar yaxşıdır. Hər halda, hər kəs seçiminin cəzasını özü çəkir, elə deyilmi? Xeyr. Elə deyil!

Əgər seks şəxsi məsələdirsə, onda nə üçün dövlət hər il abortlara görə bu qədər böyük pullar xərcləyir?

Əgər seks şəxsi məsələdirsə, onda nəyə görə Amerika dövləti AİDS müalicəsinə milyardlarla dollar xərcləyir?

Əgər seksin nəticələri yalnız tərəflərə aiddirsə, onda Xəstəliklərə Nəzarət və Qarşısının Alınması Mərkəzləri niyə vergi ödəyicilərinin hesabına zöhrəvi xəstəliklərin müalicəsi və qarşısının alınmasına bu qədər vaxt sərf edirlər?

Çünki seks — iki nəfərin arasında olan şəxsi məsələ deyil.

Dövlət Allahın qoyduğu sərhədlərdən kənara çıxan seksin yayılmasına görə böyük dəyər ödəyir.

Hamilə qalan hər bir yeniyetmə qıza görə ABŞ vergi ödəyicilərinin ən az 100 000 dollar xərclədiyini bilirdinizmi[167]? Hər il Amerikada bir milyon qız hamilə qalır.

Şəxsi həyatınızın heç kimə toxunmamasının yalnız bir yolu var: bu da tək nikahlılıqda qarşılıqlı sədaqətdir.

Nikahda olmayan yeniyetmələr körpələrini tibb mərkəzlərində qoyub gedəndə, onların qayğısına qalmaq vergi ödəyicilərinin üzərinə düşür. Gənc tənha analar körpələrinin qayğısına qalmaq üçün sosial xidmətlərə müraciət edəndə, buna görə pul vergi ödəyicilərinin cibindən çıxır. Dövlət qurumu yeniyetmə anaların tərk edilmiş, baxımsız və ya qəddar rəftara məruz qalmış uşaqlarına qayğı göstərəndə, bütün bunlar vergi ödəyiciləri hesabına mümkün olur.

Sözün əsl mənasında, dövlət vətəndaşının şəxsi məsələsinə görə böyük məbləğdə pullar ödəməli olur. Evdən çıxan həmin zibilin məsuliyyəti təkcə intim münasibətdə olan iki nəfərin üzərinə düşmür. Həm cəmiyyət, həm bir çox sosial qurum və ən əsası, hər il azyaşlı analardan dünyaya gələn yarım milyon uşaq bu qiyməti ödəmək məcburiyyətindədir[168].

Əlbəttə, siz deyə bilərsiniz: «Siyasət və ya milli maraqlar məni maraqlandırmır». Nə deyim? Onda sizi, yəqin ki, tərəf müqabilinizin özü ilə yatağa gətirdiyi insanların sayı maraqlandırar.

Yadda saxlayın: siz hər dəfə kiminləsə intim münasibətə girəndə, bir adamla əlaqədə olmursunuz. Siz eyni zamanda həmin adamın əvvəllər münasibətdə olduğu hər kəslə əlaqədə olursunuz. Artıq dediyim kimi, keçmiş barədə xatirələr sizin yaddaşınız-

da həkk olunur. Bilmədən daşıyıcısı olduğunuz xəstəliyi bir tərəf müqabilindən digərinə və daha bir neçə nəfərə ötürə bilərsiniz. Sizin ilk nikah gecənizdə əvvəllər intim əlaqədə olduğunuz, onların da əlaqədə olduğu insanların hamısı sizinlə birlikdə yatağınıza gəlir.

Bir dəfə əlimə belə bir broşür düşdü. Orada «Ötən gecə yaxın olduğunuz altmış dörd nəfərdən neçəsini daha yaxşı tanıyırsınız?» deyə sual verilirdi. Sualın məğzi belədir ki, bir cinsi aktda on nəfər iştirak edir. Tərəf müqabillərdən biri və ya hər ikisi cinsi yolla ötürülən xəstəliyə yoluxandan sonra seks artıq şəxsi məsələ olmur. Çünki nəticəsi sonradan «şəxsi işlər»lə məşğul olan başqa insanlara keçir.

> Dövlət Allahın qoyduğu sərhədlərdən kənara çıxan seksin yayılmasına görə böyük dəyər ödəyir.

Kaliforniya universitetinin tələbə sağlamlıq mərkəzinin direktoru doktor Edvard Vismayer şagirdləri xəbərdar edir ki, hətta təsadüfi əlaqə belə, beş fərqli xəstəliyə səbəb ola bilər[169]. Həkim-psixiatr Lourens Leykob belə iddia edir: «Əgər seks mövzusunda siz «qeyri-ciddi»sinizsə, tərəf müqabilinizin əvvəllər başqası ilə «qeyri-ciddi» olması ehtimalı yüksəkdir. Beləliklə, haqqında heç nə bilmədiyiniz üçüncü, dördüncü, hətta iyirmi beşinci ortağınız da var[170]». ABŞ Səhiyyə Xidmətinin sabiq baş həkimi Everett Kup mənə zəng edərək israrla xahiş etdi ki, gənclərlə cinsi pozğunluğun nəticələri haqqında mümkün qədər əsaslı şəkildə danışım.

O dedi: «Siz onlara laqeydliyin nə qədər təhlükəli olduğu barədə xəbərdarlıq etməlisiniz. İndiki vaxtda qadınla cinsi münasibət qurmaq təkcə onunla deyil, son on ildə onun cinsi əlaqəyə girdiyi hər bir insanla, eyni vaxtda onların yatdıqları insanlarla da yaxınlıq etmək deməkdir[171]».

Seks — artıq insanların şəxsi işi deyil. Bu, gec-tez evdən çıxarılmalı olan zibildir.

Şəxsi həyatınızın heç kimə toxunmamasının yalnız bir yolu var: bu da tək nikahlılıqda qarşılıqlı sədaqətdir. Tanrının seks barədə planı — monoqam kişinin monoqam qadınla monoqam nikaha daxil olmasıdır. Belə bir vəziyyətdə heç kim keçmiş tərəfdaşlarını özləri ilə yatağa gətirmir, bədəndə gizlənmiş heç bir xəstəlik (hələlik) bir ortaqdan digərinə ötürülmür və qeyri-qanuni hamiləlikdən qorxmağa ehtiyac yaranmır. Təsadüfi cinsi əlaqənin zərərli təsirlərindən qaçmağın yeganə etibarlı yolu məhz budur. Yalnız belə bir sadiq evlilik çərçivəsində bağlı qapı arxasında iki adam arasında baş verənləri, onların şəxsi işi adlandırmaq olar.

25

Məgər əvvəlcə birlikdə yaşamaq daha yaxşı olmazmı?

1950-ci illərdə on qadından doqquzu tərəf müqabili ilə birlikdə yaşamadan evlənirdi. 1990-cı illərdə artıq hər üçüncü cütlük «razıyam» deməmədən birlikdə yaşayırdı. Bu gün bütün nikahların yarıdan çoxu birgə yaşayışdan əvvəl baş verir[172].

1980-ci illərdən bəri belə cütlüklərin sayı 1000% artıb[173]. Evlilikdən əvvəl birlikdə yaşamaq sosial baxımdan qəbul olunsa da, yaxşı variant deyil. Araşdırmalar bunu təsdiqləyir.

Nikahsız yaşama çox nadir hallarda «onlar birlikdə uzun və xoşbəxt ömür sürdülər» sonluğu ilə bitir. Belə cütlüklərin 40%-i nikaha qədər ayrılırlar[174]. Birlikdə yaşadıqdan sonra evlənən cütlüklərin boşanma nisbəti evlənmədən əvvəl birlikdə yaşamayan cütlüklərə nisbətən iki dəfə çox olur[175].

Dünyəvi nöqteyi-nəzərdən nikaha qədər birlikdə yaşamaq yaxşı ideya kimi görünə bilər. Bu, cütlüklərə birlikdə çox vaxt keçirməyə imkan verir. Bu, iki fərqli evi saxlamaqdan daha ucuz başa gəlir.

Əksər cütlüklərə görə nikahdan qabaq birgə yaşayış bir sınaq müddətidir. Belə ki, evliliyin tələb etdiyi bir-birlərinə tam bağlanma olmadan, münasibətlərinin həyatın çətinliklərinə nə qədər davam gətirə biləcəyini müəyyən etmək istəyirlər. Onlar belə düşünürlər:

«Alınmasa, mülk bölüşdürmədən, yorucu və utancverici boşanmaya pul xərcləmədən yolumuzu ayıra bilərik». Lakin araşdırmalar başqa nəticə göstərir.

Müasir mədəniyyət bizə nikahın sərt bir qurum olduğunu, ər-arvadı bütün azadlıqlardan məhrum edən həbsxana olduğunu təlqin edə bilər. Statistikaya inansaq, evli cütlüklər nikaha qədər birlikdə yaşayanlara nisbətən həyatlarından daha məmnun olurlar. Gəlin faktlara nəzər salaq:

1. Evli adamlar sekslə daha tez-tez məşğul olurlar.

- Ərlərin 48%-i seksin onları emosional baxımdan razı saldığını deyir. 50%-i isə cinsi əlaqədən fiziki həzz aldıqlarını bildirirlər[176].
- Nikahdan əvvəl bir yerdə yaşayan kişilər arasında bu rəqəmlər müvafiq olaraq 37–39%-dir[177].

2. Evli adamlar daha çox yaşayır[178]

- Evli adamlara nisbətən evli olmayanlar arasında ölüm halları çoxdur.
- Orta hesabla kişinin subay olması ömrünü on il azaldır.

3. Evli adamlar zəngin həyat yaşayır[179]

- 2009-cu ildə evli cütlüklər üçün ailənin orta gəliri 58410 dollar təşkil edib.
- Tək kişi üçün bu göstərici 31399 dollar, evli olmayan bir qadın üçün 14843 dollar təşkil edib.

4. Evli adamların uşaqları yaxşı yaşayır[180]

- Qadınların 25%-i nikahdan əvvəl birgə yaşayış zamanı hamilə qalır, lakin onların uşaqları qanuni nikahdan doğulan uşaqlarla müqayisədə maddi cəhətdən daha az təmin olunurlar.

- Evli valideynlərin uşaqları daha müvəffəqiyyətli olur və məktəbi uğurla başa vururlar (29 faizə qarşı 13 faiz).
- Evli valideynlərin uşaqları çox vaxt ali təhsil alırlar.
- Evli valideynlərin uşaqları iyirmi yaşdan sonra nadir hallarda işsiz qalırlar.

> Toy gecəsi seks sahəsində diletant, münasibətlər sahəsində isə mütəxəssis olmaq daha yaxşıdır.

Nikahın üstünlükləri aydındır. Bundan əlavə, nikahsız birlikdə yaşayan cütlüklər çoxlu çətinliklərlə üzləşirlər. Məsələn, onlar tez-tez ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkirlər, ziddiyyətli gözləntiləri münaqişələrə gətirib çıxarır. Ümumiyyətlə, kişilər birlikdə yaşamağa özlərini bu qadına həsr edib-etməyəcəklərini bilmək üçün, qadınlar isə öhdəlik olaraq ilk addım kimi qiymətləndirirlər. Cütlüklər gələcək həyatlarının necə olacağını bilmək üçün birgə yaşamağa qərar verirlər. Lakin onların vəziyyətində həqiqi evliliyin dayandığı əsas şey, yəni evliliyə xas olan qarşılıqlı öhdəliklər yoxdur.

Çünki yalnız qarşılıqlı öhdəlik bir-birinə həsr olunan cütlüklərə birlikdə yaşamağın sınaqlarına tab gətirməyə imkan verir.

Nikaha girəndə insanlar bir-birinə deyir: «Səni sevirəm. Həmişə sənin yanında olacağam. Həyatımı sənə həsr edirəm».

Birlikdə yaşayan cütlüklər isə bir-birinə deyir: «Sən mənim xoşuma gəlirsən. Baxaq, görək, səni sevə bilərəmmi?» və yaxud: «Səni sevirəm. Baxaq, görək, bizim sevgimiz birlikdə yaşamağın təzyiqinə tab gətirə bilərmi?»

Nikahsız yaşayanlar həmişə «hər ehtimala qarşı» ayaq yeri qoyurlar. Demək olar ki, əksəriyyəti bir gün bu münasibəti həmişəlik kəsərək gizlicə qaçacaq. Öhdəliklərin yoxluğu möhkəm

münasibətləri qurmağa kömək etmir. Cütlüklərə nikahda çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə təkan verən qarşılıqlı həsr olunma bu halda, sadəcə olaraq, əlçatmazdır. Nikahsız yaşama nəinki möhkəm münasibətləri qurmağa kömək etmir, həm də intim yaxınlıq məsələlərində də uğursuzluq gətirir. Cütlüklər çox vaxt seksual cəhətdən uyğun gəlib-gəlmədiyinə əmin olmaq üçün birlikdə yaşamağa qərar verirlər. Lakin burada xüsusi bir hiylə yoxdur. Kişi və qadının bədəni əzəldən «birləşmək» üçün yaradılmışdı. Nə qədər acı olsa da, fakt budur ki, bütün həyatınız boyunca birlikdə yaşamağa başlamazdan əvvəl, seksin həzzini dadmaqla sizi birləşdirən ehtirası boş yerə «çalxalandırıb tökəcəksiniz».

«Medical Aspects of Human Sexuality»nin məqalələrindən birində belə yazılıb: «Bəziləri «xəyalındakı ilə» ailə quraraq ümid edirlər ki, onların güclü seksual meyilliliyi «uzun və xoşbəxt ömür sürməyə» gətirib çıxaracaq. Sonra məlum olur ki, yaxşı seks heç də yaxşı münasibət demək deyil. Amma pis münasibət asanlıqla pis seksə gətirib çıxarır[181]».

Ümumiyyətlə, kişilər birlikdə yaşamağa özlərini bu qadına həsr edib-etməyəcəklərini bilmək üçün, qadınlar isə öhdəlik olaraq ilk addım kimi qiymətləndirirlər.

Məsələ cinsi yaxınlığa gələndə, təbiət özü hər şeyin qayğısına qalır. İntim münasibətlərdəki çətinlik heç də təcrübənin çatışmazlığı və seksual cəhətdən uyğunsuzluğun nəticəsi deyil. Əgər problem yaranırsa, çox güman ki, bunun kökü münasibətlərdə, xarakterdə, güvənsizlikdə, hörmətsizlikdə və məsuliyyətsizlikdədir.

Toy gecəsində sizə lazım olan ən axırıncı şey təcrübədir.

Özünü bir-birinə həsr edən cütlüklər intim əlaqəyə girəndə, seks yüksək həzz hissi yaradır.

Əgər siz kiminləsə «gözəl bir şey yaşamısınızsa», düşünürsünüz ki, «şücaətinizi» nikah yatağında da təkrarlaya bilərsiniz? Heç ağlınızdan da keçirməyin. Alınmayacaq. Nikahdan əvvəl cinsi əlaqədə olan hər kəs gələcək evliliyindən oğurluq edir, özündən və yarı bədənindən bir bədən olaraq bu sahədə birlikdə öyrənmək və böyümək üçün fenomenal fürsəti əldən verir.

«Evlilik hər şeyi ilə birlikdə «sınağa» ehtiyac duyur» deyəndə, aldanmayın. Əgər siz, doğrunda da, intim münasibətdən zövq almaq istəyirsinizsə, onda toy gecəsi seks sahəsində diletant, münasibətlər sahəsində isə mütəxəssis olmağı qarşınıza məqsəd qoyun.

26

Məgər nikaha qədər seks nikah üçün yaxşı seks hazırlığı deyilmi?

Bizi inandırırlar ki, guya təcrübə həmişə mükəmməlliyə aparır. Seksdə də həmçinin. Ancaq əvvəlki sualın cavabından da gördüyümüz kimi, öhdəliklər olmadan (yalnız nikah çərçivəsində olan) romantik münasibətlərin başlanması və dağılmasının «təcrübəsi» nə cütlük arasında, nə də intim sahədə münasibətləri yaxşılaşdırır. Əksinə, nikahdan əvvəl seks uzun sürən mənfi nəticələrə gətirib çıxarır.

Həkim R. Diqqs Con «Nikahdankənar cinsi əlaqə çox vaxt insanın sağlamlığını və rifahını məhv edir» başlıqlı məqaləsində göstərir ki, nikahdankənar cinsi əlaqə çox vaxt fəlakətli nəticələrə səbəb olur, o cümlədən özündə nifaq, abort, qeyri-sabit ailə həyatı və tərəflərdən birinin istənilən vaxt ayrılması təhlükəsi daşıyır. Nəticədə qadınlar və uşaqlar müxtəlif yüksək risklərə məruz qalırlar[182].

Başqa sözlə, nikahdankənar cinsi əlaqə təcrübəsi özlüyündə böyük tələdir. Bəlkə də evli insanların intim əlaqədən daha çox zövq almasının səbəblərindən biri budur.

USA Today-də dərc olunan «Oho! Gəlin bunu kilsə xanımlarının intiqamı adlandıraq» adlı məqalənin müəllifi belə qənaətə gəlib ki, məsihçi qadınlar (və onlarla yatan məsihçi kişilər) seksdən ən çox zövq alan insanlar arasındadır[183].

Yazıçı R. Uilyam Mattoksun dediyi kimi, nikahdan əvvəl cinsi əlaqədən çəkinmək gələcəkdə ciddi dividendlər əldə etmək deməkdir. Mattoks yazır: «Tədqiqatlar göstərir ki, erkən cinsi əlaqədə olan və ya bir neçə tərəf müqabili olan qadınların şəxsi həyatlarından zövq alma ehtimalı minimal cinsi təcrübə ilə evlənənlərə nisbətən daha azdır[184]».

Başqa sözlə desək, nikahdan əvvəl intim uyğunluğunu sınayan kişi və qadınların seksdən zövq almaq şansları azalır. Görünür, təcrübə heç də sizi ideal tərəf müqabili etmir. Mattox cinsi uyğunluğun nikahdan əvvəl sınaqdan keçirilməsi mifinə qarşı mübarizə aparan yeganə şəxs deyil.

İcazə verin «Seventeen» jurnalında yer alan müsahibədən bir sitat gətirim. Sosioloq Nensi Mur Kletuortiyə sual veriblər: «Məgər toya qədər birgə yaşamaq nikah vaxtı yaranan müəyyən fikir ayrılıqlarını aradan qaldırmağa kömək etmir?»

Xahiş edirəm, doktor Kletuortinin cavabını diqqətlə oxuyun:

> Təcrübə heç də sizi ideal tərəf müqabili etmir.

Biz cütlüklərə maliyyə, gündəlik həyatın çətinlikləri, istirahət, dostlar, ictimai yerlərdə hisslərin təzahürləri ilə bağlı suallar verdik. Bu sahələrin hər birində nikahdan əvvəl birlikdə yaşamış cütlüklərdə, evli cütlüklərə nisbətən daha çox fikir ayrılığı yaranırdı. Lakin məni daha çox intim münasibətlərə aid nəticə sarsıtdı. Nikahdan əvvəl birlikdə yaşayan cütlüklər bu sahədə daha çox bir-biri ilə mübahisə edirdilər[185].

Amma elə fikir formalaşır ki, hər şey qabaqcadan, birgə yaşayış dövründə həll edilməli idi. Görünür, bu, belə deyilmiş. Monoqam evlilik ilə cinsi məmnunluq arasında birbaşa əlaqə var. Nəyə görə? *Çünki bir-birinə sadiq qalan tərəf müqabillərin münasibət-*

lərində cinsi həzz artır. Nikahdan əvvəl cinsi əlaqəyə uyğunluğu və qarşılıqlı öhdəliyi sınamaq vasitəsi kimi baxan cütlüklərdə əsl yaxınlıq, məsuliyyət və etibar yoxdur.

> Bir-birinə sadiq qalan tərəf müqabillərin münasibətlərində cinsi həzz artır.

Nikahdankənar yaxınlıq təcrübəsi məşq və ya gələcəkdə cinsi uyğunluğu yoxlamaq üçün yaxşı vasitə deyil. Bu, Allahın sekslə bağlı planının pozulmasıdır. Sonda cütlüklər azadlıq yox, yük əldə etmiş olurlar. Tədqiqatlar Allahın Öz Kəlamında dediklərini sübut edir. Seksin keyfiyyəti «məşq» nəticəsində deyil, yaxınlıq, etibar və qarşılıqlı sevgi artdıqca yaxşılaşır. Nikahdan əvvəl cinsi əlaqə nikahdakı yaxşı seksə gətirib çıxarmır. Əksinə, məyusluğa, monotonluğa, yoluxma riskinə və tərəfdaşlar arasında əlaqənin zəifləməsinə səbəb olur. Digər tərəfdən, nikaha qədər intim münasibəti gözləməklə, əsl cinsi azadlıqdan zövq ala bilərsiniz.

Möhtəşəm seks istəyirsiniz? Onda «məşq»lərinizi təxirə salın və evlənənə qədər gözləməyə qərar verin.

27

Seks gözəldir, bəs niyə bununla məşğul olmaq həmişə yaxşı və düzgün deyil?

Bəli, seks gözəldir. Axı onu sevən Tanrı bizə hədiyyə olaraq yaradıb.

Yaqubun məktubunda (1:17) deyilir: «…hər yaxşı bəxşiş və hər kamil hədiyyə yuxarıdan, Özündə heç bir dəyişiklik ya dönüklük kölgəsi olmayan nurlar Atasından gəlir».

Seksi Allah yaradıb. Yaradanın niyyəti o idi ki, sevgimizi ifadə etmək üçün bizə gözəl bir yol və insanları ömür boyu bir-birinə bağlayacaq qədər yaxınlıq bəxş etsin. Lakin bu niyyət heç də bütün sekslərə aid deyil.

Vaizin kitabında (3:11) iddia olunur ki, *«Allah hər şeyi öz vaxtında gözəl yaratdı…»* (kursiv mənimdir — *C. M.*)

Beləliklə, Allah nə vaxt hər şeyi gözəl edir? Lazımlı, düzgün seçilmiş vaxtda. Nikahdankənar seks xoş ola bilər. O, həmçinin insanları ər-arvad kimi yaxınlaşdıra bilər. Lakin nikahdankənar zövq uzun müddət davam edə bilməz.

İbranilərə məktubda (11:25) günahdan zövq «müvəqqəti» adlanır. Nikahdan əvvəl olan sevinc — müvəqqəti, ötəri və fanidir. Buna görə də Allahın niyyətindən kənar sekslə məşğul olan gənclər çox vaxt depressiya, rədd olunma, qəzəb, daxili qeyri-sabitlik, zöhrəvi xəstəliklər, arzuolunmaz hamiləlik, özünə qəsd cəhdləri kimi davranışların acı bəhrəsini biçməli olurlar.

Qeyri-qanuni cinsi əlaqənin emosional təsiri sevginin nə olduğunu başa düşməməkdən irəli gəlir. Bəzi cütlüklər deyir: «Seks gözəldir. Çünki bu, sevgimizin ifadəsidir». Ancaq unutmayın ki, cinsi fəaliyyət zamanı beyninizin ifraz etdiyi dopamin üçün, oksitosin və vazopressin kimi, evli olub-olmamağınızın əhəmiyyəti yoxdur[186]. Nikahdankənar sekslə məşğul olaraq siz sevgi ilə ehtiras arasındakı sərhədi pozursunuz. Beyində baş verən kimyəvi reaksiyanı sevgi ilə səhv salmaq asandır. Bununla belə, emosiyalar sekslə bağlı düzgün seçim etməyə kömək etməyəcək. Sevgi sizi və tərəfdaşınızı xoşbəxt edəcək yetkin münasibətə yetişdiyinizin hələ sübutu deyil.

Nikahdankənar sekslə məşğul olaraq siz sevgi ilə ehtiras arasındakı sərhədi pozursunuz.

Seks gözəldir. Amma onunla məşğul olmaq həmişə yaxşı və düzgün deyil. Hər şeyin öz vaxtı və yeri var. Qaydaları pozmaqla, xeyrimiz üçün yaradılmış intim yaxınlığı sevinc mənbəyindən utanc, ikrah və iztirab mənbəyinə çevirmiş oluruq.

Seksin həmişə gözəl olmadığına dair bir neçə nümunə var. Gəlin ailələri dağıdan xəyanətləri, pornoqrafik asılılığı, təcavüzləri, azyaşlıların yoldan çıxarılmasını və uşaq alverini yada salaq. Bu şokedici nümunələr göstərir ki, seks dəhşətli də ola bilir. Tərəfdaşlardan birinin zövq alması seksi yaxşı fəaliyyətə çevrilmir. Bizə ilk baxışdan gözəl görünən şeyin nəticəsi iyrənc də ola bilər.

Bu barədə düşünün. Onda seksin nə vaxt yaxşı, nə vaxt pis olduğunu özünüz görəcəksiniz.

Nikahdankənar cinsi əlaqə sizi xəstələnmək, qeyri-qanuni övlad sahibi olmaq riski ilə üz-üzə qoyur, tərəf müqabilinizlə bağlılı-

ğınıza mənfi təsir edir, zaman keçdikcə depressiyaya, qərarsızlığa və intihar meyillərinin artmasına səbəb ola bilər. Evlilik münasibətləri çərçivəsində monoqamiya sizə sadaladığımız bu nəticələr olmadan, intim həzz almaq azadlığı verir.

Seks o qədər gözəldir ki, xüsusi qorunmağa layiqdir. Seks o qədər gözəldir ki, ondan ötrü gözləməyə dəyər.

Seks o qədər gözəldir ki, xüsusi qorunmağa layiqdir.

Bəs hormonlarım coşursa və məndən güclüdürsə, onda necə? Evlənənə qədər gözləyə biləcəyəmmi?

28

Bir neçə il əvvəl amerikalı seksoloq doktor Rut Vesteymer Sinsinnati Universitetinin kampusunda min iki yüz tələbə ilə söhbət etmişdi. Onun çıxışı zamanı tələbələrdən biri belə sual verdi: «Doktor Rut, mən daha gözləyə bilmirəmsə, onda necə olsun?»

«Cavan oğlan, — deyə Rut cavab verdi, — nikaha qədər özünü saxlamaq fikri nağıllar aləminə aiddir. Gözləmək üçün sizin libidonuz* (ehtirasınız) çox güclüdür[187]».

Doktor Rutun düşüncəsinə görə, nikahdankənar seks qaçılmazdı. O, əks-səda kimi mədəniyyətimizdə dərin kök salmış fikri təkrarlayır: guya coşan hormonları idarə etmək mümkün deyil və gənclərin cinsi həvəsi çox güclüdür.

Gəlin bu fikir üzərində düşünək. Təsəvvür edək ki, cavan oğlan doktor Rut kimi seksoloqun yanına gəlib deyir: «Doktor, mən bir qız sevirəm və onunla sekslə məşğul olmaq istəyirəm. O isə istəmir».

Həkim ona nə məsləhət görərdi? Yəqin belə deyərdi: «O, hazır olana kimi gözləyin». Başqa sözlə, «Sizin libidonuz elə də güclü deyil».

---

* Libido (lat. libido — ehtiras, nəfs, istək) — Ziqmund Freydin psixoanalizində anlayış. Seksual ehtirası və cinsi instinkti nəzərdə tutur. Bu termin seksuallığın müxtəlif təzahürlərini təsvir etmək üçün işlənir.

İndi isə fikrinizdə başqa bir mənzərə canlandırın. Cavan oğlan seksoloqa gəlib deyir: «Doktor, mənim hormonlarım çox coşur. Mən sevdiyim qızla sekslə məşğul olmaq istəyirəm. O da bunu istəyir. Nə edim?»

Bu halda həkimin məsləhəti Sinsinnati Universitetində doktor Rutun verdiyi məsləhətlə eyni olardı. «Cavan oğlan, nikaha qədər özünü saxlamaq fikri nağıllar aləminə aiddir. Gözləmək üçün sizin libidonuz (ehtirasınız) çox güclüdür».

Doktor Rutun fəlsəfəsinə əsasən, biz idarə olunmaz, instinktlərə tabe olan heyvanlarıq. Əgər bu fikir doğrudursa, bəs onda nə üçün dünyada zorlamaya qarşı cəza müəyyən olunub? Məgər təcavüzkar öz ehtirasını ram edə bilərmi? Məgər onun libidosu güclü deyilmi? Bəs evli olmayanlar necə olsun? Əgər gənc toya qədər gözləyə bilməyəcəksə, nikahdan sonra ondan «başqasına qarşı» özünü saxlaya biləcəyini gözləmək olarmı?

Siz demək istəyirsiniz ki, tərəf müqabili yaxınlığa razılıq verən gənclər gözləyə bilməz, tərəf müqabili hazır olmayanlar isə gözləyə bilər? Elə çıxır ki, evli olmayan kişi özünü saxlaya bilmir, amma evli kişi başqa bir qadın onu yoldan çıxarsa belə, özünü ələ almalıdır? Sizcə, burada ziddiyyət yoxdur? Beləliklə, nikaha qədər gözləmək olar, ya yox?

Cavanların özlərini saxlaya bilməməsi fikrinin məntiqi əsası yoxdur. Çünki belə düşünənlər vacib bir məqamı gözardı edirlər. Allah bizə vicdanın səsi ilə idarə olunaraq, düzgün qərar vermək və hərəkət etmək qabiliyyəti verib.

Bəli, sizin hormonlarınız güclüdür. Bəlkə də sizin üçün gözləmək çətindir. Amma yadda saxlayın: sekslə məşğul olub-olmamaq sizin seçiminizdir. Siz heyvan deyilsiniz. Siz Allahın verdiyi sevmək, düşünmək, yaratmaq və düzgün qərarlar qəbul etmək qabiliyyətinə malik insansınız.

Lans Morrounun «Time» jurnalı üçün yazdıqlarına diqqət yetirin: «Küçə itləri cütləşməni dayandırsa da, yeniyetmələr cinsi əlaqədən çəkinməzlər. Onlardan bunu gözləmək ağılsızlıq, qəddarlıq və cahillikdir. Bu vəziyyətdə böyüklərin ən yaxşı edə biləcəyi şey — bu «heyvanlar»a prezervativ paylamaq və paçadakı qaşınmanın onları şücaətə çağırmazdan əvvəl prezervativi taxmaq üçün vaxt tapacaqlarına ümid etməkdir[188]».

Deyin, görüm, sizin haqqınızda kimsə belə deyəndə, qıcıqlanmırsınız? Məgər ehtirasını idarə edə bilməyən heyvan olmadığınızı sübut etmək yaxşı olmazdımı?

Həmin məqalədə Morrou etiraf edir ki, gənclərdən başqa şey gözləməyə dəyməz. Çünki onlar istənilən halda nikahdan qabaq sekslə məşğul olacaqlar. Bu onlara şərəf gətirmir. Morrou yazır: «Müasir mentalitetin əsasında insan təbiətinin yararsız obrazı dayanır. Gənclər gözləntilərini yerinə yetirməyə meyillidirlər. Hökumət tərəfindən maliyyələşdirilən prezervativlərin paylanması proqramı ictimaiyyətin rəsmi olaraq yeniyetmələri cütləşən itlər kimi gördüyünü nəzərdə tutur[189]».

> Biz heyvan deyil, insanlarıq. Allah bizə vicdanın səsi ilə idarə olunaraq, düzgün qərar vermək və hərəkət etmək qabiliyyəti verib.

Dünya sizin heyvan kimi rəftar edəcəyinizi gözləyə bilər. Cəmiyyət hansısa mənada belə davranışa təşviq edə bilər. Lakin Allah bizdən tamamilə başqa şey gözləyir. Səbəb — Onun bizə qarşı olan dərin məhəbbəti və hər birimizə olan şəfqət hissidir.

Titə məktubda (2:11–12) deyilir: «Çünki Allahın bütün insanlara xilas gətirən lütfü zühur etdi. Bu lütf bizə allahsızlığı və dünyəvi

ehtirasları rədd edib, bu dövrdə ağıllı-kamallı, saleh və möminliyə uyğun bir ömür sürməyi öyrədir…»

Allahın lütfü sayəsində siz nikahdan əvvəl sekslə məşğul olmaqdan çəkinə bilərsiniz. Bəzi insanlar toya qədər gözləyirlər. 2006-cı ildə Xəstəliklərə Nəzarət və Qarşısının Alınması Mərkəzlərinin təqdim etdiyi statistik məlumatlara görə, yuxarı kurs tələbələrinin 47%-i etiraf ediblər ki, bakirəliyini qoruyurlar[190]. Əgər siz də onlardansınızsa, ola bilsin ki, özünüzü planetdəki yeganə bakirə adam kimi hiss edirsiniz. Amma tamamilə belə deyil.

Dünyada milyonlarla gənc nikahdan əvvəl intim yaxınlığa tələsməməyə qərar verir. Bakirəliyi itirmədən toya qədər özünü qoruyanlar əminliklə deyəcəklər ki, gözləməyə dəyər.

Gələcəyinizi ötəri zövqə qurban verməyin. Müasir mədəniyyətin sizə nikaha qədər gözləməyin mümkün olmadığını təlqin etməsinə imkan verməyin. Sizin həmişə seçiminiz var. Allahın niyyətinə əsasən yaşayın. Onda siz ömrü boyu zövq ala biləcəyiniz gözəl bəhrə biçəcəksiniz.

29

Mən bakirəliyimi itirmişəm. Deməl, heç nəyi düzəldə bilmərəm?

Mən cinsi əlaqəyə girəndən sonra intim münasibətləri dayandırmağın faydasız olduğuna inanan minlərlə gənclə söhbət etmişəm. Axı itirilmiş məsumluğu qaytarmaq olmaz. Beləcə onlar əmindirlər ki, artıq hər şey gecdir. Ona görə də davranışlarını dəyişmədən Allahın niyyətinə zidd getməyə davam edirlər.

Əgər bu sətirlər sizin haqqınızdadırsa, istəyirəm biləsiniz ki, hər şeyi düzəltmək mümkündür. Düzdür, fiziki məsumluğu qaytarmaq olmaz. Lakin siz ruhani bakirəliyi əldə edə bilərsiniz. Allah keçmişinizə son qoymağa və hər şeyi sıfırdan başlamağa kömək *edə bilər*.

Əgər siz nikahdan əvvəl cinsi həyat yaşamısınızsa, deməli, hər addımda sizi nə qədər böyük təhlükə və tələ gözlədiyinə artıq əmin olmusunuz. Burada psixi travma, korlanmış münasibətlər, pis nüfuz, özünə qarşı qeyri-adekvat hörmət, arzuolunmaz hamiləlik və cinsi yolla keçən xəstəliklər var — bir sözlə, bütöv dəst.

Bu, çox təhlükəli yoldur. Bu yolda nə qədər çox qalsanız, oradan sağ-salamat çıxmaq ehtimalınız bir o qədər azdır.

Sizinlə açıq danışacağam. Əgər getdiyiniz yolu tərk etməməyə qərar verirsinizsə, faciəli və axmaq «qumar» oyunu oynayırsınız. Yolunuzu dəyişmək hələ gec deyil. Allah sizə Onun sevgisini, ba-

ğışlanmasını duymaq üçün başqa yol qoyub. Bu yol sayəsində siz öz günahlı keçmişinizdən əl çəkə bilərsiniz. Lakin siz əvvəlcə aşağıdakıları etməlisiniz.

1. GÜNAHINIZI GÜNAH KİMİ QƏBUL EDİN

Heç vaxt «bu, bir səhv idi» və ya «cavanlıq səhvidir» deyib keçməyin. Bəhanə gətirdiyiniz bəsdir. Nikaha qədər cinsi aktivliyinizi adı ilə çağırın — günah. Bu addım tövbə adlanır. Tövbə — heç bir hiylə işlətmədən, bəraət qazandırmadan və davam etmədən günahın günah olduğunu etiraf edərək, Allahla razılaşmaq deməkdir.

2. GÜNAHINIZI ETİRAF EDİN

Yəhyanın birinci məktubunda (1:9) biz oxuyuruq: «Amma günahlarımızı etiraf ediriksə, Allah sadiq və ədalətli olduğu üçün günahlarımızı bağışlayacaq və bizi hər haqsızlıqdan təmizləyəcək». Nikahdankənar cinsi əlaqənizin günah olduğunu dərk edən kimi onu Rəbbin qarşısında etiraf edin.

3. MƏSİHİN BAĞIŞLANMASINI QƏBUL EDİN

Seksual aktiv gənclərin əksəriyyəti üçün bu, ən çətin addımdır. Yəhyanın birinci məktubunda (1:9-da) Allah günahlarımızı bağışlamağa və keçmişimizin izlərini silməyə söz verir. Lakin nikahdankənar sekslə məşğul olanlar çox vaxt özlərini Allahın məhəbbətinə layiq olmayan ikinci dərəcəli uğursuz insanlar kimi hiss edirlər. Nəticədə də günah etməyə davam edirlər. Əgər siz də bu cür düşünürsünüzsə, deməli, Allahın insanı bağışladığına inanmırsınız. Özünüzü bağışlayıb və Allahdan bağışlanma almaqdan ötrü Onun taxtına

> Allah keçmişin izlərini silməkdə sizə kömək edər.

yaxınlaşmaq əvəzinə, siz sanki bəyan edirsiniz ki, Allah yalançıdır və günahı yumaq üçün Məsihin qurbanı kifayət etmir.

Özünüzü «bağışlanmağa layiq olmayan» insan hesab etməklə, siz Allahın zəif olduğunu və törətdiyiniz əməlinizin öhdəsindən gələ bilmədiyini iddia etmiş olursunuz. Bu, tamamilə yanlış fikirdir.

Allahın sizə olan məhəbbəti və Məsihin çarmıxda ölümü ilə bəxş etdiyi bağışlanması bütün keçmişinizdən, indikinizdən və ya gələcəyinizdən qat-qat üstündür. Allah sizi bağışlayanda, günahınızın miqyasına və hiss etdiklərinizə baxmır. Bağışlanma üçün əsas — şəxsən sizə görə verilən Məsihin qurbanıdır. Bunu anlamaq çox vacibdir.

Allah əzəldən bilirdi ki, biz günah işlədəcəyik. Buna görə O Öz Oğlu — İsa Məsihi insan bədənində yer üzünə çarmıxa çəkilməyə göndərdi. Beləcə İsa bizim bütün günahlarımızı Öz üzərinə götürmək və onların əvəzini ödəmək üçün qeyri-məhdud səlahiyyət aldı. Çarmıxa çəkilərək O «Tamamlandı» dedi, yəni bağışlanmağımız üçün lazım olan hər şey edildi.

> Allah sizə Onun məhəbbətini və bağışlanmasını yaşamaq üçün bir yol açıb.

Kolosselilərə məktubda (2:13–14) deyilir: «Siz təqsirləriniz və cismani sünnətsizliyiniz üzündən ölü ikən Allah sizə Məsihlə birgə həyat verdi və bütün təqsirlərimizi bağışlayıb tələbləri ilə əleyhimizə və zərərimizə olan borc sənədini ləğv etdi, onu çarmıxa mıxlayaraq qarşımızdan götürdü».

Məsihin bağışlanmasını qəbul etməklə siz təsdiqləyirsiniz ki, Məsihin çarmıxdakı ölümü vasitəsilə bəxş olunan Allahın lütfü günahınızı yumaq üçün kifayətdir.

Siz seçim edə bilərsiniz: qoy bugünkü gününüz yeni həyatınızın başlanğıcı olsun. Siz günah yolunu tərk edə və Məsihin

bağışlanmasını qəbul edə bilərsiniz. Ancaq bunun üçün bir şey etməyiniz lazımdır.

Mattanın Müjdəsində (3:8) yazılıb: «…tövbəyə layiq bəhrə verin…» Seksual günahlarınıza görə Allahın bağışlanmasını qəbul etmək — əvvəlki tələlərdən uzaq durmağa qərar verməkdir. Tədqiqatlar göstərir ki, əgər siz fəal cinsi həyat sürmüsünüzsə, gələcək münasibətlərinizdə eyni cinsi davranış səviyyəsinə düşmək riskiniz var.

Tövbəyə layiq bəhrə vermək — günaha qayıtmaqdan özünü saxlamaq deməkdir. Bəlkə bu sizin üçün ağlınızı döyüş meydanına çevirən müəyyən filmlərə baxmamaq və ya imtahana uğramamaq üçün sevgilinizlə tək qalmamaq, romantik münasibətlərdən ayrılıb, yenidən görüşməyə başlamazdan əvvəl uzun müddət gözləmək deməkdir. Bildiyimiz kimi, cinsi əlaqə seçim məsələsidir. Lakin Allahın standartlarına sədaqəti bərpa etmək də seçimdir. Bu, çox vaxt bizdən qətiyyət və zəhmət tələb edir.

30

İntim şəkillərini göndərmək — düzgün deyil?

Son zamanlar yeniyetmələr bir-birinə açıq-saçıq şəkillər göndərirlər.

Statistikaya görə, ABŞ-da bütün yeniyetmələrin ən azı 20%-i çılpaq və ya yarıçılpaq şəkillərini kiməsə göndərib[191]. Əksər yeniyetmələr cinsi yazışmaları yüksək texnologiyalı mazaqlaşmaq kimi görür. Onlar düşünürlər ki, bu, sadəcə məsum əyləncədir; bununla onlar heç kəsə pislik etmirlər. Amma yanılırlar. Əksər cavanlar belə yazışmaları (digər cinsi əlaqələri kimi) kredit kartı kimi istifadə edirlər: «İndi zövq al, ödənişi sonra edərsən». Lakin kiməsə intim fotolar göndərəndə və ya kimdənsə alanda, əmin olun, bunun əvəzini ödəməli olacaqsınız və əziyyətini çəkəcəksiniz.

Bu cür şəkillərin göndərilməsinin ən geniş yayılmış nəticələrindən biri — ictimai alçaldılmadır. Sorğulara əsasən, əksər oğlanlar açıq-saçıq fotolar alandan sonra onları başqasına göstərirlər[192]. Yəqin siz şəkillərinizi yalnız öz sevgiliniz görəcək deyə ona göndərirsiniz. Amma belə bir ehtimal çox azdır. Nəzərə alsaq ki, bir şəkil göndərildikdən sonra onu silmək mümkün deyil, onda fəlakətli ola biləcək mümkün nəticələri göz qabağına gətirmək lazımdır.

Yeniyetmələrin çoxu belə hesab edir ki, açıq-saçıq yazışmalar tamamilə qanunidir. Lakin belə deyil. Əslində, gənclər ictimaiy-

yətə açıq intim məktubları və fotoşəkilləri paylaşdıqlarına görə ciddi ittihamlarla üzləşirlər[193].

2007-ci ildə on üç yaşlı iki qız uşaq pornoqrafiyası və onların razılığı olmadan mobil telefonları ilə çəkilmiş fotoşəkillərin internetdə yayılmasından sonra şəhvət nümayiş etdirdiyinə görə ittiham olundular. Qızlar özlərini müdafiə edərkən dedilər ki, hərəkətlərinin qeyri-qanuni olduğunu bilmirdilər. Onda prokuror belə cavab vermişdi: «Qanundan bixəbərlik heç kəsi məsuliyyətdən azad etmir[194]».

Son bir neçə il ərzində bir çox yeniyetmə telefonla intim şəkillərini göndərdiklərinə və qəbul etdiklərinə görə seksual cinayətkar kimi məsuliyyətə cəlb ediliblər. Bir dəfə Pensilvaniya liseyində üç şagird öz həmcinsi olan dörd sinif yoldaşına açıq-saçıq şəkillərini göndərmişdi. Onların yeddisi də uşaq pornoqrafiyasında təqsirli bilindi və «seksual cinayətkar» damğası aldı[195].

Başqasına intim şəkillərinizi göndərməklə, siz həyat yoldaşınız olmayan adama bədəninizin sirlərini açırsınız.

İntim görüntüləri paylaşmaq — zərərsiz əyləncə deyil, cinayətdir. Qanuna görə, cinsi məzmunlu fotoşəkillərin göndərilməsi pornoqrafiyanın yaradılmasına bərabərdir və onların yayılması pornoqrafik məhsulların ticarəti kimi qiymətləndirilir. İntim şəkillərini göndərdiklərinə görə məhkəmə qarşısına çıxarılan gənclər məhkumluqları nəticəsində aldıqları damğaları *heç vaxt* yuya bilməyəcəklər. Onlar evlənəndə, uşaqlarının məktəbinə, futbol oyununa gedə və ya başqalarını evlərinə qonaq çağıra bilməyəcəklər. Çünki onlar seksual cinayətkarlardır. Əməllərinin nəticəsi ömrü boyu onlarla qalacaq.

Açıq şəkillərin göndərilməsi təkcə qanunsuzluq deyil, həm də fəlakət gətirir. 2009-cu ildə Florida ştatında tələbənin mobil telefonla çəkdirdiyi fotoşəkillər ondan xəbərsiz internetdə yayımlanmışdı və buna görə o özünü asmışdı[196]. Düşünürsünüz ki, «zərərsiz əyləncə»dir? Amma nəticədə insanlar əziyyət çəkir.

Bəlkə də bunlar ifrat nümunələrdir. Lakin bunlar açıq-aydın fotoşəkillərin ötürülməsi və hər iki tərəf üçün səbəb ola biləcək dağıdıcı nəticələrin dəqiq mənzərəsini yaradır. Hətta siz müttəhimlər kürsüsündə əyləşməsəniz belə, göndərdiyiniz şəkillər istənilən vaxt ictimailəşə bilər və beləcə həmişəlik internetdə qalacaq. Həmin şəkilləri gələcək işəgötürəniniz və ya valideynləriniz, gələcək həyat yoldaşınız və ya gələcək uşaqlarınız görə bilər. Nəticədə kimsə zərər çəkəcək.

Yeniyetmələrin çoxu belə hesab edir ki, açıq-saçıq yazışmalar tamamilə qanunidir. Lakin belə deyil.

Zəbur kitabında (101:3) deyilir: «İyrənc şeylərdən gözümü çəkəcəyəm». Əlbəttə, çılpaq qadın və ya kişi «əxlaqsız» deyil. Amma Rəbb bizə bədənimizin çılpaqlığını göstərmək üçün nikaha qədər gözləməyi tapşırır. Hər şey öz vaxtında və öz yerində olmalıdır. Açıq-saçıqlığın İnternetlə və ya mobil telefonla heç bir əlaqəsi yoxdur. Sizin şəxsi həyatınız üçün Allahın standartları yataqda baş verənlərlə məhdudlaşmır. Başqasına intim şəkillərinizi göndərmək artıq düzgün deyil, çünki siz həyat yoldaşınız olmayan adama bədəninizin sirlərini açırsınız.

31

Mən bağışlanmanı necə ala və hiss edə bilərəm?

Bir çoxunuz cinsi günahın faciəvi nəticələri ilə artıq tanışsınız. Allahın planından kənar cinsi fəaliyyətin utancını, günahını və tənhalığını yaşamısınız.

Əgər bu kitabdakı məlumatlar davranışınızı dəyişməyə və təmizliyə qayıtmağa sizi inandırıbsa, onda, yəqin, belə bir sual yaranır: «Görəsən, Allah sizi bağışlamağa qadirdirmi?» Çox güman ki, bağışlanma ilə gələn rahatlığı alacağınıza şübhə edirsiniz. Xahiş edirəm, mümkün qədər diqqətlə oxumağa davam edin.

Siz özünüzü təqsirkar *hiss edirsiniz*, çünki, *həqiqətən,* günahkarsınız. Romalılara məktubda (3:23) deyilir ki, bütün insanlar günah işlədib, Allahın izzətindən məhrum olublar. Araşdırdığımız kimi, evlilikdən başqa istənilən cinsi fəaliyyət günahdır. Pozğun həyat sürən hər kəs günah işlədir. Lakin təqsirkarlıq hissi — günahın qaçılmaz nəticəsidir.

Allahın Kəlamında deyilir ki, bağışlamaq mümkündür. Hətta günahınızdan illər sonra da azad ola bilərsiniz. Günaha öz gücünüzlə qalib gəlmək mümkün deyil. Siz keçmişinizə son qoya və öz ürəyinizi təmizləyə bilməyəcəksiniz. Amma bunu bacaran Şəxs var.

Yəhyanın birinci məktubunda (2:1) deyilir: «Övladlarım, bunları sizə yazıram ki, günah etməyəsiniz. Əgər kimsə günah etsə

Hətta günahınızdan illər sonra da azad ola bilərsiniz.

belə, Atanın hüzurunda Vəsatətçimiz var; O, saleh olan İsa Məsihdir».

İsa Məsih Atanın taxtı qarşısında dayanıb vəsatət edir ki, biz Onun adı naminə bağışlanma alaq. Yalnız Məsihin sayəsində biz bağışlanırıq. Əgər sizin İsa Məsihlə şəxsi münasibətiniz yoxdursa, Məsihlə görüş — bağışlanma yolunun başlanğıcıdır.

Bildiyiniz kimi, Romalılara məktubda (3:23) yazılıb ki, hamı günah işlədib. Bu, hər birimizə aiddir! Əgər siz İsa Məsihdən Xilaskarınız olmasını istəsəniz, O, bütün günahlarınızı bağışlayacaq. Bəs ilk addımı necə atmalı? Belə dua edin: «*Ya Rəbb, İsa, Sən mənə çox lazımsan. Məni bağışla və təmizlə. Sənə elə indi Rəbb və Xilaskar kimi iman edirəm. Həyatımın Ağası ol və məni daxildən dəyiş. Sənə güvənə bildiyimə görə minnətdaram. İsa Məsihin adı ilə, amin!*»

Siz günahınızı və İsa Məsihin sizi bu günahdan təmizləməsinə ehtiyac duyduğunuzu etiraf edəndə nə baş verir? *O sizi tamamilə bağışlayır.*

Yəhyanın birinci məktubunda (1:9) deyilir: «Amma günahlarımızı etiraf ediriksə, Allah sadiq və ədalətli olduğu üçün günahlarımızı bağışlayacaq və bizi hər haqsızlıqdan təmizləyəcək».

Bu ayədə aydın deyilir ki, Allah günahlarımızı bağışlamaq istəyir. Burada deyilmir ki, «seksual günahlardan başqa, bütün günahları». Allah bizi Onun önünə gətirdiyimiz *bütün* haqsızlıqlardan təmizləyir.

Siz deyə bilərsiniz: «Başa düşürəm, İsa mənim bağışlanmağım üçün hər şey edib. Amma mən hələ də bağışlandığımı hiss etmirəm». Bilirsiniz, bu vaxt həqiqəti seçmək lazımdır. Allahın bağışlanmasının şəxsən sizə aid olmadığı yalanına inanmayın.

Bu yalan şeytandan gəlir. Əgər siz Məsihdəsinizsə, həqiqət budur: «…Nə qədər şərq qərbdən uzaqdırsa, qanunsuzluqlarımızı bizdən o qədər uzaqlaşdırıb» (Zəbur 103:12)

Allah nəinki seksual günahınızı bağışlayır, həm də sizi bütün qanunsuzluqlarınızdan azad edir. Məzmurçu nə qədər şərq qərbdən uzaqdırsa, qanunsuzluqlarımızı bizdən o qədər uzaqlaşdırıb deyəndə, o, sonsuzluq mənasını verən ibrani sözünü istifadə edir. Bu barədə düşünün. Qlobusun həm Şimal, həm də Cənub qütbü var. Siz uzun müddət şimala doğru gedə bilərsiniz, amma müəyyən vaxtdan sonra cənuba çatacaqsınız. Eynilə siz uzun müddət cənuba doğru gedə bilərsiniz, amma müəyyən vaxtdan sonra şimala çatacaqsınız. Lakin yer kürəsində Qərb qütbü olmadığı kimi, Şərq qütbü də yoxdur. Onların arasındakı məsafəni ölçmək mümkün deyil. Əgər siz şərqə doğru getsəniz, elə ömrü boyu şərqə getmiş olacaqsınız. Eynilə qərbə getsəniz, əbədi olaraq qərbə gedəcəksiniz. İsa bütün günahlarınızı sizdən məhz belə uzaqlaşdırır. Bu Onun bağışlamasının dərinliyidir.

> Siz təkbaşınıza keçmişinizə son qoyub, ürəyinizi təmizləyə bilməyəcəksiniz. Amma bunu bacaran Şəxs var.

Siz Allahın sizin haqqınızda yazdıqlarına inanmağı seçib, azadlıqda yaşaya bilərsiniz. Tanrı sizi bağışlamaq istəyir. İsa çarmıxda ölməklə günahınızın əvəzini artıq ödəyib. Ondan bağışlanma diləyin. O sizi tamamilə pak edəcək.

32

Bu adamın mәni sevdiyini necә bilim?

Әsl sevgini müәyyәnlәşdirmәyin iki kriterisi var. Hәr şeydәn әvvәl sizin valideynlәrinizlә yaxşı münasibәtlәriniz varsa, onlara sevgi romanınız haqqında danışın. Valideynlәr, xüsusilә dә atalar, sizin «love-story»nizin hara aparıb çıxaracağını daha tez anlayacaq. Qayğıkeş valideynlәr övladlarının seçdiyi adamın onlara qarşı necә davrandığını daha dәrin hiss edirlәr.

Başa düşürәm, heç dә hamı valideyni ilә yaxın deyil. Çox tәәssüf! İstәyәrdim ki, hәr bir uşaq sevgi dolu mehriban ailәdә böyüsün. Belә mühitdә yeniyetmәlәrin seksә münasibәti necә dә dәyişәrdi!

Әgәr siz valideynlәrinizdәn öz münasibәtlәriniz barәdә mәslәhәt ala bilmirsinizsә, әsl sevgiyә rast gәldiyinizi öyrәnmәyin başqa bir yolu da var. Bu da Müqәddәs Kitaba müraciәtdir.

Mәsihçilәrin sevgi haqqında danışdığı zaman yada әvvәlcә Әhdi-Cәdiddә, Korinflilәrә birinci mәktubun 13-cü fәslindә yazılan ayәlәr düşür. O ayәlәr bizә әsl sevginin nümunәsini göstәrir. Hәmin ayәlәrdә açıq-aydın deyilir ki, münasibәtlәrdә nә axtarmalıyıq.

Yarı bәdәnimizlә rastlaşıb-rastlaşmadığımızı müәyyәnlәşdirmәk üçün hisslәrә güvәnmәk әvәzinә bu Müqәddәs Yazılar bizә

həqiqi məhəbbətin nə olduğuna dair təlimat, hərəkətlərimizi və hisslərimizi qiymətləndirə biləcəyimiz bir standart verir.

Gəlin 4–7-ci ayələri oxuyaq:

Məhəbbət səbirli,

xeyirxahdır,

məhəbbət paxıllıq etməz,

öyünməz, lovğalanmaz,

kobudluq etməz,

öz xeyrini güdməz,

hirslənməz,

ona edilən pislikləri sayıb-hesablamaz,

məhəbbət haqsızlığa sevinməz,

həqiqətə isə şadlanar,

o, hər şeyə qatlaşar,

hər şeyə inanar,

hər şeyə ümid bəsləyər,

hər şeyə dözər.

Sevən valideynlər daha çox şey hiss edirlər.

Bu ayələri təcrübədə necə tətbiq etmək olar? Əgər siz kiminləsə görüşürsünüzsə, həmin adamın adını «sevgi» sözünün yerinə qoyun. Məsələn, əgər Andrea Metlə sevgi münasibəti qurursa, o, belə yaza bilər:

Met səbirli,

Met xeyirxahdır.

Met paxıllıq etməz,

Met öyünməz,

Met lovğalanmaz,

Met kobudluq etməz,

Met öz xeyrini güdməz və s.

Əsl sevginin sirri «düzgün» insanla rastlaşmaq da deyil. Əsas odur ki, özünüz belə bir insana çevriləsiniz.

İndi isə yazdıqlarınızı oxuyun. Təsvir nə qədər dəqiq alınıb? Əgər siz tərəf müqabilinizlə nikahdan əvvəl cinsi əlaqədə olursunuzsa, bu siyahı keçərli deyil. Çünki Allahın hüdudlarından kənarda olan cinsi əlaqə nə səbirli, nə də xeyirxahdır. Belə münasibətlərin əsasında eqoistlik durur. Əgər tərəf müqabiliniz yuxarıda sadalanan keyfiyyətlərə cavab verirsə, deməli, sevgi və qayğı ilə dolu əsl məhəbbət münasibətlərinin astanasındasınız. Lakin bununla yanaşı, əsl sevginin sirri «düzgün» insanla rastlaşmaq da deyil. Əsas odur ki, özünüz belə bir insana çevriləsiniz. Tərəf müqabiliniz nə qədər gözəl insan olsa da, hər şeyi təkbaşına edəcəyini və sizin iştirakınız olmadan uzun illər sürən sevgi quracağını gözləmək ağılsızlıqdır. Kiməsə əsl sevgi təklif etməyə hazır olduğunuzu necə müəyyənləşdirə bilərsiniz? Yuxarıdakı siyahıya öz adınızı qoyun. Siz səbirlisiniz? Siz xeyirxahsınız? Yoxsa qısqanc, tez özünüzdən çıxansınız? Sizin bütün fikirləriniz və əməlləriniz tərəf müqabilinin xeyrini güdür? Siz onun xoşbəxtliyini və rifahını özünüzdən üstün tuta bilirsinizmi? Əks halda, əsl sevginizin ürəyinizdə yer alması üçün vaxt lazım gələcək.

Gəlin 4-cü sualın cavabındakı sevginin təsvirinə qayıdaq. Allahın Kəlamı sevgi anlayışının sadə tərifini verir — «müdafiə etmək və qayğı göstərmək». Əsl məhəbbət istisnasız olaraq bütün hal-

larda sevdiyi insanın xeyrini güdür. Müdafiə və qayğı — sevginin əsl məqsədidir. Həqiqi sevginizlə rastlaşdığınızı belə müəyyənləşdirə bilərsiniz. Rifahınızı güdərək qəlbinizi ağrılardan qorumaq üçün tərəf müqabiliniz əlindən gələn hər şeyi edirmi? Siz də onun üçün eyni şeyləri edirsinizmi? Əgər cavabınız «yox»dursa, onda tələsməyin. Əvvəlcə imkan verin ki, Allah sizə səmimi qəlbdən sevməyi öyrətsin. Sonra Allahın təyin etdiyi vaxtda əsl sevgini gözləyin.

33

Mən Allahın iradəsini necə bilim?

Romantik münasibətlər barədə Allahın iradəsi Müqəddəs Kitabda aydın əks olunur.

Saloniklilərə birinci məktubda (4:1) Paul yazır: «Qardaşlar, necə həyat sürmək və Allahı razı salmaq barədə bizdən təlimat aldınız. Nəhayət, Rəbb İsa naminə sizdən xahiş edir və yalvarırıq ki, belə həyat sürməkdə daha çox inkişaf edin». O, Allahı necə razı salmaq barədə vurğulayır, sonra oxucuları ruhlandırır: «Uşaqlar, siz artıq bunu edirsiniz! Siz Allahın iradəsini getdikcə daha yaxşı yerinə yetirirsiniz».

2–3-cü ayələrdə Paul davam edir: «Rəbb İsanın səlahiyyəti ilə sizə hansı əmrləri verdiyimizi bilirsiniz. Çünki Allahın iradəsinə görə müqəddəslik yolunuz belədir: cinsi əxlaqsızlıqdan qaçın…»

Paul burada hansı əmri verir? Cinsi əxlaqsızlıqdan qaçmaq. Nəyə görə? «Çünki Allahın iradəsinə görə müqəddəslik yolunuz belədir». Ayədə deyilmir ki, *özünü vaxtaşırı və ya müəyyən şəraitdə əxlaqsızlıqdan qorumaq* Allahın iradəsidir. Xeyr! Cinsi saflıq — Allahın həyatımız üçün olan iradəsidir. Axı nəyə görə? Bizim paklanmağımız, təmizlənməyimiz və xeyrimiz üçündür.

Siz Allahı razı salmaq istəyirsiniz? Əxlaqsızlıqdan uzaq durun. Onun iradəsini bilmək istəyirsiniz? Əxlaqsızlıqdan uzaq durun. Allah Öz iradəsini ona görə bizə açıb ki, Onun xeyir-duasını alaq.

Allah Öz Kəlamında «Mən sizi sevirəm» deyir. Bu da «Mən sizi qorumaq və qayğınıza qalmaq istəyirəm. Buna görə də gözləyin!» deməkdir.

Bəs romantik münasibətlərdən başqa, həyatınızın digər sahələrində Allahın iradəsini necə öyrənə bilərsiniz? Onun iradəsi budur ki, siz Müqəddəs Ruhla dolasınız. Efeslilərə məktubda (5:18) deyilir: «Şərabdan sərxoş olmayın, bu sizi mənəviyyatsızlığa aparır. Bunun əvəzinə Ruhla dolun». Bu ayə bizi zövq almaqdan ötrü süni mənbələrə üz tutmamağa təşviq edir. Biz Müqəddəs Ruhun həyatımıza fövqəltəbii təsir göstərməsinə və bizi daxilimizdən dəyişməsinə icazə verməliyik. Allahın iradəsi odur ki, biz Onun Ruhu ilə dolaq və Ruhun rəhbərliyi altında yaşayaq.

Cinsi saflıq — Allahın həyatımız üçün olan iradəsidir.

Yəhyanın birinci məktubunda (5:14–15) yazılıb: «Biz Onun hüzurunda ona görə cəsarətlə danışa bilirik ki, Onun iradəsinə uyğun nəsə dilədikdə O bizi eşidir. Bilirik ki, nə diləyiriksə, O bizi eşidir; beləcə də bilirik ki, Ondan dilədiklərimizi alırıq».

Necə də gözəl vəddir! Biz Allahın iradəsinə uyğun nəsə diləyəndə, O, mütləq bizə cavab verir! Allah istəyir ki, biz Onun Ruhu ilə dolaq. Allah bizə getdikcə Ona bənzəməyi öyrətmək istəyir. O, şəxsi həyatımızda bizə güc vermək istəyir ki, cinsi əlaqə öz vaxtında həyat yoldaşımızla alacağımız əsl hədiyyəyə çevrilsin. Tanrının iradəsinə uyğun yaşayaraq, Ona tamamilə güvənə bilərik. Çünki O, vədinə sadiq qalaraq bizə xeyir-dua verəcək. Bəs Tanrı sizə güvənə *bilərmi*?

34

Mən necə «yox» deyə bilərəm?

Dünya sizi nikahdankənar intim münasibətlərə təhrik edir. Toydan qabaq bakirəliyinizi saxlamaq üçün həmyaşıdlarınızın və medianın təzyiqinə müqavimət göstərə bilərsiniz. Paklığı qorumaq mümkündür. Lakin bu, öz-özünə baş verməyəcək. Düzgün yolda irəliləmək üçün sizin düşünülmüş strategiyanız olmalıdır.

Aşağıda əksər insanlara kömək edən on bir üsul verilib[197].

1. SİZƏ HESABAT SİSTEMİ LAZIMDIR

Seks barədə sizin kimi düşünən insanları tapın və onlarla vaxt keçirin. Paklığa can atmaq əsl mübarizə ola bilər. Bu müharibəyə tək yollanmayın. Heç kəs sizi etibarlı dostlardan yaxşı qoruya bilməz.

Vaizin kitabında (4:9–10) deyilir: «İki adam bir adamdan yaxşıdır, çünki zəhmətləri üçün yaxşı muzd alacaqlar. Əgər biri yıxılsa, o biri yoldaşını qaldırar. Lakin vay o adamın halına ki, yıxılanda onu qaldıran olmur!»

Dost köməyi axtarmaqdan heç vaxt çəkinməyin. Dostlarınızdan, gənc pastorunuzdan, müəllimlərinizdən və birbaşa suallar verməyi bacaran müdrik insanlardan ibarət dəstək sistemi yaradın. Belə insanların əhatəsində qalın. Onlar sizə sərhədləri müəyyənləşdirməkdə və düz yolla irəliləməkdə kömək edəcək.

2. EHTİYAC DUYMAZDAN ÖNCƏ ÖZÜNÜZ ÜÇÜN DƏQİQ SƏRHƏDLƏR MÜƏYYƏNLƏŞDİRİN

Sizin bədəniniz «bir çırtma» ilə seksual fikirləri və hissləri dayandıra bilməz. Çünki orqanizm başqa cür qurulub. Bədən elə yaradılıb ki, nikah çərçivəsində yaxınlığa can atır. Əgər siz kiminləsə bədən təmasına girmisinizsə, yaxud zehninizin cinsi görüntülərə fokuslanmasına icazə vermisinizsə, o zaman özünüzə qalib gəlmək çox çətin olacaq. Buna görə bu və digər şəraitdə özünüzü necə aparacağınıza dair əvvəlcədən qərar verməyiniz yaxşı olar.

Məsələn, pornoqrafiyaya baxmaq imtahanından qaçmaq üçün ümumi otaqda doğmalarınızın əhatəsində kompyuter qarşısında əyləşməyə qərar verin. Sevdiyiniz oğlan və ya qızla birlikdə park edilmiş avtomobildə, kimsəsiz evdə və ya əxlaq normalarınızı poza biləcəyiniz başqa yerdə heç vaxt tək qalmamaq üçün özünüzə sərhədlər qoyun.

> Paklığı qorumaq mümkündür. Lakin bu, öz-özünə baş verməyəcək.

3. QƏRARLARINIZI YAZIN

Nikaha qədər seksdən çəkinəcəyiniz barədə olan qərarınızı yazın. Vaxta qənaət etməyin. Əqlinizin ürəyinizi qoruması üçün qərarınızı qeydə alın. Kiminləsə romantik münasibətlərə başlayanda, vaxt ayırıb onunla yaxınlıq sərhədlərini qeydə alın. Siz öhdəliyinizi əlinizlə açıq-aydın yazanda və gözlərinizlə onu görəndə, bunun böyük təsir gücü olur.

4. ALLAHDAN KÖMƏK İSTƏYİN

Ola bilsin ki, siz Allahı razı salmaqdan ötrü paklıq yolunda irəliləməyi seçmisiniz. Bəs bunu Onun Özü ilə müzakirə etmisinizmi?

Duada paklığınızı qorumaq üçün Ondan kömək istəmisinizmi? Tövsiyə edərdim ki, belə dua edəsiniz: *«İsa, Sənin köməyinə ehtiyac duyuram. Mən təkbaşına bunun öhdəsindən gələ bilmirəm. Sənin gücünə ehtiyacım var. Məni Öz gücünlə doldur və cinsi paklığımı qorumaqda mənə kömək et».*

Həvari Paul deyib: «…çünki mən zəifləyəndə qüvvətlənirəm» (2 Korinflilərə 12:10). Allah sizi lazım olan güclə təmin edəcək. Sadəcə bunu Ondan istəyin!

5. ROMANTİKAYA UYMAĞA TƏLƏSMƏYİN

Araşdırmalar göstərir ki, erkən görüşlərlə erkən seks arasında dərin bağlılıq var. Görüşlər cütlükləri həm emosional, həm də fiziki cəhətdən bir-birinə yaxınlaşdırır. Yaxınlıq bədən təmasına gətirib çıxarır ki, bu da sevgi və qarşılıqlı cinsi cazibəni artıran hormonların coşmasına səbəb olur. Yeniyetmələr nə qədər tez görüşməyə başlasalar, onların vaxtından əvvəl cinsi əlaqəyə girmə ehtimalı bir o qədər çoxdur.

Məsələn, on iki yaşında görüşməyə başlayan yeniyetmələrin 91%-i məktəbi bitirənə qədər cinsi əlaqədə olacaqlar. On beş yaşında görüşməyə başlayanların 40%-i məktəbdə oxuyarkən bakirəliyini itirəcək. On altı yaşına qədər gözləyənlərin yalnız 20%-i attestat alana qədər seksi dadırlar[198]. Romantik münasibət qurmağa tələsməyənlər üçün seksin öhdəsindən gəlmək asan olur.

6. SİZİNLƏ EYNİ DƏYƏRƏ MALİK OLMAYAN İNSANLA MÜNASİBƏT QURMAYIN

«İmansızlarla eyni boyunduruğa girməyin. Çünki salehliklə qanunsuzluğun nə şərikliyi var? İşıqla qaranlığın ortaq nəyi var?» (2 Korinflilərə 6:14) Bu ayə bizə xəbərdarlıq edir ki, həyatımızı bizimlə eyni əqidəyə malik olmayan insanla bölüşməyək. Əgər tərəf

müqabiliniz sadiq məsihçi deyilsə və Allahın standartlarına riayət etmirsə, seks də daxil olmaqla, özünüzü paklıqda saxlamaq sizin üçün çətin tapşırığa çevriləcək. Əgər həqiqətən Allah qarşısında öz öhdəliyinizi yerinə yetirmək istəyirsinizsə, yalnız sizin həyat prinsiplərinizə sadiq qalan insanlarla görüşməyə qərar verin.

7. DƏYƏRLƏRİNİZ HAQQINDA DANIŞIN

Görüşdüyünüz insanın sizinlə eyni düşüncədə olduğunu necə öyrənə bilərsiniz? Sadəcə bunu ondan soruşun! Dəyərləriniz, xüsusilə seks və qarşılıqlı münasibətlər barədə danışanda, dürüst olun. Əgər bu barədə əvvəlcədən danışmasanız, münasibətləriniz irəlilədikcə danışmaq daha çətin olacaq.

8. HƏR ŞEYİ ƏVVƏLCƏDƏN PLANLAŞDIRIN

Görüşünüz barədə — hara gedəcəyiniz, nə edəcəyiniz, kimlərlə olacağınız barədə əvvəlcədən düşünün. Müəyyən plana malik olmadan və təklikdə qalanda, problemə düşmək daha asandır.

9. SEVGİLİNİZİ VALİDEYNLƏRİNİZLƏ TANIŞ EDİN

Xatırlayırsınızsa, 32-ci sualı cavablandırarkən demişdim ki, sağlam romantik münasibətlərin göstəricilərindən biri — valideynlərin razılığıdır. Qoy atanız və ya ananız sizin sevgilinizlə tanış olsun. Münasibətlərinizi təzə qurduğunuz vaxtlarda valideynlərinizlə birgə görüşə getmək barədə düşünün. Sizi onlar qədər yaxşı tanıyan yoxdur. Valideynlərinizi şəxsi həyatınıza daxil edin. Bu, əlavə xarici nəzarəti təmin edəcək və tanış olduğunuz insanın təmiz qalmağınıza yardımçı olub-olmadığını anlamaqda sizə kömək

> Paklığa can atmaq əsl mübarizə ola bilər. Bu müharibəyə tək yollanmayın.

edəcək. Mən arvadım Dotti ilə birlikdə uşaqlarımızın sevgililəri ilə görüşünə getməkdən zövq alırdıq. Biz hələ də böyük məmnuniyyətlə həmin günləri xatırlayırıq. Elə onlar da!

10. ALKOQOL VƏ NARKOTİKDƏN UZAQ DURUN

Bu yaxınlarda aparılan araşdırma nəticəsində məlum olub ki, məktəblilərin 23%-i sonuncu dəfə cinsi əlaqədə olanda narkotik və ya spirtli içkilərin təsiri altında olub. Qorxulusu odur ki, sorğuda iştirak edən yeniyetmələrin dörddə biri bu vasitələrin təsiri altında intim əlaqəyə girdiklərini, «ayıq olsaydılar, bundan imtina edərdilər» deyirlər[199]. Əksər yeniyetmələr bildirir ki, ilk cinsi əlaqə zamanı alkoqolun təsiri altında olublar[200].

Hər kəs bilir ki, həyəcanlandıran zəhərli maddələrdən sui-istifadə məntiqi qərarlar qəbul etmək, o cümlədən cinsi davranışınız haqqında sağlam düşünmə qabiliyyətini azaldır. Nikahdan əvvəl özünüzü təmiz saxlamaq və yataqda təcrübə aparmaq risklərindən qaçmaq istəyirsinizsə, narkotik və spirtli içkilərdən çəkinin.

11. GÖZLƏRİNİZİ QORUYUN

Allahın Kəlamı deyir ki, biz nə düşünürüksə, əslində oyuq. Süleymanın Məsəllərində (23:7) yazılıb: «…ürəyi ilə dili bir deyil».

Belə deyək: nə barədə düşünürsünüzsə, əməllərinizə təsir edir. Sonda isə şəxsiyyətinizə təsir edir. Ehtiyatlı olun: müasir KİV seksin yanlış-cazibədar obrazını təqdim edir. Əmin olun ki, beyninizi dolduran TV-dəki seksin qeyri-real və əxlaqsız təsvirləri, video, film və məqalələr mütləq sizə təsir edəcək. Mən demirəm ki, heç vaxt kinoya getməyin, televizoru açmayın, internetə girməyin. Müqəddəs Yazılar demir ki, KİV günahdır. Mən sizi sadəcə uzaqgörən olmağa çağırıram. Paklığınıza xələl gətirən hər şeydən ağlınızı qoruyun.

«Nəhayət, qardaşlar, doğru, ləyaqətli, saleh, pak, cazibəli, etibarlı nə varsa, əgər əla və tərifə layiq nə varsa, bunları düşünün» (Filipililərə 4:8)

Başqa sözlə, iradə ilə səy göstərib fikirlərimizi, dəyərlərimizi və əqidəmizi özümüz yönəltməliyik. Seçim bizimdir!

35

Nə qədər uzağa gedə bilərəm?

Heç düşünmüsünüzmü ki, Müqəddəs Kitab sizin üçün müəyyən hədd qoysaydı, saflığı qorumaq daha asan olardı? Sizcə, Rəbb daha aydın sərhədlər qoysaydı, insanlar necə davranacaqlarını daha yaxşı başa düşməzdilərmi?

Söhbət «cismani» əməllərdən gedəndə, ciddi qaydalar yaxşı ideya təsiri bağışlayır. Amma mən əmin deyiləm ki, onlar bizi imtahanlardan qoruya bilər. Əgər Allah məqbul bədən təmasını qeyri-məqbuldan ayıran bir xətt çəksəydi, insanlar birbaşa ona tərəf tələsər, sonra onu bir az da irəli aparardı. Bizim insani təbiətimiz məhz belədir: günah etmək və hakimiyyətə qarşı çıxmaq. Əgər Müqəddəs Kitab bizə bir sıra qaydalar versəydi, insanlar onlardan yan keçmək üçün min yol axtarardılar. Buna görə hikmətli Tanrı «nikahdan öncəki davranışların siyahısını» tutmadı. O, daha yaxşısını etdi. Tanrı Öz Kəlamında romantik münasibətlərdə tətbiq edə biləcəyimiz *prinsipləri* təklif etdi.

Siz onları doğru yola aparan nişanlar kimi görə bilərsiniz. Görüşərkən fiziki yaxınlıq səviyyəniz bu prinsiplərə əməl etməyə imkan verirsə, o zaman sərhədləriniz düzgün çəkilib. Yox, heç olmasa birini pozursa, bir qədər geri çəkilib sərhədləriniz haqqında bir daha ciddi fikirləşin.

«NƏ VARSA...» PRİNSİPİ

Filipililərə məktubda (4:8) deyilib: «Nəhayət, qardaşlar, doğru, ləyaqətli, saleh, pak, cazibəli, etibarlı nə varsa, əgər əla və tərifə layiq nə varsa, bunları düşünün».

Özünüzdən imtahana düşməmək üçün nə qədər uzağa gedə biləcəyinizi soruşmayın. Özünüzə sual verin ki, tərifə layiq nə edə bilərsiniz.

Əl-ələ tutub ləyaqətli və tərifə layiq şeylər barədə düşünə bilərsinizmi? Yəqin ki. Bəs qucaqlaşıb təmiz düşüncələrə dala bilərsinizmi? Ola bilər. Bəs öpüşəndə? Nəvaziş göstərəndə? Oral seksdə? Təbii ki, bundan sonra bütün saf və nəcib düşüncələri rədd edən və acgözlüklə daha çox fiziki yaxınlıq arzulayan, geri dönüşü olmayan xüsusi məqam var. Düşünməyin ki, sizin sərhədiniz — düşüncələrin pis bir şeyə keçdiyi yerdir. Səmavi Padşahlığa köklənərək, nə qədər gedə biləcəyinizə əvvəlcədən qərar vermək daha yaxşıdır. Yeri gəlmişkən, bu, valideynləriniz, gənclər pastoru və ya etibar etdiyiniz böyüklərlə müzakirə edə biləcəyiniz çox gözəl mövzudur.

> Davranışınızla sevgilinizin qəlbində ehtiras alovu yandırmayın.

«ADINI ÇƏKMƏ» PRİNSİPİ

Efeslilərə məktubda (5:3) yazılıb: «Əxlaqsızlığın, hər cür murdarlığın və yaxud tamahkarlığın adı belə, aranızda çəkilməsin, çünki bunlar müqəddəslərə yaraşmaz».

Allahın Kəlamı demir ki, biz müəyyən edilmiş həddə qədər hərəkət edə bilərik. Əksinə, Kəlamın bu ayəsi cinsi əxlaqsızlığın adını çəkməyi belə qadağan edir.

Sevgilinizlə ehtiras içində divanda öpüşərkən, əxlaqsızlığa yol vermirsinizmi? Ya da uzun müddət qucaqlaşıb ayrılandan sonra

daha çox yaxınlığa susayanda necə? Hətta paltarda ikən intim sahələrə toxunanda necə? Seksə eyham vuraraq siz çox uzağa gedirsiniz.

«EHTİRASI ALOVLANDIRMAMAQ» PRİNSİPİ

Əgər sizin məqsədiniz saflığı qorumaqdırsa, heç vaxt başqa bir insanda «sonadək getmək» ehtirası yaratmayın. Həmişə özünüzdən soruşun ki, hərəkətləriniz tərəf müqabilinizi nələrəsə can atmağa vadar etmirmi? Bura görüş zamanı baxdığınız film, serial, videolar, birlikdə gördüyünüz işlər, bir-birinə toxunmağınız və s. aiddir. Bir sözlə, hər şey!

> Seksə eyham vuraraq siz çox uzağa gedirsiniz.

Davranışınızla sevgilinizin qəlbində ehtiras alovu yandırmayın. Kimin üçünsə sağollaşanda yanaqdan öpmək adi gələ bilər. Başqa birisi üçün bu, ehtiras qığılcımı ola bilər.

Sadaladığımız üç prinsipin hamısında ortaq bir şey var. Müqəddəs Kitab bizə «Mən nə qədər uzağa gedə bilərəm?» sualını vermək əvəzinə, «Mən evliliyə qədər nəyi təxirə sala bilərəm ki, daha sonra nikah yatağında Allahın hədiyyəsindən zövq alım?» sualını verməyi öyrədir.

36

Məni güzəştə getməyə vadar edən insana nə deyə bilərəm?

«Nikaha qədər gözləməyə dəyməz» deyənlər üçün uyğun cavabların siyahısını təqdim edirik. Hər dəfə kimsə sizə yalan söyləməyə çalışanda, cinsi əlaqənin guya Allahın planından kənar qanuni bir risk olduğunu deyəndə, bu siyahıdakılardan istifadə edin.

«ƏTRAFDA HAMI BUNU EDİR!»
«Demək, başqa birini tapmaq çətin deyil».

«MƏNİ SEVSƏYDİN, RAZILAŞARDIN!»
«Əgər sən, həqiqətən, məni sevsəydin, nikahdan əvvəl seksə təhrik etməzdin. Əksinə, məni qoruyub qayğıma qalardın».

«İCAZƏ VER, SƏNİ KİŞİ EDİM!»
«Maraqlıdır, bunun məsələyə nə dəxili var? Mənim itim tez-tez cütləşir. Amma bu onu it etmir. O ki qala kişi etsin».

«NİKAH MÜQAVİLƏSİ SƏNƏ LAZIMDIR? AXI BU, SADƏCƏ KAĞIZ PARÇASIDIR».
«Əgər nikah müqaviləsi sənin üçün sadəcə kağız parçasıdırsa, deməli, onun əhəmiyyəti toydan sonra da sənin üçün elə qalacaq».

«YAXŞI GÖRƏK, NİŞAN ÜZÜYÜ NƏYƏ LAZIMDIR? BU, SADƏCƏ METAL PARÇASIDIR!»

«Xeyr. Bu, bir insanın ömür boyu davam edən sadiqliyinin və sədaqətinin rəmzidir. Əgər üzüyün sənin üçün heç bir əhəmiyyəti yoxdursa, deməli, toydan sonra da elə olacaq».

«BİR-BİRİMİZƏ UYĞUN GƏLİB-GƏLMƏDİYİMİZİ AXI SINAMALIYIQ!»

«Sən elə bil santexnik işlərindən danışırsan. Fiziki uyğunluq problem deyil. Əsas — münasibətdir».

«HEÇ KİM TƏCRÜBƏSİZ QIZLA EVLƏNMƏK İSTƏMƏZ!»

«Məncə, mən istisna olacağam».

«NƏYİ ƏLDƏN VERDİYİNİ HEÇ TƏSƏVVÜR BELƏ ETMİRSƏN!»

«Təkcə mən yox, elə sən də».

«MƏN DAHA ÖZÜMÜ SAXLAYA BİLMİRƏM!»

«Özünü saxlaya bilməyən insan mənim nəyimə lazımdır? Sən toydan sonra da özünü saxlaya bilməyib yolunu azacaqsan. Mən isə özüm üçün belə bir həyat istəmirəm».

«HƏR ŞEY NƏ VAXTSA BAŞ VERİR»

«Seks — təsadüf deyil. Bizim həmişə seçimimiz var».

«SÜBUT ET Kİ, SƏN BÖYÜMÜSƏN»

«Xeyr, seks — sübut deyil. Yetkin insan nəyin düzgün olub-olmadığına özü qərar verir. O öz prinsiplərindən əl çəkmir. Yetkin insan ilk növbədə xarakterinə görə fərqlənir».

«İMTİNA EDİRSƏNSƏ, DEMƏLİ, MƏNİ SEVMİRSƏN»

«Sözündən belə çıxır ki, sən məni sevmirsən. Hətta hörmət də etmirsən».

«SEKS ELƏ GÖZƏLDİR Kİ!»

«Hə, əlbəttə! Nikahdan sonra da pis olmur. Məncə, bundan ötrü gözləməyə dəyər».

37

Pornoqrafiya şəxsi həyatıma necə təsir edir?

Bu barədə danışmazdan öncə pornoqrafiyanın nə olduğunu aydınlaşdırmalıyıq. Lüğətdə pornoqrafiyaya «cinsi həyəcan yaratmaq məqsədilə erotik davranışın (şəkil və ya mətn şəklində) təsviri kimi tərif verilir[201]». Bu mövzuda söhbət düşəndə, insanların əksəriyyəti X reytinqli saytlar və çılpaq bədənlərin təsvir edildiyi jurnallar haqqında düşünür. Təbii ki, bu, pornoqrafiyadır. Lakin lüğətə əsasən, ehtiraslandıran seks səhnələri olan televiziya verilişlərinə və ya filmlərə, jurnallarda və ya reklam lövhələrində fotoşəkillərə baxanda, hətta cəzbedici seks hekayələrinin təsviri olan kitabları oxuyanda, biz pornoqrafiyanın təsirinə məruz qalırıq.

Pornoqrafiya bizim mədəniyyətimizdə həddindən artıq çox yayılıb. Bilmək istəyirsinizsə, bu, 13,3 milyard dollarlıq büdcəyə malik sənayedir[202]. Araşdırmalar göstərir ki, qırx milyon yetkin insan müntəzəm şəkildə porno-saytlardan istifadə edir. Bu, davamlı olaraq beysbola baxan tamaşaçıların sayından on dəfə çoxdur[203]. İnternetdə qeydiyyatdan keçmiş ən azı qırx min porno-sayt var[204]. Dünya üzrə İnternetə edilən bütün ziyarətlərin 60%-dən çoxu bu və ya digər şəkildə seks mövzusu ilə bağlıdır[205]. Axtarış sorğuları arasında bu mövzu birinci yeri tutur[206], yəni pornoqrafiyanın təsiri çox genişdir.

İnternet istifadəçiləri arasında qadınların, eləcə də yeniyetmələrin sayı get-gedə artır. 18–24 yaş arası gənclərin orta hesabla 70%-i hər ay hansısa pornoqrafik sayta baş çəkir. İnternetdə ilk dəfə ponro-çarxa baxan yeniyetmənin orta yaşı 11 təşkil edir[207]. Üstəlik, yeniyetmə orta hesabla gündə üç saata yaxın televizora baxır, xüsusilə də axşamlar — cinsi məzmunun ən yüksək olduğu vaxtlarda[208]. Qadınlara gəldikdə isə, onlar porno asılılığı olan insanların 35%-ni təşkil edir[209].

Pornoqrafiyanın amerikalıların, bəlkə də, ən sevimli məşğuliyyətinə çevrildiyi bir dövrdə, istər-istəməz düşünürsünüz ki, burada xüsusi heç nə yoxdur. Ola bilsin, özünüzə belə deyirsiniz: «Bundan heç kimə ziyan dəyməyəcək» və ya: «Mən sadəcə məzə üçün baxıram», ya da: «Mən sonra mütləq bundan imtina edəcəyəm». Bilirsiniz, gənclərin əksəriyyəti bəhanə gətirir ki, pornoqrafiyaya ancaq toydan əvvəl baxırlar, onların real cinsi əlaqələri olandan sonra hər şeyi unudacaqlar. Ancaq reallıqda belə olmur.

Yadınızdadırsa, 7-ci sualın cavabında cinsi təcrübələrin beyninizə necə təsir etdiyini araşdırmışdıq. Pornoqrafiya xüsusi olaraq seksual stimullaşdırma üçün nəzərdə tutulub. Hansısa filmdə açıq-saçıq səhnə görəndə və ya onlayn seksual kadrlara baxanda, beyninizdə sanki əsl tərəf müqabili ilə intim əlaqəyə girirmiş kimi, eyni neyrokimyəvi reaksiyalar baş verir. Tərəf müqabiliniz virtual olsa belə, bədəniniz xoşbəxtlik hormonu olan ciddi dozada dopamin alır, beyin super yapışqan kimi işləyən oksitosin və vazopressin axını ilə yuyulur.

Allahın iradəsinə əsasən sizi yarı bədəniniz «ehtiraslandırmalıdır». Özünüzü həvəsləndirmək üçün pornoqrafik obrazlardan istifadə edəndə, onlara qarşı bağlılıq yaranır. Hətta siz çoxsaylı tərəf müqabilləri ilə intim əlaqəyə girməsəniz də, beyniniz sekslə məşğul olduğuna əmindir. Bundan əlavə, pornoqrafiya hisslərə də güclü təsir göstərir. Bu da yaddaş hormonunun, noradrenalinin

ifraz olunmasına gətirib çıxarır. Bu hormon beyin hüceyrələrinə təsvirləri həkk edir. Nəticədə onlar sizi nikah yatağında da izləyəcək. Başqa sözlə desək, beynin pornoqrafiyaya reaksiyası sizin əsl yarı bədəninizlə yaxınlaşmağınızı zədələyə bilər.

> Pornoqrafiya cinsi əlaqəni yalnız adi fiziki qarşılıqlı əlaqəyə çevirir.

Pornoqrafiyaya baxmaq ciddi bir dopamin dozası təmin etdiyinə görə, o, əyləncəli və asılılıq yaradan bir şey kimi qəbul olunur. Toydan sonra həyat yoldaşınızla yaxın əlaqə qurmaq istədiyiniz zaman, pornoqrafiyaya məruz qalan beyniniz arzuladığı neyrokimyəvi reaksiyanı əldə etmək üçün getdikcə daha çox stimullaşdırıcı təsvirlər tələb edəcək.

Sübut edilib ki, pornoqrafiyaya baxmaq izləyicilərin intim əlaqə barədə təsvirlərini təhrif edir. Tədqiqatların nəticəsinə görə, pornoqrafiya insanlara birbaşa təlqin edir ki…

- ən böyük seksual həzzə özünü ömürlük öhdəliklərə bağlamadan da nail olmaq olar.
- xəyanət — təbii haldır; tərəfdaşlar bir-birindən sədaqət gözləmirlər.
- cinsi istəkləri boğmaq sağlamlığa zərərlidir.
- uşaqlar — yükdür, şəxsi həyata maneədir[210].

Başqa bir araşdırma göstərdi ki, müntəzəm pornoqrafiyaya baxmaq cinsi təcavüzün artmasına səbəb olur[211]. Televizorda çoxlu sayda açıq-saçıq səhnələrə baxan yeniyetmələrin bu təsirə məruz qalmayanlara nisbətən növbəti ildə cinsi əlaqədə olma ehtimalı iki dəfə çoxdur. Eyni araşdırma 12–17 yaşlı uşaqlar arasında cinsi aktivliklə — öpüşmək, intim nəvaziş göstərmək və oral ekslə məşğul olmaqla cinsi təsvirlərə tez-tez baxmaq ara-

sında əlaqə tapıb. Tədqiqatçılar belə qənaətə gəliblər ki, pornoqrafiya, hətta «gözə girməyən» formada belə, fiziki yaxınlığın daha vacib olduğu təəssüratını yaradır və gəncləri cinsi təcrübə axtarmağa vadar edir[212].

Bir daha təkrar edək: pornoqrafiya cinsi əlaqə ilə bağlı baxışlarınızı və dəyərlərinizi mütləq təhrif edəcək; pornoqrafiyaya baxmaq cinsi aqressivliyə və hər cür «təcrübə»lərin artmasına gətirib çıxara bilər.

Pornoqrafiyaya baxış internet istifadəçisinin cinsi yaxınlıq haqqında təsəvvürlərini təhrif edir.

Pornoqrafik məhsulların yaratdığı fiziki yaxınlıq obrazını reallıqla heç bir əlaqəsi yoxdur və Allahın məqsədinə uyğun gəlmir. Xüsusilə əxlaqi pozğunluq, zina, cinsi pozğunluq və «nəticəsiz» seks təbliğ edilir. Pornoqrafiyanın təsiri altında olan insan real həyatda onlara yer olmadığını dərk etmədən, jurnallarda və ya monitordan kifayət qədər gördüyü nümunələrə uyğun olaraq əks cinslə münasibət qurmağa başlayır. Pornoqrafiyanın, bəlkə də, ən zərərli nəticəsi onun emosional və ruhani aspektlərini məhv edərək, cinsi əlaqəni adi fiziki qarşılıqlı əlaqə kimi qiymətləndirir. Amma hamımız bilirik: Allah uzun illər ər-arvad arasında qarşılıqlı əlaqəni gücləndirmək üçün cinsi əlaqəni düşünmüşdür. Bəs jurnalda üzərində işlənmiş şəkil ilə qarşılıqlı yaxın əlaqə qurmaq olarmı? Ya da kompyuter ekranında fotoşəkillə? Xeyr. Mümkün deyil.

Araşdırmaların birində yeniyetmələrə iyirmi bənddən ibarət siyahı verilmiş və bu bəndlərdən onların fikrincə ən vacib olan altısını seçmək istənilmişdi. Bir nömrəli seçim (67% yeniyetmələr üçün) əks cinslə olan bir insanla yaxın, dərin münasibət oldu. Seks isə, demək olar ki, siyahının sonunda yer alırdı[213].

Allahın sekslə bağlı planına sadiq qalırıqsa, biz gələcək illər üçün, həqiqətən, əsl dərin yaxınlıq ilə mükafatlandırılırıq. Pornoqrafiya isə bizə sadəcə seks təklif edir. Halbuki bu, həyatdakı prioritetlər siyahısında sonuncu bənddir.

38

Masturbasiya — bu normaldır?

Masturbasiya — pornoqrafiyanın cinayət ortağıdır. Masturbasiya və pornoqrafiya, demək olar ki, həmişə bir-birini müşayiət edir. Pornoqrafiyanın təsiri artdıqca, cinsi istəyi «söndürmək» vasitəsi kimi özünü «rahatlamağın» yayılması da artır. Bu, haqqında getdikcə daha çox danışmaq tələb olunan mövzudur. Xüsusilə bir neçə nüfuzlu mədəniyyət xadimi gənclərə «sağlam» təcrübə kimi masturbasiyanı dəstəkləməkdən ötrü açıq bəyanatlar verəndən sonra. Müasir mədəniyyət pornoqrafiya və masturbasiyanı «ağıllı alternativlər» kimi istədiyi qədər dəstəkləyə bilər. Lakin bu onları «ağıllı» etmir.

Müasir kütləvi-mədəniyyət nümunə üçün etalon deyil. Həqiqətin əsl standartı — Allahın Sözüdür. Buna əsaslanaraq, belə nəticəyə gəlmək olar ki, masturbasiya üç əsas səbəbə görə yolverilməzdir: onda zina işarəsi var; o, şəhvət mənbəyidir; o, cinsi əlaqəni yaxınlıq olmadan təmsil edir.

1. MASTURBASİYA — «İŞARƏ»DİR

Efeslilərə məktubda (5:3) Allahın paklıq standartı verilir: «Əxlaqsızlığın, hər cür murdarlığın və yaxud tamahkarlığın adı belə, aranızda çəkilməsin, çünki bunlar müqəddəslərə yaraş-

maz». İngilis dilində bu mənanı verir: «Aranızda əxlaqsızlığa işarə belə olmamalıdır».

Masturbasiya orqanizmdə eynilə cinsi əlaqə kimi reaksiya yaradır. Prosesdə bir insanın iştirak etməsinə baxmayaraq, burada yenə əxlaqsızlığa işarə var.

2. MASTURBASİYANIN ƏSASINDA EHTİRAS DAYANIR

Düzdür, Allahın standartları çox yüksəkdir. İsa Məsih hətta cinsi toxunulmazlıq anlayışının təkcə zahiri davranışlarımızı deyil, həm də düşüncələrimizi ehtiva etdiyini bildirir.

Mattanın Müjdəsində (5:28) İsa Məsih deyir: «Mənsə sizə deyirəm ki, qadına şəhvətlə baxan hər adam artıq ürəyində onunla zina etmiş olur». Bu sözlər həm İsanın dövründə, həm də indi dinləyənləri təşvişə salır və bu günə qədər düşüncələri həyəcanlandırmağa davam edir. Dünya qadağan olunmuş həddə daha çox yaxınlaşmağı məsləhət görür. Bəs bunun aqibəti necə olacaq? Sizin ağlınız əsl döyüş meydanına çevriləcək.

> Cinsi toxunulmazlıq anlayışı təkcə zahiri davranışımızı deyil, həm də düşüncələrimizi ehtiva etdir.

Ehtirasın zarafat olmadığına dair daha bir təsdiqi Kolosselilərə məktubda (3:5) görürük: «Buna görə cisminizin dünyəvi meylləri olan cinsi əxlaqsızlığı, murdarlığı, şəhvəti, pis ehtirası və bütpərəstliyə tay olan tamahkarlığı öldürün».

Ehtirasla oynamayın, onu təcrübədən keçirməyin. Daha ağır nəticələrdən qaçmaq üçün özünüzdə cinsi ehtirasları alovlandırmayın. Dayanın. Onları öldürün. Geriyə baxmadan onlardan qaçın.

3. MASTURBASİYA — CİNSİ ƏLAQƏ OLMADAN SEKSDİR

Bu kitabda biz dəfələrlə qeyd etdik ki, Allah seksi müəyyən məqsədlə yaradıb. Yaradılış kitabının 2-ci fəslində qadınla kişinin əlaqəsinin ən gözəl təsviri verilib. Müqəddəs Yazı deyir ki, ər və arvad «bir bədən» olacaqlar. Bu, ər-arvad arasındakı yaxınlığın misilsiz gücüdür. Həmin güc onları birləşdirərək «bütöv»ə çevirir.

Masturbasiya sizi heç kəslə birləşdirmir. Onunla təklikdə, çox vaxt hamıdan gizlin məşğul olurlar. Eynilə pornoqrafiya kimi, masturbasiya da güclü asılılıq yaradır. İnsanlar istənilən dopamin almaq üçün eyni stimuldan dəfələrlə istifadə etməlidirlər.

Şəxsi həyatınıza dair Allahın planında utancaqlıq nəzərdə tutulmayıb.

Ailə qurandan sonra yataqda çətinliklərlə qarşılaşa bilərsiniz. Çünki vücudunuz artıq başqa insanın toxunması olmadan müəyyən bir şəkildə reaksiya verməyə alışıb. Nəticədə, demək olar ki, həmişə rüsvayçılıq biçmək məcburiyyətində qalacaqsınız.

Amma şəxsi həyatınıza dair Allahın planında utancaqlıq nəzərdə tutulmayıb. Seks ər-arvad üçün ənam kimi planlaşdırılıb. Əgər onlar Allahın paklıq standartına riayət edirlərsə, onda onların arasında heç bir utancaqlıq ola bilməz. Bəs onda nə üçün seksi başqa yollarla sınaqdan keçirmək lazımdır?

39

əgər günahımı tərk edə bilməyəcəyimi hiss edirəmsə, nə etməliyəm?

Bu kitabda dəfələrlə vurğuladığım kimi, cinsi stimullaşdırma böyük miqdarda xoşbəxtlik hormonu — dopaminin ifrazı ilə nəticələnir. Dopamin isə narkotikə bənzəyir: ilkin cinsi əlaqə zamanı olduğu kimi, eyni həzzi yaşamaq üçün artan dozalarla eyni hərəkətlərin təkrarlanması tələb olunur. Nəticə etibarı ilə hər hansı cinsi fəaliyyət, o cümlədən «daxilə nüfuz etmədən seks», yəni intensiv ovuşdurma, masturbasiya və pornoqrafiya ciddi asılılığa səbəb ola bilər.

Əgər siz bu sahələrin hər hansı birini təcrübədən keçirmisinizsə, onda bilirsiniz ki, sürüşkən yola ayaq basandan sonra dayanmaq çətin olur. Hətta sizə elə gələ bilər ki, etdiyiniz günahdan artıq heç vaxt qurtuluş olmayacaq.

Bəlkə də indi düşünürsünüz: «Bu məndən güclüdür, bacarmıram». Haqlısınız. *Siz* bacarmayacaqsınız. Təkbaşına günaha qalib gəlməkdə acizsiniz. Lakin İsa Məsih yer üzünə gəldi ki, həyatınızda olan günahın üzərində sizə qələbə versin.

Filipililərə məktubda (4:13) belə bir vəd var: «Mənə qüvvət verən Məsihin köməyi ilə hər işə gücüm çatır». İsa Məsihin adı ilə siz seksual imtahanlara qalib gəlmək üçün səlahiyyət alırsınız. Gənclərin əksəriyyəti zina ilə mübarizədə xroniki məğlubiyyətlə üzləşirlər. Çünki onlar təkbaşına qalib gəlməyə çalışırlar. Dəfələr-

lə uğursuzluğa düçar olaraq, gec-tez təslim olurlar və beləcə cinsi günahdan heç vaxt qurtula bilməyəcəklərini düşünürlər.

Bu, çox təhlükəli yalandır. Çünki insanın həyatı onun düşüncələrindən asılıdır. Əgər siz günahlı vərdişlərdən qurtulacağınıza inanmırsınızsa, onda azadlıq əldə etməyəcəksiniz. Əgər günahın fəth olunmaz olduğunu düşünsəniz, onda məğlub olaraq qalacaqsınız. Düzdür, günahdan imtina etmək elə də asan deyil. Amma buna baxmayaraq, həyatımızda olan Məsihin hakimiyyəti sayəsində azadlıq əldə etmək olar. Bunu bizə Allahın Sözü vəd edir.

> Həyatımızda olan Məsihin hakimiyyəti sayəsində azadlıq əldə etmək olar.

Romalılara məktubda (6:6–7) deyilir: «Bunu bilirik ki, günahlı bədənin aradan qaldırılması üçün, daha günaha qul olmayaq deyə köhnə mənliyimiz Onunla birlikdə çarmıxa çəkildi. Çünki ölmüş adam günahdan azad olub». Biz həyatımızı Məsihə həvalə edəndə, bizim köhnə təbiətimiz ölür, Allah bizi «yeni yaradılış» edir (2 Korinflilərə 5:17-ə bax). Biz özümüz üçün öləndə, Məsih bizdə yaşayır. O isə günahın üzərində qələbə çalacağımıza vəd verir.

Bəzən biz dərhal azadlıq əldə edirik və günah etmək istəyimiz yox olur. Bəzən isə günahdan qurtulmaq üçün müəyyən səy tələb olunur. Həyatınızı zinadan təmizləmək üçün səy göstərməyə hazırsınızsa, sizə azadlığa aparacaq bir neçə addım təklif edirəm.

1. YARADILIŞDA XÜSUSİ UNİKAL YERİNİZİN OLDUĞUNU DƏRK EDİN

Müasir mədəniyyət öyrədir ki, insan heyvandan heç nə ilə fərqlənmir və seksual tələbatlarını dərhal məmnun etməlidir. Seksual günahdan azadlığa aparan ilk addım — heyvan olmadığınızı başa düşməkdir. Siz Allahın surətində, Allaha bənzər yaradılmısınız

(Yaradılış 1:26). Buna görə sizin seksə meyiliniz heyvanlardakı kimi deyil. Sizin ən böyük tələbatınız — Allahla yaxın münasibət qurmaqdır. Həqiqət də elə budur! Əgər siz ən məhrəm tələbatlarınızı ödəmək üçün Tanrının əvəzinə seksə üz tutursunuzsa, çox güman ki, xəyal qırıqlığı yaşamısınız. Çünki ruhani tələbatınızı fiziki həzz ilə qarşılamağa çalışmısınız. Etiraf edin ki, siz Tanrının surətində, Tanrıya bənzər yaradılmısınız və sizin ən böyük tələbatınız Onunla münasibət qurmaqdır. Sonra isə seks vasitəsilə qarşılamağa çalışdığınız ehtiyaclarınızın qayğısına qalmasını Ondan xahiş edin.

2. GÜNAHINIZI ETİRAF EDİN

29-cu suala cavab verərkən, mən artıq qeyd etmişdim ki, peşman olmaq — özünə bəraət qazandırmadan, ilk fürsətdə günaha qayıtmadan, günahın günah olduğunu etiraf edərək Allahla razılaşmaq deməkdir. Günah işlətdiyinizi etiraf etmək — azadlığa aparan ilk addımdır.

3. MƏSİHİN BƏDƏNİNİN BİR HİSSƏSİNƏ ÇEVRİLİN

Günaha qalib gəlməyin ən təsirli üsullarından biri — imanlı cəmiyyətidir. Qalatiyalılara məktubda (6:1) deyilir: «Qardaşlar, əgər bir adam bir təqsir üstündə tutulsa, siz ruhanilər onu həlimlik ruhu ilə bərpa edin. Sən də sınağa düşməmək üçün özünə fikir ver».

İsa Məsihin Bədəninin bir hissəsi olmaq günahın tələsinə düşənlərin həqiqət yoluna qayıtmasına kömək etmək deməkdir. Yaqubun məktubu (5:16) bizi ruhlandırır: «Beləliklə, günahlarınızı bir-birinizə etiraf edin və bir-biriniz üçün dua edin ki, sağalasınız. Saleh adamın duası çox güclü və təsirlidir». Müdrik imanlı qardaşa etibar etmək — azadlığa aparan vacib və cəsarətli addımdır. Məsihçi dostlar və ruhani nəsihətçilər cinsi günaha son qoymaq üçün sizə cavabdehlik və dua dəstəyi verə bilərlər.

4. İMTAHAN MƏNBƏYİNİ RƏDD EDİN

Mattanın Müjdəsində (18:8) yazılıb: «Əgər əlin və ya ayağın səni pis yola çəkərsə, onu kəs at. Sənin əbədi həyata şikəst və ya topal daxil olmağın iki əl və iki ayaqla əbədi oda atılmağından yaxşıdır».

Başqa sözlə desək, əgər sizi həmişə nəsə yoldan çıxarırsa, onu rədd edin! Əgər internet-pornoqrafiyaya aludə olmusunuzsa, kompyuterinizdən canınızı qurtarın. Əgər sevgilinizlə sekslə məşğul olmağı dayandıra bilmirsinizsə, münasibəti kəsərək bir müddət ayrılın. Əgər masturbasiya ilə probleminiz varsa, təklikdə keçirdiyiniz vaxtı məhdudlaşdırın.

Elə İsa Məsih də sizin azadlığınız üçün çarmıxa çəkildi.

Günahdan azad olmaq mümkündür! Elə İsa Məsih də sizin azadlığınız üçün çarmıxa çəkildi.

Siz Onun səlahiyyətini qəbul edib zinadan azad ola bilərsiniz. «Məsih azad olmağımız üçün bizi azad etdi. Ona görə də möhkəm durun və yenidən kölәlik boyunduruğuna tabe olmayın» (Qalatiyalılara 5:1).

Erin Devisdən qızlara

Əziz qızlar,

Coşla bu layihə üzərində işləyərkən, mən tez-tez sizin haqqınızda düşünürdüm. Mən bilirdim ki, nə vaxtsa bu kitabı əlinizə alacaqsınız və çətin seçim ürəyinizi sıxacaq.

Bizim dövrümüzdə özünü bakirə saxlamaq çox çətindir. Hara baxırsan, ətrafda hər şey bar-bar bağırır ki, toya qədər gözləmək — köhnə ənənə, seks isə susadığınız yaxınlığı duymaq üçün yeganə vasitədir. Mən bu yalana necə də nifrət edirəm! Ən pisi də odur ki, sizə gözləməyə layiq olmadığınızı təlqin edirlər.

> Ər-arvad münasibətlərinizdən ötrü gözləməyə dəyər, eynilə sizi gözləməyə dəydiyi kimi, əziz qızlar.

Əgər mənə sizin gözlərinizi yalnız bir həqiqətlə açmaq imkanı verilsəydi, deyərdim ki, siz *artıq* çox sevilirsiniz.

Yeremya peyğəmbərin kitabında (31:3) yazılıb: «Rəbb uzaqdan mənə görünüb dedi: «Səni əbədi bir məhəbbətlə sevdim, buna görə də sevgi ilə səni Özümə tərəf çəkdim». Zəkəriyyə peyğəmbərin kitabında (2:8) Allah sizi «göz bəbəyi» adlandırır. Süleyman peyğəmbərin Nəğmələr Nəğməsi kitabında Allah sizi

«sevgili» adlandırır. Zəbur kitabında (45:11) Allah iddia edir: «Sənin gözəlliyin padşahı məftun etsin».

Allah sizin üçün əzəldən döyüşüb. İsa Məsih göylərdən yer üzünə enib çarmıxda öldü ki, siz Onunla əbədi yaşayasınız.

İsa Məsih sizdən ürəyinizi Ona verməyinizi xahiş edir, sizi heç vaxt tərk etməyəcəyinə və unutmayacağına söz verir.

> Qızlar sevgini yaşamaqdan ötrü ürəklərinin dərinliyində gizli saxladıqları arzuya görə vaxtından əvvəl intim yaxınlığa girirlər.

Yəqin ki, sizə deyəcəklərimi təsdiqləyən çoxlu araşdırmalar var. Amma araşdırmalar olmadan da bunu yaxşı bilirəm, çünki özüm də qız olmuşam. Qızlar sevgini yaşamaqdan ötrü ürəklərinin dərinliyində gizli saxladıqları arzuya görə vaxtından əvvəl intim yaxınlığa girirlər. Sevgilinizlə cinsi əlaqədə olmaq istəyi özünü aldatmaqdan yaranır. Sanki intim yaxınlıq sizi, həqiqətən də, uzun müddət sevgilinizə bağlayacaq. Ola bilsin ki, kiminsə sizə heyran olduğunu sübut etmək üçün tez-tez tərəf müqabilinizlə təklikdə qalaraq özünüzü «təslim etməyə» başlamısınız. Qulaq asın: kainatın Sahibi heç bir kişinin sizə verə bilməyəcəyi sevgini bəxş edib.

Sizi gözləməyə dəyər. Çünki padşahların Padşahının qızısınız. Seksi də gözləməyə dəyər. Çünki ondan tamlığı ilə yalnız öz həyatını sizə həsr edən insanla etibarlı münasibət quraraq zövq ala bilərsiniz. Belə münasibətləri isə yalnız qanuni nikahda tapmaq mümkündür.

Bəziləriniz özünü toya qədər saxlamağa hazırdır. Lakin təkbaşına mübarizə aparmaq sizə çətindir. İcazə verin sizi əmin edim ki, siz tək deyilsiniz. Mən sizin kimi minlərlə qızlarla danışmışam.

Onlar da sizin kimi nikaha qədər gözləyirlər. Mən özüm də toya qədər gözləmişəm. Öz təcrübəmə əsaslanaraq deyə bilərəm ki, nə yaxşı bədənimi, qəlbimi həyat yoldaşım üçün saxlamışam. On illik birgə həyatımıza baxmayaraq, hələ də həzz aldığımız yaxınlıq Allahın təyin etdiyi vaxtı gözləyərkən, yaşadığım tənhalıq və narahatlıq üçün ödədiyimdən daha qiymətlidir.

Özünü təmiz saxlamaq mümkündür. Ər-arvad münasibətlərinizdən ötrü gözləməyə dəyər, eynilə sizi gözləməyə dəydiyi kimi, əziz qızlar.

Sevgi ilə, Erin

Coş Makdauelldən oğlanlara

«Sizlərdən hər biri ilə ata-oğul kimi açıq söhbət etmək yaxşı olardı. Mən sizi intim münasibətə tələsməməyə inandırmaq istəyərdim. Sizə olan sevgimdən sizi həmişə Allahın hüdudlarını aşan cinsi əlaqənin ağır nəticələrindən qorumaq istərdim.

Mənim sözlərimi ürək söhbəti kimi qəbul edin. Bu bizim seks və paklıq haqqında açıq danışmaq şansımızdır.

Söhbətimizə davam etməzdən öncə bu dünyada nə qədər vacib olduğunuzu bilməyinizi istəyirəm. Hər bir kişi qəlbinin dərinliyində bu ada layiq olduğunu bilmək istəyir. Biz bütün ürəyimizlə ətrafınızdakıların hörmətini qazanmağı arzulayırıq.

Paklıq — əsl kişi olduğunuzun ən yaxşı sübutudur.

Allahın Kəlamında aydın yazılıb ki, siz çox dəyərlisiniz. O sizə bir missiya həvalə etdi — həyatınızda Onu təqlid etmək və Xoş Xəbəri başqaları ilə bölüşmək. Siz Allahın Padşahlığı üçün çox qiymətlisiniz. Sizin ləyaqətinizi Tanrı artıq təsdiqləyib. Bunu sübut etmək üçün sizə nə seksuallıq, nə də başqa «şücaət» göstərmək lazımdır. Dünya sizi inandırır ki, cinsi aqressiv olmaq və ya əlcək

kimi tərəf müqabillərini dəyişməklə hörmət qazanmaq olar. Amma Allah deyir ki, sizin ləyaqətiniz Onun övladı olmağınızdadır. O sizdən intim münasibətlər üçün gözləməyinizi xahiş edir ki, siz, həqiqətən, kişi xarakterinə malik olasınız, Onun sizə vəd etdiyi və çağırıldığınız bol həyat üçün mübarizə aparmağı öyrənəsiniz.

Dünya hər tərəfdən əxlaqsız həyat tərzi üçün hücum edəndə, özünü təmiz saxlamaq asan məsələ deyil. Lakin bilin ki, paklıq — başqalarının etdiklərini ağılsızcasına təkrarlamamaq əsl kişi olduğunuzun ən yaxşı sübutudur. Əsl kişi sevdiyi insanları qorumaq məsuliyyətini üzərinə götürür. Əslində, Allahı izzətləndirən, cinsi cəhətdən təmiz həyat sürmək qərarı verəndə, gələcək həyat yoldaşınız və uşaqlarınızın hörmətinə əmin ola bilərsiniz. Bu barədə fikirləşin! Hörmətə layiq seçim budur.

Sizin ləyaqətiniz Allahdadır.

Seksual cəhətdən təmiz həyat sürmək həmişə asan olmayacaq. Bunu yaxşı bilirsiniz. Müdrik məsləhət verə biləcək və bu mübarizədə sizə dəstək olacaq etibarlı insanları tapın. Bir-birinizə cavabdeh olun, yıxılanları ayağa qaldırın və Rəbbin sizin üçün hazırladığı daha yaxşı həyatdan ötrü mübarizəyə davam edin.

Seks və onun verə biləcəyi ötəri həzlə razılaşmayın! Nikaha qədər gözləmək mümkündür. Buna dəyər; bu mübarizədə ilk sıralarda yer alın!

Xoş arzularla, Coş

Gənc liderlər üçün qeydlər

Seks haqqında danışmaq elə də asan deyil. Gənclərlə işləyərkən, yəqin, əmin olmusunuz ki, onların utancaqlığı bu mövzuda çoxlu informasiya əldə etməyə mane olur. Seksə münasibətdə «Hər şey olar» şüarlı müasir yanaşma bir çox gənc oğlan və qızların həyatında dağıdıcı izlərini buraxıb. Əgər biz onların intim yaxınlıq, nikah və sevgi məsələlərində Allahın planına əsasən yaşamalarını istəyiriksə, onda seks mövzusunda açıq olmalıyıq.

Bu kitab pornoqrafiya, masturbasiya və seksual asılılıq kimi sərt mövzulardan yan keçmir. Bizim məqsədimiz oxucuları şok etmək deyil, real vaxtda yeniyetmələrin mübarizə apardıqları problemlərdən danışmaqdır.

Bu kitabın təsir gücünü artırmaq və gənc nəslə ötürmək üçün ona müzakirə sualları daxil etdik. Həmin sualları altı hissəyə böldük. Gənclər bu sualları etibarlı mühitdə nəsihətçi rəhbərliyi altında müzakirə edə bilərlər.

> Çox sağ olun ki, himayənizdə olan gənc insanlara həqiqəti çatdırırsınız.

Biz seks haqqında yersiz söhbətlərə çağırış etmirik. Bu kitabda araşdırılan mövzular kifayət qədər ədəblidir.

Lakin nə Tanrı, nə də müasir mədəniyyət bu məsələlərə susmadığına görə, belə qərara gəldik ki, gənclər qrupunuzun üzvləri ilə bu mövzunu əsaslı şəkildə Allahın həqiqəti işığında araşdırmaq imkanı verək.

Çox sağ olun ki, himayənizdə olan gənc insanlara həqiqəti çatdırırsınız. Onlara Allahın seks və nikahla bağlı niyyətinə sadiq qalmalarına kömək etdiyiniz üçün təşəkkür edirik. Bu kitabda yazdığımız kimi, Allahın hüdudları daxilində seksdən həzz aldıqda, nəticələr dünyanın xəyal edə biləcəyi hər şeyi üstələyir. Gənclərə Allahın sekslə bağlı məqsədini başa salmaqla, onlara ömürlük hədiyyə vermiş olursunuz!

Müzakirə üçün suallar

SUALLAR 1–5

1. Qüsursuzluq «Allahın niyyətinə uyğun yaşamaq»dırsa, siz buna can atırsınızmı? Ona necə nail olursunuz? Bir neçə üsul sadalayın. Həyatınız Allahın niyyətinə uyğun olsun deyə, hansı sahələrdə davranışınızı düzəltməlisiniz?
2. Cümləni tamamlayın: özünə hakim olmaq bir qaydadırsa, qüsursuzluq — ________________________. İki anlayış arasındakı fərqi başa düşməyiniz təmizliyə münasibətinizi necə dəyişdi?
3. Süleymanın Nəğmələr Nəğməsi kitabının 1-ci fəslini oxuyun. Bu ifadəli və romantik şeirləri oxuyarkən hansı hissləri keçirirsiniz? (Məsələn: yöndəmsizlik, maraq, həyəcan). Sizcə, nəyə görə iki sevgilinin intim söhbəti Allahın Kəlamına daxil edilib?
4. «Rəbbin xeyirxah olduğu doğrudurmu?» sualına necə cavab verərdiniz?
5. Əvvəlki suala verdiyiniz cavab davranışınıza necə təsir göstərir? Xüsusilə seks və romantika ilə bağlı qərarlarınıza?
6. Üçüncü suala cavab verərək, cinsi əlaqənin yaradılışının üç əsas məqsədini müəyyənləşdirdik: nəslin artması, birlik və istirahət, gücün bərpası. Bu məqsədləri əhəmiyyətinə görə sıralayın. Cavabınızı izah edin.

7. Əgər əsl məhəbbət həmişə sevdiyiniz insanın xeyrini güdmək, onun qayğısına qalaraq maraqlarını müdafiə etməkdirsə, özünüzdən hansı əsl sevgi nümunələrini göstərə bilərsiniz? Başqa sözlə desək, əsl sevginin Tanrı nümunəsini sizə kim göstərib?
8. Gələcək həyat yoldaşınızın mənafelərini qorumaq və qayğısına qalmaq üçün üç yol sadalayın.
9. İsa Məsih sizə olan məhəbbətini hansı üç əsrarəngiz yolla göstərdi?
10. Qanunun Təkrarı kitabında (10:13) deyilir ki, Allahın əmrləri bizim xeyrimiz üçün verilib. Əhdi-Cədiddə qeyd olunan Allahın üç əmrini sadalayın. Hər əmr üçün aşağıdakı cümləni tamamlayın:

    Mən bilirəm ki, bu əmr mənim xeyrimədir, çünki onu yerinə yetirmək…

SUALLAR 6–19

1. Elm sübut edib ki, ən böyük cinsi həzzin məsuliyyətini daşıyan beynimizdir. Başqa sözlə, seks əslində zehni fəaliyyətdir. Bu fikir müasir mədəniyyətin seks haqqında söylədikləri ilə necə ziddiyyət təşkil edir?
2. Sizcə, nəyə görə Allah beynimizi elə yaradıb ki, iyirmi yaşa kimi bütün nəticələri nəzərə alaraq, vacib qərarlar qəbul edə bilmirik?
3. Norepinefrin — hər hansı güclü emosional və dərin təsirli təcrübənin yaddaşda həkk olunmasına cavabdeh olan hormondur. Beyninizdə «ilişib» qalan xatirələrdən birini danışın. Sizcə, həmin hadisə zamanı nəyə görə bədəninizdə norepinefrin hormonu ifraz olunub?
4. Cinsi yolla keçən infeksiyaların geniş yayıldığını öyrənəndə nə hiss etdiniz?
5. 9-cu sualın cavabını oxumazdan əvvəl daha çox cinsi yolla keçən insan papillomavirusu haqqında nə qədər məlumatlı

idiniz? Bu fəsildəki məlumatlar zöhrəvi xəstəliyə yoluxma riskinə ümumi münasibətinizi necə dəyişdi?

6. Gənclər arasında bu xəstəliklərin yayılmasının qarşısını almaq üçün böyüklər yeniyetmələrlə zöhrəvi xəstəliklər mövzusunu necə müzakirə etməlidirlər?
7. «Təhlükəsiz» seksin mövcud olmadığını anlayanda, nə hiss etdiniz?
8. Prezervativ və həblərin cinsi yolla ötürülən infeksiyalara qarşı çox az və ya heç müdafiə etmədiyini öyrəndikdən sonra nikahdankənar cinsi fəaliyyətdən qaçmaq istədinizmi? Nəyə görə «bəli» və nəyə görə «xeyr»?
9. 13-cü sualın cavabının sonunda gətirilən iki «ssenari»ni yenidən oxuyun. Bu hekayələrdə təsvir olunan vəziyyətlərdən birində olsaydınız, necə reaksiya verərdiniz? İndiki seksual davranışınızın gələcəkdə mütləq həyat yoldaşınızın və uşaqlarınızın həyatına təsir edəcəyi düşüncəsi özünüzlə bağlı verdiyiniz qərarlara necə təsir edə bilər?
10. Həmyaşıdlarınız arasında cinsi yolla keçən xəstəliklərə tipik münasibəti necə təsvir edərdiniz? (Məsələn: narahatlıq, laqeydlik, məlumatsızlıq, zarafat).

SUALLAR 20–24

1. Sizcə, nə üçün nikaha qədər cinsi əlaqə ilə depressiya/intihar arasında əlaqə var?
2. Şəxsi həyatınızda (seksual və ya başqa) olan hansısa günah barədə düşünün. Sonda özünüzü necə hiss edirdiniz?
3. Bildiklərinizi sadalayaraq aşağıdakı cümlələri tamamlayın:

   Nikahdankənar cinsi əlaqə .... hisslərə səbəb olur.

   Nikahda cinsi əlaqə .... hisslərə səbəb olur.

4. Oxuduqlarınıza əsasən cinsi əlaqə haqqında hansı tərifi verərdiniz? Cinsi əlaqədən başqa, indi bu tərifə hansı fəaliyyətləri daxil edərdiniz?

5. Sizcə, niyə gənclər getdikcə oral seks də daxil olmaqla, bir çox cinsi fəaliyyətə əsl seks kimi baxmırlar?
6. Nikaha qədər oral seks təcrübəsini unuda bilmədiklərinə görə peşəkarların məsləhətinə ehtiyac duyan qadının hekayəsini yada salın. İndi seksin insan beyninə təsiri haqqında bildiklərinizə əsaslanaraq, sizcə, nəyə görə bu qadınlar hətta nikahda uzun illər olandan sonra da oral seksin emosional nəticələri ilə üzləşirlər?
7. Cümləni tamamlayın: müasir mədəniyyət yalnız cinsi əlaqənin həqiqi seks olduğunu iddia edir; lakin Allahın standartlarına görə, seks ....
8. Rəsmi olaraq «bakirəliyinizi qoruduğunuz» müddətdə cinsi fəaliyyətdə guya «pis heç nə yoxdur» yalanı ilə şəxsən hansı şəraitdə qarşılaşmısınız? (Məsələn: dostlarla söhbət zamanı, müəyyən seriallar, filmlər və s.).
9. Gələcək can yoldaşınız haqqında düşünəndə, onun sizin üçün özünü bakirə saxlayacağına ümid edirsinizmi? Nə dərəcədə?
10. Oral seksin təhlükəsindən hansı sizi daha çox təəccübləndirdi?

SUALLAR 25–31

1. Sizcə, nikahdan əvvəl cinsi əlaqəyə girməyə tələsənlərdən ən yüksək qiyməti kim ödəyir?
2. Necə düşünürsünüz, əgər Allahın standartı müasir mədəniyyətdə istisna deyil, norma olsaydı, cəmiyyət bütövlükdə necə dəyişərdi?
3. 26-cı sualı cavablandıraraq biz təklif etmişdik ki, siz toy gecənizdə seksdə diletant, münasibətlər məsələsində isə mütəxəssis olasınız.

   Seksdə diletant qalmaq, sadəcə olaraq, nikahdan əvvəl cinsi təcrübələrdən qaçmaq deməkdir. Bəs münasibətlərdə mütəxəssis olmaq üçün nə lazımdır?

4. Sizcə, romantik münasibətdə hansı üç əsas tələbat qarşılanmalıdır? Hansı şəraitdə bu ehtiyaclar daha dolğun şəkildə ödənilə bilər — birgə yaşayışda, yoxsa nikahda? Cavabınızı izah edin.
5. Nəyə görə monoqam cütlüklər ən yaxşı cinsi əlaqəni yaşayırlar?
6. Müasir mədəniyyətin sizi cinsi həvəsinizi idarə edə bilməyən heyvan kimi qəbul etdiyini öyrənəndən sonra nə hiss etdiniz?
7. 25 və 26-cı sualların cavablarına əsasən, evliliyin unikal üstünlükləri nədir? Onlardan hansını şəxsən daha cəlbedici hesab edirsiniz?
8. Hormonlar və ya emosiyalar «başınıza vuranda», gözləməyi çox çətin seçimə çevirəndə, nikaha qədər cinsi əlaqədən çəkinmək qərarınıza sadiq qalmağınıza Müqəddəs Kitabdan hansı xüsusi ayələr kömək edir?
9. Necə düşünürsünüz, nə üçün ehtiras anında məsumluğunu itirmiş imanlı yeniyetmələrin əksəriyyəti cinsi azğınlığın sürüşkən yamacında getdikcə daha da aşağı yuvarlanmağa davam edirlər?
10. İntim fotoşəkilləri göndərdiklərinə görə məsuliyyətə cəlb olunan yeniyetmələrin hekayələrinə necə reaksiya verdiniz? Sizcə, həmin təcrübəni dayandırmaq üçün bu, kifayət qədər təsirli yoldurmu? Əgər cavabınız «bəli»dirsə, onda nə üçün? Əgər «xeyr»dirsə, onda niyə?

SUALLAR 32–36

1. Allahın bağışlanmasını yaşadığınız vaxtı xatırlayın və təsvir edin. O zaman nə hiss etmişdiniz?
2. Allahın bağışlanma ənamına bütün qəlbi ilə inanmağa və qəbul etməyə çalışan dostunuza nə tövsiyə edərdiniz?
3. Sizcə, nəyə görə Allahın günahlarımızı, o cümlədən seksual günahlarımızı bağışlamaq vədini qəbul etmək bu qədər çətindir?

4. Korinflilərə birinci məktubu (13:4–7) oxuyun. İndi isə əvvələ qayıdıb «məhəbbət» sözünü adınızla əvəz edin. Təsvir nə dərəcədə dəqiq alındı? Necə düşünürsünüz, oxuduqdan sonra əsl sevgini öyrənə bildinizmi?
5. Həqiqi sevgini yaşadığınız münasibəti (romantik münasibətlər mütləq deyil) təsvir edin. Həqiqətən sevildiyinizi necə bilmək olar?
6. Hansı hallarda Allahın iradəsini düzgün başa düşməyinizə əmin deyilsiniz? 34-cü sualın cavabında oxuduqlarınıza əsasən, həyatınızın bu sahələri üçün Allahın iradəsini öyrənməkdən ötrü hansı addımları ata bilərsiniz?
7. Hesabat sisteminizi təsvir edin. Başqa sözlə, təmizliyə sadiq qalmağınıza kim kömək edir?
8. Bu kitabı oxuyandan sonra özünüzü pak saxlamaq üçün hansı konkret sərhədlər qoymusunuz?
9. Sübut olunub ki, romantik münasibətləri qurmağa tələsməmək — gənclərin cinsi saflığını qorumaq üçün çox yaxşı bir yoldur. Bu iddiaya əsaslanaraq, görüşlərə getmək üçün hansı yaşda başlamaq daha yaxşıdır?
10. Valideynləriniz cinsi təmizliyinizi qorumağınıza necə kömək edə bilər?

SUALLAR 37–39

1. 37-ci suala cavab olaraq biz pornoqrafiyanı «cinsi həvəsi yaratmaq məqsədilə erotik davranışın (istər təsvir, istər də mətn şəklində) təsviri» kimi müəyyən etdik. Bu tərifə hansı media növləri daxildir?
2. Nə vaxtsa pornoqrafiyanın təsirinə düşmüsünüzmü? Baxdığınız şeyin pornoqrafiya olduğunu dərhal anladınız, yoxsa «bunda pis heç nə olmadığını» qərara aldınız?
3. Sizcə, nəyə görə qadınlar və yeniyetmələr pornoqrafiyaya daha çox müraciət edirlər? O, yeni internet istifadəçilərini nə ilə cəlb edir?

4. 37-ci sualın cavabında sadalanan pornoqrafiyaya müraciət etməyin hansı nəticələri sizi daha çox sarsıtdı? Niyə?
5. Aşağıdakı cümlədəki boşluqları doldurun: Pornoqrafiyaya baxmaq ______________________ cinsi əlaqəyə, nikahdan əvvəl gözləmək isə _________________ nikahda cinsi əlaqəyə gətirib çıxarır.
6. Sizcə, niyə masturbasiya günahı ilə mübarizə aparan gənclər bunu edəndə həmişə utancaqlıq hissi yaşayırlar?
7. Sizcə, nə üçün İsa Məsih Matta 5:28-də şəhvətlə zinakarlığı eyniləşdirir? İsa bizə hansı fikri çatdırmağa çalışır?
8. Günahımızı etiraf edəndə bu, vurulan yaralardan sağalmağımıza necə kömək edir?
9. Cinsi təmizliyə sadiqliyinizi qorumaq üçün hansı şirnikləndirici mənbələri özünüzdən «kəsmək» lazımdır?
10. İsa Məsihin qurbanı sayəsində günahdan azad olmağın mümkün olduğunu öyrənəndə nə hiss etdiniz?

Qeydlər

[1] What Are the Most Googled Words in the World?» http://www.WebUpon.com/search-engine

[2] George Barna, «The Church and the Mosaic Generation» *Homiletics Online*. http://www.homileticsonline.com.

[3] Dave Kinnaman, «The Mosaic Generation» *Enrichment Journal* (Fall 2006). http://www.enrichmentjournal.ag.org.

[4] See the True Love Revolution. http://www.trueloverevolution.wordpress.com

[5] Sharon Jayson, «Abstinence Message Goes beyond Teens» *USA Today* (October 31, 2006). http://www.usatoday.com/news

[6] Planned Parenthood. http://www.plannedparenthood.org/health-topics

[7] Susan E. Barker, «Cuddle Hormone» http://www.oxytocin.org/cuddle-hor-mone/index.html

[8] Edward O. Laumann, et al. *The Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States* (Chicago: University of Chicago Press, 1994), 363–65.

[9] Joan R. Kahn and Kathryn London, «Premarital Sex and the Risk of Divorce» *Journal of Marriage and the Family*, 53 (1991), 845–55.

[10] William R. Mattox, Jr., «Aha! Call It the Revenge of the Church Ladies» *USA Today* (February 11, 1999). http://www.usatoday.com

[11] Child Trends, «Sexually Transmitted Diseases (STDs) among Adolescents and Young Adults» *Facts at a Glance* 2006–03 (2006). http://www.childtrends.org

[12] Centers for Disease Control and Prevention, HIV/AIDS *Surveillance Report*, vol. 16 (2005). http://www.cdc.gov.

[13] B. E. Hamilton, et al., «Births: Preliminary Data for 2009» *National Vital Statistics Reports* (2010), 59(3), table 2.

[14] A. Chandra, et al., «Fertility, family planning, and reproductive health of U.S. women: Data from the 2002 National Survey of Family Growth» *National Vital Health Statistics* (2005), 23 (25), 12.

[15] Daniel R. Weinberger, M.D., Brita Elvevag, Ph.D., and Jay N. Giedd, M.D., «The Adolescent Brain: A Work in Progress» *The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy* (June 2005), 5.

[16] Helen Phillips, «Instant Expert: The Human Brain» *New Scientist* (September 4, 2006). http://www.newscientist.com

[17] Shannon Brownlee, et al., «Inside the Teen Brain» *US News & World Report* (August 1, 1999). http://www.usnews.com/usnews/culture

[18] Eyni yerdə.

[19] Eyni yerdə.

[20] «Sexuality in Adolescence» *Journal of Youth and Adolescence* (November 2007). http://www.righthealth.com.

[21] Kaiser Family Foundation, «Teen Sexual Activity» in conjunction with *Seventeen* magazine article, «Virginity and the First Time» (2002). http://www.kff.org/mediapartnerships

[22] Barker, «Cuddle Hormone».

[23] Joe S. McIlhaney Jr., M.D., and Freda McKissic Bush, *Hooked: New Science on How Casual Sex Is Affecting Our Children* (Chicago: Northfield Publishing, 2008).

[24] Eyni yerdə.

[25] Eyni yerdə.

[26] http://www.Definitions.net/definition/purity

[27] «Sexually Transmitted Diseases» Epigee. http://www.epigee.org/guide/stds

[28] The Medical Institute, «The Facts about Condoms» http://www.medinsti-tute.org/content

[29] The Medical Institute, «Parents and Adolescents Attitudes» http://www.medinstitute.org/media/Attitudes.htm

[30] McIlhaney and Bush, *Hooked*, 117.

[31] Eyni yerdə, 81.

[32] «Overview of Sexually Transmitted Disease (STD)» HealthCommunities.com

[33] John Wright, ed., *The New York Times Almanac 2002* (London: Psychology Press, 2001), 480.

[34] Reuters, «CDC: Sexually Transmitted Diseases Still Rising in U.S.» *Fox News* (November 16, 2009). http://www.foxnews.com

[35] Lindsey Tanner, «Study Finds 1 in 4 U.S. Teens Has an STD» *ABC News* (March 11, 2008). http://www.wjla.com/news/stories

[36] Centers for Disease Control and Prevention, «Public Health Leaders Gather at National STD Prevention Conference to Address Heavy Toll of Sexually Transmitted Diseases» (March 2, 2010). http://www.cdc.gov

[37] The Medical Institute, «Statement on HPV Vaccine» http://www.medin-sti-tute.org

[38] American Social Health Association, «PID (Pelvic Inflammatory Disease) Questions & Answers» http://www.ashastd.org

[39] Centers for Disease Control and Prevention, «HPV and Men: Fact Sheet» http://www.cdc.gov.

[40] AVERT, «United States HIV & AID Statistics Summary»; http://www.avert.org

[41] Centers for Disease Control and Prevention, «20 Years of AIDS» (May 31, 2001). http://www.cdc.gov.

[42] The Medical Institute, «Statement on HPV Vaccine».

[43] Centers for Disease Control and Prevention, «Human Papillomavirus (HPV)» (March 11, 2011). http://www.cdc.gov/hpv

[44] Centers for Disease Control and Prevention, «HPV Vaccine — What You Need to Know» (March 3, 2010). http://www.cdc.gov/vaccines

[45] Centers for Disease Control and Prevention, «Genital HPV Infection» (November 24, 2009). http://www.cdc.gov

[46] National Council of Women's Organizations, «Key Facts about Cervical Cancer: HPV Testing and Older Women». http://www.cluw.org/CCPW/ncwoFactsheet-2

[47] D. L. Hughes, «How Can Men Be Tested for HPV?» http://www.eHow.com

[48] L. A. Koutsky, «Epidemiology of genital human papillomavirus infection» *American Journal of Medicine* (1997), 102 (5A), 3–8.

[49] L. A. Koutsky and N. B. Kiviat, «Genital Human Papillomavirus» in K. K. Holmes, et al., eds., *Sexually Transmitted Diseases* (New York: McGraw Hill, 1999), 347–59, quoted in *Sexual Health Update Newsletter* (Spring 2000), 1–2.

[50] Eileen F. Dunne, et al., «Prevalence of HPV Infection among Females in the United States» *Journal of the American Medical Association*, vol. 297, no. 8 (February 28, 2007). http://www.jama.com

[51] National Institute of Health, «Cervical Cancer» *Consensus Development Statements* 14, no. 1 (April 1–3, 1996). http://www.odp.od.nih.gov/con-sensus/cons/102

[52] Planned Parenthood, «Human Papillomavirus (HPV)» http://www.planned-parenthood.org

[53] Joe S. McIlhaney Jr., M.D., *Sex: What You Don't Know Can Kill You* (Grand Rapids, MI: Baker, 1997), 34, 36.

54 Kaiser Family Foundation, «The Tip of the Iceberg: How Big Is the STD Epidemic in the U.S.?» (December 2, 1998). http://www.kff.org/women-shealth/1447.

55 American Cancer Society, «Cancer Facts and Figures 1999: Selected Cancers» (February 21, 2000). http://www.cancer.org/statistics/cff99/select-edcancers.html

56 Institute for Youth Development, «STDs — A Teenage Epidemic?» *The Youth Connection* (March/April 2004), 4. http://www.youthdevelopment.org

57 Matthew B. Rettig, M.D., «HPV Virus Helps Cervical and Head and Neck Cancers Grow and Spread» UCLA Jonsson Comprehensive Cancer Center (November 4, 2008). http://www.cancer.ucla.edu.

58 Centers for Disease Control and Prevention, «Cervical Cancer Rates by Race and Ethnicity» (January 26, 2011). http://www.cdc.gov

59 CDC, «HPV and Men».

60 http://www.Chastity.com, http://www.chastity.com/chastity-qa/stds/in-fec-tions

61 JoAnne Allen, «U.S. herpes rates remain high — CDC» Reuters (March 9, 2010). http://www.reuters.com.

62 Sexuality Information and Education Council of the U.S., «Fact Sheet: Sexually Transmitted Diseases in the United States» *Siecus Report* 25, no. 3 (1997).

63 Women's Health, «Pelvic Inflammatory Disease» http://www.wom-ens-health.co.uk/pid.html

64 Florida Association of Planned Parenthood Affiliates, Inc., «CDC Report Finds Adolescent Girls Continue to Bear a Major Burden of Common Sexually Transmitted Diseases» http://www.floridaplannedparenthood.org/news

65 «Invasive Cervical Cancer Rising in Young White Females» *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 86, issue 1 (January 5, 1994), 6–7. http://www.jnci.oxfordjournals.org

66 Centers for Disease Control and Prevention, «HIV/AIDS and Women» (February 11, 2010). http://www.cdc.gov

67 Centers for Disease Control and Prevention, «STDs & Pregnancy» (January 4, 2008). http://www.cdc.gov.

68 House Committee on Commerce, «Ronald O. Valdiserri, M.D., addressing the Subcommittee on Health and Environment on cervical cancer» *Congressional Record* (March 16, 1999), 18–22.

69 Center for Young Women's Health, «Sexually Transmitted Diseases (STDs): General Information» http://www.youngwomen'shealth.org

70 McIlhaney and Bush, *Hooked*, 81.

[71] Office of National AIDS Policy, «Youth and HIV/AIDS 2000: A New American Agenda» http://www.whitehouse.gov/administration/eop.onap

[72] McIlhaney and Bush, *Hooked*, 81.

[73] Center for Young Women's Health, «Sexually Transmitted Diseases».

[74] Megan Brooks, «Half of teen girls have STIs by 2 years of first sex» Reuters (December 7, 2009). http://www.reuters.com/article

[75] Joe S. McIlhaney Jr., M.D., «Because Sex Is Not a Game This School Year», *The Medical Institute Quarterly* (Spring 2002).

[76] DoSomething.org, «11 Facts about Teens and STIs».

[77] Josh McDowell, *Why True Love Waits* (Carol Stream, IL: Tyndale House Publishers, 2002), 39.

[78] DoSomething.org, «11 Facts about Teens and STIs» http://www.dosome-thing.org/tipsandtools/11-facts-about-teens-and-stds

[79] The Medical Institute, *Abstinence and «Safer Sex» Sexuality Education: A Comparison* (Austin, TX: The Medical Institute), 20.

[80] C. Leah, L. Jackson, et al., Centers for Disease Control, powerpoint. «Chlamydia Screening and STD Education for High-risk Teens» 2002. http://www.cdc.gov/stdconference/2002/slides/b7leah.pps

[81] CDC, «STDs in Adolescents and Young Adults» *STD Surveillance 2002: Special Focus Profiles.* http://www.cdc.gov/std/stats02/2002pdf/SFAdoles.pdf

[82] McIlhaney and Bush, *Hooked*, 81.

[83] Institute for Youth Development, «Benefits of Delaying Sexual Debut» (2008). http://www.youthdevelopment.org.

[84] Gary L. Rose, M.D., Sexual Health for Life Seminar, September 12, 2007, Pittsburgh, PA.

[85] Eyni yerdə.

[86] Raymond G. Bohlin, Ph.D., «Probe Ministries: Safe Sex and the Facts» *Leadership U* (July 14, 2002). http://www.leadershipu.com/orgs/probe/docs/safesex.html

[87] Statistics: STI/STDs #95, *Relationships Under Construction*, high school curriculum (Sunbury, OH: ATM Education, 2008), 126.

[88] Centers for Disease Control and Prevention, «Premarital Sexual Experience among Adolescent Women — United States, 1970–1988» *Morbidity and Mortality Weekly Report* 39, no. 51 (January, 1991), 929–32.

[89] «Scientific Evidence on Condom Effectiveness for Sexually Transmitted Disease (STD) Prevention» The National Institute of Health and the National Institute of Allergy and Infectious Disease (July 2001).

[90] Centers for Disease Control and Prevention, «HPV: Common Infection, Common Reality» http://www.cdc.gov/std/hpv

[91] Anjum Khursid, MBBS, MPAff, «Talking Points on Winer's Article in *New England Journal of Medicine* on Condom Use and HPV Risk» The Medical Institute. http://www.medinstitute.org

[92] Eyni yerdə.

[93] Eyni yerdə.

[94] Raymond G. Bohlin, Ph.D., «Probe Ministries: The Epidemic of Sexually Transmitted Diseases» *Leadership U* (July 14, 2002). http://www.leader-shipu.com/orgs/probe/docs/safesex.html

[95] Eyni yerdə.

[96] Kaiser Family Foundation, «It's Your (Sex) Life: A Guide to Safe and Responsible Sex». http://www.kff.org/mediapartnerships

[97] Centers for Disease Control and Prevention, «STD-Prevention Counseling Practices and Human Papillomavirus Opinions among Clinicians with Adolescent Patients — United States, 2004» *Morbidity and Mortality Weekly Report* 55, no. 41 (October 20, 2006), 1117–120.

[98] Planned Parenthood, «Human Papillomavirus (HPV)». http://www.planned-parenthood.org

[99] Rose, Sexual Health for Life Seminar.

[100] Sexual Information and Education Council of the U.S., «Fact Sheet: Sexually Transmitted Diseases in the United States».

[101] *Relationships Under Construction*, high school curriculum (Sunbury, OH: ATM Education, 2008),

[102] Jacqueline Matuza, «What Is the Incubation Period of AIDS?» eHow Health. http://www.ehow.com

[103] Kaiser Family Foundation, «TV Sex Getting 'Safer,' Kaiser Family Foundation Study Finds» (February 4, 2003). http://www.kff.org/entmedia

[104] Anna Forbes, «Askable Parents, Teachable Moments» Bryn Mawr *Alumnae Bulletin*. http://www.brynmawr.edu

[105] The Medical Institute, «The Facts about Condoms».

[106] «Overview of Sexually Transmitted Disease (STD)» http://www.Health-Communities.com

[107] Trace W. Kershaw, et al., «Sexual Risk Following a Sexually Transmitted Disease Diagnosis: The More Things Change the More They Stay the Same» *Journal of Behavioral Medicine*, vol. 27, no. 5, 445–61.

[108] CDC, «HPV Vaccine: What You Need to Know».

[109] Centers for Disease Control and Prevention, «Genital Herpes»/ http:// www.cdc.gov.

[110] Hepatitis B Foundation, «General Information: FAQ». http://www.hepb.org

[111] National Cancer Institute, «Human Papillomavirus (HPV) Vaccines» (October 22, 2009). http://www.cancer.gov.

[112] Centers for Disease Control and Prevention, «Trends in Reportable Sexually Transmitted Diseases in the United States, 2006» *Surveillance 2006*. http://www.cdc.gov

[113] Reuters, «CDC: Sexually Transmitted Diseases Still Rising in U.S».

[114] McIlhaney and Bush, *Hooked*, 81.

[115] McIlhaney, «Because Sex Is Not a Game This School Year».

[116] Ed Vitalgiano, «New Study: Half of Young People Will Contract STDs», Alan Guttmacher Institute (May 13, 2004). http://www.crosswalk.com

[117] McIlhaney, «Because Sex Is Not a Game This School Year».

[118] Kaiser Family Foundation, «What Teens Don't Know about STDs Puts Them at Risk» (March 8, 1999). http://www.kff.org

[119] Eyni yerdə.

[120] The Medical Institute, «Sex, Condoms & STDs: What We Now Know» (2003). http://www.medinstitute.org.

[121] «Human Immunodeficiency Virus» PDR Health, Diseases & Conditions. http://www.pdrhealth.com/disease.

[122] Sexual Information and Education Council of the U.S., «The Truth about Adolescent Sexuality». http://www.siecus.org

[123] Centers for Disease Control and Prevention, «Premarital Sexual Experience among Adolescent Women — United States, 1970–1988» *Morbidity and Mortality Weekly Report* 39, no. 51 (January 1991), 929–32.

[124] «Study: Half of Teen Girls Infected with STDs within 2 Years of Having Sex» *Fox News* (December 8, 2009). http://www.foxnews.com/story

[125] Sexual Information and Education Council of the U.S., «The Truth about Adolescent Sexuality». http://www. siecus.org.

[126] Kaiser Family Foundation, «What Teens Don't Know about STDs Puts Them at Risk» (March 8, 1999). http://www.kff.org

[127] Reuters, «HPV Linked to 25,000 Cancers in 5 Years: Government study suggests need for HPV screening men and women» MSNBC.com (November 3, 2008). http://www.msnbc.com

[128] Rettig, «HPV Virus Helps Cervical and Head and Neck Cancers Grow and Spread».

[129] Dunne, et al., «Prevalence of HPV Infection».

[130] Julie Sharp, «Oral Sex Linked to Throat Cancer» *BBC News* (May 10, 2007). http://www.news.bbc.co.uk/2/hi/health

[131] Reuters, «HPV Linked to 25,000 Cancers in 5 Years».

[132] Eyni yerdə.

[133] JoNel Aleccia, «Eww» factor aside, anal HPV infection is a risk» MSNBC Women's Health (May 23, 2008). http://www.msnbc.msn.com

[134] «Throat Cancer Added to List of Diseases Caused by HPV» *Houston Chronicle* (May 2007).

[135] «Sexually Transmitted Diseases» Epigee.

[136] Reuters, «CDC: Sexually Transmitted Diseases Still Rising in U.S».

[137] Haishan Fu, «Contraceptive Failure Rates: New Estimates from the 1995 National Survey of Family Growth» *Family Planning Perspective*, vol. 31, no. 2 (March/April 1999).

[138] Centers for Disease Control and Prevention, «STD-Prevention Counseling Practices and Human Papillomavirus Opinions among Clinicians with Adolescent Patients — United States, 2004» *Morbidity and Mortality Weekly Report* 55, no. 41 (October 20, 2006), 1117–120.

[139] Planned Parenthood, «Fact Sheet: HPV — The Most Common Sexually Transmitted Virus» (August, 2006). http://www.plannedparenthood.org

[140] Elizabeth Boskey, Ph.D., «What are the federal guidelines for abstinence only education?» About.com (October 13, 2010). http://www.std.about.com/od/syphilis/f/federalabstinenceregs.htm

[141] McIlhaney and Bush, *Hooked*, 20.

[142] Eyni yerdə.

[143] Laura Vanderkam, «Sexually Active Girls' Lament: Why Didn't I Wait?» *USA Today* (June 12, 2003). http://www.usatoday.com

[144] R. E. Rector, K. A. Johnson, and L. R. Noyes, «Sexually Active Teenagers Are More Likely to Be Depressed and to Attempt Suicide» Washington, DC: A report from the Heritage Center for Data Analysis, *Heritage Foundation* CDA03–04 (2008), 78.

[145] Personal interview, Freda McKissic Bush.

[146] Extrapolated from Joe S. McIlhaney Jr., M.D., and Freda McKissic Bush, *Hooked*, 78.

[147] «Your Brain on Sex» *Reuniting: Healing with Sexual Relationships* (June 25, 2005). http://www.reuniting.info/science.

[148] Cited in Kaiser Family Foundation, «Substance Use and Risky Sexual Behavior: Attitudes and Practices Among Adolescents and Young Adults» (February, 2002). http://www.kff.org

[149] Kaiser Family Foundation, «Teen Sexual Activity».

[150] Rose, Sexual Health for Life Seminar.

[151] Aleccia, «Eww factor aside».

[152] Christine Hill-Kayser, M.D., «Anal Cancer: The Basics» *OncoLink* (February 23, 2008). http://www.oncolink.org.

[153] Kaiser Family Foundation, «Teen Sexual Activity».

[154] Chris Wagner, «Oral Sex Is Sex, and Most Teens Don't Know It» Center for Parent/Youth Understanding. http://www.cpyu.org

[155] Laura Sessions Stepp, «Teen Sexual Activity on the Rise» *The Detroit News* (September 16, 2005). http://www.detnews.com/2005/health

[156] Eyni yerdə.

[157] http://www.Merriam-webster.com/dictionary/sex

[158] Wagner, «Oral Sex Is Sex».

[159] Judith Reisman, Ph.D., «Psychopharmacology of Pictorial Pornography Restructuring Brain, Mind & Memory & Subverting Freedom of Speech» (The Institute for Media Education), taken from *Relationships Under Construction*, high school curriculum (Sunbury, OH: ATM Education, 2008), 198. Information also found in *Human Nature*, vol. 9, no. 1 (1998), 34.

[160] Wagner, «Oral Sex Is Sex».

[161] Elizabeth Boskey, Ph.D., «Is Oral Sex Safe Sex?» About.com (July 6, 2009). std.about.com.

[162] Roxanne Khamsi, «Oral Sex Can Cause Throat Cancer» *New Scientist* (May 9, 2007). http://www.newscientist.com

[163] Sharp, «Oral Sex Linked to Throat Cancer».

[164] *Reader's Digest*, August 2008, «What You Need to Know: HPV and Cancer Risk». http://www.rd.com/health/hpv-and-cancer-risk-facts

[165] Cathy Becker, «The Oral Sex Cancer Connection» Good Morning America On Call (October 15, 2008). http://www.abcnews.go.com/GMA/OnCall

[166] Bernadine Healy, M.D., «Clueless about Risks of Oral Sex» *U.S. News & World Report* (March 19, 2008), 60. http://www.usnews.com

[167] Susan Richardson, «An Overlooked Weapon in the Battle of Teen Pregnancy: Self-Esteem» *Austin American Statesman* (March 5, 1998).

[168] Centers for Disease Control and Prevention, National Vital Statistics System (March 16, 2011). http://www.cdc.gov/nchs/data_access/vitalstats

[169] JASWiki, «Sexually Transmitted Diseases» (November 4, 2010). http://www.ankerberg.com

[170] Dr. Lawrence Laycob, Ph.D., M.D. From a public presentation, Colorado.

[171] Personal conversation.

[172] U.S. Bureau of the Census, «America's Families and Living Arrangments» Current Population Reports, Series (March 2000).

[173] Janice Shaw Crouse, Ph.D., «The Myths and Reality of Living Together without Marriage» Focus on the Family, 2007, http://www.crosswalk.com

[174] Eyni yerdə.

[175] Statistic from a study by Scott Stanley at the University of Denver, MSN Lifestyle, «Cohabitation Shows Tendency toward Divorce?» (September 2009). http://www.lifestyle.msn.com

[176] Mattox Jr., «Aha! Call It the Revenge of the Church Ladies».

[177] L.J. Waite and M. Gallagher, «The Case for Marriage: Shedding Light on the State of Marriage in America» *The Medical Institute Quarterly* (Spring, 2002).

[178] Eyni yerdə.

[179] U.S. Census, «Income Distribution Measures, by Definition of Income: 2009» section: Married-Couple Households. http://www.census.gov/hhes/, http://www.cpstapbles/032010/rdcall/1_002.htm

[180] Eyni yerdə.

[181] D. S. Burgoyne, «Factors affecting coital frequency» *Medical Aspects of Human Sexuality* (May 1974), 152–54.

[182] Dr. John R. Diggs Jr., «Sex without Marriage Often Ruins People's Health and Well-being» from Waite and Gallagher's *The Case for Marriage* (New York: Doubleday, 2000). http://www.josh.org

[183] Mattox Jr., «Aha! Call It the Revenge of the Church Ladies».

[184] Eyni yerdə.

[185] James [anonymous], «Sex and the Pity» Think Christian (May 25, 2008), citing Dr. Nancy Moore Clatworthy's interview in *Seventeen* magazine. http://www.thinkchristian.net

[186] McIlhaney and Bush, *Hooked*, 33.

[187] McDowell, *Why True Love Waits*.

[188] Lance Morrow, «Fifteen Cheers for Abstinence» *Time* (October 2, 1995), 90.

[189] Eyni yerdə.

[190] Lovetoknow, «Dating and Teen Sex: What We Know» dating.lovetoknow.com.

[191] National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, «Sex and Tech: Results from a Survey of Teens and Young Adults» Cosmogirl.com (December 10, 2008). http://www.thenationalcampaign.org.

[192] Eyni yerdə.

[193] Wikipedia, «Sexting» http://www.en.wikipedia.org/wiki/Sexting

[194] «Sexting Girls Facing Porn Charge Sue D.A» CBSNews.com (March 27, 2009). http://www.cbsnews.com/stories

[195] Mike Brunker, «"Sexting" surprise: Teens face child porn charges» MSN-BC.com (January 15, 2009). http://www.msnbc.msn.com.

[196] Michael Inbar, «"Sexting" cited in teen's suicide» MSNBC.com (December 2, 2009). http://www.msnbc.msn.com

[197] McIlhaney and Bush, *Hooked*, 121–23.

[198] Institute for Youth Development, *Benefits of Delaying Sexual Debut.*

[199] McIlhaney and Bus, *Hooked*.

[200] Kaiser Family Foundation, «Teen Sexual Activity».

[201] http://www.Merriam-webster.com/dictionary/pornography

[202] Gary Foster, «Porn Plague» *Religious Market Update* (February 10, 2009), http://www.garydfoster.com.

[203] Gary Foster, «Prolific Porn» *Religious Market Update* (February 10, 2009), http://www.garydfoster.com.

[204] *U.S. News & World Report* (March 27, 2000), cited in Josh McDowell, *Why True Love Waits*.

[205] MSNBC/Stanford/Duquesne Study, *Washington Times* (January 26, 2000), cited in Josh McDowell, *Why True Love Waits*.

[206] Dr. Robert Weiss, Sexual Recovery Institute, *Washington Times* (January 26, 2000), cited in Josh McDowell, *Why True Love Waits*.

[207] Eyni yerdə.

[208] *Campus Ministry Update* (September 2004). http://www.www.ivyjungle.org

[209] Foster, «Porn Plague».

[210] McDowell, *Why True Love Waits*.

[211] James Check, «The Effect of Violent and Nonviolent Pornography» in Michael McManus Jr., ed., *Final Report of the Attorney General's Commission on Pornography* (Nashville: Rutledge Hill Press, 1986), 251–52.

[212] Eyni yerdə.

[213] McDowell, *Why True Love Waits*.

AÇIQ-AYDIN FAKTLAR

Coş Makdauell
Erin Devislə birlikdə

Redaktor *U. Lin*
Tərcümə *Q. Shvartz*
Rəssam *J. Or*
Korrektor *E. Rasulov*
Kompyuter səhifəbağlayanı *M. Saidova*

Ofset kağızı. Times New Roman qarnituru.
Ofset çapı. Tiraj 999 nüsxə.

Rubin nəşriyyatı
Ufa, 2022