39 САВОЛ ОИДА БА ШАҲВАТ, ЧУНОН КИ ВОЛИДОНАТОН УМЕДВОРАНД, ШУМО ҲЕҶ ГОҲ НАМЕДИҲЕД.

# ФАҚАТ 39 ФАКТҲО

Ҷош Макдауэлл

бо иштироки Эрин Дэвис

39 САВОЛ ОИДА БА ШАҲВАТ, ЧУНОН КИ ВОЛИДОНАТОН УМЕДВОРАНД, ШУМО ҲЕҶ ГОҲ НАМЕДИҲЕД

# 39 ФАҚАТ ФАКТҲО


Ҷош Макдауэлл

Бо иштироки Эрин Дэвис

*Ин китоб ба Шон, Стефанӣ, Скоттӣ, Шона, Келлӣ, Майкл, Пиппӣ, Кэтӣ, Ҷеррӣ, Квинн, Беккетт, Ҳизер, Дэвид, Бренна, Доттӣ ва аҳли оилаи ман бахшида мешавад*

# Изҳори миннатдорӣ


Миннатдорӣ баён мекунам...

*Ба Доттӣ ва аҳли оилаам — барои* имконияти аз сар гузарондани муҳаббат дар муносибатҳо.

*Ба Пэм, Лакит, Шона, Фред, Элейн ва Кристӣ* — барои салоҳиятнокӣ ва фаҳмиши амиқи мавзӯи ин китоб.

*Ба Сю ва Ким* — барои тадқиқоти суботкоронаи онҳо, ва низ барои он ки хати маро хонда тавонистанд ва дастнависамро чоп карданд.

*Ба студияи «Prolifik Films»* — барои ихтисосмандӣ ва кашфиётҳои эҷодӣ.

*Ба «Ҷамоати Масеҳ»* — барои он ки иҷозат доданд «намоиши қаҳва»-и олидараҷаашонро барои сабти видеоӣ истифода барам.

*Ба Эрин,* ки ҳамкорӣ бо ӯ хеле дилписанд аст, ва ҳар коре ки ӯ ба он даст занад, олидараҷа аст.

# Мундариҷа

Изҳори миннатдорӣ ........................................ 5

Сар мекунем? ........................................ 9

1. Худдорӣ ва покӣ ҳамон як чиз аст ё не? ........................ 13

2. Чаро Худо ва Китоби Муқаддас зидди алоқаи ҷинсӣ мебошанд? ........................ 15

3. Худо алоқаи ҷинсиро умуман барои чӣ офарид? ............... 18

4. Калимаи «муҳаббат» барои шумо чӣ маъно дорад? .......... 23

5. Суханон аз Китоби Муқаддас «Худо муҳаббат аст» чӣ маъно доранд? ........................ 29

6. Узви асосии ҷинсии одам дар куҷо ҷойгир аст? ................ 33

7. Оё алоқаи ҷинсӣ ба майнаи ман таъсир расонда метавонад? ........................ 37

8. Магар тибби ҳозиразамон бо бемориҳои узвҳои таносул мубориза бурданро ёд нагирифтааст? ........ 42

9. Кадом бемории узвҳои таносул пеш аз ҳама паҳншуда аст? ........................ 46

10. Оё рост аст, ки занҳо беш аз мардон ба бемории узвҳои таносул гирифтор мешаванд? ........................ 50

11. Оё дуруст аст, ки ҷавонон назар ба одамони дигар гурӯҳҳои синнусолӣ бештар ба бемориҳои узвҳои таносул дучор мешаванд? ........................ 53

12. Магар алоқаи ҷинсӣ бо истифодаи презерватив бехатар ҳисобида намешавад? ........................ 58

13. Агар дар ҳар дуи мо нишонаҳои бемории узвҳои таносул набошанд, оё бемор буда метавонем? ................. 64

14. Магар бемориҳои узвҳои таносул бо сӯзандоруҳо
ё антибиотикҳо муолиҷа карда намешаванд? .................... 68

15. Оё ба бемории узвҳои таносул гирифтор шудан
душвор аст?................................................................... 71

16. Оё бемориҳои узвҳои таносул боиси бемориҳои
вазнинтар шуда наметавонанд— масалан саратон?.......... 76

17. Магар истеъмоли ҳабҳои зидди ҳомилашавӣ
алоқаи ҷинсиро бехатар намегардонад?............................. 79

18. Чӣ тавр ман метавонам аз сирояти бемориҳои
узвҳои таносул барканор монам? ....................................... 82

19. Оё байни алоқаи ҷинсии то оиладоршавӣ
ва саломатии психикӣ робитае ҳаст? .................................. 86

20. Оё бо ливотагарӣ машғул шудан дуруст аст?................... 90

21. Оё амали ҷинсии даҳониро алоқаи ҷинсии ҳақиқӣ
ҳисобидан мумкин аст? ........................................................ 93

22. Аммо бо амали ҷинсии даҳонӣ машғул шуда
бакоратро нигоҳ доштан мумкин аст-ку?............................. 96

23. Амали ҷинсии даҳонӣ то чӣ андоза бехатар аст? ............ 99

24. Магар алоқаи ҷинсӣ кори шахсӣ нест,
ки фақат ба ду кас дахл дорад? ....................................... 102

25. Магар аввал каме бо ҳам зистан беҳтар нест? .............. 107

26. Магар алоқаи ҷинсии пеш аз оиладоршавӣ тайёрии
беҳтарин ба алоқаи ҷинсӣ дар оиладорӣ нест? .............. 113

27. Аммо алоқаи ҷинсӣ олидараҷа аст, чаро бо он
машғул шудан на ҳамеша хуб ва дуруст аст? ................. 117

28. Агар гормонҳои ман дар талотум бошанд
ва ин аз ман қавитар бошад-чӣ? Оё ман то
оиладоршавӣ сабр карда метавонам? ............................. 120

29. Ман бакоратамро аз даст додам. Оё акнун ҳеҷ чизро ислоҳ кардан наметавонам? ........ 125

30. Оё суратҳои маҳрамонаи худро ба дигарон равон кардан нодуруст аст? ........ 130

31. Чӣ тавр ман метавонам бахшида шавам ва онро ҳис кунам? ........ 134

32. Чӣ тавр ман фаҳмида метавонам, ки оё ин шахс маро дӯст медорад? ........ 138

33. Чӣ тавр ман метавонам хости Худоро фаҳмам? ........ 142

34. Чӣ тавр ман метавонам «не» гӯям? ........ 145

35. Дар ин масъала то чӣ андоза озодӣ дошта метавонам? 152

36. Ба касоне ки маро ба муросо кардан водор менамояд, ман чӣ гуфта метавонам? ........ 156

37. Чӣ тавр порнография ба ҳаёти шахсии ман таъсир мерасонад? ........ 159

38. Оё истимно кори дуруст аст? ........ 164

39. Чӣ бояд кард, агар ман ҳис кунам, ки гуноҳи худро тарк карда наметавонам? ........ 167

Ба духтарон аз Эрин Дэвис ........ 172

Ба ҷавонписарон аз Ҷош Макдауэлл ........ 175

Тавзеҳот барои сарварони ҷавонон ........ 178

Саволҳо барои муҳокима ........ 180

Тавзеҳот ........ 189

# Сар мекунем?

Рейчел дар муҳити калисоӣ ба воя мерасид. Ӯ дар даҳсолагӣ масеҳӣ шуд. Волидон ва шубон ба ӯ фикрро дар бораи он талқин намуданд, ки алоқаи ҷинсӣ як чизи бад аст. Ва инак ӯ ба коллеҷ дохил шуда, мебинад, ки духтарон дар хобгоҳ тамоми рӯз фақат дар бораи алоқаи ҷинсӣ гап мезананд. Ҳатто баъзе дӯстони масеҳӣ дар бораи алоқаи ҷинсӣ чун дар бораи чизи маъмулии ҳаррӯза гап мезананд. Рейчел ба фикр фурӯ меравад: «Чаро ҳама ба ин мавзӯъ таваҷҷӯҳи зиёд доранд?»

Ник дар бораи алоқаи ҷинсӣ хеле бисёр шунида буд. Шубони гурӯҳи ҷавонон дар бораи ин мавзӯъ бисёр муҳокимарониҳо мекунад (ҳатто беҳад зиёд, ба фикри Ник). Дар давраи ба балоғати ҷинсӣ расидан, ки Ник ба он ворид шудааст, гормонҳо гӯё «фарёд зада», ба алоқаи ҷинсӣ водор мекунанд. Ник ва хулосае меояд, ки агар Худо намехост, ки ӯ бо алоқаи ҷинсӣ машғул шавад, Ӯ ба вай чунин майли зиёди ҷинсиро намедод. Ва ҷавонписар ба хулосае меояд, ки то оиладоршавӣ мавқуф гузоштани алоқаи ҷинсӣ ғайриимкон аст.

Анна Исоро дӯст медорад. То вақтҳои охир ӯ дар калисо, дар гурӯҳи ҷавонон фаъолона хизмат мекард ва дар кори мактаби якшанбегӣ барои кӯдакон ёрӣ медод. Дар лаҳзаи ҳиссиёти

зиёд ӯ ба алоқаи ҷинсӣ бо ҷавони дӯстдоштааш розӣ шуд. Пас аз ин онҳо доимо ҷанҷол мекарданд ва ҳафтаи гузашта аз ҳам ҷудо шуданд. Анна дилшикаста шудааст. Ӯ ҳамаи хизматгузориҳои худро тарк кардааст ва худро аз Худо дуршуда ҳис мекунад. Ӯ мехост бахшида шавад, аммо хеле шарм медорад дар бораи гуноҳи худ бо касе гуфтугӯ кунад, хусусан бо Худо. Ҳа, ӯ медонад, ки дар Китоби Муқаддас дар бораи бахшида шудан бисёр навишта шудааст, аммо оё ин суханон маҳз ба гуноҳи шаҳвонии ӯ дахл доранд?

Агар мо аз Ник, Рейчел ва Анна хоҳиш мекардем, ки дар бораи алоқаи ҷинсӣ нақл кунанд, онҳо чӣ гуфтанашонро надониста мемонданд. Дар ҷаҳоне ки алоқаи ҷинсӣ ҳама чиз аст, ва покӣ арзиши худро гум кардааст, ҷавонон, бо зимни касоне ки ба калисо мераванд, бо васвасаҳои зиёди шаҳвонӣ рӯ ба рӯ шуда, ҳақиқати Худоро оид ба ин масъала намефаҳманд.

## ДАР ҶУСТУҶӮИ ҶАВОБҲО

«Алоқаи ҷинсӣ» дар ҷустуҷӯҳои Гугл ҳар моҳ 338 миллион бор вомехӯрад, ҳар сол зиёда аз чор миллиард бор. Он ба панҷ мавзӯи машҳуртарини Гугл[1] дар тамоми таърихи мавҷудияти он дохил мешавад. Бо назардошти он ки наврасон қисми зиёди истифодабарандагони Интернетро ташкил медиҳанд, чунин тамоюл дар бораи ду чиз мегӯяд: аввалан, наврасон дар бораи алоқаи ҷинсӣ саволҳо медиҳанд, ва сониян, онҳо ҷавобҳоро пеш аз ҳама — қарорҳое ки ба наздикии ҷинсӣ дахл доранд.

> Китоби Муқаддас масъалаи шаҳватро сарфи назар накардааст.

Муҳаққиқи масеҳӣ Ҷорҷ Барна наврасони ҳозираро, ки порчаҳои маълумотро аз сарчашмаҳои гуногун канда гирифта, аз онҳо тасаввуроти худро дар бораи

ҳақиқат тартиб медиҳанд, «насли кошинкорӣ» номидааст[2]. Фалсафа зери шиори «ҳар кор кардан мумкин аст» ба ҳамаи соҳаҳое ворид шудааст, ки ҷавонон бояд дар онҳо ягон хел қарор қабул кунанд, ва на дар ҷои даркорӣ меҷӯянд. Унсурҳои динҳои гуногунро ба ҳам омехта кардани «насли кошинкорӣ» маънои онро дорад, ки дин худ аз худ ба муносибати онҳо ба алоқаи ҷинсӣ таъсир намерасонад ё хеле кам таъсир мерасонад. Хиёнатҳо, тамошои порнография, истеъмоли маводи нашъаовар ва алкогол, бо алоқаи ҷинсӣ машғул шудан — мувофиқи пурсишҳои оморӣ, 53 фоизи наврасоне ки аз оламӣ боло таваллуд шудаанд, иқрор мешаванд, ки дар се моҳи охир яке аз ин чизҳоро дар амал санҷида дидаанд. Дар байни беимонон ин фоиз андаке зиёдтар аст — 59[3].

## МУҲОКИМА МЕКУНЕМ?

Аз афти кор, вақти он расидааст, ки дар ин бора ошкоро гап занем. Миллиардҳо одамон дар шабакаи Интернет маълумотро дар бораи алоқаи ҷинсӣ меҷӯянд, ва бисёрии онҳо ҳамон як саволи хеле муҳимро медиҳанд: «Интизор шудан чӣ даркор аст?» Эҳтимол, шумо аз худ ҳамон чизро мепурсед.

> Мавзӯъҳои манъшуда нахоҳанд буд.

Эҳтимол, шумо низ донистан мехоҳед, ки то оиладоршавӣ сабр кардан чӣ даркор аст ва чӣ тавр то муносибатҳои расмӣ ба васваса муқобилат кардан мумкин аст.

Ё шояд, шумо волид, шубон, сарвар ё устоди ҷавонон буда, ҳис мекунед, ки тайёр нестед ба саволҳои ҷавонписарон ва духтарон дар бораи алоқаи ҷинсӣ ҷавоб диҳед, ва фаҳмонед, ки чаро ҳатто дар давраи иҷозат дода шудани ҳама кор риоя намудани меъёрҳои илоҳии покӣ ин қадар муҳим аст.

Шумо ба ҷои даркорӣ муроҷиат намудед. Ман мехоҳам, то шумо донед, ки Худо, тиб ва ақли солим дар бораи алоқаи ҷинсӣ чӣ мегӯянд. Ин китоб барои ҳамин навишта шудааст — он ба саволҳои асосӣ, ки ҷавонон оид ба алоқаи ҷинсӣ, муҳаббат, муносибатҳо дахл доранд, ҷавобҳои рӯйрост, ошкоро, фарогирро дар бар мегирад. Мавзӯъҳои манъшуда нахоҳанд буд. Дар 50 соли охир ман дар назди зиёда аз 10 миллион ҷавонон баромад кардаам ва боварӣ ҳосил намудам, ки дар ин мавзӯъ маълумотнок шудани ҷавонон дар натиҷа боиси барпо шудани оилаи мукаммал мегардад.

Ҷавобҳое ки фарҳанги ҳозира ба шумо пешкаш мекунад, тамоман кофӣ нестанд, аммо ин маънои онро надорад, ки онҳоро ёфтан ғайриимкон аст. Китоби Муқаддас масъалаи алоқаи ҷинсиро сарфи назар намекунад. Оид ба муҳаббат ва наздикии ҷинсӣ саволҳои муҳим дода, мо ҳамеша метавонем барои маслиҳат ба Каломи Худо муроҷиат намоем.

Бинобар ин бароҳаттар нишаста, ба худ қаҳва резед (агарчи худи ман колаи парҳезиро афзал медонам) — ва ба пеш. Дар бораи алоқаи ҷинсӣ гап мезанем.

# 1 Худдорӣ ва покӣ ҳамон як чиз аст ё не?

Худдорӣ барои касоне ки ба алоқаи ҷинсӣ муносибати масеҳиёна доранд, қариб ба нидои ҷангӣ табдил ёфтааст — ва ҳатто барномаҳои дунявӣ дар таблиғоти алоқаи ҷинсии бехатар чун «вариант» истифода бурдани ин калимаро сар кардаанд. Аммо худдорӣ чист, агар аниқтар карда гӯем? Ва чӣ тавр он бо нақшаи Худо оид ба алоқаи ҷинсӣ мувофиқат дорад?

Худдорӣ кардан — аз чизе канораҷӯӣ кардан аст. Масалан, аз истеъмоли ин ё он хӯрок, аз сафар ба баъзе маҳалҳо ё аз рафтан ба шабнишиниҳои муайян худдорӣ кардан мумкин аст. Ҷонибдорони худдорӣ низ, ҳангоме ки кор ба тарбияи ҷинсӣ мерасад, ба ҷавонон пешниҳод мекунанд, ки ба алоқаи ҷинсӣ «не» гӯянд.

Шумо ҳайрон мешавед, аммо на танҳо масеҳиён ба худдорӣ исрор мекунанд. Аъзоёни гурӯҳи донишҷӯёни Ҳарвард «Инқилоби муҳаббати ҳақиқӣ» ҳамаи ҳамгурӯҳони худро даъват мекунанд, ки аз боиси як қатор сабабҳои фалсафӣ, биологӣ ва иҷтимоӣ аз алоқаи ҷинсӣ даст кашанд[4]. Ҳукумати федералии мо ҳар сол миллионҳо долларро ба тарғиби худдорӣ чун ягона роҳи ҳалли дуруст сарф мекунад[5]. Ҳатто Федератсияи амрикоии банақшагии оила идеяи худдориро ба омма пешниҳод ме-

кунад –- чун рафторе ки ҳомилашавии нодаркор ва паҳншавии сироятҳоеро, ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, самаранок пешгирӣ мекунад [6].

Ҳаёт дар мувофиқат бо нақшаи Худо.

Ҷаҳон мавҷудияти бисёр сабабҳоро барои худдорӣ аз алоқаи ҷинсӣ эътироф мекунад, лекин Худо моро тамоман на ба ин даъват мекунад. Ӯ ба мо пешниҳод мекунад, ки покиро интихоб намоем.

Сол ба сол ман ба шунавандагонам ҳамон як саволеро медиҳам, ва, боиси таассуф аст, ки ҳанӯз ҳеҷ кас возеҳу равшан фаҳмонда натавонист, ки покӣ чист. Тасаввур мекунед? Ҳеҷ кас. Ҳатто аз байни шубонон. Покӣ — яке аз беҳтарин мафҳумҳои Китоби Муқаддас аст, аммо ҳеҷ кас намедонад, ки он маҳз чӣ маъно дорад.

Аммо ман мехоҳам, ки шумо онро аниқ донед, чунки покӣ тамоман на он чизест, ки бисёриҳо гумон доранд. Ин тасаввуроти шуморо дар бораи алоқаи ҷинсӣ тамоман дигаргун мекунад.

Пок будан — шумо тайёред? — «мувофиқи нақшаи ибтидоӣ зистан аст».

Дар ҳар соҳае ки бошад — агар мувофиқи он чи Худованд ба шумо муқаррар намудааст, зиндагӣ кунед, шумо пок ҳастед. Агар шумо зиндагиро на мувофиқи хости Худо гузаронед, — шумо нопок ҳастед.

Худдорӣ одат аст, эҳтимол ҳатто, қоида ё қонун, ки дар даъвати даст кашидан аз алоқаи ҷинсӣ асос ёфтааст. Покӣ бошад некӯкорӣ аст. Ин на танҳо даст кашидан аз наздикии ҷинсӣ, ин вафодорӣ ба нақшаи Худо оид ба ҳаёти мост. Покӣ аз алоқаи ҷинсӣ даст кашиданро дар назар дорад, аммо фақат ба хотири он ки шумо аз он дар оиладорӣ, ки Худованд офаридааст ва он дар муҳаббат асос ёфтааст, ҳаловат бурда тавонед.

# 2 Чаро Худо ва Китоби Муқаддас зидди алоқаи ҷинсӣ мебошанд?

Дар шароити фарҳанги ҳозира, ки торафт бештар бо исрор ба наздикии ҷинсии бе ӯҳдадорӣ даъват мекунад, нуқтаи назари Худо ба ин масъала торафт бештар радикалӣ метобад. Дар заминаи «озодӣ»-и шаҳвонӣ, ки доимо талқин карда мешавад, бисёр одамон таассуроте ҳосил мекунанд, ки гӯё Худо аз алоқаи ҷинсӣ даст кашиданро талаб мекарда бошад. *Ин тамоман аз ҳақиқат дур аст.*

Бисёр касон, аз он ҷумла масеҳиён, ба ин масъала муносибати ҷиддӣ доштани Худоро ҳамчун тамоман инкор кардани он меҳисобанд. Ҳа, Худо бениҳоят ҷиддӣ аст. Лекин манзарае ки Ӯ ба мо пешниҳод мекунад, хеле равшантар, зиндатар ва... ҳа, аз он чи муҳити ҳозира ба мо пешниҳод мекунад, шаҳвонитар аст. Дар асл чунин аст, ки агар одам нақшаи Худоро пайравӣ намояд, дар муқоиса бо «таҷрибае», ки ҷаҳон ба ӯ пешниҳод мекунад, алоқаи ҷинсии мукаммалтар ба даст меоварад.

Мо чӣ тавр фаҳмида метавонем, ки Худо зидди алоқаи ҷинсӣ нест, балки тамоман баръакс? Ба ёд меоварем, ки Ӯ дар Каломи Худ чӣ гуна манзараи рӯҳафзоро тасвир менамояд. Дар Китоби Масалҳо муаллиф наздикии ҷисмониро ҳаловатбахш ва масткунанда тасвир менамояд (ниг.: Мас. 5:19). Чӣ чиз дар ин суханон зидди алоқаи ҷинсӣ аст? Ҳеҷ чиз! Давомашро мебинем.

Китоби Суруди Сурудҳои Сулаймон пур аз саҳнаҳои муҳаббати пурэҳсоси марду зан аст. Ин қиссаи шоирона дар бораи ду шахс аст, ки ба якдигар ҳаловат мебахшанд. Ва Худо ба Каломи муқаддаси Худ ин тасвири пуробуранг, пурвaҷдро дохил намудааст.

Дар Аҳди Ҷадид ҳаввории Павлус баҷуфтҳои оилавӣ маслиҳат медиҳад, ки зуд-зуд бо ҳам наздикии ҷинсӣ кунанд. Паём комилан фаҳмост: Худо алоқаи ҷинсиро барои ҳаловати мо ба ҷалоли Худ офаридааст.

*Зиёда аз он,* дар Китоби Муқаддас ягон оят нест, ки алоқаи ҷинсиро чун як чизи «гуноҳолуд» ё «нопок» тасвир диҳад. *Он суханони маҳкумкунанда, ки одамон бисёр вақт иқтибос меоваранд, умуман ба наздикии ҷинсӣ дахл надоранд. Онҳо — фақат дар бораи суиистифодаи алоқаи ҷинсӣ берун аз ҳудуди муқарраркардаи Парвардигор мебошанд.*

> Хости Худо он аст, ки мо аз наздикии ҷинсӣ то ҳадди имкон пурратар ҳаловат барем.

Мувофиқи нақшаи Худо, алоқаи ҷинсӣ тӯҳфаест, ки онро ҳамсарон бо ҳам мебинанд. Офаридгори мо аз худи аввал наздикии ҷинсиро чун як чизи хеле ҷолиб, хурсандибахш ва қаноатмандкунанда ба нақша гирифта буд. Паёми Худо ин тавр садо намедиҳад: «Аз ин даст кашед, чунки ин гуноҳолуд ё нодуруст аст». Он дигар хел садо медиҳад: «То он вақте сабр кунед, ки мувофиқи нақшаи Ман, аз наздикии ҷинсӣ ба андозаи пурра ҳаловат бурда тавонед; бовар кунед, меарзад, ки сабр кунед».

Ҳангоме ки масеҳиён нақшаи Худоро дар масъалаи алоқаи ҷинсӣ бо душворӣ фаҳмиданӣ шуда, мепурсанд: «Чаро Худо ба алоқаи ҷинсӣ ин қадар муносибати манфӣ дорад?», дар асл

онҳо дигар чизро пурсиданӣ ҳастанд: «Оё ҳақиқатан Парвардигор меҳрубон аст?»

Нақшаи Худо дар Навиштаи Муқаддас возеҳу равшан баён карда шудааст. Худо мехоҳад, ки мо аз наздикии ҷинсӣ ҳаловат барем, ва Ӯ аз мо танҳо хоҳиш мекунад, ки то оиладоршавӣ сабр кунем. Ҷаҳон ба мо талқин мекунад, ки гӯё сабр кунед гуфтани Худо мақсади Ӯро, ки моро аз ҳама чизи дилписанд, хурсандибахш маҳрум карданӣ аст, исбот мекунад. Аммо ин ақида бо ҳақиқат умумияте надорад.

Дар китоби пайғамбар Ирмиё чунин суханон ҳастанд: «Зеро фикрҳоеро, ки Ман дар бораи шумо дорам, Ман медонам, – мегӯяд Парвардигор, – фикрҳое ки ба осоиштагӣ оид аст, на ба бадӣ, то ки ба шумоояндаи нек ва умедворӣ бибахшам» (Ирм. 29:11).

Дар Забур гуфта шудааст: «Чӣ қадар фаровон аст некии Ту, ки барои тарсгорони Худ нигоҳ доштаӣ ва барои паноҳбарони Худ пеши назари банӣ одам ба амал овардаӣ!» (Заб. 30:20).

Хости Худо он аст, ки ба мо атоҳои нек диҳад. Ӯ ҳудуди муайянро на барои аз чизе маҳрум намудан, балки барои ҳифз намудани мо гузошта буд.

Ҷаҳон ҳама гуна маҳдудиятҳоро бадӣ меҳисобад, лекин дар асл ин тавр нест. Худо тамоман ба алоқаи ҷинсӣ «зид» нест. Ӯ он қадар «тарафдор» аст, ки аз худи аввал хости Ӯ аз он иборат буд, ки ҳар як мард ва ҳар як зан аз муносибатҳои ҷинсӣ хурсандии бештаринро эҳсос карда тавонад.

Агар ба ваъдаҳои Худованд, ки барои мо як чизи хеле хубро тайёр кардааст, бовар кунем, мо ба андозаи пурра ба Ӯ ва ба нақшаи Ӯ оид ба алоқаи ҷинсӣ боварӣ карда метавонем, зеро медонем: Ӯ мехоҳад, ки мо аз наздикии ҷинсӣ то ҳадди имкон пурратар ҳаловат барем.

# 3 Худо алоқаи ҷинсиро умуман барои чӣ офарид?

Дар Китоби Муқаддас се сабаби аниқ оварда мешаванд. Сабаби якум ба шумо худ аз худ маълум метобад, аммо хонданро давом диҳед. Бар хилофи он чи шумо гумон карда метавонед, нақшаи Худо он қадар дилгиркунанда нест.

## № 1. ДАВОМ ДОДАНИ НАСЛ

Аз афти кор, шумо сабаби якуми офарида шудани алоқаи ҷинсиро аллакай медонед. Он барои давом додани насл даркор аст — дигар хел карда гӯем, барои ба дунё овардани фарзандон.

Дар Китоби Ҳастӣ (1:28) Худо нақшаи Худро ба Одам ва Ҳавво ошкор намуда, гуфт: «...Борвар ва афзун шавед, ва заминро пур кунед, ва онро соҳибӣ намоед».

Худованд ба мо лаёқати илоҳиро дод, ки ба воситаи наздикии ҷинсӣ ҳаёти навро ба вуҷуд оварем. Дар худи аввали оят гуфта шудааст, ки натиҷаҳои ин наздикӣ бояд барои мо баракат мегардиданд. Ҳангоме ки кӯдак ба дунё меояд дар натиҷаи наздикии ҷинсии марду зане ки худро барои тамоми умри боқимонда ба якдигар бахшидаанд, ин дар ҳақиқат баракати тасаввурнопазир аст!

Албатта, оиладор нашуда наслҳо давом додан мумкин аст. Аммо офаридани ҳаёт — яке аз корҳои ҳайратоварест, ки ягон вақт шумо бояд кунед. Ин арзиши онро дорад, ки бе шармсорӣ, аз боиси вақти номувофиқ нороҳат нашуда, дар чаҳорчӯбаи оиладорӣ, ки онро Парвардигор тақдис намудааст, аз он ба андозаи пурра ҳаловат баред.

## № 2. ЯК ТАН ШУДАН

Дар ҳастии инсон майл ба наздикӣ амиқ реша гирифтааст. Мо хеле мехоҳем бо дигар одамон ва бо Худо муошират дошта бошем. Ин хоҳишро Худи Ӯ дар мо ҷой додааст. Алоқаи ҷинсиро офарида, Ӯ аз он ҷумла дар хусуси он фикр мекард, ки эҳтиёҷи моро ба дилбастагии махсуси ҷинсӣ қонеъ намояд.

> Худо мехоҳад, ки алоқаи ҷинсӣ ҳаловат оварад!

Илм исбот намудааст, ки наздикии ҷисмонӣ байни одамон робитаи махсусро ба вуҷуд меоварад, лекин дараҷаҳои амиқтарини ягонагӣ, наздикии ҷинсӣ танҳо дар мавриди пайравӣ намудан ба нақшаи Худо ба даст меоянд.

Дар Китоби Ҳастӣ (2:24) гуфта шудааст: «Аз ин сабаб мард падару модари худро тарк карда, бо зани худ хоҳад пайваст; ва як тан хоҳанд буд».

Дар ин порча дар хусуси робитаи байни шавҳар ва зан гуфта шудааст, ва ин робита чунон қавӣ аст, ки ҳар ду як тан мешаванд. Дигар хел карда гӯем, онҳо он қадар ба ҳам наздик шудаанд, ки онҳоро ҷудо кардан аллакай номумкин аст.

Муаллифи Китоби Ҳастӣ он чиро, ки илм фақат ба қарибӣ тасдиқ намудааст, ба таври бадеъӣ мефаҳмид. Муҳаққиқон

гормонеро бо номи окситотсин кашф кардаанд, «гормони оғӯшгириҳо»[7]. Ин моддаи химиявӣ аст, ки майнаи мо ҳангоми ё дар арафаи наздикии ҷинсӣ ҳосил мекунад. Ба хун дохил шуда, окситотсин ҳисси ҳифзшуда будан, боварӣ ва меҳри амиқро ба вуҷуд меоварад. Худи ҳамон гормон ба хуни модар ҷудо карда мешавад, ҳангоме ки ӯ навзодро сина мемаконад, ва он маҳз барои ба вуҷуд овардани дилбастагии амиқи байни одамон хизмат мекунад. Ҳар дафъа, ки шумо бо касе алоқаи ҷинсӣ мекунед, дар бадани шумо реаксияи химиявии «часпидан» ба шарики ҷинсӣ ба амал меояд. Худо алоқаи ҷинсиро барои он офаридааст, ки эҳтиёҷи моро ба наздикӣ дар сатҳи биологӣ қонеъ намояд — аммо як мушкилӣ ҳаст. Илм исбот намудааст: нақшаи Худо ҳамон вақт ба tаври беҳтарин амалӣ мегардад, ки марду зане ки дигар шарикони ҷинсӣ надоранд, алоқаи ҷинсӣ мекунанд.

Тадқиқоте ки Донишгоҳи Чикаго гузарондааст, факти зеринро ошкор намуд: ҷуфтҳои моногамии оилавӣ баландтарин қаноатмандии ҷинсиро ба даст меоваранд. Аз рӯи маълумоти пурсишҳо, 87 фоизи ҳамаи ҷуфтҳои моногамии оилавӣ ҷавоб доданд, ки аз алоқаи ҷинсӣ ҳаловати ҷисмонии «бениҳоят зиёд» ё «бузург» эҳсос мекунанд; дар айни ҳол 85 фоиз ҳамчунин ҳаловати эҳсосотии «бениҳоят зиёд» ё «бузург» эҳсос мекунанд[8]. Дигар хел карда гӯем, окситотсин дар организми бисёр одамони оиладор бе халал ҳосил мешавад!

Бояд гуфт, ки одамони танҳо ё одамони оиладоре ки якчанд шарикони ҷинсӣ доранд, (ҳам дар сатҳи ҷисмонӣ, ҳам дар сатҳи эҳсосотӣ) камтар аз ҳама қаноатманд будаанд. Натиҷаҳои тадқиқоти чандинсола, ки Маркази миллӣ оид ба маълумотҳои омории тандурустӣ ҳамроҳи Донишгоҳи Мэриленд гузарондаанд, исбот мекунанд: занҳое ки пеш аз оиладоршавӣ бо алоқаи ҷинсӣ машғул нашудаанд, дар муқоиса бо заноне ки то оила-

доршавӣ ҳаёти фаъолонаи ҷинсӣ доштаанд, ба ҷудошавӣ хеле кам дучор мешаванд[9].

Нақшаи Худоро пайравӣ намуда, мо имконияте ба даст меоварем, ки бо ҳамсари худ робитаҳои хеле мустаҳкам ба вуҷуд оварем, ки бо душворӣ канда шуда меавонанд (дар ёд нигоҳ доред, ки дар Китоби Муқаддас навишта шудааст: «...ва ҳар ду як тан мешаванд»).

Муносибатҳои шаҳвониро то оиладоршавӣ мавқуф гузошта, мо ба дараҷаи баланди наздикӣ ноил мешавем.

## № 3. ИСТИРОҲАТ, БАРҚАРОР КАРДАНИ ҚУВВА

Ҳамин тариқ, мо аниқ кардем, ки Худо тамоман зидди шаҳват нест ва Ӯ барои мо фақат чизи беҳтаринро мехоҳад. Ва инак исбот: Ӯ шаҳватро ҳамчунин барои ҳаловат бурдани мо офарид. Ҷиддӣ мегӯям! *Худо мехоҳад, ки алоқаи ҷинсӣ ҳаловат оварад!*

> Худо алоқаи ҷинсиро барои хурсандии мо ва ҷалоли Худ офаридааст.

Мо дар ин бора дар Китоби Масалҳои Сулаймон (5:18— 19) мехонем: «Чашмаи ту муборак хоҳад буд; ва аз зани ҷавонии худ шод бош, ки мисли ғизоли шаҳватангез ва оҳуи меҳрафрӯз аст; пистонҳои вай ҳамеша ба ту лаззат хоҳад бахшид; доимо саргарми муҳаббати вай хоҳӣ буд». Оятҳои хеле пурҳиссиёт, ҳамин тавр не? Дар ин ҷо дар бораи он гуфта мешавад, ки чӣ тавр шавҳар аз бадани зани худ ҳаловат мебарад. Дар нусхаи асли ибронӣ чизе монанди ин навишта шудааст: «Бигузор туро алоқаи ҷинсӣ бо ӯ сармаст гардонад». Худо аз ибтидо мехост, ки алоқаи ҷинсӣ хурсандӣ ва сурур оварад.

Ҳа, дуруст: наздикии ҷинсӣ берун аз никоҳ низ ҳаловат бахшида метавонад, аммо ин ба он сатҳи баланде ки мо дар пай-

равӣ ба нақшаи Худо ба даст меоварем, ҳеҷ гоҳ наздик шуда наметавонад.

Такрор мекунам, тадқиқот нишон медиҳанд, ки хости Худо аз он иборат аст, ки ба мо ҳаловати баландтарини шаҳвонӣ тӯҳфа намояд.

Пурсишҳои оммавӣ нишон медиҳанд, ки байни оиладории моногамӣ ва қаноатмандии шаҳвонӣ робитаи зич ҳаст. Мувофиқи маълумотҳои онҳо, занҳое ки ба фаълияти барвақти шаҳвонӣ ҷалб шудаанд ё шарикҳои бисёри ҷинсӣ доштаанд, дар муқоиса бо заноне ки таҷрибаи шаҳвонӣ надошта ё қариб надошта оиладор шудаанд, аз ҳаёти шаҳвонӣ қаноатмандии камтар доранд. Рӯзномаи «USA Today» ин феноменро «қасоси хонумаҳои калисоӣ» номидааст[10].

Ҷаҳон моро таълим медиҳад, ки алоқаи ҷинсии бо ҳеҷ чиз маҳдуднашуда хурсандии бештаринро меоварад, лекин илм он чиро ки дар Каломи Худо гуфта шудааст, тасдиқ мекунад. Парвардигор мехоҳад, ки мо аз алоқаи ҷинсӣ ҳаловат барем. Нақшаи Ӯро пайравӣ намуда, мо ба дараҷаи хеле баланди хурсандӣ ва қаноатмандӣ ноил мешавем.

Пас чаро Худо алоқаи ҷинсиро офарид? Ин аён аст: барои хурсандии мо ва барои ҷалоли Худ. Ҳангоме ки шахс дар мувофиқат бо нақшаи Парвардигор аз наздикии ҷинсӣ ҳаловат мебарад, ин ба эҳсосоти олидараҷа оварда мерасонад! Аммо ҳамин ки аз ҳудуди муқарраркардаи Ӯ берун бароед, хурсандӣ суст мешавад, шаҳват арзишнокии ибтидоии худро гум мекунад — хулоса, баракатҳое ки Худи Худо барои мо тайёр кардааст, чун меваҳои дар офтоб гузошташуда вайрон мешаванд.

# 4 Калимаи «муҳаббат» барои шумо чӣ маъно дорад?

Бисёр ҷавонон, ҳам ҷавонписарон, ҳам духтарон, боварӣ доранд, ки муҳаббат доштан сабабест барои сар кардани муносибатҳои ҷинсӣ. Аммо ба ҳар ҳол, агарчи муҳаббат муҳаррики қавии рафтори инсон аст, бисёрии мо ҷавоб дода наметавонанд, ки ин чист.

Дар тамоми таърихи инсоният одамон беш аз ҳар чизи дигари ҷаҳон дар бораи муҳаббат менавиштанд ва мегуфтанд, онро ситоиш менамуданд. Дар филмҳо, мусиқӣ, назм — ҳар кас ин калимаро ба таври худ маънидод мекард.

- «Муҳаббат он аст, ки ҳангоми он „бубахш» гуфтан даркор нест». Аз филми «Қиссаи муҳаббат».
- «Муҳаббат амал аст». Суханон аз суруди «DC Talk»*.
- «Муҳаббат ваҷд, ҷунун, ҳар чизест, ки бе он зистан ғайриимкон аст». Аз филми «Шинос шавед, Ҷо Блэк».
- «Муҳаббат дӯстӣ дар оташ аст». Аз филми «Марди идеалӣ».

Бештар аз ҳама муҳаббатро бо ифодаҳои таъсирбахш маънидод мекунанд, ки ё барои суруди машҳур мувофиқат мекунад, ё барои киносенария, аммо оё онҳо дар ҳаёти воқеӣ амал

* Рэп- ва рок-триои масеҳӣ. — *Тавзеҳи тарҷ.*

мекунанд? Агар муносибатҳо ва таҷрибаи шаҳвонии худамонро мисол гирем — оё мо тасаввурот дорем, ки муҳаббат чист?

Яке аз тавонотарин қувваҳое ки дар ҷаҳон амал мекунанд, дар айни замон барои фаҳмиш дастнорастарин метобад. Фаҳмидани он ки муҳаббат чист, аллакай хеле пеш рафтан дар фаҳмидани нақшаи Худо ва мақсади офарида шудани шаҳват аст. Дар ниҳояти кор, агар шумо ба саволи чӣ будани муҳаббат ҷавоб дода натавонед, пас чӣ тавр шумо мефаҳмед, ки онро *вохӯрдаед*? Чӣ тавр мефаҳмед, ки шумо *дӯстдошта* ҳастед? Чӣ тавр мефаҳмед, ки муносибатгҳои шумо дар муҳаббат ва наздикии ҳақиқӣ асос ёфтаанд? Агар чӣ будани муҳаббатро надонед, чӣ тавр онро дар бистари хоб ифода карданӣ ҳастед? Шумо ин корро карда наметавонед.

Барои он ки ин масъаларо фаҳмем, биёед аввал андеша мекунем, ки муҳаббат чиро ифода намекунад.

## МУҲАББАТ ҲИССИЁТ НЕСТ

Дар кӯдакӣ модар метавонист шуморо ба хӯрдани сабзавот маҷбур кунад (ин амал аст), аммо ӯ наметавонист шуморо маҷбур кунад, ки аз хӯрдани онҳо хурсандӣ эҳсос намоед (ин ҳиссиёт аст). Ҳангоме ман маънидод намудани муҳаббатро хоҳиш мекунам, одамон бештар аз ҳама мегӯянд: «Ин ҳиссиёт аст». Аммо, охир, эҳсосотро идора кардан ғайрииимкон аст. Ба шахс фармудан мумкин аст, ки амали муайянеро ба ҷо оварад ё қароре қабул кунад, аммо ба эҳсосот маҷбур кардан ғайриимкон аст.

«Магар касе ба мо мефармояд, ки дӯст дорем?» Ҳа, Худо!

Дар Инҷили Юҳанно (13:34) гуфта шудааст: «Ба шумо фармудаи наве медиҳам, ки якдигарро дӯст доред; чунон ки Ман шуморо дӯст доштаам, шумо низ якдигарро дӯст доред».

Дар Нома ба Эфесусиён (5:25) навишта шудааст: «Эй шавҳарон, занони худро дӯст доред, чунон ки Масеҳ низ ҷамоатро дӯст дошт ва Худро барои он дод...»

Аён аст, ки муҳаббат на эҳсосот, балки интихоби доимӣ аст. Ҳангоме ки мо ин интихобро мекунем, эҳсосоти мо дигаргун шуда метавонанд, аммо муҳаббат бо амалҳои ирода ифода меёбад.

## МУҲАББАТ — АЛОҚАИ ҶИНСӢ НЕСТ

Дар фарҳанги ҳозира калимаҳои «муҳаббат» ва «шаҳват» амалан якдигарро иваз карда метавонанд; муносибатҳои ҷинсӣ ҳатто меъёри муҳаббат ва нишонаи боварибахши он ҳисобида мешаванд. Баъд ба мо талқин мекунанд, ки алоқаи ҷинсӣ ҷузъи ҷудоинопазири муносибатҳои байни одамонест, ки якдигарро дӯст медоранд. Аммо Худо ба мо он муҳаббатро додааст, ки бо шаҳват ҳеҷ умумият надорад. Метавонед шубҳа накунед: ин чизҳо тамоман аз якдигар фарқ доранд.

> Алоқаи ҷинсӣ ва муҳаббат ҳамон як чиз НЕСТ.

Пас чаро онҳоро бисёр вақт аз ҳам фарқ кунонда наметавонанд? Агар дар ёд дошта бошед, ҳангоме ки ба саволи сеюм ҷавоб медодам, нақл мекардам, ки ҳангоми наздикии ҷинсӣ дар майнаи одам окситотсин ҳосил мешавад, «гормони оғӯшгириҳо», ки боиси ҳисси ҳифзшуда будан, боварӣ ва меҳри амиқ мегардад. Ана ҳамин «ҳиссиёт», дар баробари кӯшишҳои поп-фарҳанг, ки алоқаи ҷинсӣ ва муҳаббатро «дар як флакон» ба мо фурӯхтанӣ мешавад, бисёр касонро ба фикре меоварад, ки алоқаи ҷинсӣ ва муҳаббат ҳамон як чиз аст. Аммо, азбаски аллакай медонем, ки муҳаббат ҳиссиёт нест, мо тамоми бемаъноии маънидоди дунявии муҳаббатро фаҳмида

метавонем. Ҳамин тариқ, шубҳае нест, ки алоқаи ҷинсӣ муҳаббат *нест*.

Азбаски Худованд алоқаи ҷинсиро барои ҳаловат бурдани одамон аз наздикии ҳақиқӣ бо якдигар офаридааст, пас, алоқаи ҷинсии берун аз никоҳро интихоб намуда, мо гӯё муносибатҳоро чаппа мекунем. Дар ҳолати ин гуна саргумшавӣ ҳиссиёт метавонанд касро фиреб диҳанд, ва кас алоқаи ҷинсиро ҳамчун муҳаббат қабул мекунад. Ҳол он ки, мувофиқи нақшаи Худо, муҳаббат байни мард ва зан *пеш* аз он ки сухан дар бораи наздикии ҷинсӣ равад, ба миён меояд ва устувор мегардад.

Бар зарари нақшаи Худо, мо қарор медиҳем, ки эҳтиёҷоти худро қонеъ карда, бо амалӣ ҷинсӣ машғул шавем, аммо на бо муҳаббат. Муҳаббати ҳақиқӣ никоҳро интизор мешавад, ки он вақт шумо ва шарики ҷинсиятон аз хатарҳои амали ҷинсии берун аз никоҳ дар амон хоҳед буд, ва ба шумо ояндаро тӯҳфа мекунад, ки дар он ба тамоми пуррагӣ аз наздикии ҷинсӣ ҳаловат бурда метавонед.

## МАЪНИДОДИ ИЛОҲИИ МУҲАББАТ

Дар Каломи Худо маънидоди возеҳу равшани муҳаббат дода шудааст. Биёед якҷоя якчанд оятҳоро, ки дар онҳо ин калима вомехӯрад, мехонем, ва шумо ба чунин фаҳмише меоед, ки тарзи зиндагиятонро ба куллӣ дигаргун карда метавонад.

Дар Инҷили Матто (22:39) Исо мегӯяд: «...ёри худро монанди худат дӯст дор».

Мо ёрони худро бояд чӣ гуна дӯст дорем? Ҳамон гуна, ки худро дӯст медорем. Дар ин порча дар бораи худдӯстдории нарсиссӣ гуфта нашудааст. Муҳаббати мо ба худ дар он ифода меёбад, ки мо доимо дар хусуси қонеъ намудани эҳтиёҷоти

худ ғамхорӣ мекунем. Ҳамин тариқ, муҳаббати ҳақиқӣ қонеъ намудани эҳтиёҷоти шахсеро хоҳон аст, ки дӯсташ медоред.

Дар Нома ба Эфесусиён (5:28-29) ба мо боз як калид барои кушодани муаммо дода мешавад. Дар ин ҷо навишта шудааст: «Ҳамин гуна бояд шавҳарон занони худро ҳамчун бадани худ дӯст доранд: он ки зани худро дӯст дорад, худро дӯст медорад. Зеро ҳеҷ кас ҳаргиз ҷисми худро бад намебинад, балки онро ғизо медиҳад ва гарм мекунад, чунон ки Худованд низ ҷамоатро».

Худро дӯст доштани мо дар чӣ ифода меёбад? Дар он ки мо худро ғизо медиҳем ва гарм мекунем, яъне ғамхорӣ мекунем. Худро бо фаҳмиши библиявӣ дӯст дошта, ман дар хусуси нашъунамо ғамхорӣ мекунам — нашъунамои ҷисмонӣ, рӯҳонӣ, ақлонӣ ва иҷтимоӣ. Самимона дӯст дошта, ман дар хусуси он ғамхорӣ мекунам, ки монеаҳоро дар роҳи нашъунамои худ бартараф намоям. Дар Каломи Худо маънидоди оддитарини муҳаббатро меёбем — «ҳифз намудан ва ғамхорӣ кардан». Муҳаббати ҳақиқӣ барои шахси дӯстдоштааш ҳамеша, бе истисно, хоҳони некӣ аст. Водоркунандаи он ҳамеша як чиз аст: «ҳифз намудан ва ғамхорӣ кардан».

> Водоркунандаи муҳаббати ҳақиқӣ ҳамеша як чиз аст: «ҳифз намудан ва ғамхорӣ кардан».

Алоқаи ҷинсӣ ба формулаи илоҳии муҳаббат чӣ гуна дохил мешавад? Дар чаҳорчӯбаи оиладорӣ ин воситаи олидараҷаест барои ғамхорӣ дар хусуси эҳтиёҷоти ҷисмонӣ ва эҳсосотии касе ки дар бари шумост. Лекин алоқаи ҷинсии берун аз никоҳ ҳам барои шумо, ҳам барои шарики ҷинсии шумо хатар дорад. Ба наздикии берун аз никоҳ дода шуда, шумо дар иҷрои супориш «ноком мегардед», ва худро бо шарики ҷинсии худ ба

хатарҳои харобиовар дучор мекунед, аз қабили: ҳомилашавии нодаркор,  гирифтор шудан ба сироятҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, ҳисси айбдорӣ, дили шикаста, барҳам хӯрдани умедҳо.

Аз чаҳорчӯбаи нақшаи Худо берун баромада, мо фарқ кунондани ҳудуди байни муҳаббат ва амали ҷинсиро бас мекунем. Илтимос, «ҳиссиёти гарми дарунӣ»-ро бо муҳаббат омехта накунед ва ба дурӯғ дар бораи он дода нашавед, ки гӯё беҳтарин воситаи ифода намудани муҳаббати худ ба шахси дигар — бо ӯ наздикии ҷисмонӣ доштан аст. Худо алоқаи ҷинсиро дар оиладорӣ барои ҳимояи мову шумо офарид. Ҳангоме ки хушбахтӣ, бехатарӣ, нашъунамои рӯҳонӣ ва саломатии шахси наздик бароятон чун эҳтиёҷоти худатон муҳим мешаванд — он қадар муҳим, ки шумо тайёред шарики ҷинсиро аз ҳар гуна захмҳое ки алоқаи ҷинсии берун аз никоҳ меоварад, ҳифз намоед, — ҳамон вақт бидонед: шумо муҳаббати ҳақиқиро пайдо намудаед.

# Суханон аз Китоби Муқаддас «Худо муҳаббат аст» чӣ маъно доранд?

Лаёқати возеҳу равшан дарк намудан ва иҷро кардани нақшаи Худо дар масъалаи шаҳват пурра дар фаҳмиши мо оид ба он асос ёфтааст, ки Худо Кист.

Номаи 1-уми Юҳанно (4:16) Худоро бо чунин суханон тасвир менамояд: «Ва мо муҳаббатеро, ки Худо ба мо дорад, медонем ва ба он бовар мекунем. Худо *муҳаббат* аст, ва ҳар кӣ дар муҳаббат сокин аст, дар Худо сокин аст ва Худо дар вай» (курсиви ман. — Ҷ. М.*).*

Ҳамчунин дар Номаи якуми Юҳанно (4:8) гуфта шудааст: «Касе ки дӯст намедорад, вай Худоро нашинохтааст, чунки *Худо муҳаббат аст»* (курсиви ман. — Ҷ. М.).

Изҳороти «Худо муҳаббат аст» Худоро чун ҳисси гарми тира ва нофаҳмои ботинӣ тасвир намекунад. Агар дар ёд дошта бошед, мо аллакай муайян намудем: муҳаббат ҳиссиёт нест. Пас, дар асл муҳаббати Худо чӣ гуна аст? Дар Инҷили Юҳанно (15:12-13) Исо мегӯяд: «Фармудаи Ман ин аст, ки якдигарро дӯст доред, чунон ки Ман шуморо дӯст доштаам. Касе муҳаббати бузургтар аз ин надорад, ки ҷони худро барои дӯстони худ фидо кунад».

Худо ба мо намунаи идеалии муҳаббат ва тарзи ифода намудани онро додааст. Исо дар ин ҷаҳон ҳаёти пур аз дӯстдорӣ

ва дилсӯзӣ ба сар бурдааст. Марги Ӯ дар салиб ба мо тимсоли дӯстдории Худоро дар амал нишон медиҳад. Инак намунае ки мо бояд дар муҳаббат ба наздиконамон аз он ибрат гирем.

> Фармудаҳои Худо барои таъмини манфиати мо ва барои ҳифзи ояндаи мо дода шудаанд.

Худо на танҳо гуфтааст: «Ман шуморо дӯст медорам», на танҳо аз кайҳони дурдаст номаи валентинӣ фиристода, бо амал тасдиқ намудани муҳаббати Худро фаромӯш кардааст. Ӯ онро ба мо гаштаву баргашта исбот мекунад.

Шумо метавонед гӯед: «Лаҳзае сабр кунед! Агар Худованд маро ин қадар дӯст медошта бошад, чаро Ӯ маро маҷбур мекунад, ки аз шаҳват барин чизҳои дилписанд даст кашам?»

Биёед ба маънидоди муҳаббат бармегардем, ки мо ҳангоми ҷавоб додан ба саволи гузашта муҳокима карда будем. Дӯст доштан — ҳифз намудан ва ғамхорӣ кардан аст. Фармудаҳои Худо на барои он дода шуда буданд, ки мо аз ягон ҷиҳат танқисӣ кашем ё аз чизе маҳрум шавем; баръакс, онҳо барои таъмини манфиати мо ва барои ҳифзи ояндаи мо мебошанд.

Дар матни Китоби Муқаддас гоҳо фармудаҳое вомехӯранд, ки дар онҳо Худованд ба мо мефармояд, ки аз интихоб ё рафтори муайян даст кашем. Агарчи дар назари аввал онҳо ба мо хеле сахтгирона метобанд, аммо дар асл дар хусуси изҳори дӯстдории амиқтарини Худо шаҳодат медиҳанд. Дар асл, ҳар боре ки Худо мегӯяд: «Ин коро накун», Ӯ дӯстдории Худро исбот намуда, моро ҳифз менамояд ва дар ҳаққи мо ғамхорӣ мекунад.

Дар Китоби Такрори Шариат (10:13) гуфта шудааст: «...Ва аҳкоми Парвардигор ва фароизи Ӯро, ки ман имрӯз ба ту, *барои манфиати ту* мефармоям, риоят кунӣ» (курсиви ман. — Ҷ. М.*).*

Худо фармудаҳои Худро барои чӣ додааст? То ки барои мо хуб бошад! Ҳатто агар усулҳои Ӯ моро ғамгин кунанд ва ранҷонанд ҳам, мо ҳамеша метавонем боварӣ дошта бошем: Худо моро дӯст медорад, ва ҳамаи фармудаҳои Ӯ барои манфиат ва ҳимояи мо дода шудаанд.

Фармудаҳои Худо оид ба шаҳват — намунаи идеалии ин мебошанд.

Дар Номаи якум ба Қӯринтиён (6:18) мо мехонем: «Аз фосиқӣ гурезед. Ҳар гуноҳе ки инсон мекунад, аз бадан берун аст, лекин фосиқ ба бадани худ гуноҳ мекунад».

Худо ба мо мефармояд, ки аз фосиқӣ канораҷӯӣ кунем. Чаро? Ӯ ба мо дар ҳамон оят ҷавоб дода, аз мо хоҳиш мекунад, ки сабр кунем.

«...Фосиқ ба бадани худ гуноҳ мекунад». Таҷрибаи шаҳвонӣ, ки бо нақшаи Худо мувофиқат надорад, бадани шуморо ба маънои табиӣ вайрон мекунад. Хости Худоро вайрон карда, мо бадани худро ба натиҷаҳои ҷиддӣ дучор мекунем. Инак фақат баъзе шаҳодатҳо:

- Тақрибан чоряки ҷавонписарони (ё духтарони) аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъоли синнашон аз 15 то 24-сола ҳар сол бо бемории узвҳои таносул сироят меёбад[11].
- Дар соли 2004 Маркази назорат ва пешгирии бемориҳо маълумотро дар бораи он нашр намуд, ки зиёда аз 18 000 ҷавонони синнашон аз 13 то 24-сола гирифтори ВИЧ ё СПИД мебошанд (дар 35 иёлат бо ҳисоботи махфӣ); фақат дар соли 2004 ин беморӣ қариб 5000 бор ба қайд

гирифта шуда буд, ки се фоизи ҳамаи тестҳои дигарро ташкил медиҳад[12].

- Дар соли 2009 409840 навзодон аз волидоне ба дунё омаданд, ки синнашон аз 13 то 19-сола аст[13]. Зиёда аз нисфи ин ҳомилашавиҳо ба волидон даркор набуданд[14].

Агар одамон розӣ мешуданд, ки то оиладор шудан таҷрибаи шаҳвониро мавқуф гузоранд, қариб аз ҳамаи ин хатарҳо барои саломатӣ барканор будан мумкин мебуд. Ҳатто мушкилоти вобаста ба ҳомиладории нодаркор осонтар ҳал мешаванд, агар байни ҳамсароне ба миён оянд, ки якдигарро дӯст медоранд ва ҳаёти худро ба ба якдигар бахшидаанд.

Эҳтимол, Худо на барои он хоҳиш мекунад, ки алоқаи ҷинсиро то оиладоршавӣ мавқуф гузорем, то ки ҳаловати моро «вайрон кунад» ё моро бесабаб маҳдуд намояд. Фармудаҳое ки Ӯ дар хусуси шаҳват додааст, дар бораи муҳаббати Ӯ, ғамхории Ӯ барои некӯаҳволии мо ва ҳимоя кардани мо шаҳодат медиҳанд.

Худо муҳаббат аст, ва Ӯ доимон дар ҳаққи мо ғамхорӣ мекунад. Матнҳои Китоби Муқаддасро дар ин партав дида, мо Фармудаҳои Худоро бо омодагӣ қабул менамоем, зеро мефаҳмем, ки онҳоро Худои дӯстдор додааст, ва Ӯ медонад, ки чӣ чиз барои мо беҳтар аст.

# 6 Узви асосии ҷинсии одам дар куҷо ҷойгир аст?

Узви асосии ҷинсӣ на дар зери либоси таҳпӯшак ниҳон аст. Калиди ҳаловати бештарини ҷисмонӣ на дар байни пойҳо, балки байни гӯшҳо ҷойгир шудааст. Ҳангоме ки кор то алоқаи ҷинсӣ мерасад, мӯъҷизаҳои асосӣ маҳз дар майнаи шумо рӯй медиҳанд.

Иҷозат диҳед ба шумо курси босуръати нейробиологияро пешкаш намоям. Майнаи шумо, ки вазнаш тақрибан се фунт аст, даҳ миллиард нейрон, 100 миллиард ҳуҷайраҳои дастгирикунанда ва 100 триллион аксонҳо дорад — шохчаҳое ки ин ҳуҷайраҳоро бо нейронҳо мепайванданд[15]. Ҳар сония як миллион робитаҳои нав ба миён меоянд[16]. Майнаи одам мураккабтарин чизест, ки дар олам вуҷуд дорад. Дар даруни ин системаи мураккаби ҳуҷайраҳо ва робитаҳо таҷрибаи ҳайратовартарини шаҳвонӣ эҳсос карда мешавад. Шумо аллакай калимаи «оргазм»-ро шунидаед? Он эҳсосоти равшани ҳаловатро аз наздикии ҷинсӣ тасвир менамояд. Олимон муайян намудаанд, ки ҳангоми оргазм майна миқдори бештари моддаҳои химиявии барои ҳаловат ҷавобгарро гирифта, серҳаракат мешавад. Майна дар ин вақт ба ҳамаи узвҳои бадан сигналҳо фиристода, мефармояд, ки ба таври муайян амал намоянд. Бе ҳуҷайраҳои асаб, ки ба импулсҳоро ҳароммағз мефиристанд, оргазм ғайриимкон мебуд. Бинобар ин дар ҳа-

маи он чи ба алоқаи ҷинсӣ дахл дорад, маҳз майна фармонравоӣ мекунад.

Аммо на ҳар майна барои ба даст овардани ҳаловати бештарин аз муносибатҳои ҷинсӣ танзим карда шудааст. Шумо 100 триллион аксонҳоро ҳанӯз дар ёд доред? Дар кӯдакони навзод онҳо кушода мебошанд, чун симҳои луч, аммо дар наврасон бо «изолятсия» аз моддаи миелин пӯшида шудан мегиранд. Қишри миелинӣ баъди 20-солагӣ ҳам ташаккул ёфтанро давом медиҳад. Он ҳамон вазифаеро дорад, ки изолятсияи симҳо ба ҷо меоварад — имкон медиҳад, ки импулсҳои барқӣ аз майна ба асабҳо зудтар ва самараноктар расонда шаванд[17]. Як қисми асабҳо, ки ҳангоми ба балоғат расидан нав бо қишр пӯшида мешаванд, он шӯъбаҳои майнаро мепайванданд, ки барои эҳсосот, ақли солим ва худназоратӣ ҷавобгаранд. Яъне майнаи шумо чунон барномарезӣ шудааст, ки на пештар аз бистсолагӣ шуданатон қарорҳои вобаста ба алоқаи ҷинсиро зудтар, аммо дар айни ҳол оқилона қабул кунад.

Нейробиологҳо муайян кардаанд, ки дигар шӯъбаҳои майна низ дар синни наврасӣ ҳанӯз дар раванди инкишоф мебошанд. Яке аз чунин шӯъбаҳо барои қабули қарорҳои оқилона ва идора кардани эҳсосоти ғалаёнкунанда ҷавобгар аст. Он «қишри префронталӣ» ном дорад[18].

Ҳангоме ки мо ба ҷаҳон меоем, амалҳои моро системаи лимбӣ идора мекунад, ки дар умқи майнаи мо ҷойгир шудааст ва пеш аз ҳама барои эҳсосоти пок ҷавобгар аст. Агар қарорҳоро фақат зери таъсири он қабул намоем, мо хубро аз бад фарқ кунонда наметавонем, мо танҳо ба он чи ҳис мекунем, такя менамоем.

Бо мурури ба балоғат расидан маркази идоракунии қабули қарорҳо аз системаи лимбӣ ба қишри префронталӣ мегузарад, ки дар қисми пеши ҳиссаҳои пешонигии майнаи сар ҷойгир шу-

дааст ва барои интихоби ахлоқӣ ҷавобгар аст. Агар системаи лимбӣ бо иштиҳо, хоҳишҳо ва эҳтиёҷоти фаврӣ сарукор дошта бошад, қишри префронталӣ, ва фақат он, лаёқати қабул намудани қарорҳои мантиқиро бо назардошти натиҷаҳои имконпазири онҳо медиҳад.

Чунин гуфтан мумкин аст: агар системаи лимбӣ — шери ваҳшӣ бошад, қишри префронталӣ — ромкунандаи ботаҷрибаи шерҳо аст. Шер доимо гурусна аст, вай парвое надорад, ки нодуруст интихоб намудани тӯъма чӣ натиҷаҳо дошта метавонад. Ромкунанда, системаи «қамчин ва кулчақанд»-ро истифода бурда, иштиҳои ҳайвонии ӯро ром мекунад.

Аз нуқтаи назари илм, наврасон чун шерон мебошанд. Дар ин синну сол қишри префронталӣ «дар сари чанбараки мошин хобидааст», ва системаи лимбӣ дар талотум аст. Моҳиятан, гузариш аз як системаи идоракунӣ ба дигар система бештар аз ҳама тақрибан дар 25-солагӣ ба анҷом мерасад. Аз нуқтаи назари биология, қишри префронталии навраси муқаррарӣ ҳанӯз тайёр нест «курсии боссро ишғол намояд»[19], лекин дар ин давраи инкишоф наврасон аллакай кӯшиш мекунанд дар масъалаи алоқаи ҷинсӣ қарорҳо қабул кунанд, ки натиҷаҳои онҳо ба тамоми ҳаёти минбаъдаи онҳо таъсир мерасонанд.

> Узви асосии ҷинсӣ на дар зери либоси таҳпӯшак ниҳон аст.

Мувофиқи пурсише ки нашрияи илмии «Journal of Youth and Adolescence» ба қарибӣ гузаронид, зиёда аз 60 фоизи ҷавонон дар синни 17-18-солагӣ аллакай ба муносибатҳои ҷинсӣ ҷалб шудаанд[20].

Дар айни ҳол майнаи онҳо ҳанӯз наметавонад бо назардошти натиҷаҳои имконпазир қарорҳо қабул кунад. Шояд, аз ҳа-

мин сабаб қариб аз се ду ҳиссаи иштирокчиёни аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъоли пурсиш афсӯс мехӯранд, ки шитоб кардаанд[21].

Агарчи ҷисман наврасон ба алоқаи ҷинсӣ тайёр мебошанд, узви асосии ҷинсии онҳо — майна — барои ҳаловати бештарин ба даст овардан ҳанӯз тайёр нест.

Биёед ба ҷавоби саволи сеюм оид ба таъйиноти шаҳват бармегардем. Чунон ки дар ёд дорем, Худо онро барои ҳаловати мо ва барои наздикӣ бо шахси дигар офаридааст. Ин ду мақсад на ба соҳаи биология, балки ба соҳаи ақл дахл доранд. Мувофиқи нақшаи Худо, маҳз майна аз алоқаи ҷинсӣ хурсандии асосӣ ба даст меоварад. Дигар хел карда гӯем, *презервативҳоро барои майна ҳанӯз ихтироъ накардаанд.* Ман гуфтан мехоҳам, ки фақат Худо метавонад узви асосии ҷинсии шуморо ҳифз намояд, то даме ки ба муносибатҳое дохил шавед, ки дар онҳо аз наздикии ҷинсӣ ба ҳамаи маъноҳо — ақлонӣ, эҳсосотӣ ва ҷисмонӣ — ҳаловати бештарин ба даст оварда метавонед.

Каломи Худо ба мо маслиҳати нек медиҳад: «...ва худро ба ин дунё ҳамшакл насозед, балки бо нав шудани фикратон дигаргун шавед, то дарёбед, ки хости нек, писандида ва комили Худо чист» (Рум. 12:2).

# 7 Оё алоқаи ҷинсӣ ба майнаи ман таъсир расонда метавонад?

Чунон ки мо аллакай муайян намудем, майна — узви асосии ҷинсии шумост. Ва дар оянда дар давоми зиндагӣ ба наздикии ҷинсӣ чӣ гуна аксуламал намудани он ба қарорҳое вобаста аст, ки шумо қабул мекунед.

Бори дигар ба Қӯринтиён(6:18) муроҷиат менамоем. Дар ин оят даъвате ҳаст дар хусуси канораҷӯӣ аз наздикии ҷинсӣ берун аз ҳудуди муқарраркардаи Худо, зеро ин гуноҳ зидди бадани худ аст. Дар замони мо олимон суханони ҳаввории Павлусро тасдиқ карда, исбот намудаанд, ки муносибатҳои ҷинсии берун аз никоҳ ба майнаи инсон таъсир мерасонанд.

Биёед ба маълумотҳои илмӣ рӯ меоварем ва мебинем, ки наздикии ҷинсӣ узви асосии ҷинсии моро чӣ гуна тағйир медиҳад.

## ДИЛБАСТАГӢ ДАР МАЙНА БА ВУҶУД МЕОЯД

Агар дар ёд дошта бошед, мо дар бораи окситотсин, «гормони оғӯшгириҳо» гап зада будем. Ин гормон, ки ҳангоми наздикии ҷинсӣ ҳосил мешавад, барои дилбастагӣ ҷавобгар буда, ҳисси ҳифзшуда будан, боварӣ ва меҳри амиқро ба вуҷуд меоварад. Сарчашмаи ягонагӣ, ки мо ҳама хоҳони он ҳастем ва шаҳватро Худо барои он офарид, дар сарҳои мо насб карда шудааст.

Дар айни ҳол майнаи зан ҳангоми ламсҳо ва оғӯшгириҳо миқдори махсусан зиёди окситотсинро ҳосил мекунад. Дар ҳоле ки дар майнаи мардон худи ҳамон амалҳо боиси пайдо шудани дигар гормон мешаванд — вазопрессин[22].

Шарикони ҷинсӣ ба якдигар ҳар қадар бештар ғамхор, вафодор бошанд, майнаи онҳо ҳамон қадар бештар окситотсин ва вазопрессин ҳосил мекунад — барои мустаҳкам ва давомнок намудани дилбастагӣ. Худо баданҳои моро барои наздикии бардавом муқаррар карда буд, ва ин дар равандҳои табиӣ, ки дар майна ба амал меоянд, ифода меёбад. Агар мо шарикони ҷинсиро зуд-зуд иваз кунем, сатҳи окситотсин паст мешавад — организм аллакай онро ба миқдори даркорӣ ҳосил карда наметавонад. Алоқаҳои ҷинсии бетартибона ҳосил шудани вазопрессинро дар майнаи мард бозмедоранд, ва он ба хатарҳои вобаста бо муносибатҳои кӯтоҳмуддат «бепарво» мешавад[23]. Муносибатҳои ҷинсии кӯтоҳмуддати бе ӯҳдадориҳо майнаи шуморо дар сатҳи химиявӣ дигаргун карда метавонанд.

Бояд гуфт, ки ҳосил шудани окситотсин ва вазопрессин — ягона аксуламали майна ба наздикии ҷинсӣ нест. Ғайр аз ин, алоқаи ҷинсӣ ҳосил намудани дофаминро, «гормони хушбахтӣ»-ро сар мекунад. Ҳар боре ки мо бо ягон кори дилписанд, хурсандибахш машғул мешавем, ин гормон ҳосил мешавад. Окситотсин гӯё «хабар медиҳад», ки мо дӯст доштаем, аммо дофамин фарёд мекунад: «Ман боз мехоҳам, ба ман боз даркор аст!» Олимон дар хуни навхонадорони ошиқи якдигар сатҳи баланди дофаминро ба қайд гирифтаанд[24]. Ин гормон хоҳишро ҳавасманд намуда, дар майна мавҷи ҳаловатро ба вуҷуд меоварад.

Бояд фаҳмид, ки дофамин ба категорияҳои ахлоқӣ бетараф аст[25]. Он рафтори созанда ва харобкунанда, муносибатҳои хуб ва бадро аз ҳам фарқ намекунонад. Аз бисёр ҷиҳатҳо он чун

маводи нашъаовар амал мекунад. Ба майна вояҳои торафт бештар даркоранд, то ки дар як сатҳи ҳаловат бимонад. Муносибатҳои ҷинсии берун аз никоҳ миқдори торафт бештари дофаминро металабанд ва ин ба муносибатҳои ҳамсарон таъсири ҷиддӣ мерасонад. Агар муносибатҳо канда шаванд, ин ба ҳосил шудани окситотсин таъсир мерасонад; барои ноил шудан ба ҳамон гуна мавҷи дофамин торафт бештар алоқаҳои ҷинсӣ даркор мешаванд. Барои «рафъ намудан»-и ин ташнагии майна ба дофамин, шахс ба алоқаҳои бештари ҷинсӣ эҳтиёҷ пайдо мекунад, ва ин боиси ҷустуҷӯи шарикони нави ҷинсӣ мегардад, дар айни ҳол сатҳи дилбастагӣ паст мешавад. Ғайр аз ин, азбаски дофамин мавҷи ҳаловатро ба вуҷуд меоварад, ҷуфтҳои аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол бисёр вақт ҳисси меҳрро бо ин ҳисси ваҷд иваз мекунанд ва ба ҷои ҷустани наздикии ҳақиқӣ дар пайи сатҳи баланди дофамин мешаванд, ва ин боиси зуд барҳам хӯрдани муносибатҳо мегардад. Вобастагӣ ба алоқаи ҷинсӣ — боз як доми имконпазир аст, ки майна ба он афтида метавонад. Реаксияи химиявӣ дар майна ҳангоми наздикии ҷинсӣ вобастагиро ба вуҷуд оварда метавонад, ки пас аз он ҷилавгирӣ кардани иштиҳои шаҳвонии худ торафт мушкилтар мешавад. Агар худро фақат барои ҳамсари худ эҳтиёт намоед, дар оиладорӣ алоқаи ҷинсӣ карда, шумо метавонед боварӣ дошта бошед, ки майна миқдори кофии моддаҳои нейрохимиявиро, ки наздикии ҷинсиро ин қадар ҷолиб мегардонанд, ба даст овардан мегирад.

## АЛОҚАИ ҶИНСӢ БА ХОТИРАИ ШУМО ТАЪСИР МЕРАСОНАД

Намунаи аёнитари он ҳаст, ки таҷриба майнаи шуморо тағйир медиҳад. Ҳар боре ки шумо ба вазъияте ки дар онҳо ҳамаи панҷ ҳиссиёт ҷалб шудаанд, таваҷҷӯҳ мекунед, дар бадан гормони норэпинефрин ҳосил мешавад, ки «гормони хотира» низ

ном дорад. Он гӯё манзараи ин таҷрибаро гирифта, барои ҳамеша дар сар сабт мекунад. Бо назардошти он ки наздикии ҷисмонӣ ҳиссиётҳои моро ба таври амиқ ба кор ҷалб мекунад, организм бо он аксуламал мекунад, ки ба қадри кофӣ ин моддаро ҳосил мекунад, ва он чи шумо аз сар гузарондед, дар шууратон сабт меёбад.

Оиладор шуда, шумо ба муносибатҳои нав аз он ҷумла хотираҳои гузаштаро меоваред. Албатта, ба худ чунин гуфтан мумкин аст: «ҳар гоҳ шахсеро вохӯрем, ки то охири умр ҳамроҳи ӯ будан мехоҳам, касонеро, ки пештар бо онҳо будам, ба ёд ҳам намеоварам». Аммо ин тавр намешавад.

Азсаргузарониҳои шаҳвонӣ дар сари шумо сабт ёфтаанд, ин раванд дар сатҳи биологӣ рӯй медиҳад. Шумо аз хотираҳо дар бораи шарикони пештараи ҷинсӣ раҳо шуда наметавонед, чунки онҳо аллакай параметрҳои майнаи шуморо дигаргун кардаанд.

Дар Нома ба Ибриён (13:4) гуфта шудааст: «Бигзор заношӯӣ дар назари ҳама муҳтарам бошад, ва ҷойхоби он беайб; фосиқон ва зинокоронро Худо доварӣ мекунад...» ин фикрро ин тавр баён намудан мумкин мебуд: «Муносибатҳои ҷинсии худро дар покӣ нигоҳ доред». Яке аз маънидодҳои калимаи «пок» — «омехтагиҳои бегона надошта» аст[26]. То оиладоршавӣ мавқуф гузоштани алоқаи ҷинсиро рад карда, мо фикран ҳамаи шарикони пештараи ҷинсиро ба бистари ҳамсарӣ меоварем. Шарикони пештараи ҷинсӣ барои ҳамеша дар шуури мо пайи худро гузоштаанд ва акнун ба он таъсир мерасонанд, ки чӣ тавр мо ба алоқаи ҷинсӣ дар сатҳи химиявӣ аксуламал менамоем.

Боре пас аз силсилаи лексияҳо (ки охирини онҳоро ман ба масъалаи шаҳват бахшида будам) яке аз дӯстонам, шубон, пешниҳод намуд, ки маро бо мошини худ то фурудгоҳ барад. Ҳангоме ки мо ба мошин нишастем, дар аввал ӯ каме сукут намуд. Баъд ниҳоят гуфт:

— Ҷош, ба ман ёрии ту даркор аст.

— Ман аллакай бист сол инҷониб бо зани хубе оиладор ҳастам, аммо ҳанӯз ҳеҷ гоҳ бо ӯ дар бистар танҳо набудам.

—Ту чиро дар назар дорӣ? — пурсидам ман.

Шумо аз хотираҳо дар бораи шарикони ҷинсии пештара халос шуда наметавонед.

Ҳангоме ки дар синфҳои болоӣ таҳсил менамудам, ҳанӯз ба Худо имон надоштам, ва аз ҷиҳати ҷинсӣ бениҳоят фосиқ будам, — иқрор шуд ӯ. — Ин то он вақт давом кард, ки ман ба донишгоҳ дохил шудам. Дар он ҷо ман ба Масеҳ чун ба Худованд ва Наҷотдиҳандаи худ имон овардам ва ҳаёти худро қариб пурра тайғир додам — ба истиснои соҳаи шаҳвонӣ. Дар курси сеюм ман ҳамсари ояндаамро вохӯрдам. То он рӯз ман тасаввур ҳам намекардам, ки зан ин қадар хуб буда метавонад. Мо якдигарро дӯст доштем ва оила барпо намудем...

Пас аз ин ӯ дар бораи он нақл намуд, ки гуноҳи ҷинсӣ ба оиладории ӯ чӣ тавр таъсир расонд.

— Аз шаби аввалини никоҳ сар карда дар сари ман доимо манзараҳо аз гузашта, симоҳои ҳамаи духтарони пештара давр мезананд, онҳо то ҳол маро ором намегузоранд.

Шабаҳҳои муносибатҳои пештара дар сари ӯ банд шуда мондаанд, ва ин боиси натиҷаи хеле ғамангез, харобиовар гардидааст.

Ҳамин тариқ, аниқ фаҳмидан даркор аст: бо ҳар як қарор, ҳар як амали худ мо таркиби майнаи худро дигаргун мекунем.

# 8 Магар тибби ҳозиразамон бо бемориҳои узвҳои таносул мубориза бурданро ёд нагирифтааст?

Аз афташ, бисёре аз шунавандагони ман самимона боварӣ доранд, ки тиб аллакай хатари бемориҳоеро, ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, бартараф намудааст, ва ҳатто дар мавриди сироят ёфтан (ки ба фикри онҳо, хеле кам рӯй медиҳад) аз он ба осонӣ халос шудан мумкин аст. Мутаассифона, онҳо тамоман хато мекунанд.

Агар дар солҳои 1960-ум духтурон ду бемории асосии узвҳои таносулро — сифилис ва гонореяро табобат мекарда бошанд (ва ҳар дуоро бо ёрии сӯзандоруҳо), дар замони мо аллакай 25 бемориҳои асосиро, ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, фарқ мекунонанд[27], ки 19-тои онҳо *муоличанопазир ҳисобида мешаванд[28].*

Дар солҳои 1960-ум ҳар навраси шастуми аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол бо бемории узвҳои таносул сироят меёфт. Дар солҳои 1970-ум — аллакай ҳар 47-ум[29]. Дар замони мо ҳар навраси чоруми аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол сироят меёбад [30].

Бо вуҷуди ҳамаи кӯшишҳои духтурон, ки воситаи зидди сирояти узвҳои таносулро ёфта, паҳншавии онро боздоштанӣ мешаванд, миқдори навъҳои бемориҳо ва шумораи беморшудагон на танҳо кам намешавад, балки торафт бештар мешавад. Дар ҳоли ҳозир 70 миллион амрикоиён ақаллан бо

як беморие, ки ба воситаи узвҳои таносул мегузарад, сироят ёфтаанд[31]. Тақрибан 65 миллиони онҳо — муоличанопазиранд[32]. Дар ҷаҳон бошад қариб 330 миллион кас ҳар сол ба бемориҳои узвҳои таносул гирифтор мешаванд[33]. Ҷавонон ба сироятҳо махсусан таъсирпазиранд. Дар ду соли аввали ҳаёти ҷинсӣ нисфи духтарони наврас камаш ба як то се бемории паҳншудатарини узвҳои таносул гирифтор мешаванд.

Аз рӯи маълумоти марказҳои назорат ва пешгирии бемориҳо, ҳар сол дар Амрико 19 миллион гирифторони нави сироятҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, пайдо мешаванд. Дар айни ҳол тақрибан нисфи беморон дар синни аз 15 то 20-солагӣ мебошанд[34].

Ҳаёти фосиқона ба сар бурда, саломатии худро нигоҳ доштан дар замони мо қариб ғайриимкон аст. Агар алоқаи ҷинсии берун аз оиладориро интихоб намоед, имконияти сироят ёфтани шумо — дар ҳолати беҳтарин, аз чор як аст[35]. Ва он бо ҳар шарики нави ҷинсӣ зиёдтар мешавад.

> Дар замони мо ҳар навраси чоруми аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол сироят меёбад.

Албатта, шумо ва ин рақамҳо нигариста, метавонед фикр кунед: «Агар яке аз чор навраси аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол касал бошад, ман, ҳанӯз аз сироят ёфтан барканор мондан метавонам. Ғайр аз ин, ҳамаи ин бемориҳо муолиҷа мешаванд, ҳамин тавр не?» Не, ин тавр нест! Бисёрии бемориҳои узвҳои таносул муоличанопазиранд, чунки аз боиси вирусҳо ба миён меоянд. Ҳамаи бемориҳои вирусӣ муоличанопазиранд, аз бемориҳои узвҳои таносул то шамолхӯрӣ. Фақат баъзе сироятҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, муолиҷа мешаванд, аммо ин раванди тӯлонӣ ва дарднок аст; ана музд барои якчанд

дақиқаи ҳаловат! Ғайр аз ин, ҳатто он бемориҳое ки пештар аз онҳо халосӣ ёфтан мумкин буд, вақтҳои охир муолиҷанопазир шуда истодаанд.

Системаи нигоҳдории тандурустии мо барои ташхис ва муолиҷаи бемориҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, шонздаҳ миллиард доллар дар як сол сарф мекунанд[36]. Миқдори сироятёфтагон бениҳоят зиёд аст, ва ходимони тиб хаста нашуда барои кам кардани ин миқдор кӯшишҳо мекунанд. Ҳамин тавр, ба қарибӣ зидди яке аз паҳншудатарин бемориҳои узвҳои таносул — ВПО, ё вируси папилломаи одам — ваксина ҳосил карда шуд. Бисёр касон ин дастовардро «қадами назаррас дар мубориза бар зидди сироятҳои узвҳои таносул» ҳисобиданд, лекин дар асл ҳимоят аз хатари сироят хеле кам аст. Пеш аз ҳама, ваксина танҳо ба занҳо ёрӣ мерасонад, восита барои мардон ҳанӯз кашф нашудааст. Сипас, он дар 70 фоизи мавридҳо самарабахш аст, ва онро дар ҷавонӣ қабул кардан даркор аст; ба занҳои калонсоле ки сироят ёфтаанд, ваксина аллакай ёрӣ намедиҳад. Илова ба ин, он на ба ҳамаи намудҳои ВПО, ки боиси пайдо шудани варамҳои саратонӣ мегарданд, таъсир расонда метавонад. Ва давомнокии амали он баъди эмкунӣ то ҳол маълум карда нашудааст. Ин ваксина ба қарибӣ кашф шудааст, ва солҳои зиёд даркор шуда метавонанд, то муайян карда шавад, ки оё масуният аз ВПО дар он 70 фоизи занон, ки ваксина ба онҳо таъсир кардааст, дер давом мекунад[37]. Бояд гуфт, ки имконияти ҳимояи дарозмуддат зиёд нест.

Лекин дар баробари худи бемориҳо, дигар натиҷаҳои зараровари сироят низ ҳастанд. Тақрибан 100 ҳазор занони аз 15 то 25-сола дар ИМА аз боиси бемориҳои узвҳои таносул, ки аз сар гузарондаанд, ҳеҷ гоҳ фарзанддор шуда наметавонанд[38]. Қариб 80 ҳазор мардо ҳар сол ба бемории саратон гирифтор

мешаванд, ки сабабгори он ВПО буд[39]. Ҳар сол зиёда аз 17 ҳазор амрикоиён аз СПИД мемиранд[40].

Агар шумо ба ҳар ҳол, берун аз ҳудуде ки Худо барои шумо муқаррар кардааст, алоқаи ҷинсӣ карданӣ бошед, имкониятҳои сироят наёфтани шумо бо бемории узвҳои таносул хеле ками манд. Инро илм исбот кардааст. Ҳам ходимони тиб, ҳам ҳукумат ин фактро эътироф мекунанд.

Дар омади гап, роҳбарияти ИМА ба қарибӣ 400 миллион доллар барои ташхис ва пешгирии бемориҳои узвҳои таносул ҷудо кард[41], аммо бо вуҷуди ин, беморшавӣ торафт бештар мешавад. Оддитар карда гӯем, мо наметавонем интизори он бошем, ки ҳукумат ё ходимони тиб моро аз натиҷаҳои интихобе ки дар бораи хатари он моро Худо огоҳ мекунад, ҳимоя мекунанд.

Дар ёд нигоҳ доред, ки дастурҳои Худо оид ба шаҳват барои он дода шудаанд, ки моро аз натиҷаҳои бад ҳимоят кунанд ва бароямон хурсандии бештаринро тӯҳфа намоянд. Оё дар бистари пок ва беолоиши заношӯӣ сироят ёфтан бо беморие ки ба воситаи узвҳои таносул мегузарад, имкон дорад? *Не.* Ин вариант беш аз ҳама қобили қабул аст, ҳамин тавр не?

# 9 Кадом бемории узвҳои таносул пеш аз ҳама паҳншуда аст?

Бисёр калонсолон ва наврасон дар бораи бемориҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, тамоман маълумот надоранд.

Ҳатто дар бораи паҳншудатарин сirояти узвҳои таносул ва дар бораи шифонопазир будани он кам касе медонад[42]. Ман чиро дар назар дорам? Вируси папилломаи одам (ВПО).

ВПО сirояти вирусӣ аст, ки ба воситаи узвҳои таносул мегузарад, ва чунон ба осонӣ мегузарад, ки ҳатто презервативҳо бар зидди онҳо ёрӣ намерасонанд. Эҳтимол, аз ҳамин сабаб марказҳои назорат ва пешгирии бемориҳо онро бемории узвҳои таносули рақами як дар ИМА ва дар тамоми ҷаҳон эътироф мекунанд[43].

Аз рӯи маълумотҳои мо, ҳар сол қариб шаш миллион амрикоиён бо ВПО сироят меёбанд [44]. Барои фаҳмондани он ки ин рақам то чӣ андоза зиёд аст, мегӯям, ки аҳолии Лос-Анҷелес, иёлати Калифорния, қариб ду баробар аз ин камтар аст. Ин рақамро ба дувоздаҳ тақсим мекунем — ва маълум мешавад, ки ҳар моҳ 458 333 кас бемор мешавад, ва ин тақрибан ба миқдори аҳолии Орлеани Нав баробар аст. Ҳар ҳафта — зиёда аз 100 ҳазор кас (миқдори аҳолии шаҳри Грин-Бей, иёлати Висконсин). Зиёда аз 15 ҳазор одамони аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол ҳар

рӯз сироят меёбанд, 627 кас — ҳар соат, 19 кас — ҳар дақиқа. Худи ҳозир 20 миллион амрикоиён бо ВПО сироят ёфтаанд[45]. Аҳолии як қитъа — Австралия тақрибан ҳамин қадар аст!

Дар бораи ин ҳисоббарорҳои оморӣ, ки касро ба ҳайрат меоваранд, фикр кунед.

- 80 фоизи занон то ба 50-солагӣ расидан бо ВПО сироят меёбанд[46].
- 70 фоизи мардони аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол бо ВПО сироят меёбанд [47].
- 50 фоизи одамони аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол ё кайҳо беморанд, ё ба қарибӣ бо ВПО сироят ёфтаанд [48].
- 80 миллион амрикоиёни синнашон аз 15 то 49-сола ақаллан як бор ба ВПО-и узвҳои таносул сироят ёфтаанд[49].
- Одамони синнашон аз 20 то 24-сола бештар аз ҳама бо ВПО сироят меёбанд: 26,8 фоиз мардону заноне ки ба ин категорияи синнусолӣ дахл доранд, аллакай сироят ёфтаанд[50].

Илова ба ин, бояд ба назар гирем, ки миқдори бешумори гирифторони вирус ҳеҷ гоҳ ба духтурон муроҷиат накардаанд — аз боиси шарм, рад кардани факти аён ё аз сабаби он ки нишонаҳои бемориро сарфи назар кардаанд.

ВПО вирус аст, ва он шифонопазир аст. Афзоиши он дар ҳуҷайраҳои пӯсти одам, дар қисмҳои намноки онҳо ба амал меояд, ва он ба осонӣ аз як кас ба каси дигар мегузарад. Аз рӯи баҳодиҳии мумайизон (экспертҳо), имконияти гузаштани ВПО-и шарики ҷинсӣ ҳангоми аввалин амали ҷинсӣ 50 фоиз аст. Одамоне ки бо сироятёфтагони ВПО алоқаи ҷинсӣ кардаанд, дар натиҷа дар 90 фоизи мавридҳо бо ин бемориӣ сироят меёбанд[51].

Қисман сабаби сатҳи баланди сироят ёфтан дар он аст, ки вирус метавонад муддати зиёд худро дар организм ҳеҷ хел зоҳир накунад. ВПО метавонад солҳо дар бадани шумо «пинҳон шавад» ва ошкор нагардад[52].

Аммо хатари асосӣ — имконияти инкишоф ёфтани саратон дар заминаи сироят аз ин вирус аст. Тақрибан дар 70 фоизи заноне ки бо папилломавирус сироят ёфтаанд, бо мурури замон дигаргуниҳои пеш аз саратон дар гарданаи бачадон пайдо мешаванд[53]. Зиёда аз 90 фоизи мавридҳои гирифтор шудан ба саратони инвазиявии гарданаи бачадон аз боиси ВПО аст; ин аз ҷиҳати натиҷаҳои марговар дуюмин навъи саратони занон аст (саратони сина ҷои якумро ишғол мекунади)[54]. Саратони гарданаи бачадон дар заминаи сироят ёфтан бо ВПО ҳар сол дар 13 ҳазор занони амрикоӣ инкишоф меёбад. Тақрибан 5 ҳазори онҳоро марг интизор аст[55].

> Худи ҳозир 20 миллион амрикоиён бо ВПЧ сироят ёфтаанд.

Дар панҷ соли охир ВПО нисбат ба ВИЧ ва СПИД муқдори бештари занонро ба ҳалокат расондааст[56]. Аммо ба ҳар ҳол дар бораи ин вирус сухан нагуфтанро афзал медонанд. Кормандони факултаи тибби донишгоҳи Калифорния дар Лос-Анҷелес муайян намудаанд, ки дар зиёда аз 90 фоизи мавридҳои гирифтор шудан ба бемории саратони гарданаи бачадон ва саратони маҳбал (ин аллакай эпидемия аст) дар организми зан папилломавирус буд[57]. Аз ҳамин сабаб марказҳои назорат ва пешгирии бемориҳо мегӯянд, ки ин навъи саратон ба воситаи алоқаи ҷинсӣ мегузарад[58].

Оё мард бо ВПО сироят ёфта метавонад? Албатта! Агарчи 80 фоизи занон то синни 50-солагӣ бо папилломавирус сироят хоҳанд ёфт, ин тамоман бемории «занона» нест, чунон ки шояд

ба назар метобад. Пурсиши интернетӣ, ки ба қарибӣ Донишкадаи миллии тадқиқотҳо дар соҳаи саратон гузаронд, тамоюли хатарнокеро ошкор намуд: дар Бразилия, Мексика ва ИМА 50 фоизи мардон дар синни аз 18 то 70-солагӣ (ҳам касоне ки ҳаёти фаъолонаи ҷинсӣ доранд, ҳам касоне ки надоранд) бо ВПО сироят ёфтаанд[59].

Хеле кам ҷавонон умуман мефаҳманд, ки хатари сироят ёфтан бо папилломавирус бо фаъолияти ҷинсӣ робита дорад. Миқдори аз ин ҳам камтари ҷавонон медонанд, ки имконияти сироят ёфтан то чӣ андоза зиёд аст, ва амалан ҳеҷ кас намедонад, ки ВПО кушта метавонад. Ходимони тиб маълумоти омориро нашр намудаанд, ки дар бораи мушкилии ҷиддӣ шаҳодат медиҳад. Худо миқёси фалокатро мебинад, аммо Ӯ ба рақамҳо таваҷҷӯҳ надорад. Ӯ ба одамон қоидаҳоро оид ба шаҳват дода, шахси аниқро дар назар дошт — шуморо. Худо аз шумо хоҳиш мекунад, ки интихобе намоед — то оиладор шудан интизор шавед. Ӯ мехоҳад шуморо ваояндаи шуморо ҳифз намояд.

10

# Оё рост аст, ки занҳо беш аз мардон ба бемории узвҳои таносул гирифтор мешаванд?

Бо вуҷуди он ки ҷавонписарон аз ҷиҳати ҷинсӣ бештар фаъол ҳастанд, духтарон ба бемориҳои узвҳои таносул бештар гирифтор мешаванд[60]. Тадқиқот нишон медиҳанд, ки масалан, бо герпеси узвҳои таносул 21 фоизи занон ва ҳамагӣ 11,5 фоизи мардон беморанд[61]. 25 бемории паҳншудатарини узвҳои таносул пеш аз ҳама саломатии занро вайрон мекунанд.

Чаро занҳо бештар гирифтори хатар мебошанд? Ҳамаи гап дар физиология аст. Сабабгори бисёрии бемориҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, вирусҳо мебошанд, ва вирусҳо, дар навбати худ, дар муҳити гарми намнок бе дастрасии оксиген афзоиш меёбанд, ва маҳз дар узвҳои таносули занон. Вирусе ки ба олати ҷинсии мард мерасад, дар охир аз боиси тамос бо оксиген ҳалок мешавад. Аз ҳамин сабаб организми зан ду баробар бештар сироят меёбад ва зарар мебинад. Чунин аст воқеияти даҳшатовар.

Инак фақат якчанд фактҳои ҳушёркунанда:

- Аз 80 то 90 фоизи заноне ки бо хламидиоз сироят ёфтаанд, нишонаҳои бемориро ҳис намекунанд[62].
- Аз боиси суст аён шудани нишонаҳои илтиҳоби сирioятии узвҳои коси хурд 85 фоизи занон беҳад дер барои

ёрӣ ба духтурон муроҷиат мекунанд, ва ин имконияти фарзанддор шудани онҳоро хеле кам мекунад[63].

- Аз соли 2007 то соли 2008 миқдори ба қайд гирифташудаи мавридҳои сифилиси занҳо 36 фоиз зиёд шудааст[64].
- Миқдори ташхисҳои «саратони гарданаи бачадон» дар байни занҳои ҷавон меафзояд[65], ва ин аз он шаҳодат медиҳад, ки имконияти ба бемориҳои узвҳои таносул, бо зимни ВПО гирифтор шудани онҳо хеле зиёд аст.
- Миқдори занони бо ВИЧ сироятёфта ба зудӣ аз миқдори мардони бо ВИЧ сироят ёфта бештар мешавад[66].
- Ба зане ки ҳангоми ҳомила будан гирифтори бемории узвҳои таносул шудааст, дардгириҳои барвақт, пеш аз мӯҳлат кафидани пардаҳои ҳамл ё сироят ёфтани бачадон пеш ё пас аз зоидан таҳдид мекунад[67].
- Чунин ҳисобида мешавад, ки 30-40 фоизи мавридҳои пеш аз мӯҳлат таваллуд шудан ва марги тифлон дар синни то яксола бо бемориҳои узвҳои таносули модарон робита дорад[68].

> Ҷавонписарон аз ҷиҳати ҷинсӣ бештар фаъол ҳастанд, аммо духтарон ба бемориҳои узвҳои таносул ду баробар бештар гирифтор мешаванд.

Натиҷаи паҳншудатарини сирояте ки ба воситаи узвҳои таносул мегузарад, барои организми зан — бенаслӣ аст. Бемориҳои узвҳои таносул боиси гӯштпуршавии бозгаштнопазир дар лӯлаҳои бачадон ва пардаи луобии бачадон мегардад. Мардон метавонанд ба ҳамон сироят гирифтор шаванд, аммо бенасл нашаванд, чунки узвҳои таносулии онҳо дучори гӯштпуршавӣ намегардад. Дар баробари бенаслӣ, бемориҳои узв-

ҳои таносул дар занон бисёр вақт боиси инкишофи саратони гарданаи бачадон мегарданд. Ин хатар ба мардҳо таҳдид намекунад, чунки онҳо гарданаи бачадон надоранд.

Шубҳае нест, ки одамон — махсусан ин ба занон дахл дорад — барои вайрон кардани ҳудуде ки Худо барои ҳаёти ҷинсӣ муқаррар намудааст, музди зиёде пардохт мекунанд.

# 11 Оё дуруст аст, ки ҷавонон назар ба одамони дигар гурӯҳҳои синнусолӣ бештар ба бемориҳои узвҳои таносул дучор мешаванд?

Яке аз нишонаҳои давраи навҷавонӣ — ҳисси осебнопазир будани худ, боварӣ ба он аст, ки нохушиҳо ҳамеша бо ягон каси дигар рӯ медиҳанд. Ҳангоме ки масъала ба наврасон ва шаҳват дахл дорад, чунин фикр аз ҳақиқат тамоман дур аст.

Дар ҷамъияти мо одамони 12 то 25-сола ҷавон ҳисобида мешаванд. Ҳамин тариқ, дар ИМА ҷавонон 17 фоизи аҳолиро ташкил медиҳанд. Дар айни ҳол аз се ду ҳиссаи ҳамаи бемориҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, ба одамони синнашон то 25-сола рост меоянд[69].

Ҳар сол дар ИМА 19 миллион кас ба бемориҳои узвҳои таносул гирифтор мешаванд [70]. Аз онҳо се миллион мавридҳои сироят ёфтан ба одамони синнашон аз 13 то 19-сола рост меоянд[71], зиёда аз нӯҳ миллион — ба одамони синнашон аз 15 то 24-сола [72]. Яъне тақрибан аз се ду ҳиссаи мавридҳои сироят ёфтан бо бемориҳои узвҳои таносул ҳамагӣ ба 17 фоизи аҳолии ИМА рост меоянд[73].

Дар давоми ду сол пас аз таҷрибаи аввалини алоқаи ҷинсӣ 50 фоизи наврасон бо бемориҳои узвҳои таносул сироят меёбанд [74]. Тақрибан дар 25 фоиз наврасоне ки ҳаёти фаъоло-

наи ҷинсӣ доранд, ҳар сол мавриди нави сироят ёфтан ташхис карда мешавад[75]. Яъне на *аз чор як ҳиссаи* талабаҳои синфҳои болоӣ, балки *ҳар сол аз чор як ҳиссаи* талабаҳои синфҳои болоӣ сироят меёбанд*. Аз се як ҳиссаи* наврасоне ки алоқаи ҷинсӣ кардаанд, мактабро на танҳо бо номаи камол хатм мекунанд, балки ҳамчунин бо бемории узвҳои таносул ҳамчун илова.

Ба ин рақамҳо диққат диҳед, ба онҳо сабукфикрона муносибат накунед.

- Дар соли 2006 наврасон ва одамони ҷавони аз 13 то 29-сола қисми зиёди мавридҳои нави сироят ёфтан бо ВИЧ-ро ташкил доданд (34 фоиз) — беш аз ҳар гурӯҳи дигари синнусолӣ[76].
- Аз панҷ се ҳисаи амрикоиёни бо ВИЧ сироятёфта дар синни наврасӣ сироят ёфта буданд[77].
- Агарчи ҷавонон ба гурӯҳи дорои хатари бештарини сироят ёфтан дохил мешаванд, ҳамагӣ сеяки наврасони аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол (дар синни аз 15 то 17-сола) ва нисфи ҷавонони аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол (дар синни аз 18 то 24-сола) умуман барои ошкор намудани сироят ёфтани узвҳои таносул тафтиш карда шудаанд[78].
- Наврасон, дар муқоиса бо одамони калонсол, то даҳ бор бештар бештар ба илтиҳоби узвҳои кос гирифтор мешаванд[79], ки дар натиҷа бисёр занони ҷавонҳо ба бенаслӣ оварда мерасонад».
- Дар соли 2002 50 фоиз мавридҳои сироят ёфтан бо хламидиоз, ки Маркази пешгирӣ ва назорати бемориҳо ба қайд гирифтааст, ба наврасон рост меомад[80].
- Дар соли 2002 гонорея дар байни одамони синнашон аз 15 то 24-сола паҳншудатарин бемории сироятӣ буд[81].
- Ҳар рӯз фақат бо бемории узвҳои таносул тақрибан 25 ҳазор одамони синнашон аз 15 то 24-сола сироят меёбад. Яъне — 1039 кас дар як соат[82].

Чаро наврасон ба бемориҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, бештар таъсирпазиранд? Ин ду маънидоди оддӣ дорад: *биология* ва *рафтор.*

Сабабҳои биологии ба бемориҳои узвҳои таносул бештар таъсирпазир будани ҷавонон пеш аз ҳама ба занон дахл доранд. Дар гарданаи бачадони духтари ҷавон миқдори зиёди ҳуҷайраҳо ҳастанд, ки «сутуншакл» ном доранд. Тамоми сатҳи гарданаи бачадон аз дарун бо онҳо пӯшида шудааст[83]. Бо мурури замон ҳуҷайраҳои сутуншакл тадриҷан бо ҳуҷайраҳои пулакчадори эпителий пӯшида мешаванд, ки қабатҳоро ташкил додан мегиранд ва дар ниҳояти кор болои ҳуҷайраҳои сутуншаклро пурра мепӯшонанд[84]. Ин раванд тақрибан дар 25-солагӣ ба охир мерасад.

> Аз се як ҳиссаи наврасоне ки алоқаи ҷинсӣ кардаанд, мактабро на танҳо бо номаи камол хатм мекунанд, балки ҳамчунин бо бемории узвҳои таносул ҳамчун илова.

Байни ин ду навъи ҳуҷайраҳо чӣ фарқ ҳаст? Ҳуҷайраҳои сутуншакл бениҳоят таъсирпазиранд. Онҳоро дар шакли исфанҷҳои тар тасаввур кардан мумкин аст. Ҳар гуна сирояте ки бо ин ҳуҷайраҳо дар тамос мешавад, қариб ҳамеша ба онҳо «мечаспад» — чунон ки ифлосӣ ё рег ба исфанҷи тар мечаспанд. Маълум аст, ки ҳуҷайраҳои сутуншакл ба сироятҳо, назар ба ҳуҷайраҳои пулакчашакли эпителий, ки тамоми сатҳи гарданаи бачадони зани аз 25-сола болотар аз дарун бо онҳо пӯшида шудааст, 80 баробар бештар таъсирпазиранд[85].

Дар синни 25-солагӣ гарданаи бачадон сахт шудан мегирад ва вирусҳоеро, ки бо он дар тамос мешаванд, партофтан ме-

гирад. Муқоисаамонро давом медиҳем: ҳуҷайраҳои пулакчашакли эпителий бештар ба исфанҷи *хушк*, ки ҳеҷ гоҳ истифода нашудааст, монанд мебошанд. Он ба қадри кофӣ сахт ва зич аст, ва регу ифлосӣ ба он намечаспанд.

Аммо мо дар ин ҷо на дар бораи ифлосӣ гап мезанем. Сухан дар бораи вирусҳое меравад, ки барои саломатии занони ҷавон ва шарикони ҷинсии онҳо хатари ҷиддӣ доранд. Масалан, духтари 15-солае ки ҳаёти ҷинсӣ ба сар мебарад, аз ҳашт як имконияти ба илтиҳоби узвҳои кос гирифтор шуданро дорад, дар ҳоле ки имконияти зани 24-сола дар ҳамон вазъият —аз ҳаштод як аст[86]. Боз як фарқ аз он иборат аст, ки ҳуҷайраҳои сутуншакли духтари ҷавон вирусро бевосита ба хун роҳ медиҳанд, дар ҳоле ки аз гарданаи бачадони зани калонсолтар ба хун гузаштани вирус хеле душвортар аст. Умуман, имконияти бо бемории узвҳои таносул сироят ёфтани наврас нисбат ба имконияти сироят ёфтани шахси аз 25-сола калонсолтар 80 фоиз бештар аст[87].

Оё фаҳмидед, ки дигаргуниҳо дар гарданаи бачадони зан дар ҳамон даврае рӯй медиҳанд, ки майна аз системаи лимбии идоракунӣ (дар асоси эҳсосот) ба қишри префронталӣ (фарқ кунондани неку бад) мегузарад? Аз афти кор, Худо моро бо ҳамаи он чи барои ҳаловати бештарин аз ҷисмҳоямон даркор аст, таъмин намудааст, ба шарте ки мо мӯҳлати муқарраркардаи Ӯро интизор шавем.

Худо моро бо ҳамаи он чи барои ҳаловати бештарин аз ҷисмҳоямон даркор аст, таъмин намудааст, ба шарте ки мо мӯҳлати муқарраркардаи Ӯро интизор шавем.

Лекин биология ягона омиле нест, ки ҷавононро ба хатари сироят ёфтан бо бемориҳои узвҳои таносул дучор мекунад. Худи рафтори наврасон бисёр вақт онҳоро ба ҳадафҳои идеалӣ барои сироятҳои хатарнок табдил медиҳад. Аз рӯи маълумоти марказҳои назорат ва пешгирии бемориҳо, наврасон ба он моил мебошанд, ки шарикони ҷинсии аз худ калонсолтарро интихоб намоянд. Ғайр аз ин, наврасони аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол бо якчанд шарикони ҷинсӣ алоқаи ҷинсӣ карда, хатари сироят ёфтанро чандин баробар зиёдтар мекунанд. Мувофиқи маълумоти оморӣ, 75 фоизи наврасоне ки то 18-солагӣ ҳаёти ҷинсиро сар кардаанд, на камтар аз ду шарики ҷинсӣ доштанд, ва 45 фоизи онҳо чор ва зиёда шарики ҷинсӣ доштанд[88].

Миқдори ҷавонписарон ва духтарони гирифтор ва бемориҳои узвҳои таносул бо суръати тарсовар зиёд шуда истодааст. Барои шахсе ки гирифтори беморӣ шудааст, арзиш хеле гарон мегардад. Каломи Худо дар ин хусус чӣ мегӯяд? Номаи 1-ум ба Тимотиюсро механем (4:12): «Бигзор ҳеҷ кас туро ба сабаби ҷавонӣ хор нашуморад; балки барои имондорон дар сухан, дар рафтор, дар муҳаббат, дар рӯҳ, дар имон, дар покӣ намунаи ибрат бош».

Ҳангоме ки кор то ҷавонон ва алоқаи ҷинсӣ мерасад, кӣ планкаро мебардорад? Кӣ тайёр аст намунаи ҳаёти солим, намунаи покии ахлоқӣ бошад? Кӣ ба хулосае меояд, ки хатарҳо беҳад зиёданд ва нақшаи Худо барои мо беҳтарин интихоб аст? Шояд, шумо?

12

# Магар алоқаи ҷинсӣ бо истифодаи презерватив бехатар ҳисобида намешавад?

Ба насли шумо талқин кардаанд, ки истифодаи презерватив алоқаи ҷинсиро бехатар мегардонад ва алоқаи ҷинсии бехатар ба одамон имкон медиҳад, ки бе ҳеҷ гуна хатар аз наздикии ҷисмонӣ ҳаловат баранд. Бояд ба шумо гӯям, ки ин дурӯғ аст.

Якчанд сол пеш ҷонибдорони истифодаи презервативҳо ба ақидаи худ як ислоҳи нозукеро дохил намуданд. Акнун онҳо ба ҷавонон мегӯянд, ки истифодаи презерватив алоқаи ҷинсиро на «бехатар», балки «нисбатан бехатар» мегардонад. Чаро тасвия дигар шуд? Чунки фактҳо шаҳодат медиҳанд, ки презервативҳо тамоман бехатар нестанд. Шумо метавонед презервативро истифода баред ва ба ҳар ҳол бо бемории узвҳои таносул сироят ёбед. Шумо метавонед презервативро истифода баред ва ба ҳар ҳол ҳомила шавед. Ва агар берун аз нақшаи Худо бо амали ҷинсӣ машғул шавед, ҳеҷ гуна презерватив ҳеҷ гоҳ аз домҳои фикрӣ ва эҳсосотӣ ҳимоя намекунад.

## ПРЕЗЕРВАТИВҲО ВА БЕМОРИҲОИ УЗВҲОИ ТАНОСУЛ

«Презервативро истифода бурда, алоқаи ҷинсии бехатар кардан» ғайриимкон аст, ин афсона аст.

Дар ҳолати беҳтарин, алоқаи ҷинсӣ «хатари камтар» хоҳад дошт (ин ибора аз гуфтугӯ бо духтур Роберт Редфилд, мумайиз

оид ба СПИД гирифта шудааст). Презервативҳо ҳақиқатан аз якчанд бемориҳои узвҳои таносул ҳимоя мекунанд, аниқтараш, аз 5 сироят дар байни 25 сироятҳои ҷиддӣ, ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд. Аз рӯи баҳодиҳии мумайизон, беш аз ҳама (85-87 фоиз) хатари сироят ёфтан бо ВИЧ кам мешавад. Имконияти сироят ёфтан бо гонорея ва хламидиоз 50 фоиз кам мешавад[89]. Ин рақамҳо ба шумо таъсир бахшида метавонанд, аммо дар бораи гарав дар ин қиморбозӣ, ки тарғиботчиёни алоқаи ҷинсии «бехатар» шуморо ба он ҷалб мекунанд, фикр кунед. ВИЧ шифонопазир аст, натиҷаи сироят ёфтан — марг аст. Ҳатто агар дар ҳар як алоқаи ҷинсӣ презервативро истифода баред ҳам, имконияти15-фоизаи сироят ёфтан боқӣ мемонад, агар шарики ҷинсии шумо бемор бошад. Имконияти сироят ёфтан бо гонорея ё хламидиоз — амалан аз ду як аст. Дар оянда ин сироятҳо аз он ҷумла ба бенаслӣ оварда мерасонанд. Бисёр мардон ва занҳое ки бо онҳо сироят ёфтаанд, ҳеҷ гуна нишонаҳои онҳоро ҳис намекунанд, ва худашон надониста, бемориро ба шарикони ҷинсии худ расонда метавонанд. Ҳангоми ҳар як алоқаи ҷинсӣ презервативро истифода бурда, шумо ба ҳар ҳол метавонед сироят ёбед, яъне — қобилияти ягон вақт соҳиби фарзандон шуданро ба гарав мемонед.

Агарчи презервативҳо қисман шуморо аз ВИЧ, гонорея ва хламидиоз ҳимоя мекунанд, аммо аз бисёр дигар сироятҳои узвҳои таносул ҳимоя карда наметавонанд. Агар фикр кунем, онҳо аксаран сатҳи беморшавиро кам намекунанд, чунки бисёрии бемориҳои узвҳои таносул аз боиси вирусҳо ба миён меоянд, ва онҳо ҳангоми ба ҳам расондани он қисмҳои бадан, ки бо презерватив ҳимоя нашудаанд, мегузаранд.

Ва намунаи асосии он — папилломавирус аст. ВПО — бемории узвҳои таносули рақами як аст. 50 фоизи одамони аз

ҷиҳати ҷинсӣ фаъол ҳозир бо ВПО сироят ёфтаанд[90]. Имконияти дучор шудан бо шарики ҷинсии сироятёфта хеле зиёд аст. Азбаски ВПО вирус аст, он дар пӯсти намнок ҷой мегирад ва ба осонӣ ба каси дигар мегузарад.

Ҷонибдорони алоқаи ҷинсии «нисбатан бехатар» ҷавононро даъват мекунанд, ки алоқаи ҷинсии «ҳимояшуда» кунанд. Лекин презервативҳо шуморо аз бемориҳои узвҳои таносул, ки натиҷаҳои онҳо фалокатовар буда метавонанд, пурра ҳифз намудан наметавонанд. Акнун ба мо фаҳмост, ки алоқаи ҷинсии «бехатар» бо истифодаи презерватив тамоман бехатар нест. Дар асл барои сироят ёфтан бо баъзе бемориҳо ҳеҷ гуна алоқаи ҷинсӣ талаб ҳам карда намешавад.

> Шумо метавонед презервативро истифода баред ва ба ҳар ҳол бо бемории узвҳои таносул сироят ёбед ё ҳомила шавед.

Донишкадаи миллии тандурустӣ (яке аз пешқадамтарин ташкилотҳои тадқиқотии тиббӣ дар ҷаҳон) тасдиқ мекунад, ки «тамоси ҷинсӣ бе ворид кардан» — ё ба ҳам расониданҳои узвҳои ҷинсӣ — «воситаи имконпазири гузаштани [ВПО ва бисёр дигар вирусҳо] бе вайрон кардани бакорат аст»[91]. Ҳамагӣ ба ҳам расонидан! Ин чӣ тавр аст? ВПО ва дигар бемориҳои вирусии узвҳои таносул ҳангоми ба ҳам расидани қисмҳои намноки пӯст дар атрофи маҳбал ва қисми поёнии қазиб, ки бо презерватив пӯшонида нашудааст, мегузаранд. Агар шумо ҳақиқатан бо истифодаи презерватив алоқаи ҷинсии бехатар кардан хоҳед, он бояд бадани шуморо чун либоси ғаввосон пурра пӯшонад.

Аз ҳамин сабаб Донишкадаи миллии тандурустӣ мегӯяд, ки «истифодаи презервативҳо имконияти паҳншавии ВПО-ро кам

намекунад»[92]. Лекин дар бастаи презервативҳо ин навишта нашудааст!

Тадқиқот нишон медиҳанд: ҳатто агар шарики ҷинсии сироятёфта ҳангоми ҳар як алоқаи ҷинсӣ презервативро истифода барад ҳам, имконияти сироят ёфтан барои зане ки бо он алоқаи ҷинсӣ мекунад, 37,8 фоиз аст[93]. Дар асл хатар боз бештар аст. Кормандони як донишгоҳи амрикоӣ ба қарибӣ дар байни мардону занони гирифтори ВПО пурсиш гузаронданд. Аз он касоне ки ақаллан се бор бе презерватив алоқаи ҷинсӣ карда буданд, 44 фоизашон шарикони ҷинсии худро сироят кунондаанд[94]. (Агар онҳо бемори СПИД мебуданд, презервативҳо миқдори сироятёфтаҳоро то чор фоиз кам мекарданд — хабари хуб, агар шумо ба ҳисоби сироятёфтагон дохил нашуда бошед). Аз байни касоне ки презервативро истифода бурда буданд, 42 фоизи онҳо сироятро гузарондаанд, ки ин чунин маъно дорад: презерватив хатари сироят ёфтанро ҳамагӣ ду фоиз кам кард[95]. Чаро ин қадар кам? Чунки презерватив тамоми соҳаҳои паҳншавии вирусро намепӯшонад.

## ПРЕЗЕРВАТИВҲО ВА ҲОМИЛА ШУДАН

Ҳамин тариқ, презервативҳо шуморо аз бемориҳои узвҳои таносул пурра ҳифз намудан наметавонанд, аммо онҳо дар ҳадди ақалл хатари ҳомилашавии нодаркорро бартараф мекунанд, ҳамин тавр не? Не, ин тавр нест.

Зани муқаррарӣ дар давоми ҳашт рӯзи ҳар моҳ ҳомила шуда метавонад. Ин дар як сол 96 рӯзро ташкил медиҳад. Ҳангоме ки ҳукумат истеҳсолкунандагони презервативҳоро маҷбур намуд дараҷаи боварибахшии маҳсулоташонро аниқ кунанд, онҳо маълум намуданд, ки барои зани муқаррарӣ дар синни байни 20 ва 24-солагӣ, ки ҳангоми ҳар як алоқаи ҷинсӣ

презервативро истифода мебарад, имконияти ҳомила шудан 31 фоизро ташкил мекунад[96]. Оддитар карда мегӯем: аз ҳар даҳ духтари донушҷӯ, ки бо истифодаи презерватив алоқаи ҷинсӣ мекунанд, се нафар ба хатари ҳомилашавии нодаркор дучор мешаванд.

Ҳамин тариқ, занҳо дар ҳашт рӯзи ҳар моҳ ё 96 рӯз дар як сол ҳомила шуда метавонанд. Аммо шумо бо бемории узвҳои таносул дар тамоми 365 рӯзи сол сироят ёфтан метавонед, ва дар ин маврид мардон ва занҳо дар хатари баробар мебошанд. Хулоса, агар презерватив аз ҳомилашавӣ, ки дар яке аз 96 рӯзи сол ба миён омада метавонад, дар  31 фоизи мавридҳо ҳимоя намекарда бошад, имконияти ҳимоякунии он аз сироят, ки тамоми рӯзҳои сол гузашта метавонад, чӣ гуна аст? Оё шумо ҳанӯз ҳис накардаед, ки шуморо фиреб додаанд?

## ҲАҚИҚАТИ ОШКОРО

Оё шумо медонед, ки Идораи назорати санитарии сифати маҳсулоти хӯрокӣ ва доруҳои ИМА барои презервативҳо сертификат намедиҳад? Шумо мепурсед, ки чаро? Аз боиси он ки беэътимодии онҳо аз ҳамаи меъёрҳои имконпазир зиёдтар аст. Дигар муассисаҳои давлатӣ, марказҳои назорат ва пешгирии бемориҳо, изҳор менамоянд, ки худдорӣ — ягона воситаи боварибахши сироят наёфтан бо бемории узвҳои таносул аст[97]. Бояд гуфт, ки боз як восита ҳаст — муносибатҳои моногамӣ доштан бо шарики ҷинсӣ, ки бо ҳеҷ гуна бемориҳо сироят наёфтааст. Ман онро оиладорӣ меномам.

Ҷаҳон моро таълим медиҳад, ки алоқаи ҷинсии бехатар  — роҳ ба сӯи озодӣ аст. Ягона мушкилӣ аз он иборат аст, ки он тамоман бехатар нест. Аён аст, ки байни алоқаи ҷинсии «бехатар» ва «нисбатан бехатар» фосилаи азимест. Презервативҳо

фақат хаёли бехатариро медиҳанд, аммо дар асл хатарро қариб паст намекунанд. Дар бозор чунин презерватив ё воситаи зидди ҳомилашавӣ нест, ки аз таъсири алоқаи ҷинсӣ ба бадан, майна ё дили шумо ҳимоя кунад. Худо ба шумо ҳимояи ҳақиқиро додан мехоҳад ва пешниҳод мекунад, ки ба нақшаи Ӯ пайравӣ намоед (наздикии ҷинсӣ фақат байни ҳамсарон). Танҳо мувофиқи  нақшаи Ӯ амал намудан ба шумо бехатарии садфоизаро кафолат медиҳад.

13

# Агар дар ҳар дуи мо нишонаҳои бемории узвҳои таносул набошанд, оё бемор буда метавонем?

Шумо ҳанӯз шубҳа доред? Албатта метавонед! Инак фақат якчанд факт дар ин мавзӯъ.

- ВПО дар давоми даҳ-дувоздаҳ сол худро ҳеҷ хел зоҳир накарда метавонад; шумо метавонед ҳатто надонед, ки сироят ёфтаед[98].
- 90 фоизи сироятёбиҳои ВПО нишонаҳо надоранд[99].
- Ҳамчунин хламидиоз нишонаҳо надошта метавонад — дар 80 фоизи занон ва 40 фоиз мардон[100].
- Нишонаҳои ВПГ II, ки ҳамчунин бо номи герпеси узвҳои таносул маълум аст, он қадар кам маълум мешаванд, ки то 80 фоизи сироятёфтагон ё тамоман онҳоро ҳис намекунанд, ё дуруст фаҳмида наметавонанд[101].
- ВИЧ метавонад дар организм дар давоми даҳ-понздаҳ сол «пинҳон шуда», худро ҳеҷ хел аён накунад[102].
- Ҳатто он бемории узвҳои таносул, ки дар сатҳи нишонаҳои зоҳирӣ аён намешавад, ба ҳар ҳол ба шарики ҷинсӣ гузашта метавонад.

Ҳамин тариқ, гумон накунед, ки бадан дарҳол сигнал медиҳад, ки шумо ё шарики ҷинсиятон бо бемории узвҳои таносул сироят ёфтаед.

Аз рӯи маълумоти пурсишҳо, наврасони аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол аз ҳама бештар аз ҳомила шудан метарсанд, чунки натиҷаҳои он аён мебошанд. Лекин сирояте ки ба воситаи узвҳои таносул мегузарад, хатари боз ҳам бештар дорад. Шумо имконияти хеле кам доред, то фаҳмед, ки шумо ё шарики ҷинсиятон аллакай сироят ёфтаед.

Азбаски бисёрии сироятҳои узвҳои таносул ҷисман худро зоҳир намекунанд, бисёр наврасон гумон мекунанд, ки онҳо дар бехатарӣ мебошанд. Расонаҳои хабарӣ бо тасвирҳои амали ҷинсии бехатар мушкилиро боз ҳам бадтар мекунанд. Зиёда аз 68 фоизи сериалҳо саҳнаҳои наздикии ҷинсиро дар бар мегиранд[103]. Мувофиқи маълумотҳои тадқиқоти охирин, дар прайм-тайми (вақти «авҷ»-и эфир) бегоҳӣ телевизиони кабелӣ дар як соат ба ҳисоби миёна то даҳ рафтори шаҳвониро нишон медиҳад[104]. Бо вуҷуди ин, чунин ба назар мерасад, ки ҳеҷ кас дар экран бо натиҷаҳои ин амал дучор намешавад. Кай шумо бори охир дар телевизор дидед, ки ягон кас бо бемории узвҳои таносул сироят ёфта бошад? Одамон зуд-зуд якҷоя ба бистар медароянд, шариконы ҷинсиро ба осонӣ дигар мекунанд, ва дар айни ҳол ҳеҷ кадоми онҳо ҳеҷ гоҳ бемор намешавад. Ҳеҷ кас аз шарики ҷинсӣ хоҳиш намекунад, ки аввал барои муайян намудани будан ё набудани бемориҳои узвҳои таносул аз муоина гузарад.

Ҳамаи ин ба он оварда мерасонад, ки ман «эффекти корти кредитӣ» меномам. Сухан дар бораи идеяи «ҳозир ҳаловат бар, баъд муздашро медиҳӣ» меравад. Гӯш кунед: *ҳатман* музди онро пардохтан лозим меояд. Он вақте ки нишонаҳои беморӣ аён шудан мегиранд, арзиш беҳад баланд мешавад.

Духтарон, тасаввур кунед, ки шумо қарор додед ҳаёти фаъолонаи ҷинсиро дар синфи пеш аз охирини мактаби миёна сар кунед. Шумо ҳеҷ гоҳ нишонаҳои бемориҳои узвҳои та-

носул надоштед, аз ҳамин сабаб ҳеҷ гоҳ аз муоинаи духтурон нагузашта будед. Пас аз якчанд сол шумо мардеро вомехӯред, ки ҳамеша орзу мекардед. Шумо оиладор мешавед ва кӯшиш мекунед фарзанддор шавед, аммо ҳомила шудан наметавонед. Инак шумо ба муоинаи тиббӣ меравед, то сабаби беначслии худро муайян намоед. Духтур ба шумо мегӯяд: шумо ба илтиҳоби узвҳои кос гирифтор ҳастед. Аммо шумо тамоман намедонистед, ки замоне бо хламидиоз сироят ёфта будед. Акнун шумо бояд ба хона баргашта ба шавҳаратон гӯед, ки ӯ ҳеҷ гоҳ фарзандони худро нахоҳад дошт.

Ҷавонписарон, вазъияти ба ҳамин монандро тасаввур намоед. Шумо дар синни понздаҳсолагӣ бо духтараке ки ҳақиқатан дӯст медоштед (чунон ки он вақт гумон мекардед), алоқаи ҷинсӣ кардед. Пас аз даҳ сол шумо ниҳоят мефаҳмед, ки муҳаббати ҳақиқӣ чист, ҳангоме зани ояндаи худро вомехӯред ва оиладор мешавед. Дар шаби аввали заношӯӣ маълум мешавад, ки ӯ бокира будааст. Пас аз якчанд сол зани шумо ба хунравии шубҳаовар дучор мешавад. Ба духтур муроҷиат карда, ӯ мефаҳмад, ки гирифтори саратони гарданаи бачадон шудааст, ки сабабгори он, аз афти кор, ВПО аст, ки шумо ӯро бо он сироят кунондаед, бе он ки худатон хабар дошта бошед. Бо вуҷуди он ки замоне ӯ қарор дод ҳамсари ояндаи худро интизор шавад, акнун ӯ бояд арзиши баландеро пардохт намояд, чунки шумо худи ҳамон гуна қарор қабул накарда будед. Он вақте ки шумо аз сироят ёфтанатон бохабар мешавед, баданатон аллакай зарар дида метавонад, ва илова ба он шумо метавонед шахси бароятон азизро ба бемории узвҳои таносул гирифтор кунед, бе он  ки аз ин хабар дошта бошед.

Пас ба ҳар ҳол чӣ тавр фамидан мумкин аст, ки оё шарики ҷинсии шумо сироятёфта аст ё не? Ҳеҷ хел. Доимо аз тамос бо шарикони ҷинсии сироятёфта барканор мондан номумкин

аст, дар ҳоле ки худи онҳо эҳтомол аз бемории худ хабар надоранд. Ягона роҳи боварибахш — тамоми умр бо як шахс алоқаи ҷинсӣ кардан ва он гуна шарики ҷинсиро интихоб намудан аст, ки ҳамчунин фақат бо шумо наздикии ҷинсӣ дошта бошад. Ягона кафолати гирифтор нашудан ба бемории ки худро ҳанӯз аён накардааст, — қарори шумо дар хусуси пайравӣ ба нақшаи Худост.

Фикр накунед, ки баданатон худаш шуморо огоҳ мекунад, пеш аз он ки шумо ба хатари ҷиддӣ дучор мешавед. Лекин Худо возеҳу равшан мегӯяд: «Ман хеле туро дӯст медорам, Ман мехоҳам ту ҳифз намоям ва ҳама чизи даркориро пешбинӣ намоям, то ки ту дар ҳаёти шахсӣ хушбахт бошӣ. Аз ҳамин сабаб интизор шав».

# 14 Магар бемориҳои узвҳои таносул бо сӯзандоруҳо ё антибиотикҳо муолиҷа карда намешаванд?

Дар мавриди бемориҳои узвҳои таносул тарз ва воситаҳои муолиҷаи зуд ва осон вуҷуд надоранд.

Аз 25 сирояти узвҳои таносул 19-тои онҳо умуман шифо намеёбанд [105]. Ин маънои онро дорад, ки дар зиёда аз 75 фоизи мавридҳо, сироят ёфта, шумо аллакай ҳеҷ кор кардан наметавонед.

Аз рӯи маълумоти марказҳои назорат ва пешгирии бемориҳо, тақрибан 65 миллион амрикоиён ақаллан бо як бемории узвҳои таносул ба таври шифонопазир беморанд[106]. Шумо наметавонед нақшаи Худоро дар масъалаи шаҳват сарфи назар кунед ва баъд ба осонӣ аз натиҷаҳо халосӣ ёбед. Ҳатто фақат эътироф кардани хатари имконпазири сирояти узвҳои таносул кифоя нест. Аз рӯи маълумоти як тадқиқот, духтарон алоқаҳои ҷинсӣ карданро давом медоданд, агарчи дар бораи бемориҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, медонистанд[107]. Онҳо фактҳоро медонистанд, аммо хатарро намефаҳмиданд. Иҷозат диҳед муфассалтар фаҳмонам.

ВПО — паҳншудатарин бемории узвҳои таносул аст, ки ҳар сол шаш миллион амрикоиён бо он сироят меёбанд. Дар натиҷа сироят ба саратони инвазиягӣ оварда мерасонад[108]. Дар ҳоли ҳозир он шифонопазир аст. Тақрибан шонздаҳ фоизи

амрикоиён дар синни байни 14 ва 49-сола бо герпеси узвҳои таносул (ВПГ) сироят ёфтаанд [109]. Дар ҳоли ҳозир ин вирус ҳамчунин шифонопазир аст. Ҳар сол дар Иёлатҳои Муттаҳида қариб 100 ҳазор амрикоиён бо гепатити В сироят меёбанд. Тақрибан панҷ ҳазор кас ҳар сол аз ин беморӣ ва мураккабшавиҳои он мемиранд[110].

Рост аст, ки дар соҳаи пешгирии сироятҳои узвҳои таносул баъзе дастовардҳо ҳастанд — масалан, ваксина аз ВПО ёфт шудааст. Аммо, чунон ки мо аллакай дар ҷавоб ба саволи ҳаштум муҳокима намудем, самаранокии ин дахолат маҳдуд аст. Ваксина аз ВПО фақат дар организми занон амал мекунад ва тақрибан дар сӣ фоизи мавридҳо бесамар аст (Донишкадаи миллии онкологӣ эътироф мекунад, ки истифодаи ваксина инкишофи саратони гарданаи бачадонро тақрибан дар сӣ фоизи мавридҳо пешгирӣ намекунад)[111].

Баъзе бемориҳои узвҳои таносул ба ҳар ҳол муолиҷашаванда мебошанд, аммо бештар аз ҳама ин раванд тӯлонӣ ва дарднок аст. Ва ҳатто дар байни бемориҳои муолиҷашавандаи узвҳои таносул торафт бештар ба дору тобовар шудани сироятҳо боиси нигаронии бештари ходимони тиб гардидааст. Дар соли 2006 дар 13,8 фоизи мавридҳои сироят ёфтан вируси гонорея ба антибиотикҳо тобоварӣ нишон дод; барои муқоиса: дар соли 2005 ин 9,4 фоиз, дар соли 2004 — 6,8 фоиз ва дар соли 2003 — 4,1 фоиз буд[112].

> Дар мавриди бемориҳои узвҳои таносул тарз ва воситаҳои муолиҷаи зуд ва осон вуҷуд надоранд.

Ҳамин тариқ, бо алоқаи ҷинсии манъшуда машғул шуда, интизори он шудан бемаъност, ки

тибби ҳозиразамон ҳама гуна натиҷаҳоро бартараф мекунад. Чунин фикррони амал намекунад. Дар натиҷа, шумо метавонед бо натиҷаҳои ҷиддӣ, ҳатто марговари чунин интихоб дучор шавед. Ягона воситаи ҳифз намудани худ аз зарари сироятҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, — пеш аз ҳама бар-канор будан аз имконияти сироят ёфтан аст.

# 15 Оё ба бемории узвҳои таносул гирифтор шудан душвор аст?

Як тадқиқот аз пайи дигар нишон медиҳад, ки одамони ҷавон дар масъалаи хатарҳои алоқаи ҷинсии берун аз никоҳ бениҳоят соддалавҳ мебошанд, махсусан дар масъалаи хатари дучор намудани организми худ ба сирояте ки ба воситаи узвҳои таносул мегузарад.

Шиносоии сатҳӣ бо ҳособбарориҳои оморӣ кифоя аст, ки бифаҳмем: бемориҳои узвҳои таносул дар байни ҷавонони аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол — на истисно, балки падидаи маъмулӣ аст. Биёед ба фактҳо рӯ меоварем:

1. Аз рӯи баҳодиҳии марказҳои назорат ва пешгирии бемориҳо, ҳар сол 19 миллион кас ба сирояте ки ба воситаи узвҳои таносул мегузарад, гирифтор мешаванд ва қариб нисфи мавридҳо ба одамони синнашон аз 15 то 24-сола рост меояд[113].
2. Дар замони мо зиёда аз 70 миллион амрикоиён бо ин ё он сироят, ки ба воситаи узвҳои таносул мегузарад, сироят ёфтаанд[114].
3. Тақрибан 25 фоизи наврасони аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол ҳар сол бо як бемории узвҳои таносул сироят меёбанд[115].
4. Мувофиқи маълумотҳои як тадқиқот, то 25-солагӣ нисфи ҳамаи ҷавонони амрикоӣ бо бемориҳои узвҳои таносул сироят хоҳанд ёфт[116].

Бояд дар назар дошт, ки ин маълумот дар маълумотҳои оморӣ оид ба бемориҳои расман ба қайд гирифташуда асос ёфтааст. Аммо, чунон ки мо медонем, бисёр мавридҳои бемориҳои узвҳои таносул ҳеҷ гоҳ ташхис карда намешаванд, зеро бемор намехоҳад ин сирро ошкор кунад ё нишонаҳои бемории ӯ аён нашудаанд. Агарчи ин рақамҳо ба он ишора мекунанд, ки имконияти тамос бо шарики ҷинсии сироятёфта хеле зиёд аст, хатари амалӣ хеле бештар аст.

Ҳангоме наврас қарор медиҳад, ки то оиладоршавӣ алоқаи ҷинсӣ кунад, хатари сироят ёфтани ӯ ҳар сол камаш 25 фоизро ташкил медиҳад[117]. Агар барқ ҳар роҳгузари чорумро мезад, ҳеҷ кас ҳангоми раъду барқ ба кӯча намебаромад. Аммо ба ҳар ҳол ҷавонон тайёранд ҳаёти худро ба хатар гузоранд — ҳатто дар он мавриде ки имкониятҳои ақаллан бо як бемории узвҳои таносул сироят ёфтан бо натиҷаҳои ғамангез хеле зиёд аст.

Тадқиқоте ки Бунёди оилавии Кайзер ба қарибӣ гузаронд, нишон дод, ки ҷавон барғалат гумон мекунанд, ки онҳо метавонанд қариб ба хатари сироят бо бемориҳои узвҳои таносул дучор нашуда, бо ҷисми худ таҷрибаҳои ҷинсӣ гузаронанд[118]. Тадқиқот боз якчанд иштибоҳҳои хатарнокро ошкор намуд. Биёед танҳо ҳақиқати сахтро дар мадди назар нигоҳ дошта, ҳар яки онҳоро алоҳида-алоҳида дида мебароем.

### ***ИШТИБОҲИ № 1: БЕМОРИИ УЗВҲОИ ТАНОСУЛ ФАҚАТ ДАР МАВРИДИ НИШОНАҲОИ АЁН ДОШТАНАШОН МЕГУЗАРАНД***

Мувофиқи тадқиқоти Бунёди оилавии Кайзер, 25 фоизи наврасон ҷавоб доданд, ки бемор будани шарики ҷинсиро «фаҳмида метавонанд», ва 20 фоиз боварӣ доранд, что бемориҳои узвҳои таносул фақат дар мавриди нишонаҳои аён доштанашон мегузаранд[119].

***ҲАҚИҚАТ:***

***БИСЁРИИ ОДАМОНЕ КИ БО БЕМОРИИ УЗВҲОИ ТАНОСУЛ СИРОЯТ ЁФТААНД, ХУДАШОН АЗ ИН ХАБАР НАДОРАНД***

Дар 80 фоизи мавридҳо бемории узвҳои таносул дар сатҳи нишонаҳо аён намешавад[120]. Баъзе вирусҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, бо зимни ВИЧ, метавонанд то понздаҳ сол дар бадани одам мавҷуд буда, худро ҳеҷ аён накунанд[121].

Яке аз стратегияҳои Иттиҳоди амрикоии банақшагирии оила, ва низ баъзе ташкилотҳои ҳукуматӣ, аз он иборат аст, ки ба ҷавонон талқин намоянд, то аз шарикони ҷинсии худ дар хусуси сироятёфта будан ё набудани онҳо пурсанд. Лекин воқеият чунин аст, ки бисёрии ҷавонон тамоман намедонанд, ки оё дар организми онҳо сирояти ба воситаи узвҳои таносул мегузашта ҳаст ё не. Ҳатто касоне ки медонанд, метавонанд дар хусуси ҳолати саломатии худ рост нагӯянд. Дар ёд нигоҳ доред: «Гормонҳо виҷдон надоранд». Илова ба ин, агар дар айни ҷӯшу хурӯши воқеаҳо шумо вақт ёфта, дар ин бора аз шарики ҷинсӣ пурсед, эҳтимол ӯ ба шумо ҳақиқатро намегӯяд, зеро дар ин вақт ҳар дуи шумо беҳад барангехта шудаед. Агар ба таблиғотгарон «нисбатан бехатар» бовар кунем, «пурсидан» — аллакай худро ҳифз намудан аст. Аммо агар ман ба ҷои шумо мебудам, хуб фикр мекардам! Оё шумо тайёред ҳаёти худро ба ихтиёри шахсе вогузоред, ки ҳатто намефаҳмад, ки онро ба хатар дучор мекунад?

> Нақшаи Худоро риоя намуда, бе тарси сироят ёфтан алоқаи ҷинсӣ кардан. Озодии шаҳвонӣ ҳамин аст.

***ИШТИБОҲИ № 2:***

***СИРОЯТҲОЕ КИ БА ВОСИТАИ УЗВҲОИ ТАНОСУЛ МЕГУЗАРАНД, ФАҚАТ БА ШАХСОНИ ТАМОМАН ФОСИҚ ТАҲДИД МЕКУНАНД***

Дувоздаҳ фоизи пурсидашудагон боварӣ доштанд, ки агар бо миқдори зиёди одамон алоқаи ҷинсӣ накунанд, дар хусуси бемориҳои узвҳои таносул парво накардан мумкин аст[122].

***ҲАҚИҚАТ:***

***ҲАТТО АГАР ЯК БОР АЛОҚАИ ҶИНСӢ КУНЕД ҲАМ, БО БЕМОРИИ УЗВҲОИ ТАНОСУЛ, СИРОЯТ ЁФТАН МЕТАВОНЕД***

Пурсиш нишон дод: дар 75 фоизи наврасоне ки то ҳаждаҳсолагӣ ҳаёти ҷинсиро сар кардаанд, ду ва зиёда шарики ҷинсӣ доштанд; 45 фоиз камаш бо чор кас алоқаи ҷинсӣ доштанд[123]. Одамони ҷавон алоқаи ҷинсӣ бо ду-чор шарики ҷинсиро «фосиқӣ» наҳисобида метавонанд, аммо ҳатто агар наврас ҳамагӣ бо як шарики ҷинсӣ амалӣ ҷинсӣ кунад ҳам, имконияти гирифтор шудан ба сирояти ҷинсӣ аллакай ҳангоми таҳсил дар синфҳои болоӣ — дар давоми ҳар як сол як ба чор аст. Мувофиқи маълумоти оморӣ, дар давоми ду соли пас аз таҷрибаи аввалини алоқаи ҷинсӣ нисфи духтарони навраси аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол, камаш бо се бемориҳои паҳншудатарини узвҳои таносулсироят ёфта метавонанд[124].

***АФСОНАИ № 3:***

***БЕМОРИҲОИ УЗВҲОИ ТАНОСУЛ ТАНҲО ҲАНГОМИ АЛОҚАИ ҶИНСӢ МЕГУЗАРАНД***

***ҲАҚИҚАТ:***

***БО БИСЁРИИ БЕМОРИҲОИ УЗВҲОИ ТАНОСУЛ БЕ АЛОҚАИ ҶИНСӢ ҲАМ СИРОЯТ ЁФТАН МУМКИН АСТ, ЧУНКИ ОНҲО АЗ БОИСИ ВИРУСҲО БА МИЁН МЕОЯНД***

19 фоизи ҷавонон дар синни аз 15 то 17-сола намедонанд, ки сироятҳои ҷинсӣ ҳангоми амали ҷинсии даҳонӣ ҳам гузашта

метавонанд[125]. Вирусҳо (масалан, ВПО) дар пӯсти гарми нам ҷой мегиранд. Ҳатто ба воситаи расиши оддии узвҳои ҷинсӣ бо онҳо сироят ёфтан мумкин аст. Аз алоқаи ҷинсӣ канораҷӯӣ карда, аммо дар дигар фаъолияти ҷинсӣ, бо зимни амали ҷинсии даҳонӣ, иштирок карда, дар ёд нигоҳ доред: ҳамин тариқ шумо худро ҳеҷ гуна ҳимоя намекунад.

Агар шумо донистан хоҳед, ки оё бо алоқаи ҷинсии берун аз никоҳ машғул шуда, сироят наёфтан мумкин аст, ҷавоб манфӣ хоҳад буд. Беҳтараш аз худ пурсед: «Чӣ тавр ман худро 100 фоиз аз хатарҳои алоқаи ҷинсӣ ҳифз намоям?» Ҷавоб оддӣ аст: мувофиқи нақшаи Худо зиндагӣ кунед.

> Ҳудуди дар масъалаи шаҳват муқарраркардаи Худоро вайрон карда, шумо худро ба хатари даҳшатовар дучор мекунед.

Дар хусуси маълумотҳои оморӣи бемориҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, фикр кунед ва шумо мефаҳмед: ҳудуди дар масъалаи шаҳват муқарраркардаи Худоро вайрон карда, шумо худро ба хатари даҳшатовар дучор мекунед. Ва баръакс, агар нақшаи Худоро пайравӣ намоед, бе тарси сироят ёфтан алоқаи ҷинсӣ кардан мумкин аст. Дар ин маврид ба шумо ҳеҷ гоҳ лозим намеояд, ки дар хусуси антибиотикҳо ё презервативҳо, ё вирусҳои хатарноке ки то муддати муайян дар бадани шумо ниҳон монда метавонанд, ташвиш кашед. Ҳамин аст озодии ҳақиқии шаҳвонӣ. Ҳақиқатро бояд эътироф намуд: то вақти даркорӣ «бе пардохти арзиш» интизор шудан мумкин аст, дар ҳоле ки шитобкорӣ нархи хеле ва хеле гарон дошта метавонад.

# 16 Оё бемориҳои узвҳои таносул боиси бемориҳои вазнинтар шуда наметавонанд— масалан саратон?

Пурсише ки Бунёди оилавии Кайзер гузаронд, ин чизро ошкор намуд: 60 фоизи наврасон дар синни аз 15 то 17-сола намедонистанд, ки сироятҳои ҷинсӣ боиси баъзе намудҳои бемории саратон шуда метавонанд[126]. Лекин ҳақиқат аз он иборат аст, ки бемориҳои узвҳои таносул бо бисёр бемориҳои вазнин, аз ҷумла бо саратон, вобастагӣ доранд. Фаҳмидани  ин ҳақиқати оддӣ ёрӣ дода метавонад, ки боре ҳаёти шумо аз хатар эмин монад.

Намунаи оддитарини онро аз назар мегузаронем, ки чӣ тавр сироятҳои ба воситаи узвҳои таносул мегузашта боиси бемориҳои вазнин шуда метавонанд. Муҳаққиқон робитаи равшанро байни ВПО ва саратон таъкид мекунанд. Дар асл, ВПО — сабабгори асосии ба миён омадани саратони гарданаи бачадон аст[127].

Аз рӯи мушоҳидаҳои мутахассисони Маркази  тиббии Донишгоҳи Калифорния дар Лос-Анҷелес, то 99 фоизи бемороне ки гирифтори саратони гарданаи бачадон шудаанд, бо ВПО сироят ёфтаанд[128].

Тақрибан 70 фоизи мавридҳои саратони гарданаи бачадон дар тамоми ҷаҳон аз боиси папилломавирус аст[129].

Тадқиқот гузарондаи Донишгоҳи Ҷон Ҳопкинс (Вашингтон, округи Колумбия) нишон дод, ки ба 80 фоизи занони навраси

аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол сироят ёфтан бо ВПО таҳдид мекунад[130]. Дар натиҷа, ҳар сол дар тамоми ҷаҳон тақрибан 500 ҳазор занон огоҳ мешаванд, ки гирифтори саратони гарданаи бачадон шудаанд. Тақрибан 300 ҳазори онҳо аз ин беморӣ мемиранд[131].

Аммо гирифтори саратони гарданаи бачадон шудан хатари ягона нест. Марказҳои назорат ва пешгирии бемориҳо хабар медиҳанд, ки дар ИМА байни солҳои 1998 ва 2003 ВПО дар 25 ҳазори мавридҳо сабабгори саратон шуд, бо зимни мавридҳои гирифтор шудан ба бемории саратони гарданаи бачадон, саратони рӯдаи рост ва саратони холигии даҳон[132].

Мувофиқи мақолае ки дар «Journal of Infectious Diseases» чоп шудааст, сироятҳои даҳонии ВПО ба монанди сироятҳои гарданаи бачадон паҳншуда мебошанд. Дар натиҷа ҳар сол дар ИМА зиёда дар 4600 кас саратони рӯдаи рост ташхис карда мешавад. Тақрибан 700 бемор аз ин беморӣ мемиранд[133].

> Гумон накунед, ки шумо таъсирнопазир ҳастед. Ҳаёти бетартибонаи ҷинсӣ ба сар бурда, шумо бо оташ бозӣ мекунед, бинобар ин бемории узвҳои таносул шуморо низ ба чанг оварда метавонад.

Имконияти ба саратони гулӯ гирифтор шудани шахсе ки бо ВПО сироят ёфтааст, 32 баробар бештар аст[134].

Ҳудуди Худоро, ки барои шаҳват муқаррар карда шудаанд, вайрон карда, шумо имконияти бо бемориҳои ҷинсӣ сироят ёфтанро хеле зиёд мекунед, бо зимни ВПО. Сироят ёфтан, дар навбати худ, дар натиҷа боиси бемории ҷиддӣ шуда метавонад, аз он ҷумла саратон. Воқеияти сахт аз он

Бемориҳои узвҳои таносул бо бисёр бемориҳои вазнин, аз ҷумла бо саратон, вобастагӣ доранд.

иборат аст, ки ҳар сол аз ҳамин сабаб ҳазорон беморон мемиранд.

Иҷозат диҳед ба шумо ёдрас намоям: ба таъсирнопазирии худ умед набандед. Ҳаёти бетартибонаи ҷинсӣ ба сар бурда, шумо бо оташ бозӣ мекунед, яъне ба хатари сироят ёфтан бо бемории узвҳои таносул дучор мешавед, ки минбаъд метавонад боиси саратон гардад, ва баъд ба марг бурда расонад.

# 17 Магар истеъмоли ҳабҳои зидди ҳомилашавӣ алоқаи ҷинсиро бехатар намегардонад?

Дар соли I960 доруҳои даҳонии пешгирикунандаи ҳомилашавӣ, ки ҳамчунин бо номи ҳабҳои зидди ҳомилашавӣ маъруф мебошанд, манзараи фарҳангии Амрикоро хеле дигаргун карда, рамзи инқилоби шаҳвонӣ гардиданд, ки ба «муҳаббати озод» ва дур кардани ҳама гуна маҳдудиятҳо дар соҳаи ҳаёти ҷинсӣ даъват менамуданд. Пас аз 50 сол мо фаҳмидем, ки алоқаи ҷинсии «озод» — афсона аст. Ҳабҳои хурдакак, ки ҳама чиз аз онҳо сар шуд, миллионҳо занонро аз натиҷаҳои интихобашон наҷот дода натавонистанд.

*Ҳабҳо шуморо аз бемориҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, ҳимоя намекунанд.* Онҳо ба он минтақаҳои бадани шумо, ки сироят дар он ҷой гирифта метавонад, тамоман таъсир намерасонанд. 25 бемории беш аз ҳама паҳншудаи узвҳои таносул вуҷуд доранд[135], ки ҳар сол саломатии 19 миллион амрикоиёнро вайрон мекунанд[136], ва ҳабҳо барои ҳифз намудани онҳо аз сироят ҳеҷ ёрӣ намерасонанд. Шахсан ба ман чунин алоқаи ҷинсӣ бехатар наметобад.

Ҳомиладорӣ чӣ? Ширкатҳои дорусозӣ, ки ҳабҳои зидди ҳомилашавӣ истеҳсол мекунанд, худашон эътироф мекунанд, ки самаранокии ин восита садфоиза нест. Ҳатто мунтазам ин

ҳабҳоро мувофиқи дастурҳои духтур истеъмол намуда, шумо ба ҳар ҳол ҳомила шудан метавонед. Дар асл ҳабҳои зидди ҳомилашавиро ҳар рӯз дар ҳамон як вақт истеъмол кардан даркор аст. Агар шумо чунин накунед ё ақаллан ду соат дертар ҳабҳоро истеъмол намоед, заминаи гормонии шумо тағйир меёбад ва эҳтимол овулятсия рӯй медиҳад; имконияти он ҳаст, ки организм тухмҳуҷайраи қобили бордоршавиро «сар медиҳад». Дар айни ҳол занҳои ҷавон зуд ҳомила мешаванд, зеро узвҳои ҷинсии онҳо ҳанӯз комилан сиҳат мебошанд. Як тадқиқот ошкор намуд, ки доруҳои даҳонии пешгирикунандаи ҳомилашавӣ ба духтарони синни наврасӣ дар 13 фоизи мавридҳо таъсир намерасонанд[137]. Осонтар гарда мегӯям: ин маънои онро дорад, ки аз 100 духтар камаш 13 нафар, ки ҳаёти ҷинсӣ ба сар мебаранд, бо вуҷуди истеъмол намудани ҳабҳои зидди ҳомилашавӣ, ба таври ғайричашмдошт ҳомила мешаванд. Ҳабҳо ҳақиқатан як андоза ҳимояро аз ҳомилашавии нодаркор таъмин менамоянд, лекин натиҷаи садфоизаро кафолат намедиҳанд.

> Ҳабҳо шуморо аз бемориҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, ҳимоя намекунанд.

Ҷамъбаст мекунем. Ҳеҷ гуна ҳабҳо шуморо аз ин чизҳо ҳифз намудан наметавонанд:

- ақаллан як бемории узвҳои таносул;
- дили шикаста;
- дигаргуниҳо дар майна, ки дар натиҷаи алоқаи ҷинсии пеш аз оиладорӣ фаро мерасанд;
- ҳисси айбдорӣ ва шармсорӣ, ки бо алоқаи ҷинсии пеш аз оиладоршавӣ ҳамроҳӣ мекунанд.

Келлӣ дар ин бора аз таҷрибаи худ медонад. Ӯ бо алоқаи ҷинсӣ то оиладоршавӣ шитоб карданӣ набуд, аммо ҳангоме ки муносибатҳои ӯ бо Тайлер ном ҷавон ҷиддитар шудан гирифтанд, ӯ ба духтур муроҷиат намуд, то ки «вариантҳоро муҳокима кунад». Духтур ба ӯ маслиҳат дод, ки доруи даҳонии пешгирикунандаи ҳомилашавӣ истифода барад, ва Келлӣ «барои ҳар эҳтиёт» розӣ шуд. Келлӣ ва Тайлер ба ҳар ҳол ҳаёти ҷинсиро сар карданд. Келлӣ боварӣ дошт: дар хусуси ҳомила ё бемор шудан ташвиш накашидан мумкин аст. Ӯ гумон мекард, ки бо алоқаи ҷинсии «бехатар» машғул аст. Пас аз се моҳ тести ошкоркунии бемории узвҳои таносул маълум намуд, ки Келлӣ сироят ёфтааст. Ӯ ба хашм омад, ноумед шуд, ва дар айни ҳол аз шарм месӯхт. Пас аз якчанд моҳ ин ду ҷавон аз ҳам ҷудо шуданд. Замоне Келлӣ боварӣ дошт, ки барои ҳифз намудани худ ҳама кори даркориро кардааст, лекин ҳабҳо ӯро на аз сироят наҷот доданд, на аз дарде ки ӯ аз баркандани муносибатҳо бо Тайлер ҳис кард. Аз он вақт як сол гузаштааст, аммо Келлӣ ҳанӯз ҳам аз худ мепурсад, ки захмҳои ботинии ӯ кай шифо мeёбанд.

Алоқаи ҷинсии ҳақиқатан бехатар танҳо байни ду шахсе, ки худро барои тамоми умр ба оиладории моногамӣ бахшидаанд, буда метавонад.

Презервативҳо шуморо аз бисёр натиҷаҳои алоқаи ҷинсии манъшуда ҳифз намудан наметавонанд. Ҳеҷ гуна дору ин корро карда наметавонад. Алоқаи ҷинсии ҳақиқатан бехатар танҳо байни ду шахсе, ки худро барои тамоми умр ба оиладории моногамӣ бахшидаанд, буда метавонад.

# 18 Чӣ тавр ман метавонам аз сирояти бемориҳои узвҳои таносул барканор монам?

Танҳо як воситаи таъмини ҳимоя аз бемориҳои узвҳои таносул ҳаст — аз алоқаи ҷинсӣ то оиладоршавӣ худдорӣ кунед. Дар ин масъала сарчашмаҳои дунявӣ ва масеҳӣ ҳамфикр ҳастанд: худдорӣ то оиладоршавӣ ва вафодорӣ дар никоҳ — ягона воситаи боварибахши сироят наёфтан аст.

Мушкилӣ дар он аст, ки агар шарики ҷинсии шумо вафодориро дар оиладорӣ нигоҳ надорад ё дар гузашта бо дигар одамон муносибатҳои ҷинсӣ дошта бошад, шумо низ зери хатар ҳастед.

Марказҳои назорат ва пешгирии бемориҳо мегӯянд, ки моногамия самарабахштарин воситаи пешгирии сироят ёфтан бо бемориҳои ҷинсӣ аст[138]. Дар маърӯзае ки Иттиҳоди амрикоии банақшагирии оила нашр намудааст, гуфта шудааст: «Худдорӣ ва моногамияи якумрӣ ҳанӯз ҳам самараноктарин воситаҳои барканор будан аз сирояти ВПО мебошанд[139]». Тавсияҳои давлатӣ системаи таҳсилотро вазифадор мекунанд, то ба донишҷӯён фаҳмонанд, ки худдорӣ — ягона воситаи бехатар гардондани худ аз ҳомиладории берун аз никоҳ ва бемориҳои узвҳои таносул аст[140].

Биёед бори дигар мебинем, ки Каломи Худо ба мо чиро таълим медиҳад.

Оё он чиро, ки дар Китоби Масалҳои Сулаймон (5:18— 19) гуфта шудааст, дар ёд доред? «Чашмаи ту муборак хоҳад буд; ва аз зани ҷавонии худ шод бош, ки мисли ғизоли шаҳватангез ва оҳуи меҳрафрӯз аст; пистонҳои вай ҳамеша ба ту лаззат хоҳад бахшид; доимо саргарми муҳаббати вай хоҳӣ буд». Шахсе ки ин оят ба ӯ гуфта шудааст, афзалиятҳои алоқаи ҷинсиро озодона истифода бурда метавонад. Ӯро тарсу ҳарос азоб намедиҳад. Ӯ қаноатманд аст ва «лаззат мебарад», чунки набояд барои саломатии худ хавотир шавад. Шарики ҷинсии ӯ кист? На духтари бегона, ки ӯро вай дар шабнишинӣ вохӯрд, ё дигар зани шиносаш, ки таҷрибаи шаҳвонии пештараи ӯ ба вай маълум нест, балки ҳамсараш аст, ки дӯсташ медорад. Ӯ аз сироят ёфтан пурра ҳимоя шудааст, ӯро хатари ҳомилашавии берун аз никоҳи шарики ҷинсӣ хавотир намекунад, зеро ҳамсари қонунияш — ягона шарики ҷинсии ӯст.

> Дар оиладорӣ шумо тамоми умр аз алоқаи ҷинсӣ ҳаловат бурда, аз сироят ёфтан натарсида метавонед.

Дар Номаи якум ба Қӯринтиён (6:13) огоҳӣ ҳаст:

«Бадан на барои фосиқӣ аст...» Ҳангоме шумо қарор медиҳед, ки ҳудуди муқарраркардаи Худоро вайрон карда, бо зиёда аз як шарики ҷинсӣ алоқаи ҷинсӣ мекунед, бадани шумо бар хилофи таъйиноти ибтидоии худ амал мекунад, ва хатарҳо чандин карат зиёд мешаванд.

## БИЁЕД ДУ ВАЗЪИЯТРО ТАСАВВУР МЕНАМОЕМ

1. Эшлӣ ва Аарон се моҳ инҷониб бо ҳам вомехӯрданд. Ҳангоми базми хатми мактаб Аарон Эшлиро розӣ кард, ки бо ӯ дар

нишастгоҳи ақиби лимузини кирокардааш алоқаи ҷинсӣ кунад. Пас аз ин Эшлӣ худро чунон айбдор ҳис кард, ки робитаро бо Аарон барканд. Якчанд моҳ пас Эшлӣ дардҳоро дар шикам ҳис мекунад, ҳайзи ӯ номунтазам мешавад. Ӯ ба Аарон занг зада мепурсад, ки оё ягон вақт барои ошкор намудани сироятҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузанд, ба муоинаи тиббӣ рафта буд. Аарон иқрор мешавад, ки пеш аз Эшлӣ бо чор шарики ҷинсӣ алоқаи ҷинсӣ карда буд, аммо ба беморхона рафтан намехоҳад. Эшлӣ беҳад шарм медорад ба модараш дар бораи аломатҳои сирояти худ гӯяд. Ӯ ба кабинети ҳамшираи тиббии мактаб рафтанӣ аст, то ки анализҳои даркориро супорад, аммо аз овоза шудани сироят ёфтанаш метарсад: банохост касе аз ин бохабар шавад. Эшлӣ ҳамагӣ як бор алоқаи ҷинсӣ кард, аммо акнун ӯ доимо дар ташвишу изтироб аст, ки оё бо ягон бемории шифонопазир сироят наёфта бошад.

> Моногамия самарабахштарин воситаи пешгирии сироят ёфтан бо бемориҳои ҷинсӣ аст.

2. Жаклин ва Марк якдигарро дар синфҳои болоӣ дӯст доштанд. Онҳо мехостанд ба ҳамдигар боз ҳам наздиктар бошанд, аммо ба ҳар ҳол қарор доданд, ки то оиладоршавӣ муносибатҳои ҷинсӣ надошта бошанд. Ҳеҷ кадоми онҳо то оиладоршавӣ шарики ҷинсӣ надошт. Дар шаби аввалини никоҳ онҳо бо ҳам бе ҳеҷ гуна тарси сироят ёфтан алоқаи ҷинсӣ карданд. Акнун онҳо метавонанд ҳар қадаре ки хоҳанд, аз алоқаи ҷинсӣ бо ҳамдигар ҳаловат баранд, бе тарсу ҳарос аз он ки ягон вақт дар худ бемории узвҳои таносулро ошкор мекунанд.

Худо на барои маҳдуд кардани озодии шумо ё кашида гирифтани шодии зиндагӣ хоҳиш мекунад, ки то оиладоршавӣ

аз алоқаи ҷинсӣ худдорӣ кунед. Дар никоҳ шумо, бе ҳеҷ гуна тарси сироят ёфтан, тамоми умр аз алоқаи ҷинсӣ ҳаловат бурда метавонед. Ягона воситаи худро ҳифз намудан аз бемории узвҳои таносул аз он иборат аст, ки нақшаи Худоро оид ба ҳаёти шахсиятон фаҳмед ва қабул кунед.

# 19 Оё байни алоқаи ҷинсии то оиладоршавӣ ва саломатии психикӣ робитае ҳаст?

Ҳангоме ки кор то алоқаи ҷинсӣ мерасад, Худо аз мо хоҳиш мекунад, ки шитоб накунем. Ӯ мехоҳад моро ҳифз намояд ва бо ҳама чизи беҳтарин таъмин намояд. Чунон ки мо аллакай боварӣ ҳосил намудем, худдорӣ то оиладоршавӣ моро аз хатарҳои табиӣ, аз он ҷумла аз бемориҳои узвҳои таносул ва ҳомилашавии нодаркор ҳимоя мекунад. Илова ба ин, он ақлҳои моро аз дигаргуниҳои неврологӣ, ки ҳангоми бо зиёда аз як шарики ҷинсӣ муносибатҳои ҷинсӣ доштанамон рӯй медиҳанд, ҳимоя мекунад. Аммо оё интизор шудан барои нигоҳ доштани саломатии психикӣ ёрӣ мерасонад? Албатта ёрӣ мерасонад!

Факти хавотиркунанда: духтарони навраси аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол назар ба ҳамсолони бокираашон 300 фоиз бештар кӯшишҳои худкушӣ мекунанд[141]. Ва ҷавонписароне ки ҳаёти ҷинсӣ ба сар мебаранд, ду баробар бештар аз духтарон кӯшишҳои худкушӣ мекунанд. Яъне, агар наврас ҳаёти ҷинсӣ ба сар мебурда бошад, имконияти он ки ӯ худкушӣ карданӣ мешавад, 700 фоиз зиёдтар аст, нисбат ба он ки агар ӯ қарор медод то оиладоршавӣ интизор шавад[142]. Зиёда аз 25 фоизи духтарони аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъоли синнашон аз 14 то 17-сола дар пурсиш навиштаанд, ки зуд-зуд ё ҳамеша худро рӯҳафтода ҳис мекунанд. Барои муқоиса: бокираҳо танҳо дар 7,7 фоизи

мавридҳо чунин ҷавоб медоданд. Зиёда аз чордаҳ фоизи духтарони аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол соли гузашта кӯшиши худкушӣ карданд, дар байни бокираҳои ҳамин синну сол ин рақам 5,1 фоизро ташкил дод[143].

Дар хусуси хатарҳои бемориҳои узвҳои таносул барои наврасон ҳозир ошкоро менависанд, аммо амалан дар ҳеҷ ҷой зикр нашудааст, ки наздикии ҷинсии пеш аз оиладоршавӣ ба саломатии психикии онҳо таъсири харобиовар мерасонад. Наврасони аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол се баробар бештар аз ҳамсолонашон рӯҳафтода мешаванд ва кӯшиши худкушӣ мекунанд[144].

Чунон ки духтур Фреда Маккиссик Буш аз Донишкадаи тиббии саломатии ҷинсӣ менависад, «яке аз омилҳои асосии хатар дар масъалаи рӯҳафтодашавӣ, худбаҳодиҳии паст ва бисёр дигар натиҷаҳои эҳсосотӣ бевосита бо миқдори одамоне ки шумо бо онҳо муносибатҳо [ҷинсӣ] доштед, робита дорад. Миқдори одамоне ки шумо бо онҳо муносибатҳо [ҷинсӣ] доштед, ҳар қадар бештар бошад, — давом медиҳад ӯ, — ҳамон қадар бештар имконият ҳаст, ки ҳангоме дар оянда муносибатҳои солим бунёд мекунед, ҳангоме мефаҳмед, ки тайёред тамоми умр бо як кас бошед, шумо душворӣ хоҳед кашид[145]».

Фарҳанги ҳозира таълим медиҳад, ки алоқаи ҷинсӣ ҳисси хушбахтӣ, мукаммалӣ ва наздикиро дар муносибатҳои романтикӣ медиҳад, аммо воқеият қаноатмандӣ намеоварад.

Коллеҷи Иттиҳоди амрикоии тандурустӣ ба қарибӣ тадқиқотеро нашр намуд, ки нишон дод, ки 43 фоизи ҳамаи донишҷӯён дар ИМА худро чунон рӯҳафтода ҳис мекунанд, ки бо душворӣ бо ягон хел фаъолият машғул шуда метавонанд, ва 61 фоизи донишҷӯён дар ҳолати ноумедӣ мебошанд[146]. Ин тасодуф нест; байни фаъолияти барвақти ҷинсӣ ва ҳисси ноумедӣ, рӯҳафтодагӣ робитаи зич вуҷуд дорад.

Ҳангоме ки наврас доруҳоро барои муоличаи рӯҳафтодагӣ истеъмол мекунад, вазъият бадтар мешавад. Таъсири иловагии асосии доруҳои зидди рӯҳафтодагӣ — ихтилоли кори узвҳои ҷинсӣ аст[147], яъне аз боиси беинтизомии ҷинсӣ шахс ба ҳолати рӯҳафтодагӣ меафтад, ва дар натиҷа доруҳои зидди рӯҳафтодагӣ лаёқати қаноатманд шудан аз наздикии ҷинсиро кашида мегиранд.

Рӯҳафтодагӣ ягона таъсири иловагии ақлонии алоқаи ҷинсии манъшуда нест. Тадқиқоти Донишгоҳи Колумбия ошкор намуд, ки наврасоне ки ҳаёти ҷинсии бетартибона ба сар мебаранд, беш аз ҳама ба маводи нашъаовар даст мезананд[148]. Ҷавони аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол низ бисёр вақт дар натиҷаи рафтори худ айбдорӣ ва шармсорӣ эҳсос мекунанд. Мувофиқи пурсишҳо, қариб аз се ду ҳиссаи наврасоне ки ҳаёти ҷинсиро сар кардаанд, аз шитоб кардани худ афсӯс мехӯранд[149]. Ҳисси айбдорӣ барои он ки ҷавон аз як чизи хеле муҳим даст кашид, ки онро аллакай ҳеҷ гоҳ баргардондан мумкин нест, наврасро беш аз ҳар натиҷаи дигар азоб дода метавонад.

> Наврасони аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол се баробар бештар аз ҳамсолони худ ба ҳолати рӯҳафтодагӣ меафтанд ва кӯшиши худкушӣ мекунанд.

Яке аз харобиовартарин «натиҷаҳо»-и эҳсосотии алоқаи ҷинсии берун аз никоҳ — дили шикаста аст. Аз боиси реаксияи нейрохимиявии майна ба наздикии ҷисмонӣ, алоқаи ҷинсиро ба осонӣ чун муҳаббат қабул кардан мумкин аст. Ҳосилшавии окситотсин ҳангоми наздикии ҷинсӣ шуморо маҷбур мекунад ба шарики ҷинсӣ дил бандед. Алоқаи ҷинсӣ ҳамеша робитаҳои

эҳсосотиро ташаккул медиҳад. Ва ҳангоме ки онҳо канда мешаванд, ин дарди бениҳоят сахт мерасонад.

Алоқаи ҷинсӣ дар оиладорӣ бехатариро таъмин мекунад. Алоқаи ҷинсӣ берун аз оиладорӣ ба ҳифзнашуда будан, шармсорӣ, айбдорӣ, рӯҳафтодагӣ, ноумедӣ ва ғаму андӯҳ оварда мерасонад.

Аммо арзиши рӯҳонӣ низ ҳаст, ки барои вайрон кардани ҳудуди илоҳии барои ҳаёти ҷинсӣ муқарраршуда пардохтан лозим меояд. Дар Нома ба Ибриён (13:4) гуфта шудааст: «Бигзор заношӯӣ дар назари ҳама муҳтарам бошад, ва ҷойхоби он беайб; фосиқон ва зинокоронро Худо доварӣ мекунад».

Агар бо суханони оддӣ гӯем, алоқаи ҷинсии берун аз оиладорӣ — гуноҳ аст, ва гуноҳ ҳамеша моро аз Худо ҷудо мекунад. Вайрон кардани муқарраароти Худо боиси он мегарданд, ки мо барои Подшоҳии Худо самаранок меҳнат карда наметавонем ва баракатҳову самарҳои шаҳодати мо дар бораи Масеҳ аз байн мераванд.

Эҳсосоти мо, ва дар ниҳояти кор, некӯаҳволии умумии мо ба ҳаёти шахсӣ, ки мо интихоб мекунем, вобаста мебошанд. Аз ҳамин сабаб Китоби Масалҳои Сулаймон (4:23) огоҳ мекунад: «Бештар аз ҳар чизи ҳифзталаб дили худро маҳфуз дор, зеро ки зуҳуроти ҳаёт аз он аст».

# 20 Оё бо ливотагарӣ машғул шудан дуруст аст?

Ливотагарӣ низ амали ҷинсӣ аст. Худо аз мо хоҳиш мекунад ки аз бадахлоқии ҷинсӣ канораҷӯӣ кунем (ниг.: 1 Қӯр. 6:18),

Бо зимни ин шакли алоқаи ҷинсӣ.

Ҳақиқат аз он иборат аст, ки ливотагарӣ нисбат ба алоқаи ҷинсии вагиналӣ хатари хеле бештар дорад. Пас аз он, албатта, ҳомила шудан ғайриимкон аст, аммо ба бемории узвҳои таносул гирифтор шудан имконпазир аст. Зиёда аз он, сироят ёфтан бо ВПО дар натиҷаи ливотагарӣ на камтар аз сироят ёфтани гарданаи бачадон паҳншуда мебошанд. Ба саволи 11-ум ҷавоб дода, ман гуфта будам, ки гарданаи бачадон аз дарун бо ҳуҷайраҳои сутуншакл пӯшида шудааст. Ҳуҷайраҳои сутуншакл бениҳоят ба сироят хеле таъсирпазир мебошанд. Ҳангоме ки зан ба синни 25-солагӣ мерасад, гарданаи бачадони ӯ мустаҳкам мешавад, ва ҳуҷайраҳои сутуншакл дар зери қабати ҳуҷайраҳои пулакчамонанди эпителий пинҳон мегарданд, ки ба бемориҳои узвҳои таносул на он қадар таъсирпазиранд. Даҳон ва рӯдаи рости шумо низ бо ҳуҷайраҳои сутуншакл пӯшида шудаанд. Лекин онҳо ҳеҷ гоҳ дар зери ҳуҷайраҳои пулакчамонанди эпителий пинҳон намешаванд. Ин қисмҳои бадани шумо ҳамеша ба бемориҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, хеле ҳассос ҳоҳанд буд[150]. Ҷавононе ки бо чунин алтер-

нативаи хатарноки амали ҷинсӣ таҷриба карданӣ мешаванд, метавонанд бо натиҷаҳои харобиовар дучор шаванд, зеро чунин алоқаи ҷинсӣ он қисмҳои баданро, ки барои сироятҳо хеле таъсирпазиранд, фаро мегиранд.

Чунон ки ВПО ба воситаи алоқаи ҷинсии вагиналӣ гузашта, сабабгори инкишоф ёфтани саратони гарданаи бачадон шуда метавонад, ливотагарӣ боиси саратони рӯдаи рост шуда метавонад. Аз воқеияти сахт барканор шудан ғайриимкон аст: зиёда аз 4600 кас дар ИМА ҳар сол дар натиҷаи ташхис огоҳ мешаванд, ки ба саратони рӯдаи рост гирифтор шудаанд, ва аз онҳо қариб 700 кас аз ин беморӣ мемиранд[151]. Ходимони тиб мегӯянд, ки дар давоми солҳои охир гирифторшавӣ ба саратони рӯдаи рост хеле зиёд шудааст[152], ва ин тамоман ҳайратовар нест, зеро миқдори ҷуфтҳое ки бо ливотагарӣ машғуланд, зиёдтар шуда истодааст.

Агарчи пештар амали ҷинсии даҳонӣ ва ливотагарӣ мамнӯъ ҳисобида мешуданд, дар замони мо наврасон онҳоро барои он интихоб мекунанд, ки аз нуқтаи назари зоҳирӣ бакорати худро нигоҳ доранд. Аммо онҳо барои ин нархи гароне пардохт мекунанд.

> Худо хоҳиш мекунад, ки шумо то вақти муайян худро аз ҳар гуна таҷрибаи алоқаи ҷинсӣ ҳифз намоед.

Наздикии ҷинсӣ ҳамеша унсури эҳсосотиро дар бар мегирад. Ҳангоме ки бадани шумо барангехта шудааст, майна як села моддаҳои химиявиро ҳосил мекунад, бо зимни окситотсин, вазопрессин ва дофамин, ва дилбастагии шумо ба шарики ҷинсӣ устувор мешавад, ҳатто ҳангоме ки воридшавии вагиналӣ набуд. Ҳангоме қарор медиҳед, ки бо ливотагарӣ ва ё амали ҷинсии даҳонӣ машғул шавед, шумо ба «таъсирҳои

иловагӣ»-и эҳсосотӣ ва рӯҳонӣ, ки дар ҷавоб ба саволи 19-ум тасвир ёфтааст, дучор шуда метавонед.

Ҳамин тариқ, ливотагарӣ низ амали ҷинсӣ аст. Он ба ҳамин гуна натиҷаҳои хатарнок оварда мерасонад ҳамин гуна робитаи мустаҳкамро ба вуҷуд меоварад. Дар вақтҳои охир он, аз афти кор, торафт бештар маъмулӣ шуда истодааст, лекин, бар хилофи он чи бисёриҳо гумон мекунанд, алтернативаи бехатар нест.

Аммо ҳатто новобаста ба хатар барои саломатӣ ва домҳои эҳсосотӣ, зикр кардан муҳим аст, ки ливотагарӣ пеш аз оиладоршавӣ ба меъёрҳои илоҳӣ мувофиқат надорад. Дар Китоби Суруди Сурудҳои Сулаймон моро се бор огоҳ мекунанд, ки «муҳаббатро, то вақте ки худаш хоҳад, бедор накунед ва аз хоб нахезонед» (ниг.: 2:7; 3:5; 8:4). Ливотагарӣ на камтар аз алоқаи ҷинсии вагиналӣ бармеангезад, аммо чунин ҳиссиётҳо на барои он муқаррар шудаанд, ки берун аз никоҳ аз сар гузаронида шаванд. Дар Инҷили Матто (5:28) Исо фикрҳои шаҳвониро ба содир намудани гуноҳи хиёнат ба ҳамсар баробар меҳисобад.

Шумо бе дода шудан ба фикрҳои шаҳвонӣ дар ливотагарӣ иштирок карда наметавонед. Аксуламали ҷисмонӣ ва ақлонӣ дар айни ҳол айнан чун дар мавриди алоқаи ҷинсии вагиналӣ аст.

Худо шуморо на ба он даъват мекунад, ки ба бозиҳои шаҳвонӣ дода шуда, зоҳиран бакоратро нигоҳ доред. Ӯ хоҳиш мекунад, ки шумо то муддате худро аз ҳама гуна таҷрибаи шаҳвонӣ барканор гиред, чунки мехоҳад шуморо аз натиҷаҳои эҳсосотӣ ва ҷисмонӣ, ки беҳад вазнин буда метавонанд, ҳифз намояд.

21

# Оё амали ҷинсии даҳониро алоқаи ҷинсии ҳақиқӣ ҳисобидан мумкин аст?

Дар соли 2003 як силсила пурсишҳои умумимиллӣ, ки Бунёди оилавии Кайзер ва маҷаллаи «Seventeen» гузарониданд, ошкор намуданд, ки нисфи наврасони синнашон 15 то 17-сола амали ҷинсии даҳониро алоқаи ҷинсии ҳақиқӣ намеҳисобанд[153]. Қариб 60 фоизи донишҷӯёни коллеҷҳо низ амали ҷинсии даҳониро алоқаи ҷинсии ҳақиқӣ намеҳисобанд[154]. Эҳтимол, аз ҳамин сабаб зиёда аз нисфи наврасони амрикоии синнашон аз 15 то 19-сола бо амали ҷинсии даҳонӣ машғул мешаванд, ва дар байни ҷавонони синнашон аз 18 то 19-сола ин рақам то 70 фоиз мерасад[155].

Амали ҷинсии даҳонӣ ба меъёри беш аз ҳама мақбули иҷтимоӣ табдил ёфтааст: аз 50 то 70 фоизи ҷавонон бо он машғул мешаванд[156]. Эҳтимол, қисман сабаби ин падидаи оммавӣ дар боварии ҳамагонӣ ниҳон аст, ки гӯё амали ҷинсии даҳонӣ — алоқаи ҷинсии ҳақиқӣ нест. Тасаввур кунед, баъзе донишҷӯён ҳатто дар вақти пурсишҳо ҷавоб дода буданд, ки амали ҷинсии даҳонӣ — усули «дар покӣ нигоҳ доштани худ» аст. Яъне бакоратро аз даст надодан ва дар айни ҳол аз наздикӣ ва ҳаловатҳои шаҳвонӣ даст накашидан. Аммо оё касе ки бо амали ҷинсии даҳонӣ иштирок мекунад, аз ҷиҳати ҷинсӣ пок мемонад? Оддитар карда мегӯем: оё ҳақиқатан амали ҷинсии даҳонӣ алоқаи ҷинсӣ аст? Ба луғатнома нигаред — ва шумо ҳамаашро мефаҳмед.

Луғатнома «алоқаи ҷинсӣ»-ро чун «падида ё рафтор бо таҳрики шаҳват» меномад[157]. Афзудани миқдори ҷавононе ки бо амали ҷинсии даҳонӣ машғул мешаванд, албатта, чун падида тавсиф дода мешавад. Мо чӣ гуна тавсиф медиҳем, оё рафтор бо таҳрики шаҳват аст? Аз худ пурсед: оё ин ба барангехта шудан, ҳавасмандшавии узвҳои ҷинсӣ ба қаноатмандӣ оварда мерасонад? Ҷавоб аён аст: ҳа.

Бадани шумо боварӣ дорад, ки ин алоқаи ҷинсӣ аст. Майнаи шумо боварӣ дорад, ки ин алоқаи ҷинсӣ аст.Дили шумо шумо боварӣ дорад, ки ин алоқаи ҷинсӣ аст. Амали ҷинсии даҳонӣ — алоқаи ҷинсӣ аст.

Ҳамин тариқ, бадан ба амали ҷинсии даҳонӣ айнан чун дар мавриди алоқаи ҷинсӣ аксуламал мекунад.

Гормонҳои мувофиқ ҳосил мешаванд. Узвҳои ҷинсӣ аксуламал мекунанд. Майна бо сели моддаҳои химиявӣ шуста мешавад, ки чун суперклейи инсонӣ амал намуда, робитаи байни шарикони ҷинсиро мустаҳкам мекунад. Таркиши дофаминӣ шуморо водор менамояд чизи бештареро интизор шавед, такрори ҳиссиётҳои хушро хоҳед. Бадани шумо боварӣ дорад, ки ин алоқаи ҷинсӣ аст. Майнаи шумо боварӣ дорад, ки ин алоқаи ҷинсӣ аст. Дили шумо шумо боварӣ дорад, ки ин алоқаи ҷинсӣ аст. Амали ҷинсии даҳонӣ — алоқаи ҷинсӣ аст.

Аён аст, ки воридшавии вагиналӣ ягона воситаи машғул шудан бо алоқаи ҷинсӣ нест. Умуман ман чор намуди наздикиро ҷудо мекунам, ки ҳамчун ҷинсӣ тавсиф додан мумкин аст:

1. Амали ҷинсии даҳонӣ (даҳон — узви ҷинсӣ)
2. Истимно (дастон — узви ҷинсӣ)
3. Тамоси узвҳои ҷинсӣ (узви ҷинсӣ — узви ҷинсӣ)
4. Воридшавӣ

Ҳамаи чор намуд дар организм аксуламали ҷисмонӣ ва химиявиро ба амал меоваранд. Ҳамаи чор намуд робитаро байни шарикони ҷинсӣ ба вуҷуд меоваранд ва шуморо ба хатари сироят ёфтан бо беморие ки ба воситаи узвҳои таносул мегузарад, дучор мекунанд. Касе ки дар ягон намуди ин амалҳо иштирок мекунад, аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол ҳисобида мешавад.

# 22 Аммо бо амали ҷинсии даҳонӣ машғул шуда бакоратро нигоҳ доштан мумкин аст-ку?

Ҳар навраси чоруми аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол ҳангоми пурсиш ҷавоб додааст, ки барои аз алоқаи ҷинсӣ барканор будан амали ҷинсии даҳонӣ мекунад[158]. Барои ӯ ин воситаи қаноатмандӣ ёфтан аз наздикии ҷинсӣ, ва дар айни ҳол бакоратро аз даст надодан аст. Аммо оё ин ҳамин тавр аст? Оё чунин шахсро аз ҷиҳати ҷинсӣ пок ҳисобидан мумкин аст?

Ҷавобро ба саволи 21-ум ба ёд меоварем: алоқаи ҷинсӣ — рафтор бо таҳрики шаҳват аст, ки дар организм аксуламалҳои мувофиқро ба вуҷуд меоварад. Амали ҷинсии даҳонӣ ба бадани шумо, майна ва муносибатҳои шумо айнан чун алоқаи ҷинсӣ таъсир мерасонад. Пас, амали ҷинсии даҳонӣ — ҳамчунин алоқаи ҷинсӣ аст.

Оё бо он машғул шуда, аз ҷиҳати ҷинсӣ пок мондан мумкин аст? Зоҳиран — ҳа, аммо фақат зоҳиран. Дар ёд нигоҳ доред, Худо аз шумо хоҳиш намекунад, ки покии физиологиро нигоҳ доред. Ӯ хоҳиш мекунад, ки шумо «бистари хоби худро пок нигоҳ доред».

Дар Нома ба Ибриён (13:4) гуфта шудааст: «Бигзор заношӯӣ дар назари ҳама муҳтарам бошад, ва ҷойхоби он беайб...» Ҷавобро ба саволи 7-ум ба ёд меоварем: яке аз беҳтарин

маънидодҳои калимаи «пок» —«бе омехтагиҳои бегона» аст. Ҳар боре ки эҳсосоти шумо сахт барангехта мешаванд, аз он ҷумла ҳангоми амали ҷинсии даҳонӣ, майнаи шумо норэпинефрин ҳосил мекунад, ва хотираи он чи рӯй дод, дар майна мустаҳкам мегардад[159]. Хоҳед ё нахоҳед, шумо хотираҳоро дар бораи амали ҷинсии даҳонӣ ба бистари хоби худ, яъне онро пок нигоҳ доштан ва фармудаи Худоро риоя намудан наметавонед.

> Амали ҷинсии даҳонӣ ба бадани шумо, майна ва муносибатҳои шумо айнан чун алоқаи ҷинсӣ таъсир мерасонад.

Ҳангоме ки ман ин китобро менавиштам, як ходими ҷавонони калисоӣ ба ман ин чизро ҳикоят кард: «Ба қарибӣ занам аз машғулиятҳои гурӯҳи занон ба хона баргашт, ки дар он онҳо бо хоҳарон ҳар ҳафта ҳар гуна масъалаҳои ҳаётиро муҳокима мекунанд. Ин дафъа мавзӯи сӯҳбат алоқаи ҷинсӣ буд. Ҳамсарам ба ман гуфт: „Ту ҳатто тасаввур ҳам намекунӣ! Бисёре аз занони шавҳардор, ки дар оиладорӣ хушбахтанд, то оиладоршавӣ амали ҷинсии даҳонӣ мекарданд ва акнун бояд ба машварати мутахассисон раванд, зеро хотираҳо, тимсолҳое ки дар сарашон маҳкам мондаанд, то ҳол онҳоро азоб медиҳанд“».

Оид ба иштирок дар амали ҷинсии даҳонӣ ҳамчун алтернатива ба амали ҷинсӣ қарор қабул намуда, шумо ба хотираҳо, ки дар майнаатон нақш мебанданд, монеъ шуда наметавонед. Зиёда аз он: чунон ки мову шумо ҷавобро ба саволи навбатӣ хонда, мефаҳмем, ин интихоб шуморо аз сироятҳои ҳалокатовар низ ҳимоя намекунад.

Худо намехоҳад, ки шумо, аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол буда, зоҳиран покиро нигоҳ доред. Ӯ хоҳиш мекунад, ки шумо бистари

хоби худро аз хотираҳо ва натиҷаҳои ҳар гуна таҷрибаи ҷинсии пештара пок нигоҳ доред.

Дар Нома ба Эфесусиён (5:3) гуфта шудааст: «Лекин фосиқӣ ва ҳар гуна нопокӣ ё тамаъкорӣ набояд дар байни шумо ҳатто зикр ёбад, чунон ки ба муқаддасон муносиб аст». Худо ба шумо иҷозат намедиҳад, ки *қисман* фаъолияти ҷинсӣ намуда, аз баъзе шаклҳои номумкини он канораҷӯӣ кунед. Ӯ мехоҳад, ки шумо то шаби аввали никоҳ — ва тамоми шабҳои дигари ҳамхобӣ бо ҳамсар — ҳама гуна амалҳои шаҳвониро мавқуф гузоред. Ӯ мехоҳад шуморо ҳифз намояд, ба шумо имконият диҳад, ки бо ҳамсаратон наздикии мукаммал дошта бошед ва аз алоқаи ҷинсӣ бо ӯ ҳаловати бештарин ба даст оваред.

Худо мехоҳад, ки шумо бистари хоби худро аз хотираҳо ва натиҷаҳои ҳар гуна таҷрибаи ҷинсии пештара пок нигоҳ доред.

# 23 Амали ҷинсии даҳонӣ то чӣ андоза бехатар аст?

Миллионҳо наврасон қарор медиҳанд бо амали ҷинсии даҳонӣ машғул шаванд, то ки аз эҳсосоти қавӣ ҳаловат баранд. Дар айни ҳол онҳо гумон мекунанд, ки хатарҳое ки беинтизомии ҷинсӣ бо худ меоварад, ба онҳо таҳдид намекунанд. Ин хатои хеле ҷиддӣ, ва барои баъзе касон хатоиислоҳнопазир аст.

Чунон ки тадқиқотҳои ба наздикӣ гузаронидашуда нишон доданд, ҷавонон амали ҷинсии даҳониро алоқаи ҷинсии ҳақиқӣ намеҳисобанд, аз ҳамин сабаб тамоман аз натиҷаҳои амали худ наметарсанд[160]. Як чиз ҳақиқат аст: ҳомила шудан ҳангоми амали ҷинсии даҳонӣ ғайриимкон аст, аммо ин факт онро алтернативаи бехатари алоқаи ҷинсӣ намекунад.

Тадқиқотҳои клиникӣ робитаи байни амали ҷинсии даҳонӣ ва гонорея, сифилис, герпес ва ВПО-ро муайян намудаанд[161]. Зиёда аз он, агар шумо дар вақтҳои гуногун бо шарикони гуногуни ҷинсӣ амали ҷинсии даҳонӣ кунед, имконияти сироят ёфтан бо бемории узвҳои таносул 250 фоиз зиёд мешавад[162]. Амали ҷинсии даҳонӣ хатари махсуси сироят ёфтанро бо бисёр навъҳои сироятҳое дорад, ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, ва дар байни онҳо ВПО ҷои якумро ишғол мекунад. Аз рӯи маълумоти «The New England Journal of Medicine»,

барои одамоне ки бо зиёда аз шаш кас амали ҷинсии даҳонӣ доштанд, хатари сироят ёфтан бо ВПО даҳ баробар зиёдтар аст [163]. Чаро донистан дар ин бора ин қадар муҳим аст? Зеро сирояти даҳонии ВПО имконияти инкишофи саратони гулӯро 3200 фоиз зиёд мекунад[164]. Муҳаққиқи робитаи бевоситаро байни дар тамоми ҷаҳон торафт бештар паҳн шудан ва аз ҷиҳати иҷтимоӣ мақбул гардидани амали ҷинсии даҳонӣ ва афзудани мавридҳои гирифторшавӣ ба саратони холигии даҳонро қайд мекунанд [165].

> Ҳангоми алоқаи ҷинсии даҳонӣ ҳомила шудан ғайриимкон аст, аммо ин далел онро алтернативаи бехатар намегардонад.

Ҳанӯз дар солҳои 1970-ум қариб дар 25 фоизи мавридҳои саратони холигии даҳон дар беморон папиллома-вирус низ ошкор шуда буд. Дар соли 1990 папилломавирус аллакай дар 57 фоизи бемороні саратони холигии даҳон ошкор карда шуд. Дар соли 2000 ин рақам то 68 фоиз афзуд. Дар соли 2007 дар Иёлатҳои Муттаҳида ВПО бо 73 фоизи мавридҳои саратони холигии даҳон робита дошт[166].

Воқеияти сахтро қабул бояд кард: амали ҷинсии даҳонӣ шуморо ба хатари сироят ёфтан бо бемориҳои ҷиддӣ дучор мекунад, ва низ бо худ натиҷаҳои назарраси психологӣ ва рӯҳонӣ меоварад. Амали ҷинсии даҳонӣ шуморо ба шарики ҷинсӣ побанд мекунад. Ва ҳангоме ки муносибатҳо канда мешаванд, шумо бо дарди худ танҳо мемонед. Сабаби дард он аст, ки шумо бо собиқ шарики ҷинсии худ «майл доред». Бисёр духтарон дар вақти пурсиш навиштаанд: ҳангоми амали ҷинсии даҳонӣ онҳо худро чунон ҳис мекунанд, ки онҳоро истифода бурдаанд. Онҳо ба чунин алоқаи ҷинсӣ фақат аз он сабаб розӣ мешаванд, ки «дӯстдоштаи худро хуш-

бахт кунанд» ва «машҳур» бошанд. Ва ҳангоме ки на хушбахтӣ меояд, на машҳур будан, духтарон бо ҳисси айбдорӣ, шармсорӣ, парешонҳолӣ ва ғазаб танҳо мемонанд.

Ҳангоми амали ҷинсии даҳонӣ ҳомила шудан ғайриимкон аст, аммо ин факт онро алтернативаи бехатар намегардонад. Шумо бо бемории узвҳои таносул сироят ёфта метавонед. Шумо ба бемории саратон гирифтор шуда метавонед. Шумо дар натиҷа бо дили шикаста монда метавонед.

Воқеияти сахт он аст, ки натиҷаҳои барои саломатӣ хатарнок ва марговари амали ҷинсии даҳонӣ нисбат ба ҳаловати муваққатӣ, ки шумо ба даст оварда метавонед, чандин баробар зиёдтаранд.

Ман мехоҳам, ки шумо арзиши ин амалро дарк намоед ва қарор диҳед, ки худро ба чунин хатар дучор накунед.

# 24 Магар алоқаи ҷинсӣ кори шахсӣ нест, ки фақат ба ду кас дахл дорад?

Дер ё зуд ҳама чиз маълум мешавад. Алоқаи ҷинсӣ — тамоман кори шахсӣ нест. Арзише вуҷуд дорад, ки одамони алоҳида барои он пардохт мекунанд, арзише ҳаст, ки баъд наздикони онҳо пардохт мекунанд, натиҷаҳо умуман барои ҳама ҳастанд.

Мувофиқи ақидаи бисёриҳо, алоқаи ҷинсӣ кори шахсии ду кас аст. Ба мо мегӯянд: он чи дар паси дарҳои баста рӯй медиҳад, ба ҳеҷ кас дахл надорад; ва ҳукуматдорон ҳақ надоранд қонунҳое қабул кунанд, ки ба ҳаёти шахсии мо таъсир мерасонанд, дар мактабҳо асосҳои рафтори ҷинсиро таълим додан лозим нест, ва калисо бояд умуман дар ин бора гап назанад. Дар ниҳояти кор, ҳар кас худаш барои интихоби худ арзишро пардохт мекунад, ҳамин тавр не? Не, ин тавр нест!

Агар алоқаи ҷинсӣ кори шахсӣ бошад, чаро ҳукумат ҳар сол барои пардохти музди исқоти ҳамл пули хеле зиёдро сарф мекунад?

Агар алоқаи ҷинсӣ кори шахсӣ бошад, чаро ҳукумати Амрико миллиардҳо долларро ба пайдо намудани доруҳо аз СПИД сарф мекунад?

Агар натиҷаҳои алоқаи ҷинсӣ фақат ба иштирокчиёни он дахл дошта бошанд, чаро марказҳои назорат ва пешгирии бе-

мориҳо ба муолиҷа ва пешгирии бемориҳои узвҳои таносул аз ҳисоби андозсупорон ин қадар вақтро сарф мекунанд?

Аз он сабаб, ки алоқаи ҷинсӣ кори шахсӣ нест, ки фақат ба ду шахс дахл дошта бошад.

Ҷамъият барои паҳншавии ҳамагонии алоқаи ҷинсии берун аз ҳудуди муқаррарии Худо арзиши онро мепардозад.

Оё шумо медонед, ки ҳар духтари ҳомилашудаи синни наврасӣ барои андозсупорони ИМА тақрибан $100000 арзиш дорад ва дар Амрико ҳар сол миллион нафар чунин духтарон ҳомила мешаванд[167]?

Ҳангоме ки наврасони дар никоҳ набуда кӯдаконро дар муассисаҳои ҷамъиятии тиббӣ монда мераванд, ғамхорӣ барои саломатии онҳо ва бори тарбияи онҳо ба ӯҳдаи андозсупорон меафтад. Ҳангоме ки модарони ҷавони якка барои қонеъ намудани эҳтиёҷоти кӯдаконашон ба хадамоти ҳифзи иҷтимоӣ муроҷиат мекунанд, пул барои онҳо аз кисаи андозсупорон гирифта мешавад. Ҳангоме дар ҳаққи кӯдаконе ки модарони наврас онҳоро тарк кардаанд, бесаробон мондаанд ё ба онҳо муносибати бераҳмона кардаанд, муассисаи ҳукуматӣ ғамхорӣ мекунад — ҳамаи ин ҳамчунин аз ҳисоби андозсупорон имконпазир мегардад.

> Ягона воситаи чунин кардан вуҷуд дорад, ки ҳаёти шахсии шумо ба дигарон дахл надошта бошад: вафодории тарафайн дар никоҳ бо як ҳамсар.

Кишвар барои корҳои шахсии шаҳрвандони худ ба маънои таҳтуллафзӣ музди гаронеро пардохт мекунад. Натиҷаҳо — ҳа-

мон сирре ки дар натиҷа ба ҳама маълум мешавад — ба ӯҳдаи на танҳо ду кас бор карда мешавад, ки қарор додаанд алоқаи ҷинсӣ кунанд. Ҳам ба ҷамъияти мо умуман, ҳам ба бисёр муассисаҳои иҷтимоӣ, ва аз ҳама муҳимтар — ба ним миллион кӯдаконе ки ҳар сол аз модарони ноболиғ таваллуд мешаванд, лозим меояд, ки ин муздро пардохт кунанд[168].

Албатта, шумо метавонед гӯед: «Ман ба сиёсат ё манфиатҳои умумимиллӣ таваҷҷӯҳ надорам». Хуб, пас, эҳтимол, шумо ба миқдори одамоне ки шарики ҷинсии шумо онҳоро бо худ ба бистар меоварад, таваҷҷӯҳ доред.

Бифаҳмед: ҳар боре ки шумо алоқаи ҷинсӣ мекунед, шумо на бо як кас, балки ҳамчунин бо ҳамаи касоне ки шарики ҷинсии шумо ягон вақт дар ҳаёташ бо онҳо алоқаи ҷинсӣ дошт, ва бо ҳар касе ки шарики ҷинсии онҳо пештар ҳамроҳашон алоқаи ҷинсӣ доштанд, наздикӣ мекунед. Хотираҳо дар бораи гузашта, чунон ки ман аллакай гуфта будам, дар шуури мо нақш мебанданд. Бемориҳое ки шумо, худатон надониста, барандагони он буда метавонед, аз як шарики ҷинсӣ ба дигаре гузашта метавонанд. Дар шаби аввалини оиладориятон ҳамаи касоне ки шумо ягон вақт бо онҳо алоқаи ҷинсӣ карда будед, ва ҳамаи шариконии ҷинсии онҳо, ва шарикони ҷинсии онҳо, ва шарикони ҷинсии онҳо... ҳамаи онҳо бо шумо ба бистари хоб медароянд.

Боре ба дасти ман китобчае афтид, ки дар он чунин савол дода мешуд: «Кадоме аз шасту чор касе ки шаби гузашта бо онҳо наздикии ҷинсӣ доштед, ба шумо хуб шинос ҳастанд?» Маънои савол аз он иборат аст, ки дар як алоқаи ҷинсӣ, моҳиятан, даҳҳо одамон иштирок мекунанд. Пас аз он ки як ё ҳар ду шарики ҷинсии сироятёфта, ки минбаъд ҳангоми бо корҳои шахсӣ машғул шуданашон сироятро ба одамони дигар мегузаронанд, алоқаи ҷинсӣ дигар кори шахсӣ нест.

Духтур Эдвард Висмайер, директори поликлиникаи донишҷӯёни Донишгоҳи Калифорния дар Лос-Анҷелесе, донишҷӯёнро огоҳ мекунад, ки «ҳатто як робитаи тасодуфӣ боиси сироят ёфтан бо панҷ бемории гуногун мешавад[169]». Духтури психиатр Лоуренс Лейкоб мегӯяд: «Агар шумо дар алоқаи ҷинсӣ „муносибати ҷиддӣ надошта бошед“, имконияти зиёде ҳаст, ки шарики ҷинсии шумо низ пештар бо ягон каси дигар «муносибати ҷиддӣ надошт». Ҳамин тариқ, боз шарики ҷинсии сеюм, чорум ва ҳатто 25-ум вуҷуд дорад, ки дар бораи ӯ шумо тасаввуроте надоред[170]». Собиқ сардухтури хадамоти нигаҳдории тандурустии ИМА Эверетт Куп ба ман занг зада бо исрор хоҳиш кард, ки бо наврасон дар бораи натиҷаҳои беинтизомии ҷинсӣ то ҳадди имкон боварибахш гап занам.

> Ҷамъият барои паҳншавии ҳамагонии алоқаи ҷинсии берун аз ҳудуди муқаррарии Худо арзиши онро мепардозад.

«Шумо бояд онҳоро огоҳ кунед, — гуфт ӯ, — ки беинтизомии ҷинсӣ то чӣ андоза хатарнок аст. Дар замони мо, бо зан алоқаи ҷинсӣ карда, шумо на танҳо бо ӯ, балки бо ҳар касе ки шояд ӯ дар давоми даҳ соли охир бо вай алоқаи ҷинсӣ дошт, ва дар айни замон бо касоне ки онҳо, дар навбати худ, ягон вақт алоқаи ҷинсӣ кардаанд, ҳамхоб мешавед»[171].

Алоқаи ҷинсӣ аллакай кори шахсии ҳар кас нест. Ин ифлосиест, ки дер ё зуд аз хона баровардан лозим мешавад.

Танҳо як воситаи чунин кардан вуҷуд дорад, ки ҳаёти шахсии шумо ба ҳеҷ кас дахлдор нашавад: вафодории тарафайн дар никоҳ бо як ҳамсар. Нақшаи Худо дар масъалаи шаҳват аз он иборат аст, ки марди моногамӣ бо зани моногамӣ оилаи

моногамӣ бунёд кунад. Дар чунин вазъият ҳеҷ кас шарикони ҷинсии пештараашро бо худ намеоварад, ҳеҷ гуна бемориҳои дар ҷисм то муддати муайян ниҳоншуда аз як шарики ҷинсӣ ба дигаре намегузаранд, ва аз ҳомилашавии берун аз никоҳ натарсидан мумкин аст. Ин ягона воситаи боварибахши баркано р будан аз натиҷаҳои ҳалокатовари алоқаи ҷинсии тасодуфӣ аст. Танҳо дар заминаи ҳамин гуна оиладории вафодорона он чиро, ки байни ду кас дар паси дари баста рӯй медиҳад, кори шахсии ду кас номидан мумкин аст.

25

# Магар аввал каме бо ҳам зистан беҳтар нест?

Дар солҳои 1950-ум аз даҳ зан нӯҳ нафари онҳо бе он ки бо шарики ҷинсӣ ҳамзистии пешакӣ кунанд, оиладор мешуданд. Дар солҳои 1990 аллакай ҳар ҷуфти сеюми оилавӣ, пеш аз он ки дар маросими ақди никоҳ «Розӣ ҳастам» гӯянд, бо ҳам зиндагӣ мекарданд. Дар ҳоли ҳозир зиёда аз нисфи ҳамаи ҷуфтҳои оилавӣ пеш никоҳ ҳамзистии пешакӣ доштанд[172].

Аз соли 1980 миқдори чунин ҷуфтҳо 1000 фоиз зиёд шудаast[173]. Лекин агар ҳамзистии марду зан аз ҷиҳати иҷтимоӣ қобили қабул шуда бошад, ин ҳанӯз маънои онро надорад, ки он беҳтарин вариант аст, маълумотҳои тадқиқотҳо бар акси инро исбот мекунанд.

Ҳамзистии пешакии марду зан аҳён-аҳён ба анҷоме аз силсилаи «онҳо дурударозва хушбахтона зиндагӣ карданд» оварда мерасонад. Чил фоизи чунин ҷуфтҳо ҳанӯз то оиладоршавӣ барҳам мехӯранд[174]. Дар байни ҷуфтҳое ки ба ҳар ҳол пас аз ҳамзистии пешакӣ оиладор шудаанд, нисбат ба онҳое ки то никоҳ бо ҳам намезистанд, ҷудошавӣ ду баробар зиёдтар аст, [175].

Шояд, ҳамзистии пешакии марду зан аз нуқтаи назари дунявӣ идеяи хуб метобад. Ин ба ҷуфтҳо имкон медиҳад, ки

вақти зиёдеро бо ҳам гузаронанд. Ин нисбат ба пеш бурдани ду хоҷагии алоҳида камхарҷтар аст. Бисёрии ҷуфтҳо ҳамзистии марду занро чун як навъ «тест-драйв» меҳисобанд — он муайян менамояд, ки оё муносибатҳои онҳо бе бахшидашавии пурра ба якдигар, ки никоҳ онро талаб мекунад, дар ҳалли масъалаҳои ҳалталаби зиндагӣ устувор монда метавонад ё не. Онҳо чунин муҳокимаронӣ мекунанд: «Агар муваффақ нашавем, мо ҳар вақт метавонем бе тақсими моликият ва хароҷот барои ҷудошавии хастакунанда ва шармовар якдигарро тарк кунем». Лекин тадқиқотҳо бар акси инро мегӯянд.

> Дар шаби аввалини никоҳ беҳтараш дар масъалаи шаҳват бетаҷриба ва дар масъалаи муносибатҳо мутахассис бошед.

Фарҳанги ҳозира метавонад ба мо талқин кунад, ки оиладорӣ — таъсисоти хеле сахтгир, қариб зиндон барин аст, ки ҳамсарон дар он бе ҳеҷ гуна озодӣ маҳбус мебошанд. Аммо, агар ба маълумоти оморӣ бовар намоем, дар асл ҷуфтҳои оилавӣ нисбат ба мардону заноне ки ҳамзистии пешакӣ мекунанд, аз ҳаёти худ хеле бештар қаноатманд ҳастанд. Фактҳоро аз назар мегузаронем.

1. **Одамони оиладор бештар бо алоқаи ҷинсӣ машғул мешаванд**
   - 48 фоизи шавҳарон мегӯянд, ки алоқаи ҷинсӣ онҳоро аз ҷиҳати эҳсосотӣ хеле қаноатманд мекунад, ва 50 фоиз ҷавоб доданд, ки алоқаи ҷинсиро дилписанд меҳисобанд[176].
   - Дар байни мардоне ки бо занон ҳамзистии пешакӣ мекунанд ин рақам мувофиқан 37 ва 39 фоиз аст[177].

2. **Одамони оиладор бештар умр мебинанд**[178]
   - Нишондиҳандаҳои фавт дар байни мардони безан назар ба мардони зандор хеле баландтар аст.
   - Ба ҳисоби миёна статуси муҷаррад давомнокии умри мардро даҳ сол кам мекунад.
3. **Одамони оиладор даромади бештар доранд**[179]
   - Дар соли 2009 даромади миёнаи ҷуфтҳои оилавӣ $58410-ро ташкил дод.
   - Барои марди безан ин рақам то $31399 паст мефарояд.
   - Барои зани бешавҳар — то $14843.
4. **Фарзандони одамони оиладор беҳтар зиндагӣ мекунанд**[180]
   - 25 фоизи занон ҳангоми ҳамзистӣ ҳомила мешаванд, аммо фарзандони онҳо дар муқоиса бо фарзандоне ки дар никоҳи қонунӣ таваллуд шудаанд, таъминоти камтар доранд.
   - Фарзандони волидони оиладор муваффақияти бештар доранд ва аҳён-аҳён мактабро тарк мекунанд (13 фоиз ба муқобили 29).
   - Фарзандони волидони оиладор бештар маълумоти олӣ мегиранд.
   - Фарзандони волидони оиладор дар синни аз 20-сола боло камтар бекор мемонанд.

Афзаляитҳои оиладорӣ аён мебошанд. Ғайр аз ин, ҷуфтҳое ки пешакӣ ҳамзистӣ мекунанд, бо бисёр мушкилот дучор мешаванд. Масалан, онҳо бисёр вақт дар робитаи байниҳамдигарӣ душворӣ мекашанд. Илова ба ин, дар заминаи интизориҳои мухолиф ихтилофот ба миён меоянд. Мардон одатан зиндагии якҷояро чун қадами аввалин барои донистани он меҳисобанд, ки оё худро ба ҳамин зан бахшидан мехоҳанд ё не, дар ҳоле

ки занон ҳамзистӣ бо мардро қадами аввалин ба ӯҳдадориҳо меҳисобанд. Ҷуфтҳо қарор медиҳанд ҳамзистӣ кунанд, то тасаввурот пайдо кунанд, ки ҳаёти минбаъдаашон ба чӣ монанд мешавад, лекин дар вазъияти онҳо чизи асосӣ, ки оиладории ҳақиқӣ бар он асос ёфтааст, камӣ мекунад, яъне ӯҳдадориҳои тарафайн, ки хоси оиладорӣ аст. Фақат ин дараҷаи ба якдигар бахшидашавӣ ба ҷуфтҳои оилавӣ имкон медиҳад, ки ба мушкилоти ҳаёти якҷоя тоб оваранд.

Оиладор шуда, одамон ба якдигар мегӯянд: «Ман туро дӯст медорам. Ман ҳамеша дар барат мешавам. Ман ҳаётамро ба ту мебахшам».

Ҷуфтҳои пешакӣ ҳамзистикунанда мегӯянд: «Ту ба ман маъқул ҳастӣ. Биё мебинем, ки оё ман туро дӯст доштан метавонам?» ё: «Ман туро дӯст медорам. Санҷида мебинем, ки оё муҳаббати мо ба фишори ҳаёти якҷоя тоб меоварад ё не?»

Касоне ки пешакӣ ҳамзистӣ мекунанд, ҳамеша «барои ҳар эҳтимол» барои худ роҳи ақибнишинӣ боқӣ мегузоранд, ва қариб нисфи онҳо ягон вақт муносибатҳоро барои ҳамеша барканда, ба воситаи ин роҳ баромада меравад, Набудани ӯҳдадориҳо барои бунёд намудани муносибатҳои мустаҳкам ёрӣ намедиҳад. Дараҷаи ба ҳам бахшида шудан, ки ба ҷуфтҳои оилавӣ имконият медиҳад мушкилотро дар оиладорӣ паси сар кунанд, дар ин маврид тамоман дастнорас аст.

Барои барпо намудани муносибатҳои устувор тамоман ёрӣ нарасонда, ҳамзистии пешакии марду зан дар масъалаҳои наздикии ҷинсӣ низ варианти нодуруст аст. Ҷуфтҳо аксар вақт қарор медиҳанд пешакӣ ҳамзистӣ кунанд, то боварӣ ҳосил кунанд, ки аз ҷиҳати ҷинсӣ ба ҳам мутобиқат доранд ё не. Аммо ҳақиқат аз он иборат аст, ки дар ин ҷо ҳеҷ гуна ҳилаҳои махсус даркор нестанд. Ҷисмҳои мард ва зан аз ибтидо барои он офа-

рида шудаанд, ки ба ҳам «мутобиқ шаванд». Ин факти ғамангез аст: Шумо то қабул намудани ӯҳдадории то охири умр бо ҳам будан алоқаи ҷинсӣ карда,  майлеро, ки шуморо муттаҳид карда буд, фақат беҳуда сарф мекунед.

Дар як мақолаи «Medical Aspects of Human Sexuality» гуфта шудааст: «Бисёриҳо "орзу"-ро ба занӣ мегиранд, ва умедворанд, ки ҷолибияти қавии шаҳвонӣ боиси он мешавад, ки онҳо як умр бо ҳам хоҳанд буд... Ва баъд маълум мешавад, ки алоқаи ҷинсии хуб ҳанӯз маънои муносибатҳои хубро надорад, аммо муносибатҳои бад ба осонӣ боиси алоқаи ҷинсии бад мешаванд[181]».

> Мардон одатан зиндагии якҷояро чун қадами аввалин барои донистани он меҳисобанд, ки оё худро ба ҳамин зан бахшидан мехоҳанд ё не, дар ҳоле ки занон ҳамзистӣ бо мардро қадами аввалин ба ӯҳдадориҳо меҳисобанд.

Ҳангоме ки кор то наздикии ҷинсӣ мерасад, қариб дар ҳамаи мавридҳо табиат худаш дар бораи ҳама чиз ғамхорӣ мекунад. Мушкилот дар соҳаи шаҳвонӣ натиҷаи норасоии таҷриба ё номувофиқатии ҷинсӣ нестанд. Агар онҳо ба миён оянд — мушкилӣ аксаран дар муносибатҳо, дар норасоиҳои хислат, набудани боварӣ, эҳтиром ва масъулиятшиносӣ аст.

Таҷриба охирин чизест, ки дар шаби аввалини никоҳ ба шумо даркор шуда метавонад.

Ҳангоме ки ҷуфти одамони ба якдигар бахшидашуда наздикии ҷинсӣ мекунанд, алоқаи ҷинсӣ ҳаловати олитарин медиҳад.

Агар бо каси дигар дар алоқаи ҷинсӣ «таҷрибаи олӣ» ба даст оварда бошед — оё гумон мекунед, ки баъд метавонед «қаҳрамонӣ»-и худро дар бистари заношӯӣ такрор кунед? Чунин фикр хатост. Ҳар касе ки то оиладоршавӣ бо амалӣ ҷинсӣ машғул мешавад, аз оиладории оянда туздӣ карда, аз худ ва аз ҳамсари худ имконияти олидараҷаи дар ин соҳа якҷоя чун ҷуфт, чун як тан пешрафт карданро аз даст медиҳад.

Ба шумо дурӯғ мегӯянд, ки гӯё оиладорӣ бо тамоми афзалиятҳояш ба «мӯҳлати таҷрибавӣ» эҳтиёҷ дорад, ба ин бовар накунед. Агар шумо ҳақиқатан хоҳед, ки аз наздикии ҷинсии заношӯӣ ҳаловати олитарин эҳсос намоед, назди худ мақсад гузоред, ки то шаби аввали никоҳ дар алоқаи ҷинсӣ бетаҷриба монед, аммо дар муносибатҳо ихтисосманд шавед.

## 26

# Магар алоқаи ҷинсии пеш аз оиладоршавӣ тайёрии беҳтарин ба алоқаи ҷинсӣ дар оиладорӣ нест?

Моро бовар мекунонанд, ки гӯё таҷриба ҳамеша боиси камолот мегардад, аз ҷумла дар соҳаи шаҳвонӣ. Аммо, чунон ки мову шумо аз ҷавоб ба саволи гузашта боварӣ ҳосил намудем, «таҷриба»-и сар кардан ва қатъ намудани муносибатҳои романтикӣ бе ӯҳдадориҳои устувор (ки онро танҳо оиладорӣ таъмин менамояд), на муносибатҳоро беҳтар мекунад, на наздикии ҷинсиро. Баръакс, исбот шудааст, ки алоқаи ҷинсии берун аз никоҳ натиҷаҳои дарозмуддати манфиро бо худ меоварад.

Дар мақола таҳти унвони «Алоқаи ҷинсии берун аз никоҳ аксаран саломатӣ ва некӯаҳволии инсонро вайрон мекунад», духтур Ҷон Р. Диггси хурдӣ натиҷаҳои аниқ ва бисёр вақт фалокатовари алоқаи ҷинсии берун аз никоҳро зикр кардааст, бо зимни ихтилофот, исқоти ҳамл, ҳаёти ноустувори оилавӣ, хатари дар ҳар лаҳза рафтани мард, ва дар натиҷа — ба ҳар гуна хатарҳои ҷиддӣ рӯ ба рӯ шудани занон ва фарзандон[182].

Яъне амалияи алоқаи ҷинсии берун аз никоҳ домҳои имконпазирро дорад. Эҳтимол, ин яке аз сабабҳои он аст, ки одамони оиладор аз наздикии ҷинсӣ ҳаловати бештар ба даст меоваранд. Муаллифи мақолае таҳти унвони: «Оҳо! Инро қа-

соси хонумҳои калисоӣ меномем», ки дар рӯзномаи «USA Today» нашр шудааст, ба хулоса омадааст, ки занони масеҳӣ (ва мардони масеҳӣ, ки бо онҳо муносибатҳои ҷинсӣ доранд) одамони аз ҷиҳати шаҳвонӣ беш аз ҳама қаноатманд дар сайёра мебошанд[183].

Чунон ки нависанда Уилям Р. Маттокси хурдӣ гуфтааст, аз алоқаи ҷинсӣ то оиладоршавӣ худдорӣ кардан — барои худ дар оянда фоизҳои зиёдро таъмин намудан аст. Маттокс менависад: «Чунон ки тадқиқотҳо нишон медиҳанд, заноне ки ҳаёти ҷинсиро барвақт сар кардаанд ва/ё бисёр шарикони ҷинсӣ доштанд, бар хилофи заноне ки бо таҷрибаи ночизи шаҳвонӣ ба оиладорӣ қадам гузоштаанд, аҳён-аҳён аз ҳаёти худ қаноатманд мебошанд[184]».

> Таҷриба шуморо шарики идеалии ҷинсӣ намегардонад.

Дигар хел карда гӯем, мардон ва занҳое ки мутобиқати шаҳвонии худро то оиладоршавӣ месанҷанд, имкониятҳои камтари ба даст овардани қаноатмандии мукаммали шаҳвониро доранд. Аён аст, ки таҷриба шуморо шарики идеалии ҷинсӣ намегардонад. Маттокс ягона шахсе нест, ки бар зидди иштибоҳе мубориза мебарад, ки гӯё мутобиқати шаҳвониро пеш аз оиладор шудан санҷидан даркор аст.

Иҷозат диҳед як мусоҳибаро аз маҷаллаи «Seventeen» иқтибос оварам. Ба ҷомеашинос, духтур Нэнсӣ Мур Клэтуортӣ савол доданд: «Аммо магар ҳамзистии пеш аз никоҳ барои ҳамвор кардани ихтилофоти муайян, ки дар оиладорӣ ҳатман ба миён меоянд, ёрӣ намерасонад?»

Хоҳиш мекунам, ҷавоби духтур Клэтуортиро бо диққат хонед:

Мо оид ба масъалаи молиявӣ, душвориҳои маишӣ, истироҳат, дӯстон, зоҳир намудани ҳиссиёт дар ҳузури одамон саволҳо медодем. Ва дар ҳар кадоми соҳаҳои зикршуда ихтилофоти ҷуфтҳое ки то оиладоршавӣ ҳамзистӣ мекарданд, нисбат ба ихтилофоти ҷуфтҳое ки чунин таҷриба надоштанд, бештар буданд. Аммо беш аз ҳама маро кашфиёти вобаста бо муносибатҳои ҷинсӣ ҳайрон намуд. Ҷуфтҳое ки то оиладоршавӣ ҳамзистӣ мекарданд, оид ба ин масъала низ хеле бештар ҷанҷол мекарданд [185]. Чунин ба назар метофт, ки ҳамааш бояд пештар, ҳангоми ҳамзистии пеш аз никоҳ ҳал карда мешуд. Аммо аён мешавад, ки чунин нест. Байни оиладории моногамӣ ва қаноатмандии шаҳвонӣ роботаи бевосита дида мешавад. Чаро? *Чунки ҳаловати шаҳвонӣ дар заминаи муносибатҳои шарикони ҷинсии ба якдигар содиқ ва вафодор афзун мешавад.* Ҷуфтҳое ки алоқаи ҷинсии пеш аз оиладоршавиро асбоб барои чен кардани мутобиқат ва омодагӣ ба ӯҳдадориҳои тарафайн меҳисобанд, норасоии наздикии ҳақиқӣ, масъулиятшиносӣ ва бовариро, ки барои алоқаи ҷинсии хуб заруранд, ҳис мекунанд.

> Ҳаловати шаҳвонӣ дар заминаи муносибатҳои шарикони ҷинсии ба якдигар содиқ ва вафодор афзун мешавад.

Наздикии берун аз никоҳ — на машқ ва на имконияти хуби санҷиши мутобиқати ояндаи шаҳвонӣ аст. Ин вайрон кардани нақшаи Худо дар масъалаи алоқаи ҷинсӣ аст, ва дар натиҷа ҷуфтҳо на озодӣ, балки бори натиҷаҳоро ба даст меоваранд. Тадқиқот он чиро, ки Худо аллакай дар Каломи Худ гуфтааст, фақат исбот

менамояд. Сифати алоқаи ҷинсӣ на дар натиҷаи «таҷриба», балки бо мурури афзудани наздикӣ, боварӣ ва дилбастагии тарафайн беҳтар мешавад. Алоқаи ҷинсии пеш аз оиладоршавӣ ба алоқаи хуби ҷинсӣ дар никоҳ оварда намерасонад. Он боиси ноумедӣ, якрангӣ, хатари сироят ёфтан ва суст шудани робитаи байни шариконии ҷинсӣ мегардад. Аз тарафи дигар, то оиладоршавӣ аз муносибатҳои ҷинсӣ худдорӣ карда, шумо аз озодии ҳақиқии шаҳвонӣ, ки бо тарс аз натиҷаҳо маҳдуд нашудааст, ҳаловат бурда метавонед.

Шумо алоқаи ҷинсии олидараҷа мехоҳед? Пас «машқҳо»-ро барканор гузоред ва қарор қабул намоед, ки то оиладоршавӣ сабр мекунед.

# 27 Аммо алоқаи ҷинсӣ олидараҷа аст, чаро бо он машғул шудан на ҳамеша хуб ва дуруст аст?

Албатта, алоқаи ҷинсӣ олидараҷа аст. Охир онро Худои дӯстдор ҳамчун тӯҳфа барои мо офаридааст.

Дар Номаи Яъқуб (1:17) гуфта шудааст: «Ҳар як ҳадяи нек ва ҳар як тӯҳфаи комил аз боло, аз ҷониби Падари нурҳо фуруд меояд, ки дар ӯ на тағйиротест ва на сояи дигаргуние».

Худо алоқаи ҷинсиро офарид. Мақсади Офаридгор аз он иборат буд, ки ба мо воситаи олидараҷаи ифода намудани муҳаббат ва чунон наздикӣ тӯҳфа кунад, ки одамонро барои тамоми умр ба ҳам бипайвандад. Лекин ин на ба ҳама ҳама гуна алоқаи ҷинсӣ дахл дорад.

Дар Китоби Воиз (3:11) гуфта шудааст: *«Ҳама чизро Ӯ дар вақташ ба хубӣ ба вуҷуд овардааст...»* (курсиви ман. — Ҷ. М.*)*

Ҳамин тариқ, кай Худо чизҳоро олидараҷа мекунад? Дар вақти даркорӣ, хуб интихобшуда. Алоқаи ҷинсии берун аз никоҳ дилписанд буда метавонад. Он ҳамчунин метавонад ду шахсро ба ҳам наздик кунад, чунон ки ҳамсаронро наздик мекунад. Аммо ҳаловатҳои берун аз никоҳ дер давом намекунанд.

Дар Нома ба Ибриён (11:25) ҳаловатҳои гуноҳ «муваққатӣ» номида шудаанд. Хурсандии наздикии то оиладоршавӣ му-

ваққатӣ ва гузарон аст. Дар айни ҳол ба ҷавононе ки берун аз нақшаи Худо алоқаи ҷинсӣ мекунанд, бисёр вақт лозим меояд ба натиҷаҳои рафтори худ дучор шаванд — аз қабили рӯҳафтодагӣ, ҳисси радшуда будан, ғазаб, нооромии рӯҳӣ, сироятҳои ҷинсӣ, ҳомилашавии нодаркор, кӯшишҳои худкушӣ.

Қисми зиёди натиҷаҳои эҳсосотии алоқаи ҷинсии ғайриқонунӣ  аз боиси нодуруст фаҳмидани маънои муҳаббат рӯй медиҳад. Баъзе ҷуфтҳо мегӯянд: «Алоқаи ҷинсӣ олидараҷа аст, чунки он — ифодаи муҳаббати мост». Аммо дар ёд нигоҳ доред: дофамин, ки майнаи шумо онро ҳангоми фаъолияти ҷинсӣ ҳосил мекунад, ва окситотсин бо вазопрессин, ба оиладор будан ё набудани шумо аҳамият намедиҳанд[186]. Берун аз никоҳ алоқаи ҷинсӣ карда, шумо ҳудуди муҳаббат ва нафси шаҳвониро аз байн мебаред. Реаксияҳои химиявии майнаи сарро ба осонӣ чун ҳисси муҳаббат қабул кардан мумкин аст. Лекин эҳсосот барои интихоби дуруст кардан дар хусуси алоқаи ҷинсӣ ёрӣ намедиҳанд, ва ҳисси муҳаббат — ҳанӯз далели он нест, ки шумо то ба муносибатҳои калонсолона, ки шуморо ва шарики ҷинсиятонро хушбахт мекунанд, сабзида расидаед.

> Берун аз никоҳ алоқаи ҷинсӣ карда, шумо ҳудуди муҳаббат ва нафси шаҳвониро аз байн мебаред.

Алоқаи ҷинсӣ олидараҷа аст, лекин бо он машғул шудан на ҳамеша хуб ва дуруст аст. Ҳама чиз вақт ва ҷои худро дорад. Қоидаҳоро вайрон карда, мо дар натиҷа наздикии ҷинсиро, ки барои манфиати мо офарида шудааст, аз сарчашмаи хурсандӣ ба сарчашмаи шармсорӣ, нафрат ва азобҳо табдил медиҳем.

Бисёр намунаҳои он ҳастанд, ки алоқаи ҷинсӣ на ҳамеша хуб аст. Хиёнатҳо, ки оилаҳоро хароб мекунанд, вобастагии

порнографӣ, таҷовуз ба номус, фосид кардани ноболиғон ва хариду фурӯши кӯдаконро ба ёд меоварем. Ин намунаҳо исботи он мебошанд, ки алоқаи ҷинсӣ даҳшатовар буда метавонад. Он фақат аз сабаби он ки яке аз иштирокчиён худро хуб ҳис мекунад, хуб намешавад. Он чи дар назари аввал дилписанд метобад, натиҷаҳои нафратоват дошта метавонад.

Алоқаи ҷинсӣ олидараҷа аст — чунон олидараҷа, ки сазовори ҳимояи махсус аст.

Дар ин бора фикр кунед — ва шумо худатон мефаҳмед, ки кай алоқаи ҷинсӣ хуб аст, ва кай хуб нест.

28

# Агар гормонҳои ман дар талотум бошанд ва ин аз ман қавитар бошад-чӣ? Оё ман то оиладоршавӣ сабр карда метавонам?

Якчанд сол пеш сексологи амрикоӣ духтур Рут Вестеймер бо 1200 нафар донишҷӯён дар кампуси Донишгоҳи Синсиннатӣ сӯҳбат дошт. Ҳангоми баромади ӯ яке аз донишҷӯён пурсид: «Духтур Рут, агар ман дигар сабр кардан натавонам-чӣ?»

«Ҷавонмард, — ҷавоб дод духтур Рут, — фикр дар бораи он ки шумо сабр карда метавонед, — умуман аз соҳаи фантастика аст. Либидои шумо барои ин беҳад қавӣ аст[187]».

Мувофиқи ақидаи духтура Рут, алоқаи ҷинсӣ берун аз оиладорӣ ногузир аст. Ӯ, чун акси садо, фикри дар фарҳанги мо решадавондаро такрор мекунад, ки гормонҳои талотумкунандаро идора кардан ғайриимкон аст ва майли шаҳвонии ҷавонон беҳад қавӣ аст, то ки фурӯ нишонда шавад.

Биёед оид ба ин мавқеъ андешаронӣ мекунем. Тасаввур мекунем, ки марди ҷавоне назди духтур Рут барин сексолог омада, мегӯяд: «Духтур, духтари дӯстдоштаам ба ман хеле маъқул аст, ва ман мехоҳам бо ӯ алоқаи ҷинсӣ кунам, аммо ӯ инро намехоҳад».

Духтур ба ӯ чӣ маслиҳат медод? Эҳтимол, чизе аз қабили ин: «Интизор шавед, то даме ки ӯ тайёр шавад». Дигар хел карда гӯем: «Либидои шумо он қадар ҳам қавӣ нест».

Акнун сенарияи дигарро тасаввур кунед. Марди ҷавоне назди сексолог омада, мегӯяд: «Духтур, гормонҳои ман тамоман ба талотум даромадаанд; ман бо духтари дӯстдоштаам алоқаи ҷинсӣ кардан мехоҳам, ӯ низ мехоҳад. Ман чӣ кор кунам?»

Дар ин маврид маслиҳати духтур маслиҳатеро, ки духтур Рут дар Донишгоҳи Синсиннатӣ дод, айнан такрор мекард. «Ҷавонмард, фикр дар бораи он ки шумо сабр карда метавонед, — умуман аз соҳаи фантастика аст. Либидои шумо барои ин беҳад қавӣ аст».

Мувофиқи фалсафаи духтур Рут, мо — ҳамагӣ ҳайвонҳо мебошем, ки ба савқи табиии идоранашаванда итоат мекунем. Агар чунин ақидаҳо дуруст бошанд, чаро дар ҷаҳон қонунҳо дар бораи ҷазо барои таҷовуз ба номус ҳастанд? Магар таҷовузкор майли ҷинсии худро боздошта метавонад? Магар либидои ӯ беҳад қавӣ нест? Дар хусуси одамони оиладор чӣ? Агар интизор шудан мумкин набошад, ки марди ҷавоне то оиладоршавӣ интизор шудан метавонад, оё интизор шудан мумкин аст, ки ӯ пас аз оиладоршавӣ худдорӣ карда метавонад, агар ба ягон зани бегона майл пайдо кунад?

Шумо гуфтан мехоҳед, ки ҷавоне ки шарики ҷинсияш ба алоқаи ҷинсӣ бо ӯ розӣ аст, интизор шуда наметавонад, ва шахсе ки шарики ҷинсияш ҳанӯз тайёр нест, интизор шуда метавонад? Мардони безан тамоман наметавонанд худро идора кунанд, лекин марди зандор бояд худро ба даст гирад, ҳатто агар зани дигаре, ғайр аз зани қонунӣ, дар ӯ майли ҷинсиро бедор кунад ҳам? Оё шумо дар ин ҷо ҳеҷ гуна ихтилофро намебинед? Пас оё то оиладоршавӣ сабр кардан имконпазир аст?

Тасаввурот дар бораи он ки одамони ҷавон худдорӣ карда наметавонанд, мантиқан нодуруст аст, чунки он як чизи муҳимро сарфи назар мекунад. Худо ба мо лаёқат додааст, ки ба овози виҷдон гӯш дода, ва мувофиқи он амал намуда қарорҳои дуруст қабул намоем.

Ҳа, гормонҳои шумо қавӣ мебошанд. Ҳа, шояд, интизор шудани шумо душвор аст, аммо дар ёд нигоҳ доред: алоқаи ҷинсӣ кардан ё накардан — интихоби шумост. Шумо ҳайвон нестед, шумо — одам ҳастед, ки лаёқати худододи дӯст доштан, фикр кардан, эҷод намудан ва қарорҳои дуруст қабул карданро доред.

Он чиро, ки Ланс Морроу дар мақола барои маҷаллаи «Time» навиштааст, хонед: «Метавон интизори он буд, ки сагҳои кӯча алоқаи ҷинсӣ карданро қатъ менамоянд, аммо наврасон аз алоқаи ҷинсӣ худдорӣ карда наметавонанд. Инро аз онҳо интизор будан беақлона, бераҳмона ва кӯҳнапарастона аст. Беҳтарин коре ки дар ин вазъият калонсолон карда метавонанд — ба ин “ҳайвонҳо” презервативҳоро тақсим карда диҳанд ва умедвор шаванд, ки пеш аз он ки майли ҷинсӣ онҳоро ба қаҳрамониҳо даъват мекунад, фурсат мeёбанд онҳоро пӯшанд[188]».

Мо на ҳайвон, балки одам ҳастем. Худо ба мо лаёқат додааст, ки ба овози виҷдон гӯш дода, ва мувофиқи он амал намуда қарорҳои дуруст қабул намоем.

Оё ҳангоме ки касе дар бораи шумо чунин мегӯяд, безобита намешавед? Магар исбот намудани он хуб намебуд, ки шумо ҳайвоне нестед, ки хоҳишҳо ва майлҳои худро идора кардан наметавонад?

Дар худи ҳамон мақола Морроу эътироф кардааст: аз ҷавонон чизи дигарро интизор набояд шуд, чунки онҳо ба ҳар ҳол ба алоқаи ҷинсии пеш аз никоҳ машғул мешаванд, агарчи ин шоистаи онҳо нест. Ӯ менависад: «Тафаккури муосир дар симои ба андозаи бераҳмона ношоями табиати инсон асос ёфтааст. Ҷавонон он чиро, ки аз онҳо интизоранд, ба ҷо меоваранд. Барномаи аз тарафи ҳукумат маблағгузоришавандаи тақсим карда додани презервативҳо дар назар дорад, ки ҷамъият ба таври расмӣ дар наврасон сагонеро мебинад, ки алоқаи ҷинсӣ мекунанд» [189].

Ҷаҳон метавонад интизори он бошад, ки шумо чун саг рафтор мекунед. Ҷамъият метавонад ҳатто ба як андоза чунин рафторро ҳавасманд кунад. Аммо Худо тамоман чизи дигарро интизор аст. Сабаб — дар муҳаббат ва дилсӯзии амиқи Ӯ ба ҳар кадоми мост.

Дар Нома ба Титус (2:11-12) гуфта шудааст: «Зеро файзи Худо, ки барои ҳамаи одамон наҷотбахш аст, зоҳир шудааст ва моро таълим медиҳад, ки худонотарсӣ ва майлҳои дунявиро рад намуда, дар давраи ҳозира андешамандона, росткорона ва худотарсона зиндагӣ кунем...»

Бо файзи Худо шумо метавонед ба майли машғул шудан бо алоқаи ҷинсӣ дода нашавед. Бисёр одамон то оиладоршавӣ интизор шудаанд. Мувофиқи маълумотҳои оморӣ, ки дар соли 2006 марказҳои назорат ва пешгирии бемориҳо пешкаш намудааст, 47 фоизи донишҷӯёни курсҳои болоӣ, аз рӯи эътирофи худашон, покии ҷинсиро нигоҳ доштаанд[190]. Агар шумо аз ҷумлаи онҳо бошед, эҳтимол, худро ягона шахси аз ҷиҳати ҷинсӣ пок дар дар сайёра ҳис мекунед, аммо тамоман ин тавр нест.

Миллионҳо ҷавонон дар тамоми ҷаҳон қарор медиҳанд наздикии ҷинсиро то оиладоршавӣ мавқуф гузоранд. Касоне ки

покии ҷинсиро нигоҳ дошта, оиладор шудаанд, дилпурона ба шумо мегӯянд, ки чунин кардан меарзид.

Ояндаи худро ба ҳаловатҳои гузарон иваз накунед. Ба фарҳанги ҳозира имкон надиҳед ба шумо талқин намояд, ки гӯё то оиладоршавӣ сабр кардан ғайриимкон аст. Шумо ҳамеша интихоб доред. Нақшаи Худоро пайравӣ кунед, ва шумо самари олидараҷа хоҳед ғундошт, ки аз он тамоми умр ҳаловат хоҳед бурд.

29

# Ман бакоратамро аз даст додам. Оё акнун ҳеҷ чизро ислоҳ кардан наметавонам?

Ман бо ҳазорон ҷавонон сӯҳбат кардаам, ки ба фикри онҳо, боре бо алоқаи ҷинсӣ машғул шуданро сар карда, онро бас кардан аллакай бефоида аст, зеро покии аз даст рафтаро бозгардондан ғайриимкон аст. Ҳамин тариқ, онҳо боварӣ доранд, ки барои онҳо ҳама чиз аз даст рафтааст, ва рафтори худро дигар накарда, бар хилофи нақшаи Худо амал карданро давом медиҳанд.

Агар ин сатрҳо дар бораи шумо бошанд, ман мехоҳам, ки шумо донед: шумо ҳанӯз метавонед ҳама чизро ислоҳ кунед. Покии ҷисмониро бозгардондан ғайриимкон аст, ин ҳақиқат аст. Аммо шумо покии рӯҳонӣ ба даст оварда метавонед. Худо *метавонад* ба шумо ёрӣ диҳад, ки гузаштаро тарк карда, аз саҳифаи тоза сар кунед.

> Худо метавонад барои тарк кардани корҳои гузаштаатон ба шумо ёрӣ диҳад.

Агар шумо ҳаёти ҷинсии пеш аз никоҳ ба сар мебурдед, пас аллакай боварӣ ҳосил кардаед, ки чӣ қадар бисёр хатарҳо ва домҳо шуморо дар ҳар сари қадам интизор буданд. Дар ин ҷо ҳам захмҳои дил, ҳам муносибатҳои вайроншуда, ҳам обрӯи бад, ҳам худбаҳо-

диҳии номуносиб, ҳам ҳомилашавии нодаркор, ҳам бемориҳое ҳастанд, ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд — як маҷмӯаи пурра.

Ин роҳи лағжонак аст, ва ҳар қадар бештар дар он бимонед, имконияти ба саломатӣ аз он рафтан ҳамон қадар камтар мешавад.

Ба шумо ҳақиқати талхро мегӯям. Аз роҳе ки замоне ба он қадам гузошта будед, тарк накарда, шумо қиморбозии фоҷиаовар ва бехирадона мекунед. Ҳанӯз дер нашудааст, ки тоб хӯрда, ба самти дигар равона шавед. Худо барои шумо роҳи дигарро муқаррар намудааст, то ки шумо муҳаббат ва омурзиши Ӯро қабул намуда, гузаштаро бо одатҳои гуноҳкоронааш тарк намоед.

Аммо пеш аз он шумо бояд як кор кунед.

## 1. ГУНОҲИ ХУДРО ЭЪТИРОФ НАМОЕД

Чунин нагӯед: «Ин хато буд» ё: «Охир, ин аз боиси ҷавонӣ буд». Баҳонаҷӯӣ бас аст.

Фаъолияти ҷинсии худро пеш аз никоҳ бо номи ҳақиқияш биномед: гуноҳ.

Ин қадам тавба ном дорад. Тавба ин аст: шумо бо Худо розӣ мешавед, ки гуноҳ — гуноҳ аст, бе баҳонаҷӯӣ, худсафедкунӣ ё мақсади давом додани амали гуноҳкорона.

## 2. ОНРО ЭЪТИРОФ НАМОЕД

Дар Номаи якуми Юҳанно (1:9) мо мехонем: «Агар мо гуноҳҳои худро эътироф кунем, Ӯ боваф о ва росткор аст, ки гуноҳҳои моро бахшад ва моро аз ҳар ноинсофӣ пок намояд». Ҳамин ки шумо иқрор шавед, ки берун аз никоҳ фаъолияти ҷинсӣ доштани шумо гуноҳ аст, онро дар назди Худо эътироф намоед.

## 3. ОМУРЗИШИ МАСЕҲРО ҚАБУЛ НАМОЕД

Барои бисёрии ҷавонони аз ҷиҳати ҷинсӣ фаъол — ин қадами душвортарин аст. Дар Номаи якуми Юҳанно (1:9) Худо ваъда медиҳад, ки гуноҳҳои моро мебахшад, амалҳои гузаштаи моро барои ҳамеша аз байн мебарад. Лекин ҷавононе ки берун аз никоҳ алоқаи ҷинсӣ карданро давом медиҳанд, бисёр вақт худро ноӯҳдабароёни навъи дуюм ҳис мекунанд, ки сазовори муҳаббати Худо нестанд — ва дар натиҷа гуноҳ карданро давом медиҳанд. Агар шумо ҷонибдори чунин тарзи фикрронӣ бошед, ба шумо ҳақиқатро мегӯям: шумо ба омурзиши Худо бовар намекунед. Худро бахшидан ва ба тахти Худо барои бахшидашавӣ наздик шудан нахоста, шумо гӯё изҳор менамоед, ки Худо дурӯғ гуфтааст ва қурбонии Масеҳ кифоякунанда нест.

> Масеҳ барои шумо роҳ кушод, то ки шумо муҳаббат ва омурзиши Ӯро ба даст оварда тавонед.

Худро «барои бахшида шудан беҳад гуноҳкор» ҳисобида, шумо мегӯед, ки Худо тавоно нест ва аз ӯҳдаи бартараф намудани он чи шумо кардаед, намебарояд. Ин тамоман аз ҳақиқат дур аст!

Муҳаббате ки Худо ба шумо дорад, ва омурзиши Ӯ, ки ба шарофати марги Масеҳ дар салиб ато шудааст, аз гузашта, ҳозира ё ояндаи шумо хеле бештар аст. Ҳангоме ки Парвардигор шуморо мебахшад, Ӯ на ба андозаи гуноҳи шумо ё ҳиссиёти шумо дар хусуси корҳои кардаатон менигарад. Асос барои бахшидани шумо як чиз аст — қурбонии Масеҳ, ки шахсан барои шумо оварда шудааст. Ана ҳаминро фаҳмидан муҳим аст.

Худо аз азал аллакай медонист, ки мо гуноҳ мекунем. Ва инак Ӯ Писари Худро, Исои Масеҳро фиристод, то ҷисми одамӣ дар бар карда ба салиб равад. Ҳамин тариқ, Исо ваколатҳои номаҳдуд ба даст овард, ки ҳамаи гуноҳҳои моро ба Худ гирад ва музди онҳоро пардохт намояд. Ба салиб баромада, Ӯ гуфт: «Иҷро шуд», ва дар назар дошт, ки барои бахшида шудани шумо ҳама кори даркорӣ карда шудааст.

Дар Нома ба Қӯлассиён (2:13-14) гуфта шудааст: «...Ва шуморо, ки дар хатоҳо ва дар бехатнагии ҷисми худ мурда будед, бо Ӯ зинда кард, чунки ҳамаи хатоҳотонро бахшид; ва он айбномаро, ки бо қоидаҳо моро маҳкум менамуд ва бар зидди мо буд, Ӯ хат зад ва онро бар салиб мехкӯб карда, аз миён бардошт»

Баркарор намудани вафодорӣ ба меъёрҳои Худо — ҳамчунин интихоб аст, ки бисёр вақт аз шумо азми қавӣ ва меҳнатро металабад.

Омурзиши Масеҳро қабул карда, шумо тасдиқ мекунед, ки файзи Худо, ки ба воситаи марги Масеҳ дар салиб зоҳир шуд, барои пардохтани музди гуноҳҳои шумо кифоякунанда аст.

Шумо метавонед интихоб намоед: бигузор ҳамин рӯз аввалин рӯзи ҳаёти нави шумо гардад. Шумо метавонед роҳи гуноҳи ҷинсиро тарк карда, омурзиши Масеҳро қабул намоед. Аммо барои ин баъзе корҳоро анҷом додан даркор аст. Дар Инҷили Матто (3:8) гуфта шудааст: «Акнун самаре оваред, ки сазовори тавба бошад...» Пурра қабул намудани омурзиши Худо барои гуноҳи ҷинсии худ — қабул намудани қарор дар хусуси он аст, ки худро аз домҳои пештара то ҳадди имкон дуртар мегиред. Чунон ки тадқиқотҳо нишон медиҳанд, агар шумо аз ҷиҳати

ҷинсӣ фаъол будед, хатари он ҳаст, ки шумо дар муносибатҳои ояндаи худ ба ҳамон сатҳи рафтори шаҳвонӣ поён мефароед.

Акнун самари сазовори тавба овардан *маънои интихоб карданро дорад — худдорӣ аз бозгаштан ба гуноҳ.* Эҳтимол, барои шумо ин маънои онро дорад, ки филмҳои муайянро, ки ақлатонро ба майдони муҳориба табдил медиҳанд, тамошо намекунед, ё бо шахси дӯстдоштаатон дар танҳоӣ намемонед, то ки ба васваса дода нашавед, ё муносибатҳои романтикиро тарк мекунед ва муддати зиёд интизор мешавед, пеш аз он ки боз вохӯриҳоро сар кунед. Мову шумо дар ёд дорем, ки алоқаи ҷинсӣ — масъалаи интихоб аст, аммо барқарор намудани вафодорӣ ба меъёрҳои Худо — ҳамчунин интихоб аст, ки бисёр вақт аз шумо азми қавӣ ва меҳнатро металабад.

30

# Оё суратҳои маҳрамонаи худро ба дигарон равон кардан нодуруст аст?

Вақтҳои охир наврасон торафт бештар ба якдигар суратҳои маҳрамонаи худро мефиристанд.

Мувофиқи маълумоти оморӣ, камаш 20 фоизи ҳамаи наврасон дар ИМА суратҳои нимбараҳна ё бараҳнаи худро ба якдигар фиристодаанд[191]. Бисёрии наврасов мукотибаи шаҳвониро як навъ ишқварзии технологияаш баланд меҳисобанд, на зиёда аз он. «Ин дилхушии безарар аст, — мегӯянд онҳо. — Ман ба кӣ зарар мерасонам?» Аммо ин дуруст нест. Бисёр одамони ҷавон чунин мукотибаро (ва ҳама гуна фаъолияти дигари ҷинсиро), чун истифодаи корти кредитӣ меҳисобанд: «Ҳозир ҳаловат бар, пулашро баъд пардохт мекунӣ». Лекин, ҳангоме ки суратҳои маҳрамона мегиред ё мефиристед, боварӣ дошта бошед: арзиши онро пардохтан лозим меояд, ва шумо зарар мебинед.

Яке аз натиҷаҳои фиристодани чунин суратҳо — дар назди омма шармсор шудан аст. Мувофиқи натиҷаҳои пурсишҳо, бисёрии ҷавононе ки ба онҳо чунин сурат фиристода шудааст, сурати маҳрамонаро ба даст оварда, онро боз ба ягон каси дигар нишон медиҳанд[192]. Эҳтимол, шумо суратҳои худро фиристода, умед доштед, ки онҳоро фақат як ҷавонписар мебинад, лекин дар асл чунин имконият хеле кам аст. Бо назардошти он

ки тасвири фиристодашударо баъд дур кардан ғайриимкон аст, натиҷаҳои имконпазирро, ки фалокатовар буда метавонанд, дар ёд доштан лозим аст.

Бисёр наврасон гумон мекунанд, ки мукотиба дар мавзӯи маҳрамона пурра қонунӣ аст. Аммо ин тавр нест. Дар асл барои мубодилаи номаҳо ва суратҳои маҳрамона, ки барои дастрасии умумӣ гузошта шудаанд, дар тамоми кишвар ба ҷавонон айбдоркуниҳои ҷиддӣ пеш оварда мешаванд[193].

Дар соли 2007 ду духтари 13-соларо дар паҳн кардани порнографияи кӯдакона ва дар назди омма зоҳир намудани нафси шаҳвонӣ айбдор намуданд — пас аз он ки суратҳои ба телефони мобилӣ гирифтаашон бе иҷозати онҳо дар Интернет пайдо шуданд. Ва ҳангоме духтарон гуфтанд, ки онҳо ғайриқонунӣ будани амалҳои худро намедонистанд, прокурори округ ҷавоб дод: «Чунон ки маълум аст, надонистани қонун ҳеҷ касро аз ҷавобгарӣ озод намекунад[194]».

Дар давоми якчанд соли охир барои ба воситаи телефон фиристодан ва гирифтани тасвирҳои маҳрамона бисёр наврасон ҳамчун ҷинояткорони ҷинсӣ доварӣ карда шудаанд. Дар як маврид се нафар талабаҳои мактаби миёна дар Пенсилвания ба чор ҳамсинфи ҳамҷинси худ тасвирҳои маҳрамона фиристоданд. Ҳамаи ҳафт нафар дар порнографияи кӯдакона айбдор карда шуданд ва тамғаи доимии «ҷинояткорони ҷинсӣ»-ро гирифтанд.[195]

Фиристодани суратҳои шаҳвонӣ — тамоман на машғулияти безарар, балки ҷиноят аст. Дар назари қонун фиристодани суратҳои шаҳвонӣ ба тайёр кардани порнография баробар диниста мешавад, ва паҳн кардани онҳо фурӯши маҳсулоти порнографӣ ҳисобида мешавад. Ҷавононе ки барои фиристодани суратҳои шаҳвонии худ доварӣ шудаанд, *ҳеҷ гоҳ* тамғаи

шармандагиро, ки дар натиҷаи доварӣ шудан пайдо намудаанд, аз худ дур карда наметавонанд. Ҳангоме ки онҳо оиладор мешаванд, бо фарзанди худ ба мактаб рафтан, ба бозии футбол рафтан ё оилаҳои дигарро ба меҳмонӣ даъват кардан наметавонанд, чунки онҳо ҷинояткорони ҷинсӣ мебошанд. Натиҷаҳо тамоми умр бо онҳо мемонанд — ва ҳамааш аз боиси мукотиба дар мавзӯи шаҳвонӣ.

Фиристодани суратҳои шаҳвонӣ на танҳо хилофи қонун аст, он ҳалокатовар аст. Дар соли 2009 духтари донишҷӯ аз Флорида пас аз он ки суратҳои ба телефони мобилӣ гирифтааш бе розигии ӯ ба Интернет ҷой дода шуданд, худро овехта кушт[96]. «Машғулияти безарар»? Лекин дар натиҷа одамон зарар мебинанд.

Суратҳои шаҳвонӣ фиристода, шумо асрори бадани худро ба касе ошкор мекунед, ки ҳамсари шумо нест.

Шояд, ин намунаҳои беҳад ифротӣ мебошанд, аммо онҳо манзараи аниқи натиҷаҳоеро тасвир менамоянд, ки фиристодани суратҳои шаҳвонӣ боиси онҳо шуда метавонанд (барои ҳар ду тараф). Ҳатто агар шумо ба курсии айбдорӣ нишинед ҳам, он тасвирҳое ки мефиристед, дар ҳар лаҳза дастраси ҳама гардида, барои ҳамеша дар он ҷо мемонанд. Онҳоро кордиҳандаи ояндаи шумо, ё волидони шумо, ҳамсари ояндаатон, ё фарзандони ояндаатон дида метавонанд. Дар натиҷа ягон кас ҳатман зарар мебинад.

Дар Забур (100:3) гуфта шудааст: «*Пеши назари худ чизи бадро нахоҳам гузошт...*» Албатта, зан ё марди урён як чизи «ношоиста» нест, лекин Худованд аз мо хоҳиш мекунад, ки то оиладоршавӣ урён кардани бадани худро мавқуф гузорем.

Ҳама чиз вақту соати худро дорад, ва ошкороии пурра ҳеҷ гуна муносибат ба телефонҳои мобилӣ ё ба Интернет надорад. Меъёрҳои Худо, ки ба ҳаёти шахсии шумо дахл доранд, бо он чи дар бистари хоб рӯй медиҳад, маҳдуд намешаванд. Фиристодани суратҳои шаҳвонӣ нодуруст аст, аллакай аз он сабаб, ки шумо асрори бадани худро ба касе, ки ҳамсари шумо нест, ошкор мекунед.

.

31

# Чӣ тавр ман метавонам бахшида шавам ва онро ҳис кунам?

Бисёрии шумо бо натиҷаҳои ғамангези гуноҳи ҷинсӣ аллакай шинос ҳастед. Шумо шармсорӣ, айбдорӣ ва танҳоиро, ки фаъолияти ҷинсии берун аз ҳудуди нақшаи Худо бо худ меоварад, дар худ эҳсос намудаед.

Агар маълумоти дар ин китоб баёншуда шуморо бовар кунонда бошанд, ки рафтори худро дигар карда, ба покӣ баргардед, шумо метавонед пурсед, ки оё Худо шуморо бахшида метавонад? Шояд, шумо шубҳа доред, ки ягон вақт дар дил сабукиеро, ки аз пайи бахшида шудан меояд, эҳсос хоҳед кард. Хоҳиш мекунам, давомашро то ҳадди имкон бодиққаттар хонед.

Шумо айби худро *ҳис мекунед*, чунки *ҳақиқатан* айбдоред. Дар Нома ба Румиён (3:23) гуфта мешавад, ки ҳамаи одамон гуноҳ карда, аз ҷалоли Худо маҳрум шудаанд. Чунон ки мо аллакай аниқ кардем, дилхоҳ фаъолияти ҷинсии берун аз никоҳ гуноҳ аст. Касе ки ҳаёти фосиқона ба сар мебарад, гуноҳ мекунад, ва чунон ки шумо аллакай медонед, ҳисси айбдорӣ — натиҷаи ҳатмии гуноҳ аст.

Каломи Худо мегӯяд, ки бахшида шудан имконпазир аст ва шумо метавонед ҳатто пас аз чандин соли гуноҳкорӣ озодӣ ба даст оваред. Шумо гуноҳро бо қувваи худ бартараф намуда,

мустақилона аз гузаштаи худ даст кашида, дили худро пок карда наметавонед — аммо Касе ҳаст, ки метавонад.

Дар Номаи якуми Юҳанно (2:1) гуфта шудааст: «Эй фарзандонам! Инро ба шумо менависам, то гуноҳ накунед; ва агар касе гуноҳ кунад, мо назди Падар Шафоатгаре дорем, яъне Исои Масеҳи Росткор...»

Исо дар назди тахти Падар истодааст, то ки мо ба хотири номи Ӯ омурзиш ба даст оварем. Танҳо ба хотири Исо мо метавонем бахшида шавем. Агар шумо ҳанӯз бо Исои Масеҳ муносибатҳои шахсӣ надошта бошед, нуқтаи сарҳисоб дар роҳ ба сӯи бахшида шудан — вохӯрии шахсӣ ва тақдирсоз бо Масеҳ аст.

*Чунон ки дар ёд доред, дар Нома ба Румиён (3:23) гуфта шудааст, ки ҳама гуноҳ кардаанд. Ин ба ҳамаи мо дахл дорад! Агар шумо аз Исо хоҳиш кунед, ки Наҷотдиҳандаи шахсии шумо шавад, Ӯ ҳамаи гуноҳҳои шуморо мебахшад. Қадами аввалинро чӣ тавр бояд гузошт? Тақрибан ин тавр дуо гӯед:* «Худованд Исои Масеҳ, Ту ба ман хеле даркор ҳастӣ. Маро бубахш ва пок гардон. Худи ҳозир ман ба Ту чун ба Худованд ва Наҷотдиҳанда боварӣ менамоям. Соҳиби ҳаёти ман бош, маро аз дарун дигаргун намо. Туро шукр мегӯям, ки ба Ту боварӣ кардан метавонам. Ба номи Исои Масеҳ, омин».

Шумо метавонед ҳатто пас аз чандин соли гуноҳкорӣ озодӣ ба даст оваред.

Ҳангоме шумо эътироф мекунед, ки гуноҳкор ҳастед ва эҳтиёҷ доред ки Исо шуморо аз он халос кунад, чӣ рӯй медиҳад? *Ӯ пурра шуморо мебахшад.*

Дар Номаи якуми Юҳанно (1:9) гуфта шудааст: «Агар мо гуноҳҳои худро эъти-

роф кунем, Ӯ бовафо ва росткор аст, ки гуноҳҳои моро бахшад ва моро аз ҳар ноинсофӣ пок намояд».

Дар ин оят возеҳу равшан гуфта мешавад, ки Худо мехоҳад ва метавонад тамоми гуноҳҳои моро бахшад. Дар ин ҷо гуфта нашудааст: «ҳамаи гуноҳҳо, ғайр аз гуноҳҳои шаҳвонӣ». Не! Худо моро аз *ҳар* ноинсофӣ пок мекунад, ҳангоме ки мо онро назди Ӯ меоварем.

Эҳтимол, шумо мегӯед: «Ман мефаҳмам, ки Исо барои бахшида шудани ман ҳама корро кардааст, аммо ман ба ҳар ҳол худро бахшидашуда ҳис намекунам». Медонед, дар ин лаҳза шумо бояд ҳақиқатро интихоб намоед. Ба дурӯғе бовар накунед, ки гӯё омурзиши Худо шахсан ба шумо дахл надорад. Ин маҳз он чизест, ки шайтон мехоҳад. Агар шумо аллакай дар Масеҳ бошед, ҳақиқат дар ин чиз аст: «...*Ба андозае ки шарқ аз ғарб дур аст, ҷиноятҳои моро ба ҳамон андоза аз мо дур кардааст*...» (Заб. 102:12).

> Шумо наметавонед мустақилона аз гузаштаи худ даст кашида, дили худро пок кунед — аммо Касе ҳаст, ки метавонад.

Худо на танҳо гуноҳи ҷинсии шуморо бахшидааст, Ӯ ҳамаи ҷиноятҳову ноинсофиҳои шуморо пурра дур кардааст. Ҳангоме нависандаи Забур менависад, ки Худо гуноҳҳои моро «*ба андозае ки шарқ аз ғарб дур аст*», дур мекунад, ӯ ифодаи иброниро истифода мебарад, ки маънои беохириро дорад. Худатон фикр кунед. Кураи Замин қутби шимолӣ ва қутби ҷанубӣ дорад. Шумо метавонед муддати зиёд ба шимол равона шавед — ва дар лаҳзаи муайян ба ҷануб равона мешавед, бе он ки самти ҳаракатро дигар карда бошед. Мувофиқан, шумо метавонед муддати зиёд ба шимол равона шавед — ва

дар лаҳзаи муайян ба ҷануб равона мешавед. Масофаи байни шимол ва ҷануб андозашаванда аст. Лекин дар кураи Замин қутби ғарбӣ ва қутби шарқӣ нест. Масофаи байни онҳоро андоза кардан ғайриимкон аст. Агар шумо ба шарқ равона шавед, метавонед тамоми умр ба шарқ равона бошед. Агар ба ғарб — метавонед то абад ба ғарб равона бошед. Ана то чӣ андоза Исо ҳамаи гуноҳҳоятонро аз шумо дур мекунад, ҳамин қадар амиқ аст умқи бахшидани Ӯ.

Шумо метавонед ба он чи Худо аллакай дар бораи шумо навиштааст, бовар карда, дар озодӣ зиндагӣ кунед. Худо мехоҳад шуморо бахшад. Ҳангоме ки Исо дар салиб мемурд, аллакай музди гуноҳи шуморо пардохт намуд. Аз Ӯ хоҳиш кунед, ки шуморо бахшад, ва Ӯ шуморо пурра пок мекунад.

32

# Чӣ тавр ман фаҳмида метавонам, ки оё ин шахс маро дӯст медорад?

Ду меъёр ҳаст, ки аз рӯи он маълум намудани муҳаббати ҳақиқиро ман ба шумо тавсия медиҳам.

Пеш аз ҳама, агар шумо бо волидон муносибатҳои дуҷонибаи хуб ва боварибахш дошта бошед, бо онҳо дар бораи муҳаббати худ гуфтугӯ кунед. Волидон, хусусан падарон, одатан пеш аз шумо фаҳмида метавонанд, ки қиссаи муҳаббати шумо ба чӣ оварда мерасонад. Волидони ғамхор ҳис мекунанд, ки дилдодагони фарзандонашон ба фарзандонашон чӣ гуна муносибат доранд.

Ман мефаҳмам, ки на ҳама ба волидони худ наздиканд. Хеле ва хеле афсӯс мехӯрам! Ман мехоҳам, ки ҳар фарзанд дар оилаи дӯстдор ва боиттифоқ ба воя расад. Дар ин маврид вазъият бо алоқаи ҷинсии наврасон то чӣ андоза тағйир меёфт!

Агар шумо аз волидон дар хусуси муносибатҳои худ маслиҳат пурсида наметавониста бошед, боз як роҳи фаҳмидани он ҳаст, ки оё шумо муҳаббати ҳақиқиро вохӯрдаед ё не, — ба Навиштаи Муқаддас рӯ оваред.

Дар Аҳди Ҷадид, дар боби 13-уми Номаи 1-ум ба Қӯринтиён оятҳое ҳастанд, ки ҳангоме масеҳиён дар бораи муҳаббат гапро сар мекунанд, ҳамеша ба ёд меоянд. Онҳо ба мо намунаи муҳаббати ҳақиқиро нишон медиҳанд. Дар онҳо возеҳу равшан

гуфта шудааст, ки дар муносибатҳо чиро ҷустан даркор аст. Ба ҷои он ки ба ҳиссиёт боварӣ намоем, ки оё ҳамсари ояндаи худро ёфтаем ё не, ин ҷойҳои Навиштаи Муқаддас ба мо чӣ будани муҳаббати ҳақиқиро нишон медиҳанд, як навъ меъёреро медиҳанд, ки аз рӯи он мо амалҳо ва ҳиссиёти худро баҳо дода метавонем.

Оятҳои 4-7-ро мехонем:

> Муҳаббат пурсабр ва меҳрубон аст, муҳаббат ҳасад намебарад, муҳаббат худситоӣ намекунад, худписанд намешавад, рафтори ношоиста намекунад, фоидаи худро намеҷӯяд, ба хашм намеояд, ба дил кина намегирад, аз беинсофӣ шод намешавад, балки аз ростӣ хурсанд мешавад; ҳама чизро рӯпӯш мекунад, ба ҳама чиз бовар мекунад, ба ҳама чиз умед мебандад, ба ҳама чиз тоб меоварад.

Ин порчаро дар амал чӣ гуна истифода бурдан мумкин аст? Агар шумо бо касе вомехӯрда бошед, ба ҷои калимаи «муҳаббат» номи ӯро гузошта бинед. Масалан, агар Андреа бо Мэтт муносибатҳо дошта бошад, ӯ метавонад чунин нависад:

> Мэтт пурсабр аст,
>
> Мэтт меҳрубон аст,
>
> Мэтт ҳасад намебарад,
>
> Мэтт худситоӣ намекунад,
>
> Мэтт худписандӣ намекунад,
>
> Мэтт рафтори ношоиста намекунад...
> Ва ғайра.

Волидони дӯстдор бисёр чизҳоро бо дил ҳис мекунанд.

Акнун он чиро, ки ҳосил шуд, бори дигар хонда бароед. Тасвир то чӣ андоза мувофиқат кард? Агар шумо то оиладор-

шавӣ бо дӯстдоштаи худ ҳаёти ҷинсӣ ба сар мебурда бошед, он ба воқеият мувофиқат нахоҳад дошт, чунки алоқаи ҷинсӣ берун аз ҳудуди муқарраркардаи Худо на аз пурсабрӣ шаҳодат медиҳад, на аз меҳрубонӣ. Асоси он водоркунандаҳои худпарастона мебошанд. Агар дӯстдоштаи шумо ба сифатҳои дар боло зикршуда мувофиқат дошта бошад — эҳтимол, ҳақиқатан байни шумо муносибатҳои пур аз муҳаббат ва ғамхорӣ дар ҳаққи якдигар ба миён омада истодаанд. Лекин сирри муҳаббати ҳақиқӣ — ҳатто на дар он аст, ки шахси «дуруст»-ро вохӯред. Муҳим он аст, ки худатон чунин шахс бошед. Интизори он будан оқилона нест, ки дӯстдоштаатон, ҳар қадар оличаноб бошад ҳам, ба танҳоӣ ҳама кори зарурияро мекунад ва бе иштироки шумо муҳаббатро барои солҳои зиёд бунёд менамояд. Пас чӣ тавр фаҳмидан мумкин аст, ки оё шумо тайёред ба ягон кас муҳаббати ҳақиқиро пешниҳод намоед? Дар порчае ки дар боло зикр шуд, номи худро гузоред. Оё шумо пурсабр ҳастед? Меҳрубон ҳастед? Ё бадрашк ҳастед ва ба осонӣ худдориро аз даст медиҳед? Оё амалҳо ва фикрҳои шумо ба манфиати шахси дӯстдоштаатон равона карда шудаанд? Оё шумо тайёред хушбахтӣ ва некӯаҳволии ӯро аз хушбахтӣ ва некӯаҳволии худ болотар қадр намоед? Агар чунин набошад, боз муддате даркор мешавад, то ба муҳаббати ҳақиқӣ имкон диҳед, ки дар дили шумо ба камол расад.

> Сирри муҳаббати ҳақиқӣ — ҳатто на дар он аст, ки шахси «дуруст»-ро вохӯред. Муҳим он аст, ки худатон чунин шахс бошед.

Биёед ба он тасвири муҳаббат бармегардем, ки дар ҷавоб ба саволи 4-ум баён шудааст. Каломи Худо маънидоди одди-

тарини ин мафҳумро медиҳад: «ҳимоя кардан ва ғамхорӣ намудан». Муҳаббати ҳақиқӣ бе истисно дар ҳамаи мавридҳо некӯаҳволии шахси дӯстдоштаашро меҷӯяд. Ҳимоя кардан ва ғамхорӣ намудан — хоҳиши ҳамешагии он аст. Ана ҳамин тавр фаҳмидан мумкин аст, ки оё муҳаббати ҳақиқиро вохӯрдаед ё не. Оё шахси дӯстдоштаатон ҳама кори даркориро мекунад, то ки оид ба некӯаҳволии шумо ғамхорӣ намояд, дили шуморо аз дард ҳифз намояд? Оё шумо худи ҳамин корро барои ӯ мекунед? Агар не, шитоб накунед, ва ба Худо имкон диҳед, ки аввал ҳақиқатан дӯст доштанро ба шумо ёд диҳад ва худатон муҳаббати ҳақиқиро, ки дар вақти муқарраркардаи Ӯ меояд, интизор шавед.

33

# Чӣ тавр ман метавонам хости Худоро фаҳмам?

Агар сухан дар бораи муносибатҳои романтикӣ равад, хости Худо дар Китоби Муқаддас хеле равшан баён гардидааст.

Дар Номаи якум ба Тасолуникиён (4:1) Павлус ба имондорони Тасолуникӣ чунин навиштааст: «Ва акнун, эй бародарон, аз шумо дар Худованд Исо хоҳиш ва илтимос мекунем, ки чунон ки аз мо пазируфтаед, ки чӣ гуна бояд рафтор кунед ва ба Худо писанд оед, боз ҳам зиёдтар кӯшиш кунед...» Ӯ дар бораи он мегӯяд, ки чӣ тавр ба Худо писанд омадан мумкин аст, ва баъд хонандагонро ҳавасманд мекунад: «Бачаҳо, шумо аллакай ин корро карда истодаед! Шумо хости Худоро торафт беҳтар ба ҷо оварда истодаед».

Дар оятҳои 2-юм ва 3-юм ӯ давом медиҳад: «…зеро медонед, ки аз ҷониби Худованд Исо ба шумо чӣ гуна фармудаҳое додаем. Зеро хости Худост, ки шумо муқаддас бошед ва аз фосиқӣ парҳез кунед»

Дар ин ҷо Павлус кадом фармударо медиҳад? Худдорӣ кардан аз бадахлоқии ҷинсӣ. Чаро? «Зеро хости Худост». Дар ин порча гуфта нашудааст, ки, *эҳтимол,* ё *гоҳ-гоҳ,* ё *дар вазъиятҳои муайян* хости Худо аз он иборат аст, ки шумо худро аз фосиқӣ нигоҳ доред. Не! Покии ҷинсӣ — хости Худо оид

ба ҳаёти мост. Аммо чаро? Барои тақдиси мо, покшавии мо, ба нафъи мо.

Оё ба Худо писанд омадан мехоҳед? Аз зино худдорӣ кунед. Оё хости Ӯро донистан мехоҳед? Аз зино худдорӣ кунед. Ӯ хости Худро ба мо барои он ошкор намуд, ки мо баракатҳои Ӯро ба даст оварда тавонем.

Худо дар Каломи Худ гуфтааст: «Ман шуморо дӯст медорам», ва ин чунин маъно дорад: «Ман мехоҳам шуморо ҳифз намоям ва дар ҳаққи шумо ғамхорӣ намоям. Аз ҳамин сабаб интизор шавед!»

Ғайр аз муносибатҳои романтикӣ, дар дигар соҳаҳои ҳаёти худ чӣ тавр шумо метавонед хости Худоро фаҳмед? Ин аз он иборат аст, ки шумо аз Рӯҳулқудс пур шавед. Дар Нома ба Эфесусиён (5:18) гуфта шудааст: «Ва масти май нашавед, ки аз он бадахлоқӣ ба амал меояд; балки аз Рӯҳ пур шавед...» Ин оят моро даъват мекунад, ки дар ҷустуҷӯи қаноатмандӣ ба сарчашмаҳои сунъии он такя накунем. Ба ҷои ин бояд ба Рӯҳулқудс имкон диҳем, ки ба ҳаёти мо ба таври фавқуттабиӣ таъсир расонад ва моро аз дарун дигаргун кунад. Хости Худо аз он иборат аст, ки мо аз Рӯҳи Ӯ пур шавем ва таҳти роҳнамоии Ӯ зиндагӣ кунем.

> Покии ҷинсӣ — ҳамин аст хости Худо барои ҳаёти шумо.

Дар Номаи якуми Юҳанно (5:14-15) навишта шудааст: «Ва ҷуръате ки мо назди Ӯ дорем, дар он аст, ки агар мо мувофиқи хости Ӯ чизеро хоҳиш кунем, Ӯ моро мешунавад; ва агар донем, ки Ӯ моро дар ҳар он чи хоҳиш кунем, мешунавад, онро низ медонем, ки он чи аз Ӯ хоҳиш кардаем, меёбем».

Чӣ ваъдае! Агар мо аз Худо чизеро хоҳиш намоем, ки мувофиқи мақсадҳои Ӯст, Ӯ ҳатман онро ба мо медиҳад! Худо мехоҳад, ки мо аз Рӯҳи Ӯ пур шавем. Ӯ мехоҳад ба мо ёд диҳад, ки чӣ тавр торафт бештар ба Ӯ монанд шудан мумкин аст. Ӯ мехоҳад ба мо дар ҳаёти шахсӣ қудрат диҳад, то ки алоқаи ҷинсӣ тӯҳфае гардад, ки мо ягон вақт, мӯҳлати даркориро интизор шуда, ҳамроҳи ҳамсарамон мекушоем. Мувофиқи хости Ӯ зиндагӣ карда, мо метавонем ба Ӯ умед бандем: Ӯ ба ваъдаҳои худ вафо мекунад ва ба мо баракатҳо мефиристад. Аммо оё Ӯ аз шумо дилпур буда метавонад?

# 34 Чӣ тавр ман метавонам «не» гӯям?

Ҷаҳон ба шумо фишор оварда, ба наздикии ҷинсии берун аз никоҳ водор мекунад. Шумо метавонед ба фишори ҳамсолон ва расонаҳои хабарӣ муқобилат намуда, то оиладоршавӣ ба ваъдаи худдорӣ кардан вафо намоед. Покиро нигоҳ доштан имконпазир аст — аммо ин тасодуфан, худ аз худ рӯй намедиҳад. Шумо бояд дар ихтиёри худ стратегияи хуб андешидашуда дошта бошед, то ки дар роҳи дуруст устувор монед.

Инак ёздаҳ восита, ки аллакай ба бисёр одамон ёрӣ расондаанд[197].

## 1. БА ШУМО СИСТЕМАИ ҲИСОБОТДИҲӢ ДАРКОР АСТ

Касонеро ёбед, ки ба ақидаҳои шумо дар масъалаи алоқаи ҷинсӣ ҳамфикр ҳастанд, ва бо онҳо ба қадри кофӣ вақтро гузаронед. Майл ба покӣ метавонад муҳорибаи ҳақиқӣ гардад. Ба ин муҳориба танҳо наравед. Ҳеҷ кас шуморо беҳтар аз дӯстони боварибахш ҳимоя намекунад.

Дар Китоби Воиз (4:9-10) гуфта шудааст: «Ду нафар аз як нафар беҳтаранд, чунки барои онҳо аз меҳнаташон музди хубе пайдост. Зеро ки агар яке афтад, дигаре аз онҳо рафиқи худро бармехезонад. Валекин вой ба ҳоли он одами танҳо, вақте ки

Покиро нигоҳ доштан мумкин аст, — аммо ин худ аз худ рӯй намедиҳад.

ӯ афтад, ва касе набошад, ки ӯро бархезонад».

Ҷустани ёрии дӯстонаро ҳеҷ гоҳ бас накунед. Системаи дастгириро ташкил диҳед, ки дӯстонатон, шубони ҷавонон, муаллимон ва калонсолони хирадмандро дар бар гирад, ки тайёранд саволҳои рӯйрост диҳанд. Назди чунин касон бошед, ки барои муқаррар намудани ҳудуд ёрӣ мерасонанд ва бо шумо дар роҳи покӣ мераванд.

## 2. ҲУДУДҲОИ АНИҚРО *ПЕШ* АЗ ДАРКОР ШУДАНИ ОНҲО МУҚАРРАР НАМОЕД

Бадани шумо фикрҳо ва ҳиссиёти шаҳвониро ба таври оддӣ боздошта наметавонад, сохти он дигар аст. Он чунон сохта шудааст, то ки дар заминаи муносибатҳои вафодоронаи ҳамсарӣ ба наздикӣ майл кунад. Агар шумо аллакай ба вазъияте афтода бошед, ки кор то тамоси ҷисмонӣ мерасад, ё ба шуури худ имкон додаед, ки ба тасвирҳои шаҳвонӣ таваҷҷӯҳ намояд, худдорӣ карданатон хеле душвор мешавад. Аз ҳамин сабаб беҳтараш пешакӣ қарор қабул намоед, ки маҳз ба *чӣ кор* тайёр ҳастед ва дар ин ё он вазъият чӣ тавр рафтор мекунед.

Масалан, барои барканор будан аз васвасаи тамошои порнография, қарор диҳед, ки фақат дар ҳуҷраи умумӣ, дар иҳотаи наздикон дар сари компютер мешинед. Барои барканор будан аз наздикии беандоза бо дӯстдоштаатон, ҳудудеро муқаррар намоед, ки мувофиқи он шумо ҳеҷ гоҳ дар ҷойҳои зерин бо ӯ танҳо намемонед — дар мошини дар таваққуфгоҳ гузошташуда, дар хонаи беодам ё дар ягон ҷои дигар, ки дар он ҷо меъёрҳои ахлоқии худро сарфи назар карда метавонед.

## 3. ҚАРОРИ ХУДРО НАВИСЕД

Қарори худро нависед — то оиладоршавӣ худдорӣ кардан аз алоқаи ҷинсӣ. Вақтро дареғ надошта, онро дар коғаз нависед, то ки ақлатон дили шуморо ҳимоя карда тавонад. Ҳангоме ки бо касе муносибатҳои романтикиро сар мекунед, вақт ҷудо карда, ҳудуди наздикӣ бо ӯро нависед.

Ҳангоме ки шумо бо дасти худ ӯҳдадориро менависед, ва бо чашмони худ онро мебинед — ин қувваи воқеӣ дорад.

## 4. АЗ ХУДО МАДАД ПУРСЕД

Эҳтимол, шумо роҳи покиро аз боиси хоҳиши ба Худо писанд омадан интихоб намудаед, аммо оё инро бо Ӯ муҳокима кардаед? Оё ба Ӯ дар дуо муроҷиат карда, хоҳиш кардаед, ки Ӯ ба шумо дар маҳфуз нигоҳ доштани худ ёрӣ диҳад? Ман ба шумо пешниҳод мекунам, ки тақрибан ин тавр дуо гӯед: *«Исо, ман ба ёрии Ту эҳтиёҷ дорам. Ман дар танҳоӣ муқобилат карда наметавонам. Ба ман қувваи ту даркор аст, маро бо он пур кун ва ба ман ёрӣ деҳ, ки покии ҷинсиро нигоҳ дорам».*

Ҳаворӣ Павлус гуфтааст: «...вақте ки нотавонам, он гоҳ боқувватам». (2 Қӯр. 12:10). Худо ба шумо қувваи даркориро дода метавонад. Аз ӯ хоҳиш намоед, ки онро ба шумо диҳад!

## 5. БО РОМАНТИКА ШИТОБ НАКУНЕД

Тадқиқотҳо робитаи амиқи байни вохӯриҳои барвақт ва алоқаи ҷинсии барвақтро нишон медиҳанд. Вохӯриҳо ҷуфти наврасонро дар сатҳи ҷисмонӣ ва эҳсосотӣ наздик мекунанд. Наздикӣ ба тамоси ҷисмонӣ оварда мерасонад, ки раванди ҳосилшавии гормонҳоеро, ки дилбастагиро ва майли шаҳвонии тарафайнро чандин баробар зиёд мекунанд, ба кор меандозад. Ҳар қадар барвақттар наврасон ба вохӯриҳо рафтанро сар кунанд, имконияти фаъолияти ҷинсии барвақти онҳо ҳамон қадар бештар мешавад.

Масалан, аз байни наврасоне ки аз 12-солагӣ вохӯриҳоро сар кардаанд, 91 фоизи онҳо то хатми мактаб алоқаи ҷинсиро сар мекунанд. Аз касоне ки дар 15-солагӣ ба вохӯриҳо рафтанро сар кардаанд, 40 фоиз то хатми мактаб алоқаи ҷинсиро сар мекунанд. Аз касоне ки то 16-солагӣ интизор шудаанд, фақат 20 фоизи онҳо пеш аз гирифтани аттестат алоқаи ҷинсӣ мекунанд[198].

Касе ки бо романтика шитоб намекунад, дар масъалаи алоқаи ҷинсӣ низ ба осонӣ сабр карда метавонад.

## 6. БО КАСЕ КИ ДАР МАСЪАЛАИ АРЗИШҲОИ МАЪНАВӢ БО ШУМО ҲАМФИКР НЕСТ, МУНОСИБАТҲО БАРПО НАКУНЕД

«Зери юғи бегона бо беимонон сар хам накунед. Зеро росткорӣ бо бадкорӣ чӣ пайванде дорад? Ва нур бо торикӣ чӣ умумияте дорад?» (2 Қӯр. 6:14). Ин оят моро аз он огоҳ мекунад, ки бо касе ки ба ақидаҳои шумо ҳамфикр нест, ҳаёти худро напайвандед. Агар дӯстдоштаи шумо масеҳии вафодор набошад ва худро ба риояи меъёрҳои Худо набахшад, аз он ҷумла дар масъалаи алоқаи ҷинсӣ, худро дар покӣ нигоҳ доштани шумо вазифаи вазнин, қариб иҷронашаванда мегардад. Агар шумо ӯҳдадории худро дар назди Худо ҳақиқатан иҷро кардан хоҳед, қарор қабул намоед фақат бо касоне вохӯред, ки ҷонибдори принсипҳои ҳаётии шумо мебошанд.

## 7. ДАР БОРАИ АРЗИШҲОИ МАЪНАВИИ ХУД БИГӮЕД

Чӣ тавр фаҳмидан мумкин аст, ки касе ки шумо бо ӯ вохӯриҳо барпо мекунед, дар масъалаи арзишҳои маънавӣ бо шумо ҳамфикр аст ё не? Аз ӯ пурсед! Ба ӯ дар бораи арзишҳои маънавие ки ҷонибдорӣ мекунед, софдилона бигӯед, махсусан дар хусуси он чи ба алоқаи ҷинсӣ ва муносибатҳои байниҳамдигарӣ дахл дорад. Агар ин масъаларо пешакӣ муҳокима наку-

нед, пас ҳар қадар муносибатҳои шумо наздиктар шаванд, дар ин бора гап задан душвортар мешавад.

## 8. ҲАМА ЧИЗРО ПЕШАКӢ БА НАҚША ГИРЕД

Ҳар як вохӯриро пешакӣ фикр карда бароед: шумо якҷоя ба куҷо меравед, бо чӣ кор машғул мешавед, бо шумо боз киҳо хоҳанд буд. Агар нақшаи муайян надошта, ба ҳоли худ гузошта шавед, ба нохушӣ дучор шудан хеле осонтар аст.

## 9. ДӮСТДОШТАИ ХУДРО БО ВОЛИДОНАТОН ШИНОС КУНЕД

Агар дар ёд дошта бошед, ҳангоми ҷавоб додан ба саволи 32-ум, ман гуфтам, ки яке аз нишондиҳандаҳои муҳими муносибатҳои романтикии солим — таҳсини волидон аст. Бигузор падару модаратон бо дӯстдоштаи шумо сӯҳбат кунанд. Дар марҳалаҳои аввали муносибатҳо дар хусуси он фикр кунед, ки ба «вохӯрии дучанд» бо иштироки волидонатон равед. Кам касе шуморо ба монанди онҳо хуб мешиносад. Онҳоро ба ҳаёти шахсии худ роҳ диҳед, ин назорати иловагии беруниро таъмин мекунад ва ба шумо ёрӣ медиҳад, то маълум намоед, ки оё дӯстдоштаатон тайёр аст ба шумо имкони нигоҳ доштани покиро диҳад. Ману занам Доттӣ бо ҳар яке аз фарзандонамон ва дӯстдоштаҳои онҳо ба «вохӯриҳои дучанд» рафтанро дӯст медоштем. Мо тоҳ ҳол он вақтҳоро бо хушнудӣ ба ёд меоварем — онҳо низ!

## 10. АЗ АЛКОГОЛ ВА МАВОДИ НАШЪАОВАР КАНОРАҶӮӢ КУНЕД

Тадқиқоти ба қарибӣ гузаронидашуда нишон дод, ки 23 фоизи талабаҳои мактаб ҳангоми охирин алоқаи ҷинсӣ зери таъсири маводи нашъаовар ё алкогол буданд. Ин чиз боиси ташвиши бештар аст: чоряки наврасони пурсидашуда мегӯяд, ки зери

таъсири ҳамон чизҳо алоқаи ҷинсӣ кардаанд, аммо агар ҳушёр мебуданд, аз ин худдорӣ менамуданд[199]. Бисёр наврасон хабар медиҳанд, ки ҳангоми таҷрибаи аввалини алоқаи ҷинсӣ онҳо зери таъсири алкогол буданд[200].

> Майл ба покӣ метавонад ба муҳорибаи ҳақиқӣ оварда расонад. Ба ин муҳориба танҳо наравед.

Ба ҳама маълум аст, ки суиистифодаи маводи барангезандаи заҳролуд қобилияти қабул намудани қарорҳои мантиқиро, аз он ҷумла фикри солим намуданро дар хусуси рафтори шаҳвонии худ кам мекунад. Агар то оиладоршавӣ худро пок нигоҳ доштанӣ бошед, ҳамчунин агар хоҳед, ки аз хатарҳои вобаста бо таҷрибаҳо дар бистар барканор бошед, аз маводи нашъаовар ва алкогол худдорӣ кунед.

## 11. НАЗОРАТ КУНЕД, КИ ЧАШМОНАТОН ЧИРО ДИДАИСТОДААНД

Каломи Худо ба мо мегӯяд, ки дар бораи ҳар чизе ки фикр кунем, ҳамон ҳастем. Дар Китоби Масалҳо (23:7) гуфта шудааст: «...Зеро, чӣ гунае ки ӯ дар дили худ мулоҳиза мекунад, худаш низ ҳамон гуна аст».

Чунин мегӯем: тарзи фикррonии шумо ба амалҳоятон таъсир мерасонад, ва дар натиҷа — ба он чи шумо мешавед. Бохабар бошед: расонаҳои ҳозираи хабарӣ тимсоли сохтакорона дилкаши алоқаи ҷинсиро ба вуҷуд меоваранд. Бовар кунед, тамоми он фиреб, ки ТВ, видеороликҳо, филмҳо ва мақолаҳо дар Интернет бо тасвири ғайриҳақиқӣ ва бадахлоқонаи алоқаи ҷинсӣ талқин мекунанд, ҳатман ба шумо таъсир мерасонанд. Аҳамият диҳед, ман намегӯям: «Дигар ҳеҷ гоҳ ба кино наравед, телевизор тамошо накунед, вақтро дар Интернет нагуза-

ронед». Навиштаи Муқаддас намегӯяд, ки расонаҳои хабарӣ худ аз худ гуноҳкорона мебошанд. Ман ҳамагӣ шуморо даъват мекунам, ки ҳушёртар ва зиректар бошед. Ақли худро аз ҳамаи он чи ба покии шумо халал расонда метавонад, эҳтиёт намоед.

«Хулоса, эй бародарон, ҳар он чи рост аст, ва шоиста аст, ва боинсоф аст, ва пок аст, ва хушоянд аст, ва некном аст, ва ҳар он чи некӯ ва шоёни ситоиш аст, дар бораи онҳо фикр кунед» (Флп. 4:8). Яъне мо бояд худамон бо қувваи ирода фикрҳоямонро ба он чи арзишҳо ва ақидаҳои моро ҳимоя мекунад, равона кунем. Интихоб аз мост!

35

# Дар ин масъала то чӣ андоза озодӣ дошта метавонам?

Оё шумо ҳеҷ гоҳ фикр накардаед, ки нигоҳ доштани покӣ хеле осонтар мебуд, агар Китоби Муқаддас аниқ муқаррар менамуд: «Шумо қоидаҳоро вайрон накарда, то ана то ҳамин ҳад расида метавонед»? Оё ба шумо чунин наметобад, ки агар Парвардигор ҳудуди аниқтарро муқаррар менамуд, одамон хеле хубтар мефаҳмиданд, ки чӣ гуна бояд рафтор намоянд?

Ҳангоме ки сухан дар бораи амалҳои «ҷисм» меравад, қоидаҳои сахтгирона идеяи хуб метобанд, аммо ман боварӣ надорам, ки онҳо моро аз васвасаҳо барканор мекарда бошанд. Агар Худо ҳадде мегузошт, ки тамоси ҷисмонии мумкинро аз номумкин ҷудо мекунад, одамон рост сӯи он мешитофтанд, ва баъд онро каме дуртар меғеҷонданд. Табиати инсонии мо ҳамин гуна аст — гуноҳ кардан ва ба ҳокимият муқобилат намудан. Агар Китоби Муқаддас ба мо маҷмӯи қоидаҳоро медод, бисёриҳо роҳи аз риояи он даст кашиданро меҷустанд. Худои хирадманд «рӯйхати қонунҳои рафтори пеш аз оиладорӣ» тартиб надод. Ӯ кори беҳтаре кард: Ӯ ба мо дар Каломи Худ *принсипҳоеро* пешниҳод намуд, ки мо ҳамеша дар муносибатҳои романтикии худ истифода барем.

Шумо метавонед онҳоро чун нишондиҳадаҳои роҳ ба сӯи покӣ ҳисобед. Агар дараҷаи наздикии ҷинсӣ ҳангоми вохӯриҳо

ба шумо имконияти риояи ин принсипҳоро диҳад — пас, ҳудуди шумо дуруст ишора карда шудаанд. Аммо агар ин ақаллан яке аз онҳоро вайрон мекарда бошад, каме ақиб равед ва бори дигар дар хусуси ҳудуди муқарраркардаи худро ҷиддӣ фикр кунед.

## ПРИНСИПИ «ЧИ АГАР КИ...»

Дар Нома ба Филиппиён (4:8) гуфта шудааст: «Хулоса, эй бародарон, ҳар он чи рост аст, ва шоиста аст, ва боинсоф аст, ва пок аст, ва хушоянд аст, ва некном аст, ва ҳар он чи некӯ ва шоёни ситоиш аст, дар бораи онҳо фикр кунед».

Аз худ на дар бораи он пурсед, ки дар ин масъала то чӣ андоза дур рафта метавонед, то ки ба бало дучор нашавед, балки дар бораи он чи шумо карда метавонед, то ки дар бораи он чи шоиста ва боинсофона аст, фикр кунед.

> Бо рафтори худ дар дили шарики худ оташи шаҳватро бедор накунед.

Оё шумо метавонед худдорӣ карда, дар хусуси он чи шоиста ва боинсофона аст, фикр кунед? Шояд. Оё шумо метавонед дӯстдоштаатонро оғӯш гирифта, дар бораи он чи некӯ ва шоёни ситоиш аст, фикр кунед? Шояд. Бӯсаҳо чӣ? Навозишҳо? Амали ҷинсии даҳонӣ? Аён аст, ки нуқтаи бознагаштан ҳаст, ки пас аз он ақли шумо ҳама чизи хушоянд ва покро барканор гузошта, наздикии боз бештари ҷисмониро талаб мекунад. Гумон накунед, ки ҳудуди шумо — дар он ҷост, ки фикрҳо ба як чизи ношоиста равона шуданд. Беҳтараш пешакӣ қарор диҳед, ки дар ин масъала то чӣ андоза дур рафта метавонед, бе он ки Подшоҳии Осмонро аз мадди назар дур гузоред. Дар омади гап, ин мавзӯи хубест барои муҳокима бо волидонатон, бо

шубони ҷавонон ё касе аз калонсолон, ки шумо ҳақиқатан ба ӯ боварӣ доред.

## ПРИНСИПИ «ҲЕҶ ГУНА ИШОРАҲО ВА ЗИКРҲО»

Дар Нома ба Эфесусиён (5:3) гуфта шудааст: «Лекин фосиқӣ ва ҳар гуна нопокӣ ё тамаъкорӣ набояд дар байни шумо ҳатто зикр ёбад, чунон ки ба муқаддасон муносиб аст».

> Ба алоқаи ҷинсӣ ишора карда, шумо аллакай аз ҳад мегузаред

Каломи Худо тамоман пешниҳод намекунад, ки ба худи ҳудуд наздик оем. Баръакс: ин ҷои Навиштаи Муқаддас тавсия медиҳад, ки гуноҳи ҷинсӣ ҳатто зикр нашавад. Оё, ҳангоме ки бо духтари дӯстдоштаатон дар диван соатҳо бӯсобӯсӣ мекунед, ба фосиқӣ ишора намекунед? Ё ҳангоме ки муддати зиёд якдигарро оғӯш мекунед, ва ҳангоми хайрухуш кардан ҳар дафъа хоҳони наздикии торафт бештар мешавед? Ё ҳангоме ки маҳалҳои маҳрамонаи баданро ламс мекунед, ҳатто агар аз болои либос бошад ҳам? Ба алоқаи ҷинсӣ ишора карда, шумо аллакай аз ҳад мегузаред.

## ПРИНСИПИ «НААФРӮХТАНИ ОТАШИ ШАҲВАТ»

Агар мақсади ягонаи шумо — нигоҳ доштани покӣ бошад, ба худ ӯҳдадорӣ гиред, ки ҳеҷ гоҳ дар шахси дигар майли «то охир рафтан»-ро бедор накунед. Доимо аз худ пурсед, ки оё ман бо амалҳои худ шахси дӯстдоштаамро хоҳони чизи бештаре намегардонам? Ба ин ҳамчунин он чи ҳангоми вохӯриҳо тамошо мекунед (филмҳо, видео, сериалҳо), якҷоя бо чӣ корҳо машғул мешавед, ба якдигар чӣ гуна даст мерасонед... дахл дорад. Комилан ҳама чиз!

Бо рафтори худ дар дили шарики худ оташи шаҳватро бедор накунед. Барои касе бӯсаи хайрухуш аз рухсора тамоман беайб аст; аммо дар шахси дигар ин метавонад оташи шаҳватро афрӯхта, то ҳадди охирин барангезад.

Ҳар се принсипи зикршударо як чизи умумӣ муттаҳид мекунад. Китоби Муқаддас моро таълим медиҳад, ки «Дар ин масъала то чӣ андоза озодӣ дошта метавонам?» нагуфта, аз худ пурсем: «Чиро ман то оиладоршавӣ мавқуф гузошта метавонам, то ки баъд дар бистари заношӯӣ аз тӯҳфаи Худо ҳаловат барам?»

36

# Ба касоне ки маро ба муросо кардан водор менамояд, ман чӣ гуфта метавонам?

Инак рӯйхати ҷавобҳои мувофиқ ба ҳар касе ки «то оиладоршавӣ сабр кардан лозим нест» мегӯяд. Ҳар боре ки касе бардурӯғ ба шумо мегӯяд, ки гӯё алоқаи ҷинсӣ берун аз ҳудуди муқарраркардаи Худо арзанда аст, ин ҷавобҳоро истифода баред.

***«ОХИР, ҲАМА ҲАМИН ТАВР МЕКУНАНД!»***

«Пас, ягон каси дигарро ёфтан душвор намешавад».

***«АГАР ТУ МАРО ДӮСТ МЕДОШТӢ, РОЗӢ МЕШУДӢ!»***

«Агар ту маро ҳақиқатан дӯст медоштӣ, ба алоқаи ҷинсии берун аз никоҳ водор намекардӣ, чунки маро эҳтиёт намуда, дар ҳаққи ман ғамхорӣ менамудӣ».

***«ИМКОН ДЕҲ, КИ ТУРО МАРД ГАРДОНАМ!»***

«Ин чӣ дахл дорад? Сагчаи ман бисёр вақт бо амалӣ ҷинсӣ машғул мешавад. Ин онро на саг мегардонад, на алалхусус мард».

***«ИН АҲДНОМАИ НИКОҲӢ ТАМОМАН ДАРКОР НЕСТ! ОХИР, ИН ФАҚАТ ПОРЧАИ КОҒАЗ АСТ».***

«Агар аҳдномаи никоҳӣ барои ту фақат порчаи коғаз бошад — он пас аз никоҳ низ ҳамин тавр порчаи коғаз боқӣ мемонад».

***«ОҲ, БАС КУН, АНГУШТАРИИ НИКОҲӢ ЧӢ ДАРКОР АСТ – ИН ҲАМАГӢ ПОРЧАИ МЕТАЛЛ АСТ!»***

«Не, ин тавр нест. Ин рамзи вафодорӣ ва садоқати якумрӣ ба як кас аст. Агар ангуштарӣ барои ту ҳозир аҳамият ва маъное надошта бошад, пас аз никоҳ низ ҳеҷ чиз тағйир намеёбад».

***«ОХИР, МО БОЯД БОВАРӢ ҲОСИЛ НАМОЕМ, КИ АЗ ҶИҲАТИ ҶИНСӢ МУТОБИҚАТ ДОРЕМ!»***

«Ту гӯё дар бораи сантехника мегӯӣ. Мутобиқати ҷисмонӣ мушкилӣ надорад. Муносибатҳо аз ҳама муҳим мебошанд».

***«ҲЕҶ КАС ДУХТАРИ БЕТАҶРИБАРО БА ЗАНӢ ГИРИФТАН НАМЕХОҲАД!»***

«Ба фикрам, ман истисно мешавам».

***«ТУ ҲАТТО ТАСАВВУР НАМЕКУНӢ, КИ ЧИРО АЗ ДАСТ МЕДИҲӢ!»***

«На танҳо ман; ту ҳам».

***«АММО МАН ДИГАР ХУДДОРӢ КАРДАН НАМЕТАВОНАМ!»***

«Ба ман чунин касе ки худдорӣ карда наметавонад, чӣ даркор аст? Ту пас аз никоҳ ҳам, агар имконияти ба „чап» рафтан пайдо шавад, худдорӣ карда наметавонӣ. Аммо ман чунин зиндагиро намехоҳам».

> Алоқаи ҷинсӣ тасодуф нест. Мо ҳамеша интихоб дорем.

***«ҲАМА ЧИЗ ЯГОН ВАҚТ РӮЙ МЕДИҲАД».***

«Алоқаи ҷинсӣ тасодуф нест. Мо ҳамеша интихоб дорем».

***«ИСБОТ НАМО, КИ БА ВОЯ РАСИДАӢ».***

«Не, алоқаи ҷинсӣ исбот нест. Шахси калонсол ҳамонест, ки худаш ба хулоса меояд, ки чӣ чиз барои ӯ дуруст ё нодуруст аст, ва принсипҳои худро дигар намекунад. Шахси калонсол пеш аз ҳама хислати устувор дорад».

***«ТУ РАД МЕКУНӢ, ПАС, МАРО ДӮСТ НАМЕДОРӢ».***

«Аз суханони ту бармеояд, ки маҳз ту маро дӯст намедорӣ. Ва ҳатто эҳтиром намекунӣ».

***«АММО, ОХИР, АЛОҚАИ ҶИНСӢ ОЛИДАРАҶА АСТ!»***

«Албатта! Аммо пас аз никоҳ низ он на камтар аз ҳозир олидараҷа хоҳад буд. Ба фикрам, ба хотири ин сабр кардан меарзад».

# 37 Чӣ тавр порнография ба ҳаёти шахсии ман таъсир мерасонад?

Пеш аз он ки дар ин бора гап занем, мо бояд аниқ фаҳмем, ки порнография чист. Луғатнома порнографияро чун «тасвири рафтори эротикӣ (дар шакли тимсолҳо ё матн) бо мақсади бедор намудани ҳаяҷони шаҳвонӣ»[201] маънидод мекунад. Ҳангоме ки ба ин мавзӯъ дахл карда мешавад, бисёрии одамон дарҳол дар бораи веб-сайтҳо бо рейтинги X ё дар бораи маҷаллаҳо бо суратҳои баданҳои урён фикр мекунанд, — албатта, ин порнография аст. Лекин, мувофиқи маънидоди луғатнома, мо ҳамчунин дар он маврид ба таъсири он дучор мешавем, ки телешоу ё филми дорои саҳнаҳои шаҳвонии барангезандаро тамошо мекунем, дар маҷаллаҳо ё дар лавҳаҳои рекламавӣ суратҳои барангезандаи шаҳватро мебинем, ва ҳатто ҳангоме китобҳоеро мехонем, ки дар онҳо тасвири қиссаҳои васвасаангези шаҳвонӣ вомехӯранд.

Порнография дар фарҳанги мо васеъ паҳн шудааст. Агар донистан хоҳед, ин як индустрия бо буҷети 13,3 миллиард доллар аст[202]. Чунон ки тадқиқотҳо нишон медиҳанд, 40 миллион одамони калонсол мунтазам порносайтҳоро истифода мебаранд. Ин аз миқдори тамошобиноне ки мунтазам бейсбол тамошо мекунанд, даҳ баробар зиёдтар аст[203]. Дар Интернет камаш 40 ҳазор порносайт ба қайд гирифта шудааст[204]. Зиёда аз 60 фоизи воридшавиҳо ба Интернет бо мавзӯи алоқаи ҷин-

сӣ ин ё он гуна робита дорад [205], ва ин дар байни дархостҳои ҷустуҷӯӣ ҷои аввалро ишғол менамояд[206], яъне таъсири порнография хеле васеъ аст.

Дар байни истифодабарандагон ҳиссаи занон, ва низ наврасон доимо афзун мешавад. Ба ҳисоби миёна 70 фоизи ҷавонони синнашон аз 18 то 24-сола ҳар моҳ ба ин ё он веб-сайти порнографӣ ворид мешаванд. Синни миёнаи наврасе ки бори аввал порнороликро дар Интернет тамошо кардааст — 11 сол аст[207]. Илова ба ин, навраси муқаррарӣ ба ҳисоби миёна ҳар рӯз се соат телевизор тамошо мекунад, асосан бегоҳиҳо, ҳангоме ки фоизи контенти шаҳвонӣ беш аз ҳама баланд аст[208]. Занон дар байни одамоне ки ба порнография вобастагӣ пайдо кардаанд, 35 фоизро ташкил мекунанд[209].

Шумо дар замоне зиндагӣ мекунед, ки порнография қариб дӯстдоштатарин воситаи вақтгузаронии амрикоиён шудааст, ва аз ин рӯ хоҳ-нохоҳ ба хулосае меоед, ки дар он ҳеҷ бадӣ нест. Шумо метавонед ба худ гӯед: «ҳеҷ кас аз ин зарар намебинад», ё: «Ман фақат барои ҳазл тамошо мекунам», ё: «Ман баъд ҳатман ин корро бас мекунам». Медонед, бисёр одамони ҷавон худро сафед кардани шуда мегӯянд, ки фақат то оиладоршавӣ порнографияро тамошо мекунанд, ва баъд, ҳангоме ки алоқаи ҷинсии воқеӣ хоҳанд дошт, ҳамаи инро фаромӯш мекунанд. Лекин дар асл тамоман дигар хел мешавад.

Оё дар ёд доред, дар ҷавоб ба саволи 7-ум мо тадқиқ намудем, ки таҷрибаи шаҳвонӣ ба майнаи шумо чӣ тавр таъсир мерасонад? Порнография махсус барои ҳавасмандгардонии шаҳвонӣ бунёд карда шудааст. Ҳангоме ки шумо саҳнаи шаҳвониро дар филм мебинед ё онлайн суратҳои шаҳвониро тамошо мекунед, дар майнаатон ҳамон гуна реаксияҳои нейрохимиявӣ ба амал меоянд, ки ҳангоми бо шарики ҷинсии воқеӣ амали ҷинсӣ карданатон рӯй медиҳанд. Организми шумо вояи зиёди

дофамин — гормони хушбахтӣ мегирад, майна бо сели окситотсин ва вазопрессин шуста мешавад, ки ҳамчун суперклей амал мекунанд ва шуморо бо шарики виртуалӣ мепайванданд.

Мувофиқи нақшаи Худо, шуморо бояд ҳамсаратон «барангезад». Аммо ҳангоме ки барои ҳавасмандкунӣ тимсолҳои порнографиро истифода мебаред, шумо ба онҳо дил мебандед. Ҳатто бо вуҷуди он ки дар асл шумо бо шарикони зиёд алоқаи ҷинсӣ намекунед, майнаи шумо боварӣ дорад, ки мекунед. Илова ба ин, порнография ба ҳиссиёт таъсири қавӣ мерасонад, ва ин ба ҳосил шудани гормони хотира, норэпинефрин оварда мерасонад, ки ин тимсолҳоро дар ҳуҷайраҳои майна ҷой медиҳад. Дар натиҷа онҳо шуморо дар бистари заношӯӣ низ тарк намекунанд. Дигар хел карда гӯем, аксуламале ки майна ба порнография мекунад, ба лаёқати наздикшавии ҳақиқӣ бо ҳамсаратон зарар расонда метавонад.

> Порнография алоқаи ҷинсиро то ба дараҷаи амали дутарафаи ҷисмонӣ паст мекунад.

Азбаски дар натиҷа вояи зиёди дофамин ҳосил мешавад, тамошои порнография чун як чизи ҷолиб ва дилписанд қабул шудан мегирад. Ва ҳангоме ки пас аз никоҳ шумо ҳақиқатан хоҳони робитаи зич бо ҳамсаратон мешавед, майнаи шумо, ки замоне ба таъсири порнография гирифтор шуда буд, тасвирҳои торафт бештар ҳавасмандкунандаро металабад, то ки аксуламали нейрохимиявии мехостаашро ба даст оварад.

Исбот шудааст, ки тамошои порнография тасаввуроти истифодабарандаро дар бораи наздикии ҷинсӣ таҳриф мекунад. Мувофиқи натиҷаҳои тадқиқотҳо, порнография ба одамон талқин менамояд, ки...

- худро бо ӯҳдадориҳои якумрӣ вобаста накарда, ҳаловати beштарини шаҳвонӣ ба даст овардан мумкин аст.
- хиёнат кори муқаррарӣ аст; шарикони ҷинсӣ аз якдигар интизори вафодорӣ нестанд.
- Фурӯ нишондани хоҳишҳои шаҳвонӣ ба саломатӣ зарар дорад.
- фарзандон — бори зиёдатӣ, халал ба ҳаёти шахсӣ мебошанд[210].

Чунон ки тадқиқоти дигар нишон дод, тамошои мунтазами порнография боиси афзудани агрессияи шаҳвонӣ мегардад[211]. Маълум гардидааст, ки наврасоне ки ба воситаи телевизор миқдори зиёди саҳнаҳои шаҳвониро дидаанд (ки гоҳо «порнои безорнакунанда» номида мешавад), соли оянда назар ба касоне ки ба чунин таъсир кам дучор шуда буданд, бо имконияти дучанд алоқаи ҷинсӣ мекунанд. Худи ҳамон тадқиқот ошкор намуд, ки байни афзудани фаъолияти шаҳвонӣ, бо зимни бӯсаҳо, навозишҳо ва амали ҷинсии даҳонӣ дар байни наврасони 12-17-сола, ва тамошои зиёди тасвирҳои шаҳвонӣ робитаи зич ҳаст. Мутахассисоне ки бо омӯзиши ин масъала машғуланд, ба хулосае омданд, ки порнография, ҳатто дар шакли «безорнакунанда», тааССуроте ҳосил мекунад, ки наздикии ҷинсӣ назар ба он чи дар асл ҳаст, хеле муимтар мебошад — ва ҷавононро водор мекунад, ки таҷрибаи шаҳвониро биҷӯянд[212].

Бори дигар такрор мекунем: порнография *ҳатман* ақидаҳо, фаҳмишҳо, арзишҳои шуморо дар масъалаи алоқаи ҷинсӣ вайрон мекунад; ба он рӯ овардан метавонад боиси афзудани ифроткории ҷинсӣ ва ҳар гуна «таҷрибаҳо» гардад.

Тимсоли наздикии ҷисмонӣ, ки ба воситаи маҳсулоти порнографӣ ба вуҷуд оварда мешавад, ба воқеият муносибате надорад ва ба нақшаи Худо мувофиқ нест. Махсусан бадахлоқӣ,

хиёнат ба ҳамсар, ифроткориҳои шаҳвонӣ ва алоқаи ҷинсӣ «бе натиҷаҳо» тарғиб карда мешавад. Зери таъсири порнография шахс муносибатҳоро бо ҷинси муқобил мувофиқи намунаҳое ки дар маҷаллаҳо ё аз монитор дидааст, бунёд мекунад, ва намефаҳмад, ки онҳо дар ҳаёти воқеӣ набояд ҷой дошта бошанд.

Эҳтимол, харобиовартарин натиҷаҳои порнография аз он иборат аст, ки он алоқаи ҷинсиро то ба дараҷаи амали дутарафаи ҷисмонӣ паст фароварда, ҷиҳатҳои эҳсосотӣ ва рӯҳонии онро аз байн мебарад. Мову шумо дар ёд дорем: Худо алоқаи ҷинсиро барои он офаридааст, ки робитаи байни ҳамсаронро барои солҳои зиёд мустаҳкам намояд. Аммо оё бо тасвири коркардшудаи маҷалла наздикӣ пайдо намудан мумкин аст? Ё бо сурат дар экрани компютер? Не, ғайриимкон аст.

Дар рафти як тадқиқот ба наврасон рӯйхати иборат аз 20 пункт дода, хоҳиш карданд, ки аз байни онҳо чизҳои (ба фикри онҳо) муҳимтаринро интихоб намоянд. Интихоби рақами як (барои 67 фоиз) муносибатҳои наздик, амиқ бо намояндаи ҷинси муқобил буд. Дар аксари мавридҳо алоқаи ҷинсӣ дар охири ин рӯйхат буд[213].

Ҳангоме ки мо нақшаи Худоро дар масъалаи шаҳвонӣ пайравӣ мекунем, ҳамчун мукофот наздикии ҳақиқиро барои солҳои зиёд ба даст меоварем. Порнография бошад ба шумо фақат алоқаи ҷинсиро пешниҳод мекунад — ҳол он ки ин дар рӯйхати чизҳои ҳаётан муҳими шумо пункти охирин аст.

# 38 Оё истимно кори дуруст аст?

Истимно дар ҷинояткории порнография шарик аст. Истимно ва порнография амалан ҳамеша якдигарро ҳамроҳӣ мекунанд. Бо мурури он ки таъсири порнография меафзояд, худқонеъкунӣ чун воситаи «рафъ намудан»-и ташнагии шаҳвонии барангехташуда бештар паҳн мешавад. Торафт бештар аз ман хоҳиш мекунанд, ки оид ба ҳамин мавзӯъ изҳори ақида намоям, махсусан пас аз он ки вақтҳои охир баъзе ходимони бонуфузи фарҳанг дар баромадҳояшон дар назди оммаи мардум изҳор намудаанд, ки истимно барои ҷавонон амалияи «солим» аст. Намояндагони фарҳанги ҳозира метавонанд ҳар қадаре ки хоҳанд порнография ва истимноро ҳамчун «алтернативаҳои оқилона»-и алоқаи ҷинсӣ ҷонибдорӣ кунанд, лекин онҳо бо ин амал «оқилтар» намешаванд.

Фарҳанги оммавии ҳозира на он эталон аст, ки одамон бояд ба он пайравӣ кунанд. Меъёри ҳақиқат — Каломи Худост. Дар асоси он мо хулоса бароварда метавонем, ки истимно бо се сабаби асосӣ қобили қабул нест: дар он нишонаи фосиқӣ ҳаст, сарчашмаи он нафси шаҳвонӣ аст, он алоқаи ҷинсӣ бе наздикӣ аст.

## 1. ИСТИМНО — «ИШОРА Ё ЗИКР»-И НОПОКӢ АСТ

Дар Нома ба Эфесусиён (5:3) меъёри илоҳии покӣ баён шудааст: «Лекин фосиқӣ ва ҳар гуна нопокӣ ё тамаъкорӣ набояд дар

байни шумо ҳатто зикр ёбад, чунон ки ба муқаддасон муносиб аст», дар варианти англисӣ айнан: «Аммо дар байни шумо ҳатто ишора ё зикри бадахлоқии ҷинсӣ набояд бошад».

Истимно дар организм ҳамон аксуламалеро ба вуҷуд меоварад, ки алоқаи ҷинсӣ ба вуҷуд меоварад. Агарчи дар раванд ҳамагӣ як шахс ҷалб шудааст, ишора ба фосиқӣ дар ин ҷо ба ҳар ҳол ҳаст.

## 2. ИСТИМНО ДАР НАФСИ ШАҲВОНӢ АСОС ЁФТААСТ

Шубҳае нест, ки меъёри илоҳии покӣ бениҳоят баланд аст. Исо ҳатто мегӯяд, ки мафҳуми покии ҷинсӣ на танҳо рафтори зоҳирӣ, балки ҳамчунин фикрҳои моро дар бар мегирад.

Дар Инҷили Матто (5:28) Исо мегӯяд: «Лекин Ман ба шумо мегӯям: ҳар кӣ ба зане бо чашми шаҳват нигоҳ кунад, дар дили худ бо вай зино кардааст». Ин суханон дар замони Ӯ низ шунавандагонро ва изтироб меоварданд, ва то ҳол ба изтироб овардани ақлҳоро давом медиҳанд. Ҷаҳон маслиҳат медиҳад, ки то ҳадди имкон ба ҳадди манъшуда наздик оед, аммо ин боиси чӣ мешавад? Ҳеҷ чиз, магар ин ки ақли шумо ба майдони ҳақиқии муҳориба табдил меёбад.

> Мафҳуми покии ҷинсӣ на танҳо рафтори зоҳирӣ, балки ҳамчунин фикрҳои моро дар бар мегирад.

Дар Нома ба Қӯлассиён (3:5) мо боз як далели онро меёбем, ки бо нафси шаҳвонӣ ҳазл набояд кард: «Пас, узвҳои заминии худро: фосиқӣ, нопокӣ, ҳавою ҳавас, майли бад ва тамаъро, ки он бутпарастист, кушед...»

Бо нафси шаҳвонӣ бозӣ накунед, бо он таҷрибаҳо нагузаронед. Гумон накунед, ки нафси шаҳвониро барангехта, аз на-

тиҷаҳои вазнини он барканор монда метавонед. Биистед. Онро кушед. Аз он гурезед.

## ИСТИМНО — ИН ШАВҲАТИ БЕ ТАМОС АСТ

Дар саҳифаҳои ин китоб мо таъкид намудем, ки Худо алоқаи ҷинсиро бо мақсади муайян офарид. Дар боби 2-юми Китоби Ҳастӣ ба мо намунаи нотакрори робитаи байни мард ва зан дода шудааст. Навиштаи Муқаддас мегӯяд, ки шавҳар ва зан «як тан» мешаванд. Ҳамин аст қудрати бемонанди наздикии ҷинсӣ байни ҳамсарон, ки онҳоро муттаҳид намуда, «як тан» мегардонад.

Истимно шуморо бо ҳеҷ кас наздик намекунад. Бо он дар алоҳидагӣ машғул мешаванд, бештар аз ҳама — пинҳонӣ. Айнан чун тамошои порнография, истимно боиси вобастагии қавӣ шуда метавонад. Ба одамон гаштаву баргашта ба ҳамон як амал рӯ овардан лозим меояд, то сели дилхоҳи дофамин ҳосил шавад.

> Дар нақшаи Худо оид ба ҳаёти шахсии шумо шармсорӣ пешбинӣ нашуда буд.

Оиладор шуда, шумо дар бистари заношӯӣ ба душвориҳо дучор шуда метавонед, зеро бадани шумо аллакай одат кардааст, ки бе тамос бо шахси дигар ба таври муайян аксуламал намояд. Дар натиҷа қариб ҳамеша шармсорӣ ба миён меояд.

Аммо дар нақшаи Худо оид ба ҳаёти шахсии шумо шармсорӣ пешбинӣ нашуда буд. Алоқаи ҷинсӣ ҳамчун тӯҳфа барои ду ҳамсар офарида шудааст. Агар онҳо меъёри илоҳии покиро нигоҳ дошта бошанд, дар ин маврид байни онҳо ҳеҷ гуна шармсорӣ нест ва буда ҳам наметавонад. Дар ҳама гуна вазъиятҳои дигар бо алоқаи ҷинсӣ таҷрибаҳо гузарондан чӣ лозим аст?

39

# Чӣ бояд кард, агар ман ҳис кунам, ки гуноҳи худро тарк карда наметавонам?

Чунон ки ман аллакай борҳо дар ин китоб таъкид кардаам, ҳавасмандкунии шаҳвонӣ боиси он мегардад, ки миқдори зиёди гормони хушбахтӣ — дофамин ҳосил мешавад. Ва дофамин монанди маводи нашъаовар амал мекунад: барои ба даст овардани ҳамон андозаи ҳаловати ибтидоӣ ба миқдори торафт афзоянда такрор намудани ҳамон як амал даркор мешавад. Дар натиҷа дилхоҳ фаъолияти ҷинсӣ, бо зимни «алоқаи ҷинсӣ бе воридшавӣ», яъне петтинги интенсивӣ, истимно ва тамошои порнография, боиси шакли вазнини вобастагӣ шуда метавонад.

Агар шумо дар кадоме аз ин соҳаҳо таҷрибаҳо карда бошед, медонед: ҳамин ки ба ин роҳи лағжонак дохил шавед, бозистодан хеле душвор мешавад. Ба шумо ҳатто чунин метобад, ки аз ин гуноҳи ҷинсӣ аллакай ҳеҷ гоҳ наҷот ёфта наметавонед.

Эҳтимол, ҳозир шумо чунин фикр кардед: «Ин аз ман қавитар аст, ман аз ӯҳдаи бартараф намудани ин гуноҳ намебароям». Ҳамааш дуруст аст — шумо аз ӯҳдааш намебароед. Шумо мустақилона гуноҳро бартараф карда наметавонед. Аммо Исо ба замин барои он омад, ки ба шумо бар гуноҳ дар ҳаётатон ғалаба диҳад.

Дар Нома ба Филлиппиён (4:13) ваъдае ҳаст: «ҳамааш аз дастам меояд, бо ёрии Масеҳ, ки маро қувват мебахшад». Ба номи Масеҳ шумо қудрат пайдо мекунед васвасаҳои шаҳвониро бартараф намоед. Бисёр одамони ҷавон дар муҳориба бар зидди фосиқӣ доимо мағлуб мешаванд, чунки кӯшиш мекунанд бо қувваи худ ғолиб шаванд. Гаштаву баргашта ба нокомӣ дучор шуда, дер ё зуд онҳо таслим мешаванд, зеро ба хулосае меоянд, ки аллакай ҳеҷ гоҳ аз гуноҳи ҷинсӣ халосӣ ёфта наметавонанд.

> Озодиро ба шарофати қудрати Масеҳ дар ҳаёти мо ба даст овардан мумкин аст

Ин дурӯғи хатарнок аст, зеро ҳаёти инсон ба фикрҳои ӯ вобаста мебошад. Агар шумо бовар кунед, ки аз одатҳои гуноҳкорона халос шуда наметавонед, озодӣ ба даст намеоваред. Агар чунин ҳисобед, ки аъмоли бад рафънопазир мебошанд, ҳамин тавр мағлубшуда боқӣ мемонед. Аз гуноҳ даст кашидан осон нест, ва ба ҳар ҳол ба шарофати қудрати Масеҳ дар ҳаёти мо озодиро ба даст овардан мумкин аст. Каломи Худо ба мо инро ваъда медиҳад.

Дар Нома ба Румиён (6:6-7) гуфта шудааст: «...Зеро медонем, ки инсони кӯҳнаи мо бо Ӯ ба салиб кашида шудааст, то бадани пургуноҳ ҳеҷ гардад, ва мо дигар бандагони гуноҳ набошем; чунки мурда аз гуноҳ озод аст». Ҳангоме ки мо ҳаёти худро ба ихтиёри Масеҳ месупорем, табиати пештараамон мемирад ва Худо моро «офаридаи нав» мегардонад (ниг.: 2 Қӯр. 5:17).

Ҳангоме ки мо барои худ мемирем, Масеҳ метавонад дар мо зиндагӣ кунад, ва Ӯ ғалаба бар гуноҳро ба мо ваъда медиҳад.

Гоҳо озодӣ фавран меояд, ва васвасаи пайравӣ ба одатҳои бад аз байн меравад. Дар дигар мавридҳо раҳоӣ аз гуноҳ кӯшишҳои муайянро металабад. Агар шумо тайёр бошед, ки барои аз фосиқӣ пок кардани ҳаёти худ меҳнат кунед, инак якчанд қадамҳо, ки барои озодӣ ба даст овардanатон ёрӣ мерасонанд.

## 1. МАҚОМИ НОТАКРОРИ ХУДРО ДАР ОФАРИНИШ ДАРК НАМОЕД

Фарҳанги ҳозира таълим медиҳад, ки одам аз ҳайвонҳо фарқ надорад ва бояд эҳтиёҷоти шаҳвонии худро фавран қонеъ намояд. Қадами аввалин дар роҳ ба сӯи озодӣ аз аз гуноҳи ҷинсӣ — фаҳмидани он аст, ки шумо ҳайвон нестед. Шумо ба сурат ва шабоҳати Худо офарида шудаед (Ҳас. 1:26), аз ҳамин сабаб майли шумо ба алоқаи ҷинсӣ ба он чи ҳайвонот эҳсос мекунанд, монанд нест. Эҳтиёҷи амиқтарини шумо — муносибатҳо бо Худо мебошанд. Ҳамин аст ҳақиқате ки бояд фаҳмед. Агар барои қонеъ намудани эҳтиёҷоти амиқи худ шумо на ба Худо, балки ба алоқаи ҷинсӣ рӯ оварда бошед, эҳтимол ба нокомӣ дучор шудаед, чунки кӯшиш мекардед эҳтиёҷи рӯҳониро аз ҳисоби ҳаловати ҷисмонӣ қонеъ намоед. Эътироф намоед, ки шумо ба сурат ва шабоҳати Худо офарида шудаед ва муносибатҳо бо Ӯ — эҳтиёҷи асосии шумост. Сипас аз Ӯ хоҳиш кунед, ки дар хусуси эҳтиёҷоти дилатон, ки онҳоро бо ёрии алоқаи ҷинсӣ қонеъ карданӣ мешудед, ғамхорӣ намояд.

## 2. ГУНОҲИ ХУДРО ЭЪТИРОФ НАМОЕД

Ба саволи 29-ум ҷавоб дода, ман аллакай гуфта будам: тавба кардан — бо Худо розӣ шудан дар он аст, ки гуноҳ гуноҳ аст, бе кӯшишҳои худсафедкунӣ ё ба он баргаштан ҳангоми аввалин имконият. Эътирофи он ки шумо дар асл гуноҳ кардаед, — қадами асосӣ дар роҳ ба сӯи озодӣ аст.

## 3. ҶУЗЪИ БАДАНИ МАСЕҲ БОШЕД

Яке аз воситаҳои таъсирбахш, ки Худо ба мо барои бартараф намудани гуноҳ додааст, — калисо аст. Дар Нома ба Ғалотиён (6:1) гуфта шудааст: «Эй бародарон, агар касе гирифтори хатое шавад, шумо, рӯҳониён, ӯро дар рӯҳи ҳалимӣислоҳ кунед; ва аз худ бохабар бош, ки мабодо ба озмоиш дучор шавӣ».

Як қисми кори Бадани Масеҳ аз он иборат аст, ки барои ба роҳи ростӣ баргаштани касоне ки ба доми гуноҳ афтодаанд, ёрӣ диҳад. Номаи Яъқуб (5:16) моро насиҳат медиҳад: «Ба хатоҳои худ назди якдигар иқрор шавед ва барои якдигар дуо гӯед, то шифо ёбед...» Боварӣ ба бародари масеҳии хирадманд — қадами муҳим ва далерона дар роҳ ба сӯи озодшавӣ аст. Дӯстон-масеҳиён ва устодони рӯҳонӣ ба шумо системаи ҳисоботдиҳӣ ва дастгирии дуоиро, ки барои тарк кардани гуноҳи шаҳвонӣ хеле даркоранд, таъмин карда метавонанд.

## 4. САРЧАШМАИ ВАСВАСАРО ДУР КУНЕД

Дар Инҷили Матто (18:8) навишта шудааст: «Пас, агар дастат ё поят туро ба васваса андозад, онҳоро бурида, аз худ дур парто; барои ту беҳтар аст, ки ланг ва ё шал шуда ба ҳаёт дарой, аз ин ки бо ду даст ва бо ду по дар оташи абадӣ партофта шавӣ...»

> Ба хотири озодии шумо аз гуноҳ Исо ба салиб рафт.

Дигар хел карда гӯем, агар чизе доимо шуморо васваса мекарда бошад, онро дур кунед! Агар ба интернет-порнография машғул бошед, компютери худро дур кунед. Агар бо дӯстдоштаи худ алоқаи ҷинсӣ карданро бас карда натавонед,

муносибатҳоятонро ба муддате қатъ намоед. Агар масъала дар истимно бошад, кӯшиш кунед вақтеро ки дар танҳоӣ мегузаронед, кӯтоҳтар намоед.

Озодӣ аз гуноҳ имконпазир аст! Ба хотири озодии шумо Исо ба салиб рафт.

Шумо метавонед қудрати Ӯро қабул намоед ва аз фосиқӣ озод гардед. «Пас, дар озодие ки Масеҳ моро барои он озод кардааст, устувор истед ва аз нав гирифтори юғи ғуломӣ нашавед» (Ғал. 5:1).

# Ба духтарон аз Эрин Дэвис

Духтарони азиз,

ҳамроҳи Ҷош бо ин лоиҳа машғул шуда, ман бисёр вақт дар бораи шумо фикр мекардам. Ман медонистам, ки боре ин китобро ба даст мегиред — ва вазнинии интихоби қатъӣ дили шуморо фишор хоҳад дод.

Дар замони мо қарор қабул намудан оид ба пок нигоҳ доштани худ хеле душвор аст. Ба ҳар ҷо нигоҳ кунед, фарҳанги атроф нидо мекунад, ки то никоҳ интизор шудан — анъанаи кӯҳнашуда аст, ва алоқаи ҷинсӣ — ягона воситаи ба даст овардани он наздикӣ аст, ки шумо хоҳони он ҳастед. Ман ин дурӯғро беҳад бад мебинам! Аммо аз ин ҳам нафратовартар он аст, ки ба шумо талқин мекунанд, ки гӯё шумо сазовори интизор шудан нестед.

Агар ман чашмони шуморо фақат ба як ҳақиқат кушода метавонистам, он аз суханони зерин иборат мебуд: шумо аллакай дӯстдошта ҳастед.

Дар китоби пайғамбар Ирмиё (31:3) навишта шудааст: «Аз дурдаст Парвардигор ба ман зоҳир шуд: бо муҳаббати абадӣ туро дӯст доштам, бинобар ин туро бо марҳамат ба Худ ҷалб намудам». Дар китоби пайғамбар Закарё (ниг.: 2:8) Худо моро «гавҳараки чашми Худ» меномад. Дар Китоби Суруди Сурудҳои

Сулаймон Ӯ шуморо «дӯстдошта» меномад. Дар Забур (44:12) Ӯ мегӯяд: «Ва Подшоҳ хоҳони зебоии ту хоҳад шуд...» Худо аз замонҳои қадим барои шумо мубориза мебурд. Исо аз осмонҳо ба замин омад ва барои он мурд, ки шумо бо Ӯ дар абадият буда тавонед.

Ӯ аз шумо хоҳиш мекунад, ки дилатонро ба Ӯ диҳед ва ваъда медиҳад, ки ҳеҷ гоҳ шуморо тарк намекунад ва фаромӯш наменамояд.

Эҳтимол, бисёр тадқиқотҳо он чиро, ки ман ба шумо гуфтанӣ ҳастам, тасдиқ мекунанд, аммо ман бе онҳо низ инро хуб медонам, охир, ман худам замоне духтар будам. Духтарон аз боиси хоҳиши дар дилҳояшон нуҳуфтаи эҳсос намудани муҳаббат пеш аз мӯҳлат наздикии ҷинсӣ мекунанд. Васвасаи алоқаи ҷинсӣ кардан бо дӯстдоштаи худ беш аз ҳама аз боиси худфиребӣ ба миён меояд, ки гӯё наздикии ҷинсӣ шуморо ба шахси дӯстдоштаатон ҳақиқан мепайвандад ва барои солҳои зиёд дилбаста мегардонад. Эҳтимол, шумо торафт бештар бо шахси дӯстдоштаатон дар танҳоӣ монда, аллакай «тақсим карда додан»-и худро сар кардаед — барои исботи он ки касе аз шумо ба ваҷд меояд. Гӯш кунед: Парвардигори ин олам аллакай бар шумо чунон муҳаббатеро фурӯ рехтааст, ки ҳеҷ гоҳ ҳеҷ як мард пешкаш карда наметавонад.

> Наздикии ҳамсарона сазовори интизории шумост — чунон ки худи шумо, духтарони азиз.

Шумо сазовори интизор шудан ҳастед, зеро шумо духтари гаронбаҳои Подшоҳи подшоҳон ҳастед. Алоқаи ҷинсӣ низ сазовори интизор шудан аст, чунки аз он танҳо дар муносибатҳои боваринок бо касе ки тамоми умрашро ба шумо

мебахшад, ба андозаи пурратар ҳаловат бурдан мумкин аст, ва чунин муносибатҳоро танҳо дар никоҳи қонунӣ пайдо кардан мумкин аст.

Баъзеи шумо тайёред худро то оиладоршавӣ пок нигоҳ доред, аммо дар алоҳидагӣ ба ин муҳориба дохил шудани шумо душвор аст. Иҷозат диҳед бовар кунонам, ки шумо танҳо нестед. Ман бо ҳазорон шумо барин занони ҷавон сӯҳбат кардаам, — ва онҳо то оиладоршавӣ интизор мешаванд. Худи ман интизор будам. Ва аз таҷрибаи худ ба шумо гуфта метавонам: ман хеле хурсандам, ки ҳам тан, ҳам ҷонамро барои шаби аввалин бо ҳамсарам пок нигоҳ дошта будам! Он наздикӣ, ки пас аз даҳ соли оиладорӣ мо ҳоло ҳам аз он ҳаловат мебарем, ҳар лаҳзаи танҳоӣ ва изтиробро, ки дар интизории мӯҳлати муқарраркардаи Худо аз сар гузаронида будам, ба андозаи зиёд ҷуброн мекунад.

> Духтарон аз боиси хоҳиши дар дилҳояшон нуҳуфтаи эҳсос намудани муҳаббат пеш аз мӯҳлат наздикии ҷинсӣ мекунанд.

Худро дар покӣ нигоҳ доштан имконпазир аст. Наздикии ҳамсарона сазовори интизории шумост — чунон ки худи шумо, духтарони азиз.

*Бо ҳиссиёти дӯстона, Эрин*

# Ба ҷавонписарон аз Ҷош Макдауэлл

Бо ҳар яки шумо шахсан, чун падар бо писар, сӯҳбат кардан хеле хуб мебуд. Ошкоро, мавзӯъҳои «ноқулай»-ро барканор нагузошта. Ман хеле мехоҳам шуморо бовар кунонам, ки дар масъалаи наздикии ҷинсӣ шитоб накунед. Азбаски шуморо дӯст медорам, ман мехоҳам шуморо аз натиҷаҳои харобиоваре ки ҳамеша алоқаи ҷинсии вайронкунандаи ҳудуди муқарраркардаи Худоро ҳамроҳӣ мекунанд, ҳифз намоям.

Суханони хотимавии маро гуфтугӯи ошкорои ду дӯст ҳисобед. Ҳоло мо метавонем масъалаҳоеро ба алоқаи ҷинсӣ ва покӣ дахл доранд, ошкоро муҳокима намоем.

Пеш аз он ки мо давом диҳем, ман мехоҳам шумо фаҳмед, ки то чӣ андоза дар ин ҷаҳон муҳим ҳастед. Ҳар мард дар умқи дил донистан мехоҳад, ки ӯ сазовори ин унвон аст. Мо аз тахти дил мехоҳем, ки атрофиён моро ҳурмат кунанд ва эътироф намоянд.

Дар Каломи Худо возеҳу равшан гуфта шудааст, ки шумо аҳамияти зиёд доред.

Ӯ ба шумо вазифаеро супурдааст — дар ҳаёти худ ба Ӯ тақлид намудан ва Хушхабарро ба дигарон расондан. Аён аст,

ки шумо барои Подшоҳии Худо хеле арзишнок ҳастед. Худи Худо арзишнокии шуморо тасдиқ намудааст, барои инро тасдиқ намудан «қаҳрамониҳо» даркор нестанд — на шаҳвонӣ, на ягон хели дигар. Ҷаҳон метавонад шуморо бовар кунонад, ки ифроткории шаҳвонӣ зоҳир намуда ё шарикони ҷинсиро чун дастпӯшак иваз намуда, эҳтиромро ба даст овардан мумкин аст. Аммо Худо мегӯяд, ки арзишнокии шумо аз он иборат аст, ки писари Ӯ бошед. Ба шумо лозим нест, ки барои ҷой дар назди Худо мубориза баред. Ӯ дар масъалаи наздикии ҷинсӣ шитоб накарданро аз он сабаб хоҳиш мекунад, ки хислати ҳақиқатан мардона ҳосил намудан ва барои ҳаёт ба фаровонӣ, ки Ӯ ба шумо ваъда додааст ва шумо барои он даъват шудаед, мубориза бурдан тавонед.

> Покӣ — беҳтарин далели он аст, ки шумо марди ҳақиқӣ ҳастед.

Вазифа он қадар осон нест — худро дар покӣ нигоҳ доштан, ҳангоме ки ҷаҳон аз ҳар тараф бо даъватҳо ба бебанду борӣ фишор меоварад. Аммо як чизро бидонед: покӣ — беҳтарин далели он аст, ки шумо марди ҳақиқӣ ҳастед, ки амалҳои атрофиёнро бефикрона такрор намекунад. Мардони ҳақиқӣ масъулияти ҳимоя намудани одамонеро, ки дӯст медоранд, ба ӯҳда мегиранд. Аслан, дар хусуси ба сар бурдани ҳаёти поки ҷинсӣ, ки Худоро ҷалол медиҳад, қарор қабул намуда, шумо метавонед боварӣ дошта бошед, ки ҳамсари оянда ва фарзандонатон шуморо эҳтиром хоҳанд намуд. Дар ин бора фикр кунед! Инак интихобе ки сазовори эҳтиром аст.

Роҳ ба сӯи покии ҷинсӣ на ҳамеша осон хоҳад буд; шумо аллакай  инро медонед. Одамони боварибахшро ёбед, ки маслиҳати хирадмандона дода метавонанд, касонеро, ки шу-

моро дар ин мубориза дастгирӣ мекунанд. Ба якдигар ҳисобот диҳед, фурӯ ғалтидагонро бардоред ва муборизаро барои ҳаёти беҳтарин, ки Парвардигор барои шумо тайёр кардааст, давом диҳед.

Худи Худо арзишнокии шуморо тасдиқ намудааст.

Танҳо наздикии ҷинсӣ дар зоҳиршавиҳои беҳтарини он сазовори шумост! То оиладоршавӣ сабр кардан — имконпазир аст, ва меарзад, ки барои он талош намоед; дар сафҳои аввали ин мубориза бошед!

*Бо таманниёти беҳтарин, Ҷош*

# Тавзеҳот барои сарварони ҷавонон

Дар бораи алоқаи ҷинсӣ гап задан он қадар осон нест. Бо ҷавонон кор карда, шумо аллакай боварӣ ҳосил намудаед, ки шармгинӣ ба онҳо халал нарасондааст, то дар ин мавзӯъ миқдори азими маълумотҳоро ба даст оваранд. Муносибати ҳозира ба алоқаи ҷинсӣ таҳти шиори «ҳама чиз мумкин аст» дар ҳаёти бисёр ҷавонписарон ва духтарон таъсири харобиовари худро гузоштааст. Агар мо хоҳем, ки онҳо мувофиқи нақшаи Худо зиндагӣ кунанд, махсусан дар масъалаи наздикӣ, никоҳ ва муҳаббат, мо бояд дар масъалаҳои алоқаи ҷинсӣ то ҳаққи имкон ошкорбаён бошем.

Ин китоб аз порнография, истимно ва вобастагии шаҳвонӣ барин мавзӯъҳои вазнин канораҷӯӣ намекунад. Мақсади мо — на ҳайратзада кардани хонандаҳо, балки гуфтугӯ кардан дар бораи мушкилотест, ки наврасон бо онҳо мубориза мебаранд. Барои то ҳадди имкон бештар намудани имконияти фоидабахшии ин китоб ва таъсир намудан ба насли наврас, мо ба он саволҳоро барои муҳокима дохил намудем, ва онҳоро ба шаш қисм ҷудо кардем. Онҳоро дар гурӯҳҳо истифода бурдан беҳтар аст, ки дар онҳо одамони ҷавон таҳти роҳбарии устоди

калонсол чизи хондаашонро дар муҳити бехатар ва боваринок муҳокима кардан метавонанд.

Мо ба гуфтугӯҳои сабукфикрона оид ба алоқаи ҷинсӣ даъват намекунем. Мавзӯъҳое ки дар ин китоб баррасӣ карда мешаванд, барои ин беҳад маҳрамона мебошанд. Аммо азбаски на Худо, на алалхусус фарҳанги ҳозира ин масъалаҳоро сарфи назар намекунанд, мо қарор додем ба шумо тамоми маълумоти даркориро диҳем, то ки иштирокчиёни гурӯҳи ҷавонони шумо имконияти дар партави ҳақиқати Худо тадқиқ намудани ин мавзӯъро дошта бошанд.

Ташаккур барои он ки шумо ба ҷавононе ки дар доираи таъсири шумо мебошанд, ҳақиқатро мерасонед.

Ташаккур барои он ки шумо ба ҷавононе ки дар доираи таъсири шумо мебошанд, ҳақиқатро мерасонед. Ташаккур, ки ба онҳо дар пайравӣ ба нақшаи Худо дар масъалаи алоқаи ҷинсӣ ва никоҳ ёрӣ мерасонед. Чунон ки мо аллакай дар ин китоб навиштаем, ҳангоме ки аз алоқаи ҷинсӣ дар чаҳорчӯбаи ҳудуди муқарраркардаи Худо ҳаловат мебаранд, натиҷаҳо аз ҳамаи он чи ҷаҳон орзу карда метавонад, афзунтар мешаванд. Барои ба ҷавонон фаҳмондани нақшаи Худо дар масъалаи алоқаи ҷинсӣ кӯшишҳо ба харҷ дода, шумо ба онҳо барои тамоми умр тӯҳфа пешкаш менамоед!

# Саволҳо барои муҳокима

САВОЛҲОИ 1-5

1. Агар покӣ — «ҳаёт дар мувофиқат бо нақшаи Худо» бошад, оё шумо барои он саъй мекунед ва чӣ тавр ба он ноил шуданӣ ҳастед? Якчанд воситаро номбар кунед. Дар кадом соҳаҳои ҳаёт шумо бояд рафтори худро ислоҳ намоед, то ки он ба нақшаи Худо мувофиқат дошта бошад?

2. Ҷумларо ба охир расонед: агар худдорӣ қоида бошад, покӣ аст. Чӣ тавр фаҳмиши фарқи байни онҳо муносибати шуморо ба покӣ дигаргун намуд?

3. Боби 1-уми Китоби Суруди Сурудҳои Сулаймонро хонед. Шумо ин оятҳои ифоданок ва романтикиро хонда, чиро эҳсос мекунед? (Масалан: нороҳатӣ, кунҷковӣ, ҳаяҷон). Шумо чӣ фикр доред, чаро ин гуфтугӯи маҳрамонаи байни ду дӯстдошта ба Каломи Худо дохил карда шудааст?

4. Шумо ба саволи зерин чӣ ҷавоб медодед: «Оё рост аст, ки Худованд меҳрубон аст?»

5. Ҷавоби шумо ба саволи гузашта ба рафторатон чӣ гуна таъсир мерасонад? Махсусан ба қарорҳои шумо дар масъалаи алоқаи ҷинсӣ ва муносибатҳои романтикӣ?

6. Ба саволи сеюм ҷавоб дода, мо се мақсадро номбар кардем, ки алоқаи ҷинсӣ барои онҳо офарида шуда буд: 1) давом

додани насл, 2) иттиҳод ва истироҳат, 3) барқарор намудани қувват. Ин мақсадҳоро аз рӯи аҳамиятнокияшон ҷо ба ҷо гузоред. Ҷавоби худро фаҳмонед.

7. Агар муҳаббати ҳақиқӣ ҳамеша хоҳони некӯаҳволии шахси дӯстдошта бошад ва дар ҳаққи ӯ ғамхорӣ намуда, манфиатҳои ӯро ҳимоя мекарда бошад, кадом намунаҳои муҳаббати ҳақиқиро шумо аз ҳаёти худ оварда метавонед? Дигар хел карда гӯем, кӣ ба шумо версияи илоҳии муҳаббати ҳақиқиро нишон додааст?

8. Се воситаро номбар намоед, ки бо онҳо шумо метавонед ҳамсари ояндаи худро ҳифз намуда, дар хусуси манфиатҳои ӯ ғамхорӣ намоед.

9. Исо муҳаббати Худро ба шумо бо кадом се тарзи нотакрор зоҳир намудааст?

10. Дар Китоби Такрори Шариат (10:13) гуфта шудааст, ки Фармудаҳои Худо барои манфиати мо дода шудаанд. Се фармудаи Худоро, ки дар Аҳди Ҷадид зикр мешаванд, номбар кунед. Барои ҳар як фармуда ҷумлаи зеринро ба охир расонед:

    *Ман медонам, ки ин фармуда ба нафъи ман дода шудааст, чунки иҷрои он маънои..........................-ро дорад.*

САВОЛҲОИ 6-19

1. Илм исбот намудааст, ки барои ҳаловати бештарини шаҳвонӣ майнаи мо ҷавобгар аст. Дигар хел карда гӯем, дар асл алоқаи ҷинсӣ — фаъолияти ақлонӣ аст. Чӣ тавр ин ба он чи фарҳанги ҳозира дар бораи алоқаи ҷинсӣ мегӯяд, мухолифат дорад?

2. Шумо чӣ фикр доред, чаро Худо майнаи моро ҳамин тариқ офарид, ки мо дар синни аз бистсола хурдтар қарорҳои муҳимро бо назардошти ҳамаи натиҷаҳо қабул карда наметавонем?

3 Норэпинефрин гормоне мебошад, ки барои дар хотира равшан нақш бастани ҳар гуна таҷрибаи эҳсосотии баланд ва амиқ таъсиркунанда ҷавобгар аст. Яке аз ҳамин гуна хотираҳоро, ки дар сари шумо «маҳкам мондааст», номбар кунед. Шумо чӣ фикр доред, чаро ҳангоми ин воқеа дар организми шумо гормони норэпинефрин ҳосил шуд?

4. Ҳангоме фаҳмидед, ки дар замони мо сироятҳои ба воситаи узвҳои таносул мегузашта то чӣ андоза васеъ паҳн шудаанд, шумо чиро эҳсос намудед?

5. Пеш аз он ки ҷавобро ба саволи 9-ум хонед, оё дар бораи вируси папилломаи одам — бемории беш аз ҳама паҳншуда, ки ба воситаи узвҳои таносул мегузарад, бисёр чизҳоро медонистед? Маълумоти дар ин боб пешкашгардида умуман муносибати шуморо ба хатари сироят ёфтан бо бемории узвҳои таносул чӣ тавр тағйир дод?

6. Калонсолон мавзӯи бемориҳои узвҳои таносулро бо наврасон чӣ тавр бояд муҳокима кунанд, то ки барои боздоштани эпидемияи ин бемориҳо дар байни ҷавонон ёрӣ расонанд?

7. Шумо чиро эҳсос намудед, ҳангоме фаҳмидед, ки алоқаи ҷинсии «бехатар» вуҷуд надорад?

8. Ҳангоме фаҳмидед, ки презервативҳо ва ҳабҳо аз сироятҳои ба воситаи узвҳои таносул мегузашта кам ҳифз мекунанд ё тамоман ҳифз намекунанд, оё минбаъд аз фаъолияти шаҳвонии берун аз никоҳ даст кашиданӣ шудед? Чаро «ҳа» ё чаро «не»?

9. Ду «сенария»-ро, ки дар охири ҷавоб ба саволи 13-ум оварда шудаанд, аз нав хонед. Шумо чӣ гуна аксуламал менамудед, агар ба яке аз вазъиятҳое меафтидед, ки дар ин қиссаҳо тасвир ёфтаанд? Фикр дар бораи он ки рафтори ҳозираи шаҳвониятон ҳатман дар ҳаёти ҳамсари оянда ва фарзандонатон инъикос хоҳад ёфт, ба қарорҳоятон оид ба ҳаёти шахсӣ чӣ гуна таъсир расонда метавонад?

10. Муносибатҳои типии ҳамсолонатонро ба бемориҳое ки ба воситаи узвҳои таносул мегузаранд, чӣ гуна тасвир менамудед? (Масалан: хавотир шудан, бепарвоӣ, бехирадӣ, ҳазл).

САВОЛҲОИ 20-24

1. Шумо чӣ фикр доред, чаро байни алоқаи ҷинсии пеш аз оиладоршавӣ ва рӯҳафтодагӣ/худкушиҳо робита вуҷуд дорад?

2. Дар хусуси ягон гуноҳ дар ҳаёти худатон (гуноҳи шаҳвонӣ ё ягон хели дигар) фикр кунед. Дар натиҷа шумо худро аз боиси он чӣ тавр ҳис мекардед?

3. Ҳама чизи метавонистаатонро номбар намуда, ҷумлаҳои зеринро ба охир расонед:

*Алоқаи ҷинсӣ берун аз оиладорӣ ба ҳиссиётҳои зерин оварда мерасонад: ...*

*Алоқаи ҷинсӣ дар оиладорӣ ба ҳиссиётҳои зерин оварда мерасонад:...*

4. Дар асоси он чи хондед, алоқаи ҷинсиро чӣ тавсифе медиҳед? Дар баробари худи алоқаи ҷинсӣ, боз кадом амалҳоро шумо акнун ба ин тавсиф дохил мекунед?

5. Шумо чӣ фикр доред, чаро одамони ҷавон торафт бештар чунин меҳисобанд, ки бисёр амалҳои шаҳвонӣ, аз он ҷумла амали ҷинсии даҳонӣ, алоқаи ҷинсии ҳақиқӣ нестанд?

6. Қиссаи занеро ба ёд оваред, ки ба ҳамсараш дар бораи дугонаҳояш нақл намуд. Ба онҳо маслиҳати мутахассисон даркор буд, чунки онҳо таҷрибаи амали ҷинсии даҳониро, ки пеш аз оиладоршавӣ доштанд, фаромӯш карда

наметавонистанд. Дар асоси он чи акнун ба шумо дар бораи таъсири алоқаи ҷинсӣ ба кори майнаи одам маълум аст, шумо чӣ фикр доред, чаро ин занҳо ҳатто пас аз чандин соли оиладорӣ ба натиҷаҳои эҳсосотии амали ҷинсии даҳонӣ дучор шудаанд?

7. Ҷумларо ба охир расонед: фарҳанги ҳозира мегӯяд, ки фақат амали ҷинсӣ алоқаи ҷинсии ҳақиқӣ аст; лекин, мувофиқи меъёрҳои Худо, алоқаи ҷинсӣ — ҳар он чи ...................... мебошад.

8. Дар кадом вазъиятҳо шахсан шумо бо дурӯғе рӯ ба рӯ шудаед, ки гӯё то даме ки шумо зоҳиран «покии ҷинсиро нигоҳ медоред», фаъолияти шаҳвонӣ «ҳеҷ бадӣ надорад»? (Масалан: гуфтугӯҳо бо дӯстон, сериалҳо ва филмҳои муайян ва ғайра).

9. Дар хусуси ҳамсари ояндаи худ фикр карда, оё шумо умедвор ҳастед, ки ӯ худро барои шумо дар покӣ нигоҳ медорад? То кадом андоза?

10. Кадоме аз хатарҳои амали ҷинсии даҳонӣ беш аз ҳама шуморо ҳайрон карданд?

## САВОЛҲОИ 25-31

1. Ба фикри шумо, кӣ дар сар кардани ҳаёти ҷинсии то оиладоршавӣ шитоб намуда, арзиши бештаринро пардохт мекунад?

2. Ба фикри шумо, агар дар фарҳанги ҳозира меъёри илоҳии покӣ на истисно, балки маъмулӣ мебуд, ҷамъият умуман чӣ гуна дигаргун мешуд?

3. Ҳангоми ҷавоб додан ба саволи 26-ум, мо ба шумо пешниҳод намудем, ки шаби аввалини никоҳ дар алоқаи ҷинсӣ бетаҷриба, аммо дар масъалаи муносибатҳо мутахассис бошед.

Дар алоқаи ҷинсӣ бетаҷриба мондан — аз таҷрибаи шаҳвонӣ то оиладоршавӣ худдорӣ кардан аст. Аммо барои дар муносибатҳо мумайиз (эксперт) шудан, чӣ кардан даркор аст?

4. Ба фикри шумо, дар муносибатҳои романтикӣ кадом се эҳтиёҷи муҳимтарин бояд қонеъ карда шаванд? Дар кадом шароит ин эҳтиёҷот пурратар қонеъ шуда метавонанд — дар ҳамзистии берун аз оиладорӣ ё дар оиладорӣ? Ҷавоби худро фаҳмонед.

5. Чаро ҷуфтҳои моногамии оилавӣ беҳтарин алоқаи ҷинсиро аз сар мегузаронанд?

6. Шумо худро чӣ гуна ҳис кардед, чун фаҳмидед, ки фарҳанги ҳозира шуморо ҳайвоне меҳисобад, ки майлҳои шаҳвонии худро идора карда наметавонад?

7. Мувофиқи ҷавобҳо ба саволҳои 25-ум ва 26-ум, афзалиятҳои нотакрори оиладорӣ аз чиҳо иборатанд? Кадоми онҳо шахсан ба шумо беш аз ҳама ҷолиб метобанд?

8. Кадом оятҳо аз Навиштаи Муқаддас ба шумо ёрӣ медиҳанд, ки қарори худро дар хусуси то оиладоршавӣ аз алоқаи ҷинсӣ худдорӣ кардан тағйир надиҳед, ҳатто ҳангоме ки гормонҳо ё эҳсосот тамоман бетоқат мекунанд ва интизориро хеле душвор мегардонанд?

9. Шумо чӣ фикр доред, чаро бисёр имондорони наврас, ки дар лаҳзаи эҳсосоти қавии шаҳвонӣ покиро аз даст додаанд, дар роҳи лағжонаки бадахлоқии ҷинсӣ рафтанро давом медиҳанд?

10. Шумо ба қиссаҳо дар бораи наврасоне ки барои фиристодани суратҳои шаҳвонӣ доварӣ карда шудаанд, чӣ гуна аксуламал намудед? Шумо чӣ фикр доред, оё ин барои боздоштани чунин амалҳо воситаи ба қадри кофӣ самаранок аст? Агар ҳа, пас чаро? Агар не, пас чаро?

САВОЛҲОИ 32-36

1. Мавридеро, ки ҳангоми он шумо омурзиши Худоро аз сар гузарондед, ба ёд оваред ва тасвир намоед. Он вақт шумо чиро эҳсос намудед?

2. Шумо ба дӯсти худ, ки самимона мехоҳад ба ваъдаи Худо дар хусуси омурзиш бовар кунад ва онро қабул намояд, чӣ маслиҳат медиҳед?

3. Шумо чӣ фикр доред, чаро қабул намудани ваъдаи Худо дар хусуси пурра бахшида шудани гуноҳҳои мо (аз он ҷумла гуноҳҳои шаҳвонӣ) ин қадар душвор аст?

4. Номаи 1-ум ба Қуринтиёнро (13:4-7) хонед. Ва акнун ба аввали порча баргашта, калимаи «муҳаббат»-ро бо номи худ иваз кунед. То чӣ андоза тасвири аниқ ҳосил шуд? Шумо чӣ фикр доред, оё пас аз хондани порча шумо аллакай муҳаббати ҳақиқиро омӯхтед?

5. Муносибатҳоеро тасвир намоед (ҳатмӣ нест, ки романтикӣ бошанд), ки дар онҳо шумо аллакай муҳаббати ҳақиқиро аз сар гузарондаед. Чӣ тавр фаҳмидан мумкин аст, ки шуморо ҳақиқатан дӯст медоранд?

6. Дар кадом вазъиятҳо шумо ҳис мекунед, ки боварӣ надоред, ки хости Худоро дуруст мефаҳмед? Дар асоси он чи дар ҷавоб ба саволи 34-ум хондед, кадом қадамҳо барои муайян намудани хости Худо дар хусуси ин соҳаҳои ҳаёт ба шумо ёрӣ дода метавонанд?

7. Системаи ҳисоботдиҳии худро тасвир намоед. Дигар хел карда гӯем, кӣ ба шумо ёрӣ медиҳад, то покии худро нигоҳ доред?

8. Пас аз хондани ин китоб, кадом ҳудуди муайянро шумо барои худ муқаррар намудаед, то ки худро дар покӣ нигоҳ доред?

9. Исбот шудааст, ки шитоб накардан дар масъалаи муносибатҳои романтикӣ — барои ҷавонон воситаи хеле хуби нигоҳ

доштани покии ҷинсӣ аст. Дар асоси ин изҳорот, дар кадом синну сол ба вохӯриҳо рафтан беҳтар аст?

10. Волидони шумо барои нигоҳ доштани покии ҷинсии шумо чӣ тавр ёрӣ дода метавонанд?

САВОЛҲОИ 37-39

1. Ҳангоми ҷавоб додан ба саволи 37-ум, мо порнографияро чун «тасвири рафтори эротикӣ (дар шакли тимсолҳо ё матн) бо мақсади бедор намудани ҳаяҷони шаҳвонӣ» маънидод намудем. Кадом навъҳои расонаҳои хабарӣ ба ин маънидод рост меоянд?

2. Шумо ягон вақт ба таъсири порнография дучор шудаед? Оё шумо чизи дидаатонро дарҳол порнография ҳисобидед, ё чунин ҳисобидед, ки «ин ҳеҷ бадӣ надорад»?

3. Шумо чӣ фикр доред, чаро занҳо ва наврасон торафт бештар ба порнография рӯ меоваранд? Он истифодабарандагони навро бо чӣ ҷалб мекунад?

4. Кадоме аз натиҷаҳои тамошои порнография, ки дар ҷавоб ба саволи 37-ум номбар шудаанд, шуморо беш аз ҳама ҳайрон карданд? Чаро?

5. Ҷойҳои холиро дар ҷумлаи зерин пур кунед: Тамошои порнография ба____________________алоқаи ҷинсӣ оварда мерасонад, дар ҳоле ки то оиладоршавӣ интизор шудан ба ________________________ алоқаи ҷинсӣ дар никоҳ оварда мерасонад.

6. Шумо чӣ фикр доред, чаро ҷавононе ки бо истимно машғул мешаванд, дар айни ҳол қариб ҳамеша шармсориро эҳсос менамоянд?

7. Шумо чӣ фикр доред, чаро дар Инҷили Матто (5:28) Исо нафси шаҳвониро ба хиёнат дар заношӯӣ баробар меҳисобад? Ӯ кадом фикрро ба мо расонданӣ мешавад?

8. Ҳангоме ки мо ба гуноҳи худ иқрор мешавем, ин ба мо дар шифо ёфтан аз захмҳои расондаи он чӣ тавр ёрӣ мерасонад?

9. Кадом сарчашмаи васвасаро шумо бояд аз худ «бурида партоед», то ки покии ҷинсиро нигоҳ доред?

10. Шумо чиро эҳсос намудед, чун фаҳмидед, ки ба шарофати қурбонии Исои Масеҳ озодӣ аз гуноҳ имконпазир аст?

# Тавзеҳот


[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] Там же.

[19] Там же.

[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] Там же.

[25] Там же.

[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] Там же, 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 Dis-ease) 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 infec-tion» *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: Mc-Graw 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 Develop-ment 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/infections.

[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.do-some- 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/SFAdo- les.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] Там же.

[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] Там же.

[93] Там же.

[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] Там же.

[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), 118.

[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] Там же.

[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/2Zhi/health.

[131] Reuters, «HPV Linked to 25,000 Cancers in 5 Years».

[132] Там же.

[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] Там же.

[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] Там же.

[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] Там же.

[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] Там же.

[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] Там же.

[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'sHealth 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] Там же.

[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] Mcllhaney and Bush, *Hooked,* 33.

[187] *McDowell,* Why True Love Waits.

[188] Lance Morrow, «Fifteen Cheers for Abstinence» *Time* (October 2, 1995), 90.

[189] Там же.

[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] Там же.

[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), 1. http://www.garydfoster.com.

[203] Gary Foster, «Prolific Porn» *Religious Market Update* (February 10, 2009), 1. 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] Там же.

[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] Там же.

[213] *McDowell,* Why True Love Waits.