SIZIŇ ATA-ENEŇIZIŇ JYNSY GATNAŞYK HAKDA HIÇ HAÇAN BERMEJEKDIGIŇIZE UMYT EDÝÄN 39 SORAGLARY

# 39 ÝALAŇAÇ FAKTLAR

Joş Makdauell

Erin Dawisiň gatnaşmagynda

SIZIŇ ATA-ENEŇIZIŇ
JYNSY GATNAŞYK HAKDA HIÇ HAÇAN
BERMEJEKDIGIŇIZE UMYT EDÝÄN
SORAGLARY

# 39 ÝALAŇAÇ FAKTLAR

♦ ♦ ♦ ♦ ♦

*Joş Makdauell*
Erin Dawisiň gatnaşmagynda

*Bu kitap Şona, Stefana, Skotä, Şone,
Kellä, Maýkla, Pippe, Ketä, Jerrä, Kwinne,
Bekkettä, Hizere, Dewide, Brennä, Dottä we
meniň maşgalama bagyşlanýar*


# Minnetdarlyklar

Men şu adamlara minnetdarlygymy bildirýärin...

*Dottä we öz maşgalama* – gatnaşyklarda hakyky söýgüni duýup bilmeklik mümkinçiligim üçin.

*Peme, Lakitä, Şona, Frede, Eleýne we Kristä* – olaryň ökde hünärmendikleri we şu kitabyň temasyna çuňňur düşünip bilýändikleri üçin.

*Sýu bilen Kime* – olaryň ýadaman geçiren barlaglary üçin, şeýle-de, meniň golýazmalaryma düşünip, olary täzeden ýazandyklary üçin.

*«Döredijilikli filmler» studiýasyna* – olaryň ökde hünärmendikleri we döredijilik ylhamlary üçin.

*«Mesihiň jemagatyna»* - özleriniň täsin «kofe dabarasy» atly çäresini wideoýazgylar üçin ulanmaga rugsat berendikleri üçin.

*Erine*, onuň bilen işleşmek diýseň täsinligi we edýän işleriniň hemmesini ajaýyp ýerine ýetirýänligi üçin.

# Mazmuny

Minnetdarlyklar ........ 5

Başlarysmy? ........ 9

1. Saklanmaklyk we päklik — şol bir zatmy ýa-da ýok? ........ 13

2. Näme üçin Hudaý we Mukaddes Kitap jyns gatnaşygyna garşy? ........ 15

3. Umuman, näme üçinHudaý jyns gatnaşygyny döredipdir? ........ 18

4. «Söýgi» sözüne, aslynda, siz nähili düşünýärsiňiz? ........ 23

5. Mukaddes Kitabyň «Hudaý — bu söýgüdir» diýen sözleri näme aňladýar? ........ 29

6. Adamyň iň esasy jyns ograny nirede ýerleşen? ........ 33

7. Jyns gatnaşygy meniň beýnime täsir edip bilýärmi? ........ 37

8. Eýsem häzirki zaman medisinasy jyns gatnaşyklary arkaly geçýän kesellere garşy üstünlikli göreşmeýärmi? ........ 42

9. Has giň ýaýran weneriki kesel haýsy? ........ 46

10. Jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller bilen aýallaryň erkeklerden kän keselleýändigi hakykatmy? ........ 50

11. Jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller bilen ýaşlaryň beýleki toparlara seredeniňde kän keselleýändikleri hakykatmy? ........ 52

12. Prezerwatiw ulanmak arkaly amala aşyrylýan jyns gatnaşygy howpsuz hasaplanmaýarmy näme? ........ 57

13. Eger biziň ikimizde-de jyns gatnaşygy arkaly geçýän keselleriň hiç hili alamatlary bolmasa-da, biz kesel bolup bilerismi? ........ 62

14. Eýsem jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller sanjymlar ýa-da antibiotikler bilen bejerilmeýärmi näme? .................... 66

15. Jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller bilen kesellemek kynmy? .................... 68

16. Jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller has agyr kesellere, mysal üçin, rak keseline duçar edip bilermi? ....... 73

17. Eger göwreli bolmaklygyň öňüni alýan dermanlary kabul etseň, eýsem, bu jyns gatnaşygyny howpsuz etmeýärmi? ..... 76

18. Nädip men jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller bilen kesellemekden gaça durup bilerin? .................... 79

19. Nikadan öňki jyns gatnaşygy bilen psihiki saglygyň arasynda baglanyşyk barmy? .................... 82

20. Anal (yzky täret geçelge) jyns gatnaşygyny etmeklik — bu kada laýykmy? .................... 86

21. Oral (agyz) jyns gatnaşygyny hakyky jyns gatnaşygy diýip hasap edip bolýarmy? .................... 89

22. Emma oral jyns gatnaşygyny etmeklik bilen päkligiňi saklap bolýar ahyryn? .................... 92

23. Oral jyns gatnaşygy haýsy derejede howpsuz? .................... 95

24. Eýsem jyns gatnaşygy diňe iki adama degişli bolan şahsy mesele dälmi? .................... 98

25. Eýsem ilkibaşda bilelikde ýaşamaklyk gowy dälmi? ........... 102

26. Eýsem nikadan öň edilýän jyns gatnaşyklary nikada boljak gowy jyns gatnaşygynyň oňat taýýarlygy dälmi? ..... 107

27. Emma jyns gatnaşygy ajaýyp ahyryn, onda näme üçin onuň bilen meşgullanmak hemişe gowy däl we dogry däl? . 111

28. Eger meniň gormonlarym gaýnap joşýan bolsa we menden güýçli bolsa näme? Men nika çenli garaşyp bilerinmi? ..... 114

29. Men päkligimi ýitirdim. Diýmek, indi men hiç zady düzedip bilmerinmi? ..... 118

30. Özüňiň ýaşyryn suratlaryňy başga birine ugratmaklyk nädogrumy? ..... 122

31. Nädip men bagyşlanma alyp, ony duýup bilerin? ..... 126

32. Bu adamyň meni söýýändigini men nädip bilip bilerin? ..... 130

33. Nädip men Hudaýyň erkini bilip bilerin? ..... 134

34. Men nädip «ýok» diýip bilerin? ..... 137

35. Men nirä çenli barsam öte geçdigim bolar? ..... 143

36. Özümi ylalaşyga mejbur edýänlere men näme diýip bilerin? ..... 146

37. Meniň şahsy durmuşyma pornografiýa nähili täsir edip biler? ..... 149

38. Masturbasiýa — bu kada laýykmy? ..... 154

39. Eger men öz günämi taşlap bilmeýändigimi duýýan bolsam, onda men näme etmeli? ..... 158

Gyzlara Erin Dawisden ..... 163

Ýigitlere Joş Makdauellden ..... 166

Ýaşlaryň liderleri üçin bellik ..... 169

Ara alyp maslahatlaşmak üçin soraglar ..... 171

Bellikler ..... 179

♦ ♦ ♦ ♦ ♦

# Başlarysmy?

Reýçel ýygnak içinde ulaldy. On ýaşynda ol mesihi bolupdy. Ata-enesi bilen ýygnak çopany jyns gatnaşygynyň erbet we bihaýa zatdygy baradaky pikiri onuň aňyna guýupdylar. Ine-de, Reýçel kolleje okuwa girýär, onuň umumy ýaşaýyş jaýyndaky gyz goňşulary güni bilen diňe şu temada gürrüň edýän ýalydylar. Hatda mesihi dostlarynyň käbirleri hem jyns gatnaşygy hakda edil gündelik zat ýaly gürrüň edýärler. «Näme üçin hemmeleri bu tema gaty gyzyklandyrýarka?» diýip, Reýçel oýlanyp başlaýar.

Nik jyns gatnaşygy hakda gaty köp eşidipdi. Ýaşlar toparynyň çopany bu hakda köp gürrüň edýärdi (Nikiň pikiriçe, ol öte köp gürrüň edýärdi). Nikiň gadam basan jynsy taýdan ýetişmeklik döwründe, Niki jyns gatnaşyklaryna çekip, gormonlar göýä gygyrýan ýalydy. Nik eger Hudaý özüniň jyns gatnaşyklary bilen meşgullanmagyny islemedik bolsady, onda Ol maňa beýle güýçli jyns höwesini bermezdi diýen çözgüde gelýär. Şeýdibem, bu ýigit, toý ediljek wagtyna çenli jyns gatnaşyklaryndan saklanyp bolmaýar diýen karara gelýär.

Anna Isany söýýär. Ol iň soňky wagta çenli ýygnakda, ýaşlar toparynda işjeň hyzmat edýärdi, körpeleriň dynç güni mekdebine-de ýardam bererdi. Ol ten hyjuwynyň joşan pursadynda ýoldaşy bilen jyns gatnaşygyny etmäge razy boldy. Şondan soň olar mydama

tersleşmek bilen boldular, şeýdip geçen hepdede olar biri-birinden arany üzdüler. Annanyň kalby ýaralandy. Ol özüniň edýän ähli hyzmatyny taşlady, özüni Hudaýdan daşlaşan ýaly duýdy. Ol bagyşlanma almak isleýärdi, emma öz eden günäsi hakda kimdir biri bilen, aýratyn hem Hudaý bilen gürrüň etmäge gaty utanýardy. Hawa, oňa Mukaddes Kitapda bagyşlanma barada köp zatlaryň ýazylandygy bellidi, emma bu sözler onuň jyns gatnaşygynda eden günäsine degişlimikä?

Eger-de biz Nikden, Reýçelden, Annadan jyns gatnaşyklary barada gürrüň bermegini soran bolsadyk, onda olar aljyraňňylyga düşerdiler. Jyns gatnaşyklaryň iň esasy zada öwrülen, päkligiň bolsa öz gymmatlylygyny ýitiren dünýäsinde ýaş adamlar, şol bir sanda ýygnaga barýanlar hem, Hudaýyň bu meselä degişli hakykatyna düşünmän, jyns gatnaşyklaryna ýykgyn ediji elhenç synaglar bilen ýüzbe-ýüz bolýarlar.

## JOGAPLARYŇ GÖZLEGINDE

«Jyns gatnaşygy» sözi Google gözleglerde her aýda 338 million gezek, ýylyň dowamynda bolsa dört milliard gezekden köp duş gelýär. Bu söz Google saýtynyň bütin taryhyndaky iň meşhur sözleriň bäşisiniň hataryna girýär[1]*.

Mukaddes Kitap jyns gatnaşyklary hakda dymmaýar.

Interneti ulanyjylaryň aglaba köp böleginiň ýaşlardygyny göz öňünde tutsaň, bu ýagdaý bize iki zat barada aýdýar: birinjiden, ýaşlar jyns gatnaşyklar hakdaky soraglar bilen gyzyklanýarlar, ikinjiden bolsa, olar bu soraglaryň jogaplaryny gerekli ýerden gözlemeýärler.

* Soňky maglumatlary şu ýerden görmek bolar: www.josh.org. — awtoryň belligi.

Mesihi barlag geçiriji Jorj Barne häzirki zaman ýaşlarynyň her dürli çeşmelerden bölejik maglumatlary goparyp alyp, hakykata bolan öz garaýyşlaryny emele getirmeklik häsiýetleri üçin, olara «mozaik nesli» diýip at berdi2. «Ähli zada ýol bermeli» diýlen filosofiýa ýaşlaryň çözgüt etmegi gerek bolan ähli ugurlaryna, aýratyn hem ýakynlyk meselelerine ýaýrady.

«Mozaikçileriň» düýpgöter tapawutly bolan ynançlaryň elementlerini biri-biri bilen garyşdyrmaga taýýardyklary, olarda ynamyň jyns gatnaşyklaryna edýän täsiriniň ýokdugyny ýa-da ol täsiriň azdygyny aňladýar. Biwepalylyk, pornografiýalary görmeklik, narkotik serişdeleri we alkogol bilen edilýän oýunlar, jyns gatnaşygy bilen meşgullanmalar — statistiki sorag geçirmeleriň netijeleri boýunça, soňky doglan ýetginjekleriň 53 göterimi soňky üç aýyň içinde bularyň hiç bolmanda birini edendiklerini boýun alýarlar. Bu göterim ynanmaýanlaryň arasynda biraz ýokary bolup, 59-a deňdir[3].

## GÜRLEŞERISMI?

Gadagan edilen mowzuk bolmaz.

Göräýmäge, bu hakda açykdan-açyk gürrüň etmäge wagt boldy. Adamlaryň milliardlarçasy internetden jyns gatnaşyklary barada maglumat gözläp, olaryň köpüsi şol bir soragy berýärler: «Garaşmak nämä gerek?». Mümkin, siz hem özüňize şol soragy berýänsiňiz. Mümkin, siz hem nika çenli garaşmagyň nämä gerekdigini we resmi gatnaşyklara çenli synaglara nädip garşy durup bolýandygyny bilmek isleýänsiňiz.

Belki-de, siz özüňizi ýigitleriň we gyzlaryň jyns gatnaşyklary baradaky soraglaryna jogap bermäge, ähli zada ýol açylan döwürde-de, Hudaýyň talaplaryny saklamagyň wajypdygyny düşündirmäge taýýar däl hasaplaýan ene-atasyňyz, ruhy çopansyňyz, ýaşlaryň liderisiňiz ýa-da nesihatçysysyňyz.

Siz ýüz tutmaly ýere dogry gelipsiňiz. Men siziň Hudaýyň, medisinanyň we sagdyn düşünjäniň jyns gatnaşyklary barada näme diýýändigini bilmegiňizi isleýärin. Ine, näme üçin bu kitap döredildi — bu kitap özünde ýaş nesilde ýüze çykýan jyns gatnaşygy, söýgi we ýakyn gatnaşyklar baradaky esasy soraglara doly jogaplary saklaýar. Gadagan edilen mowzuk bolmaz. Soňky 50 ýylyň içinde men 10 milliondan gowrak ýaş adamlaryň öňünde çykyş edip, ýaşlara düşünje bermekligiň nika gurmaklyga we hakyky maşgalanyň emele gelmegine getirýändigine göz ýetirdim.

Häzirki döwür medeniýetiniň size berýän jogaplarynyň ýeterlik däldigi anyk, emma bu ýagdaý ol jogaplary tapyp bolmaz diýildigi däldir. Mukaddes Kitap jyns gatnaşyklary hakda dymmaýar. Söýgi we ýakynlyk baradaky wajyp soraglary bermek bilen, biz maslahat üçin hemişe Hudaýyň Sözüne ýüz tutup bileris.

Şonuň üçin ýeriňizde ykjam ornaşyň-da, özüňize kofe guýup alyň (meniň özüm-ä berhiz kolasyny halaýan) — şeýdip, öňe. Geliň, jyns gatnaşygy hakda gürleşeliň.

1

# Saklanmaklyk we päklik — şol bir zatmy ýa-da ýok?

Saklanmaklyk jyns gatnaşyklarynyň mesihilik garaýşyna ynanýanlaryň söweşjeň çagyryşyna öwrülere geldi, hatda dünýewi programmalar hem öz çykyşlarynda bu sözi howpsuz jyns gatnaşyklaryň bir ýoly hökmünde ulanyp başladylar. Eger takyk bolmaly bolsak, onda saklanmaklyk nämekä? Bu Hudaýyň jyns gatnaşyklary baradaky niýetine haýsy derejede deň gelýärkä?

Saklanmak — nämedir bir zatdan gaça durmakdyr. Mysal üçin, ol ýa-da bu görnüşli iýmitden saklanyp bolýar, belli bir ýerlere ýa-da oturylyşyga barmakdan saklanyp bolýar. Ine, saklanmaklygyň tarapdarlary-da, jyns terbiýesine gezek gelende, ýaşlaryň jyns gatnaşyklaryna «ýok» diýmegini teklip edýärler.

Siz haýran galarsyňyz, emma saklanmaklygy talap edýänler diňe bir mesihiler däldir. Garwardyň talyplarynyň «Hakyky söýgüniň rewolýusiýasy» atly toparynyň agzalary öz topardaşlaryny birgiden filosofik, biologik we sosiologik sebäplere görä, jyns gatnaşyklardan saklanmaklyga çagyrýarlar[4]. Biziň federal hökümetimiz hem saklanmaklygy ýeke-täk dogry çözgüt hökmünde wagyz-nesihat etmek üçin her ýyl millionlap dollar sarp edýär[5]. Hatda Amerikanyň maşgalany meýilleşdirme federasiýasy hem saklanmaklygy islenilmedik göwreliligiň we jyns gatnaşyklardan geçýän infeksiýalaryň

ýaýramagynyň öňüni almagyň netijeli ýoly hökmünde köpçülige ornaşdyrýar[6].

Dünýä jyns gatnaşyklardan saklanmaklygyň köp sebäpleriniň bardygyny boýun alýar, şeýle hem bolsa, Hudaý bizi muňa çagyrmaýar. Ol bize arassa gatnaşyklary we päkligi teklip edýär.

Ýylyň ýylyna men öz diňleýjilerime şol bir soragy berip gelýärin, emma henize çenli olaryň hiç biriniň muňa anyk jogap berip bilmändigi gynandyrýar. Göz öňüne getirýäňizmi? Hiç biri. Hatda ruhy çopanlaryň arasyndan-da hiç biri. Päklik — Mukaddes Kitabyň düşünjeleriniň içinde iň ajaýyplarynyň biridir, emma, göräýmäge, onuň näme aňladýandygy hakda welin, hiç kimiň habary ýok.

Emma men siziň muňa düşünmegiňizi isleýärin, sebäbi päklik — köpleriň pikir edýän zady däl. Bu siziň jyns gatnaşygy baradaky düşünjäňizi üýtgeder.

Arassa we päk bolmaklyga siz taýýarmy? — Bu «edilen ilkinji niýete görä ýaşamakdyr».

Durmuşyň islendik tarapyny alaýyň — eger siz Hudaýyň niýetine görä ýaşaýan bolsaňyz, onda siz päksiňiz. Eger siz öz ýaşaýşyňyzy Hudaýyň isleýşi ýaly alyp barmaýan bolsaňyz — onda siz päk dälsiňiz. Saklanmaklyk — bu endikdir, belki-de, hatda düýbünde jyns gatnaşygyny ret etmeklige çagyryşy bolan düzgün ýa-da kanundyr. Päklik bolsa — ýagşylykdyr. Bu erkek bilen aýalyň arasyndaky ysnyşykdan ýüz öwürme bolup durman, eýsem biziň durmuşymyz baradaky Hudaýyň niýetine wepalylykdyr. Arassa bolmaklyk, Reb tarapyndan döredilen söýgä esaslanan nikada jyns gatnaşygyndan keýp almaklygygyň haýryna, başgalar bilen bu işi etmeklikden ýüz öwürmeklikdir.

> Päklik — bu Hudaýyň niýetine görä ýaşamakdyr.

# 2 Näme üçin Hudaý we Mukaddes Kitap jyns gatnaşygyna garşy?

Adamlaryň öz üstüne hiç bir borç almazdan, jyns ýakynlaşyklaryna irginsiz çagyryjy häzirki zaman medeniýetiniň şertlerinde, Hudaýyň bu meselä garaýşy çürt-kesik hereketi talap edýäne meňzeýär. Adamlaryň aňyna yzygiderli guýulýan jyns gatnaşygy “erkinliginiň’ saýasynda, köp adamlarda Hudaýyň olardan jyns gatnaşyklaryny bes etmeklerini talap edýändigi ýaly duýgy döreýär. Emma hakykatdan bu hili gaty daş düşen başga hiç bir zat ýokdur.

Köp adamlar ýalňyşyp, şol sanda mesihiler hem, bu meseledäki Hudaýyň aýgytly talaplaryny jyns gatnaşyklaryndan bütinleý ýüz öwürme hökmünde kabul edýärler. Hawa, Hudaý gaty çynlakaý daraşýar. Emma Onuň bize teklip edýän keşbi häzirki zaman gurşawyň teklip edýäninden gaty gyzykly, täsirli we… hawa, örän jyns duýgurly. Hakykatda bolsa ýagdaý şeýledir: adam Hudaýyň niýetini berjaý etmek bilen, dünýäinň oňa «edip göräý» diýeninden has artyk lezzetli jyns gatnaşyklaryna eýe bolýar.

Hudaýyň jyns gatnaşyklaryna garşy däl-de, gaýtam düýbünden başgaçadygyny nädip bilip bolar? Hudaýyň Öz Sözünde gitdigiçe güýçlenip ösýän suratlandyrmalary nähili beýan edýändigini ýatlalyň. Pähimler kitabynyň awtory fiziki ýakynlaşmany keýp beriji we serhoş ediji hökmünde suratlandyrýar (Pähimler 5:19

ser.). Bu ýerde yşk höweslerine garşy näme bar? Hiç zat. Yzyny dowam edeliň.

Süleýmanyň Nagmalar kitaby erkek bilen aýalyň arasyndaky yşk sahnalary bilen doludyr. Bu biri-birini keýplendirmäge özlerini howul-hara bagyş edýän iki adamynyň şahyrana taryhydyr.

Hudaý bu owadan, täsin suratlandyrmany Öz mukaddes Sözünde ýerleşdiripdir.

Injilde resul Pawlus jyns gatnaşygyny tiz-tizden edip durmagy maşgalalylara maslahat berýär. Pawlusyň haty açyk-aýdyň: Hudaý jyns gatnaşyklaryny biziň keýp almagymyz üçin we Özüne şöhrat getirmek üçin döretdi.

Munuň üstesine, jyns gatnaşyklaryny «günäli» ýa-da «hapa» zat ýaly suratlandyrýan ýekeje-de ýazgy Mukaddes Kitapda ýokdur. Adamlaryň ýygy-ýygydan Mukaddes Kitapdan gaýtalaýan ýazgaryjy sözleri asla ýakynlyga degişli däldir. Olar barýogy jyns gatnaşyklarynyň Hudaýyň bellän çäginden daşardaky ulanylmasy hakdadyr.

> Hudaýyň islegi – biziň ýakynlykdan mümkin boldugyça köp keýp almagymyzdyr.

Hudaýyň niýetine görä, jyns gatnaşygy — bu är-aýallar üçin öz arasynda paýlaşmaly sowgatdyr. Biziň Ýaradyjymyz ilkibaşdan jyns gatnaşygyny şatlyk we kanagatlanma getiriji, ajaýyp zat hökmünde niýetledi. Rebbiň ýüzlenmesi: «Mundan ýüz öwrüň, çünki bu nädogry we günädir» diýip seslenmeýär. Ol başgaça: «Meniň niýetim boýunça ýakynlykdan doly kanagatlanma alyp boljak wagtyna çenli garaşyň; bu iş garaşanyňa degýändir» diýip seslenýär.

Haçanda mesihiler kynlyk bilen Hudaýyň jyns gatnaşygy baradaky niýetini bilmekçi bolup: «Näme üçin Hudaý jyns gatnaşygyna

erbet seredýärkä?» diýen soragy berseler, hakykatda olary başga: «Dogrudan-da, Hudaý mähirlimikä?» diýen sorag alada goýýar.

Hudaýyň niýeti Mukaddes Ýazgyda anyk beýan edilendir. Hudaý biziň ýakynlykdan keýp almagymyzy isleýär, şonuň üçin Ol bizden toýa çenli garaşmagy soraýar. Dünýä bolsa Hudaýyň bu garaşmak haýyşyny Onuň bizi ýakymly we şatlyk getiriji ähli zatlardan mahrum etjek bolmagynyň subutnamasy diýip düşündirýär. Emma bu düşünjäniň hakykat bilen hiç bir umumy zady ýokdur.

Ýermeýa pygamberiň kitabynda şeýle sözler bar: «Çünki siziň üçin niýetlän meýillerimi Özüm bilýärin. Muny Reb aýdýandyr. Bular size ýamanlyk etmek däl-de, umytly geljek bermek üçin parahatlyk niýetleridir» (Ýermeýa 29:11).

Zebur kitapda şeýle aýdylypdyr: «Seniň ýagşylygyň neneňsi uly! Özüňden gorkýanlar üçin saklaýaň ony; adamzat öňünde Saňa bil baglaýanlara edýärsiň Sen bu ýagşylygy» (Mezmur 30:20).

Hudaýyň niýeti — bize ýagşy sowgatlar etmekden durýar. Bellenen çäkler bizi mahrum etmek üçin däl-de, goramak üçin Hudaý arkaly goýlandyr.

Dünýä islendik çäklendirmäni erbetlik hökmünde seretmäge ýykgyn edýär, emma hakykatda bu beýle däldir. Hudaý jyns gatnaşygyna umuman «garşy» däl. Ol şu derejede muňa «razy» welin, başlangyçdan başlap Onuň niýeti her bir erkegiň we her bir aýalyň yşk gatnaşyklardan ullakan şatlyk gazanmaklarydy.

Eger biziň saýlawymyz, biziň üçin nähilidir bir gowy zady taýýarlan Rebbiň wadalaryna ynanmak bolsa, onda biz, Onuň ýakynlykdan boldugyça has köp keýplenmegimizi isleýändigini bilip, Onuň jyns gatnaşygy baradaky niýetine-de doly bil baglap bileris.

# 3 Umuman, näme üçin Hudaý jyns gatnaşygyny döredipdir?

Mukaddes Kitapda munuň anyk üç sebäbi getirilipdir. Birinjisi size bolaýmaly adaty zat ýaly görner, emma okamagyňyzy dowam etdiriň. Hudaýyň niýeti siziň, mümkin, hasap edişiňizçe içgysgynç däldir.

## № 1. NESLIŇ DOWAM ETMEGI

Dogrusy, siz jyns gatnaşygynyň döredilmeginiň bu birinji sebäbini eýýäm bilýänsiňizem. Ol nesliň dowam etmegi üçin gerekli — başga sözler bilen aýdanda, çaga dogmak üçin.

Gelip çykyş kitabynda (1:28) Hudaý Adam ata bilen How enä: «Örňäp, köpelip, ýer ýüzüni dolduryň we oňa eýeçilik ediň…» diýmek bilen Özüniň niýetini aýan etdi.

Reb bize içgin ýakynlaşma arkaly täze bir ýaşaýyşy döretmeklik ukybyny berdi. Bu ukyp ylahy başarnykdyr. Ýaňky aýadyň başynda beýle ýakynlaşmanyň netijesiniň biziň üçin berekede öwrülmelidigi aýdylýar. Haçanda özleriniň bütin galan ömrüni biri-birine bagyş eden erkek bilen aýalyň ýanaşmagynyň netijesinde bu ýagty jahanda bir çaga peýda bolsa, onda bu dogrudan-da eşidilmedik bereketdir!

Elbetde, nikalaşman hem nesili dowam etdirmek bolar. Emma ýaşaýyş döretmekligiň özi — bu siziň haçanda bolsa bir wagt et-

meli boljak ajaýyp işleriňiziň biridir. Bu işi etmeklik bolsa hiç bir utanç duýmazdan, saýlap alan pursadyň oňaýsyzlygyna ünsüňi sowmazdan, Rebbiň mukaddes eden nikasynyň çäginde, ondan doly derejede keýplenip etmegiňe degýändir.

## № 2. BIR BOLMAK

Adamyň tebigatynda ýakynlyga ymtylma çuňňur kök urandyr. Biz başga adamlar hem-de Hudaý bilen gatnaşmagy gaty küýseýäris. Bu islegi Onuň Özi bize guýupdyr. Jyns gatnaşygyny döredýärkä, Ol biziň aýratyn içgin baglanyşyga bolan mätäçligimizi dolmagyň pikirini hem edipdir.

Fiziki ýakynlaşmanyň adamlar arasynda aýratyn baglaryň emele getirýändigi ylmy taýdan subut edilen zatdyr, emma birleşmäniň has çuň derejelerine diňe Hudaýyň niýetine görä hereket etmekde ýetip bolýandyr.

Gelip çykyş kitabynda (2:24) şeýle diýilýär: «Şol sebäpden hem erkek ata-enesini taşlap, aýaly bilen birigýär we olaryň ikisi bir ten bolýar».

Bu aýatda är bilen aýalyň baglanyşygy barada aýdylýar, onda-da onuň şeýle bir güýçli bolup, hatda iki adamyň bitewi bir zat boljakdygy aýdylýar.

> Hudaý jyns gatnaşygynyň şatlyk getirmegini isleýär.

Başga sözler bilen aýdanda, olar şeýle bir ýakynlaşypdyrlar welin, hatda olary indi aýryp hem bolmaýar.

Gelip çykyş kitabynyň awtory ylmyň häli ýaňy-ýakynda tassyklan zadyny duýgurlyk bilen aňypdyr. Barlag geçiriji alymlar «gujaklaşma gormonyny», oksitosin atly gormony açdylar[7]. Bu himiki maddany biziň beýnimiz ýakynlaşma wagtynda ýa-da ýakynlaşmanyň öňüsyrasyndaky be-

genjiň netijesinde bölüp çykarýar. Oksitosin gana geçenden soň bizde goraglylyk, ynanç we çuňňur mähribanlyk duýgusyny emele getirýär. Hut şol bir gormon enäniň öz çagasyny göwüs bilen iýmitlendirýärkä bölünip çykyp, gana geçýär-de, iki adamyň arasynda içgin göwün baglaryny emele getirýär.

Siz her gezek kimdir biri bilen jyns gatnaşyklary edeniňizde siziň teniňizde ýanaşýan adamyňyza «ýelimleýji» himiki öwrülişik bolup geçýär. Hudaý biziň kalbymyzyň mätäçligini biologiki derejede kanagatlandyrmak üçin jyns gatnaşyklaryny niýet etdi, emma bu ýerde muňa bir böwet bar. Ylym arkaly subut edilen zat: Hudaýyň niýeti haçanda başgalar bilen jyns gatnaşygnyy etmeýän är-aýal biri-birine ýanaşanda, has oňat amala aşýar.

Çikago uniwersiteti tarapyndan geçirilen barlaglar şu faktlary ýüze çykardy: diňe bir nika bilen çäklenýän ar-aýallar jyns gatnaşyklaryň ýokary derejeli hözirini görýärler. Soragyň netijelerine görä, nika bilen çäklenýän är-aýallaryň 87 göterimi ýanaşmaklykdan «ägirt uly» ýa-da «güýçli» ten keýpine eýe bolýarlar; şolaryň ýene 85 göterimi bolsa, munuň üstesine, «ägirt uly» ýa-da «güýçli» göwün kanagatlanmasyna hem eýe bolýarlar[8]. Başga sözler bilen aýdanyňda, oksitosin maşgalaly adamlaryň köpüsinde hiç bir päsgelçiliksiz bölünip çykýar!

Maşgalasy ýoklar ýa-da maşgalaly bolup-da, emma gapdaldan başga-da oýnaşýanlary barlar iň pes kanagatlanma (fiziki derejede-de, kalp derejesinde-de) alan adamlardygyny belläp geçmek gerekdir. Saglygy goraýyş statistikasy boýunça Milli merkeziň Merilend uniwersiteti bilen bilelikde geçiren köp ýyllyk barlaglarynyň netijeleri şuny subut edýär: nikadan öň jyns gatnaşygyna girişmedik aýallar toýdan öň jyns gatnaşyklaryny alyp baran aýallara seredeniňde geljekde aýrylyşmaklyk meselesine az duş bolýarlar[9].

Hudaýyň niýetine eýermek arkaly, biz öz ikinji bölegimiz (ýan ýoldaşymyz) bilen örän berk, üzülmesi gaty kyn bolan bagy döret-

mek mümkinçiligine eýe bolýarys (Gelip çykyş kitabyndaky: «…we olaryň ikisi bir ten bolýar» diýlip ýazylany ýadyňyzda bolsun).

Nika çenli jyns gatnaşyklaryndan saklanmak bilen biz ýakynlygyň deňi-taýy bolmadyk derejesine ýetip bilýäris.

## № 3. DYNÇ ALMA, GÜÝJÜŇI DIKELTME

Şeýlelik bilen, biz Hudaýyň umuman jyns gatnaşygyna garşy däldigini we Onuň bize diňe gowy zady isleýändigini bildik. Ine-de, oňa subutnama: Ol jyns gatnaşygyny şol bir wagtyň özünde biziň keýp almagymyz üçin hem döretdi. Çyndanam! *Hudaý jyns gatnaşygynyň bize keýp bermegini isleýär!*

Bu hakda biz Süleýmanyň pähimleri kitabyndan anyk okap bileris (5:18–19): «Bulagyň suwlary ak pataly bolsun, ýaşlykda öýleneniňe guwan. Ol bir söýgüli jeren, näzik maral ýalydyr, onuň göwüsleri seni gandyrsyn. Mydama keýpli joş». Juda duýgyňy oýaryjy aýatlar, dogry dälmi? Bu ýerde äriň öz aýalynyň teninden nädip lezzet alýandygy aýdylýar. Asyl nusgada: «Goý, onuň bilen edýän jyns gatnaşygyň seni serhoş etsin» diýlene meňzeşräk ýazylypdyr. Hudaý ilkibaşdan jyns gatnaşyklarynyň bize begenç we şatlyk getirmegini isledi.

> Hudaý jyns gatnaşygyny biziň şatlanmagymyz üçin hem-de Özüne şöhrat getirmek üçin döretdi.

Hawa, jyns gatnaşyklary nikadan daşarda bolanda-da keýplenme berip bilýär, emma Hudaýyň niýetine eýermekde ýetip biljek ýokary derejämize ol hiç haçan ýakynlaşyp-da bilmez.

Gaýtalap aýdalyň: barlaglar Hudaýyň erkiniň bize iň ýokary jyns keýplenmäni bermekden durýandygyny görkezýär. Köpçülikleýin

geçirilen soraglar bize jyns gatnaşyk kanagatlanmasy bilen bir nikaly ýaşaýşyň arasyndaky baglanyşygy yzarlamaga ýardam edýär. Olaryň netijelerine görä, jyns gatnaşyklara ir girişen ýa-da ony köp erkekler bilen eden aýallaryň, jyns gatnaşyk tejribesi bolmazdan durmuşa çykan aýallara seredeniňde, jyns gatnaşyk durmuşyndan kanagatlanmasy aşakdyr. «ABŞ bu gün» gazeti bu hadysany «Ýygnak hanymlarynyň ar almasy» diýip atlandyrdy[10].

Dünýä bizi hiç zat bilen çäklendirilmedik jyns gatnaşyklary iň ýokary şatlygy berýär diýip öwredýär, emma ylym bolsa Hudaýyň Sözünde aýdylanlary tassyklaýar. Biziň jyns gatnaşykdan keýplenmämiz Rebbiň göwnünden turýar. Onuň niýetine eýerip, biz hiç zat bilen deňeşdirip bolmajak şatlyga we kanagatlanma eýe bolýarys.

Şeýlelikde, Hudaý jyns gatnaşygyny näme üçin döredipdir? Bu anyk: biziň şatlanmagymyz üçin hem-de Özüne şöhrat getirmek üçin. Haçanda adam Rebbiň niýetine görä fiziki ýakynlykdan keýplense, bu ony tolgundyryjy duýgulara alyp gelýär! Emma Onuň bellän çäklerinden çykylan dessine, şatlyk öçüşýär, jyns ýakynlygy özüniň ilkibaşdaky gymmatlylygyny ýitirýär — garaz, Hudaýyň Özi tarapyndan bize niýetlenilen bereketler, edil Günüň astynda galan miweler kimin zaýalanýar.

# 4

# «Söýgi» sözüne, aslynda, siz nähili düşünýärsiňiz?

Köp ýaş adamlar, gyzlar hem edil ýigitler ýaly, aşyk bolmaklygy jyns gatnaşygyna girişmek üçin ýeterlik sebäp hasaplaýarlar. Her niçigem bolsa, söýgüniň adam hereketleriniň güýçli dwigateli bolýandygyna garamazdan, biziň köpümiz munuň nämedigine jogap bermäge kynçylyk çekýäris.

Adamzadyň bütin taryhynyň dowamynda, megerem, bu ýagty jahanda bar bolan zatlaryň hemmesinden köp söýgüniň gürrüňi edilendir, ony taryplandyrlar. Filmlerde, aýdym-sazda, poeziýada — bu söze her kim öz düşünjesini tapdy.

- «Söýgi — “bagyşla» diýmegiň gerek däl ýagdaýydyr”. «Söýgüniň taryhy» filmden.
- «Söýgi — bu hereketdir». «DC gürrüňi» aýdymynyň sözleri*.
- «Söýgi — keýpiň gelme, samsyklyk, şonsuz ýaşap bolmajak zatlaryň bary». «Tanyş boluň, Jo Blek» atly filmden.

Köplenç söýgüni meşhur aýdyma ýa-da kinosenariýa laýyk gelýän belent ýaňlanýan sözler bilen beýan edýärler, emma olar adaty durmuşa laýyk gelýärmikä? Eger biziň öz şahsy gatnaşyklarymyzy we jyns gatnaşygy durmuşymyzy alaýsak — onda biziň söýgi hakda düşünjämiz barmyka?

* Mesihi rep- we rok-trio. — Terjimeçiniň belligi.

Dünýäde hereket edýän kuwwatly güýçleriň biri bolup dursa-da, söýgi şol bir wagtyň özünde düşünilmesi juda elýetmez ýaly görünýär. Söýgüniň näme aňladýandygyna düşünmeklik, bu eýýäm Hudaýyň jyns gatnaşygyny döretmek bilen bagly bolan niýetine we maksadyna düşünmeklikdäki çynlakaý ilerlemäni aňladýar. Galyberse-de, eger siz söýgüniň nämedigine jogap berip bilmeýän bolsaňyz, onda oňa duş bolandygyňyzy nädip biljek? Özüňiziň söýülýändigiňizi nädip biljek? Siziň gatnaşyklaryňyzyň söýgä we hakyky ýakynlyga esaslanýandygyny nädip bilersiňiz? Eger size söýgi nätanyş bolsa, onda ony düşekde nädip ýüze çykarmakçy bolýaňyz? Siz muny başarmarsyňyz.

Bu meselä düşünmek üçin, geliň, ilki söýgüniň näme zat däldigi hakda pikirleneliň.

## SÖÝGI — DUÝGY DÄLDIR

Çagalygyňyzda ejeňiz sizi gök önümleri iýmäge mejbur edip bilerdi (bu hereketdir), emma ol sizi olary iýmekden gelýän şatlygy duýmaga mejbur edip bilmezdi (bu duýgydyr). Haçanda men adamlardan söýgä kesgitleme bermeklerini sorasam, olar: «Söýgi — bu duýgydyr» diýýärler. Emma duýgyny dolandyryp bolmaýar. Adamyň käbir hereketleri etmegini ýa-da käbir çözgüde gelmegini oňa buýrup bolar, emma haýsydyr bir duýgyny başdan geçirmegi buýrup bolmaz.

«Eýsem-de, näme, kimdir biri bize söýmegi buýurýarmyka?» Hawa, Hudaý!

Ýohannanyň Hoş Habarynda (13:34) şeýle aýdylypdyr: «Size bir täze tabşyryk berýärin: biri-biriňizi söýüň. Meniň sizi söýşüm ýaly, siz-de biri-biriňizi söýüň».

Efeslilere ýazylan hatda (5:25) şeýle ýazylan: «Eý, ärler, Isa Mesihiň imanlylar ýygnagyny söýşi ýaly, siz hem öz aýalyňyzy

söýüň. Ol … ony Özüne mukaddes halk edinmek üçin, janyny gurban etdi».

Söýgüniň duýgy däldigi belli, ol — hemişelik saýlawdyr. Biz bu saýlawy edenimizde, biziň duýgylarymyz üýtgäp biler, emma söýgümiz erkimiziň hereketi arkaly beýan edilýär.

## SÖÝGI — JYNS GATNAŞYGY DÄLDIR

Häzirki zaman medeniýetinde «söýgi» we «jyns gatnaşygy» biri-biriniň deregine ulanylýan sözlerdir; jyns gatnaşygyna başlamagyň özi söýgüniň ölçeg birligi we onuň çynlakaý alamaty hasaplanylýar. Soňra bolsa jyns gatnaşygyny söýüşýän adamlaryň arasyndaky aýrylmaz bölegi hökmünde biziň aňymyza guýýarlar. Emma Hudaý bize söýgüniň jyns gatnaşygy bilen hiç bir umumy zady bolmadyk kesgitlemesini berdi. Muňa şübhelenmän bolar: bular düýbünden başga zatlardyr.

> Jyns gatnaşygy we söýgi — bular şol bir zat däldir.

Näme üçin bulary köplenç çalşyrýarkalar? Eger ýadyňyzda bolsa, men üçünji soraga jogap berýärkäm, jyns ýakynlaşmasy pursadynda adamyň beýnisinde goraglylyk, ynanç we çuňňur mähribanlyk duýgusyny emele getirýän «gujaklaşma gormonynyň», oksitosiniň emele gelýändigini aýdypdym. Edil şu «duýgy» hem, häzirki medeniýetiň bize söýgi bilen jyns gatnaşygyny bir çüýşä guýup berjek bolmasy bilen birlikde, köp adamlaryň aňynda jyns gatnaşygynyň söýgä deňdigi baradaky pikire getirýär. Emma söýgüniň duýgy däldigini eýýäm bilenimizden soň, biz onuň dünýewi kesgitlemesiniň, sypaýyçylykly aýdanyňda, bütinleý esassyzdygyna düşünmäge ukyplydyrys. Şeýlelik bilen, hiç bir şübhesiz, jyns gatnaşygy — söýgi däldir.

Rebbiň jyns gatnaşygy adamlaryň biri-birine bolan çynlakaý ýakynlygyndan lezzet almaklary üçin ýaradandygy sebäpli, nikadan daşardaky jyns gatnaşygy saýlasak, onda biz gatnaşyklary göýä bir tersine çöwürýän ýalydyrys. Şeýle aljyraňňylykda duýgular adama jyns gatnaşygy söýgüniň deregine kabul etdirdip, ony aldap hem bilerler. Emma Hudaýyň niýetine laýyklykda, erkek bilen aýalyň arasyndaky söýgi fiziki ýakynlaşma baradaky gürrüňden öň peýda bolýar we berkeýär.

Özümiziň bir pursatlyk höwesimizi Hudaýyň niýetiniň öwezine kanagatlandyrmagy çözmek bilen, biz söýgi bilen däl-de, jyns gatnaşygy bilen meşgullanýarys. Çynlakaý söýgi, siz we siziň saýlan adamyňyzyň nikasyz jyns gatnaşyklardan goragly bolmagyňyz üçin, nika baglaşylýança garaşýandyr. Şeýdip, bu söýgi ýakynlykdan lezzet alyp boljak geljegi size sowgat eder.

## SÖÝGÜNIŇ HUDAÝ TARAPYN KESGITLEMESI.

Hudaýyň Sözünde söýgüniň anyk kesgitlemesi bar. Geliň, bu sözüň duş gelýän birnäçe aýatlaryny bilelikde okalyň, şeýdip, siz durmuşyňyzy düýpgöter özgerdip biljek düşünjä ýetip bilersiňiz.

Mattanyň Hoş Habarynda (22:39) Isa diýýär: «…Ýakynyňy özüňi söýşüň ýaly söý».

Biz ýakyn adamlarymyzy nähili söýmeli? Özümizi söýşümiz ýaly. Bu aýatda öz tenimiziň gözelliginden hoşallanmak barada aýdylmaýar. Biziň özümizi söýmegimiz öz mätäçliklerimizi doldurmagyň yzygiderli aladasyny etmekden durýar. Şeýlelikde, hakyky söýgi söýýän adamyňyň mätäçliklerini doldurmagyň arzuwyny edýär.

Efeslilere ýazylan hatda (5:28–29) bize jogabyň ýene bir açary berilýär. Bu ýerde şeýle ýazylypdyr: «Edil şu tärde ärler-de aýalyny öz bedenlerini söýüşleri ýaly söýmelidirler. Aýalyny söýýän özüni söýýändir. Elbetde, hiç kim hiç haçan öz bedenini ýigrenýän däldir.

Gaýtam, edil Mesihiň imanlylar ýygnagyna seredişi ýaly, ony iýmitlendirip, aladasyny edýändir».

Biziň özümize bolan söýgümiz nädip ýüze çykýar? Özümizi iýmitlendirmekde we özümiz hakda edýän aladalarymyzda ýüze çykýar. Men Mukaddes Kitabyň aýdyşy ýaly özümi söýýän bolsam, onda özümiň fiziki, ruhy, akyl we ykdysady taýdan ösmegimiň aladasyny ederin. Özümi çyndan söýmek arkaly men özümiň ösmegime päsgel berip biljek ähli zatlary ýoldan aýyrmagyň aladasyny ederin. Hudaýyň Sözünde biz söýgüniň iň ýönekeý kesgitlemesini tapýarys — «goramak we alada etmek». Hakyky söýgi, söýýän adamyna hemişe ýagşylyk isleýär. Söýgüniň esasynda diňe bir zat ýatandyr: «goramak we alada etmek».

Hakyky söýginiň düýp esasy diňe bir zatdyr: «goramak we alada etmek».

Hudaýyň söýgi formulasynyň arasyna jyns gatnaşygy haýsy ýagdaýda girýärkä? Nikanyň çäklerinde, bu ýanyňda bolýan adamyň teniniň we kalbynyň mätäçlikleri baradaky aladanyň ajaýyp usulydyr. Emma nikadan daşarda edilen jyns gatnaşyklary siziň üçin hem, ýan ýoldaşyňyz üçin hem uly howpy aňladýar. Nikadan daşarda jyns gatnaşygyna razy bolmak bilen siz özüňize tabşyrylan ýumuşda şowsuzlyga uçrap, özüňizi hem, ýan ýoldaşyňyzy hem weýran ediji howplara, ýagny wagtyndan öňki göwrelilige, jyns ýollary bilen geçýän kesellere, günäkärlik duýgusyna, kalbyň ýaralanmagyna, umytlaryň puç bolmagyna duçar edýärsiňiz.

Hudaýyň eden niýetiniň çäklerinden çykmak bilen biz söýgi bilen jyns gatnaşygynyň tapawudyny ýitirip ugraýarys. Haýyş, «kalbyňdaky ýyly duýgylar» bilen söýgüni garyşdyrmaň-da, birini söýýändigiňiň iň gowy beýany — onuň bilen jyns gatnaşygyna girişmekdir diýlen ýalana satylmaň.

Hudaý nikanyň içindäki jyns gatnaşygyny biziň goragymyz üçin döretdi. Haçanda ýakynyňdaky adamyň bagty, howpsuzlygy, ruhy ösüşi we saglygy size edil öz mätäçlikleriň ýaly wajyp bolanda — şu derejede wajyp bolup, siz ony nikadan daşarda edilýän jyns gatnaşyklarynyň salyp biljek her bir ýaralaryndan gorajak bolanyňyzda, ine, şonda biliň: siz hakyky söýgüni tapansyňyz.

# 5 Mukaddes Kitabyň «Hudaý — bu söýgüdir» diýen sözleri näme aňladýar?

Hudaýyň jyns gatnaşygy babatdaky niýetine anyk akyl ýetirmek we ony berjaý etmek ukybymyz Hudaýyň Kimdigine doly düşünmekden durýar.

Ýohannanyň ýazan birinji haty (4:16) Hudaýy şeýle sözler bilen suratlandyrýar: «Hudaýyň bize bolan çäksiz söýgüsine göz ýetirip, bu söýgä ynanýarys. *Hudaý söýgüdir.* Söýgüde ýaşaýan adam Hudaý bilen, Hudaý hem onuň bilen ýaşaýandyr» (Kursiw edilme maňa degişli. — J.M.).

Ýene-de, Ýohannanyň ýazan birinji hatynda (4:8) şeýle aýdylypdyr: «Kim söýmeýän bolsa, Hudaýy tanaýan däldir, sebäbi *Hudaý söýgüdir»* (Kursiw edilme maňa degişli. — J.M.).

«Hudaý söýgüdir» diýlen tassyklama Hudaýy garjaşyk, içdäki düşnüksiz bir ýyly duýgy hökmünde suratlandyrmaýar. Eger ýadyňyzda bolsa, biz eýýäm kesgitläpdik: söýgi bu — duýgy däldir. Aslynda Hudaýyň söýgüsi nähilikä? Ýohannanyň Hoş Habarynda (15:12–13) Isa diýýär: «Meniň buýrugym şudur: Men sizi nähili söýen bolsam, siz hem biri-biriňizi şonuň ýaly söýüň. Kim janyny dostlary üçin pida etse, mundan beýik söýgi ýokdur».

Hudaý bize söýgüniň we ony ýüze çykarmagyň hakyky mysalyny berdi. Isa ýer ýüzünde söýgüden we rehimdarlykdan doly bolan durmuşy ýaşap geçdi. Onuň haç üstündäki ölümi Hudaýyň söýgü-

siniň hereketdäki keşbini görkezýär. Biziň ýakynlarymyzy söýmegimizde deňleşmegimiz gerek bolan mysal, ine, şudur. Hudaý ýöne bir: «Sizi söýýän» diýip aýtmady. Ol Öz söýgüsini hereket bilen subut etmegi ýadyndan çykaryp, uzak kosmosdan ýöne bir söýgi hatyny ibermedi. Ol bize ony ýene, ýene we ýene subut edýär.

Siziň: «Duruň bakaly! Eger Reb meni şeýle güýçli söýýän bolsa, onda Ol näme üçin meni jyns gatnaşygy ýaly ýakymly zatlardan ýüz öwürmäge mejbur edýär?» diýip soramagyňyz mümkin.

Geliň, geçen soraga jogap bermek üçin gürrüňini eden söýgüniň kesgitlemesine dolanalyň. Söýmek bu — goramak we alada etmek diýmekdir. Hudaýyň tabşyryklary bizi nämedir bir zatdan kem etmek üçin ýa-da haýsydyr bir gowy zady bermezlik üçin däldir; tersine, olar — bize beriljek ýagşylyklary üpjün etmek üçin we biziň geljegimizi gorap saklamak üçindir.

> Hudaýyň tabşyryklary bize beriljek ýagşylygy üpjün etmek we biziň geljegimizi goramak üçindir.

Kämahallar Mukaddes Kitabyň tekstlerinde biziň belli bir saýlawdan ýa-da hereketden ýüz öwürmegimizi buýurýan Rebbiň tabşyryklary duş gelýär. Hatda ilkibada olar bize juda ýowuz ýaly bolup görünse-de, emma hakykatda bolsa olar Hudaýyň bize bolan söýgüsiniň çuňňur beýanydygyna şaýatlyk edýärler. Dogrudan-da, Hudaý her gezek: «Muny etme» diýeninde, Ol bizi goramak bilen we biziň aladamyzy etmek bilen Özüniň söýgüsini subut edýär.

Kanun taglymaty kitabynda (10:13) aýdylypdyr: «Şeýle hem, *gowy günler görmegiňiz üçin*, Rebbiň bu günki meniň üstüm bilen berýän tabşyryklarydyr parzlaryny ýerine ýetiriň» (Kursiw edilme maňa degişli. — J.M.).

Hudaý Öz tabşyryklaryny näme maksatda beripdir? Gowy günler görmegimiz üçin! Hatda Onuň usuly bizi gynandyrýan we gaharlandyrýan hem bolsa, biz bir zada arkaýyn bolup bileris: Hudaý bizi söýýär we Onuň ähli tabşyryklary bize gowulyk bermek we bizi goramak üçindir.

Hudaýyň jyns gatnaşygy baradaky tabşyryklary muňa örän oňat mysaldyr.

Korintoslylara ýazylan birinji hatda (6:18) şeýle okaýarys: «Azgynlykdan gaçyň. Adam her nähili günä etse-de, ol onuň tenine galtaşýan däldir. Emma azgynlyk edýän öz tenine garşy günä edýändir».

Hudaý bize azgynlykdan gaçmagy kesgitli buýurýar. Näme üçin? Ol biziň saklanmagymyzy soraýan şol bir aýatynda muňa jogap berýär.

«…Azgynlyk edýän öz tenine garşy günä edýändir». Hudaýyň niýetine laýyk gelmeýän jyns gatnaşygy, siziň teniňizi, hakykatdan-da, fiziki manysynda zaýalaýar. Hudaýyň erkini bozmak bilen biz öz tenimizi birnäçe çynlakaý howplara sezewar edýäris. Ine, bu hakda bary-ýogy birnäçe şaýatlyklar:

- Her ýyl 15-den tä 24 ýaş aralygyndaky işjeň jyns gatnaşygy durmuşyny alyp barýan ýaş ýigitleriň (ýa-da gyzlaryň) takmynan her bir dördünjisi wenerik keseller bilen keselleýärler[11].
- Kesellere gözegçilik etmek we olaryň öňüni almak Merkeziniň 2004-nji ýylda çap eden maglumatlaryna görä, 13 ýaşdan 24 ýaş aralygyndaky ýaşlaryň 18 000-si AIW ýa-da AIDS diagnozyna eýedirler (bu netije ştatlaryň 35-sinde hasabatyň gizlinlikde saklanmagy bilen şeýledir); diňe 2004-nji ýylyň özünde şeýle diagnoz 5000 gezege golaý hasaba alnypdyr, bu bolsa ähli barlagdan geçenleriň üç göterimini tutýar[12].

- 2009-njy ýylda çagalaryň 409840 sanysy 13 ýaşdan 19 ýaş aralygyndaky ýaşlardan doguldy[13]. Bu göwreliliklериň ýarysyndan gowragy islenilmedik göwrelilikdi[14].

Eger adamlar jyns gatnaşyklardan nika çenli saklanan bolsadylar, onda sanalyp geçilen howplaryň hemmesinden gaçyp bolardy. Hatda islenilmedik göwrelilik bilen baglanyşykly kynçylyklar hem biri-birini söýýän, öz durmuşlaryny biri-birine bagyşlan är-aýallar arasynda ýüze çykan bolsa, onda olaryň çözülmesi aňsatdyr.

Hudaýyň bizden jyns gatnaşyklarynda garaşmagymyzy soramagy biziň keýpimizi bozmak üçin ýa-da bizi biderek çäklendirmek üçin däldigi mese-mälimdir. Onuň jyns gatnaşygy baradaky tabşyryklary Onuň bize bolan söýgüsine, biziň ýagşylygymyz we bizi goramak hakdaky aladasyna şaýatlyk edýär.

Hudaý söýgüdir, şoňä görä hem Ol aladany ýüze çykarmak mümkinçiligi elden bermeýär. Mukaddes Kitabyň tekstlerine şu nukdaýnazardan seredip, biziň üçin haýsy zadyň gowudygyny bilýän we bizi söýýän Hudaý tarapyn berlendigini bilip, biz Hudaýyň tabşyryklaryny uly göwünjeňlik bilen kabul edip alýarys.

# 6 Adamyň iň esasy jyns ograny nirede ýerleşen?

Siziň iň esasy jyns organyňyz suwa düşülýän geýimiňiziň aşagynda gizlenen däldir. Ýokary derejede keýp almagyň açary aýaklaryň aralygynda ýerleşen däl-de, eýsem gulaklaryň aralygyndadyr. Iş jyns gatnaşygyna ýetende, hakyky täsinlikler hut siziň beýniňizde bolup geçýär.

Size neýrobiologiýanyň çaltlaşdyrylan kursyny teklip etmäge rugsat ediň. Özüniň üç funta deň bolan agramy bilen siziň beýniňiz on milliard neýronlary, 100 milliard goldaw beriji öýjükleri, 100 trillion aksonlary — şol öýjükleri neýronlar bilen birleşdirýän ösüntgileri saklaýar[15]. Her sekuntda bir million täze baglanyşyklar ýüze çykyp durýar[16]. Adamyň beýnisi — älemde bar zatlaryň iň çylşyrymlysydyr. Şu öýjüklerden we baglardan düzülen ýeserje gurluşyň içinde iň täsin jyns duýgurlygyny başdan geçirmeler bolup geçýär. Siz eýýäm «orgazm» sözüni eşidensiňiz-ä? Ol fiziki ýakynlaşmadan ýüze çykýan keýplenmäniň ýokary duýgusydyr. Alymlar orgazm pursadynda keýplenmä jogapkär bolan himiki maddalaryň ýokary dozasyny almak arkaly beýniň janlanýandygyny anykladylar. Şol pursatda beýni bedeniň ähli organlaryna olaryň bellenilen şekilde hereket etmegi barada buýruk iberýär. Ýüze çykýan galpyldylary yzyna oňurga ýiligine iberýän nerw öýjükleri bolmadyk bolsa, onda orgazm mümkinçiligi hem bolmazdy. Şonuň üçin, jyns gatnaşygyna degişli ähli zada hut beýni ýolbaşçylyk edýär.

Emma her bir beýni jyns gatnaşykdan ýokary keýplenmä ýetmäge gönükdirilen däldir. Siziň entek 100 trillion aksonlar ýadyňyzdamy? Täze doglan çagalarda olar edil ýalaňaç geçirijiler ýaly açyk durýarlar, emma ýetginjeklerde bolsa, olar miýelin atly maddadan duran «gabyk» bilen örtülip ugraýar. Miýelin gabygy ýigrimi ýaşdan soň hem emele gelmegini dowam edýär. Ol elektrik geçirijilerdäki örtügiň rolyny ýerine ýetirýär — beýniden çykýan elektrik impulsyny tiz we peýdaly ýagdaýda nerwlere ýetirilmegine mümkinçilik berýär[17]. Adamyň jynsy ýetişgenlik döwründe örtülip başlan nerwleriň bir bölegi beýniniň duýgulara, sagdyn düşünjä we öz-özüňe gözegçilik etmäge jogapkär bölümlerini baglanyşdyrýar. Bu diýildigi, siziň beýniňiz jyns gatnaşyklaryna degişli çalt we şol bir wagtyň özünde oýlanyşykly çözgütleri ýigrimiden aşak bolmadyk ýaşa ýeteniňizde kabul etmäge programmirlenendir.

Neýrobiologlar ýetginjeklik döwürde beýniniň beýleki bölümleriniň hem entek ýetişmeklik prosesinde bolýandygyny anykladylar. Şeýle bölümleriň biri sagdyn çözgütleri kabul etmäge we joşgunly duýgularyňa eýeçilik etmäge jogap berýär. Ol «prefrontal gabygy» diýlip atlandyrylýar[18].

Biz bu ýagty dünýä inenimizde, biziň hereketlerimizi beýnimiziň töründe ýerleşen ilki päk duýgylary başdan geçirmelere jogap berýän limbiki sistema dolandyrýar. Diňe şonuň täsiri astynda saýlaw edip, biz ýagşyny ýamandan tapawutlandyrmaga ukyply däldiris, biz diňe duýýan zadymyza bil baglaýarys.

Ýaşymyzyň ulalmagy bilen çözgüt kabul etmegiň gözegçilik merkezi limbiki sistemadan kelle beýniniň maňlaý bölümleriniň alyn bölejiginde ýerleşýän we ahlaklylyk babatdaky saýlawa jogap berýän prefrontal gabyga geçýär. Eger limbiki sistema işdä, isleg-ler we gaýragoýulmasyz mätäçlikler bilen iş salyşýan bolsa, onda prefrontal gabyk, we diňe ol, bolup biljek netijelerini hasaba alýan oýlanyşykly çözgütleri kabul etme ukybyny berýär. Şeýle diýse bol-

jak: eger limbiki sistema — ýyrtyjy ýolbars bolsa, onda prefrontal gabyk — bu ýolbarslaryň tejribeli eldeki edijisidir. Ýolbars mydama açdyr, awy ýalňyş seçmegiň nämelere getirjekdigi bilen onuň işi ýok. Eldeki ediji bolsa «hem gamçy, hem köke» usulyny ulanyp, onuň wagşy işdäsini köşeşdirýär.

Ylmyň nukdaýnazaryndan, ýetginjekler ýolbarslara meňzeşdirler. Bu ýaşda prefrontal gabygy göýä rulda uklan sürüji kimindir, emma limbiki sistemanyň bolsa, gaýnap joşýan döwrüdir. Aslyýetinde, dolandyryşyň bir sistemasyndan başga bir sistema geçmegi köplenç ýigrimi bäş ýaş töwereklerinde amala aşyp gutarýar. Biologiýanyň nukdaýnazaryndan, adaty ýetginjegiň prefrontal gabygy entek «başlygyň kürsüsini eýelemäge» taýyn däl[19], emma ýetginjekler ösüşiniň şu derejesine ýetenlerinde, olaryň bütin durmuşynyň galan bölegine täsirini ýetirip biläýjek jyns gatnaşyklar hakdaky çözgütleri amala aşyrmakçy bolýarlar.

Siziň esasy jyns organyňyz suwa düşülýän eşigiňiziň aşagynda däldir.

«Ýaşlar we ýetginjekler jurnalynyň» ylmy neşiriniň ýakynda geçiren soraglaryna laýyklykda, ýaş adamlaryň 60 göteriminden gowragy eýýäm 17–18 ýaşlarynda jyns gatnaşygyny edenlerdir[20]. Bu boluşda, olaryň beýnisi ýüze çykaýjak netijeleri göz öňünde tutup, çözgüde gelmek ukybyna entek eýe däldir. Belki-de, şonuň üçin hem soraga gatnaşan işjeň jyns gatnaşyk durmuşyny alyp barýan adamlaryň üçden iki bölegi özleriniň bu meselede howlugandyklaryna ökünýärler[21]. Ýetginjekler fiziki taýdan jyns gatnaşygyna taýyn hem bolsa, olaryň esasy jyns organy bolan beýni — iň beýik keýplenmäni alyp biler derejä tiz arada ýetişmez.

Geliň, jyns gatnaşygynyň maksady baradaky üçünji soragyň jogabyna dolanalyň. Ýadymyzda bolşy ýaly, Hudaý ony biziň keýp al-

magymyz üçin we ýene bir adam bilen ýakyn bolup bilmegimiz üçin döretdi. Bu iki maksat biologiýa degişli ugur däl, eýsem düşünjä degişli ugurdyr. Hudaýyň niýetine görä, jyns gatnaşykdan gelýän esasy şatlygy hut beýni kabul edýär.

Başga sözler bilen aýdanyňda, entek beýni üçin prezerwatiw oýlap tapmadylar. Meniň diýjek bolýan zadym, siz jyns gatnaşykdan akyl, duýgy we fiziki taraplaýyn iň belent, täsirli bolan lezzeti alyp bilmek ukybyna eýe bolýançaňyz, siziň iň esasy jyns organyňyz bolan beýniňizi diňe Hudaýyň Özi gorap saklap biler.

Hudaýyň Sözi bize oňat nesihat berýär: «Bu dünýäniň ýörelgelerine uýgunlaşjak bolmaň. Tersine, pikirleriňizi täzeläp, özgeriň. Şeýtseňiz, Hudaýyň islegine düşünmegi, ýagny Ony nämäniň hoşal edýändigini, nämäniň oňat we kämildigini bilmegi başararsyňyz» (Rim. 12:2).

# 7 Jyns gatnaşygy meniň beýnime täsir edip bilýärmi?

Biziň kesgitleýşimize görä, beýni — siziň iň esasy jyns organyňyzdyr. Onuň mundan beýläk durmuşyň dowamynda fiziki ýakynlaşygy nähili kabul etjekdigi siziň kabul etjek kararlaryňyza baglydyr.

Ýene bir gezek Korintoslylara ýazylan hata ýüzleneliň (6:18). Bu aýatda Hudaý tarapyn bellenen çäkleriň daşynda bolup biljek fiziki ýakynlaşykdan gaça durmaga çagyryş bar. Çünki bu — öz teniňe garşy günädir. Biziň günlerimizde alymlar resul Pawlusyň sözlerini tassykladylar. Olar nikadan daşarda edilýän jyns gatnaşygynyň adamyň beýnisine fiziki ýagdaýda täsir edýändigini subut etdiler.

Geliň, ylmy maglumatlara ýüzleneliň-de, ýakynlygyň biziň esasy jyns organymyzy nähili üýtgedip bilýändigine düşünjek bolalyň.

## GÖWÜN BERMEKLIK BEÝNIDE DÖREÝÄR

Biziň oksitosin, ýagny «gujaklaşma gormony» barada gürrüň edenimiz ýadyňyzdamy? Bu göwünleri baglaýan gormon fiziki ýakynlaşma pursadynda bölünip çykyp, goraglylyk, ynam we çuňňur mähribanlyk duýgularyny emele getirýär. Biziň hemmämiz oňa teşne bolup, Hudaýyň hem jyns gatnaşygyny edil şonuň üçin ýaradan är-aýalyň bir bolmaklyk çeşmesi göni biziň beýnimizde ýerleşdirilendir.

Munuň üstesine, aýalyň beýnisi ýanaşmak we gujaklaşmak pursatynda oksitosiniň has ýokary dozasyny alýar. Ýöne şol bir hereketler erkek adamyň beýnisinde başga bir gormonyň — wazopresiniň akymyny döredýär[22].

Ýan ýoldaşlar biri-birine näçe wepaly bolsalar, olaryň beýnisi göwün bermegi, ysnyşmagy dowam etdirmek we ony berkleşdirmek üçin oksitosin bilen wazopresini şonça-da köp bölüp çykarýar. Hudaý biziň tenimizi uzak möhletleýin ýakynlyk üçin niýetläpdi. Bu bolsa biziň beýnimizdäki fiziki prosesler arkaly ýüze çykýar. Eger biz jyns gatnaşykdaky ýoldaşymyzy tiz-tizden çalyşýan bolsak, onda oksitosiniň derejesi peselýär — organizmiň ony gerekli mukdarda bölüp çykarmaga ýagdaýy galmaýar. Tertipsiz jyns gatnaşyklar erkegiň beýnisinde wazopresiniň bölünip çykmagyny basyp ýatyrýar, şeýdip, ol gysga wagtlaýyn gatnaşyklar bilen baglanyşykly howplara «biperwaý» bolýar[23.] Hiç zada borçly etmeýän, gysga wagtlaýyn jyns gatnaşyklar siziň beýniňizi himiki derejede üýtgetmäge ukyplydyr.

Galyberse-de, oksitasin bilen wazopresiniň bölünip çykmasy — beýniň fiziki ýakynlyga bolan ýeke-täk jogaby däldir. Ondan başga-da, jyns gatnaşygy «bagt gormonyny», ýagny dofamin atly gormonyň bölünip çykmagyny ýola goýýar. Bu gormon biziň her gezek haýsydyr bir gyzykly we ýakymly zat bilen meşgullanan wagtymyzda bölünip çykýar. Eger oksitasin bize aşyk bolandygymyzy aýdyp «pyşyrdaýan» bolsa, onda dofamin: «Men ýene isleýän, maňa ýene gerek!» diýip gygyrýar. Alymlar täze durmuş guran aşyk-magşuklaryň ganynda dofaminiň ýokary derejesiniň bolýandygyny anykladylar[24]. Bu gormon beýnide keýplenme duýgularyň birden joşmagyna getirip, höwesi güýçlendirýändir.

Bellemeli zat — dofaminiň ahlak meseleleri bilen işi ýokdur[25]. Ýagşy we ýaman gatnaşyklaryň arasyndaky abatlaýjy ýa-da weýran ediji hereketleriň tapawudy oňa näbellidir. Esasanam, ol edil

narkotik ýaly işleýär. Keýpiň şol bir derejesini saklap durmak üçin beýnä onuň barha artýan dozasy gerek bolýar. Nikadan daşarda edilýän jyns gatnaşyklary dofaminiň gitdigiçe köp dozasyny emele getirýär, bu bolsa är-aýallaryň gatnaşygyna çynlakaý täsir edýär. Eger gatnaşyklary bes edäýseň, onda bu oksitasiniň emele gelmegine täsir eder; dofaminiň ozalkysy ýaly gaýnap çykmagy üçin bolsa, öňküsinden köp jyns gatnaşygyny etmeklik talap edilýär. Beýniň dofamine teşneligini «gandyrmak» üçin adama gitdigiçe köp jyns gatnaşygyny etmek gerek bolýar. Bu bolsa jyns gatnaşygynda ýoldaşyň täzeleriniň gözlegine getirip, kalbyň içki baglanyşygynyň peselmegine alyp barýar. Mundan başga-da, dofaminiň keýpiň birden güýçli joşgunyny döredýändigi sebäpli, jyns gatnaşygyny edýän jübütler mähribanlyk duýgylaryny bu keýp joşguny bilen çalşyp, hakyky ýakynlygy gözlemegiň deregine, dofaminiň ýokary derejesiniň ugrunda ylgap başlaýarlar, netijede bolsa gatnaşyklaryň okgunly berbat bolmagyna getirýär. Jyns gatnaşygyna bakna bolmaklyk — beýniň düşüp biljek duzaklarynyň ýene biridir. Fiziki ýakynlaşyk wagtynda beýnide amala aşyrylýan himiki utgaşmalar baknalygy döredip bilýär, ondan soň öz jyns duýgurlygyna işdäňi eldekileşdirmek barha kynlaşýar. Eger özüňizi diňe maşgala ýan ýoldaşyňyz üçin aýap saklasaňyz, onda nikanyň çägindäki jyns gatnaşygy bilen meşgullanýarkaňyz, beýniňiziň ýakynlygy juda täsin ediji neýrohimiki maddalaryň ýeterlik derejesine eýe boljakdygyna ynamly bolup bilersiňiz.

## JYNS GATNAŞYGY SIZIŇ ÝADYŇYZA TÄSIR EDÝÄR.

Başdan geçirmeleriň biziň beýnimizi üýtgedýändigine mundan-da has anyk mysallar bar. Size täsirini ýetirýän hem-de duýgylaryň bäşisiniň hem gatnaşmagy bilen bolup geçýän wakalaryň her birinde, bedende norepinefrin diýlen gormon bölünip çykýar, oňa «ýatkeşlik gormony» hem diýilýär. Ol göýä başdan geçen tejribäni alýar-da, ony

beýnide hemişelik ýerleşdirýär. Fiziki ýakynlaşmanyň biziň duýgylarymyza çuňňur täsir edýändigini hasaba alsaň, organizm muňa jogap edip, bu maddanyň ýeterlik derejedäki mukdaryny bölüp çykarýar. Şeýdip, siziň ol başdan geçirenleriňiz beýniňizde pugta ornaşýar.

Durmuş guranyňyzda bolsa, siz täze maşgala gatnaşyklaryna öňki ýatlamalaryňyzy getirýärsiňiz. Elbetde, siz: «Ömrümiň ahyryna çenli ýanynda boljak adamyma duşaýsam, men ozalky jyns gatnaşykda bolan adamlarymy ýatlamaryn hem» diýmegiňiz mümkin. Emma beýle bolmaýar.

Jyns gatnaşygyny başdan geçirmeler siziň beýniňizde möhürlenendir, bu hadysa biologiki ýagdaýda amala aşýar. Siz ozalky jyns gatnaşykda bolan adamlaryňyzy ýatdan çykarmagy başarmarsyňyz, sebäbi olar eýýäm siziň beýniňiziň ölçeglerini üýtgedendirler.

Ýewreýlere ýazylan hatda (13:4) şeýle aýdylypdyr: «Goý, hemmeler nika hormat goýsun, är-aýal düşegi günä bilen hapalanmasyn». Bu pikiri şeýleräk aýdyp bolardy: «Jyns gatnaşyklaryňyzy arassa saklaň». «Arassa» sözüniň kesgitlemeleriniň biri — «özünde başga garyndylary saklamaýan»[26]. Jyns gatnaşyklarda toýa çenli garaşmak islemän, biz hyýalda ähli ozalky ýanaşan adamlarymyzy nika düşegimize getirýäris, çünki olar biziň aňymyzda hemişelik yz galdyryp, indi bolsa olar biziň jyns gatnaşygymyzy himiki hadysalar derejesinde nähili kabul edýändigimize täsir edýär.

Bir gezek, leksiýalar tapgyry gutarandan soň (men olaryň iň soňkusyny jyns gatnaşygy mowzugyna bagyşlapdym), meniň dostlarymyň biri, ruhy çopan, meni howa menziline çenli äkitmegi teklip etdi. Biz ulaga münenimizde, ol ilkibada birhili dymyp oturdy. Soň ahyry seslendi:

— Joş, maňa seniň kömegiň gerek. Ine eýýäm ýigrimi ýyl bäri men ajaýyp aýala öýlenen, emma men henize çenli onuň bilen düşekde ýekelikde bolup görmedim.

— Sen nämäni göz öňünde tutýarsyň? — diýip, men ondan soradym.

— Entek ýokary synplarda okaýarkam, men Hudaýa ynanmaýardym we gaty ahlaksyz adamdym, — diýip, ol boýun aldy. — Bu ýagdaý tä meniň uniwersitete giren günüme çenli dowam etdi. Ol ýerde men Mesihe özümiň Rebbim we

Siz öňki jyns gatnaşygynda bolan ýoldaşlaryňyz hakdaky ýatlamadan dynyp bilmersiňiz.

Halasgärim hökmünde iman etdim, şeýdip öz durmuşymy bütinleý diýen ýaly üýtgetdim, ýöne jyns gatnaşyklaryndan başgalaryny. Üçünji kursda men özümiň geljekdäki aýalyma duşdym. Şol güne çenli men aýalyň beýle-de bir owadan bolup biljekdigini göz öňüne-de getirip bilmeýärdim. Biz biri-birmizi söýüp, durmuş gurduk…

Mundan soň ol maňa jyns gatnaşygynda eden günäsiniň onuň nikasyna nähili täsir edendigini gürrüň berdi.

— Nikanyň ilkinji gijesinden başlap, meniň kellämde geçmişiň sahnalary we suratlary, meniň ozalky gyzlarymyň ähli boluşlary aýlanýardy. Olar meni henize çenli-de terk etmediler.

Geçen gatnaşyklaryň kölegesi onuň beýnisine çümüp galyp, gaty gözgyny, weýran ediji netijelere getiripdir.

Şeýlelik bilen, aýdyň düşünmek gerek: edilen her bir çözgüdimiz bilen, her bir hereketimiz bilen biz öz beýnimiziň gurluşyny üýtgedýäris.

# 8 Eýsem häzirki zaman medisinasy jyns gatnaşyklary arkaly geçýän kesellere garşy üstünlikli göreşmeýärmi?

Meniň diňleýjilerimiň köpüsi medisina jyns gatnaşyklary arkaly geçýän kesselleriň howpuny aradan aýyrdy diýip ynanýan ýalydyr, hatda eger kesel ýokuşaýsa hem (olaryň pikiriçe, bu örän seýrek duş gelýär), onda mundan aňsatlyk bilen dynyp boljak diýip pikir edýäne meňzeýärler. Gynansakda, olar düýbünden ýalňyşýarlar.

Eger 1960-njy ýyllarda lukmanlar diňe esasy iki sany wenerik keseli — sifilis bilen gonoreýany bejeren bolsalar (ikisini-de sanjymlaryň kömegi bilen), onda biziň günlerimizde jynsy ýollar arkaly geçýän esasy kesselleriň 25 görnüşini tapawutlandyrýarlar[27], şolardan 19 sanysy bejerip bolunmaýan hasaplanylýar[28].

1960-njy ýyllarda jyns gatnaşygynda bolýan ýetginjekleriň her altmyşynjysy wenerik keseller bilen keselleýärdi. 1970-nji ýyllara ýakyn — eýýäm her kyrk ýedinjisi[29]. Biziň günlerimizde jyns gatnaşygynda bolýan her dördünji ýetginjek keselleýär[30].

Lukmanlaryň weneriki kesellere garşy serişdeleri tapmak we olaryň ýaýramagynyň öňüni almak tagallalarynyň ählisine garamazdan, keseliň görnüşleriniň sany azalman, gaýtam keselleýänleriň sany bilen birlikde gyşarnyksyz ösýär. Şu günki günlerde amerikalylaryň 70 milliony jynsy ýol bilen geçýän kesselleriň iň bolmanda biri bilen kesellidir[31]. Şolaryň takmynan 65 milliony — bejer-

gisizdir[32]. Dünýä boýunça bolsa, her ýyl 330 million adam weneriki keseller bilen keselleýär[33].

Infeksiýalaryň öňünde aýratyn hem ýaş adamlar goragsyzdyr. Jyns gatnaşyklara başlanylan ilkinji iki ýylyň içinde ýetginjek gyzlaryň köpüsi giň ýaýran weneriki keselleriň üçüsinden iň bolmanda biri bilen keselleýärler.

Keselleri gözegçilik etmek we olaryň öňüni almak merkezleriniň maglumatlaryna görä, ýylda özünde jynsy ýollar arkaly geçýän infeksiýalary göterýän adamlaryň täze 19 milliony peýda bolýar. Şu ýagdaýda näsaglaryň takmynan ýarysy 15-den 20-ä çenli ýaşdakylardyr[34]. Biziň günlerimizde ahlaksyz durmuş sürüp, saglygyňy saklamak mümkin däl diýen ýalydyr. Nikadan öňki jyns gatnaşyklaryny saýlaw edäýseňiz, onda siziň kesellemeklik ähtimallygyňyz — iň gowy halatda dörtden biridir[35]. Bu san ýanaşjak adamyňyzyň her täzesi bilen ýene artýar.

Biziň günlerimizde jyns gatnaşygynda bolýan ýetginjekleriň her dördünjisi keselleýär.

Elbetde, siz bu sanlara seredip: «Eger jyns gatnaşyklarda ýaşaýan ýetginjekleriň her dördünjisi keselleýän bolsa, belki-de men keseliň ýokuşmagyndan gaçyp bilerin. Galyberse-de, bu hili keselllikleriň hemmesi-de bejerilýär ahyryn, dogry dälmi?» diýmegiňiz mümkin. Ýok, dogry däl! Wenerik keselleriň köpüsi bejergisizdir, sebäbi olary wiruslar döredýändir. Ähli wirusly keseller, weneriki keselden başlap, tä adaty sowuklama çenli bary bejergisizdir. Jyns ýollar arkaly geçýän keselllikleriň diňe käbirleri bejerilýär, emma bu uzak möhletde we agyryly geçýän prosesdir; sähelçe wagtlyk keýpiň haky, ine, şudur! Munuň üstesine-de, ozallar ondan gutulyp bolunýan kesellikler soňky döwürlerde bejergä boýun bolmasyny goýýar.

Ýylda on alty milliard dollar — şunça puly biziň saglygy goraýyş ulgamymyz jyns ýollar bilen geçýän kesellikleri anyklamak we olary bejermek üçin sarp edýär[36]. Kesel ýokuşan adamlaryň sany uly, lukmanlar bu sany peseltmek üçin dyngysyz işleýärler. Mysal üçin, ýakynda iň köp ýaýran wenerik keseli — APW ýa-da adamyň papilloma wirusynyň garşysyna waksina oýlap tapdylar. Köpler bu üstünligi «jyns infeksiýalaryna garşy göreşdäki möhüm ädim» hasap etdiler, emma hakykatda bolsa, keseliň ýokuşmak howpundan goranmak juda pesdir. Birinjiden, bu waksina diňe aýallara kömek edýär, erkekler üçin serişde entek tapylmady. Soňra ol 70 göterim halatda täsirlidir, soňam ony ýaş wagtyňda kabul etmek gerek; kesel ýokuşan uly ýaşly aýallara bolsa, ol eýýäm kömek edip bilmeýär. Munuň üstesine, ol APW-nyň rak çişlerini emele getirýän görnüşleriniň ählisine hötde gelip bilenok. Galyberse-de, waksina kabul edileninden soň onuň täsiriniň dowamlylygy häzire çenli kesgitlenmedi. Bu serişdäniň açylanyna köp wagt bolmady, şonuň üçin hem waksina täsir eden şol 70 göterim aýallarda bu APW garşy döredilen immunitetiň näçe wagt durjakdygyny anyklamak üçin köp ýyllaryň gerek bolmagy mümkin[37]. Garaz, uzak wagtlaýyn goranmak umydy uly däl.

> Lukmanlar jyns ýollar arkaly geçýän esasy keselleriň 25 görnüşini bilýärler, şolardan 19 sanysy bejergisizdir.

Emma keseliň özünden gaýry, onuň başga erbet netijeleri-de bardyr. ABŞ-da 15 ýaşdan 20 ýaş aralygyndaky aýallaryň 100 müňüsi, geçiren wenerik keselleri sebäpli, hiç haçan çaga dogrup bilmeýärler[38]. Her ýyl takmynan 80 müňe ýakyn erkek kişi APW zerarly rak bilen keselleýär[39]. Her ýyl 17 müňden gowrak amerikaly AIDS sebäpli ýogalýar[40].

Eger siz şonda-da jyns ýakynlaşmasyny Hudaýyň goýan gorag çäklerinden geçip etmekçi bolsaňyz, onda siziň wenerik keselleri ýokuşdyrmazlyk ähtimallygyňyz örän pesdir. Bu ylym arkaly subut edilendir. Muny lukmançylyk jemgyýetleri hem, hökümet hem boýun alýarlar. Ýogsa-da ABŞ hökümeti juda ýakynda wenerik keselleri anyklamak we olaryň öňüni almak üçin 400 milliard dollar bölüp berdi[41], şonda-da kesellemeklik diňe artýar. Sadaja aýdanda, howpludygy hakda Hudaýyň bizi duýdurýan saýlawymyzyň netijelerinden bizi hökümet ýa-da lukmanlar gorar diýip tama edip bilmeris.

Ýatda saklaň, jyns gatnaşygy baradaky Hudaýyň tabşyryklary bizi islenilmedik netijelerden goramak we bize iň uly şatlygy sowgat etmek üçin berildi. Günä bilen hapalanmadyk we päk-arassa nika düşeginde jyns ýollar arkaly geçýän keselleri ýokuşdyrmaklyk ähtimallygy nämä deň? Nola deňdir. Tüýs makul gelýäni şudur, dogry dälmi?

# 9 Has giň ýaýran weneriki kesel haýsy?

Ulularyň we ýetginjekleriň köpüsi jyns ýollar arkaly geçýän kesellere degişli meselelerde geň galarly bilimsizdirler.

Hatda has giňden ýaýran wenerik kesel barada we ony bejerip bolmaýandygy barada hem bilýänleri azdyr[42]. Men nämäni göz öňünde tutýaryn? Adamyň papilloma wirusy (APW).

APW — jyns ýol arkaly geçýän wirusly infeksiýadyr, ol şeýle bir ýeňillik bilen geçýär, hatda prezerwatiwler hem kömek edenok. Mümkin ony keseli gözegçilik etmek we öňüni almak merkezleriniň ABŞ-daky wenerik keselleriň içinde birinji belgilisi diýip hasaplamalary şonuň üçindir[43].

Biziň netijelerimize laýyklykda, amerikalylaryň ýylda alty milliona golaýy APW bilen keselleýär[44]. Bu sanyň haýsy derejede ulydygyny bilmegiňize kömek etsem, onda Kaliforniýa ştatynyň Los-Anjeles şäherinde mundan iki esse az adam ýaşaýandyr. Bu sany on ikä bölüp, her aýda 458 333 adamyň keselleýändigini alarys, bu bolsa takmynan Nýu Orleanyň tutuş ilatynyň sanyna deňdir. Her hepdede — 100 müňden gowrak adam (Wiskonsin ştatynyň Grin-Beý şäheriniň ilat sany). Jyns gatnaşyklaryny işjeň alyp barýan adamlaryň günde 15 müňden gowragy keselleýärler, her sagatda — 627 adam, her minutda — 19 adam.Göni häziriň özünde 20

million amerikaly — APW-ny ýaýradyjylardyr[45]. Takmynan şonça adam bütin bir kontinentiň — Awstraliýanyň ilatyny düzýär!

Bu statiskany oýlanyp görüň, ol haýran galdyrýar.

- Aýallaryň 80 göterimi 50 ýaşyna ýetmezden APW bilen keselleýär[46].
- Yzygiderli jyns gatnaşykda bolýan erkekleriň 70 göterimi APW bilen keselleýär[47].
- Işjeň jyns gatnaşygynda bolýan adamlaryň hemmesiniň 50 göterimi APW bilen ýa öňden kesellidirler, ýa-da olara ýakynda ýokuşandyr[48].
- 15 ýaşdan 49 ýaş aralygyndaky amerikalylaryň 80 milliony hiç bolmanda bir gezek jyns ýollar arkaly APW bilen keselländirler[49].
- 20-den 24-e çenli bolan ýaşdaky adamlar APW bilen köp keselleýärler: bu ýaş aralygyna degişli erkek we aýallaryň eýýäm 26,8 göterimine kesel geçendir[50].

Munuň üstesine, sansyz-sajaksyz wirusy göteriji adamlar utanç sebäpli, bolan zady boýun almazlyk sebäpli ýa-da keseliň alamatlaryny inkär etmeklik sebäpli hiç haçan lukmanlara ýüz tutmaýandyklaryny göz öňünde tutmak gerek.

APW — bu wirusdyr we ol bejergisizdir. Onuň köpelmegi adamyň deri öýjüklerinde, onuň nemli bölümlerinde bolup geçip, juda aňsat ýokuşýar. Hünärmenleriň baha bermegine görä, ilkinji jyns gatnaşykda APW-nyň ýokuşmak ähtimallygy 50 göterime deňdir. APW-ny göterijiler bilen jyns gatnaşygyny edýänler 90 göterim ýagdaýda bu kesel[51] bilen keselleýärler.

Ýokuşmanyň ýokary derejesiniň bir sebäbini wirusyň organizmde köp wagtlap özüni ýüze çykarmaýanlygy bilen düşündirilýär. APW äşgär bolmazdan öň, ýyllar boýy siziň bedeniňizde «gizlenip» biler[52].

Emma bu kesel sebäpli emele gelýän rak keseli esasy howpy döredýär. Papilloma wirus ýokuşan aýallaryň takmynan 70 göteriminde, wagtyň geçmegi bilen, ýatgynyň boýunjygynda rakyň öňüsyrasyndaky üýtgeşmeler emele gelýär[53]. Ýatgynyň boýunjygynyň inwaziw rakynyň 90 göterimden gowrak ýagdaýynda APW-nyň täsiri bardyr; bu aýallaryň rak kesellerinden ölüş derejesi boýunça ikinji orunda durýar (birinji orunda göwüs raky durýandyr)[54]. APW bilen kesellemeklik netijesinde ýüze çykýan ýatgynyň boýunjygynyň raky ýylda 13 müň sany amerikaly aýallarda emele gelýär. Olaryň takmynan 5 müňüsi ölüm bilen gutarýar[55].

APW geçen bäş ýylyň dowamynda AIW bilen AIDS-den köp aýallary heläk etdi[56]. Şonda-da bu wirus hakda dymmagy gowy görýärler. Los-Anjelesiň Kaliforniýa uniwersitetiniň Lukmançylyk fakultetiniň işgärleri ýatgynyň boýunjygynyň we jynshananyň rak keselleriniň 90 göteriminde (bu eýýäm epidemiýadyr) aýalyň bedeninde papilloma wirusyň bolandygyny anykladylar[57]. Ine, näme üçin keselleri gözegçilik etmek we olaryň öňüni almak merkezleri rakyň bu görnüşini jyns ýollar arkaly geçýär diýip tassyklaýarlar[58].

> Hut häziriň özünde amerikalylaryň 20 milliony APW bilen kesellidirler.

Erkek adam APW bilen keselläp bilermikä? Elbetde! Aýallaryň 80 göteriminiň 50 ýaşa ýetmezinden kesellejekdiginiň özi muny «aýallaryň» keseline meňzedýän hem bolsa, bu asla beýle däldir. Milli barlaglar institutynyň rak barada ýakynda geçiren internet soragy howsalaly bir ýagdaýy ýüze çykardy: Braziliýada, Meksikada we ABŞ-da 18-den 50-ä çenli bolan ýaş aralykdaky erkekleriň 50 göterimi (jyns gatnaşyklaryny işjeň alyp barsyn, barmasyn — tapawudy ýok) APW bilen keselläpdirler[59].

Papilloma wirusyň ýokuşmak howpunyň jyns gatnaşyklar bilen baglanyşyklydygyna ýaşlaryň juda az bölegi düşünýärler. Keselle-

meklik ähtimallygynyň elhenç gorkunçdygyna ondanam az bölegi düşünýärler, APW-nyň ölüme eltýändigini bolsa, asla bilýäni hem ýok. Lukmançylyk jemgyýeti çynlakaý meseläniň bardygyna güwälik edýän gorkunç statistikany çap etdiler. Hudaý betbagtçylygyň nähili gerime eýedigini bilýär, emma Ony sanlar gyzyklandyrmaýar. Hudaý adamlara jyns gatnaşyklaryna degişli düzgünleri bermek bilen, Ol anyk bir adamy — sizi göz öňünde tutupdy. Hudaý sizden saýlaw etmegi — öz ýary bölegiňiz boljak, geljekde durmuş gurmaly ýan ýoldaşyňyza garaşmagy soraýar.Ol sizi we siziň geljegiňizi goramak isleýär.

# 10 Jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller bilen aýallaryň erkeklerden kän keselleýändigi hakykatmy?

Ýaş ýigitleriň gyzlara seredeniňde jyns gatnaşyklarda köp bolýandygyna garamazdan, gyzlar wenerik keseller bilen köp keselleýärler[60]. Barlaglaryň görkezişi ýaly, mysal üçin, jyns agzasynyň gerpes keseli bilen aýallaryň 21 göterimi, erkekleriň bolsa bary-ýogy 11,5 göterimi kesellidirler[61]. Gaty giň ýaýran wenerik keselleriň 25-si ilkinji nobatda aýallaryň saglygyny ýykýar.

Näme üçin aýallar köp howp astynda? Bar zat adam fiziologiýasyndadyr. Jyns gatnaşyk ýollary arkaly geçýän keselleriň köpüsi wiruslar arkaly döreýär, wiruslar bolsa, öz nobatynda, ýyly, kislorodsyz nemli şertlerde, hakyt aýal jyns agzalarynda köpelýärler. Erkegiň ujudyna düşen wirus bolsa, kislorodyň täsirinde heläk bolýar. Ine, näme üçin aýal adamyň organizmi iki esse köp keselläp, ejir çekýär. Elhenç hakykat şeýledir.

Ine, birnäçe huşa getiriji mysallar:

- Hlamidioz keseli ýokuşan aýallaryň 80-den 90-a çenli göterimi kesellik alamatlaryny duýmaýarlar[62].
- Kiçi çanaklyk organlarynyň infeksion çişmesiniň alamatlarynyň gowşak ýüze çykýanlygy sebäpli aýallaryň 85 göterimi lukmanlara gaty giç ýüz tutýarlar. Bu bolsa olaryň çagasynyň bolmak mümkinçiligini ep-esli peseldýär[63].

- 2007-nji ýyldan 2008-nji ýyla çenli hasaba alnan aýal sifilisiniň sany 36 göterim artdy[64].
- «Ýatgynyň boýunjygynyň raky» diagnozy ýaş aýallaryň arasynda artýar[65], bu bolsa, olaryň wenerik kesellere, şol bir sanda APW hem duçar bolujylygynyň ýokarydygyna şaýatlyk edýär.
- AIW ýokuşan aýallaryň sany tiz wagtda AIW ýokuşan erkekleriň sanyndan geçer[66].
- Göwrelilik wagtynda wenerik keseller bilen kesellän aýala irki burgular, çaganyň daşyndaky perdäniň wagtyndan öň ýarylmasy ýa-da çaga dogulmazyndan, şeýle-de dogulansoň ýatga infeksiýa ýokuşmagy howp salyp biler[67].
- Wagtyndan öň dogulmalaryň we bir ýaşa çenli bolan çagalar arasyndaky ölümçiligiň 30–40 göterimi eneleriň wenerik keselleri bilen bagly hasap edilýär[68].

Ýaş ýigitler jyns gatnaşyklaryny köp edýärler, emma gyzlar iki esse köp wenerik keseller bilen keselleýärler.

Jyns ýollary bilen geçýän infeksiýanyň aýalyň organizmine edýän täsiriniň has giň ýaýran netijesi — bu önelgesizlikdir. Weneriki keseller ýatgy turbalarynda we ýatgynyň nemli bardasynda düzedip bolmajak bitişmä alyp gelýär. Erkekler şol bir kesellikler bilen kesellänlerinde önelgesizlik howpy bolmaýar, çünki olaryň tohum öndüriji organlary bitişmeklige sezewar bolmaýar. Önelgesizlikden başga-da, weneriki kesellikler aýallarda ýatgynyň boýunjygynyň rakyna alyp gelýär. Beýle howp erkekleriň üstüne abanmaýar, çünki olarda ýatgynyň boýunjygy umuman ýokdyr.

Adamlar, bu aýratyn hem aýallara degişli, jyns gatnaşyklaryň Hudaý tarapyn goýlan çäklerini bozýandyklary üçin, şübhesiz, biçak uly töleg tölemeli bolýarlar.

# Jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller bilen ýaşlaryň beýleki toparlara seredeniňde kän keselleýändikleri hakykatmy?

Jynsy ýetişgenlik döwrüň alamatlarynyň biri-de — maňa hiç zat kär etmez diýen duýgy, erbet zatlaryň hemişe-de başga birleri bilen bolýandygy baradaky ynamlylyk. Ýöne welin haçanda ýetginjeklere we jyns gatnaşygyna gezek gelende, onda bu derejedäki hakykatdan daşa düşme bolmaz.

Biziň jemgyýetimizde 12 ýaşdan tä 25 ýaşa çenli ýaşdakylary ýaş adamlar diýip hasaplama kabul edilendir. Şeýlelik bilen, ABŞ-da ýaşlar ilatyň 17 göterimini düzýär. Şunuň bilen birlikde jyns ýollar arkaly geçýän keselleriň ählisiniň üçden ikisi 25 ýaşa çenli bolan adamlaryň paýyna düşýär[69].

ABŞ-da her ýyl 19 million adam weneriki keseller bilen keselleýärler[70]. Olardan kesellemäniň 3 milliony 13 ýaşdan 19 ýaşa çenli bolan adamlaryň paýyna düşýär[71], dokuz milliondan gowragy — 15 ýaşdan 24 ýaş aralygynda bolanlaryň paýyna düşýär[72]. Ýagny weneriki keseller bilen kesellemeleriň takmynan üçden iki bölegi ABŞ-nyň bary-ýogy 17 göterim ilatynyň paýyna düşýär[73].

Ilkinji jyns gatnaşygyndan soňky iki ýylyň içinde ýaşlaryň 50 göterimi weneriki keseller bilen syrkawlaýar[74]. Her ýyl jyns gatnaşyk durmuşyny işjeň alyp barýan ýetginjekleriň takmynan 25 göteriminde kesellemäniň täze halaty anyklanylýar[75]. Ýagny keselleýän her bir dördünji ýokary synp okuwçysy däl-de, her ýylda her dördünji

ýokary synpdaky okuwçydyr. Jyns ýakynlyga giren ýetginjekleriň her bir üçünjisi mekdebi diňe bir attestat bilen däl-de, eýsem oňa goşmaça edip, weneriki keseli bilen hem gutarýar.

Aşakdaky elhenç sanlar barada oýlanyň-da, olara ýeňilkellelik bilen garamaň.

- 2006-njy ýylda AIW ýokanç keseliniň täze ýüze çykan kesellemeleriniň aglaba bölegini (34 göterimi) 13 ýaşdan 29 ýaşa çenli adamlar düzdüler — bu bolsa, ýaş toparlarynyň içinde iň köpi[76].
- AIW bilen kesellän amerikalylaryň bäşisinden üçüsi ýetginjeklik döwründe kesellänlerdir[77].
- Ýaşlar keselläp bilmeklik ähtimallygynyň iň ýokary derejesine degişli bolsalar-da, işjeň jyns gatnaşyk durmuşyny alyp barýan ýetginjekleriň (15 ýaşdan 17 ýaşa çenli) we işjeň jyns gatnaşyk durmuşyny alyp barýan ýaş adamlaryň (18 ýaşdan 24 ýaşa çenli) göni ýarysy wenerik keseli barlagyndan umuman geçmediklerdir[78].
- Köp ýaş aýallary ahyr soňunda «önelgesizlik» derdine alyp gelýän çanaklyk organlarynyň çişmesine[79], ululara garanda, ýaşlar 10 esse ýaly köp duçar bolujydyr.
- Kesellemekligi gözegçilik etmek we olaryň öňüni almak Merkeziniň 2002-nji ýylda hasaba alan hlamidioz bilen kesellemeklik halatlarynyň 50 göterimi ýetginjekleriň paýyna düşýär[80].
- 2002-nji ýylda 15 ýaşdan tä 24 ýaşa çenli bolan adamlaryň arasynda giň ýaýran kesel gonoreýa boldy[81].
- Her gün 15 ýaşdan 24 ýaş aralygyndaky adamlaryň 25 müňe golaýy wenenrik keselleriň biri bilen keselleýär. Bu sagatda 1039 adam diýmekdir[82].

Näme sebäpden ýetginjekler jyns ýollar arkaly geçýän kesellere has duýgurka? Munuň iki sany sadaja düşündirilişi bardyr: *biologiýa we özüňi alyp baryş*.

Ýaşlaryň wenerik kesellerine has duýgurdygynyň biologik sebäpleri, ilkinji nobatda, aýallara degişlidir. Ýaş gyzyň serwikal kanalynda «sütün» adyny alan direg öýjükleriniň köp sany saklanylýar. Ýatgynyň boýunjagazynyň iç ýüzi olardan düşelendir[83]. Sütün öýjükleri, ýaşyň artdygy saýyn, gatlaklary emele getirip ugraýan we ahyrsoňy olary öz aşagynda gizleýän epiteliýniň teňňe görnüşli öýjükleri bilen örtülýär[84]. Bu hadysa 25 ýaşyň töwereklerinde tamamlanýar.

Bu iki görnüşli öýjükleriň arasyndaky tapawut nämedekä? Sütün öýjükleri çakdanaşa duýgurdyrlar. Olary öl rezin sürteç, ýagny gubka bilen deňeşdirse bolar. Bu öýjükler bilen duşuşýan islendik infeksiýa oňa «çümýär» diýseňem boljak — bu edil hapanyň ýa-da çägäniň öl rezin sürteje ýapyşyşy ýalydyr. Sütün öýjükleriniň, 25 ýaşdan geçen aýalyň ýatgysynyň boýunjygynyň iç ýüzini örtýän epiteliýniň teňňe görnüşli öýjüklerine seredeniňde, infeksiýalara 80 göterimden köpräk duýgurdygy bellidir[85].

> Jyns ýakynlyga giren ýetginjekleriň her bir üçünjisi mekdebi diňe bir attestat bilen däl-de, eýsem oňa goşmaça edip, wenerik keseli bilen hem gutarýarlar.

Ýatgynyň boýunjygy bu ýaş töwereklerinde gatap ugrap, özüne duş gelýän wiruslary itekläp çykarýar. Deňeşdirmämizi dowam edeliň: epiteliýniň teňňe görnüşli öýjükleri hiç haçan ulanylmadyk, gurak rezin sürteje has meňzeşdir. Ol özüne hapa ýa-da çäge ýokmazy ýaly, ýeterlik derejede gaty we dykyzdyr.

Galyberse-de, näme, biz bu taýda hapanyň gürrüňini edemizok. Gürrüň ýaş aýallaryň we olaryň jübütleşýän ýoldaşlarynyň saglygyna çynlakaý howp salyp bilýän wiruslar hakda barýar. Mysal üçin, jyns gatnaşygyny saklaýan 15 ýaşlaryndaky gyz çanaklyk organ-

larynyň çişmesi bilen kesellemeklik ähtimallygynyň sekizden birine, emma şol bir wagtda, şol bir şertlerde, 24 ýaşly aýal segsenden birine eýedir [86]. Ýene bir tapawut ýaş gyzyň sütün öýjükleriniň wirusy göni gan akymyna geçirip goýberýänligindedir, şol bir wagtyň özünde uly ýaşly aýalyň ýatgysynyň boýunjygyndan gana geçmeklik wirus üçin gaty kyndyr. Umuman aýdanda, ýetginjek üçin wenerik keselleri bilen kesellemeklik ähtimallygy 25 ýaşdan ulylara seredeniňde 80 göterim ýokarydyr[87].

Bize diňe Hudaýyň bellän möhletine çenli garaşmaga razy bolmak galýar, çünki öz tenimizden uly keýp alyp bilmegimiz üçin, Ol bizi ähli möhüm zatlar bilen üpjün edendir.

Siz aýalyň ýatgysynyň boýunjygyndaky üýtgeşmeleriň beýnidäki dolandyryş görnüşiniň (diňe duýgularyň esasynda işleýän) limbiki sistemadan (ýagşyny we ýamany saýgaryp bilýän) prefrontal gabygyna geçirilen döwre gabat gelýändigine üns berdiňizmi? Bize diňe Hudaýyň bellän möhletine çenli garaşmaga razy bolmak galýar, çünki öz tenimizden ullakan keýp alyp bilmegimiz üçin, Hudaýyň bizi ähli möhüm bolan zatlar bilen üpjün edendigi mese-mälim görnüp dur.

Emma biologiýa — ýaşlary wenerik keselleri bilen kesellemeklik howpuna getiren ýeke-täk sebäp däldir. Ýetginjekleriň özlerini alyp barşynyň özi-de, olary howply infeksiýalar üçin örän oňat nyşana öwürýär. Keselleri gözegçilik ediş we olaryň öňüni alyş merkezleriniň alan netijelerine görä, ýaş ýetginjekler jyns gatnaşygy üçin özünden uly ýaşly adamlary saýlaýarlar. Mundan başga-da, işjeň jyns gatnaşyk durmuşyny alyp barýan ýetginjekler birnäçeleri bilen ýanaşýarlar, şeýdibem kesellemeklik ähtimallygyny birnäçe esse artdyrýarlar. Statistika laýyklykda, 18 ýaşyndan öň jyns gatnaşygy-

na başlanlaryň 75 göteriminde jyns gatnaşygyny saklýan ýoldaşynyň keminden iki sanysy, emma olaryň 45 göteriminde bolsa — dördüsi we ondan-da köpi bolupdyr[88].

Weneriki keseller bilen näsag ýaş ýigitleriň we gyzlaryň sany gorkunç tizlik bilen ösýär. Keseliň pidasy bolan adam üçin töleg gaty beýik. Bu babatda Hudaýyň Sözi näme diýýärkä? Timoteosa ýazylan birinji haty okalyň (4:12): «Ýaşdygyň üçin saňa hiç kim äsgermezlik etmesin. Sen hem sözde, ýaşaýyşda, söýgüde, imanda we päklikde iman getirenlere görelde bol».

Ýaşlara we jyns gatnaşyklara gezek gelende belligi ýokary galdyrjak kim barka? Kim sagdyn durmuş ýoluny alyp barmagyň mysalyny, ahlak arassalygynyň göreldesini görkezmäge taýyn? Kim howpuň ulydygy we Hudaýyň niýetiniň biziň üçin iň amatly boljakdygy hakda çözgüt etjek? Belki-de, siz?

# 12 Prezerwatiw ulanmak arkaly amala aşyrylýan jyns gatnaşygy howpsuz hasaplanmaýarmy näme?

Siziň ýaşdaşlaryňyza prezerwatiw ulanmaklyk howpsuz jyns gatnaşygyny aňladýandyr we howpsuz jyns gatnaşyklary bolsa, adamlaryň fiziki ýakynlaşmadan hiç hili gorkusyz keýp almagyny aňladýar diýip ynandyrdylar. Ine, şeýdip, size ýalan sözlediler.

Birnäçe ýyl mundan ozal prezerwatiwiň tarapdarlary öz ýüzlenmesine bir kiçijik düzediş girizdiler. Indi olar ýaş nesle «howpsuz» dälde, «howpsuzrak» jyns gatnaşyklary barada gürrüň edýärler. Olaryň kesgitlemesi näme üçin özgerdikä? Sebäbi durmuşy mysallar prezerwatiwiň o diýen bir howpsuz däldigine şaýatlyk edýär. Siz prezerwatiw ulanyp bilersiňiz, emma şonda-da wenerik keseller bilen hem keselläp bilersiňiz. Siz prezerwatiw ulanyp, emma şonda-da göwreli bolup-da bilersiňiz. Eger jyns gatnaşygy Hudaýyň niýeti boýunça amala aşyrylmasa, onda hiç hili prezerwatiw hiç haçan sizi pikirleriň we duýgularyň derejesindäki duzaklardan halas edip bilmez.

## PREZERWATIWLER WE WENERIK KESELLER

«Prezerwatiw ulanyp, howpsuz jyns gatnaşygyny etmek» mümkin däl, bu toslama.

Iň gowy ýagdaýda, jyns gatnaşygy «az howply» bolar (bu kesgitleme AIDS boýunça hünärmen doktor Robert Redfild bilen bo-

lan şahsy gürrüňden alyndy). Prezerwatiwler hakykatdan hem wenerik keselleriň birnäçesinden, has dogrusy, jyns ýollar arkaly geçýän howply keselleriň 25 görnüşiniň 5 sanysyndan goraýar. Hünärmenleriň baha bermegine görä, AIW bilen kesellemeklik howpy has hem (85–87 göterime) peselýär. Gonoreýa we hlamidioz bilen keselläp bilinmek howpy 50 göterim kemelýär[89]. Bu sanlar sizi begendirip biler, emma «howpsuz jyns gatnaşygynyň» tarapdarlarynyň sizi çekýän bu humar oýnunyň goýumlary hakda oýlanyp görüň. AIW bejergisizdir, kesellemäniň soňy — ölümdir. Hatda prezerwatiw ulansaňyz hem, eger siziň ýoldaşyňyz kesel bolsa, onda siz ýanaşmagyň her gezeginde keseli ýokuşdyrmak ähtimallygynyň 15 göterimini saklap galýarsyňyz. Gonoreýa we hlamidioz bilen kesellemeklik ähtimallygy bolsa ikiden bire deňdir. Bu infeksiýalar geljekde önelgesizlige-de getirýär. Bular bilen kesellän köp erkekler we aýallar keselligiň kiçijik alamatlaryny-da duýmaýarlar, şonuň üçin hem olar keseli özüniň jyns gatnaşyk saklaýan ýoldaşyna tötänlikden geçirip bilerler. Her jyns gatnaşykda prezerwatiw ulanmak bilen, siz barybir keseli ýokuşdyryp bilersiňiz, diýmek — siz haçanda bolsa çagaly bolmak bagtyňyza töwekgellik edýärsiňiz.

Prezerwatiwler sizi AIW-den, gonoreýadan we hlamidiozdan bölekleýin gorap saklap, başga köp wenerik kesellerden howpsuz edip bilmeýär. Eger oýlanyp görseň, onda olar, esasan keselligiň derejesini peseldip bilmeýär, sebäbi wenerik keselleriň köpüsi wiruslar arkaly döreýär, wiruslar bolsa, adamyň teniniň prezerwatiw bilen goragsyz bölümleriniň ýanaşmagyndan geçýär.

Muňa aýratyn mysal — papilloma wirus. APW — birinji belgili wenerik keselidir. Şu günlerde işjeň jyns gatnaşykly durmuşy alyp barýan adamlaryň 50 göterimi APW bilen kesellidirler[90]. Kesellän adam bilen ýanaşmak howpy juda beýik. APW wirus bolýandygyna görä, deriniň nemli ýerlerinde ýaşap, ýeňillik bilen geçirilýär.

«Howpsuzrak» jyns gatnaşyklaryň tarapdarlary ýaşlary «goragly» ýakynlaşyga başlamaga çagyrýarlar. Emma prezerwatiwler sizi betbagtçylyga getirip biljek wenerik kesellerinden doly goramaga ukyply däldir. Prezerwatiw ulanmak arkaly edilýän ”howpsuz” jyns gatnaşygyň asla howpsuz däldigi bize indi düşnüklidir. Hakykatda, käbir keselleri ýokuşdyrmak üçin jyns gatnaşygyň amala aşmagynyň özi geregem däldir.

Milli saglyk institutynyň (dünýedäki öňdebaryjy medisina barlag guramalarynyň biri) tassyklamagyna görä, «aralaşmazdan geçýän jyns gatnaşyk» — ýa-da jyns galtaşmalar — «APW we başga-da köp wiruslaryň gyzlygy (päkligi) bozmazdan geçmeginiň mümkin bolan ýoludyr»[91]. Bary-ýogy galtaşma! Bu nähili bolýarka? APW we beýleki wirusly wenerik keselleri ujudyň düýbündäki prezerwatiwiň ýapyp bilmedik derisiniň nemli ýerleri bilen aýalyň jynshanasynyň töwerekleri galtaşanda geçýär. Eger siz çyndan howpsuz jyns gatnaşygyny etjek bolsaňyz, onda siziň bütin teniňiz edil gidrokostýum geýnen ýaly ýapyk bolmalydyr.

> Siz prezerwatiw ulansaňyz-da, barybir wenerik keseline duçar bolup ýa-da göwreli bolup bilersiňiz.

Ine, näme sebäpden Milli saglyk instituty «prezerwatiw ulanmaklyk APW-nyň ýaýramagyny peseltmeýär» diýip tassyklaýar[92]. Emma prezerwatiwleriň gabynyň daşynda welin, muny okap bilmersiň!

Barlaglaryň görkezýäni şeýle: näsag jyns gatnaşygyndaky ýoldaş her jynsy gatnaşykda prezerwatiw ulansa hem, onuň bilen gatnaşyga girýän aýalyň kesellemeklik ähtimallygy 37,8 göterime deňdir[93]. Emma iş ýüzünde bu howp mundan-da ýokarydyr. Ýakynda Amerikanyň uniwersitetleriniň biriniň işgärleri APW bilen näsag erkekleriň arasynda sorag geçirdi. Olardan hiç bolmanda üç gezek

prezerwatiwsiz jyns gatnaşyga girenleriniň 44 göterimi gatnaşykdaky ýoldaşyna keselligi geçiripdirler[94]. (Eger olar AIDS bilen syrkaw bolsadylar, onda prezerwatiwler kesel ýokuşanlaryň sanyny 4 göterime çenli kemelderdi — bu-da gowy habar, elbetde, eger siz kesel ýokuşanlaryň sanyna girmeýän bolsaňyz). Prezerwatiw ulananlarynyň 42 göterimi keseli geçiripdirler, bu bolsa şu zady aňladýar: prezerwatiw kesellemeklik ähtimallygyny 2 göterim kemeldipdir[95]. Näme üçin beýle az? Sebäbi prezerwatiw wirusyň geçip biljek ähli ýerlerini örtüp bilenok.

## PREZERWATIWLER WE GÖWRELILIK

Şeýdip, prezerwatiwler wenerik kesellerden doly gorap bilmeýärler, emma olar hiç bolmanda, islenilmedik göwrelilik howpundan saklap biler-ä, dogrumy? Ýok, dogry däl.

Orta statistik boýunça aýal aýda sekiz gün göwreli bolup bilýär. Bu ýylda 96 güne barabardyr. Haçanda hökümet prezerwatiw öndürijileri öz önüminiň peýdalydygyny barlamaga mejbur edeninde, olar her jyns gatnaşykda prezerwatiwi ulanýan 20 we 24 ýaşlaryna ýeten adaty aýalyň göwreli bolmak ähtimallygynyň 31 göterime deňdigini kesgitlediler[96]. Düşnükliräk aýdanda: prezerwatiwi ulanmak bilen jyns gatnaşygyny edýän talyp gyzlaryň her onusyndan üç sanysy islenilmedik göwrelilik howpuna duçar bolýar.

Şeýlelik bilen, aýallar aýda 8 gün ýa-da ýylda 96 gün göwreli bolup bilýärler. Emma wenerik keseller bilen ýylyň ähli 365 gününde hem keselläp bilersiňiz, bu meselede erkekler bilen aýallar deň derejeli howp astyndadyrlar. Şeýle ýagdaýda, eger prezerwatiw 96 günüň birinde bolup geçjek 100 ýagdaýyň 31-inde göwrelilikden saklap bilmeýän bolsa, onda ýylyň bütin dowamynda geçip biljek keselden goramak mümkinçiligi nähilikä? Siz entegem özüňizi aldandyklaryny duýmaýarsyňyzmy?

## ÜSTI ÖRTÜLMEDIK HAKYKAT

Siz ABŞ-nyň azyk önümleriniň we derman serişdeleriniň hiline sanitar gözegçilik boýunça Müdirliginiň prezerwatiwleri sertifikatlaşdyrmakdan ýüz öwürýändigini bilýäňizmi? Siz näme üçin diýip sorarsyňyz. Olaryň ähli talaplardan daşa çykýan ähtibarsyzlygyndan. Beýleki döwlet edaralary, kesellikleri gözegçilik etmek we öňüni almak merkezleri saklanmaklyk — wenerik keseller bilen kesellemezligiň ýeke-täk we ähtibarly ýoly diýip aýdýarlar[97]. Şeýle bolsa-da, munuň ýene bir ýoly bar — hiç hili kesel bilen kesellemedik ýeke adam bilen jyns gatnaşygyny alyp barmak. Muny men nika diýip atlandyrýaryn.

Dünýä bize howpsuz jyns gatnaşyklaryň azatlyga tarap ýoldygyny öwredýär. Emma munuň ýekeje kynçylygy bar — bu ýol düýbünden howpsuz däldir. «Howpsuz» we «howpsuzrak» jyns gatnaşyklaryň arasyndaky tapawudyň biçak ulydygy görnüp dur. Prezerwatiwler iş ýüzünde howpy peseldip bilmän, howpsuzlygyň diňe bir hyýaly görnüşini berip bilýär. Bazarda jyns gatnaşygynyň siziň bedeniňize, beýniňize ýa-da ýüregiňize edýän täsirinden gorap biljek prezerwatiw ýa-da göwreli bolmaklygyň öňüni alyjy serişde ýokdur. Hudaý Özüniň niýetine eýermegiňizi teklip etmek bilen size hakyky goragy üpjün edýär (diňe är-aýallaryň arasyndaky ýakynlaşyk). Diňe Onuň niýetine eýermeklik size ýüz göterim howpsuzlygyň kepilini berip biler.

13

# Eger biziň ikimizde-de jyns gatnaşygy arkaly geçýän keselleriň hiç hili alamatlary bolmasa-da, biz kesel bolup bilerismi?

Siz entegem şübhelenýäňizmi? Nadip! Ine, size bu mowzukda birnäçe mysallar:

- APW ortaça on-on iki ýylyň içinde özüni hiç hili aýan etmän biler; siz özüňiziň näsagdygyňyzy hatda bilmersiňizem[98].
- APW bilen kesellänleriň 90 göteriminde umuman hiç hili alamatlar ýokdur.[99].
- Hlamidiozyň alamatlary hem aýallaryň 80 göteriminde, erkekleriň 40 göteriminde bolman biler[100].
- Jyns agza gerpesi ady bilen belli bolan PGW II alamatlary hem şu derejede az ýüze çykýar, hatda kesel ýokuşanlaryň 80 göterimi olary ýa umuman duýmaýarlar, ýa-da dogry anyklap bilmeýärler[101].
- AIW hem on-on bäş ýylyň dowamynda özüni hiç bir aýan etmezden organizmde «gizlenip» biler[102].
- Hatda daşarky alamatlar derejesinde özüni aýan etmeýän wenerik keseli hem ýoldaşyňa geçip biler.

Şeýlelik bilen, siziň ýa-da siziň jyns ýoldaşyňyzyň wenerik keseli bilen näsagdygyny bedeniň duýdurjakdygyna garaşmak bolmaz.

Soraglaryň netijesine görä, jyns gatnaşyklaryny işjeň alyp barýan ýetginjekleriň uly gorkusy — bu göwrelilikdir, sebäbi onuň

netijesi göze ilginçdir. Emma jyns ýollar arkaly geçýän infeksiýalar ondan beter howply bolup durýar. Siziň özüňiziň ýa-da siziň ýanaşýan adamyňyzyň näsagdygyny bilmek mümkinçiligi sizde juda pesdir.

Jyns ýollar arkaly geçýän infeksiýalaryň köpüsi özüni fiziki ýüze çykarmaýandygy üçin, köp ýaşlar özlerini howpsyzlykda diýip pikir edýärler. Bu meseläni KHS (köpçülikleýin habar beriş serişdeleri) bizi netijesi barada dymýan jyns gatnaşyklaryň suratlary bilen bombalamak arkaly has çuňlaşdyrýarlar. Seriallaryň üçden ikisinden gowragy (68 göterimi) özünde jyns ýakynlaşyk sahnalaryny saklaýar[103]. Soňky geçirilen barlagyň netijelerine görä, kabel telewideniýesi agşamky görkezilişler wagtynda (ýaýlymyň iň seredilýän wagty) sagatda ortaça ona ýakyn jyns gatnaşyk hereketli görnüşlerini goýberýär[104]. Şonuň ýaly bolsa-da, göräýmäge, munuň «tölegini» hiç kim tölemeýän ýalydyr. Siz haçan soňky gezek kimdir biriniň wenerik keseli bilen kesellänini telewizorda görüpdiňiz? Adamlaryň bar işi gaýta-gaýta ýoldaşlaryny çalşyp, düşege girmek, emma şeýle hem bolsa hiç kim hiç haçan kesellemeýär. Hiç kim ýanaşjak adamyndan wenerik keselleri babatda barlanmagyny soranok.

> KHS bizi hiç hili netijesiz jyns gatnaşyklaryň şekilleri bilen bombalaýar.

Munuň bary meniň «kredit kartasynyň täsiri» diýýänime alyp barýar. Gürrüň «şu wagt keýp al, tölegini soň geçirersiň» diýen teklip hakda. Gulak asyň: siz *hökman* tölärsiňiz. Keseliň alamatlary ýüze çykyp ugranda bu gaty gymmada düşer.

Gyzlar, aýdaly, siz orta mekdebiň gutardyş synpyndan bir ýyl öň işjeň jyns gatnaşykly durmuşa başlamagy çözen ekeniňiz. Sizde wenerik keselleriň alamatlary hiç hili ýüze çykmansoň, siz bir

gezegem lukmanlaryň barlagyndan geçmediňiz diýeli. Birnäçe ýyldan soň bolsa, siz öz arzuwlan adamyňyza duşýarsyňyz. Siz oňa durmuşa çykyp, çagaly bolmak isleýärsiňiz, emma göwreli bolup bilmeýärsiňiz. Ine-de, munuň sebäbini bilmek üçin siz lukmana barýarsyňyz. Lukman diýýär: «Sizde çanaklyk organlaryň çişme keseli bar». Ýöne siz bir wagtlar hlamidioz bilen keselländigiňizi asla kelläňize-de getirip bileňizok. Indi siz öýňize dolanmaly-da, öz äriňize onuň hiç haçan öz çagalarynyň bolmajakdygyny habar bermeli.

Ýigitler, siz hem şoňa meňzeş wakany göz öňüne getirip görüň. Aýdaly, siz on bäş ýaşyňyzdakaňyz, siziň pikiriňizçe hakyky söýen gyzyňyz bilen öz päkligiňizi ýitirdiňiz. Ondan on ýyldan soňra-da, siz hakyky söýgüniň nämedigine düşünip, özüňiziň geljekdäki aýalyňyza duşrýarsyňyz diýeli. Onuň bilen nikalaşyp, oňa öýlenýäňiz. Ilkinji gije onuň entek päk gyzdygy aýan bolýar. Birnäçe ýyldan soň siziň aýalyňyzda şübheli gan akma peýda bolýar.Ol lukmana ýüz tutup, özüniň ýatgynyň boýunjygynyň raky bilen keseldigini bilýär. Bu kesel siziň oňa bilmezden ýokuşdyran APW zerarly dörändir. Ol birwagtlar özüniň söwer ýaryna duşýança we nika çenli garaşmagy çözenem bolsa, barybir, ol gymmat bahany tölemäge mejbur bolýar, çünki siz öz wagtynda beýle çözgut etmändiňiz. Siz özüňiziň näsagdygyňyzy bilýän döwrüňize çenli siziň teniňiz eýýäm zyýan çekip ýetişer, munuň üstesine, siz bilmezden özüňize mähriban adama hem wenerik keselini geçirersiňiz.

Şeýdip, indi, jyns ýoldaşyň näsagdygyny nähili bilmeli? Hiç hili. Olaryň özleri özüniň näsagdygyny bilmän durka, näsag jynsyýoldaş bilen gatnaşykdan gaçyp gutulyp bolmaz. Ýeke-täk ähtibarly ýol — bütin ömrüňiziň dowamynda bir sany ýoldaşyňyz bilen jyns gatnaşygyny etmeli we onda-da diňe siz bilen ýakyn bolan ýoldaşy saýlap-seçmeli. Özüni entek ýüze çykarmadyk keseli ýo-

kuşdyrmazlygyň ýeke-täk ýoly — siziň Hudaýyň niýetine eýermek kararyňyzdyr.

Çynlakaý howpuň öňünden bedeniňiziň sizi duýdurjakdygyna bil baglamak bolmaz. Emma Hudaý açyk aýdýar: «Men seni gaty söýýärin hem-de Men seni gorap, seniň şahsy durmuşyňda bagtly bolmagyň üçin ähli zady üpjün etmek isleýärin. Şonuň üçin garaş».

# 14 Eýsem jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller sanjymlar ýa-da antibiotikler bilen bejerilmeýärmi näme?

Wenerik kesellere gezek gelende bejerginiň ýeňil we tiz usuly ýokdur. Jyns ýollar arkaly geçýän infeksiýalaryň ýigrimi bäşinden on ikisi umuman bejergisizdir[105]. Bu diýildigi, 75 göterim ýagdaýda siz hiç zat edip bilmersiňiz.

Keselleri gözegçilik etmek we olaryň öňüni almak merkezleriniň maglumatlaryna görä, amerikalylaryň 65 milliony iň bolmanda bir sany wenerik keseli bilen bejergisiz keseldir[106]. Siz jyns gatnaşyklary baradaky Hudaýyň niýetini ret edip, onuň netijelerinden ýeňil-ýelpaý gutulyp bilmersiňiz. Hatda wenerik keselleriniň çynlakaý howpuny ýöne bir boýun alanyňyz hem ýeterlik däldir. Bir barlagyň netijesine görä, gyzlar jyns ýollar arkaly geçýän keseller hakda bilibem, jyns gatnaşyklaryny dowam etdiripdirler[107]. Olar faktlary bilýärdiler, emma howpa düşünmeýärdiler. Muny jikme-jik düşündirmäge rugsat ediň.

APW — ýylda alty million amerikalylaryň keselleýän wenerik keselleriniň has giň ýaýranydyr. Bu keseliň netijesinde inwaziw raky emele gelýär[108]. Şu güne çenli ol bejergisizdir. 14 ýaşdan 49 ýaşa çenli bolan amerikalylaryň 16 göterimine golaýy jyns organyň gerpesi (PGW) bilen keseldirler[109]. Bu wirus hem entek bejergisizdir. ABŞ-da her ýyl 100 müňe ýakyn amerikaly gepatit B bilen keselleýärler. Her ýyl bäş müňe ýakyn adam bu keselden we onuň netijelerinden ölýär[110].

Hawa, jyns ýollar arkaly geçýän keselleriň öňüni almakda käbir ädimleriň ädilendigi bilen razylaşýaryn, mysal üçin, APW-nyň öňüni alyş sanjymy tapyldy. Emma sekizinji soraga jogapda muny aýdyşymyz ýaly, bu hili öňüni almaklygyň peýdasy hem çäklidir. Öňüni alyş sanjymy diňe aýallaryň organizminde täsir edip, munuň 30 göterime golaýy peýdasyz geçýär (öňüni alyş sanjymyny ulanmaklyk 30 göterime golaý ýagdaýda ýatgynyň boýunjygynyň rakynyň öňüni alyp bilmeýär diýip, Milli Onkologiýa instituty boýun alýar)[111].

Käbir wenerik keselleri bejerilýär, ýöne bu köp halatlarda uzaga çekiji we jebirli ýoldur. Hatda bejerip bolýan wenerik kesellerinde hem infeksiýanyň dermana çydamlylygynyň gitdigiçe artmagy lukmanlary barha howsala salýar. 2006-njy ýylda kesellemäniň 13,8 göteriminde gonoreýanyň wirusy antibiotige çydamlylygy ýüze çykardy; deňeşdirmek üçin: 2005-nji ýylda bu göterim 9,4-e deňdi, 2004-nji ýylda — 4,1-e deň bolupdy[112].

Şeýlelik bilen, gadagan edilen jyns gatnaşygy bilen meşgullanyp, munuň islendik netijelerini häzirki zaman medisinasynyň aýyrmagyna garaşmak samsyklykdyr. Bu iş bermez. Ahyr soňunda siz, bu saýlawyň çynlakaý, hatda ölüm getiriji netijeleri bilen çaknyşmaly bolarsyňyz. Siziň özüňizi jyns ýollar arkaly geçýän infeksiýalaryň ýetirip biljek zyýanyndan gorap biljek ýeke-täk ýoluňyz — bu ilkinji nobatda ýokuşmadan gaçmakdyr.

15

# Jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller bilen kesellemek kynmy?

Barlag üstüne barlaglaryň görkezişi ýaly, ýaşlar nikadan daşardaky jyns gatnaşyklaryň howpy baradaky meselelerde, aýratyn hem öz organizmini jyns ýollar arkaly geçýän keselleriň howpuna sezewar etmeklik babatynda juda sadadyrlar.

Düşünmeklik üçin statistika bilen ýüzleý tanyş bolmaklyk hem ýeterlikdir: wenerik keselleri — jyns gatnaşyklarynda gezýän ýaşlar üçin kadadan çykma däl-de, kadanyň özüdir. Geliň, faktlara ýüzleneliň:

1. Keselleri gözegçilik etmek we olaryň öňüni almak merkezleriniň baha bermegine görä, her ýyl 19 million adam jyns ýollar arkaly geçýän kesellere ýolugýar, munuň ýarysy 15 ýaşdan 24 ýaşa çenli bolan adamlardyr[113].
2. Biziň günlerimizde amerikalylaryň 70 milliondan gowragy jyns ýollar arkaly geçýän keselleriň ol ýa-da bu görnüşi bilen näsagdyrlar[114].
3. Jyns gatnaşyklarda gezýän ýaşlaryň 25 göterimine golaýy her ýyl bir sany wenerik keseli bilen keselleýär[115].
4. Bir barlagyň netijelerine laýyklykda, 25 ýaşyna çenli Amerikanyň ýaşlarynyň ýarysy jyns ýollar arkaly geçýän keseller bilen kesellär[116].

Bu maglumatlaryň keselleriň resmi hasaba alnan statistikasyna esaslanandygyny göz öňünde tutmak gerek. Emma biziň bilşimiz ýaly, wenerik keselleriniň köpüsi näsaglaryň syr saklamak islegi zerarly hem-de alamatlaryň ýüze çykmaýanlygy zerarly hiç haçan anyklanman galýar. Hatda şu sanlaryň näsag adam bilen gatnaşyga girmek ähtimallygynyň juda ýokarydygyny görkezýän hem bolsa, hakyky howpuň mundan-da has ýokary bolmagy ahmal.

Hudaýyň niýetine hormat bilen garap, kesellemek gorkusy bolmazdan jyns gatnaşyklary bilen meşgullanyp bilersiňiz. Jyns gatnaşyk azatlygy ine, şudur.

Haçanda ýetginjek nikadan öň jyns gatnaşygyna başlamak kararyna gelse, onda onuň keseli ýokuşdyrmak ähtimallygy, azyndan ýylda 25 göterime deň bolýar[117]. Eger ýyldyrym her dördünji adamy urýan bolsady, onda gök gürrüldisinde hiç kim köçä çykmazdy. Emma welin ýaşlar, çynlakaý erbet netijeli wenerik keselleriniň iň bolmanda biri bilen kesellemeklik howpy gaty beýik bolup duranda-da, öz ömrüne töwekgellik etmäge taýýar.

Kaýzeriň Maşgala fondy tarapyndan ýakynda geçirilen barlag, ýaşlaryň wenerik kesellerine ýolukmazdan jyns gatnaşyklaryny edip biljekdiklerine bolan ynamynda ýalňyşýandyklaryny görkezdi[118]. Ady agzalan barlag ýene-de birnäçe howply toslamalary ýüze çykardy. Geliň, diňe agyr hakykata salgylanmak arkaly, olaryň her birine aýry-aýrylykda seredip geçeliň.

### *TOSLAMA № 1:*
### *WENERIK KESELLERI DIŇE ANYK ÝÜZE ÇYKAN ALAMATLARY BAR BOLAN ÝAGDAÝYNDA ÝOKUŞYP BILÝÄR*

Kaýzeriň Maşgala fondunyň geçiren barlagyna laýyklykda, ýetginjekleriň 25 göterimi özleriniň jyns gatnaşyk edýän ýoldaşynyň

näsagdygyny «tanap biljekdigini» aýdypdyrlar, 20 göterimi bolsa wenerik keselleriniň diňe anyk alamatlary bolan ýagdaýynda geçjekdigine ynanýan eken[119].

***HAKYKAT:***

***WENERIK KESELLERI BILEN NÄSAGLAN ADAMLARYŇ KÖPÜSI ÖZLERI HEM BU HAKDA BILMEÝÄRLER***

Wenerik keselleri 80 göterim halatda alamatlar bilen ýüze çykmaýar[120]. Jyns ýollar arkaly geçýän wiruslaryň käbiri, şol sanda AIW hem, özüni aýan etmezden adamyň teninde on bäş ýyla çenli ýaşap bilýär[121].

Käbir hökümet guramalarynda bolşy ýaly, Amerikanyň maşgalany meýilleşdirme federasiýasynyň hem ýörelgesiniň biri — ýaşlara öz jyns gatnaşyk etjek ýoldaşyndan onuň näsag ýa-da däldigini soramagy öwretmekdir. Emma welin hakykat şundan ybarat: köp ýaşlar öz teninde jyns ýollar arkaly geçýän infeksiýanyň bardygy ýa-da ýokdugy hakda hiç zat bilmeýärler. Hatda bilýänleri hem öz saglyk ýagdaýy barada aldap bilerler. Ýatda saklaň: «Gormonlaryň ynsaby ýokdur». Galyberse-de, gatnaşygyň tüýs gyzan wagtynda ýoldaşyňyzdan soramaga pursat tapaýsaňyz-da, ol size, megerem, dogrusyny aýtmaz, çünki bu döwürde siziň ikiňizem biçak göçgünde bolarsyňyz. Eger ”howpsuzrak jyns gatnaşyklarynyň” wagyzçylaryny diňleseň, onda «sorag bermek» — bu eýýäm özüňi goramakdyr. Emma men siziň deregiňize bolaýsam, onda gowuja pikirlenerdim! Siz öz durmuşyňyzy ony howp astynda goýýandygyna düşünmeýän adama ynanmaga taýýarmy?

***TOSLAMA № 2:***

***JYNS ÝOLLAR ARKALY GEÇÝÄN INFEKSIÝALAR DIŇE AZGYN ADAMLAR ÜÇIN HOWPLUDYR***

Sorag edilenleriň on iki göteriminiň ynanjy şeýle: eger jyns gatnaşygyny köp adam bilen etmeýän bolsaň, onda wenerik keselleri hakda gaýgy etmese-de bolar[122].

### *HAKYKAT:*

#### *SIZ BARY-ÝOGY BIR GEZEK JYNS GATNAŞYGYNY EDIBEM WENERIK KESELINI ÝOKUŞDYRYP BILERSIŇIZ*

Geçirilen soraglar şuny görkezýär: jyns gatnaşygyna on sekiz ýaşyndan öň başlan ýetginjekleriň 75 göteriminiň iki we onda-da köp ýoldaşy bolupdyr; olaryň 45 göterimi azyndan dört adam bilen ýanaşypdyr[123]. Ýaşlar iki-dört adam bilen bolan gatnaşygy «azgynlyk» diýip hasap-da etmeýärler, emma ýetginjekler hatda bir adam bilen jyns gatnaşygyny edýän bolsalar-da, ýokary synplaryň ahyryna çenli jyns infeksiýalaryna ýolukmagyň ahtimallygy dörtden bire deňdir, bu-da her bir ýylyň dowamynda şeýledir. Statistika laýyklykda, ilkinji gezek edilen jyns gatnaşykdan soňky iki ýylyň dowamynda, jyns gatnaşyklarynda işjeň bolýan ýetginjek gyzlaryň ýarysy has giňden ýaýran wenerik kesellериniň azyndan üçüsi bilen keselleýärler[124].

### *TOSLAMA № 3:*

#### *WENERIK KESELLERI DIŇE JYNS GATNAŞYGYNDA GEÇIP BILER*

### *HAKYKAT:*

#### *WENERIK KESELLERIŇ KÖPÜSINE JYNS GATNAŞYGYNY AMALA AŞYRMAZDAN ÝOLUGYP BOLÝAR, SEBÄBI OLARY WIRUSLAR DÖREDÝÄR*

15 ýaşdan 17 ýaşa çenli bolan ýaşlaryň 19 göterimi jyns infeksiýalarynyň oral jyns gatnaşyklary arkaly-da geçip biljekdigini bilenoklar[125]. Wiruslar (mysal üçin, APW ýaly) ýyly we nemli deride bolýarlar. Olary jyns organlarynyň ýöne bir galtaşmagy arkaly geçirip bolýar. Göni jyns gatnaşygyndan gaçyp, emma jyns ýakynlaşmanyň başga görnüşleri, şol sanda oral jyns gatnaşygy edilende, belläp goýuň: siz beýdip özüňizi asla gorap bilmersiňiz.

Eger siz nikanyň daşyndan jyns gatnaşyklaryny edibem, kesellemezlik mümkinçiligini bilmek isleseňiz, onda, has dogrusy, beýle mümkinçilik ýok. Gowusy siz: «Men özümi nädip jyns gatnaşyklar-

yndan gelýän howpdan 100 göterim gorap bilerkäm?» diýen soragy beriň. Jogap ýönekeý: «Hudaýyň niýetine görä ýaşaň».

Jyns ýollar arkaly geçýän keselleriň statistikasyny pikirlenip görüň, şonda siz Hudaýyň jyns gatnaşyklar üçin goýan çäklerini äsgermezlik etmek bilen, özüňizi elhenç howpa salýandygyňyza düşünersiňiz. Munuň tersine, eger Hudaýyň niýetine eýerseň, onda kesellemekden gorkman içgin ýakynlaşyga girişip bolar. Size hiç haçan antibiotikler ýa-da prezerwatiwler hakda, belli bir wagta çenli teniňizde gizlenen wiruslar hakda howsala düşmeklik gerek bolmaz. Ine, bu jyns gatnaşyklardaky erkinligiň hut özüdir. Hakykata dogry seredeliň: gerekli wagta çenli garaşmaklyk «mugtdyr», emma howlukmaçlyk uly ähtimallyk bilen size gaty we gaty gymmada düşer.

# 16 Jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller has agyr kesellere, mysal üçin, rak keseline duçar edip bilermi?

Kaýzeriň Maşgala fondynyň sorag geçirmesi şuny ýüze çykardy: 15 ýaşdan tä 17 ýaşa çenli bolan ýetginjekleriň 60 göterimi jyns infeksiýalarynyň rak keseliniň käbir görnüşlerini döredýändigini bilmeýän eken[126]. Emma hakykat wenerik keselleriniň köp dürli agyr keseller bilen baglydygyndan durýar. Rak hem şol sanda. Şu ýönekeýje hakykata düşünmeklik, wagty gelende siziň ömrüňizi halas etmegi mümkin.

> Özüňizi hiç zat kär etmeýän hasaplamaň. Tertipsiz ýaşap, siz ot bilen oýun edýärsiňiz, diýmek, wenerik keseli siziňde yzyňyzdan kowup ýeter.

Jyns ýollar arkaly geçýän keselleriň nädip agyr kesellere getirip biljekdiginiň iň adaty mysalyna seredeliň. Barlag geçirijiler APW bilen rakyň göni baglanyşygynyň bardygyny belleýärler. Hakykatda bolsa, APW — ýatgynyň boýunjygynyň rakynyň esasy sebäpkäridir[127].

Los-Anjelesdäki Kaliforniýa uniwersitetiniň lukmançylyk merkeziniň hünärmenleriniň syn edişleri boýunça, ýatgynyň boýunjygynyň rak keseli bilen kesellän syrkawlaryň 99 göterimi APW ýo-

kuşanlar eken[128]. Dünýedäki bar bolan ýatgynyň boýunjygynyň rak keseliniň hemmesiniň 70 göterime golaýy papilloma wirus sebäpli dörändir[129]. Jon Hopkins uniwersiteti (Kolumbiýa okrugy, Waşington) jyns gatnaşyklary işjeň alyp barýan aýallaryň 80 göteriminiň özlerini APW infeksiýasynyň ýokuşmak howpuna duçar edýändigini görkezen barlagy geçirdi[130]. Netijede bütin dünýäde her ýyl 500 müňe golaý aýal «ýatgy boýunjygynyň rak keseliniň» kesgitlemesini alýarlar. Olaryň 300 müňe golaýy bu dertden ölýärler[131].

Emma ýatgy boýunjygynyň raky bilen kesellemeklik — bu ýeke-täk howp däldir. Keselleri gözegçilik etme we olaryň öňüni alma Merkezleri 1998-nji we 2003-nji ýyllar aralygynda ABŞ-da APW-nyň 25 müňe golaý halatda rakyň sebäpçisi bolandygyny habar berýärler, ýatgy boýunjygynyň rak keseli, ýogyn içegäniň rak keselleri we agyz boşlugynyň rak keselleri hem şonuň içindedir[132].

Wenerik keselleri köp agyr keseller bilen, şol sanda rak bilen hem içgin baglanyşyklydyr.

«Ýokuşýan keselleriň žurnalynda» çap edilen makala laýyklykda, APW- nyň anal ýokuşmasy hem edil serwikal ýokuşma ýaly ýaýrandyr. Netijede, ABŞ-da ýylda 4600-den gowrak adam «ýogyn içegäniň rak keseliniň» kesgitlemesini alýarlar. Näsaglaryň 700–e golaýy bu keselden ölýärler[133]. APW ýokuşan adamyň bokurdak raky bilen kesellemeklik howpy 32 esse ýokarydyr[134].

Jyns gatnaşyklary üçin Hudaý tarapyn goýlan çäkleri bozmak arkaly, siz jyns infeksiýalary bilen, şol sanda APW bilen hem kesellemeklik howpuny birden köpeldýärsiňiz. Bu keseller bolsa, öz gezeginde, agyr kesellere, şol sanda rak keseline hem getirip bi-

ler. Ýowuz hakykat bolsa, her ýyl müňläp näsaglaryň ölýänliginden durýandyr.

Size ýatlatmaga rugsat ediň: özüňiziň hiç zat kär etmezligiňize umyt etmegiň geregi ýok. Tertipsiz jyns gatnaşyk durmuşyny alyp baryp, siz ot bilen oýnaşýarsyňyz, diýmek, soňunda raka, ondan soň ölüme getirip bilýän wenerik kesellerine ýolukmak töwekgelligini edýärsiňiz.

# 17 Eger göwreli bolmaklygyň öňüni alýan dermanlary kabul etseň, eýsem, bu jyns gatnaşygyny howpsuz etmeýärmi?

1960-njy ýyllarda «erkin söýgä» we jyns gatnaşyk durmuşyň ähli çäklendirmelerini ýatyrmaga çagyran, jyns gatnaşygy rewolýusiýasynyň nyşanyna öwrülen, göwreliligiň öňüni alyş gerdejikleri ady bilen belli bolan oral kontraseptiwleri Amerikanyň medeni ýagdaýyny düýpli özgertdi. 50 ýyldan köpräk wagt geçensoň, biz «erkin» jyns gatnaşyklaryň toslama ekendigini bildik. Hemme zady başlap goýberen kiçijik gerdejikler millionlap aýallary olaryň öz eden saýlawynyň netijelerinden halas edip bilmediler.

*Gerdejikler sizi jyns ýollar arkaly geçýän kesellerden gorap bilmeýärler.* Olar infeksiýalaryň siziň bedeniňizde ýaşaýan ýerlerine hiç hili täsir etmeýärler. Her ýyl 19 million amerikaly adamyň ömrüni zaýalaýan wenerik keselleriniň has giň ýaýran 25 sany görnüşi bar[136], emma olary keseliň ýokuşmagyndan goramak üçin gerdejikler asla hiç zat etmeýär. Meniň özüm üçin-ä beýle jyns gatnaşygy howpsuz görünmeýär.

> Gerdejikler sizi jyns ýollar arkaly geçýän kesellerden goramaz.

Eýsem göwrelilik hakda näme? Göwreliligiň öňüni alyjy gerdejikleri öndürijileriň özleri bu serişdeleriň peýdalylygynyň ýüz göterim

däldigini boýun alýarlar. Hatda lukmanyň görkezmelerini berjaý edip, gerdejikleri yzygiderli kabul edeniňizde-de, siz barybir göwreli bolup bilersiňiz. Hakykatda oral kontraseptiwi her gün şol bir wagtda içilmelidir. Eger siz şeýle etmeseňiz ýa-da kabul ediş wagtyny bir-iki sagat gijikdiräýseňiz, onda siziň gormonal ýagdaýyňyz üýtgäp, owulýasiýa (aýalyň aýal jyns öýjüginiň emele gelmegi) bolup geçer; organizmiň tohumlanma ukyply ýetişen jyns öýjügini «boşadyp goýbermek» ähtimallygy ýüze çykar. Şu ýagdaýda ýaş aýallarda göwrelilik köp ýüze çykýar, çünki olaryň jyns organlary entek örän sagdyndyr. Bir barlag oral kontraseptiwleriň ýetginjek gyzlary 13 göterim halatda aldawa salandygyny görkezdi[137]. Ýönekeýräk edip aýdaýyn: gerdejikleri kabul edip, jyns gatnaşyklaryny dowam etdirýän gyzlaryň 100 sanysyndan iň azy 13-i göwreli bolandygyny duýman galýarlar. Gerdejikler, dogrudan-da, garaşylmadyk göwrelilikden käbir goragy üpjün edýär, emma ýüz göterim netijä kepil geçip bilmeýär.

Netije çykaralyň. Gerdejikleriň hiç biri sizi aşakdaky zatlaryň hiç birinden goramaga ukyply däldir:

- wenerik keseliniň hiç bolmanda birinden;
- göwün ýarasyndan;
- nikadan öň edilýän jyns gatnaşyklaryň netijesinde ýüze çykýan beýni üýtgeşikliklerinden;
- nikadan öň edilýän jyns gatnaşyklarynda peýda bolýan günäkärlik we utanç duýgusyndan.

Kelli bu hakda myş-myşlara görä bilmeýärdi. Ol nika çenli jyns gatnaşyklary etmäge howlukmaýardy, emma haçanda onuň Taýler atly ýigidi bilen gatnaşyklary çynlakaý öwrüme eýe bolanda, ol «mümkin bolan ýollary» maslahatlaşmak üçin öz lukmanyna ýüz tutdy. Lukman oňa oral kontraseptiwini ulanmaklygy teklip etdi, Kelli hem « her ätiýaja garşy» muňa razy boldy. Kelli bilen Taýler

ahyry jyns gatnaşyklara başladylar. Kelli ynamlydy: göwrelilik we kesel hakda gaýgy etmese-de boljakdy. Ol «howpsuz» jyns gatnaşygyny edýän diýip hasaplaýardy. Üç aýdan soň Kelli wenerik keseline geçirilen barlagyň položitel netijesini aldy. Ol gaharlandy, lapykeç boldy, emma şol bir wagtda-da ol utanç odunda köýdi. Birnäçe aýlardan bu ikisi aýrylyşdylar. Kelli özüni goramak üçin elinde baryny edendigine ynanypdy, emma gerdejikler ony ne keselden, ne-de Taýler bilen üzülen gatnaşygyň agyrysyndan halas edip bildiler. Ondan bäri bir ýyldan gowrak wagt geçen hem bolsa, Kelli entegem özüne kalbynyň ýaralarynyň haçan bitjekdigi baradaky soragy berip ýaşaýar.

Hakyky howpsuz jyns gatnaşyklary diňe özlerini bütin ömür biri-birine bagyşlan bir nikaly iki adamyň arasynda bolup biler.

Prezerwatiwler sizi gadagan edilen jyns gatnaşyklaryň netijelerinden gorap bilmez. Hiç hili derman muny başarmaz. Hakyky howpsuz jyns gatnaşyklary diňe özlerini bütin ömür biri-birine bagyşlan bir nikaly iki adamyň arasynda bolup biler.

18

# Nädip men jyns gatnaşygy arkaly geçýän keseller bilen kesellemekden gaça durup bilerin?

Siziň wenerik kesellerinden goragly boljakdygyňyza kepil geçip biläýjek diňe bir ýol bar — nikadan öň jyns gatnaşyklaryny etmekden saklanyň. Bu meselede dünýewi we mesihi çeşmeler özara ylalaşykdadyrlar: nika çenli saklanmaklyk we nikadaky wepalylyk — kesellemezligiň hiç haçan aldamajak ýeke-täk ýoludyr.

Eger siziň ýoldaşyňyz size wepalylygy saklamasa, ýa-da geçmişde başgalar bilen jyns gatnaşyklary eden bolsa, onda kynçylyk — siziň hem howp astynda galýanlygyňyzdadyr.

Keselleri gözegçilik etmek we olaryň öňüni almak merkezleri bir nikalylyk — jyns ýollar arkaly geçýän keselleriň öňüni almagyň iň täsirli ýoly diýip tassyklaýarlar[138]. Amerikanyň maşgalany meýilleşdirme federasiýasynyň nutugynda şeýle diýilýär: «Saklanmaklyk we ömürboýy bir nikalylyk APW bilen kesellemeklikden bütinleý gaçmagyň iň täsirli ýollary bolmagynda galýar»[139]. Hökümetiň bilim ulgamyna beren görkezmelerinde talyplara saklanmaklygyň nikasyz göwrelilikden we wenerik kesellerinden özüňi kepillikli howpsuzlandyrmagyň ýeke-täk ýoludygyny düşündirmeklik talap edilýär[140].

Geliň, Hudaýyň Sözüniň bize näme öwredýändigine ýene bir gezek seredip geçeliň.

Süleýmanyň pähimleri kitabynda näme diýlendigi ýadyňyzdamy (5:18–19)? «Bulagyň suwlary ak pataly bolsun, ýaşlykda öýleneniňe guwan. Ol bir söýgüli jeren, näzik maral ýalydyr, onuň göwüsleri seni gandyrsyn. Mydama keýpli joş». Bu aýat kime ýüzlenen bolsa, şol adam jyns gatnaşygyň artykmaçlyklaryndan arkaýyn peýdalanyp bilýär. Howatyrlanmalar oňa azar bermeýär. Ol kanagatlanan we «ganan» adamdyr, sebäbi oňa öz saglygy hakda alada edip, howsala düşmek gerek däl. Onuň ýoldaşy kim? Söýgüli aýalydyr, emma oturyşykda duşuran gyzy däldir, ýa-da jyns gatnaşyk durmuşy näbelli bolan tanyş aýaly däldir. Ol kesellemekden doly goralgydyr, ýoldaşynyň nikasyz göwrelilik howpy oňa gorky salmaýar, çünki kanuny aýaly — onuň jyns ýakynlaşygyny edýän ýeke-täk ýoldaşydyr.

> Siz nikadaky jyns gatnaşyklardan kesellemeklige gorkusyz bütin ömrüňize keýp alyp bilersiňiz.

Korintoslylara ýazylan birinji hatda (6:13) şeýle duýduryş bar: «…Emma beden azgynçylyk üçin däl…» Haçanda siz Hudaý tarapyndan goýlan çäkleri bozup, köp adam bilen jyns ýakynlaşygyna başlasaňyz, onda siziň bedeniňiz özüniň ilkibaşdaky niýetine garşy hereket edip, howp ençeme esse artar.

## GELIŇ, IKI ÝAGDAÝY GÖZ ÖŇÜNE GETIRIP GÖRELIŇ

1. Eşli bilen Harun üç aý duşuşdylar. Gutardyş agşamynda, Harun özüniň kireýine alan limuzininiň yzky oturgyjynda jyns gatnaşygyny etmäge Eşlini yrdy. Şondan soň Eşli özüni günäkär duýup, hatda Harun bilen gatnaşyklaryny kesdi. Birnäçe aý geçenden soň, Eşli garyn boşlugyndaky agyrydan ejir çekip ugraýar, onuň aýbaşysy hem wagtly-wagtynda bolman başlaýar. Ol Harunyň jyns ýollar arkaly geçýän kesellere haçan hem bolsa barlanandygyny bilmek üçin oňa jaň edýär. Ol Eşliden öň başga-da dört sany aýal bilen

jyns gatnaşykda bolandygyny boýun alýar, emma keselhana barmakdan boýun towlaýar. Eşli bolsa özündäki alamatlar barada ejesi bilen gürrüň etmäge gaty utanýar. Ol barlaglary tabşyrmak üçin mekdep şepagat uýasyna ýüz tutup bilerdi, emma gep-gürrüňiň ýaýramagyndan gorkýardy: birden bu hakda başga biri biler. Eşli bary-ýogy bir gezek jyns gatnaşygyny etdi, emma indi ol haýsydyr bir bejergisiz kesele ýoluganlygyndan gorkup ýaşaýardy.

2. Žaklin bilen Mark ýokary synpda biri-birine aşyk bolýarlar. Olar biri-birine ýakyn bolmak isleseler-de, emma jyns ýakynlaşyklarynda toýa çenli howlukmazlygy çözdüler. Olaryň hiç birinde-de nika çenli wagt aralygynda jyns gatnaşygyny eden ýoldaşy bolmandy. Nikanyň ilkinji gijesinde olar hiç bir keselden gorkusyz jyns gatnaşygyny etdiler. Indi olar haçanam bolsa bir wagt özünde wenerik keseliniň tapylmagyndan gorkman jyns gatnaşyklary isledigiçe edip bilýärdiler.

Bir nikalylyk — wenerik keselleriniň öňüni almakdaky iň täsirli ýoldur.

Hudaý siziň nika çenli jyns gatnaşyklaryndan saklanmagyňyzy erkinligiňizi çäklendirmek üçin ýa-da sizi durmuşyň lezzetinden mahrum etmek üçin soramaýar. Siz nikada kesellemekden gorkman, bütin ömür jyns gatnaşyklardan keýp alyp ýaşap bilersiňiz. Özüňizi wenerik kesellerinden goramagyň usuly Hudaýyň siziň durmuşyňyza degişli niýetine düşünmekden we ony kabul edip almakdan durýar.

# 19 Nikadan öňki jyns gatnaşygy bilen psihiki saglygyň arasynda baglanyşyk barmy?

Jyns gatnaşygyna gezek gelende, Hudaý bizden howlukmazlygymyzy soraýar. Ol bizi goramagy we bizi iň oňat zat bilen üpjün etmegi isleýär. Biziň eýýäm göz ýetirişimiz ýaly, nika çenli garaşmaklyk bizi fiziki howpdan, şol sanda wenerik kesellerinden we islenilmedik göwrelilikden hem goraýar. Munuň üstesine-de, ol bizi birden köp bolan adamlar bilen jyns ýakynlaşyklara girmekden döreýän, beýnimizde ýüze çykýan newrologiki üýtgeşmelerden-de gorap saklaýar. Emma garaşmaklyk biziň psihiki saglygymyzy goramaga kömek edermikä? Siz entegem soraýarsyňyzmy!

Howsala salyjy fakt: jyns gatnaşyklarda işjeň hereket edýän ýetginjek gyzlar, öz gyzlyk päkligini saklaýan deň-duşlaryna garanyňda, 300 göterim köp öz janyna kast etmek synanyşygyny edýärler[141]. Emma jyns gatnaşyklaryny edýän ýaş ýigitler bolsa, gyzlardan iki esse köp ömür tanapyny kesmegi isleýärler. Ýagny eger ýetginjek jyns gatnaşykly durmuşda ýaşaýan bolsa, onda onuň öz janyna kast etmek ähtimallygy, oglanyň ýa-da gyzyň toýa çenli garaşmagy çözüp ýaşanyna garanyňda, 700 göterim köpdür[142]. Soraglaryň jogabynda 14 ýaşdan 17 ýaşa çenli bolan jyns işjeňligindäki gyzlaryň 25 göteriminden gowragy özlerini sustupes duýýandyklaryny ýazdylar. Deňeşdirmek üçin: päk-gyzlygyny saklan gyzlar 7,7 göterim halatda bu jogaby berdiler. Geçen ýylda jyns

işjeňligindäki gyzlaryň on dört göteriminden gowragy öz janyna kast etmäge synanyşdylar, emma päkligini saklan gyzlaryň arasynda bolsa, şol görkeziji 5,1 göterime deň boldy[143].

Wenerik keselleriniň ýetginjeklere salýan howpy barada bu günler açyk ýazýarlar, emma nikadan öň edilýän jyns gatnaşyklaryň psihiki saglyga-da weýran ediji täsirini ýetirýändigi welin, hiç ýerde agzalmaýar. Jyns işjeňligindäki ýetginjekler öz deň-duşlaryndan üç esse köp sustupeslik ýagdaýa düşüp, öz ömrüne kast etmekçi bolýarlar[144].

Jyns saglygy Medisina institutiniň doktory Freda Makkisigiň belläp geçişine görä, «depressiýalara, özüňe pes baha bermeklige we başga-da köp emosional netijelere degişli bolan esasy faktorlaryň biri siziň jyns gatnaşyga giren adamlaryňyzyň sany bilen gös-göni baglanyşyklydyr. Näçe köp adam bilen jyns gatnaşyklarynda bolan bolsaňyz, — ol dowam etdirýär, — onda geljekde bir adam bilen ömür sürmeklige taýýardygyňyza düşünen wagtyňyzda, onuň bilen sagdyn gatnaşyklary gurmakda kynçylyk çekmeklik ähtimallygy şonça-da köpdür[145]».

Häzirki zaman medeniýeti jyns gatnaşyklary bagtlylyk duýgusyny, söýgi gatnaşyklardaky bitewiligi we ýakynlygy berýär diýip öwredýär, emma hakykatda bolup geçýän zatlar welin, asla kanagatlanma getirmeýär.

Amerikanyň saglygy goraýyş jemgyýetindäki kollejiniň ýakynda çap eden barlagy ABŞ-nyň ähli talyplarynyň 43 göteriminiň özlerini şu derejede sustupes duýup, hatda haýsydyr bir işi kynlyk bilen edýändiklerini, talyplaryň 61 göteriminiň bolsa lapykeçlik ýagdaýyndadygyny görkezdi[146]. Bu ýöne gabat gelme däldir: irki jyns işjeň gatnaşygy bilen umytsyzlyk duýgusynyň, depressiýanyň içgin baglanyşygy bardyr.

Haçanda ýetginjek depressiýany bejermek üçin derman serişdesiniň gözlegine çykanda, ýagdaý has beterleşýär. Depressiýa

garşy serişdeleriň esasy zyýanly täsiri — jyns gatnaşyk funksiýasynyň bozulmagydyr[147], ýagny adam jyns azgynlygy sebäpli sustupeslige düşýär, ýöne depressiýadan berilýän dermanlaryň netijesinde bolsa, onuň jyns ýakynlykdan keýplenmek ukybyny ondan aýyrýarlar.

Depressiýa — gadagan edilen jyns gatnaşygyň adamyň aňyna ýetirýän ýeke-täk zyýanly täsiri däldir. Kolumbiýa uniwersitetiniň geçiren barlagy azgyn jyns durmuşda ýaşaýan ýetginjekleriň narkotikleri köp ulanýandyklaryny ýüze çykardy[148]. Geçirilen soraglara laýyklykda, jyns gatnaşygyna başlan ýetginjekleriň üçden ikisine golaýy howlukmaçlyk edendiklerine ökünýärler[149]. Ýaş ýigidiň indi hiç haçan yzyna gaýtaryp bolmajak zatdan ýüz öwrendigi baradaky duýgusy ony ähli beýleki netijelerden hem köp horlap biler.

Işjeň jyns gatnaşygyndaky ýetginjekler öz deňduşlaryndan üç esse köp sustupeslige düşüp, öz janyna kast etmekçi bolýarlar.

Nikadan daşarda edilen jyns gatnaşygynyň heläk ediji netijeleriniň biri-de — ýürege ýara salynmasydyr. Beýniň fiziki ýakynlaşyga bolan neýrohimiki jogabynyň netijesinde jyns gatnaşygyny ýeňillik bilen söýgüniň deregine kabul edip bolýar. Jyns ýakynlaşygy wagtyndaky bölünip çykýan oksitosin sizi jyns gatnaşykda bolýan ýoldaşyňyza göwün bermeklige getirýär. Jyns gatnaşyk hemişe-de göwün baglaryny döredýär. Haçanda bu baglar üzüläýse, adama erbet agyry salnyp bilner.

Nikada bolýan jyns gatnaşygy howpsuzlyk bilen deňdir. Nikanyň daşynda bolýan jyns gatnaşygy goragsyzlyga, utanja, günäkärlige, depressiýa, umytsyzlyga we betbagtçylyga getirýär.

Emma jyns gatnaşyklary üçin Hudaý tarapyndan goýlan çäkleriň bozulmagynyň tölemeli bolan ruhy bahasy-da bardyr. Ýewreýlere ýazylan hatda (13:4) şeýle aýdylýar: «Goý, hemmeler nika hormat goýsun, är-aýal düşegi günä bilen hapalanmasyn. Hudaý ahlaksyzlary we zynahorlary höküm eder».

Ýönekeý sözler bilen aýdanda, nikadan daşda edilýän jyns gatnaşygy — günädir, günä bolsa, hemişe bizi Hudaýdan aýryp durýar. Hudaýyň görkezmelerini bozmaklyk Hudaýyň Patyşalygy üçin peýdaly hyzmat edip bilmezlige getirýär, biziň bereketlerimizi we Mesih hakda edýän güwäligimiziň hasylyny ogurlaýar.

Biziň duýgularymyzyň, netijede bolsa, ähli babatdaky abadançylygymyzyň öz saýlan şahsy durmuşymyza baglydygyny Hudaý bilýär. Ine, näme üçin Süleýmanyň pähimleri kitaby (4:23) şeýle duýdurýar: «Bar güýjüň bilen ýüregiňi gora, çünki ýaşaýşyň gözbaşy ýürekden gaýdýar».

20

# Anal (yzky täret geçelge) jyns gatnaşygyny etmeklik — bu kada laýykmy?

Anal jyns gatnaşygy — bu hem jyns gatnaşykdyr. Hudaý biziň jyns azgynlygyndan gaça durmagymyzy isleýär (1Kor. 6:18 ser.), bu görnüşli jyns gatnaşygy hem muňa girýändir.

Hakykat jyns gatnaşygynyň waginal görnüşine seredeniňde, onuň anal görnüşiniň has howpludygyndan durýar. Onuň netijesinde göwreli bolmaklyk mümkin däl, emma wenerik keseline uçramak mümkindir. Munuň üstesine-de, APW-nyň anal ýokuşmasy hem edil serwikal ýokuşma ýaly giň ýaýrandyr. Men 11-nji soraga jogap berýärkäm, ýatgy boýunjygynyň iç ýüzüniň «sütün» öýjükleri bilen düşelgidigini aýdypdym. Sütün öýjükleri infeksiýalara juda duýgurdyrlar. Haçanda aýal 25 ýaşyna ýetende, onuň ýatgysynyň boýunjygy berkleşýär we sütün öýjükleri ýokuşýan kesellere az duýgur bolan epiteliýniň teňňe görnüşli öýjükleriniň gatlagynyň aşagynda gizlenýär. Siziň agzyňyz we siziň art geçelgäňiz hem sütün öýjükleri bilen düşelendir. Emma welin olar hiç haçan hem epiteliýniň teňňe öýjükleri bilen ýapylmaz. Siziň teniňiziň bu bölümleri hemişe-de jyns ýollar arkaly geçýän kesellere duýgur bolup durýarlar[150]. Jübütleşmäniň şu derejedäki howply ýoluny synap görjek bolýan ýaşlar betbagtçylykly netijeler bilen çaknyşmaly bolarlar, sebäbi bu hili jyns gatnaşygy olaryň teniniň infeksiýalar üçin iň goragsyz ýerlerini işe salýar.

Edil APW-nyň waginal ýol arkaly geçip, ýatgy boýunjygynyň rakynyň sebäpkäri bolup bilşi ýaly, anal jyns gatnaşygy hem ýogyn içegäniň rak keseline getirip bilýär. Ýowuz hakykatdan gaçyp bolmaz: ABŞ-da her ýyl 4600 adamda «ýogyn içege rak keseli» anyklanylýar, olardan 700-e golaýy bu keselden ölýär[151]. Lukmanlar soňky ýyllarda ýogyn içege rak keseliniň birden artandygyny belleýärler[152], bu bolsa geň zat däldir, çünki anal jyns gatnaşygy bilen meşgullanýan jübütleriň sany diňe artýar.

Bir wagtlar jyns gatnaşyklaryň oral we anal görnüşleri gadagan hasaplanan hem bolsa, biziň günlerimizde ýaşlar özleriniň päkligini hakyky ýagdaýda saklamak üçin olary saýlaýarlar. Emma olar munuň üçin ýokary bahany töleýärler.

Jyns ýakynlaşyklaryň elmydama kalbyňa täsir ediji bölegi bardyr. Siziň teniňiz göçgünli ýagdaýa ýetende beýniňiz himiki maddalaryň bir giden akymyny bölüp çykarýar, şol sanda oksitosin, wazopressin we dofamin hem, şeýdip, hatda waginal aralaşma bolmadyk bolsa hem siziň jyns gatnaşygyny edýän ýoldaşyňyza bolan baglylyk çuňlaşýar. Jyns gatnaşygynyň oral ýa-da anal görnüşi bilen meşgullanmagy çözmek bilen, siz 19-njy soraga berlen jogaplarda aýdylan, kalbyňa we ruhuňa ýetiriljek «zyýanly täsirleri» başdan geçirmek töwekgelçiligine el urýarsyňyz.

> Hudaý sizden jyns gatnaşyk görnüşleriniň ählisinden özüňizi bir mütdet gorap saklamagyňyzy soraýar.

Şeýlelikde, anal jyns gatnaşygy hem jyns gatnaşykdyr. Ol hem şol bir howply netijelere getirýär we şol bir berk baglary döredýär. Soňky döwürde ol ýoň bolup barýana meňzeýär, emma köpleriň hasap edişine görä, ol jyns gatnaşyklaryň anyk howpsuz görnüşi däldir.

Emma, hatda jan we kalp duzaklaryny hasaba almanyňda-da, möhüm bir bellemeli zat — bu-da, nikadan öň anal jyns gatnaşyklaryny etmeklik Hudaýyň kada-kanunyna laýyk gelmeýär.

Süleýmanyň Nagmalar kitaby bizi üç gezek «öz mütdeti gelinçä yşgy oýarmazlyga we ony birahatlandyrmazlyga» çagyrýar” (ser.: 2:7; 3:5; 8:4). Anal jyns gatnaşygy hem adamda edil waginal jübütleşme ýaly göçgün döredýär, emma beýle duýgular nikanyň daşynda başdan geçirmeklik üçin niýetlenilmedi. Mattanyň Hoş Habarynda (5:28) azgyn höwes bilen edilen pikirleri är-aýalyň biwepalyk günäsine deňeşdirýär.

Siz azgyn höwesli pikirlere berilmezden anal jyns gatnaşygyny edip bilmersiňiz. Bu gatnaşykda-da fiziki taýdan we akyl taýdan edilýän hereketleriň bary edil waginal jyns gatnaşykdaky ýalydyr.

Hudaý bizi jyns oýunlaryna çekilip, öz päkligimizi hakyky ýagdaýda saklamaklyga çagyrmaýar. Ol sizden belli bir mütdet jyns gatnaşygynyň ähli görnüşinden özüňizi gorap saklamagyňyzy soraýar, sebäbi Ol sizi örän agyr bolup biljek duýgy we fiziki täsirlerden goramak isleýär.

# 21 Oral (agyz) jyns gatnaşygyny hakyky jyns gatnaşygy diýip hasap edip bolýarmy?

Kaýzeriň maşgala fondynyň we «On ýedi» atly žurnalyň eden 2003-nji ýyldaky milli sorag geçirmeler tapgyry 15 ýaşdan 17 ýaşa çenli ýaşlaryň ýarysynyň oral (agyz) jyns gatnaşyklaryny hakyky jyns gatnaşygy diýip hasap etmeýändigini ýüze çykardy[153]. Kollejleriň talyplarynyň hem diňe 60 göterimi oral jyns gatnaşygyny jyns gatnaşygy diýip hasaplamaýarlar[154]. Mümkin şonuň üçin, 15 ýaşdan 19 ýaşa çenli bolan amerikaly ýaşlaryň ýarymyndan gowragy oral jyns gatnaşyklaryny edýärler, bu san 70 göterime çenli ösýär[155].

Oral jyns gatnaşyklary has makul bolan durmuşy kada öwrüldi: ýaşlaryň 50-den 70 göterime çenlisi ony edýär[156]. Bu köpçülikleýin hadysanyň sebäbiniň bir tarapy, mümkin oral jyns gatnaşygynyň hakyky jyns gatnaşygy däldigi baradaky ählumumy düşünjededir. Göz öňüne getirip görüň, käbir talyplar soraglara berlen jogaplarynda oral jyns gatnaşyklarynyň olaryň «özlerini päklikde saklamagyň» ýolydygyny ýazýanlary-da bar. Ýagny päk-boý halyny ýitirmän, şol bir wagtyň özünde-de ýakynlykdan we jyns gatnaşyklaryň keýpinden hem boýun gaçyrmazlyk hasaplaýarlar. Emma oral jyns gatnaşygyny edýän adam päk ýagdaýda galyp bilermi? Sadarak aýdaly: jyns gatnaşygyň oral ýoly hakykatdan hem jyns gatnaşykmy? Sözlüge seretseňiz bar zada düşünersiňiz.

Sözlük «jyns gatnaşygyna» «jyns meýilli hadysa ýa-da hereket» diýip kesgitleme berýär[157]. Oral jyns gatnaşyklary edýän ýaş adamlaryň sanynyň mese-mälim köpelmegi, elbetde, hadysa hökmünde kesgitlenilýär. Hereketiň jyns meýillidigini nädip bilmeli? Özüňizden sorap görüň: bu sizi göçgünlige, jyns organlaryň gyjyndyrylmasyna we keýp alma getirýärmi? Jogap anyk: hawa.

> Siziň teniňiz munuň jyns gatnaşykdygyna ynanýar. Siziň beýniňiz munuň jyns gatnaşykdygyna ynanýar. Siziň ýüregiňiz munuň jyns gatnaşykdygyna ynanýar. Oral jyns gatnaşygy — adaty jyns gatnaşykdyr.

Şeýlelik bilen, adam teni oral jyns gatnaşygyny-da edil jyns gatnaşygy ýaly kabul edýär. Degişli gormonlar bölünip çykarylýar. Jyns organlar täsirlenýär. Beýni jübütleriň arasyndaky baglary berkleşdirip, ol edil adam ýelimi ýaly işleýän himiki maddalaryň akymynda ýuwulýar. Dofaminiň joşmagy sizde göçgüniň ýokary bolmagyna, ýakymly duýgularyň gaýtalanmagyna teşneligi dörедýär. Siziň teniňiz munuň jyns gatnaşykdygyna ynanýar. Siziň beýniňiz munuň jyns gatnaşykdygyna ynanýar. Siziň ýüregiňiz munuň jyns gatnaşykdygyna ynanýar. Oral jyns gatnaşygy — adaty jyns gatnaşykdyr.

Waginal aralaşma — jyns gatnaşyk etmegiň ýeke-täk ýoly däldir, bu görnüp dur. Aslynda men jyns gatnaşyk hasaplap bolaýjak dört görnüşli ýakynlygyň bardygyny bellärdim:

1. Oral jyns gatnaşygy (agyz — jyns organy)
2. Manual gyjyndyrma (el — jyns organy)
3. Jyns organlarynyň galtaşmagy (jyns organy — jyns organy)
4. Aralaşma, girme

Bu dört görnüşiň hemmesi-de organizmiň fiziki we himiki täsirlenmesini döredýär. Dört görnüşiň hemmesi-de jübütleşýänleriň arasynda baglary emele getirýär we sizi jyns ýollary arkaly geçýän keseller bilen kesellemeklik howpuna salýar. Şu hereketleriň haýsydyr birine gatnaşýan adam işjeň jyns gatnaşygyndaky adam saýylýar.

# 22 Emma oral jyns gatnaşygyny etmeklik bilen päkligiňi saklap bolýar ahyryn?

Jyns işjeňligindäki ýetginjekleriň her dördünjisi geçirilen soraglara beren jogabynda jyns gatnaşygy bolmazlygy üçin oral jyns gatnaşygyny edýändigini aýdypdyr[158]. Onuň üçin bu iş — öz päkligini ýitirmezden jyns ýakynlygyndan keýp almakdyr. Emma bu şeýlemikä? Beýle adamy päk hasap edip bolarmyka?

21-nji soragyň jogabyny ýatlalyň: jyns gatnaşygy — adamyň organizminde degişli täsirlenmeleri döredýän jyns meýilli hereketdir. Oral ýakynlaşma-da siziň teniňize, beýniňize, gatnaşyklaryňyza edil jyns gatnaşygy ýaly täsir edýär. Diýmek, oral gatnaşygy hem — jyns gatnaşygydyr.

Onuň bilen meşgullanybam, päk oglanlygyňy (ýa-da gyzlygyňy) saklap bolarmy? Hakyky ýagdaýda — hawa, ýöne diňe resmi ýagdaýda. Ýatda saklaň, Hudaý siziň fiziologik (bedendäki) päkligiňizi saklamagyňyzy islemeýär. Ol siziň «nika düşegiňizi arassa saklamagyňyzy» soraýar.

Ýewreýlere ýazylan hatda (13:4) şeýle diýlipdir: «Goý, hemmeler nika hormat goýsun, är-aýal düşegi günä bilen hapalanmasyn». 7-nji soragyň jogabyny ýada salalyň: «arassa» sözüniň oňat kesgitlemeleriniň biri — «özünde başga garyndylary saklamaýan». Her gezek siziň kalbyňyz we duýgularyňyz gaty göçgünli ýagdaýa

gelende, oral jyns gatnaşyklary edilen wagty hem şeýle bolup, siziň beýniňiz norepinefrin bölüp çykarýar, şeýdip, bolup geçen waka hakdaky ýatlama beýnide saklanyp galýar[159]. Isläň, islemäň, emma siz oral jyns gatnaşygy baradaky ýatlamany är-aýal düşegiňize getirersiňiz, beýle bolsa, siz ony arassa saklap, Hudaýyň tabşyrygyny berjaý edip bilmersiňiz.

Men bu kitabyň üstünde işleýärkäm, ýaşlaryň bir ruhy hyzmatkäri maňa şeýle wakany gürrüň berdi: «Ýakynda meniň aýalym aýallar toparynyň sapaklaryndan öýe gaýdyp geldi. Bu sapaklarda olar aýal doganlarymyz bilen her hepdede haýsydyr durmuşy meseläni ara alyp maslahatlaşýarlar. Bu gezek jyns gatnaşyklar mowzugy ýüze çykypdyr. Aýalym maňa diýdi: "Sen hatda göz öňüne-de getirip bilmersiň! Bu durmuş guran aýallaryň, üstesine, bagtly durmuş guran aýallaryň köpüsi nikadan öň oral jyns gatnaşyklaryny edipdirler, emma indi bolsa olar hünärmenleriň maslahatlaryndan geçmeklige mätäçlik çekýärler, çünki olaryň beýnisine çümüp galan keşpler enteklerem olary çuň ýaralaýar"».

> Hudaý siziň är-aýal düşegiňizi islendik jyns gatnaşyklaryň täsirinden we ýatlamalaryndan arassa saklamagyňyzy isleýär.

Jyns gatnaşyklaryň ornuny tutjak ýol hökmünde oral jyns gatnaşygyny etmek bilen siz ýatlamalaryň beýniňize möhürlenip galmagyna päsgel berip bilmersiňiz. Diňe bir bu däl: indiki soraga jogaby okanymyzda, bu saýlawyň sizi heläk ediji infeksiýalardan goramajakdygyna-da düşüneris.

Hudaý siziň işjeň jyns gatnaşygynda gezip, öz päkligiňizi resmi ýagdaýda saklap durmagyňyzy islemeýär. Ol siziň nika düşegiňizi bolup geçen islendik jyns gatnaşyklaryň täsirinden we ýatlamalaryndan arassa saklamagyňyzy soraýar.

Efeslilere hatda (5:3) şeýle diýlipdir: «Araňyzda azgynlyk, haramlyk, açgözlük edýän bolmasyn. Beýle zatlar Hudaýyň halkyna gelişmeýär». Hudaý size işjeň jyns gatnaşygynda käbir gadagan edilen görnüşlerinden gaçyp, ony bölekleýin amala aşyrmaga rugsat bermeýär. Ol siziň jyns gatnaşygynyň hezillikleriniň islendiginden özüňiziň ilkinji (we galan ähli) nika gijäňize çenli garaşmagyňyzy isleýär. Onuň maksady — sizi goramak, öz ýaryňyz bilen hakyky ýakynlygy duýmak mümkinçiligini we jyns gatnaşygyň ýokary keýpini bermekdir.

23

# Oral jyns gatnaşygy haýsy derejede howpsuz?

Millionlap ýetginjekler ýiti duýgulardan lezzet almak üçin oral jyns gatnaşyk etmekçi bolýarlar, ýöne olar jyns azgynlygyň getirýän elhençlikleri bu işde bize howp salmaýar diýip hasaplaýarlar. Bu örän çynlakaý, emma kimdir biri üçin bolsa ölüme getirýän ýalňyşlykdyr.

Ýakynda geçirilen barlaglaryň görkezişi ýaly, ýaş adamlar oral jyns gatnaşyklaryny hakyky jyns gatnaşyk hasap etmeýärler, şonuň üçin olar özleriniň bu bozuklygynyň erbet netijelerinden asla gorkmaýarlar[160]. Bir zat dogry: oral jyns gatnaşyk arkaly göwreli bolup bolanok, emma bu ony jübütleşmäniň howpsuz ýoluna öwüräýermikä?

Kliniki barlaglar oral jyns gatnaşygy bilen gonoreýanyň, sifilisiň, gerpesiň we APW-nyň arasyndaky baglanyşygy ýüze çykardy[161]. Munuň üstesine, eger siz dürli wagtlarda dürli bäş adam bilen oral jyns gatnaşygyny etseňiz, onda wenerik keseli bilen kesellemeklik ähtimallygy 250 göterim artýar[162]. Oral jyns gatnaşygy jyns ýollary arkaly geçýän köp sanly infeksiýalaryna ýolukmagyň aýratyn howpuny döredýär. Olaryň arasynda birinji belgili infeksiýa — APW-dyr. «Täze Angliýa Lukmançylyk žurnalynyň» maglumatlaryna görä, altydan köp adam bilen oral jyns gatnaşygyny eden adamyň APW bilen kesellemek howpy dokuz esse köpdür[163]. Näme üçin bu hak-

da bilmek şeýle wajyp? Sebäbi APW-nyň oral jyns gatnaşygy arkaly geçmegi bogazyň rak keseliniň döremek ähtimallygyny 3200 göterim artdyrýar[164]. Barlag geçirijiler oral jyns gatnaşygynyň meşhurlygynyň we durmuşy ýerlikliliginiň artmagy bilen bütin ýer şarynda döreýän agyz boşlugynyň rak keseliniň köpelýändiginiň arasynda göni baglanyşygyň bardygyny belleýärler[165].

> Oral jyns gatnaşygynda göwreli bolup bolmaýar, emma bu ony birden howpsuz ýola öwürip bilmez.

Entek 1970-nji ýyllarda agyz boşlugynyň rak keseli bilen kesellänleriň 25 göteriminde papilloma wirusy tapylypdy. 1990-njy ýylda bolsa agyz boşlugynyň rak keseli bilen kesellänleriň eýýäm 57 göteriminde papilloma wirusy tapypdyrlar. 2000-nji ýylda bu hasap 68 göterime çenli galdy. 2007-nji ýyla ýakyn ABŞ-da agyz boşlugynyň rak keseliniň 73 göterimi APW bilen baglanyşykly boldy[166].

Ýowuz hakykatyň gözüne dik bakalyň: oral jyns gatnaşygy sizi çynlakaý keseller bilen kesellemeklik howpuna salýar, şeýle hem ol öz yzy bilen uly ruhy we psihiki kynçylyklary alyp gelýär. Oral jyns gatnaşygy sizi jyns ýoldaşyňyza baglaýar. Gatnaşyklar kesilende bolsa, indi gatnaşykda bolmadyk adamyňyza «hasrat çekýänliginden» döreýän agyry bilen ýeke galarsyňyz. Gyzlaryň köpüsi soraglara şeýle jogap ýazypdyrlar: oral jyns gatnaşygy edilýän wagtynda, olar özlerini mejbury peýdalanylýan zat ýaly duýupdyrlar. Olar jyns gatnaşygyň bu görnüşine diňe «öz ýigitlerini bagtyýar etmek» we «meşhur» bolmak isleginde razy bolýarlar. Haçanda ne bagtyýarlyk, ne-de meşhurlyk bolmansoň, gyzlar günäkärlik, utanç, howsala we gahar duýgulary bilen ýekelikde galýarlar.

Oral jyns gatnaşygynda göwreli bolup bolmaýar, emma bu ýagdaý ony jyns gatnaşygynyň howpsuz ýoluna öwürip biläýmez. Siz

wenerik keseli bilen keselläp bilersiňiz. Siz rak bilen keselläp bilersiňiz. Siz soňunda ýaraly ýürek bilen galyp bilersiňiz.

Ýowuz hakykat şeýle: oral jyns gatnaşygyň saglyk üçin howply we ölüme alyp barýan netijeleri siziň ondan alyp biljek bir pursatlyk lezzetiňizden köp esse agyr gelýär.

Men siziň munuň bahasyna düşünmegiňizi we özüňizi beýle howp astyna salmazlygyňyzy isleýärin.

# 24 Eýsem jyns gatnaşygy diňe iki adama degişli bolan şahsy mesele dälmi?

Jaýyň içindäki hapa iru-giç daşaryk çykarylar. Jyns gatnaşygy — asla sahşy zat däl. Onuň aýratyn adamlar tölemeli bolan bahasy bar, soňundan ol adamlaryň ýakynlarynyň tölemeli bahasy bar, bütin jemgyýetiň tölejek bahasy-da bar.

Kömleriň pikirine görä, jyns gatnaşygy — iki adamyň şahsy işi. Bize diýýärler: ýapyk gapylaryň aňyrsyndaky bolýan zatlar hiç kime degişli däldir; hökümet hem biziň şahsy durmuşymyza täsir edip biljek kanunlary kabul etmäge haky ýokdur; mekdeplerde çagalara jyns gatnaşygynyň gylyk-häsiýetiniň esaslaryny öwretmeli däldirler, ýygnaklaryň bolsa, bu hakda umuman dymany makul. Galyberse-de, her kim öz eden saýlawy üçin özi hak töleýär, dogry dälmi? Dogry däl!

Eger jyns gatnaşygy — şahsy iş bolýan bolsa, onda näme üçin hökümet çaga düşürtmeleriň bahasyny tölemek üçin ýylyň-ýylyna ägirt uly pul sarp edýärler?

Eger jyns gatnaşygy — şahsy iş bolýan bolsa, onda näme üçin Amerikanyň hökümeti AIDS-yň bejergisi üçin dermanyň gözlegine milliardlap dollarlary harçlaýar?

*Sebäbi, jyns gatnaşygy — diňe iki adama degişli bolan şahsy iş däl.*

Jemgyýet jyns gatnaşyklarynyň Hudaýyň goýan çäklerinden daşarda her ýerde ýaýrandygy üçin uly bahany töleýär.

Göwreli bolan her bir ýetginjek gyzyň ABŞ-nyň salgyt töleýjilerine azyndan 100 000 dollara düşýänliginden we Amerikada şeýle gyzlaryň millionynyň ýylda göwreli bolýanlygyndan siziň habaryňyz barmy[167]?

Haçanda nikada bolmadyk ýetginjekler bäbekleri jemgyýetçilik lukmançylyk edaralarynda galdyrsalar, onda olaryň saglygyny goramak aladasy, olara terbiýe bermek ýüki salgyt töleýjileriň egnine düşýär. Haçanda ýaşajyk eneler öz çagalarynyň mätäçliklerini doldurmak üçin durmuş taýdan goraglylyk gullugyna ýüz tutsalar, onda munuň üçin puly salgyt töleýjileriň jübüsinden alýarlar. Haçanda hökümet edaralary ýetginjek eneleriň taşlan, öz başyna goýberen ýa-da ýowuz gatnaşyklara duçar edilen çagalarynyň aladasyny edeninde — bularyň barysy hem ýene salgyt töleýjileriň hasabyna mümkin bolýar.

Ýurt öz raýatlarynyň şahsy işleri üçin göni manyda ýokary bahany töleýär. Ýetirilen zyýanlar — bu şol, iru-giç jaýyň daşyna çykaryljak hapa, olar diňe bir jyns ýakynlaşyk etmegi karar eden iki adamyň egnine düşmeýär. Bu bahany edil biziň jemgyýetimiziň tutuşlygyna bolşy ýaly, aýratynlykda köp sosial institutlary, esasan hem, her ýyl kämillik ýaşyna ýetmedik enelerden dogulýan ýarym million çagalar tölemeli bolýarlar[168].

> Siziň şahsy durmuşyňyzyň başgalara täsir etmezliginiň ýeke-täk ýoly – bir nikalylykdaky birek-birege wepalylykdyr.

Elbetde, siz: «Syýasat ýa-da milli bähbitler meni gyzyklandyranok» diýip bilersiňiz. Onda näme, belki-de, sizi ýoldaşyňyzyň öz ýany bilen näçe adamy düşege alyp gelýänligi gyzyklandyrar.

Düşüniň: her gezek jyns ýakynlygyna başlasaňyz, siz jyns gatnaşygy diňe bir adam bilen däl-de, eýsem ýoldaşyňyzyň ömründe haçan hem bolsa ýakynlaşan adamlarynyň hemmesi bilen we ol adamlaryň hem ýakynlaşan adamlarynyň her biri bilen edýärsiňiz. Geçen zadyň ýatlamalary, meniň eýýäm aýdyşym ýaly, siziň beýniňizde möhürlenýär. Özüňiz bilmezden göterip ýören keselleriňiz bir jyns gatnaşygyny eden ýoldaşyňyzdan beýlekisine geçer durar. Siziň nikaňyzyň ilkinji gijesinde, siziň haçan–da bolsa jyns ýakynlaşyga giren adamlaryňyzyň bary, olaryň ýanaşanlarynyň bary, olaryňkylar-da, olaryňkylar-da… bularyň hemmesi bilelikde siziň bilen nika düşegiňize girerler.

> Jemgyýet jyns gatnaşyklaryň Hudaýyň goýan çäklerinden daşarda her ýerde ýaýrandygy üçin uly bahany töleýär.

Bir gezek meniň elime bir kitapça düşdi. Onda şeýle sorag berlipdir: «Siz geçen agşam ýakynlaşan altmyş dört adamyňyzyň näçesini gowy tanaýarsyňyz?» Soragyň manysy bir jyns gatnaşykda, aslyýetinde, onlarça adamyň gatnaşýanlygyndadyr. Jyns gatnaşygy indi gatnaşýanlaryň biriniň ýa-da ikisiniň-de öz şahsy işi bilen meşgullanyp, başgalara-da geçirjek wenerik keselleri bilen kesellänlerinden soň, bu şahsy iş däldir.

Los Anjelesdäki Kaliforniýa uniwersitetiniň Talyplar Saglyk öýüniň direktory lukman Edward Wismaýer ”hatda bir sany tötänlikden bolup geçen ýakynlaşygyň bäş sany dürli kesele uçramaklyga getirip biljekdigi” hakda talyplary duýdurýar[169]. Psihiatr lukmany Lourens Leýkob şeýle tassyklaýar: «Eger siz jyns gatnaşyklar babatynda “çynlakaý» bolmasaňyz, onda siziň jyns gatnaşyk edýän ýoldaşyňyzyň hem öň başga biri bilen «çynlakaý» bolmandygynyň ähtimallygy juda beýikdir. Şeýdip dowam

etdirilende, siziň kelläňize-de gelmejek üçünji, dördünji, belki-de ýigrimi bäşinji adam hem bardyr”[170]. ABŞ-nyň saglygy goraýyş gullugynyň lukmany Ewerett Kup maňa jaň edip, ýetginjekler bilen jyns ahlaksyzlygyň netijeleri barada mümkin boldugyça berk ynanarly gürrüň etmegimi haýyş etdi..

«Siz olara jyns ahlaksyzlygyň näçe erbet howpludygyny duýdurmalysyňyz, — ol diýdi. — Biziň günlerimizde aýal bilen jyns ýakynlaşygyna başlamak bilen, siz diňe onuň ýeke özi bilen däl-de, eýsem onuň soňky on ýylyň içinde jyns gatnaşyklaryny eden ähli adamlary bilen, öz gezeginde olaryň hem haçan-da bolsa düşege girenleri bilen hem ýakynlaşýarsyňyz»[171].

Jyns gatnaşygy indi her kimiň şahsy işi däl. Bu iru-giç öýüň içinden daşaryk çykaryljak hapadyr.

Siziň şahsy durmuşyňyzyň hiç kime täsir etmezliginiň ýeke-täk ýoly bardyr: bir nikada özara wepalylyk. Hudaýyň jyns gatnaşyklar baradaky niýeti bir erkek adamyň bir aýal bilen bir nikada ýaşamagydyr. Şeýle şertlerde hiç kim ýany bilen öňki ýanaşanlaryny getirmez, belli bir wagta çenli tende gizlenen keseller birinden beýlekisine geçmez, hem-de nikasyz göwrelilikden gorkman bolar. Bu — tötänlik bilen ýüze çykan jyns gatnaşyklaryň netijelerinden gaçmagyň ýeke-täk ygtybarly ýoludyr. Diňe nika wepalylygyndaky ýapyk gapynyň aňyrsynda bolup geçýän iki adamyň arasyndaki işe iki adamyň şahsy işi diýip bolar.

25

# Eýsem ilkibaşda bilelikde ýaşamaklyk gowy dälmi?

1950-nji ýyllarda aýallaryň onusyndan dokuzy öz ýoldaşy bilen öňünden bilelikde ýaşamazdan durmuşa çykýardylar. 1990-njy ýyllara ýakyn, eýýäm her üçünji är-aýal jübüti: «Razy, razy» diýişmezden öňürti bilelikde ýaşadylar. Bu günler ähli nikalaryň ýarymyndan gowragy öňünden bilelikde ýaşamaklyk bilen geçýär[172].

1980-nji ýyldan bäri şeýle jübütleriň sany 1000 göterim artdy[173]. Ýöne eger bilelikde ýaşap görmeklik durmuşda makul zada öwrülen hem bolsa, entek bu oňat usul diýildigi däldir. Barlaglaryň netijeleri munuň tersini subut edýär.

Öňünden bile ýaşamaklygyň soňunyň filmlerdäki ýaly «olar uzak we bagtly ýaşadylar» diýip gutarýany seýrek. Şeýle jübütleriň kyrk göterimi entek nika çenli aýrylyşýarlar[174]. Öňünden bile ýaşap, soň nähili bolsa-da nika guran jübütleriň arasynda, toya çenli bile ýaşamadyklara seredeniňde, aýrylyşmaklygyň iki esse köpdügi bellenilýär[175].

Dünýewi nukdaýnazar bilen seretseň, bilelikde ýaşamaklyk gowy pikir ýaly görner. Bu jübütleriň köp wagtyny bile geçirmegine kömek edýär. Bu aýry iki sany öý hojalygyny ýöretmekden tygşytly. Jübütleriň köpüsi bile ýaşamaklyga, nikanyň talap edýän bagyş etmekliginiň bütinleý bolmadyk ýagdaýynda, öz gatnaşyklarynyň durmuş kynçylyklaryna gün saýyn garşy durup bilşini synap

görüji «test synagy» hökmünde seredýärler. Olar şeýle pikirlenýär: «Eger başa barmasa, onda biz emlägi bölmezden, ýüregedüşgünç, utançly nika bozulmasyna harçlanýan çykdaýjylarsyz öz ýolumyza dargaşyp bileris». Emma barlaglar welin, munuň tersini görkezýär.

Häzirki zaman medeniýeti bize nikany artykmaç talapçyl institut, ähli erkinlikden jyda edilen är-aýallaryň jebir çekýän zyndany edip görkezmegi mümkin. Emma statistika ynansak, onda är-aýal jübütleri bile ýaşaýanlara seredende öz durmuşlaryndan çyndan has köp kanagatlananma alýarlar. Geliň, faktlara seredeliň.

**1. Maşgala guranlar jyns gatnaşyklaryny ýygy-ýygydan edýärler.**

- Ärleriň 48 göterimi jyns gatnaşyklaryň juda göwnünden turýandygyny aýdýarlar, 50 göterimi bolsa, jyns gatnaşyklaryň fiziki taýdan ýakymlydygyny aýdypdyrlar[176].
- Bile ýaşaýan erkekleriň arasynda bu sanlar degişlilikde 37 we 39 göterime deňdir[177].

**2. Maşgala guranlar uzak ýaşaýarlar.**[178]

- Maşgala gurmadyk erkeklerde — ölüm görkezijisi maşgalalylara seredende has ýokarydyr.
- Ortaça alanda sallahlyk erkek adamyň ömrüniň dowamlylygyny on ýyla kemeldýär.

**3. Maşgalaly adamlar gurply ýaşaýarlar.** [179]

- 2009-njy ýylda är-aýallaryň ortaça maşgala girdeýjisi 58410$ deň boldy.
- Sallah erkek üçin bolsa, bu görkeziji 31399$ çenli kemelýär.
- Nikasyz aýal üçin — 14843$ ýetýär.

**4. Maşgalaly adamlaryň çagalary gowy ýaşaýarlar.**[180]

- Bile ýaşalan döwürde aýallaryň 25 göterimi göwreli bolýarlar, emma olaryň çagalarynyň üpjünçiligi maşgalalylaryň çagalarynyňkydan pesdir.

- Maşgala guran ene-atalaryň çagalary adatça köp üstünlik gazanyp, olaryň mekdebi taşlaýanlary-da azdyr (29-yň garşysyna 13 göterim).
- Maşgala guran ene-atalaryň çagalarynyň arasynda ýokary bilim alýany köp.
- Maşgala guran ene-atalaryň çagalarynyň arasynda ýigrimi ýaşdan ýokarda işsiz bolýany az.

Nikanyň artykmaçlyklary düşnükli. Munuň üstesine, bile ýaşaýan jübütler köp kynçylyklara sataşýarlar. Mysal üçin, olar köplenç aragatnaşyk meselesinde kynçylyk çekýärler. Mundan başga-da, gapma-garşylykly tamalaryň esasynda dawalar ýüze çykýar. Erkekler, adatça, bilelikdäki ýaşaýyşy şu belli bir aýala özüni bagyş etmeklik islegini barlamaga bolan birinji ädim hasaplasalar, onda aýallar muny borçnamalara tarap birinji ädim hökmünde kabul edýärler. Jübütler özleriniň mundan soňky ýaşaýşynyň nämä meňzejekdigi hakda düşünje almak üçin bile ýaşap görmegi karar edýärler, emma olaryň ýagdaýynda nikany saklap duryan esasy zady, ýagny diňe är-aýallaryň arasynda bolup biljek özara borçlar kemlik edýär. Diňe şu birek-birege bagyş etmeklik derejesi jübütlere bilelikdäki ýaşaýşyň synaglaryny ýeňip geçmäge mümkinçilik berýär.

> Ilkinji nika gijäňizde jyns gatnaşyklarda, gowusy, öwreniji boluň, emma gatnaşyk meselesinde bolsa, hünärmen boluň.

Nika baglaşylanda adamlar biri-birine şeýle diýýär: «Men seni söýýärin. Men hemişe ýanyňda bolaryn. Men saňa öz ömrümi bagyş edýärin».

Bile ýaşap ýören jübütler bolsa, şeýle diýýärler: «Sen maňa ýaraýarsyň. Gel, göreli, men seni söýüp bilermikäm?» ýa-da «Men

seni söýýärin. Göreli, hany, biziň söýgümiz bilelikdäki durmuşyň basymyna çydarmyka?»

Bile ýaşaýanlar hemişe-de özleri üçin «her ähtimallyga garşy» diýen çykalgany saklaýarlar, şeýdip, olaryň deň ýarysy diýen ýaly, günlerde bir gün ähli gatnaşyklary üzüp, ol çykalgadan gaçyp gidýärler. Borçlaryň ýokdugy berk gatnaşyklary gurmaga kömek etmeýär. Är-aýal bolan jübütlere nikada ýüze çykýan kynçylyklary ýeňip geçmäge mümkinçilik berýän biri-birine özüni bagyş etme derejesi bu ýagdaýda asla elýetmezdir.

Bile ýaşamaklyk berk gatnaşyklary gurmaga asla kömek etmän, hatda jyns ýakynlyk meselelerinde-de utulyş getirýän usul bolup durýar. Jübütler köplenç özleriniň jyns laýyklygyny bilmek üçin bile ýaşamagy karar edýärler. Emma hakykat bu ýerde hiç hili aýratyn çylşyrymly zadyň ýoklugyndadyr. Erkegiň we aýalyň teni ilkibaşdan «laýyklaşmak» üçin ýaradyldy. Gynançly bolsa-da, emma fakt: hemişe bile bolmaklyk borjuny öz üstüňe almazdan jyns gatnaşygyň lezzetini dadyp görensoň, sizi birleşdiren hyjuwy biderek ýere «çaýkandyrýarsyňyz».

> Erkekler bilelikdäki ýaşaýyşy şu belli bir aýala özüni bagyş edip biljek-bilmejegine göz ýetirmek üçin birinji ädim hasaplaýarlar, emma aýallar bile ýaşamaklygy borçnamalara tarap birinji ädim hökmünde kabul edýärler.

«Ynsanyň jyns duýgurlygynyň lukmançylyk aspektleri» makalasynda şeýle diýilýär: «Köpler jyns gatnaşyklardaky güýçli özüne çekijilik “olar uzak we bagtly ýaşadylar» diýene alyp geler öýdüp, «arzuwa çümüp» durmuş gurýarlar… Soňundan bolsa, gowy jyns gatnaşygynyň, entek gowy gatnaşyklar

däldigi, emma welin, erbet gatnaşyklaryň ýeňillik bilen erbet jyns gatnaşygyna getirýändigi mälim bolýar[181]”.

Haçanda ýakynlyga gezek gelende, hemme ýagdaýda diýen ýaly, tebigatyň özi munuň aladasyny edýär. Jyns gatnaşyk meselesindäki kynçylyklar tejribäň bolmazlygynyň ýa-da jyns gatnaşygynda laýyk gelmezliginiň netijesi däldir. Eger olar ýüze çykýan bolsa, diýmek mesele, dogrusy, gatnaşyklarda, häsiýetiň kemçiliginde, ynamyň, hormatyň we jogapkärçiligiň ýoklugyndadyr.

Tejribe — siziň ilkinji nika gijäňizde gerek boljak zatlaryňyzyň ahyr soňundakysydyr.

Haçanda özüni biri-birine bagyşlan iki adam jyns ýakynlyga girişende, jyns gatnaşyk has beýik keýpi berip biler.

Eger sizde kimdir biri bilen «bir zat başa baran» bolsa — siz, näme, bu «gahrymançylygyňyzy» nika düşegiňizde-de gaýtalap bilerin diýip pikir edýäňizmi? Pikir etmäň, bu işlemez. Nikadan öň jyns gatnaşygyny edýän her bir adam, bir jübüt hökmünde, bir bitewilik hökmünde bilelikde bu ugurda ösmäge, öwrenmäge bolan ajaýyp mümkinçiligi öz ýaryndan gaňryp alýar-da, özüniň geljekki nikasyny talaýar.

Size hamana nika özüniň ähli artykmaçlyklary bilen birlikde «barlap görmä» mätäçdir diýip aldaýarlar, muňa ynanaýmaň. Eger siz är-aýallyk ýakynlygyndan gelýän ýokary lezzeti başdan geçirip görjek bolsaňyz, onda ilkinji nika gijesine çenli jyns gatnaşyklarda tejribesiz bolmagy, emma gatnaşyk gurmakda hünärmen bolmagy maksat ediniň.

26

# Eýsem nikadan öň edilýän jyns gatnaşyklary nikada boljak gowy jyns gatnaşygynyň oňat taýýarlygy dälmi?

Bizi tejribe toplamaklyk hemişe kämillige eltýär — jyns gatnaşykda-da şeýle diýip ynandyrýarlar. Emma geçen soraga jogapdan siziň bilen göz ýetirişimiz ýaly, (diňe nikanyň üpjün edip biljek) berk borçnamalary bolmadyk söýgi gatnaşyklaryň başlap we bes edilip görülen «tejribesi» jübütlerde ne gatnaşyklary gowulaşdyrýar, ne-de jyns ýakynlaşygy. Tersine, nikadan daşda edilen jyns gatnaşygynyň uzak wagtlyk erbet netijelere getirýändigi subut edildi.

Lukman Jon R. Diggs-kiçi özüniň «Nikada bolmadyk jyns gatnaşyklar adamyň saglygyny we abadanlygyny köp zaýalaýar» atly makalasynda, nikadan daşarda edilýän jyns gatnaşyklaryň anyk, köp halatlarda betbagtçylyk getiriji netijelerini görkezdi. Olaryň içinde dawalar, abort, durnuksyz maşgala durmuşy, erkek adamyň islendik pursatda maşgalany taşlap gitmek howpy bar. Munuň netijesi bolsa — aýallaryň we çagalaryň dürli hili howply töwekgelçilige ýykgynlygydyr[182].

Ýagny nikasyz edilýän jyns gatnaşyklaryň tejribesi özünde çynlakaý duzaklary saklaýandyr. Mümkin bu maşgala guran adamlaryň jyns ýakynlykdan näme sebäpden köp lezzet alýandyklarynyň bir sebäbidir. «ABŞ şu gün» gazetinde çap edilen «Oho! Muny ýygnakdaky hanymlaryň ar almagy diýeliň» atly makalanyň awtory

mesihi-aýallar (we olar bilen ýatýan mesihi-erkekler) planetanyň jyns kanagatlanmasy has ýokary bolan adamlarydyr diýen netijä gelipdir[183].

Ýazyjy Uilýam R. Mattoks- kiçiniň aýdyşy ýaly, nika çenli jyns gatnaşykdan saklanmak diýmek, özüňe geljek üçin çynlakaý paý toplamakdyr. Mattoks şeýle ýazýar: «Barlaglaryň görkezişi ýaly, jyns gatnaşyga ir başlan ýa-da köp adamlar bilen jyns gatnaşyga giren aýallar, egninde az jyns gatnaşyk tejribesi bilen nika guran aýallara görä, öz şahsy durmuşyndan kanagatlanmany az ýüze çykarýarlar[184]».

> Tejribe toplamaklyk sizi birkemsiz ýan ýoldaş etmez.

Başga sözler bilen aýdanda, özleriniň jyns gatnaşygyna laýyklygyny nika çenli barlap görýän erkeklerde we aýallarda doly bahaly jyns kanagatlanma almaga mümkinçiligi azdyr. Görnüp dur, tejribe toplamaklyk sizi birkemsiz ýan ýoldaş edip goýanok. Mattoks — jyns gatnaşygy nikalaşmazdan öň barlaga mätäç diýlen toslama bilen göreşýänleriň ýeke biri däldir.

«On ýedi» žurnalyndan alnan bir söhbetdeşligi mysal getirmäge rugsat ediň. Sosiolog lukmany Nensi Mur Kletuortä şeýle sorag berdiler: «Eýsem-de bolsa toýa çenli bilelikde ýaşamaklyk nikada hökman ýüze çykjak belli bir agzalalyklary çözmäge kömek etmeýärmi näme?»

Sizden haýyş edýärin, lukman Kletuortiniň jogabyny ünsli okaň:

> Biz pul ýagdaýyna degişli, gündelik durmuş kynçylyklaryna degişli, dynç almaga, dostlara degişli, duýgularyňy adamlaryň arasynda ýüze çykarmaga degişli soraglary berdik. Şu agzalan bölümleriň her birinde nika çenli bile ýaşan jübütle-

> riň arasynda bu hili tejribesi bolmadyk jübütlere görä agzalalygy köp bolupdyr. Emma meni has-da köp haýran galdyran zat — jyns gatnaşyklary bilen baglanyşykly açyşlykdyr. Nikadan öň bile ýaşan jübütler bu meselede has köp tersleşipdirler[185].

Göräýmäge, hemme zat bireýýäm, bile ýaşalýan döwürde çözüläýmelidi. Emma beýle däl bolara çemeli. Bir nikalylyk bilen jyns kanagatlanmanyň arasynda göni baglanyşyk yzarlanýar. Näme üçinkä? Sebäbi wepaly, birek-birege özüni bagyşlan ýan ýoldaşlaryň gatnaşygy bilen baglylykda jyns kanagatlanma artýar. Nika çenli jyns gatnaşygy — laýyklygyň we özara borçlara taýýarlygyň barlag guraly bolan jübütler üýtgeşik jyns gatnaşyklary üçin ýöne zerur bolup durýan hakyky ýakynlykda, jogapkärçilikde we ynamda ýetmezçilik duýýarlar.

> Jyns kanagatlanma biri-birine wepaly ýan ýoldaşlaryň gatnaşygy bilen baglylykda artýar.

Nikadan daşda bolýan ýakynlyk — bu geljekdäki jyns gatnaşygyna laýyk gelmäni barlamak üçin gerek bolan türgenleşik däldir we gowy mümkinçilik hem däldir. Bu — Hudaýyň jyns gatnaşyk baradaky niýetini bozmakdyr, netijede jübütler erkinlige däl-de, munuň soňunyň agyr ýüküne eýe bolýarlar. Barlaglar Hudaýyň bireýýäm Öz Sözünde aýdanlaryny diňe subut edýär. Jyns gatnaşygyň hili «öňünden tejribe toplamaklygyň» netijesinde däl-de, eýsem ýakynlygyň, ynamyň we özara ysnyşmaklygyň artmagy arkaly oňatlaşýar. Nikadan öň edilýän jyns gatnaşygy nika wagtyndaky gowy jyns gatnaşyga getirmeýär. Ol lapykeçlige, birsyhlylyga, kesellemek howpuna we ýan ýoldaşlaryň aragatnaşygynyň gowşamagy-

na getirýär. Beýleki tarapdan, nika çenli jyns gatnaşyklardan saklanmak bilen, siz soňunyň netijeleriniň gorkusy bilen çäklenmedik, hakyky jyns gatnaşygy erkinlikden lezzet alyp bilersiňiz.

Siz üýtgeşik jyns gatnaşygyny isleýäňizmi? Onda «türgenleşmeleri» bir gapdala aýryň-da, nika çenli garaşmak kararyna geliň.

27

# Emma jyns gatnaşygy ajaýyp ahyryn, onda näme üçin onuň bilen meşgullanmak hemişe gowy däl we dogry däl?

Hawa, jyns gatnaşygy ajaýyp. Çünki ol söýýän Hudaý tarapyndan bize sowgat edildi ahyryn.

Ýakubyň hatynda (1:17) şeýle diýilýär: «Her bir oňat we kämil peşgeş ýokardan, gökdäki yşyklaryň Atasyndan gelýändir. Ol hiç haçan üýtgeýän däldir, Onda üýtgemekligiň ýokundysy hem ýokdur».

Jyns gatnaşygyny Hudaý döretdi.Ýaradyjynyň niýeti bize söýgümizi beýan etmekligiň ajaýyp usulyny we adamlary biri-biri bilen bütin ömür baglap biljek şeýle ýakynlygy sowgat etmekden durýar. Emma bu niýet jyns gatnaşygynyň islendik görnüşine degişli däldir.

Wagyz kitabynda (3:11) şeýle nygtalýar: *«Hudaý ähli zady öz wagtynda gözel etdi…» (kursiw edilme maňa degişli. — J.M)*

Şeýlelikde, Hudaý zatlary haçan gözel edýär? Gerekli we dogry saýlanan wagtda. Nikasyz jyns gatnaşygy ýakymly bolup biler. Ol är-aýallary ýakynlaşdyryşy ýaly, iki adamyny ýakynlaşdyryp hem bilýär. Emma nikadan daşarda edilen jyns gatnaşykdan gelýän lezzet uzaga çekmeýär.

Ýewreýlere ýazylan hatda (11:25) günäniň lezzetine «wagtlaýyn» diýilýär. Nikadan öň edilýän jyns gatnaşygynyň şatlygy — wagtlaýyn, az salymlyk we geçip gidiji. Munuň üstesine, Hudaýyň niýetini aýlanyp geçip, jyns gatnaşyklaryny edýän ýaşlar öz here-

ketleriniň depressiýa ýaly, ret edilenlik duýgusy, kalp durnuksyzlygy, jyns ýollar arkaly geçýän infeksiýalar, islenilmedik göwrelilik, janyna kast etmäge synanyşyklar ýaly miwesini ýygmaly bolýarlar.

Kanuny däl jyns gatnaşygyň kalba ýetirýän zyýany söýgüniň nämedigine ýalňyş düşünilýändigi zerarly bolýar. Käbir jübütler şeýle diýýärler: «Jyns gatnaşygy ajaýyp, çünki ol — biziň söýgümiziň beýany». Emma ýatda saklaň, jyns gatnaşygy wagtyndaky beýniň bölüp çykarýan dofamininiň bolşy ýaly, wazopressin bilen oksitasin hem, siziň maşgalalydygyňyza ýa-da ýokdugyňyza seretmeýär[186]. Nikanyň çäginden daşda jyns gatnaşyk edip, siz söýgi bilen ten höwesiniň arasyndaky çägi ýuwup taşlaýarsyňyz. Kelle beýniňizde döreýän himiki utgaşmalary ýeňillik bilen söýgi duýgusynyň deregine kabul edip bolar. Emma duýgular size jyns gatnaşyk babatda dogry saýlaw etmäge kömek edip bilmez, söýgüni duýan ýaly bolmagyň özi-de entek siziň özüňizi we ýan ýoldaşyňyzy bagtly edip biljek gatnaşyklar üçin ýetişendigiňiziň subutnamasy däldir.

Nikanyň çäginden daşda jyns gatnaşygyny edip, siz söýgi bilen ten höwesiniň arasyndaky çägi ýuwup taşlaýarsyňyz.

Jyns gatnaşygy ajaýyp, emma onuň bilen meşgullanmaklyk hemişe gowy we dogry bolup duranok. Hemme zadyň öz ýeri we öz wagty bar. Düzgünleri bozmak bilen, biz özümiziň ýagşylygymyz üçin döredilen jyns ýakynlaşygy şatlyk çeşmesinden utanjyň, ýigrenji zadyň we azabyň çeşmesine öwürýäris.

Jyns gatnaşygyň hemişe ajaýyp zat däldigine köp mysallar bar. Maşgalalary dargadýan biwepalyklar hakda, pornografiýa baglylyk hakda, zorlanmalar, ýaşy ýetmedikleri azdyrmak we çaga söwdasy hakda ýatlalyň. Bu adamy howsala getirýän mysallar jyns gatnaş-

ygyň elhenç bolup biljekdigini subut edýär. Ol oňa gatnaşýan adamlaryň biriniň özüni gowy duýýanlygyndan gowy zada öwrülmeýär. Ilki bakyşda ajaýyp bolup görünýän zadyň soňunda ýigrenji netijeleri bolup biler.

> Jyns gatnaşygy ajaýyp — şeýle bir ajaýypdyr, hatda ol aýratyn goraga mynasypdyr.

Bu hakda oýlanyp görüň — siziň özüňiz hem jyns gatnaşygyň haçan gowudygyna we haçan gowy däldigine düşünersiňiz.

Nikanyň çäginden daşdaky jyns gatnaşyk sizi kesellemek howpuna, kanunsyz çagalaryň döremek howpuna getirer, ol siziň ýan ýoldaşyňyza çynlakaý göwün berip bilmek ukybyňyza erbet täsir eder, wagty bilenem, ol sizi depressiýalara, durnuksyzlyga we öz janyňa kast etmek pikirlerine ýokary ýykgynly bolmaga elter. Är-aýallyk gatnaşyklardaky özara bir nikalylyk jyns hezilliklerden sanap geçilen zatlardan howpsyz lezzet almaga erkinlik berer.

Jyns gatnaşygy ajaýyp — şeýle bir ajaýypdyr welin, hatda ol aýratyn goraga mynasypdyr, ol şeýle bir ajaýypdyr welin, hatda munuň üçin garaşyp hem bolar.

28

# Eger meniň gormonlarym gaýnap joşýan bolsa we menden güýçli bolsa näme? Men nika çenli garaşyp bilerinmi?

Amerikaly seksolog lukmany Rut Westeýmer birnäçe ýyl mundan ozal Sinsinnati uniwersitetiniň jaýynda 1200 sany talyp bilen söhbetdeşlik geçirdi. Onuň çykyş edýän wagtynda bir talyp sorady: «Lukman Rut, eger men mundan artyk garaşyp bilmeýän bolsam näme?»

«Ýaş ýigit, — diýip, lukman Rut jogap berdi, — siziň garaşyp biljekdigiňiz baradaky pikiriň özi — hyýaly zatlara degişli. Siziň ten höwesiňiz mundan gaty güýçlüdir[187]».

Lukman Rutyň pikirine görä, nikanyň çäginden daşda boljak jyns gatnaşykdan asla gaçyp bolmaýar. Ol biziň medeniýetimizde kök uran, gaýnap joşýan gormonlara erk edip bolmaýar we ýaşlaryň jyns höwesi basyp ýatyrardan gaty güýçli diýen pikirleri, edil ýaňlanýan ses ýaly gaýtalaýar.

Geliň, şu meseläniň üstünde pikirleneliň. Goý, aýdaly, ýaş ýigit lukman Ruta meňzeş bir seksologyň ýanyna gelip, şeýle soranmyş diýeliň: «Lukman, meniň tirkeşýän gyzym maňa juda ýaraýar, şonuň üçin men onuň bilen jyns gatnaşygyny etjek bolýan, emma ol muny islänok».

Oňa lukman näme maslahat berip biler? Mümkin ol: «Ol muňa taýyn bolýança garaşaýyň» diýen ýaly bir zatlary aýdar.

Başga sözler bilen aýdanda: «Siziň ten höwesiňiz o diýen bir güýçläm däl».

Indi bolsa başga bir sahnany göz öňüne getiriň. Ýaş ýigit seksolog lukmanyň ýanyna gelip, şeýle diýýär: «Lukman, meniň gormonlarym joşup, topalaň turuzýar; men özümiň tirkeşýän gyzym bilen jyns gatnaşygyny edesim gelýär, ol hem muňa razy. Men nähili hereket etmeli?»

Bu ýagdaýda lukmanyň maslahaty lukman Rutyň Sinsinnati uniwersitetinde beren jogabyny bolşy ýaly gaýtalardy. «Ýaş ýigit, siziň garaşyp biljekdigiňiz baradaky pikiriň özi — hyýaly zatlara degişli. Siziň ten höwesiňiz mundan gaty güýçlüdir».

Lukman Rutuň ýörelgesine laýyklykda, biz — tebigy isleglerimize tabyn bolan, olara hötde gelip bilmeýän haýwanlardyrys. Eger şu hili garaýyşlar dogry bolýan bolsa, onda näme üçin dünýäde jyns zorlugy üçin jeza hakynda kanunlar bar? Eýsem zorlaýjy öz hyjuwynyň hötdesinden gelip bilermi näme? Eger ýaş ýigidiň toýa çenli özüni saklap biljegine umyt edip bolmasa, onda toýdan soň, ony «bir gapdala» çekip ugrasa, ol mundan saklanyp biler diýip umyt edip bolarmy?

Siz, näme, tirkeşýän gyzy jyns gatnaşygyny etmäge razy bolan ýaş ýigit garaşmaga ukyply däl bolsa, onda tirkeşýän gyzy muňa taýyn bolmadyk ýigit garaşmaga ukyply diýjek bolýaňyzmy? Nikasy bolmadyk erkekler özlerine asla erk edip bilmeýärler, ýöne şeýle hem bolsa, maşgalaly erkegiň hatda öz kanuny aýalyndan başga bir aýala höwesini bildiräýse, onda ol özüni ele alyp saklanaýmalymy? Siz bu ýerde hiç hili gapma-garşylygyňyzy görmeýärsiňizmi? Şeýdip, nika çenli garaşmak mümkinmi?

Ýaşlar özüne erk edip bilmeýärler diýen düşünje logiki taýdan nädogrudyr, sebäbi ol bir sany esasy zady ünsden düşürýär. Hudaý bize ynsabymyzyň sesine esaslanyp, dogry kararlary kabul etmeklik we olar boýunça hereket etmeklik ukybyny berdi.

Hawa, siziň gormonlaryňyz güýçli. Hawa, belkem size garaşmak kyndyr. Emma ýatda saklaň: jyns gatnaşygyny etmeklik ýa-da etmezlik — bu siziň saýlawyňyzdyr. Siz haýwan dälsiňiz. Siz söýmäge, pikirlenmäge, döretmäge we dogry kararlary kabul etmäge Hudaý tarapyn ukyp alan adamsyňyz.

Lans Morrounyň «Wagt» žurnaly üçin ýazan makalasynda näme diýendigini okap görüň: «Ýetginjekleriň jyns gatnaşyklardan saklananyndan köçäniň itleriniň jübütleşmegini goýany aňsatdyr. Olardan muňa garaşmak — paýhassyzlyk, ýowuzlyk, köneçillik. Bu ýagdaýda ululary ň olar üçin edip biljek iň gowy işi — bu “haýwanlara» prezerwatiwleri paýlap berip, iki buduň arasyndaky gijeme olary gahrymançylyga çagyrmanka geýip ýetişerler diýip umyt etmek[188]”.

> Biz — adamlardyrys, haýwanlar däldiris. Hudaý bize ynsabyň sesine esaslanyp, dogry kararlary kabul etmeklik we olar boýunça hereket etmeklik ukybyny berdi.

Aýdyň, haçanda siz hakda kimdir biri şeýle zatlar aýtsa, bu sizi utandyrmaýarmy? Eýsem-de özüňiziň hyjuwyny we islegini dolandyryp bilmeýän haýwan däldigiňizi subut etmeklik gowy bolmazmydy?

Şol bir makalasynda Morrou şuny boýun alypdyr: «Ýaşlardan başga zada garaşmak bolmaz, sebäbi olar islendik ýagdaýda-da nikadan öň jyns gatnaşyklaryny ederler, bu bolsa olara abraý getirenok». Ol şeýle ýazýar: «Häzirki zaman pikirlenişiň esasynda adam tebigatynyň gelşiksiz nalajedeýin keşbi dur. Ýaşlar olardan edilýän tamalary ýerine ýetirmäge ýykgynly. Hökümet tarapyndan üpjünçiligi edilýän prezerwatiwleri paýlamak programmasynyň hasap edişine görä, jemgyýet ýetginjeklerde jübütleşýän itleri görýär[189]».

Dünýä siziň özüňizi haýwan ýaly alyp barjakdygyňyza garaşyp biler. Jemgyýet bolsa, haýsydyr bir derejä çenli, sizi şeýle hereketlere höweslendirip biler. Emma Hudaý düýbünden başga zada garaşýar. Munuň sebäbi — Onuň her birimize bolan çuňňur söýgüsi we rehimidir.

Titusa ýazylan hatda (2:11–12) şeýle aýdylypdyr: «Çünki Hudaýyň hemmeleri halas edýän merhemeti äşgär boldy. Bu merhemet bize hudaýsyzlygy we dünýewi höwesleri ret etmegi öwredýär, bu döwürde özümize erk etmegi, dogry ýaşamagy, Hudaýyň ýörelgesine eýermegi ündeýär».

Hudaýyň merhemeti bilen siz nikadan öň jyns gatnaşyk etmek höwesine gitmän bilersiňiz. Köp adamlar toýa çenli garaşdylar. Keselleri gözegçilik etmek we olaryň öňüni almak merkezleriniň 2006-njy ýylda beren statistik maglumatlaryna görä, ýokary ýyllyk talyplaryň 47 göterimi, olaryň öz aýdyşlary boýunça, päkligini saklapdyrlar[190]. Eger siz olaryň hatarynda bolsaňyz, onda, mümkin siz özüňizi bu planetadaky ýeke-täk päk oglan (päk gyz) duýýansyňyz, emma bu beýle däl.

Ýaşlaryň millionlarçasy nika çenli ýakynlaşmaga howlukmazlygy karar edýärler. Nika dabarasyna öz päkligi bilen ýetenler size oýnalan oýnuň harçlanan şeme degýändigini aýgytly aýdarlar.

Öz geljegiňizi bir pursatlyk lezzete çalyşmaň. Hazirki zaman medeniýetine nika çenli garaşmak mümkin däl diýip, özüňizi ynandyrmaga ýol bermäň. Sizde hemişe saýlaw bardyr. Hudaýyň niýetine eýeriň, şeýdip, siz bütin ömür hözirini görjek ajaýyp hasyl orarsyňyz.

# 29 Men päkligimi ýitirdim. Diýmek, indi men hiç zady düzedip bilmerinmi?

Men bir gezek jyns gatnaşygyny edensoň ony goýmagyň peýdasy ýok, çünki ýitirilen päkligi gaýtaryp bolmaz diýip pikir edýän ýaşlaryň müňlerçesi bilen gürrüňdeş boldum. Şeýdip, olar bar zady ýitirendiklerine ynanyp, özlerini alyp barşyny üýtgetmän, Hudaýyň niýetine garşy hereket etmeklerini dowam etdirýärler.

Eger bu setirler — siz hakda bolsa, men siziň muny bilmegiňizi isleýärin: siz henizem bar zady düzedip bilersiňiz. Fiziki päkligi gaýtaryp bolmaz, dogry zada dogry diýmeli. Emma siz ruhy päkligi edinip bilersiňiz. Hudaý size geçmiş bilen hoşlaşyp, arassa sahypadan başlamaga kömek etmegi *başarýar*.

Eger siz nikadan öňki jyns gatnaşyklarynda ýaşan bolsaňyz, onda siz eýýäm näçe howplaryň we duzaklaryň her ädimde gizlenip ýatandygyna göz ýetirensiňiz. Munda kalp ýaralary-da bar, bozulan aragatnaşyklar-da, abraýyň garalanmasy-da bar, özüňe nälaýyk baha bermeklik-de, islenilmedik göwrelilik-de bar we jyns ýollar arkaly geçýän keseller-de bar, garaz, giden bir toplum.

Bu typançak ýoldyr, onda näçe köp galsaň, şonça-da ondan bitin we sikezsiz çykmaklyk gümana.

Men size ýowuz hakykaty aýdaýyn. Haçan hem bolsa bir wagt gadam basan bu ýoluňyzy terk etmezlik kararyna gelip, siz howp-

ly we samsyk humar oýnuny oýnaýarsyňyz. Öwrülip, başga ugra gitmeklige entek giç bolanok. Hudaý Özüniň söýgüsini we geçirimliligini duýup bilmegiňiz üçin, geçmişi günäli endikleri bilen bile taşlamagyňyz üçin size başga ýol taýynlady.

Emma siziň ilki etmeli bir zadyňyz bar.

### 1. GÜNÄ EDENDIGIŇIZ BILEN YLALAŞYŇ

Siz: «Bu bir ýalňyşlykdy» ýa-da «ýaşlygyň işidir-dä» diýmäň. Bahana tapmagy bes ediň. Özüňiziň nikadan öňki işjeň jyns gatnaşygyňyzy öz hakyky ady bilen tutuň: günä. Bu ädime toba etmek diýilýär.

Toba etmeklik hiç bir hilesiz, özüňi aklajak bolman ýa-da öňki durmuşyňy dowam etmäge ymtylman, günäniň günädigi barada Hudaý bilen ýöne ylalaşmakdyr.

> Hudaý size geçmişden dynmaga kömek etmegi başarýar.

### 2. ONY BOÝUN ALYŇ

Ýohannanyň birinji hatynda (1:9) biz şeýle okaýarys: «Emma günälerimizi boýun alsak, sadyk hem adalatly Hudaý günälerimizi bagyşlar we bizi her hili ýamanlykdan tämizlär». Nikanyň çäklerinden daşda edilen jyns gatnaşyklaryň günädigi bilen ylalaşan dessiňize, ony Hudaýyň öňünde boýun alyň.

### 3. MESIHIŇ BAGYŞLAMASYNY KABUL EDIŇ

Işjeň jyns gatnaşykda bolan ýaşlaryň köpüsi üçin bu iň kyn ädim bolup durýar. Ýohannanyň birinji hatynda (1:9) Hudaý biziň günälerimizi bagyşlajakdygyny, biziň geçmişimiziň hemişelik soňuna çykjakdygyny wada berýär. Şeýle hem bolsa, nikasyz jyns gatnaşyklaryny dowam etdirýän ýaşlar, köplenç özlerini Hudaýyň söýgüsine mynasyp bolmadyk, ikinji derejeli, işi şowuna däl adam kimin duýýar-

lar, şonuň üçin ýene günä etmegini dowam etdirýärler. Eger siz hem pikirleriň şu görnüşinde ýaşaýan bolsaňyz, onda men size dogry zady aýdaýyn: siz Hudaýyň bagyşlaýandygyna asla ynanmaýarsyňyz. Özüňizi bagyşlamakdan we bagyşlama soramak üçin Hudaýyň tagtyna ýakynlaşmakdan boýun towlamak bilen, siz Hudaýyň ýalan sözländigini we Mesihiň gurbanlygynyň ýeterlik däldigini aýdýarsyňyz.

Özüňizi «bagyşlanma alardan has günäli» hasaplamak bilen, siz Hudaýyň hemme güýje eýe däldigini we özüňiziň eden günäleriňiziň hötdesinden gelmegi Onuň başarmaýandygyny aýdýarsyňyz. Hakykatdan beýle daşa düşen başga zat ýokdur!

Hudaý size Özüniň söýgüsini we bagyşlamasyny duýup bilmegiňiz üçin ýol taýýarlap goýdy.

Hudaýyň size bolan söýgüsi we Mesihiň haçdaky ölümi arkaly berilýän Onuň bagyşlamasy siziň ähli geçmişiňizden, häzirkiňizden ýa-da geljegiňizden has ulydyr. Reb sizi bagyşlanda, siziň günäňiziň ýa-da edilen iş hakdaky duýgularyňyzyň derejesine seretmeýär. Bagyşlamak üçin esas bir — hut siziň üçin edilen Mesihiň gurbanlygy. Ine, düşünmeli bolan wajyp zat näme eken.

Hudaý ebedilikden biziň günä etjekdigimizi bilýärdi. Ine-de, Ol ynsan bedenini geýnip, haçdaky ölüme gitmegi üçin Öz Ogly Isa Mesihi iberdi. Şeýdip, Isa biziň ähli günälerimizi Öz üstüne almaga we olaryň tölegini tölemäge çäksiz ygtyýary aldy. Haç üstündekä, Ol siziň bagyşlanmagyňyz üçin gerek bolan hemme zatlary göz öňünde tutup: «Hemmesi berjaý boldy!» diýdi.

Koloselilere ýazylan hatda (2:13–14) şeýle diýilýär: «Owal siz sünnetsiz bolan öňki tebigatyňyzda günäleriňiz zerarly ölüdiňiz. Indi bolsa Hudaý ähli günäleriňizi bagyşlap, sizi Mesih bilen bile

direltdi. Ol bize garşy ýazylan bergidarlyk ýazgysyny öçürdi, ony haça çüýläp, aradan aýyrdy».

Mesihiň bagyşlamasyny kabul etmek bilen, siz günäleriňiziň tölegini tölemek üçin, Mesihiň haçdaky ölümi arkaly aýan edilen Hudaýyň merhemetiniň ýeterlikdigini tassyklaýarsyňyz.

Siz saýlaw edip bilersiňiz: goý, şu gün siziň täze durmuşyňyzyň ilkinji güni bolsun. Siz jyns günä ýoluny taşlap, Mesihiň bagyşlamasyny kabul edip bilersiňiz. Emma munuň üçin bir zat etmeli bolar.

Mattanyň hoş habarynda (3:8) şeýle aýdylan: «Mundan beýläk eden tobaňyza mynasyp miwe beriň». Öz eden jyns günäň üçin Hudaýyň bagyşlamasyny doly kabul etmeklik, diýmek, ozalky duzaklardan mümkin boldugyça daşda bolmagy karar etmekdir. Barlaglaryň görkezişi ýaly, eger siz öň işjeň jyns gatnaşygynda bolan bolsaňyz, onda siz geljekki gatnaşyklaryňyzda hem jyns hereketleriň şol bir derejesine düşmeklik howpuna duçar bolýarsyňyz.

> Hudaýyň ölçeglerine wepaly bolmaklygy ýola goýmak — aýgytlylygy we zähmeti talap edýän saýlawdyr.

*Eden tobaňyza mynasyp miwe bermek — günä gaýdyp gelmekden saklanmak saýlawyny etmekdir.* Mümkin bu siziň üçin mundan beýläk siziň aňyňyzy söweş meýdanyna öwürýän belli bir filmleri görmezligi ýa-da synaga düşmez ýaly, gaýdyp öz ýigidiňiz ýa-da gyzyňyz bilen ýekelikde galmazlygy, ýa-da bolmasa, gaýtadan duşuşyp başlamazdan öň söýgi gatnaşyklary goýup, köp wagt garaşmagy aňladyp biler. Biz siziň bilen jyns gatnaşygyň saýlaw meselesidigini ýatda saklaýarys, emma Hudaýyň ölçeglerine wepaly bolmaklygy ýola goýmak — bu-da saýlawdyr, üstesine köplenç bizden aýgytlylygy we zähmeti talap edýän saýlawdyr.

30

# Özüňiň ýaşyryn suratlaryňy başga birine ugratmaklyk nädogrumy?

Soňky döwürde ýetginjekler ýaşyryn suratlaryny biri-birine köp ugratmaga başladylar.

Statistika laýyklykda, ABŞ-da ähli ýetginjekleriň iň bolmanda 20 göterimi özleriniň ýalaňaç ýa-da ýarym ýalaňaç suratlaryny biri-birine iberipdirler[191]. Ýetginjekleriň köpüsi jyns gatnaşyk häsiýetli hat alyşmany haýsydyr bir ýokary tilsimli oýnaşma ýaly kabul edýärler, emma ondan aňrysy däl. Olar şeýle diýýärler: «Bu bir açyk göwün bilen edilýän güýmenje. Men kime ýamanlyk edýärin?» Emma bu dogry däl. Köp ýaş ýigitler beýle hat alyşmany (beýleki islendik jyns işjeňligi hem) kredit kartoçkanyň ulanylyşy ýaly kabul edýärler: «Häzir lezzet al, soň tölärsiň». Emma kimdir biriniň ýaşyryn suratlaryny iberip ýa-da alyp, arkaýyn bolaýyň: siz tölemeli bolarsyňyz, we siz ejir çekersiňiz.

Şu görnüşdäki suratlary alyşmagyň köp duş gelýän zyýanynyň biri — jemgyýetiň öňünde abraýdan düşme. Geçirilen soraglaryň netijelerine görä, ýaşyryn suraty alan ýigitleriň köpüsi ony ýene birine görkezýär[192.] Siz öz suratlaryňyzy iberende, olary diňe öz ýigidiňiziň görjekdigine arkaýyn bolup iberendigiňiz belli zat, emma hakykatda beýle ähtimallyk juda az. Bir gezek iberilen suraty soňundan ýok edip bolmajakdygyny hasaba alyp, onuň mümkin bolan, soňunda betbagtlyga getirip biläýjek netijelerini

ýatda saklamak gerek. Köp ýetginjekler ýaşyryn mazmunly hatlary alyşmak bütinleý kanuny zat diýip pikir edýärler. Hakykatda, hemmelere elýeterli edilip goýlan gizlin hat we surat alyşmalary üçin, ýaşlara ýurduň hemme ýerlerinde çynlakaý günäler ýüklenilýär[193].

2007-nji ýylda iki sany on üç ýaşyndaky gyzy çaga pornografiýasynda we ten hyjuwyny köpçüligiň öňünde açyk görkezmekde aýypladylar, çünki olaryň öýjükli telefonlarynda düşüren suratlary olaryň razylygy bolmazdan Internetde peýda bolupdy. Haçanda gyzlar özlerini aklap, öz hereketleriniň kanunsyzdygyny bilmändiklerini aýdanda, şäheriň garalaýjysy: «Belli bolşy ýaly, kanuny bilmezlik hiç kimi kanun öňündäki jogapkärçilikden azat etmeýär» diýip, jogap berdi[194].

Soňky birnäçe ýyllaryň içinde köp ýaşlar ýalaňaç suratlary telefona iberendigi we kabul edendigi üçin jyns jenaýatkärler hökmünde kazyýet tertibinde yzarlandylar. Bir ýagdaýda Pensilwaniýanyň orta mekdebiniň üç okuwçysy özüniň ýalaňaç suratlaryny öz jynsyna degişli dört synpdaşyna ýollapdyr. Olaryň ýedisi-de çaga pornografiýasynda günäkärlenip, hemişelik «jyns jenaýatkärleri» tagmasyny aldylar[195].

> Jyns mazmundaky suratlary ýollamak bilen siz özüňiziň maşgala ýoldaşyňyz bolmadyk kimdir birine teniňiziň syrlaryny açýarsyňyz.

Ýaşyryn suratlary alyşmaklyk zyýansyz bir güýmenje däl-de, jenaýat işidir. Kanunyň gözünde jyns mazmundaky suratlary ibermek pornografiýa döretmek bilen deňdir, olary ýaýratmak bolsa, pornogarfiki önümleriň söwdasyna deňeşdirilýär. Öz ýaşyryn suratlaryny alşyp, kazyýete çekilen

ýaşlar özleriniň sud edilenliginiň netijesinde alan masgaralaýjy tagmasyny hiç haçan ýuwup bilmezler. Olar maşgala guranlarynda öz çagalary bilen mekdebe, futbol oýnuna gidip bilmezler, başga maşgalalary öýlerine agşamlyk naharyna çagyryp bilmezler, sebäbi olar — jyns jenäýatkärlerdir. Netijeleri olar bilen hemişelik galýar, bularyň bary — ýaşyryn suratly hat alyşmak sebäplidir.

Ýalaňaç düşülen suratlary ýollamak diňe bir kanunsyzlyk däl, eýsem erbet täsirlidir hem. 2009-njy ýylda Floridadan bolan talyp gyz özüniň öýjükli telefonynda alan suratlarynyň bihabar internet ulgamyna goýlanyndan soň özüni asdy[196]. «Zyýansyz güýmenjemi?» Emma netijede adamlar ejir çekýärler.

> Köp ýetginjekler ýalaňaç suratlary alyşmak bütinleý kanuny zat diýip pikir edýärler. Bu beýle däl.

Bular, belkem, aňry baş agyr mysallardyr, emma bular ýalaňaç mazmunly suratlary alyşmaklygyň, gatnaşýan iki tarap üçin hem heläk ediji täsirleriniň anyk suratyny şekillendirýär. Hatda, eger siz jenaýatçy kürsüsinde oturmasaňyz hem, siziň iberýän suratlaryňyz islendik pursatda elýeterli ýagdaýa düşüp, ol ýerde hemişelik galar. Olary sizi geljekde işe aljak adam ýa-da siziň ene-ataňyz görer, siziň boljak adamyňyz (aýalyňyz) ýa-da geljek çagalaryňyz görerler. Netijede, kimdir biri hökman ejir çeker.

Zeburda (100:3) şeýle aýdylypdyr: «Göz alnymda ýaman zada men ýol bermerin…» Elbetde ýalaňaç aýal ýa-da erkek adam ýaman zat däl, emma Reb bizden nika çenli tenimizi ýalaňaçlamakdan saklanmagy soraýar. Hemme zadyň öz wagty we öz ýeri bar, doly ýalaňaçlygyň bolsa, Internete ýa-da öýjükli telefona hiç

degişli ýeri ýokdur. Siziň şahsy durmuşyňyza degişli bolan Hudaýyň ölçegleri diňe bir siziň ýatakhanaňyzda bolýan zatlar bilen çäklenmeýär. Jyns mazmundaky suratlary ibermek siziň maşgala ýoldaşyňyz bolmadyk kimdir birine öz ten syrlaryňyzy açýandygyňyz sebäpli hem eýýäm ýalňyşlykdyr.

# 31 Nädip men bagyşlanma alyp, ony duýup bilerin?

Siziň köpüňiz eýýäm bihaýa jyns günäsiniň gynançly netijeleri bilen tanyşsyňyz. Siz Hudaýyň niýetiniň çäginden daşdaky işjeň jyns gatnaşygynyň netijesi bolan utanjy, aýyby we ýekeligi öz başyňyzdan geçirip gördüňiz.

Eger şu kitapdaky maglumatlar sizi özüňizi alyp barşyňyzy üýtgetmäge we arassalyga dolanyp gelmäge ynandyryp bilen bolsa, onda siziň: «Hudaý meni bagyşlap bilermikä?» diýen soragy bermegiňiz mümkin. Mümkin, siz bagyşlanmakdan gelýän ýeňilligi öz kalbyňyzda duýup biljegiňize şübhelenýän bolarly. Haýyş edýärin, munuň yzyny gaty ünsli okaň.

> Hatda köpýyllyk azgynlykdan soň hem azatlyga eýe bolup bilersiňiz.

Siz öz günäňizi *duýýarsyňyz*, sebäbi siz hakykatdan hem günäkärsiňiz. Rimlilere ýazylan hatda (3:23) hemmeleriň günä edip, Hudaýyň şöhratyndan mahrum bolandyklary aýdylýar. Biziň eýýäm anyklaýşymyz ýaly, işjeň jyns gatnaşygynyň är-aýallykdan başga hemme görnüşi günädir. Jyns gatnaşygynda azgyn durmuşy alyp barýan adam günä edýär, siziň muny eýýäm bilşiňiz ýaly, günäkärlik duýgusy — günäniň aýrylmaz netijesidir.

Hudaýyň Sözi bagyşlanmagyň mümkindigini we siziň hatda köp ýyllyk azgynlykdan soň hem azatlyga eýe bolup biljekdigiňizi aýdýar. Günäni öz güýjüňiz bilen ýeňip bilmersiňiz, siz geçmişiň soňuna çykyp, ýüregiňizi özbaşdak arassalap bilmersiňiz, emma muny Edip Biljek bar.

Ýohannanyň birinji hatynda (2:1) şeýle aýdylypdyr: «Eziz balalarym! Men size şulary günä etmezligiňiz üçin ýazýaryn. Emma kimdir biri günä etse, Atanyň huzurynda aklawçymyz Isa Mesih bar, Ol adyldyr…»

Isa Öz adynyň hatyrasyna biziň bagyşlanma alyp bilmegimiz üçin Atanyň tagtynyň öňünde dur. Diňe Isanyň hatyrasyna biz bagyşlanyp bileris. Eger siziň entek Isa Mesih bilen şahsy gatnaşyklaryňyz ýok bolsa, onda bagyşlanma tarap ýoluň başy — Mesih bilen şahsy durmuşyňy kesgitleýji duşuşykdyr.

Ýadyňyzda bolsa, Rimlilere ýazylan hatda (3:23) hemmeler günä etdiler diýlipdir. Bu biziň her birimize degişli! Eger siz Isadan özüňiziň şahsy Halasgäriňiz bolmagyny sorasaňyz, Ol siziň ähli günäleriňizi geçer. Ilkinji ädimi nädip ätmeli? Şuňa meňzeş doga-dileg edäýiň:

> *Rebbim Isa Mesih, Sen maňa juda gerek. Meni bagyşla hem-de arassala. Hut häziriň özünde men Saňa Rebbim we Halasgärim hökmünde özümi tabşyrýaryn. Meniň durmuşymyň eýesi bol, meni özgert. Saňa bil baglap bilýänligim üçin men Saňa minnetdardyryn. Isa Mesihiň ady bilen, omyn.*

Haçanda siz öz günäňiz bilen ylalaşyp, Isa Mesihiň sizi olardan halas etmegine mätäçdigiňizi boýun alanyňyzda näme bolup geçýär? *Ol sizi bütinleý bagyşlaýar*.

Ýohannanyň birinji hatynda (1:9) şeýle aýdylypdyr: «Emma günälerimizi boýun alsak, sadyk hem adalatly Hudaý günälerimizi bagyşlar we bizi her hili ýamanlykdan tämizlär».

Bu aýatda Hudaýyň bizi bagyşlamagy isleýändigi we Onuň muny başaryp biljekdigi anyk aýdylypdyr. Bu ýerde: «…jyns gatnaşyk günälerimizden başga hemmesini» diýilmändir. Ýok! Biz olary Hudaýyň öňüne getirenimizde, Ol bizi her hili ýamanlykdan tämizleýär.

Mümkin, siz: «Men bagyşlanyp bilmegim üçin Isanyň hemme zady edendigine düşünýärin, ýöne şonda-da men özümi günäsi bagyşlanan adam ýaly duýmaýaryn» diýersiňiz. Bilýäňizmi, bu pursatda siz hakykaty saýlamalysyňyz. Hamana Hudaýyň bagyşlamasy size degişli däl ýaly bolup görünýän ýalana ynanmaň. Bu hut şeýtanyň ýetjek bolýan zadydyr. Eger siz eýýäm Mesihde bolsaňyz, onda hakykat, ine, nähili: «Gündogar günbatardan nähili uzakda bolsa, şonça-da Ol günälerimizi bizden aýyrýar» (Zebur 102:12).

> Günäni öz güýjüňiz bilen ýeňip bilmersiňiz, siz geçmişiň soňuna çykyp, ýüregiňizi özbaşdak arassalap bilmersiňiz, emma muny Edip Biljek bar.

Hudaý siziň jyns gatnaşyk günäňizi ýöne bir bagyşlap goýmady, Ol siziň günäleriňizi sizden bütinleý aýyrdy. Mezmurlary aýdyjy Hudaý biziň günälerimizi aýyrýar diýeninde, «gündogar günbatardan nähili uzakda bolsa» diýen, tükeniksizligi aňladýan ýewreý jümlesini ulanýar. Siz bir pugtaja oýlanyp görüň! Globusyň Demirgazyk we Günorta polýusy bar. Siz demirgazyk tarapa uzak ýöräp, belli bir wagtdan soň günorta barýan adama öwrülersiňiz. Şonuň ýaly-da, siz uzak wagtlap günorta tarapa ýöränden soň, belli bir pursatda demirgazyga barýana öwrülersiňiz. Günortadan demirgazyga çenli bolan aralygy ölçäp bolýar. Emma globusyň Gündogar polýusy-da, Günbatar polýusy-da ýokdur. Olaryň arasyndaky

aralygy asla ölçäp bolmaz. Eger siz gündogara gitseňiz, onda bütin ömür gündogara gider durarsyňyz. Eger günbatara bolsa — onda hemişelik günbatara gidip bilersiňiz. Isanyň haýsy derejede sizden günäleriňizi aýyrýandygy, ine, şu hilidir, Onuň geçirimliginiň çuňlugy, ine, şeýledir.

Siz Hudaýyň eýýäm siz hakda ýazanlaryna ýöne ynanmagy karar edip, azatlykda ýaşap bilersiňiz. Hudaý sizi bagyşlamagy isleýär. Isa haçda jan berýärkä, siziň günäleriňiziň hakyny töledi. Ondan özüňizi bagyşlamagyny soraň, Ol sizi bütinleý arassalar.

32

# Bu adamyň meni söýýändigini men nädip bilip bilerin?

Men size hakyky söýgüni iki ölçeg boýunça tanamaklygy maslahat berýärin.

Hemme zatdan öňürti, eger siziň ene-ataňyz bilen gowy, ynançly gatnaşyklaryňyz bar bolsa, onda aşyk bolan adamyňyz hakda olar bilen gürrüň ediň. Ata-eneňiz, aýratyn hem ataňyz, siziň bu söýgi hekaýatynyň näme bilen gutarjakdygyny sizden öňräk bilýär. Aladaçyl ata-eneler öz çagalaryna olaryň magşugynyň nähili gatnaşyk edýändiklerini ýüregi bilen syzýar.

Men hemmeleriň öz ata-enelerine ýakyn däldigine düşünýärin. Muňa gaty we gaty gynanýaryn! Men her bir çaganyň agzybir we söýgüli maşgalada önüp-ösmegini islärdim. Bu ýagdaýda ýetginjeklik jyns gatnaşyklary bilen bagly meseleler nähili özgererdi!

Eger siz öz gatnaşyklaryňyz bilen baglanyşykly maslahaty ene-ataňyzdan sorap bilmeýän bolsaňyz, onda hakyky söýgüni duşurandygyňyzy bilmegiň ýene bir ýoly bar — Mukaddes Kitaba ýüz tutuň.

Injilde, Korintoslylara ýazylan birinji hatyň 13-nji babynda, mesihiler söýgi hakda gürrüňe başlanlarynda hemişe ýadyňa düşýän aýatlar bar. Olar bize hakyky söýgüniň nusgasyny görkezýär. Olarda gatnaşyklardan näme gözlemelidigimiz anyk aýdylýar. Öz taýy-

myza duşandygymyzy ýa-da ýokdugyny bilmek üçin duýgularymyza esaslanmagymyzyň deregine, Mukaddes Ýazgylaryň bu ýerleri bize hakyky söýgüniň nämedigini bilmek üçin salgylanmany, duýgularymyzy we hereketlerimizi kesgitlär ýaly ölçegi berýär.

Söýýän ene-atalar köp zady ýürekleri bilen syzýarlar.

4–7-nji aýatlary okalyň:

Söýgi sabyrlydyr,

mähirlidir.
Söýgi bahyllyk edýän däldir,
özüni beýgeldýän däldir.
Söýgi gopbamsyramaýar,
biabraýlyk etmeýär.
Söýgi öz bähbidini aramaýar,
gaharlanmaýar,
öýke-kine saklamaýar.
Söýgi ýamanlyga şatlanmaýar,
ol hakykata şatlanýandyr.
Söýgi hemme zady bagyşlaýandyr,
elmydama ynanýandyr.
Söýgi hiç haçan umytdan düşýän däldir,
hemme zada çydaýandyr.

Bu bölümi durmuşda nädip ulanyp bolar? Eger siz kimdir biri bilen duşuşýan bolsaňyz, onda onuň adyny «söýgi» diýen sözüň ornuna goýup görüň. Mysal üçin, Andreýa Mett bilen aragatnaşyk saklap başlan bolsa, onda bu gyz şeýle ýazyp biler:

Mett sabyrlydyr,
Mett mähirlidir.
Mett bahyllyk edýän däldir,
Mett özüni beýgeldýän däldir.
Mett gopbamsyramaýar,
Mett biabraýlyk etmeýär… we ş.m.

Indi bolsa, emele gelen zady okap görüň. Berlen häsiýetnama haýsy derejede dogry bolup çykdy? Eger siz ýoldaşyňyz bilen nikadan öň jyns gatnaşyklary edýän bolsaňyz, onda bu hakyky bolmaz, sebäbi Hudaýyň goýan çäklerinden daşardaky jyns gatnaşyklar ne sabyrlylygyň güwäligidir, ne-de mähirliligiň.Onuň esasynda adamyň diňe öz bähbidini aramak islegleri ýatandyr. Eger siziň ýoldaşyňyz bu bölümde sanap geçilen häsiýetlere dogry gelýän bolsa, onda ähtimal, sizde hakykatdan hem söýgüden, birek-birege bolan aladadan doly gatnaşyklar emele gelýändir. Emma hakyky söýgüniň syry, hatda «dogry» adamy duşurmakda hem däldir. Esasy zat — özüň şeýle adam bolmaly. Ýoldaşyňyzyň näçe ajaýyp adam bolýandygyna garamazdan, onuň ýeke özüniň ähli gerekli zatlary edip biljegine we siz gatnaşmazdan köp ýyllara çekjek söýgüni gurup biljegine garaşmak paýhassyzlykdyr. Siziň özüňiziň kimdir birine hakyky söýgüni teklip etmäge taýyndygyňyzy nädip bilip bolar? Onuň üçin ýokarda getirilen bölüme öz adyňyzy goýaýyň. Siz sabyrlymy? Siz mähirlimi? Ýa-da gabanjaňlyk edip, tiz gaharlanýaňyzmy? Siziň pikirleriňiz we hereketleriňiz ýoldaşyňyzyň ýagşylygyna ýönelenmi? Siz onuň bagtyny we abadanlygyny özüňiziňkiden ýokary tutmaga taýýarmy? Eger beýle bolmasa, onda siziň ýüregiňizde hakyky söýgüniň bişip ýetişmegi üçin ýene birnäçe wagt gerek bolar.

> Hakyky söýgüniň syry hatda «dogry» adamy duşurmakdada däldir. Esasy zat — seniň özüň şeýle adam bolmalysyň.

Geliň, 4-nji soraga berlen jogapda söýgüniň beýan edilişine dolanyp baralyň. Hudaýyň Sözi bu düşünjä iň ýönekeý kesgitleme berýär, ol «goramagy we alada etmegi» aňladýar. Hakyky söýgi hemme ýagdaýlarda-da söýýän adamynyň ýagşylygyny gözleýär. Goramak

we alada etmek — onuň hemişelik ymtylyşydyr. Ine, size hakyky söýgüniň duşandygyny nädip bilmelisi şeýle. Ýoldaşyňyz siziň abadanlygyňyzyň aladasynda we siziň ýüregiňizi ynjamadan goramagyň ugrunda elinde baryny edýärmi ýa-da ýok? Siziň özüňiz hem onuň üçin şol zatlary edýäňizmi ýa-da ýok? Eger ýok bolsa, onda howlukmaň, ilki size çyndan söýmegi öwretmegi üçin Hudaýa ýol beriň-de, özüňiz hem Onuň bellän wagtynda geljek hakyky söýgä garaşyp ýetiň.

33

# Nädip men Hudaýyň erkini bilip bilerin?

Söýgi gatnaşyklaryna gezek gelende, Mukaddes Kitapda Hudaýyň islegi örän anyk beýan edilendir.

Selaniklilere ýazylan birinji hatda (4:1) Pawlus Selanikli mesihilere şeýle ýazýar: «Eý, doganlar, biz Hudaýy razy etmek üçin nähili ýaşamalydygyny size öwretdik. Siz hakykatdan hem şeýle ýaşaýarsyňyz. Indi bolsa şeýle ýaşamakda has-da ilerlemegiňizi Reb Isanyň adyndan size ündeýäris». Ol nädip Hudaýy razy edip ýaşamalydygyny aýdyp, soňundan okyjylaryny höweslendirýär: «Eý, ýigitler, siz muny eýýäm edýärsiňiz! Siz Hudaýyň islegini gitdigiçe gowy ýerine ýetirýärsiňiz».

Ol 2-nji we 3-nji aýatlarynda sözüni dowam etdirýär: «Size Reb Isanyň haýsy tabşyryklaryny berenimizi bilýärsiňiz ahyryn. Hudaýyň islegi şulardyr: mukaddes boluň, zyna etmäň».

Bu ýerde Pawlus haýsy tabşyrygy berýär? Jyns bozuklykdan saklanmak. Näme üçin? Sebäbi «bu Hudaýyň islegi». Bu bölejik sözlemde *mümkin* ýa *wagtal-wagtal*, ýa-da *belli bir ýagdaýlarda* diýilmändir. Hudaýyň islegi siziň özüňizi zynadan saklamagyňyzdan durýar. Ýok! Jyns gatnaşygynda arassalyk — buzuň durmuşymyza degişli bolan Hudaýyň islegidir. Eýsem bu näme üçin? Biziň mukaddes bolmagymyz, arassalanmagymyz we biziň bähbidimiz üçin.

Siz Hudaýyň göwnünden turmagy isleýäňizmi? Zynadan saklanyň. Siz Onuň islegini bilmegi isleýäňizmi? Zynadan saklanyň. Ol Özüniň islegini bize Onuň bereketlerini alyp bilmegimiz üçin aýan etdi.

Hudaý Öz Sözünde: «Men sizi söýýärin» diýdi, bu bolsa: «Men sizi goramakçy we alada etmekçi. Şol sebäpden garaşyň» diýmegi aňladýar.

Ýok! Jyns gatnaşygynda arassalyk—buzuň durmuşymyza degişli bolan Hudaýyň islegidir.

Söýgi gatnaşyklaryndan başga, öz durmuşyňyzyň beýleki bölümlerinde Hudaýyň näme isleýändigini nädip bilip bilerkäňiz? Bu siziň Mukaddes Ruhdan dolmagyňyzdan durýar. Efeslilere ýazylan hatda (5:18) şeýle diýilýär: «Şerapdan serhoş bolmaň, bu sizi wejeralyga elter. Tersine, Mukaddes Ruhdan dolup-daşyň». Bu aýat bizi lezzet almagyň gözleginde lezzetiň emeli çeşmelerine berilmezlige çagyrýar. Munuň deregine, Mukaddes Ruhuň biziň durmuşymyza adatdan daşary ýagdaýda täsir etmegine we bizi içimizden özgertmegine ýol bermelidiris. Hudaýyň islegi biziň Onuň Ruhundan dolmagymyzdan we Mukaddes Ruhuň bizi ideklemegi astynda ýaşamagymyzdan durýar.

Ýohannanyň birinji hatynda (5:14–15) şeýle ýazylan: «Biz Hudaýa bil baglaýarys, sebäbi Onuň yradasyna görä näme dilesek, dilegimizi eşidýändigini bilýäris. Onuň ähli dileglerimizi eşidýändigini bilýän bolsak, Ondan dilän zadymyzy aljakdygymyzy-da bilýändiris».

Gör, nähili wada! Eger biz Ondan Onuň niýetine dogry gelýän nämedir bir zat sorasak, onda Ol muny bize hökman berer! Hudaý biziň Onuň Ruhy bilen dolmagymyzy isleýär. Ol bizi nädip Oňa has

meňzäp boljakdygyny öwretmegi isleýär. Ol jyns gatnaşygynyň gerekli wagtyna çenli garaşyp ýetip, öz maşgala ýan ýoldaşymyz bilen bilelikde onuň bagyny çözjek sowgadymyz bolmagy üçin, bize şahsy durmuşymyzda ähli ygtyýary bermegi isleýär. Onuň islegi bilen razylykda ýaşamak bilen biz Oňa bil baglap bileris: Ol Öz wadalaryny ýerine ýetirer we bize bereket ýollar. Emma Ol size bil baglap bilermi?

34

# Men nädip «ýok» diýip bilerin?

Dünýä siziň nikanyň daşyndan jyns gatnaşyklaryny etmegiňiz üçin üstüňizden basyş edýär. Siz özüňiziň toýa çenli garaşmak wadaňyzy saklap bilmegiňiz üçin deň-duşlaryňyzyň we köpçülikleýin habar beriş serişdeleriniň basyşyna garşy durup bilersiňiz. Arassalygyňy saklap bolar — emma bu birden, öz-özünden bolmaz. Hak ýolda durup bilmegiňiz üçin, sizde göreşi alyp baryşyň öňünden pikirlenilen usullary bar bolmaly.

Ine, eýýäm köp adamlara kömek eden, on bir sany usul[197].

## 1. SIZE HASABAT BERIJILIK ULGAMY GEREK

Siziň jyns gatnaşyklary baradaky düşünjeleriňizi goldaýan adamlary tapyp, olar bilen ýeterlik wagty bilelikde geçiriň. Päklige ymtylyş hakyky söweşe öwrülip biler. Bu söweşe ýekelikde gitmäň. Ynamdar dostlardan başga hiç kim sizi oňat gorap bilmez.

Wagyz kitabynda (4:9–10) şeýle diýlipdir: «Iki adam bir adamdan ýagşydyr, çünki zähmetleri üçin ýagşy muzd alýarlar. Eger biri ýykylsa, beýlekisi ýoldaşyny galdyrar. Emma ýykylanda ýeke bolanyň halyna waý! Ýykylsa ony galdyrjak ýokdur».

Hiç haçan dostlaryň kömegini gözlemegi bes etdirmäň. Size göni soraglary bermäge taýýar bolan dostlaryňyzdan, ýaşlaryň ruhy

çopanyndan, mugallymlaryňyzdyr uly ýaşly paýhasly adamlardan durýan goldaw beriji ulgamy dörediň. Size çäkleri goýuşdyrmaga kömek etjek we siziň bilen päklik ýolundan bile gitjek adamlaryň ýanynda ýöräň.

## 2. ANYK ÇÄKLERI GEREGINDEN ÇYKMAZLYGY BELLÄP GOÝUŇ

Siziň teniňiz jyns gatnaşygyna bolan pikirdir duýgulary dessine saklap bilmez, ol başgaça gurulandyr. Ol wepaly är-aýallykda ýakynlyga ymtylmak üçin ýaradylandyr. Eger siz eýýäm ten galtaşyk ýagdaýyna baran bolsaňyz ýa-da aňyňyzyň jyns gatnaşygy suratlarda jemlenmegine ýol beren bolsaňyz, onda size özüňe erk etmek juda kyn bolar. Şonuň üçin iň gowusy ol ýa-da bu ýagdaýda özüňiziň nämä taýýardygyňyz hakda we nirä çenli barjakdygyňyz hakda öňünden çözgüde gelmekdir.

> Arassalygyňy saklap bolar — emma bu birden, öz-özünden bolmaz.

Mysal üçin, pornogfariýa seretmek synagyna düşmezlik üçin, kompýuteriň başynda oturanyňyzda ýakyn adamlaryňyzyň bolýan ýerinde, umumy otagda oturmaklygy çözüň. Tirkeşýäniňiz bilen öte ýakynlaşygyň ýüze çykmazlygy üçin, şeýle bir çäkleri goýmalysyňyz, olara laýyklykda, siz öz taýyňyz bilen hiç haçan duralgada goýlan awtomobilde, adamsyz öýde ýa-da öz ahlak düzgünleriňiz bilen ylalaşyga gidip biläýjek ýerleriňizde ýeke galmarsyňyz.

## 3. EDEN ÇÖZGÜDIŇIZI ÝAZYŇ

Nika çenli jyns gatnaşygyndan saklanmak çözgüdiňizi ýazyň. Wagty gysganmaň, ony kagyzda şeýle bir ýazyň, goý, siziň aňyňyz ýüregiňizi gorasyn. Kimdir biri bilen söýgi gatnaşyklary başlanda, wagt tapyň-da, ýoldaşyňyz bilen ýakynlygyň çäklerini ýazyň.

Haçanda siz öz eliňiz bilen ak-gara edip ýazsaňyz, öz gözleriňiz bilen hem ony görseňiz, ine, munda hakyky güýç bar.

## 4. HUDAÝDAN KÖMEK BERMEGINI SORAŇ

Belki siz päklik ýoluny Hudaýyň göwnünden turmak üçin saýlansyňyz, emma muny Onuň Özi bilen gürrüň etdiňizmi? Siz doga-dileg edip, Oňa ýüzlendiňizmi, özüňizi gorap saklamagyňyza Onuň kömek bermegini soradyňyzmy? Men size Hudaýa şeýleräk doga etmekligi teklip edýärin: «*Isa, men seniň kömegiňe mätäç. Meniň ýeke özüm hötde gelip bilmerin. Maňa Seniň güýjüň gerek, meni Öz güýjüň bilen dolduryp, maňa jyns gatnaşygynda arassalygy saklamaga kömek et».*

Resul Pawlus: «…Çünki men ejizkäm güýçlüdirin!» diýdi (2 Kor. 12:10). Hudaý size gerekli bolan güýji berip bilýär. Muny Ondan soraň!

## 5. SÖÝÜŞMÄGE HOWLUKMAŇ

Geçirilen barlaglar irki duşuşyklar bilen irki jyns gatnaşyklaryň arasynda çuňňur baglanyşygyň bardygyny görkezýär. Duşuşyklar jübütleri fiziki we kalp derejesinde ýakynlaşdyrýar. Ýakynlaşma bolsa, biri-birine baglylygy we özara jyns gatnaşygyna çekijiligi köp gezek güýçlendirýän gormonlaryň bölünip çykmasyna sebäp bolýan, ten galtaşygyna getirýär. Ýetginjekler näçe ir duşuşmaga başlasalar, olaryň wagtyndan öň jyns gatnaşygyna başlamak ähtimallygy hem şonça ýokary bolýar.

Mysal üçin, on iki ýaşyndan duşuşmaga başlan ýetginjekleriň 91 göterimi, entek mekdebi gutarmanka, jyns gatnaşygyny eder. On bäş ýaşyndan duşuşmaga başlanlarynyň 40 göterimi öz päkligini mekdepde ýitirer. On alty ýaşyna çenli garaşanlaryň diňe 20 göterimi jyns gatnaşygyny entek attestat almanka edip görer[198].

Kim söýgi hereketlerine howlukmaýan bolsa, onda oňa jyns gatnaşygyna howlukmazlyk hem ýeňil bolar.

## 6. SIZIŇ GYMMATLYKLARYŇYZY PAÝLAŞMAÝAN ADAM BILEN GATNAŞYGA GIRMÄŇ

«Iman etmedikler bilen bir boýuntyryga girmäň! Dogrulygyň pislik bilen näme şärikligi bar? Ýa-da nur bilen tümlügiň näme umumylygy bar?» (2 Kor. 6:14). Bu aýat biziň gymmatlyklarymyzy paýlaşmaýan adam bilen durmuşymyzy birleşdirmekden saklaýar. Eger siziň ýoldaşyňyz yhlasly mesihi bolmasa, eger ol jyns gatnaşyklaryny hem özünde saklaýan Hudaýyň ölçeglerini tutmaga özüni bagyşlamadyk bolsa, onda size özüňizi arassalykda saklamaklyk gaty kyn we agyr meselä öwrüler. Eger siz Hudaýyň öňündäki borçlaryňyzy çyndan berjaý etmegi isleýän bolsaňyz, onda diňe siziň durmuş ýörelgäňiz boýunça ýaşaýanlar bilen duşuşmak kararyny ediň.

## 7. ÖZ GYMMATLYKLARYŇYZ HAKDA GÜRRÜŇ BERIŇ

Siziň duşuşyp başlan adamyňyzyň siziň ynançlaryňyzy paýlaşýandygyny nireden bilmeli? Ondan ýöne soraýyň! Öz gymmat tutýan zatlaryňyz barada gürrüň bereniňizde, aýratyn hem jyns gatnaşygy we içgin gatnaşyk meselelere degişli gürrüňlerde açyk boluň. Eger bu meseläniň gürrüňini öňünden etmeseň, onda bu hakda gürrüň etmek siziň gatnaşyklaryňyzyň ösdügi saýyn kynlaşar.

## 8. HEMME ZADY ÖŇÜNDEN REJELEŞDIRIŇ

Her bir duşuşygy öňünden oýlap-ölçeriň: bilelikde nirä gitjek, näme bilen meşgullanjak, ýanyňyzda ýene kimler boljak. Öňünden rejelän maksatnamaň bolman, wakalaryň akymyna özüňi tabşyrsaň, onda heläkçilige uçramak örän ýeňil.

## 9. ÖZ MAGŞUGYŇYZY ENE-ATAŇYZ BILEN TANYŞDYRYŇ

Eger ýadyňyzda bolsa, 32-nji soraga jogap berenimde, men sagdyn söýgi gatnaşyklaryň zerur görkezijisiniň biriniň ene-atanyň ma-

kullamasy diýip aýdypdym. Goý, siziň eneňiz we ataňyz siziň ýigidiňiz ýa-da gyzyňyz bilen gürrüňdeş bolsunlar. Gatnaşyklaryň irki döwründe, ene-ataňyzyň hem gatnaşmagynda «iki duşuşyga birden» çykjak boluň. Siziň özüňizi-de olar ýaly gowy tanaýan adam azdyr. Olary özüňiziň şahsy durmuşyňyza goýberiň, bu siziň üçin daşardan ýene bir goşmaça gözegçilikli üpjün edip, siziň duşuşýan adamyňyzyň taýynlygyna düşünmäge size kömek eder, size arassalygyňyzy saklamaga kömek eder. Men öz aýalym Dotti bilen çagalarymyzyň haýsydyr biriniň öz saýlany bilen geçirýän «birden iki duşuşygyna» barmagy halaýardyk. Şol wagtlary bizem, olaryň özleri hem, şu güne çenli şatlyk bilen ýatlaýarys!

## 10. ALKOGOLDAN WE NARKOTIKDEN GAÇA DURUŇ

Ýakynda geçirilen barlag, mekdep okuwçylarynyň 23 göteriminiň soňky jyns gatnaşykda narkotigiň ýa-da alkogolyň täsiri astynda bolandyklaryny görkezdi. Sorag edilen ýetginjekleriň dörtden biri bu jyns gatnaşyklary serhoşlygyň täsirinde edendiklerini we eger serhoş bolmadyk bolsalar, onda bu edilen işden gaçjakdyklaryny boýun alýarlar. Bu ýagdaý howsalany öňküden-de artdyrýar[199]. Köp ýetginjekler özleriniň eden birinji jyns gatnaşygynda alkogolyň täsiri astynda bolandyklaryny habar berýärler[200].

Höwesleriňi göteriji zäherli maddalaryň paýhasly karar kabul etmek ukybyňy peseldýändigi hemmelere mälimdir. Jyns gatnaşygy baradaky öz hereketiňe sagdyn baha bermeklik hem şol sandadyr. Eger siz nika çenli özüňizi arassa saklajak bolsaňyz, şeýle hem düşekde geçirilýän tejribeleriň howpundan gaçmakçy bolsaňyz, onda narkotiklerden we alkogoldan saklanyň.

## 11. GÖZÜŇIZI GORAŇ

Biziň pikirlerimiziň biziň özümizi aňladýandygyny Hudaýyň Sözi bize aýdýar. Süleýmanyň pähimleri kitabynda (23:7) şeýle diýlen:

Päkligiňizi saklamaga ymtylyşyňyz hakyky söweşe getirip biler. Oňa ýekelikde girmäň.

«…sebäbi, ýüreginiň pikirleri nähili bolsa, onuň özi hem şeýledir».

Şeýleräk aýdaly: siziň näme hakda pikir edýänligiňiz hereketleriňize täsir edýär, netijede, siziň kim boljakdygyňyza täsir eder. Ägä boluň: hazirki zaman köpçülikleýin habar beriş serişdeleri jyns gatnaşyklaryň ýasama-özüne çekiji keşbini döredýärler. Jyns gatnaşyklaryň hakyky däl we bozuk suraty bilen telewideniýäniň, wideorolikleriň, internet filmleridir makalalarynyň size guýup duran ýalany, maňa ynanaýyň, size hökman täsir eder. Üns beriň, men size: «Mundan beýläk hiç haçan kino gitmäň, telewizoryňyzy ýakmaň, internetde wagt geçirmäň» diýemok. Men sizi düşbi bolmaga çagyrýaryn. Siziň arassalyga ytmylyşyňyza päsgel berip biljek zatlaryň ählisinden öz aňyňyzy goraň.

«Umuman, eý, doganlar, hakyky, hormata mynasyp, dogry, päk, ýakymly, ajaýyp näme bar bolsa, şol barada oýlanyň. Hawa, ýagşy we öwgä mynasyp zatlar barada oýlanyň» (Filipililere hat 4:8). Ýagny biz pikirlerimizi erkimiziň güýji bilen biziň gymmatlyklarymyzy we düşünjelerimizi gorajak zada gönükdirmelidiris.

# Men nirä çenli barsam öte geçdigim bolar?

35

Siz oýlanyp görmänmidiňiz, eger-de Mukaddes Kitap bize: «Düzgünleri bozman, ynha şu çyzyga çenli baryp bilersiňiz» diýen bolsady, onda arassalygy saklamak gaty aňsat bolarmydy? Size, eger-de Reb örän anyk çäkleri goýan bolsady, onda adamlaryň özlerini nähili alyp barmalydygyna düşünmegi gaty aňsat bolaýjak ýaly bolup görünmeýärrmi?

Haçanda gürrüň «ten» işleri hakda gitse, onda berk düzgünleriň bolmagy gowy pikir ýaly görner, emma olaryň bizi synaglardan dyndyryp biljekdigine men ynamly däl. Eger Hudaý rugsat edilen ten galtaşmasy bilen rugsat edilmändiginiň arasynda anyk çyzyk geçiren bolsady, onda adamlar göni şol çyzyga inerdiler-de, soň ony ýene azajyk aňyrrak süýşürerdiler. Biziň ynsan tebigatymyzyň bolşy şeýle — günä etmek we agalyga garşy durmak. Eger Mukaddes Kitap bize düzgünleriň ýygyndysyny beren bolsady, onda köpler olary aýlanyp geçmegiň ýoluny gözlärdiler. Akyldar Hudaý bize «nika çenli özüňi alyp barmagyň kanunlarynyň sanawyny» berjek bolup durmady. Ol bize Öz Sözünde özümiziň söýgi gatnaşyklarymyza degişlilikde ulanyp biljek *ýörelgeleri* bermek bilen, has oňat zat etdi.

Siz olara päkligiň ýolunda goýlan bellikler hökmünde seredip bilersiňiz. Eger duşuşyk wagtyndaky fiziki ýakynlygyň derejesi size şu ýörelgeleri saklamaga rugsat edýän bolsa, onda siziň çägiňiz dogry bellenilipdir. Emma eger ol şolaryň hiç bolmanda birini

bozýan bolsa, onda biraz yza çekiliň-de, özüňiziň goýan çäkleriňizi ýene bir gezek çynlakaý pikirleniň.

## «…NÄME BAR BOLSA» ÝÖRELGESI

Filipililere ýazylan hatda (4:8) şeýle diýlipdir: «Umuman, eý, doganlar, hakyky, hormata mynasyp, dogry, päk, ýakymly, ajaýyp näme bar bolsa, şol barada oýlanyň. Hawa, ýagşy we öwgä mynasyp zatlar barada oýlanyň».

> Öz hereketiňiz bilen ýoldaşyňyzyň ýüreginde hyjuw oduny döretmäň.

Siz özüňizden erbetlige uçramazlyk üçin nirä çenli baryp biljegiňizi soramaň-da, eýsem asylly, hormatly zadyň pikirini eder ýaly näme edip biljegiňizi soraň.

Ýoldaşyňyzyň elinden tutýarkaňyz, siz asylly we hormatly zadyň pikirini edere ukyplymy? Belki. Gujaklaşýarkaňyz arassa pikirlere berlip bilermisiňiz? Mümkin. Eýsem posalar barada nähili? Ýakymly sypalamalar? Oral jyns gatnaşygy? Siziň aňyňyzyň ähli arassa, asylly pikirleri ret edip, açgözlülik bilen ten ýakynlygyny has köp talap edip ugrajak, aýratyn yza gaýtmaz nokadyň bardygy görnüp dur. Siz öz çägiňiziň pikirleriň haýsydyr bir bozuk zada sowlan ýerindedir diýip hasaplamaň. Gowusy, Gökleriň Patyşalygyndan ünsüňi sowman, nirä çenli baryp biljegiňizi öňünden çözüň. Ýogsam-da, bu mowzuk siziň ene-atayňyz bilen, ýaşlaryň ruhy çopany bilen ýa-da özüňiziň bil baglap biljek uly ýaşly adamlaryňyzyň biri bilen gürrüň etmek üçin örän oňat mowzukdyr.

## «HIÇ HILI YŞARAT» ÝÖRELGESI

Efeslilere ýazylan hatda (5:3) şeýle aýdylýar: «Araňyzda azgynlyk, haramlyk, açgözlük edýän bolmasyn. Beýle zatlar Hudaýyň halkyna gelişmeýär»

Hudaýyň Sözi çyzygyň hut özüne golaýlaşmagy asla maslahat bermeýär. Munuň tüýs tersi: Mukaddes Ýazgylar jyns gatnaşyga yşaratyň hem bolmazlygyny teklip edýär.

Siz öz halaşýan gyzyňyz bilen ençe sagatlap diwanda ogşaşýarkaňyz jyns gatnaşyga yşarat etmeýärsiňizmi? Ýa-da ýoldaşyňyzy ençe wagtlap gujaklap, hoşlaşmaga gezek gelende bolsa, barha köp ýakynlaşanyňyzda? Ýa-da eşigiň üstünden bolsa-da, ýaşyryn ýerlerine degişdireniňizde? Jyns gatnaşyga yşarat etmek bilen, siz gaty öte geçýäňiz.

## «HYJUW ODUNY TUTAŞDYRMAZLYK» ÝÖRELGESI

Eger siziň maksadyňyz — arassalygy saklamak bolsa, onda beýleki adamda «ahyryna çenli gitmeklik» islegini döretmezligi borç ediniň. Siz hemişe özüňize: «Öz hereketlerim bilen ýoldaşymy artykmaç höwese mejbur etmeýärmikäm?» diýen soragy berip duruň. Bu sorag siziň duşuşyk wagtynda bilelikde görýän filmleriňize, wideolaryňyza, seriallaryňyza hem degişlidir, bilelikdäki meşgullanmalaryňyza, birek-birege degmeleriňize hem degişlidir. Bütinleý hemme zada!

Jyns gatnaşyga yşarat etmek bilen siz eýýäm öte geçýärsiňiz.

Özüňiziň hereketleriňiz bilen ýoldaşyňyzyň ýüreginde hyjuw oduny tutaşdyrmaň. Kimdir biri üçin ýaňagyndan hoşlaşyk ogşugy asla zyýansyz; başga birini ol lowladyp, ahyryna çenli alyp barar.

Sanap geçilen ähli üç ýörelgäni birleşdirýän umumy bir zat bar. Mukaddes Kitap bize: «Men nirä çenli baryp bilerin?» diýip soramagyň deregine, «Men är-aýallyk düşeginde Hudaýyň beren sowgadyndan lezzet alyp bilerim ýaly, nika çenli näme zatlary bir gapdala aýryp goýmalykam?» diýip soramagy öwredýär.

36

# Özümi ylalaşyga mejbur edýänlere men näme diýip bilerin?

Ine, nika çenli garaşmagyň geregi ýok diýýän islendik adama dogry gelýän jogaplaryň toplumy. Kimdir biri size Hudaýyň niýetiniň çäginden daşda edilen jyns gatnaşygy — bu degerli töwekgellik diýäýse, bulary her gezek ulanyň.

**«EÝSEM DAŞ-TÖWEREKDÄKILERIŇ BARY MUNY EDÝÄR AHYRYN!»**

«Beýle bolsa, menden başga birini tapmak kyn bolmaz».

**«EGER SEN MENI SÖÝÝÄN BOLSADYŇ, ONDA MUŇA RAZY BOLARDYŇ!»**

«Eger sen meni hakykatdan söýýän bolsadyň, onda nikasyz jyns gatnaşyga yrmazdyň, sebäbi meni gorap, aladamy ederdiň».

**«MAŇA SENI HAKYKY ERKEK ETMÄGE RUGSAT ET-DÄ!»**

«Gyzykly zat, munuň bu ýere näme dahylçylygy bar? Meniň itim jyns gatnaşygyny köp edýär. Emma bu ony ne it edýär, ne-de hakyky erkek».

**«SEN NÄME BU NIKA ŞERTNAMA ÝAPYŞAÝÝAŇ! BU ÝÖNE BIR KAGYZ AHYRYN!»**

«Eger nika baglaşylan şertnama seniň üçin ýöne bir kagyz bolýan bolsa, onda ol seniň üçin toýdan soň hem şeýle bolmagynda galar».

**«AÝ, GOÝSANA MUNY, NIKA ÝÜZÜGI NÄMÄŇE GEREK — BU BIR BARY-ÝOGY DEMIR BÖLEJIGI AHYRYN»**

«Ýalan. Bu bütin ömür bir adama bolan wepalylygyň nyşany. Eger seniň üçin ýüzük şu wagt hiç zady aňlatmaýan bolsa, onda toýdan soň hem hiç zat üýtgemez».

**«BIZ LAÝYK GELÝÄNDIGIMIZE GÖZ ÝETIRMELI AHYRYN!»**

«Sen göýä santehnikanyň gürrüňini edýän ýaly. Fiziki laýyklyk — mesele däl. Esasy zat — gatnaşyklarymyz».

Jynsy gatnaşyk — bu tötänlik däl. Biz hemişe saýlaw edip bilýäris.

**«HIÇ KIM TEJRIBESIZ GYZA ÖÝLENMEGI ISLEMEZ!»**

«Meniň pikirimçe, men bu kadadan çykanyň biri bolaryn»

**«SEN HATDA NÄMÄNI ELDEN GIDERÝÄNDIGIŇI-DE BILMEÝÄRSIŇ!»**

«Diňe bir men däl, sen hem».

**«EMMA MEN ARTYK SAKLANYP BILMEÝÄN!»**

«Beýle sabyrsyz adamy men näme edeýin? Sen toýdan soň hem, eger seni biri “çep gapdala» çekäýse, özüňi elde saklap bilmersiň. Ýöne men beýle durmuşy islemeýärin”.

**«HEMME ZADAM BIRDEN BOLAÝÝAR!»**

«Jyns gatnaşygy — birden boljak tötänlik däl. Biz hemişe saýlaw edip bilýäris».

**«ULALANDYGYŇY SUBUT ET-DÄ!»**

«Ýok, jyns gatnaşygy — munuň subutnamasy däl. Ulalan adam — nämäniň dogrydygyny we nämäniň nädogrudygyny özi çözýän

adamdyr, ol öz ýörelgelerinden dänmeýär. Ulalan adam ilki bilen häsiýetinden tanalýandyr».

## «RAZY BOLMAÝARSYŇMY, DIÝMEK, MENI SÖÝMEÝÄRSIŇ»

«Eger sözleriňe seretseň, onda sen meni söýmeýärsiň. Hatda hormat hem goýmaýarsyň».

## «JYNS GATNAŞYGY ŞEÝLE BIR AJAÝYP AHYRYN!»

«Elbetde! Ýogsa näme! Emma toýdan soň hem ol az ajaýyp bolmaz. Meniň pikirimçe, bu garaşanyňa degýär».

37

# Meniň şahsy durmuşyma pornografiýa nähili täsir edip biler?

Bu hakda gürrüň etmezden öň, pornografiýanyň nämedigine düşünmek gerek. Sözlük pornografiýany «jyns tolgunmasyny döretmäge meýilli bolan (keşpler görnüşindäki ýa-da ýazgy görnüşindäki) erotik hereketleriň suratlandyrylmasy» diýip kesgitleýär[201]. Bu mowzuk gozgalanda, adamlar internetiň X baha berlen web-saýtlary ýa-da eşiksiz tenleriň suratlary ýerleşdirilen «ýalaňaç» žurnallary hakda pikir edýärler. Elbetde, bular pornografiýadyr. Emma sözlükdäki ýazylanlara görä, hyýallaryňy tutaşdyryp barýan jyns gatnaşygyndaky sahnaly teleoýunlary ýa-da filmleri görenimizde, ten hyjuwyny oýarmak üçin düşürilen suratly reklama tagtalaryna we žurnallara seredenimizde, hatda jyns gatnaşyklaryň özüne çekiji wakalary duş gelýän kitaplary okanymyzda hem biz täsir astyna düşýäris.

Pornografiýa biziň medeniýetimizde biçak ýaýrandyr. Eger bilesiňiz gelse, bu 13,3 million dollar girdejili giden bir senagat pudagydyr[202]. Barlaglaryň görkezişi ýaly, uly adamlaryň 40 milliony pornosaýtlary yzygiderli ulanýarlar. Bu yzygiderli beýsbol oýnuna tomaşa edýän adamlaryň sanyndan 10 esse köpdür[203]. Internetde azyndan 40 müň sany pornosaýt hasaba alnandyr[204]. Bütindünýä ulgamyna girilmegiň hemmesiniň 60 göterimi nähili-de bolsa jyns gatnaşyk mowzugy bilen baglanyşyklydyr[205] we bu mowzuk edilýän

gözleg talaplarynyň içinde birinji orny eýeleýär[206], ýagny pornografiýanyň täsiri gaty köp ýaýrandyr.

Pornografiýanyň amerikalylaryň iň söýgüli wagt geçirmeleriniň birine öwrüläýen döwründe ýaşap, siz bu zatda hiç hili geň-taňlyk ýok diýip pikir edeniňizi bilmän hem galarsyňyz. Siz öz-özüňizden: «Bu zatdan hiç kime-de erbet bolmaz», ýa-da «Men muňa ýöne oýundan seredýän», ýa-da bolmasa «Soňra hökman seretmegi goýaryn» diýmegiňiz mümkin. Bilýäňizmi, köp ýaşlar pornografiýa diňe toýa çenli seredip, soňra haçanda olarda hakyky jyns gatnaşyklary başlanda, bularyň baryny ýatdan çykararys diýip bahana tapýarlar. Emma welin hakykatda hemme zat başgaça bolup çykýar[209].

> Pornografiýa jyns gatnaşygyň abraýyny ýönekeý bir fiziki täsir edişme derejesine düşürýär.

Biz 7-nji soraga jogap berenimizde, jyns tejribäniň siziň beýniňize nahili täsir edýändigini derňänimiz ýadyňyzdamy? Pornografiýa jyns höwesini oýandyrmak üçin ýörite döredilendir. Siz filmdäki aç-açan sahnany göreniňizde ýa-da jyns gatnaşyk suratlara göni internetde seredeniňizde, beýniňizde siziň hakyky ýoldaşyňyz bilen jyns gatnaşygyny edýän wagtyňyzda amala aşyrylýan şol bir neýrohimiki utgaşmalar bolup geçýär. Siziň organizmiňiz bagtlylyk gormony — dofaminiň çynlakaý dozasyny alýar, beýniňiz, sizi we hyýaly bolan ýoldaşyňyzy birleşdiriji ýelim ýaly işleýän wazopressin bilen oksitosiniň akymyna ýuwunýar.

Hudaýyň niýetine laýyklykda, sizi siziň maşgala ýan ýoldaşyňyz «hyjuwlandyrmalydyr». Hyjuwy oýarmak üçin pornografiki keşpleri ulanyp, siz olara baglanýarsyňyz. Hatda siz hakykatdan hem köp adamlar bilen jyns gatnaşyklarda bolmasaňyz-da, siziň beýniňiz olara gatnaşýandygyňyza ynanýar. Munuň üstesine, pornografiýa

siziň duýgularyňyza güýçli täsir edip, ýatkeşlik gormony bolan no-repinefriniň bölünip çykmasyna getirýär. Ol hem bu keşpleri beýniň öýjüklerine berk möhürleýär. Netijede, olar sizi nika düşeginde-de taşlap gitmeýärler. Başga sözler bilen aýdanda, beýniniň pornografiýanyň täsirine düşmegi siziň öz maşgalaňyza çyndan ýakynlaşyp bilmeklik ukybyňyza zyýan ýetirip bilýär.

Pornografiýa görmeklik dofaminiň oýun ederlik däl dozasyny bölüp çykarýanlygy sebäpli, ol nähilidir bir gyzykly, özüne çekiji bolup ugraýar. Şeýdip, siz toýdan soň öz ýan ýoldaşyňyz bilen hakyky ýakyn baglanyşygy döretmegi isleseňiz, siziň bir wagtlar pornografiýanyň täsirinde bolan beýniňiz, özüniň teşne bolýan neýrohimiki täsirlenmelerine ýetmeklik üçin, hyjuwy oýandyryjy keşpleri köp talap edip ugrar.

Pornografiýa görmekligiň ony ulanyjynyň jyns ýakynlygy baradaky düşünjelerini ýoýýandygy subut edilendir. Geçirilen barlaglaryň netijelerine laýyklykda, şu aşakdakylary adamlaryň aňyna ikuçsyz siňdirýär:

- özüňi borçnamalar bilen bütin ömür birine baglamazdan, ýokary jyns lezzetine ýetip bolýar.
- biwepalylyk — adaty zat; ýan ýoldaşlar biri-birinden wepalylyga garaşmaýarlar.
- jyns höwesleri basyp ýatyrmak — saglyk üçin zyýanly.
- çagalar — bu ýük, şahsy durmyşyňdaky päsgelçilik[210].

Başga bir barlagyň görkezişi ýaly, pornografiýany yzygiderli görmeklik jyns gazaplylyga getirýär[211]. Telewizorda (käwagtlar «özüne bagly etmeýän porno» diýip atlandyrylýan) köpsanly aç-açan mazmundaky sahnalary gören ýetginjekleriň, şeýle täsire düşmedik ýetginjekler bilen deňeşdireniňde, indiki ýyl iki esse köp ähtimallykda jyns gatnaşyklaryny etjekdikleri bellenilipdir. Şol bir barlag, 12–17 ýaşly oglanlaryň arasynda öpüşikleri, ýakymly el

degirmeleri içine alýan jyns işjeňligiň ösmegi bilen jyns gatnaşygy aç-açan suratlary görmekligiň arasynda baglanyşygy ýüze çykardylar. Bu meseläni öwrenýän hünärmenler, pornografiýa, — goý, ol hatda «özüne bagly etmeýän» görnüşde bolaýsyn, — gündelik durmuşdaky ten ýakynlaşygy, onuň hakykatda bolmalysyndan, juda wajyp bolmaly diýen ýaly duýgyny döredýär, şeýdibem, ýaşlary jyns gatnaşygy tejribelerini gözlemäge mejbur edýär diýen netijä geldiler[212].

Ýene bir gezek gaýtalaly: pornografiýa siziň jyns gatnaşygy babatdaky garaýyşlaryňyzy, düşünjeleriňizi, gymmatlyklaryňyzy *hökmany suratda* ýoýar; ony ulanmaklyk jyns zorlugyň we her hili «tejribeleriň» artmagyna getirer.

Pornografiýa önümleriň döredýän jyns gatnaşyklarynyň keşbi hakykata laýyk gelmeýär hem-de Hudaýyň niýeti bilen dogry gelmeýär. Ahlak bozuklygy, är-aýal biwepalygy, jyns azgynlyklary we «zyýan getirmeýän» jyns gatnaşyklary aýratyn ýagdaýda wagyz edilýär. Pornografiýanyň täsirinde adam, hakyky durmuşda olara ýeriň ýokdygyna düşünmezden, garşydaş jyns wekili bilen žurnallarda we monitorda gören keşplerine laýyklykda gatnaşyklary gurup ugraýar.

Pornografiýa görmeklik ulanyjynyň jyns ýakynlygy baradaky düşünjelerini ýoýýar.

Pornografiýanyň iň zyýanly netijesiniň — jyns gatnaşygynyň kalba we ruha degişli taraplaryny aýryp, onuň gymmatlylygyny ýönekeý bir fiziki baglanyşyga çenli peseldýändigi bolmagy ahmal. Biziň ýadymyzdadyr: Hudaý jyns gatnaşygy är-aýallaryň arasyndaky özara baglanyşygy uzak ýyllara berkitmek üçin niýetledi. Emma žurnalda ýerleşdirilen surat bilen ýakynlaşyp bolarmy? Ýa-da kompýuteriň ekranyndaky keşp bilen? Ýok, bolmaz.

Bir barlagyň gidişinde ýetginjeklere 20 sany bölümden durýan sanawy berip, olaryň içinden iň möhüm hasaplan 6 sanysyny saýlamak teklip edildi. Saýlawyň birinji belgilisi (67 göterimi üçin) garşydaş jynsdan bolan adam bilen ýakyn we çuň gatnaşyklar boldy. Köp ýagdaýda bu sanaw jyns gatnaşyklaryny jemleýärdi[213].

Haçanda biz jyns gatnaşygy baradaky Hudaýyň niýetine eýersek, onda sylag hökmünde köp ýyllara uzap gitjek hakyky çuňňur gatnaşyklary alarys. Pornografiýa bolsa, diňe jyns gatnaşygyny teklip edýär, ýöne bu — durmuşy gymmatlyklaryňyzyň sanawyndaky iň soňky orunda durýan bölümidir.

38

# Masturbasiýa — bu kada laýykmy?

Masturbasiýa — pornografiýanyň jenaýata gatnaşyjy şärigidir. Masturbasiýa bilen pornografiýa hemişe biri-biriniň hemrasydyr. Emele getirilen jyns teşneligini «gandyrmagyň» serişdesi hökmünde öz-özüňi kanagatlandyrmanyň ýaýramasy hem, pornografiýanyň köpeldigi saýyn giňelýär. Aýratyn hem soňky döwürlerde, käbir abraýly medeni işgärleriň masturbasiýany ýaşlaryň «sagdyn» tejribesi hökmünde goldap, jemgyýetiň öňünde eden çykyşlaryndan soň, ine, şu mowzukda meniň öz pikirimi aýtmagymy sorap, tiz-tizden ýüz tutýarlar. Häzirki zaman medeniýeti pornografiýa bilen masturbasiýany jübütleşmäniň «paýhasly bir oruntutmasy» hökmünde näçe goldasalar-da, olar mundan «paýhasla» öwrülenok.

Döwrebap köpçülikleýin medeniýet — adamlaryň deňleşmeli bolan ölçegi däldir. Hudaýyň Sözi — ine, hakykatyň hakyky ölçegi. Onuň esasynda biz masturbasiýanyň esasy üç sebäpleri boýunça makul däldigini bilýäris: onda zyna etmeklige yşarat bar, teniň höwesi onuň çesmesi bolup durýar, ol ýakynlaşmasyz bolup geçýän jyns gatnaşygyny aňladýar.

## 1. MASTURBASIÝA — BU YŞARATDYR

Efeslilere ýazylan hatda (5:3) Hudaýyň arassalyk baradaky ölçegi beýan edilipdir: «Araňyzda azgynlyk, haramlyk, açgözlük edýän

bolmasyn. Beýle zatlar Hudaýyň halkyna gelişmeýär», iňlis dilindäki terjimede: «Emma siziň araňyzda jyns taýdan bozuklyga yşarat hem bolmaly däldir» diýlen.

Masturbasyýa hem adam organizminde jyns gatnaşygynyň emele getirýän täsirlenmelerini emele getirýär. Bolup geçýän herekede bir adam gatnaşýan hem bolsa, bu ýerde zyna bolan yşarat saklanylýar.

## 2. MASTURBASIÝANYŇ DÜÝBÜNDE TEN HÖWESI DURÝAR

Hudaýyň arassalyk ölçeginiň juda ýokarydygyna şübhe ýokdur. Isa jyns gatnaşygynda päklik düşünjesiniň diňe bir biziň daşky hereketlerimizi däl-de, hatda biziň pikirlerimizi hem öz içine alýandygyny aýtdy.

Jyns gatnaşygynda päklik düşünjesi diňe bir daşky hereketimizi däl-de, eýsem pikirlerimizi hem öz içine alýandyr.

Mattanyň hoş habarynda (5:28) Isa şeýle diýýär: «Emma Men welin kim başga aýala azgyn höwes bilen baksa, öz ýüreginde eýýäm onuň bilen zyna edendir diýýärin». Bu sözler Onuň günlerinde-de diňleýänleri howsala salýardy, bu sözler henize çenli aňlary ynjalyksyzlandyrýar. Dünýä bize gadagan edilen çyzyga mümkin boldugyça golaý barmagy maslahat berýär, emma bu nämä getirer? Siziň aňyňyzyň söweş meýdanyna öwrülmeginden başga hiç zada getirmez.

Koloselilere ýazylan hatda (3:5) jyns gatnaşygyna bolan höwesiň oýun zat däldigine ýene bir subutnama tapýarys: «Şonuň üçin hem dünýewi tebigatyňyza mahsus bolan azgynlygy, ahlaksyzlygy, haram keýpi, pis höwesleri we butparazlyk bilen deň hasaplanýan açgözlügi öldüriň».

Jyns höwesini ellemäň, onuň üstünde tejribe geçirmäň. Soňundaky agyr netijelerinden gaçyp bilerin diýip, özüňizde jyns hyjuwyny tutaşdyrmaň. Saklanyň. Olaryň ýoguna çykyň. Olardan yza seretmän gaçyň.

## 3. MASTURBASIÝA — ÝAKYNLAŞMASYZ BOLUP GEÇÝÄN JYNS GATNAŞYGYDYR

Şu kitabyň sahypalarynda biz Hudaýyň jyns gatnaşygyny belli bir niýete eýerip döredendigini belläpdik.

Gelip çykyş kitabynyň 2-nji babynda erkek bilen aýalyň aýratyn gatnaşygynyň ajaýyp keşbi berlendir. Mukaddes Ýazgy erkek bilen aýal «ikisi bir ten» bolar diýýär. Ine, jyns ýakynlygyň hiç zat bilen deňeşdirip bolmajak ygtyýary — ol olaryň ikisini birleşdirip, «bitewi bir zada» öwürýär.

Masturbasiýa sizi hiç kim bilen birleşdirmeýär. Onuň bilen ýekelikde meşgullanylýar, köplenç — hemmeden gizlinlikde. Edil pornografiýa tomaşa etmekde bolşy ýaly, masturbasiýa hem güýçli baglylyga getirip bilýär. Dofaminiň islenen akymyny döretmek üçin, adamlar gaýta-gaýta şol bir höweslendirijilere ýüzlenmeli bolýarlar.

> Siziň şahsy durmuşyňyza degişli bolan Hudaýyň niýetinde utanja orun ýokdyr.

Maşgala guranyňyzdan soň, siz düşekde kynçylyklara duşup bilersiňiz, çünki siziň teniňiz eýýäm başga adamyň galtaşmazlygyndaky belli bir täsirlenmelere endik etdi ahyryn. Netijede bolsa, hemişe diýen ýaly utanja galynýar.

Emma welin, siziň şahsy durmuşyňyza degişli bolan Hudaýyň niýetinde utanja orun ýokdyr. Jyns gatnaşygy är-aýallara sowgat hökmünde niýetlenilipdi. Eger olar Hudaýyň arassalyk ölçegle-

rini saklan bolsalar, onda bu ýagdaýda olaryň arasynda utanç ýokdyr we ol bolup-da bilmez. Jyns gatnaşyklary islendik başga ýagdaýlarda tejribe geçirip görmeklikdir, ýöne bu nämä gerek, dogrumy?

39

# Eger men öz günämi taşlap bilmeýändigimi duýýan bolsam, onda men näme etmeli?

Meniň bu kitapda eýýäm birnäçe gezek belläp geçişim ýaly, jyns höweslenmesi bagtlylyk gormony bolan dofaminiň köp mukdarda bölünip çykmagyna getirýär. Dofamin bolsa narkotik ýaly täsir edýär: ilki başdaky jyns gatnaşykdaky lezzetiň derejesine ýetmek üçin şol bir hereketleriň gaýtalanmagyny artýan tertipde amala aşyrmak gerek bolýar. Munuň netijesinde, «aralaşmasyz jyns gatnaşygy», ýagny biri-biriniň uýat ýerlerini owkalamak, masturbasiýa we pornografiýa tomaşa etmek ýaly hereketleri hem öz içine alýan islendik işjeň jyns gatnaşygyna baglylygyň agyr görnüşlerine getirip biler.

Eger siz şu bölümleriň haýsydyr birinde tejribe geçiren bolsaňyz, onda bilýänsiňiz: typançak ýola düşdügiň, ondan saklanmak örän kyn bolýar. Size hatda bu jyns azgynlyk günäden gaýdyp dynma ýok ýaly bolup, ýalňyş hem görnüp biler.

Siz häziriň özünde şeýle pikir eden bolmagyňyz mümkin: «Bu meniň güýjümden ýokary, men muny başarman». Hemme zat dogry — siz başarmarsyňyz. Siz günäni özbaşdak ýeňmäge güýçsüzsiňiz. Emma Isa size durmuşyňyzdaky günäniň agalygyndan ýeňiş bermek üçin ýer ýüzüne geldi.

Filipililere ýazylan hatda (4:13) şeýle wada ýazylypdyr: «Maňa kuwwat berýän Isa Mesih arkaly ähli zady başarýaryn». Mesihiň

ady bilen siz jyns gatnaşyk meýillendirmelerini ýeňmäge ygtyýar alýarsyňyz. Köp ýaşlar zyna garşy göreşde birsyhly gaýtalanyp durýan ýeňlişe sezewar bolýarlar, sebäbi olar ýeňişi öz güýji bilen gazanmakçy bolýarlar. Olar gaýta-gaýta şowsuzlyga uçrap, indi hiç haçan jyns azgynlyk günäden dynyp bolmaýar diýip, iru-giç göreşi bes edýärler.

Bu — howply ýalandyr, sebäbi adamyň ýaşaýşy onuň pikirlerine bagly ahyryn. Eger siz günäli endiklerden dynyp bolmaz diýip ynansaňyz, onda azatlyga ýetip bilmersiňiz. Eger bozuklyk gutulgysyz diýip hasaplasaňyz, onda şeýdip ýeňilendigiňiz bilenem ýaşabermeli bolarsyňyz. Günäden ýüz öwürmek aňsat däldir, emma şeýle hem bolsa, biziň durmuşymyzdaky Mesihiň ygtyýarlygy arkaly azatlyga ýetip bolýar. Hudaýyň Sözi muny bize wada berýär.

Rimlilere ýazylan hatda (6:6–7) şeýle diýilýär: «Biz mundan beýläk günäniň guly bolmaz ýaly, köne tebigatymyzyň Isa Mesih bilen haça çüýlenendigini bilýäris. Biz indi günäniň boýuntyrygyndan boşandyk. Ölen adam günäniň ygtyýaryndan azatdyr». Haçanda biz öz durmuşymyzy Mesihe tabşyranymyzda, biziň ozalky tebigatymyz ölüp, Hudaý bizi «täze ýaradylyş» edýär (2 Kor. 5:17 ser.). Haçanda biz öz höweslerimiz üçin ölsek, onda Mesih bizde ýaşap biler, şeýdip Ol bize günäden ýeňişi wada berýär.

> Azatlyga ýetip bolar. Ol biziň durmuşymyzdaky Mesihiň ygtyýary bilen amala aşyrylýar.

Käwagtlar azatlyga derrew ýetilip, bozuk endiklere eýermeklik öz-özünden aýrylýar. Başga bir ýagdaýlarda günäden dynmaklyk belli bir güýç goýmaklygy talap edýär. Eger siz öz durmuşyňyzy zynadan azat etmek üçin zähmet çekmäge taýýar bolsaňyz, onda, ine, size azatlyga ýetmäge kömek etjek birnäçe ädimler.

## 1. ÝARADYLYŞDA SIZIŇ GAÝTALANMAZ ORNUŇYZYŇ BARDYGYNA DÜŞÜNIŇ

Hazirki zaman medeniýeti adamyň haýwandan tapawudynyň ýokdugyny, şonuň üçin hem ol özüniň jyns hyjuwynyň mätäçliklerini derrew kanagatlandyrmalydygyny öwredýär. Jyns azgynlyk günäden azatlyga tarap ýoldaky birinji ädim — özüňiziň haýwan däldigiňize düşünmekdir. Siz Hudaýyň keşbinde we Oňa meňzeşlikde ýaradylansyňyz (Gelip çykyş 1:26), şonuň üçin hem siziň jyns gatnaşyga bolan ymtylyşyňyz haýwanlaryň başdan geçirýän zadyna meňzeş däldir. Siziň has çuňňur mätäçligiňiz — Hudaýyň Özi bilen ýakyn gatnaşykdyr. Ine, siziň düşünmeli bolan hakykatyňyz. Eger siz özüňiziň iň pynhan mätäçlikleriňizi doldurmak üçin Hudaýyň deregine jyns gatnaşyklaryna ýüz tutan bolsaňyz, onda, mümkin, ýeňilensiňiz, sebäbi ruhy mätäçligiňizi ten lezzetiniň hasabyna kanagatlandyrjak bolduňyz. Siz özüňiziň Hudaýyň keşbinde we Oňa meňzeşlikde ýaradylandygyňyzy, şonuň üçin hem Onuň bilen gatnaşygyň siziň esasy mätäçligiňizdigini boýun alyň. Soňra bolsa, jyns gatnaşyklar arkaly dolduryljak bolnan kalbyňyzyň mätäçlikleri hakda alada etmegini Ondan haýyş ediň.

## 2. GÜNÄŇIZI BOÝUN ALYŇ

29-njy soraga jogap berenimde, men eýýäm aýdypdym: toba etmek — özüňi aklajak bolmazdan ýa-da ilkinji mümkinçilikde günä dolanyp gelmek niýeti bolmazdan, günäniň günädigi hakda Hudaý bilen ylalaşmakdyr. Siziň hakykatdan hem günä edendigiňizi boýun almagyňyz — bu azatlyga tarap ýolda esasy ädimdir.

## 3. MESIHIŇ BEDENINIŇ BIR BÖLEGI BOLUŇ

Hudaýyň günäni ýeňmek üçin bize beren iň güýçli serişdeleriniň biri-de — ýygnakdyr. Galatýalylara ýazylan hatda (6:1) şeýle

diýilýär: «Şunlukda, eý, doganlar, eger kimdir biri günäniň toruna düşen bolsa, siz, ýagny Mukaddes Ruha görä ýaşaýanlar, ony ýumşaklyk bilen dogry ýola getiriň. Emma synaga düşmez ýaly, özüňize-de gözegçilik ediň».

Mesihiň Bedeniniň etmeli işiniň bir bölegi günäniň duzagyna düşenleri hakykat ýoluna gaýtaryp getirmekdir. Ýakubyň haty (5:16) bize şeýle nesihat berýär: «Şypa tapar ýaly, günäleriňizi biri-biriňiziň ýanynda boýun alyp, biri-biriňiz üçin doga-dileg ediň. ..» Akyldar imanly doganyňa bil baglap bilmek — bu azatlyga ýetmek ýolundaky möhüm we batyrgaý ädimdir. Mesihi dostlar we ruhy ýolbaşçylar jyns azgynlyk günäden dynmagyňyz üçin size örän zerur bolan hasabat berijilik düzgünini we doga-dileg goldawyny üpjün edip bilerler.

## 4. HÖWES DÖREDIJI ÇEŞMÄNI ÝOK EDIŇ

Mattanyň hoş habarynda (18:8) şeýle ýazylypdyr: «Eliň ýa aýagyň seniň günä etmegiňe sebäp bolsa, ony kesip taşla. Seniň iki elli, iki aýakly bolup, ebedi oda taşlananyňdan, bir elli, bir aýakly bolup, baky ýaşaýşa gowşanyň gowudyr…»

> Siziň günäden azat bolmagyňyz üçin Isa haçda öldi.

Başga sözler bilen aýdanda, eger bir zat sizde mydama günä etmäge höwes döredýän bolsa, ony ýok ediň! Eger siz internet-pornografiýasy bilen gyzyklanýan bolsaňyz, onda öz kompýuterňyzdan dynyň. Eger-de siz öz halaşýan ýigidiňiz ýa-da gyzyňyz bilen jyns gatnaşygyny etmegiňizi goýup bilmeýän bolsaňyz, onda gatnaşyklaryňyzy bir döwüre çenli bes ediň. Eger masturbasiýa kynçylygy bar bolsa, onda ýekelikde geçirýän wagtyňyzy azaltjak boluň.

Günäden azatlyga ýetip bolýar! Hut siziň azat bolmagyňyz üçin Isa haçda öldi.

Siz Onuň agalygyny kabul edip, zynadan azat bolup bilersiňiz. «Isa Mesih bizi azat etmek üçin boşatdy. Şonuň üçin-de berk duruň, gulçulyk boýuntyrygyny gaýtadan saldyrmaň» (Galatýalylara hat 5:1)

# Gyzlara Erin Dawisden

Mähriban gyzlar,

men Joş bilen bu taslamanyň üstünde işleýärkäm, siz hakda köp gezek oýlanýardym. Siziň, wagty gelip, bu kitaby eliňizde tutjakdygyňyzy — şonda ýowuz saýlaw agramynyň kalbyňyzdan basjakdygyny men bilýärdim.

Biziň günlerimizde özüňi arassalykda saklamak kararyna gelmek juda kyn. Nirä seretseň, bizi gurşap alan medeniýet: «Toýa çenli garaşmak — bu gadym zaman däbi, jynsy gatnaşyk — siziň garaşýan ýakynlaşmaňyza ýetmegiň ýeke-täk ýoludyr» diýip, göni gygyryp dur. Bu ýalany men nähili ýigrenýän! Emma mundan-da ýigrenji zat: siziň garaşmaga mynasyp däldigiňizi beýniňize guýýandyklarydyr.

> Är-aýalyň jyns ýakynlaşmasy — siziň özüňiziň oňa mynasyp bolşuňyz ýaly, ol hem siziň garaşmagyňyza mynasypdyr.

Eger men diňe bir sany hakykata siziň gözüňizi açyp bilýän bolsadym, onda bu şeýle bolardy: siz eýýäm çuňňur söýülýänsiňiz.

Ýermeýa pygamberiň kitabynda (31:3) şeýle ýazylypdyr: «Reb uzakdan maňa görnüp, şeýle diýdi: Men seni tükeniksiz söýgi bilen

söýdüm, şeýdip, saňa sadyklygymy görkezdim». Zakarýa pygamberiň kitabynda (2:8 ser.) Hudaý sizi gözüniň göreji hasaplaýar. Süleýmanyň Nagmalar kitabynda Hudaý sizi «Söýgüli dildarym» diýip tutýar. Zeburda (44:12) Ol: «Şa arzuwlar seniň gözelligiňi…» diýip tassyklaýar.

Hudaý siziň üçin gadymdan bäri göreşýär. Isa gökden ýere geldi we siziň bakyýetde Onuň bilen bile bolmagyňyz üçin Ol gurban boldy.

Ol sizden öz ýüregiňizi Oňa bermegiňizi soraýar we sizi hiç haçan terk etmezligi we ýatdan çykarmazlygy wada berýär.

> Gyzlar ýüreginde gizlin duran söýgüni dadyp görmek isleginiň bardygy sebäpli, wagtyndan öň jyns ýakynlaşygyna başlaýarlar.

Meniň size aýtjak bolýan zatlarymy tassyklaýan köp barlaglaryň bolmagy mümkin, emma men şolarsyz hem muny gowy bilýärin, çünki meniň özüm hem gyz bolupdym. Gyzlar özleriniň ýüreginiň töründe gizlenen söýgüni başdan geçirip görmek isleginiň bardygy sebäpli, wagtyndan öň jyns ýakynlyga başlaýarlar. Öz ýigidiň bilen jyns gatnaşyga başlamak meýili, jyns ýakynlaşygy sizi hakykatdan hem birleşdirer we öz saýlan ýigidiňi uzak ýyllar özüňe ýürekden baglap bolar öýdüp, özüňi aldaýan umyt sebäpli bolýar. Mümkin, kimdir biriniň sizden haýrana gelýändigini subut etjek bolup, ýigidiňiz bilen barha köp ýeke galyp, siz eýýäm özüňizi «paýlap» başlansyňyz. Diňläň: älem-jahanyň Eýesi size eýýäm şeýle bir söýgüsini guýdy welin, beýle söýgüni hiç bir erkek adam size berip bilmez.

Siz özüňize garaşmaklaryna mynasypsyňyz, sebäbi siz — Şalaryň Şasynyň gymmatly gyzysyňyz. Jyns gatnaşyk hem garaşmaklyga mynasypdyr, sebäbi diňe bütin ömrüni bagyş eden iki

adamyň ynançly gatnaşyklarynyň saýasynda ondan hakyky lezzet alyp bolar, beýle gatnaşyklary bolsa, diňe kanuny baglaşylan nikada tapyp bolar.

Siziň käbirleriňiz toýa çenli garaşmaga taýyn, emma siziň ýeke özüňize söweş etmek kyn düşer. Sizi ynandyrmaga rugsat ediň — siz ýeke dälsiňiz. Men size meňzeş müňläp ýaş aýallar bilen gürrüňdeş boldum, olar hem nika garaşýarlar. Munuň üstesine, meniň özüm hem garaşdym. Öz şahsy tejribäme esaslanyp, men şuny aýdyp bilerin: men özümiň tenimi-de, kalbymy-da öz adamym bilen birinji gijämizi geçirmäge saklanyma gaty begenýärin! On ýyldan soň hem biziň lezzet alýan ýakynlygymyz, Hudaýyň bellän wagtyna ýetmek üçin ýekelikde we howsalada garaşyp geçiren her bir pursadymyzy artygy bilen ödeýär.

Özüňi arassa saklamak — mümkin bolan zatdyr. Är-aýallyk ýakynlaşygy siziň garaşmagyňyza mynasypdyr, edil şonuň ýaly, mähriban gyzlar, siziň özüňiz-de mynasypsyňyz.

*Dostluk duýgulary bilen,*

*Erin*

# Ýigitlere Joş Makdauellden

Siziň her biriňiz bilen edil ata-ogul kimin aýratynlykda gürrüň etmeklik gowy bolardy. «Gelşiksiz» mowzuklary aýlanyp geçmän, açykdan-açyk. Men sizi jyns ýakynlyga howlukmazlyga yrmagy juda islärdim. Size bolan söýgim sebäpli, men Hudaýyň goýan çäklerini bozýan jyns gatnaşyklarynyň getirýän heläkçilikli netijelerinden goramak islärdim.

Meniň bu jemleýji sözlerimi ýürekden ýürege edilen gürrüň hasap ediň. Bu biziň jyns  gatnşyklara we päklige degişli meseleleri aç-açan gürrüň etmeklik mümkinçiligimizdir.

> Päklik — ine, özüňiziň hakyky erkekdigiňiziň iň gowy subutnamasy.

Dowam etmezden ozal, men siziň bu dünýäde nähili wajypdygyňyzy bilmegiňizi isleýärin. Her bir erkek kalbynyň töründe özüniň bu ada mynasypdygyny bilmek isleýär. Biz töwerekdäkileriň hormatyny we olaryň bizi hasap etmeklerini gazanmagy bütin ýüregimizden isleýäris.

Hudaýyň Sözünde siziň gaty ähmiýetlidigiňiz anyk aýdylypdyr. Ol size beýik bir ýumşy ynandy — öz durmuşyňyzda Oňa meňzeşlikde hereket etmek we beýleki adamlar bilen Hoş Habary paýlaşmak. Siziň Hudaýyň Patyşalygy

üçin gaty gymmatlydygyňyz görnüp dur. Siziň mertebäňize Hudaýyň Özi güwä geçendir, munuň tassyklanmagy üçin «gahrymançylyk» gerek däl — ne jyns gatnaşygyny etmek «gahrymançylygy», ne-de başga bir görnüşli. Dünýä sizi jyns gatnaşygynda gazaplylygy ýüze çykarmak arkaly ýa-da düşekde gyzlary ellik çalşan ýaly çalyşmak arkaly hormat gazanyp bolar diýip ynandyryp biler. Emma Hudaý siziň mertebäňiziň Onuň ogly bolmagyňyzdygyny aýdýar. Size Hudaýyň ýanyndan ýer almak üçin göreşmek gerek däldir. Ol siziň hakyky erkek häsiýetlerini edinip, Hudaýyň size wada eden we siziň çagyrylan durmuşyňyz üçin göreşmegi öwrenip bilmegiňiz üçin jyns ýakynlygyna howlukmazlygyňyzy soraýar.

Dünýä hemme tarapdan bozuklyga çagyryşlar bilen hüjüm edýärkä, özüňi arassa saklamak — ýeňil-ýelpaý mesele däldir. Emma bir zady biliň: päklik — siziň, oýlanman hemmeleriň edýänini gaýtalamajakdygyňyz, hakyky erkekdigiňiziň iň gowy subutnamasydyr. Hakyky erkekler özlerine ähmiýetsiz bolmadyk adamlaryny gorap saklamak üçin üstlerine jogapkärçilik alýarlar. Hakykatda siz, Hudaýa şöhrat getirýän jyns arassalygyndaky durmuşda ýaşamaklygy çözmek bilen, özüňiziň geljekde aýalyňyzyň we çagalaryňyzyň öňünde uly hormat gazanjakdygyňyza arkaýyn bolup bilersiňiz. Bu hakda pikirlenip göräýiň! Ine, hormata mynasyp saýlaw şudur.

> Siziň mertebäňiz Hudaýyň Özünde jemlenendir.

Jyns gatnaşygynda arassalyga tarap ýol hemişe ýeňil bolup durmaz; siz muny eýýäm bilýärsiňiz. Özüňize akylly maslahat berip biljek, sizi bu göreşde goldap biljek adamlary tapyň. Birek-birege hasabat beriji boluň, ýykylanlary dikläň we Rebbiň size taýýarlap goýan has gowy durmuşy üçin göreşmegiňizi dowam etdiriň.

Jyns gatnaşygynyň iň gowy görnüşinden başgasyna razy bolmaň! Nika çenli garaşmak — başaryp bolýan zatdyr we ol muňa degýändir; bu söweşde ilkinji hatarlary eýeläň!

*Iň ýagşy arzuwlar bilen,*

*Joş*

# Ýaşlaryň liderleri üçin bellik

Jyns gatnaşyklary barada gürrüň etmek beýle bir ýeňil zat däl. Ýaşlar bilen işleýärkäňiz, olaryň çekinjeňliginiň bu mowzukda olara köp maglumatlar almaklygyna päsgel bermändigine siz eýýäm göz ýetirensiňiz. Jyns gatnaşyklaryna bolan «Hemme zada rugsatdyr» diýen ýörelge astyndaky häzirki zaman gatnaşygy, eýýäm köp ýigitlerdir gyzlaryň durmuşynda öz heläkleýji yzyny galdyryp ýetişdi. Eger biz olaryň, aýratyn hem jyns ýakynlygy, nika we söýgi meselelerinde Hudaýyň niýeti boýunça ýaşamagyny isleýän bolsak, onda biz bu meselelerde gaty açyk bolmalydyrys.

Bu kitap pornografiýa ýaly, masturbasiýa we jyns gatnaşygyna baglylyk ýaly ýiti mowzuklardan gaçmaýar.

Biziň maksadymyz — öz okyjylarymyzy geň galdyrmak däl-de, ýetginjekleriň şu wagt çyndan göreşýän kynçylyklary barada gürrüň etmekdir. Bu kitabyň peýdalylygy has artyp, ýaş nesile täsir edip bilmegi üçin, biz ara alyp maslahatlaşmak üçin soraglary goşup, olary alty bölüme böldük. Olary toparlarda ulansaň has gowy bolar. Ol ýerde ýaşlar, uly ýaşly halypalaryň ýolbaşçylygynda okan zatlaryny howpsuzlykda we açyk ýagdaýda maslahatlaşyp bilerler.

Biz jyns gatnaşyklary hakdaky oýlanyşyksyz ýeňil gürrüňleri etmäge çagyrmaýarys. Sebäbi bu kitapda galdyrylýan mowzuklar munuň üçin juda nääzikdir. Emma ne Hudaýyň, ne-de elbetde, hä-

zirki zaman medeniýetiniň bu mowzuklarda agyz açman oturmaýandyklary üçin, biz hem ýaşlar toparymyzyň gatnaşyjylaryna bu mowzuklary Hudaýyň yşygynda seredip bilmeklerine mümkinçilik döretmek üçin, olara gerekli ähli zatlary bermegi çözdük.

> Öz täsiriňiziň ýetýän ýerlerinde ýaşlara dogry zady alyp barýandygyňyz üçin sag boluň.

Öz täsiriňiziň ýetip biljek ýerlerinde ýaşlara dogry zatlary ýetirýändigiňiz üçin sag boluň. Olara jyns gatnaşygy we nika baradaky Hudaýyň niýetine eýermäge kömek edýändigiňiz üçin sag boluň. Biziň bu kitapda eýýäm ýazyşymyz ýaly, jyns gatnaşyklardan Hudaýyň goýan çäklerinde lezzet alnanda, onda onuň netijeleri bu dünýäniň arzuw edip biljek hemme zadyndan ýokary bolýar. Ýaşlaryň jyns gatnaşyk baradaky Hudaýyň niýetine düşünmeginiň aladasyny etmek bilen, siz olaryň bütin ömrüne ýetjek sowgady berýärsiňiz!

# Ara alyp maslahatlaşmak üçin soraglar

## 1–5-NJİ BÖLÜMLERE SORAGLAR

1. Eger päklik — «Hudaýyň niýetine görä ýaşamak» bolsa, onda siz oňa ymtylýarsyňyzmy we oňa nädip ýetmekçi bolýarsyňyz? Munuň ýollaryndan birnäçesini sanap beriň. Hudaýyň niýetine laýyk gelmegi üçin, siz durmuşyňyzyň haýsy bölümlerindäki hereketleriňizi dogurlamalysyňyz?

2. Sözlemi gutaryň: eger özüňi saklamaklyk — düzgün bolýan bolsa, onda päklik — ________________________________ ________________________________________________. Olaryň arasyndaky tapawuda düşünmeklik siziň arassa ýaşamaklyga garaýşyňyzy nädip özgertdi?

3. Süleýmanyň Nagmalar kitabynyň 1-nji babyny okap çykyň. Bu täsirli we söýgi aýatlaryny okanyňyzda siz nähili duýgulary başdan geçirýärsiňiz? (Mysal üçin utanjaňlyk, bilesigelijilik, tolgunma). Siziň pikiriňizçe, bu iki aşyk-magşugyň pynhan gürrüňleri näme üçin Hudaýyň Sözüne goşuldyka?

4. Siz: «Dogrudan-da Reb mähirlimi?» diýen soraga näme jogap bererdiňiz?

5. Öňki soraga beren jogabyňyz, siziň özüňizi alyp barşyňyza nähili täsir edýär? Aýratyn hem siziň jyns gatnaşyklara we söýgi gatnaşyklara degişli çözgütleriňizde?

6. Üçünji soraga jogap berenimizde, biz jyns gatnaşyklaryň döredilmeginiň belli bir üç maksadyny aýdypdyk: nesliň dowamaty, birleşmek we dynç almak, güýjüňi dikeltmek. Bu maksatlary wajyplik tertibinde ýerleşdiriň. Öz jogabyňyzy düşündiriň.

7. Eger hakyky söýgi söýýän adamynyň aladasyny edip we onuň bähbitlerini gorap, hemişe oňa ýagşylyk isleýän bolsa, onda siz öz şahsy durmuşyňyzdan hakyky söýgä nähili mysallary getirip bilersiňiz? Başga sözler bilen aýdanda, hakyky söýgüniň Hudaýdaky görnüşini size kim görkezip bildi?

8. Özüňiziň geljekde boljak maşgala ýan ýoldaşyňyzy goramagyň we onuň bähbitleriniň aladasyny etmegiň üç usulyny sanaň.

9. Haýsy üç sany ajaýyp usul bilen Isa Öz söýgüsini size görkezdi?

10. Kanun taglymaty kitabynda (10:13) Hudaýyň tabşyryklarynyň biziň bähbidimiz üçin berlendigi aýdylýar. Hudaýyň tabşyryklarynyň Injilde agzalýan üçüsini sanaň. Her tabşyryk üçin aşakdaky sözlemi gutaryň:

    *Men bu tabşyrygyň meniň bähbidim üçin berlendigini bilýärin, sebäbi ony berjaý etmeklik …*

## 6–19-NJY BÖLÜMLERE SORAGLAR

1. Jyns gatnaşykdan iň ýokary lezzeti almak üçin beýniň jogapkärdigi ylym tarapyndan subut edilendir. Başga sözler bilen aýdanyňda, jyns gatnaşyk — bu akylyň işidir. Bu häzirki zaman medeniýetiniň jyns gatnaşyk barada aýdýanlaryna nähili garşy gelýär?

2. Siz nähili pikir edýärsiňiz, näme üçin Hudaý bizi ýigrimi ýaşdan kiçi döwrümizde ähli netijelerini göz öňünde tutýan möhüm çözgütleri edip bilmeýän ýagdaýda ýaradypdyr?

3. Norepinefrin — gormon, ol kalbyňa çuňňur täsir edýän we ýokary duýgular bilen bolup geçýän islendik başdan geçirmäni

anyk ýadyňda saklamaklyga jogap berýär. Siziň beýniňize şeýle «çümüp galan» ýatlamalaryň birini aýdyň. Siz nähili pikir edýärsiňiz, näme üçin bu waka bolup geçende, siziň organizmiňizde norepinefrin gormony bölünip çykdy?

4. Biziň günlerimizde jyns ýollar arkaly geçýän infeksiýalaryň näçe giň ýaýrandygyny bilenden soň, siz näme duýýarsyňyz?

5. 9-njy soraga jogaby okamazdan, jyns ýollar arkaly geçýän keselleriň has köp ýaýrany bolan adam papillomasynyň wirusy hakda köp bilýärdiňizmi? Bu bapda berilýän maglumat siziň wenerik keseller bilen kesellemeklik howpuna bolan gatnaşygyňyzy nädip üýtgetdi?

6. Ýaşlaryň arasynda bu keselleriň ýaýramagyny togtadyp bilmegine kömek bermek üçin ulular ýetginjekler bilen wenerik keseller mowzugynyň gürrüňini nähili etmelikä?

7. «Howpsuz» jyns gatnaşygynyň ýokdugyna düşüneniňizde siz näme duýduňyz?

8. Prezerwatiwleriň we gerdejikleriň jyns gatnaşyk ýollary arkaly geçýän infeksiýalardan az goraýandygyny ýa-da hiç hili goramaýar diýen ýalydygyny bileniňizden soň, sizde mundan beýläk nikasyz gatnaşyklardan gaçmak islegi döredimi? Näme üçin «hawa» ýa-da näme üçin «ýok»?

9. 13-nji soraga jogabyň soňunda getirilen iki sahnany gaýtadan okap çykyň. Bu wakalarda aýdylýan ýagdaýlaryň birinde bolan bolsaňyz, siz nähili hereket ederdiňiz? Siziň häzirki jyns gatnaşyk hereketleriňiziň geljekde boljak maşgalaňyzyň we çagalaryňyzyň ömrüne täsir etjekdigi baradaky pikir siziň öz şahsy durmuşyňyza degişli çözgütleriňize nähili täsir edip biler?

10. Jyns ýollar arkaly geçýän kesellere siziň boýdaşlaryňyzyň adaty gatnaşygyny nähili suratlandyryp bilersiňiz? (Mysal üçin howsala, biperwaýlyk, bilimsizlik, degişme).

## 20–24-NJİ BÖLÜMLERE SORAGLAR

1. Nika çenli bolýan jyns gatnaşyklar bilen depressiýanyň/janyňa kast etmekligiň arasynda baglanyşyk bar, bu näme üçin siz nähili pikir edýärsiňiz?

2. Öz şahsy durmuşyňyzdan haýsydyr bir (jyns ýa-da başga hili) günä hakynda pikirleniň. Ol sebäpli siz özüňizi ahyrsoňy nähili duýupdyňyz?

3. Ähli sanap bilenleriňizi ýazyp, aşakdaky sözlemleri gutaryň:

   *Nikada bolmadyk jyns gatnaşyk şu duýgulary emele getirýär:…*

   *Nikadaky jyns gatnaşyk şu duýgulary emele getirýär:…*

4. Okan zatlaryňyza esaslanyp, jyns gatnaşyga nähili kesgitleme bererdiňiz? Indi siz jyns organlarynyň gatnaşmagyndan başga ýene haýsy hereketleri bu kesgitlemä goşup bilersiňiz?

5. Siz nähili pikir edýärsiňiz, näme üçin ýaşlar köp jyns hereketleri, şol bir sanda oral jyns gatnaşyklary hem, gitdigiçe hakyky jyns gatnaşygy diýip hasaplamazlyga ýykgynly?

6. Hünärmeniň maslahaty gerek bolan joralary hakda öz adamsyna gürrüň berýän aýaly ýatlaň. Onuň joralary nikadan öň eden oral jyns gatnaşyklaryny ýatdan çykaryp bilmändiler. Jyns gatnaşyklaryň adamyň beýnisiniň işleýşine edýän täsiri hakda indi bilýänleriňize esaslanyp, siz nähili pikir edýärsiňiz, näme üçin bu aýallar şonça ýyllap nikada bolan bolsalar hem, oral jyns gatnaşyklarynyň kalbyna ýetiren zyýanly täsirine duçar boldular?

7. Sözlemi gutaryň: häzirki zaman medeniýeti hakyky jyns gatnaşygy diňe jyns organlarynyň gatnaşmagynda bolup geçýär diýip tassyklaýar; emma Hudaýyň ölçeglerine görä, jyns gatnaşygy — bu ähli…

8. «Öz päkligiňi entek hakyky ýagdaýda saklaýarkaň, işjeň jyns gatnaşygynda hiç hili erbetlik ýokdur» diýlen ýalana hut siziň

özüňiz haýsy ýagdaýlarda duş bolupdyňyz? (Mysal üçin: dostlar bilen gepleşikler, belli bir seriallar, filmler we ş.m.)

9. Özüňiziň geljekki maşgalaňyz hakda pikirlenende, ol özüni siziň üçin päklikde saklar diýip umyt edýärsiňizmi? Haýsy derejede?

10. Oral jyns gatnaşygyň haýsy howpy sizi has köp geň galdyrdy?

## 25–31-NJİ BÖLÜMLERE SORAGLAR

1. Siziň pikiriňizçe, jyns gatnaşyklary nikadan öň başlamaga howlugyp, iň ýokary bahany töleýän kim?

2. Eger häzirki zamanyň medeniýetinde Hudaýyň jyns gatnaşyklar baradaky ölçegleri kadadan çykma däl-de, eýsem kadanyň özi bolan bolsady, siziň pikiriňizçe, tutuş jemgyýet nähili özgererdi?

3. 26-njy soraga jogap berenimizde, biz size ilkinji nika gijesinde jyns gatnaşykda öwreniji bolmagy, emma gatnaşyklary gurmakda hünärmen bolmagy teklip edipdik.
   Jyns gatnaşykda öwreniji bolmaklyk — toýa çenli jyns gatnaşyk tejribesinden gaçmaklygy aňladýar. Emma gatnaşyklary gurmakda hünärmen bolmak üçin näme gerek?

4. Siziň pikiriňizçe, söýgi gatnaşyklarynda haýsy üç zerurlyk kanagatlandyrylmalydyr. Bu zerurlyklar haýsy şertlerde has gowy kanagatlandyrylyp bilner — bile ýaşamakdamy (nikadan öň) ýada nikadamy? Öz jogabyňyzy düşündiriň.

5. Näme üçin bir nikaly är-aýallar iň gowy jyns gatnaşyklaryny başdan geçirýärler?

6. Hazirki zaman medeniýetiniň sizi öz jyns hyjuwyny başaryp bilmeýän haýwan hökmünde kabul edýändigini bileniňizde, özüňizi nähili duýduňyz?

7. 25-nji we 26-njy soraglara berlen jogaplara laýyklykda, nikanyň deňi-taýy bolmadyk artykmaçlyklary nämeden ybarat? Olaryň haýsy biri hut siziň özüňiz üçin özüne çekiji bolup durýar?

8. Hatda gormonlar ýa-da duýgular «kelläňize depip», garaşmaklygy örän agyr saýlawa öwürende-de, Mukaddes Ýazgylaryň haýsy aýatlary siziň nika çenli jyns gatnaşyklardan saklanmak kararyňyzy üýtgetmezlige kömek edip biler?

9. Siz nähili pikir edýärsiňiz, näme üçin ten hyjuwynyň tutaşan wagtynda öz päkligini ýitiren ýaşlar, jyns bozuklygyň typançak ýolunda aşakdan aşaga togalanyp gitmesini dowam etdirýärler?

10. Jyns gatnaşygy mazmunly suratlary alyşandyklary üçin kazyýet yzarlanmasyna sezewar bolan ýetginjekler hakdaky waka siz nähili seredýärsiňiz? Siz nähili pikirde, bu ýol şeýle tejribäni saklamaklygyň ýeterlik derejedäki peýdaly ýolumy? Eger «hawa» bolsa, onda näme üçin? Eger «ýok» bolsa, onda näme üçin?

## 32–36-NJY BÖLÜMLERE SORAGLAR

1. Siz Hudaýyň bagyşlamasyny duýan pursadyňyzy ýadyňyza düşüriň we ol hakda gürrüň beriň. Siz şonda nähili duýgyny başdan geçirdiňiz?

2. Hudaýyň bagyşlamasyna bütin ýüregi bilen ynanjak bolýan we ony kabul etjek bolýan dostuňyza näme maslahat bererdiňiz?

3. Nähili pikir edýärsiňiz, näme üçin günälerimizi, şol sanda jyns azgynlyk günäleri hem dolulygyna bagyşlamak baradaky Hudaýyň beren wadasyny kabul etmek şeýle bir kyn?

4. Korintoslylara ýazylan birinji haty (13:4–7) okaň. Indi bolsa bölümiň başyna dolanyp, «söýgi» sözüni öz adyňyz bilen çalşyň. Kesgitleme haýsy derejede takyk boldy? Okap çykanyňyzdan soň, size nähili duýulýar, siz eýýäm hakykatdan söýmegi öwrendiňizmi?

5. Özüňiziň eýýäm hakyky söýgüni başdan geçiren gatnaşyklaryňyzy suratlandyryp beriň (söýgi gatnaşygy bolmagy hökman däl). Sizi hakykatdan söýýändiklerini nädip bilmeli?

6. Haýsy ýagdaýlarda siz özüňizi Hudaýyň erkine dogry düşünýändigiňize ynamsyzdygyňyzy duýýarsyňyz? 34-nji soraga berlen jogaby okanlaryňyzyň esasynda, haýsy ädimler durmuşyňyzyň şu bölümlerine degişli bolan Hudaýyň islegini anyklamaga kömek eder?

7. Özüňiziň hasabat berijilik ulgamyňyzy gürrüň beriň. Başga sözler bilen aýdanda, size arassa ýaşamaga wepaly galmakda kim ýardam berýär?

8. Bu kitaby okap bolanyňyzdan soň, özüňizi päklikde saklamak üçin nähili kesgitli çäkleri bellediňiz?

9. Söýgi gatnaşyklaryny etmäge howlukmazlyk — ýaşlar üçin özlerini jyns gatnaşygyny arassalykda saklamaklygyň iň gowy usulydygy subut edilendir. Bu tassyklamadan gelip çykyşyna görä, haýsy ýaşdan duşuşyga çykyp başlamak gowy bolar?

10. Siziň ene-ataňyz jyns gatnaşygynda arassa durmuşda ýaşamagyňyza nähili kömek edip biler?

## 37–39-NJY BÖLÜMLERE SORAGLAR

1. 37-nji soraga jogap berenimizde, biz pornografiýa «jyns tolgunmany döretmäge meýilli bolan (keşpler görnüşindäki ýa-da ýazgy görnüşindäki) erotik hereketleriň suratlandyrylmasy» diýip kesgitledik. Köpçülikleýin habar beriş serişdeleriniň haýsy görnüşleri bu kesgitlemämize dogry gelýär?

2. Siz haçan hem bolsa pornografiýanyň täsirine düşüpmidiňiz? Siz tomaşa edýän zadyňyzy dessine pornografiýa hasap edipmidiňiz, ýa-da «munda hiç hili erbet zat ýok» diýip çözüpmidiňiz?

3. Siz nähili pikir edýärsiňiz, näme üçin aýallar we ýetginjekler tiz-tizden pornografiýa ýüz tutýarlar? Ol täze ulanyjylary näme bilen özüne çekýär?

4. Pornografiýa ýüz tutmaklygyň 37-nji soraga berlen jogapdaky sanap geçilen netijelerinden haýsy biri sizi has köp howsala düşürdi? Näme üçin?

5. Indiki sözlemlerdäki boş galdyrylan ýerleri dolduryň: pornografiýa seretmeklik ____________ jyns gatnaşygyna getirýär, emma toýa çenli garaşmaklyk nikadaky____________________ jyns gatnaşygyna getirýär.

6. Siz nähili pikir edýärsiňiz, näme üçin masturbasiýa günäsi bilen göreşýän ýaşlar hemişe diýen ýaly utanç duýgusyny başdan geçirýärler?

7. Siz nähili pikir edýärsiňiz, näme üçin Mattanyň hoş habarynda (5:28) Isa azgyn höwesi är-aýalyň biwepalygyna deňeşdirýär? Ol bize haýsy pikiri ýetirmek isleýär?

8. Eger biz günämiz bilen ylalaşsak (boýun alsak), onda bu biziň günä ýaralaryndan şypa tapmagymyza nähili kömek eder?

9. Jyns gatnaşyk durmuşyňyzy arassa saklamagyňyz üçin özüňizden «kesip» taşlamaly bolan höwes dörediji çeşmeler haýsylar?

10. Siz Isa Mesihiň getiren gurbanlygy arkaly günäden azatlyga ýetip boljakdygyny bileniňizde, nähili duýgulary başdan geçirdiňiz?

# Bellikler

[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-hormone/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] Şol ýerde.

[19] Şol ýerde.

[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] Şol ýerde.

[25] Şol ýerde.

[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.medinstitute.org/content

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

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

[31] Şol ýerde, 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.medinstitute.org

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[52] Planned Parenthood, «Human Papillomavirus (HPV)» http://www.plannedparenthood.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/womenshealth/1447

[55] American Cancer Society, «Cancer Facts and Figures 1999: Selected Cancers» (February 21, 2000). http://www.cancer.org/statistics/cff99/selectedcancers.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.womens-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.dosomething.org/tipsandtools/11-facts-about-teens-and-stds

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

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

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

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

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

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

[85] Şol ýerde.

[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] Şol ýerde.

[93] Şol ýerde.

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

[95] Şol ýerde.

[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.plannedparenthood.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» (October22, 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] Şol ýerde.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[131] Reuters, «HPV Linked to 25,000 Cancers in 5 Years».

[132] Şol ýerde.

[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] Şol ýerde.

[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] Şol ýerde.

[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] Şol ýerde.

[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] Şol ýerde.

[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] Şol ýerde.

[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] Şol ýerde.

[185] James [anonymous], «Sex and the Pity» Think Christian (May 25, 2008), citing Dr. Nancy Moore Clatworthy's interview in *Seventeen* magazine. http://www.thinkchristian.net

[186] McIlhaney and Bush, *Hooked*, 33.

[187] McDowell, *Why True Love Waits*.

[188] Lance Morrow, «Fifteen Cheers for Abstinence» *Time* (October 2, 1995), 90.

[189] Şol ýerde.

[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] Şol ýerde.

[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» MSNBC.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] Şol ýerde.
[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] Şol ýerde.
[213] McDowell, *Why True Love Waits*.