# Jynsy gatnaşygyñ ölemen janköýeriniñ gürrüñi: Günde bäş gezegem az bolýar…

Category: Kitapcy,Medisina,Sözler
написано kitapcy | 26 января, 2025
Jynsy gatnaşygyñ ölemen janköýeriniñ gürrüñi: Günde bäş gezegem az bolýar… JYNSY GATNAŞYGYÑ ÖLEMEN JANKÖÝERINIÑ GÜRRÜÑI: GÜNDE BÄŞ GEZEGEM AZ BOLÝAR…

*Surat: Rebekka Barker*
«Kämahallar günde bäş gezek jynsy gatnaşyga girsemem, az bolýardy. Ertir irden oýananymda, kelläme gelýän zat birinji seks bolýardy we men uzynly günläp muny pikirimden çykaryp bilemokdym».
Üç çaganyñ enesi Rebekka Barker jynsy gatnaşyga bolan garaşlylygynyñ adamlar bilen gatnaşygyny nähili weýran edendigini şu ýokardaky sözler bilen beýan edýär.
Barker garaşlylygy sebäpli dört ýyllap arman-irmän partnýoryndan özi bilen bolmagyny isläpdir.
«Az salymlyk ynjalan ýaly bolýardym, bäş minutdan soñ ýene

isleýärdim» diýýän Barker utanmakdan ýaña öýden çykyp bilmändigini we adamlaryñ ýanynda durara ýüzüniñ bolmandygyny aýdýar.

*Surat: Rebekka Barker depressiýa we seratonin gormony ýetmezçiligi sebäpli tutuş bedeniniñ seks üçin «ýalbaryp» başlaýandygyny aýdýar*

- **«Özüne ikilik edendirin öýtdi»**

«Relate» ýaly haýyr-sahawat guramasy Barker ýaly «açgözlere» (бещенный), ýagny jynsy gatnaşygyñ garaşlylaryna gatnaşyk kömegini edýär.
Partnýorlar ilkibada gatnaşygyñ keýpini görýär, garaşlylyk belli bir wagtdan soñ jübütleriñ bäs edip bilmeýän meselesine öwrülýär.
Barkeriñ partnýory ilkibada ony özüne ikilik edýändir öýdüpdir.

«Başgalar bilen ýatyp-turýandygym üçin özümi günäli duýup jyny gatnaşyk edesimiñ gelýändigine ynandy» diýen Barker gatnaşygyny soñlandyryp, ejesiniñ ýanynda ýaşamagy makul bilipdir.
«Gidenimde oña özümi bejertjekdigimi aýtdym. Aýrylyşmaga rugsat berdi. Yzysïre gatnaşygymyñ hiç bolmadyk ýalu dargaýyşyny gördüm».
Barker üçünji çagasyny dograndan soñ, oña depressiýa diagnozy goýulýar.
Işini üýtgedip, partnýory bilen aýrylyşmagy, yzyndanam Fransiýa ýerleşmegi bilen keseli beter ötüşipdir.
Durmuşdaky endiklerini doly üýtgedip, depressiýasyny ýenen Barker seks garaşlylygyndan gutulypdyr.
Ol indi bu keseliñ ýurdunda neşekeşlik we arakhorlyk ýaly tanalmagyny isleýär.

**• Seks garaşlylygy boýunça bilinýänler:**
– Dürli jynsy aktiwlige garaşlylygyñ «gözegçilikden daşgaryn» wakalardygy aýdylýar;
– Angliýadaky Jynsy gatnaşyga garaşlylygy bejermek jemgyýeti seksolog terapistleriniñ geçen bäş ýylda iki esse artandygyny aýdýar;
– Ylmy-barlaglaryñ netijesi bejergi alanlaryñ 90%-niñ erkeklerdigini, 31%-niñ 26-35 ýaş aralygyndadygyny habar berýär;
- Bütindünýä Saglygy goraýyş guramasynyñ (BSGG) 2019-njy ýylyñ maý aýynda «Kompulsiw jynsy çemeleşme bozulmasy» diagnozyny Halkara keselleri toparlara bölme ulgamyna girizmäge taýýarlanýar.

**«Ýüzlerçe gezek jelephana gatnap, aýalyma ikilik etdim»**

Kimdigini mälim etmezlik üçin ady üýtgedilen Graham hem jynsy gatnaşyga garaşlylaryñ biri.
Ol jelephana ýüzlerçe gezek gatnap we jelpahananyñ jelepleri bilen bolup, aýalyna ikilik edipdir, şeýdibem günäkärlik duýgusy onuñ durmuşyny eýeläpdir.

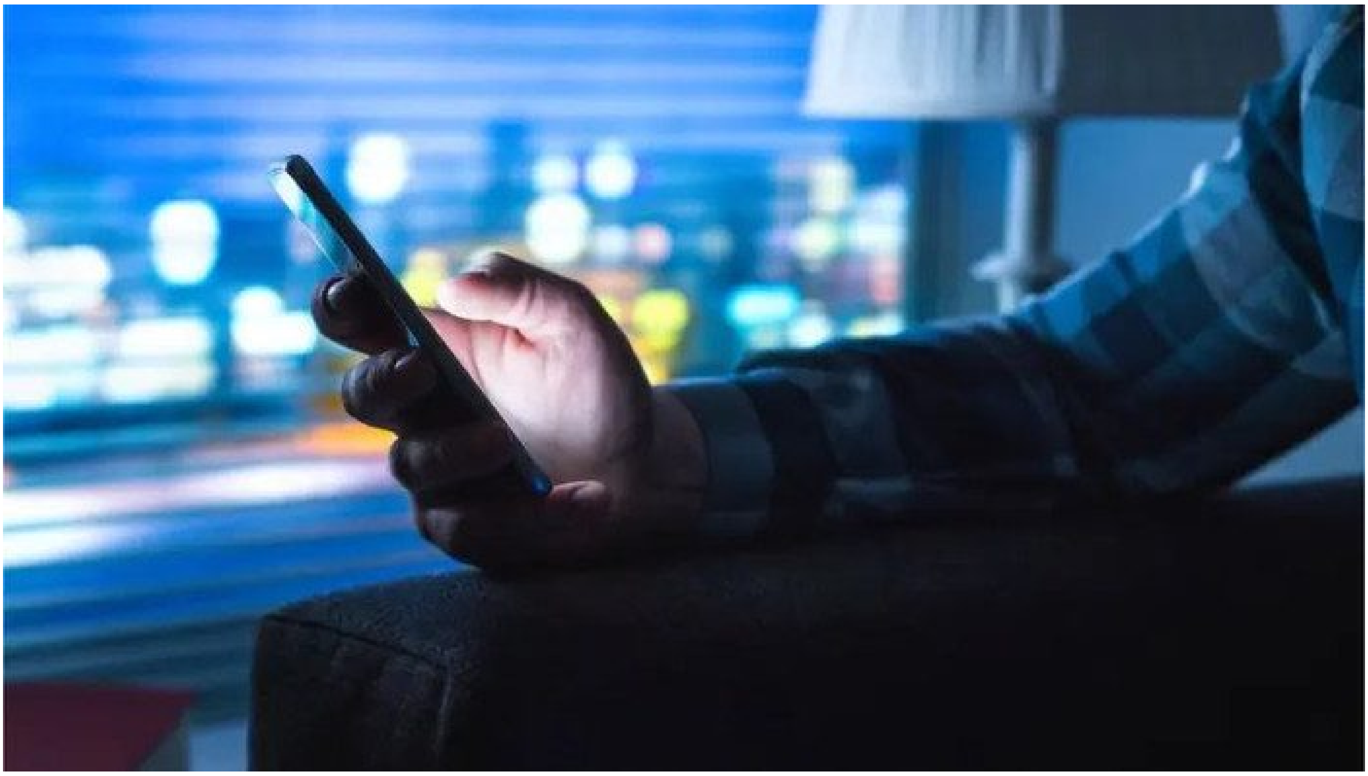
*Graham aýaly jynsy gatnaşyga bolan garaşlylygyny bilenden soň ynjalyk tapypdyr*

Häzir altmyş ýaşa ser uran Graham her aý jelephana gitmek üçin ýüzlerçe sterling sowmaly bolan döwrüni şeýle ýatlaýar:

«Gorkunç, ýürekbulanjy synagdy. Hiç bir babatda seksual hem däldi. Irden hlamidiýa keseline ýolugan halda oýanmagyň nämesi seksual bolsun?

Ilki işleýän ýerimde biri bilen boldum, soň dowam ediberdim. Emma bular beýlekiler ýaly betbagt maşgaladan gelip çykýan «çepe gitmeler» däldi. Meniňki her gün kanagatlandyrmaga degişli garaşlylykdy.

Edil arakhorluk ýaly-da. Ilki jynsy gatnaşyga girjekdigiňi pikir etmegiň özi seni melul edip taşlaýar, jynsy gatnaşyga girenden soňam wyždan azabyny çekip, gaýdyp beýle iş etmejegiňe öz ýanyňdan äht edýärsiň. Şeýle ýagdaý dowam edip dur, dowam edip dur…»



Grahamyñ bu ikitaraply durmuşy aýalynyñ e-mail hatynyñ üstünden barýan pursatyna çenli dowam edipdir.
Är-aýal ilkinji gezek bu garaşlylyk bilen ýüzleşmeli bolupdyr.
Jynsy gatnaşyga garaşlylary bejerýän anonim merkeziñ (SAA) bardygyny bilen Graham gatnaşygynyñ elden taýyp gitmeginiñ öñüni alyp bilipdir. Ol binika gatnaşyklaryny doly ýatdan çykarypdyr.
SAA «gaça durma» usuly bilen garaşlylary bejerýär.
Graham topar ýygnanyşyklarynda birmeñzeş meseläni başdan geçiren adamlar bilen tanyşdygysaýy ynjalyk tapýandygyny duýupdyr:
«Şuña meñzeş ýagdaýdaky adamlar bir zady bilseler gowy, bu ýaramaz endigi taşlap, erkinleşmegiñ ýoly bar we siz muny hökman tapyp bilýärsiñiz».
Jessika BRAUN.

«BBC», 02.05.2018 ý. Medisina