Masturbasiýany we pornony taşlap, durmuşyny özgerden ýaş ýigit

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 26 января, 2025
Masturbasiýany we pornony taşlap, durmuşyny özgerden ýaş ýigit
MASTURBASIÝANY we PORNONY TAŞLAP, DURMUŞYNY ÖZGERDEN ÝAŞ ÝIGIT

• ***Adynyñ mälim edilmezligini haýyş eden raýatyñ dilinden ýazylyp alyndy***
Masturbasiýa (onanizm) etmän geçiren günlerim 13 aýa ýetdi. Añsat düşmedi. Ýöne dogrymy aýtsam, durmuşym hem gowulaşyp gitmedi.
Masturbasiýa etmezligiñ maña nähili peýdaly bolandygyny bir bilsediñiz. Ýigrimi ýaşlarymda hepdeläp, hatda aýlap taşlan wagtlarym boldy.
Bu babatda diñe men hem däldim. Dünýä boýunça köp oglan, millionlarça adam adamlary pornofilmlere tomaşa etmezlige we masturbasiýa etmezlige çagyrýan «NoFap» hereketine gatnaşýar.

Pornofilmlere seretmegiñ maña ýetirýän täsirleri barada eýýäm on dokuz ýaşymda pikir etmäge başlapdym.
Ähli ýaşytdaşlaryn ýaly her göwnüm islände pornofilmlere tomaşa edip ulaldym. Internetde ilkinji gezek «içki eşik» sözüni gözlänimde, 14 ýaşymdadym we bu gözleg meni has ýarym-ýalañaç suratlara ýöneltdi.
Soñabaka otagymda ýeke galan badyma pornofilmlere seredip başlamagym diñe wagt meselesi ýagdaýyna geldi.
«Endigime öwrüldimi?» diýip gaýgylanmaga başladym. Özümi real durmuşda gyzlar bilen gürleşip bilmeýän we mejbury ýagdaýda ýeke özüm internet bilen masturbasiýa etmäge mejbur bolýan emelsiz biri ýaly duýýardym.

- **Ret edilmekden gaçmagyñ iñ howpsuz ýoly ýalydy**

19 ýaşly ýeke gyz tanşym ýokdy. Ýeke gezek jynsy gatnaşykda hem bolup görmändim. Gatnaşyklarymyñ birem çynlakaý häsiýete öwrülmändi. Seks babatda-da oñly pikirim ýokdy.
Öýde oturyp masturbasiýa etmegim ret edilmekden gaça durmagyñ iñ howpsuz ýoly ýaly bolup görünýärdi.
Gyzlar bilen haçan gürleşmäge başlasam, şondan bir gün öñki görlen ýalañaç aýallaryñ suratlaryny hakydamdan aýryp bilemokdym.
Muny bilseler dagy nähili biderek adamdygymy pikir etjekdiklerinden şübhäm ýokdy.

«Ähli ýaşytdaşlarym ýaly her göwnüm islände pornofilmlere seredip ulaldym» (Illýustrasiýa: Rebekka Hendin / BBC Three)

Pornofilmiñ durmuşyma ýetirýän täsirlerinden aladalanyp, kän gijelerimi ukusyz geçirdim. Tanyşlaryma muny aýdyp bilemokdym. Tanyş-bilişleriñ arasynda şahsy durmuşyñda nämeleriñ bolup geçýändigini aýtmak halanylýan zat däldi.

Ýigrimi ýaşymy dolduran günümden soñ bes etmegi makul bildim. Ejem dini zatlar bilen gyzyklanýardy. Menem gizlinlim bilen onuñ kitaplaryny öwrenmäge başladym.

Meditasiýa başladym. Şeýdip men ilkinji gezek jynsy berhiziñ energiýamy we özüme bolan ynamymy güýçlendirendigini duýdum.

Bu pikir gadymy ynanç sistemasy «Kundalininiñ bir bölegi. Ejemden soramaga utanýardym, ýöne has köp zady öwrenmegi ýüregime düwdüm. Hemme zat şeýdip başlady.

Başda masturbasiýany ömürlik taşlaryn öýtdüm. Birnäçe aý özüme dözdüm welin, lapykeçlige uçradym. Munuñ yzyndan öñüme has real maksatlary goýmagy makul bildim.

- **Togsan günlük «berhiz» maslahaty**

«NoFap» hereketi togsan günlük «berhiz» maslahat berýär. Ilkibaşda internetdäki pornofilmleriñ beýnä ýetirýän täsirleri

barada «Ted» gürrüňdeşliginde eşdipdim.
Pornofilme seretmegiň täsirleri agyr narkotiki maddalary ulanmak bilen deňeşdirilýärdi.
Birnäçe adam «NoFap»-yň ündewlerine özlerine erk edip bilmeýändiklerini alada edýändikleri üçin eýerýärdiler. Ýöne meniň şahsy menimiň sebäbi bu däldi.
Meniň ýaly oglanlaryň internetdäki bular ýaly ähli bolmaýan taraplaryny öwrenmek göwnüme rahatlyk berýärdi.
Dowamly diýen ýaly dogry zady edip-etmeýändigimi pikir edýärdim. Netijede köp adam hem-ä pornofilmlere seredýärdi, hem-de sagdyn gatnaşyklary saklap bilýärdi. Bu ýagdaýam pornonyň we masturbasiýanyň ýaramaz täsirlerinden ejir çekýänligimiň däl-de özümiň erkekligimiň gaýgysyny etmegime sebäp boldy.
«NoFap» hereketi 2011-nji ýylda «Reddit» ulanyjysy Aleksandr Rhodesiň masturbasiýa etmezligiň peýdalary barada açan blogy bilen döredi.
Onuň häzir 300 müňden gowrak agzasy bar. Olar özlerine «fabstronatlar» diýýär. Aleksandr şeýle-de adamlaryň pornofilmlere tomaşa etmeýän durmuşlary baradaky synaglaryny paýlaşýan internet saýtyny açdy.

«Gyzlar bilen haçan gürleşmäge başlasam, şondan bir gün öňki görlen ýalaňaç aýallaryň suratlaryny hakydamdan aýryp bilemokdym» (Illýustrasiýa: Rebekka Hendin / BBC Three)

Köp oglan «NoFap»-yň pornofilmlere seretmekden gelip çykýan erksizliklerini bejerýändigini aýdýar. «NoFap» meniňsm özüme has ynamly, kellesi dury we ruhubelent bolmagymy üpjün etdi.

Rahatlanmagyma we gyzlar bilen gürleşip bilmegime getirýär, sebäbi jynsy islegimiň kontroldadygyny bilýärin.

Soňky on ýylda mümkin boldugyndan özüme pornofilm görmegi we mastrubasiýany gadagan etdim. Iň kyny-da hemişeki ýaly birinji hepde boldy. Hemme zat size seksi ýatladýar.

Telewizorda ýa-da YouTube wideosynda özüneçeiji aýal-gyz görenimde erkimi ýitirýärdim. Kämahal gyzlaryň biri meniň bilen bolmak islemese, özümi has gowy duýmak üçin masturbasiýa edesim gelýärdi.

Her gezek berhizimi bozanymda birnäçe günläp özümi erbet duýýardym. Çydap bilmänim üçin, gowşak we tertipsiz bolandygym üçin özüme gaharym gelýärdi.

Keýpimiň ýerine gelmegi birnäçe güne çekýärdi we soňra täzeden başlaýardym.

- **«Uzak wagtlaýyn maksadym doly taşlamak»**

Soňly NoFap ýylym işdäki stresim sebäpli soňlandy. Ulh maksatnamany soňlapdym, tükenipdim, rahatlyga mätäçlik duýýardym.

Gatnaşyk saklaýan gyzymam ýokdy, tanyşlarymyň birem öýde däldi. Ýekedim we krowatymda ot bolup ýannamdan ýadapdym. Iň erksiz pursatlarymyň biridi.

Emma bular ýaly uzak wagt berhizime üns bermegime peýda etdi. Häzir men otagymda, kompýuterimiň başynda birnäçe sagadymy geçirip bilýärin we masturbasiýa edemok. Muny «NoFap» bolmasa oňarmazdym.

Indem täzeden başlaýaryn. Maksadym özüme döz gelip, masturbasiýasyz we pornosyz 18 aýymy geçirmek. Uzak wagtlaýyn maksadym bolsa doly taşlamak.

Jessika BRAUN.

«BBC Three», 27.04.2018 ý. Medisina