

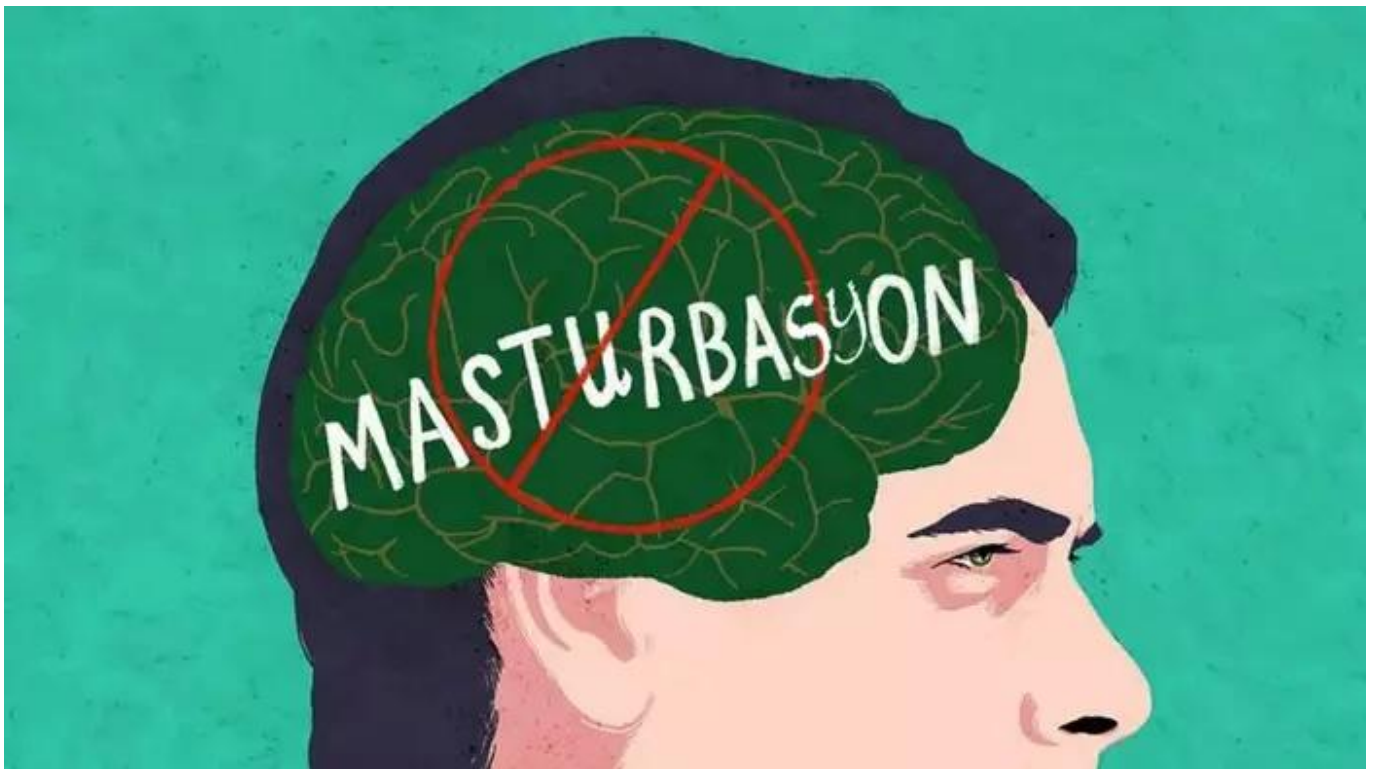
Masturbasiýany we pornony taşlap, durmuşyny özgerden ýaş ýigit

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 26 января, 2025

Masturbasiýany we pornony taşlap, durmuşyny özgerden ýaş ýigit

MASTURBASIÝANY we PORNONY TAŞLAP, DURMUŞYNY ÖZGERDEN ÝAŞ ÝIGIT



• *Adynyň mälim edilmezligini haýyş eden raýatyň dilinden ýazylyp alyndy*

Masturbasiýa (onanizm) etmän geçiren günlerim 13 aýa ýetdi. Aňsat düşmedi. Ýöne dogrymy aýtsam, durmuşym hem gowulaşyp gitmedi.

Masturbasiýa etmezligiň maňa nähili peýdaly bolandygyny bir bilsediňiz. Ýigrimi ýaşlarymda hepdeläp, hatda aýlap taşlan wagtlarym boldy.

Bu babatda diňe men hem däldim. Dünýä boýunça köp oğlan, millionlarça adam adamlary pornofilmlere tomaşa etmezlige we masturbasiýa etmezlige çagyryýan «NoFap» hereketine gatnaşýar.

Pornofilmlere seretmegiň maňa ýetirýän täsirleri barada eýýäm on dokuz ýaşymda pikir etmäge başlapdym.

Ähli ýaşytdaşlaryň ýaly her göwnüm islände pornofilmlere tomaşa edip ulaldym. Internetde ilkinji gezek «içki eşik» sözünü gözlänimde, 14 ýaşymdadym we bu gözleg meni has ýarym-ýalaňaç suratlara ýöneltdi.

Soňabaka otagymda ýeke galan badyma pornofilmlere seredip başlamagym diňe 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 gaçmagyň iň howpsuz ýoly ýalydy

19 ýaşly ýeke gyz tanşym ýokdy. Ýeke gezek jynsy gatnaşykda hem bolup görmändim. Gatnaşyklarymyň birem çynlakaý häsiýete öwrülmändi. Seks babatda-da oňly pikirim ýokdy.

Öýde oturyp masturbasiýa etmegim ret edilmekden gaça durmagyň iň howpsuz ýoly ýaly bolup görünýärdi.

Gyzlar bilen haçan gürleşmäge başlasam, şondan bir gün öňki görülen ýalaňaç aýallaryň suratlaryny hakydamdan aýryp bilemokdym.

Muny bilseler dagy nähili biderek adamdygymy pikir etjekdiklerinden şübhäň ýokdy.



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

Pornofilmiň durmuşyňa ýetirýän täsirlerinden aladalanyp, kän gijelerimi ukusyz geçirdim. Tanyşlaryma muny aýdyp bilemokdym. Tanyş-bilişleriň arasynda şahsy durmuşyňda nämeleriň bolup geçýändigini aýtmak halanylýan zat dälidi.

Ýigrimi ýaşymy dolduran günümde soň bes etmegi makul bildim. Ejem dini zatlar bilen gyzyklanýardy. Menem gizlinlim bilen onuň kitaplaryny öwrenmäge başladym.

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

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

Başda masturbasiýany ömürlük taşlaryn öýtdüm. Birnäçe aý özüme dözdüm welin, lapykeçlige uçradym. Munuň yzyndan öňüme has real maksatlary goýmagy makul bildim.

• Togsan günlük «berhiz» maslahaty

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

barada «Ted» gürründeşliginde 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 däl.
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 görülen 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 ruhobelent bolmagymy üpjün etdi.

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

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 dälidi. 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 bilýärim 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