

گاهنامه ویژه پسران همجنسگرا
سال اول | شماره ۱ | خرداد ۱۳۹۶

گاهنامه

پسران

چگونه در هر سنی
شیک پوش
و جذاب باشید

آنچه در این شماره میخوانید ...

■ خالق پرچم رنگین کمانی
دگرباشان درگذشت ...

■ رفتار همجنسگرایانه
در جانوران

■ آموزش ماساژ
جنسی بدن

■ چگونه باید از کاندوم
استفاده کرد؟

آیا من همجنسگرا هستم؟

راه‌های
افزایش انگیزه
برای ورزش

گاهنامه پسران

گاهنامه ویژه پسران همجنسگرا
سال اول ، شماره ۱ ، خرداد ۱۳۹۶



صاحب امتیاز:

مهرمانه

مدیر مسئول:

مهرمانه

طراح گرافیک و صفحه آرا:

مهرمانه

لینک دانلود مجله

www.t.me/PesaranMag

پست الکترونیک

PesaranMag@gmail.com

آنچه در این شماره میخوانید ...

صفحه	فهرست عناوین
۳	روز جهانی مبارزه با همجنسگراستیزی
۵	آیا من همجنسگرا هستم
۸	اخبار همجنسگرایان
۱۰	معرفی فیلم
۱۱	ازدواج همجنسگرایان
۱۲	چگونه در هر سنی شیک پوش و جذاب باشید؟
۱۶	رها رادیوی همجنسگرایان ایرانی
۱۷	رفتار همجنسگرایان در جانوران
۱۸	راههای افزایش انگیزه برای ورزش
۲۱	کاربکاتور
۲۲	چگونه باید از کاندوم استفاده کرد؟
۲۳	آموزش ماساژ جنسی بدن
۲۴	برای تو نوشتم ... برای من بنویس ...
۲۵	عکس برگزیده

مجله پسران متعلق به همه ی پسران همجنسگرای ایرانی است و تلاش میکند تا در کنار دفاع از حقوق دگرباشان لحظات خوبی را برای شما بسازد و از مطالب سرگرم کننده و آموزشی لذت ببرید و در کنار هم برای بهبود شرایط دگرباشان بکوشیم.





**عشق میان
دو همجنسگرا
به اندازه ی
غیر همجنس گرایان
جدی است!**

17 May

روز جهانی مقابله با
هوموفوبیا،
تراجنس هراسی و
دوجنسگراهراسی

روز جهانی مبارزه با همجنسگراستیزی

هفدهم ماه مه، به عنوان روز مبارزه با همجنسگراستیزی نامگذاری شده است. همجنسگراستیزی یا هموفوبیا به معنی ترس و نفرت از همجنسگرایی و همجنسگرایان است.

در هفدهم ماه مه سال ۱۹۹۱ میلادی، سازمان بهداشت جهانی، همجنسگرایی را از فهرست بیماری‌ها حذف کرد و در سال ۲۰۰۵ سازمان جهانی مبارزه با همجنسگراهراسی و ترنس‌هراسی، این روز را **روز جهانی مبارزه با هموفوبیا** نامگذاری کرد.

این اما به این معنی نیست که در میان فرهنگ‌های مختلف، پدیده همجنسگرایی پذیرفته شده است. در بسیاری از کشورها و فرهنگ‌ها مردان و زنان دگرباش با مشکلات عدیده‌ای روبه‌رو هستند. این مشکلات تنها از سوی دولت‌ها و حکومت‌ها برای این زنان و مردان ایجاد نمی‌شود، بلکه در بسیاری از موارد این افراد در جوامع کوچک و بزرگ هم پذیرفته نمی‌شوند و حقوق‌شان به رسمیت شناخته نمی‌شود.

روز هفدهم مه، بهانه‌ای است برای فعالان حمایت از حقوق همجنسگرایان تا با راه انداختن کمپین‌های مختلف و انجام فعالیت‌های گوناگون بتوانند در راه برداشتن تبعیض و اعمال خشونت نسبت به این زنان و مردان، گامی بردارند.



آیا من

همجنسگرا

هستم؟

آیا من گی هستم؟

داشتن درکی روشن از تمایلات جنسی کار ساده ای نیست، بسیاری از مردم به همجنس خود کشش جنسی دارند اما مطمئن نیستند که این کشش به معنای همجنسگرا بودن باشد. برای بسیاری از مردم کشش به همجنس، حسی پر تنش است و باعث انزوای فرد می شود. بعضی از کسانی که خود می پرسند "آیا من گی هستم؟" واقعاً گی هستند، و زندگی خود را بر همین اساس بنا می کنند و رابطه های جنسی همجنسگرایانه با همجنس های خود ایجاد می کنند. بعضی ها نیز متوجه می شوند که کشش جنسی شان به همجنس به مرور زمان از میان می رود.

بعضی از مردم دوجنسگرا هستند، به این معنی که هم به مردان و هم به زنان کشش جنسی دارند، و هم با مردان رابطه جنسی ایجاد می کنند و هم با زنان. بعضی از مردم به هیچ کس کشش جنسی ندارند و این سوال برایشان پیش می آید که شاید به این دلیل به کسی کشش جنسی ندارند که گی، یا لزبین هستند. بیشتر اوقات، این تردیدها فقط با گذشت زمان رفع می شود.

آدم کی مطمئن می شود که گی هست یا نیست؟

جواب این سوال ساده نیست. معمولاً هر کس با دیگری، در این مورد، تفاوت دارد. کسب اطمینان یک فرد از این که گی هست یا نه، معمولاً به تدریج اتفاق می افتد. ممکن است نتواند بلافاصله و پس از اولین نشانه های کشش به همجنس، نامی روی گرایش خود بگذارد. ممکن است تا مدت ها به شدت سر در گم باشد.

مردان جوان گاهی احساساتی را در خود کشف می کنند و به تدریج متقاعد می شوند که این گونه احساسات با احساسات دیگران "متفاوت" است، در حالی که پیش از آن، در دوره ی نوجوانی، خیال می کردند همه پسرهای جوان همین احساس را دارند.

گاه تصور می کنند که این احساسات گذرا هستند و دیر یا زود به دخترها کشش پیدا خواهند کرد. اما هر چه می گذرد بیشتر و بیشتر به مردها علاقمند می شوند و کششی به زن ها در خود پیدا نمی کنند. کم کم به این باور می رسند که واقعاً گی هستند. گاه با اطمینان از گی بودن خود، دچار شوک می شوند.

با گذشت زمان، مردانی که گی هستند به تدریج به این باور می رسند که نه تنها به همجنس خود کشش جنسی دارند، بلکه این کشش دائمی است و از بین نخواهد رفت. این باور ممکن است در هر دوره ای از زندگی یک فرد بروز کند. بسیاری از مردان در دوران نوجوانی از گی بودن خود اطمینان حاصل می کنند، زیرا معمولاً مردم در این دوران از عمر، در مورد جنس و هویت خود می آموزند. با این حال، دشواری هایی که همراه با کشف این احساسات هست، و نیز دشواری هایی که در صورت آشکارسازی برای فرد روی می دهد باعث می شود بسیاری از مردان گی تا سال ها بعد





آیا مردم گی به دنیا می آیند و یا انتخاب می کنند که گی باشند؟

توضیحات روانی اجتماعی مجموعه ای از عوامل را به دست می دهد که ممکن است در تکامل همجنسگرایی فرد موثر باشد. هیچ یک از این عوامل به تنهایی نمی تواند به سوال "چه چیزی باعث همجنسگرایی می شود" جواب بدهد، همچنین، وقتی می بینیم زوج های همجنسگرا به طور معمول همسن هم هستند، روشن می شود که این تصور که پسرهای جوان با ترغیب مردان مسن "همجنسگرا می شوند نیز غلط است. آنچه مسلم است این است که "رفتار" افراد از محیط خانواده، تجربه های شخصی، و حسی که افراد در مورد خود دارند تاثیر می گیرد. باورهای افراد در مورد سکس معمولن بر اساس ارزش های خانوادگی شکل می گیرد. بعدها این باورها ممکن است از تجربه های خوب یا بد سکس و یا انتخاب پارتنر و یا علاقمندی ها و فعالیت های جنسی فرد نیز تاثیر بگیرند و شکل عوض کنند. در طول زندگی یک فرد، حس و دریافتی که فرد از هویت خود و واقعیت وجود خود پیدا می کند تاثیر عمیقی بر روی گسترش و تجربیات جنسی فرد می گذارد.

خود را به عنوان همجنسگرا تعریف نکنند. گاهی مردان گی سال ها تلاش می کنند تا گرایش جنسی خود را انکار کنند و دست آخر در سی سالگی یا چهل سالگی ناچار واقعیت را می پذیرند و قبول می کنند که گی هستند.

آیا همجنسگرایی یک تجربه ی موقت است که برای مردان جوان پیش می آید؟

برای بعضی ها بله، و برای بعضی ها نه. بعضی از مردم تنها زمانی که کاملن به بزرگسالی رسیده اند برای اولین بار کشف می کنند که به همجنس خود کشش دارند و اولین ارتباط با همجنس را هم در همین دوره از زندگی تجربه می کنند.

شواهد نشان می دهد برای بعضی از مردم تجربه های همجنسگرایانه بخشی از دوران گذار و یا دوران تجربه آموزی سال های نوجوانی است. و عجیب هم نیست زیرا نوجوانی دوره ای است که معمولن آدم نسبت به خود شناخت پیدا می کند و در می یابد که از زندگی آینده ی خود چه می خواهد. اینگونه رفتارها، و نیز موقتی بودن این احساسات در بعضی، و دائمی بودن آن در بعضی دیگر کاملن طبیعی است.

دو مرد همجنس‌گرا در اندونزی به شلاق محکوم شدند



دادگاه شریعت در استان آچه اندونزی دو مرد را برای داشتن رابطه جنسی محکوم به شلاق در ملاء عام کرده است.

دادگاه این دو مرد را به نقض قوانین سختگیرانه اسلامی در استان به شدت محافظه کار آچه مجرم شناخته هر کدام از آنها را به ۸۵ ضربه شلاق محکوم کرد. این دو که یکی ۲۰ و دیگری ۲۳ ساله است در ماه مارس و هنگامی که با یکدیگر بودند توسط افرادی که مراقب رفتارشان بودند کشف شدند، اما هویت آنها مشخص نشده است.

این اولین مورد محکومیت برای همجنس‌گرایی در اندونزی است که در سایر نقاط کشور غیرقانونی محسوب نمی‌شود. آچه تنها استانی است که در آن احکام شریعت اسلامی صادر و دارای اعتبار است. انتظار می‌رود حکم هفته آینده انجام شود. قبلا در اندونزی برای قمار و نوشیدن الکل حکم شلاق در ملاء عام صادر شده است.

بنابر گزارش خبرگزاری فرانسه قاضی خیرالجمال در دادگاه گفته است که گناه این دو مرد "از نظر قانونی به اثبات رسیده و آنها مرتکب رابطه جنسی به عنوان افراد همجنسگرا شده‌اند." زمان اعلام حکم، این دو نفر چهره خود را با استفاده از پیراهن و دستان خود پوشیده بودند.

گروه‌های حقوق بشر و فعالان این حکم را محکوم کرده‌اند.

دیدي اویتمو، بنیانگذار یکی از سازمان‌های حقوق دگرباشان، پس از صدور حکم گفت: "من این را کیفی کردن قضیه، گامی به عقب برای اندونزی و نقض حقوق بشر می‌دانم." پیش از این حکم، دیده‌بان حقوق بشر از اندونزی خواست این دو مرد را آزاد کند. به گفته این سازمان "این حکم باعث افزایش ترس در میان همجنس‌گرایان نه تنها در استان آچه بلکه در بسیاری دیگر از مناطق محافظه‌کار اندونزی خواهد شد."

این دو مرد ۲۳ مه در یک مراسم عمومی در مرکز استان آچه، جایی که توسط تعدادی مراقبشان بودند کشف شدند، شلاق زده خواهند شد.

یک گروه محلی از لگد زدن و ضرب و شتم این دو نفر توسط اعضای خود ویدیو گرفته و آن را در کشور عمدتاً مسلمان نشین اندونزی به اشتراک گذاشته است. گروه‌های حقوق بشر می‌گویند احساسات ضد همجنس‌گرایی در این کشور در حال افزایش است. پیش از یک دهه پیش به استان آچه اجازه داده شد قوانین سختگیرانه اسلامی را در قلم رو خود به اجرا گذارد.

منبع: بی بی سی فارسی

خالق پرچم رنگین کمانی دگرباشان درگذشت



گیلبرت بیکر، هنرمند اهل سان فرانسیسکو که پرچم رنگین کمانی سمبل دگرباشان را طراحی کرده بود در سن ۶۵ سالگی درگذشت. به گزارش رسانه‌های آمریکا آقای بیکر در خواب و در خانه‌اش در نیویورک درگذشت. او در ابتدا در سال ۱۹۷۸ به مناسبت روز آزادی همجنس‌گرایان پرچمی در هشت رنگ طراحی کرد. داستین لانس، فیلمنامه‌نویس در توییتی گفته است: "رنگین کمان‌ها گریه می‌کنند. عشق من، دنیای ما بدون تو کم‌تر رنگی است. گیلبرت بیکر به ما پرچم رنگین کمانی داد تا ما را با هم متحد کند. باردیگر متحد شوید." اسکات وینر، سناتور ایالت کالیفرنیا هم گفت کار آقای بیکر به "شناسایی جنبش دگرباشی مدرن کمک کرد." پرچم اولیه‌ای که آقای بیکر طراحی کرد هشت رنگ داشت که هر یک از این رنگ‌ها نماینده جنبه متفاوتی از بشریت بود.

صورتی: گرایش‌های جنسی

قرمز: زندگی

نارنجی: تندرستی

زرد: نورخورشید

سبز: طبیعت

فیروزه‌ای: هنر

نیلی: توازن

بنفش: روح انسانی

مایک قبيله
ویک مردمیم

این رنگ‌ها سپس به شش رنگ کاهش یافت. صورتی و نیلی از مجموعه این رنگ‌ها حذف شد و آبی جایگزین فیروزه‌ای شد.

گیلبرت بیکر گفته بود که او در صدد ایده‌تنوع و شمول بودن را انتقال دهد و برای این امر از چیزی در طبیعت استفاده کرده تا بتواند نشان دهد تمایلات جنسی ما در زمره حقوق بشر است.

آقای بیکر قبلاً گفته بود: "با خودم تصمیم گرفتم که باید پرچمی داشته باشیم. پرچمی که نشانگر این باشد که ما یک قبيله و مردمیم."

منبع: بی بی سی فارسی

معرفی فیلم کوهستان بروکبک

خلاصه داستان : فیلم کوهستان بروکبک راجع به یک رابطه پنهان و ممنوع دو گاوچران است که بهم علاقه عاطفی شدیدی دارند انیس (لدجر) و جک (گایلن هال) پس از گذشت چندین سال و تشکیل زندگی مشترک با همسرانشان باز هم به رابطه قبلی فکر می کنند و ...

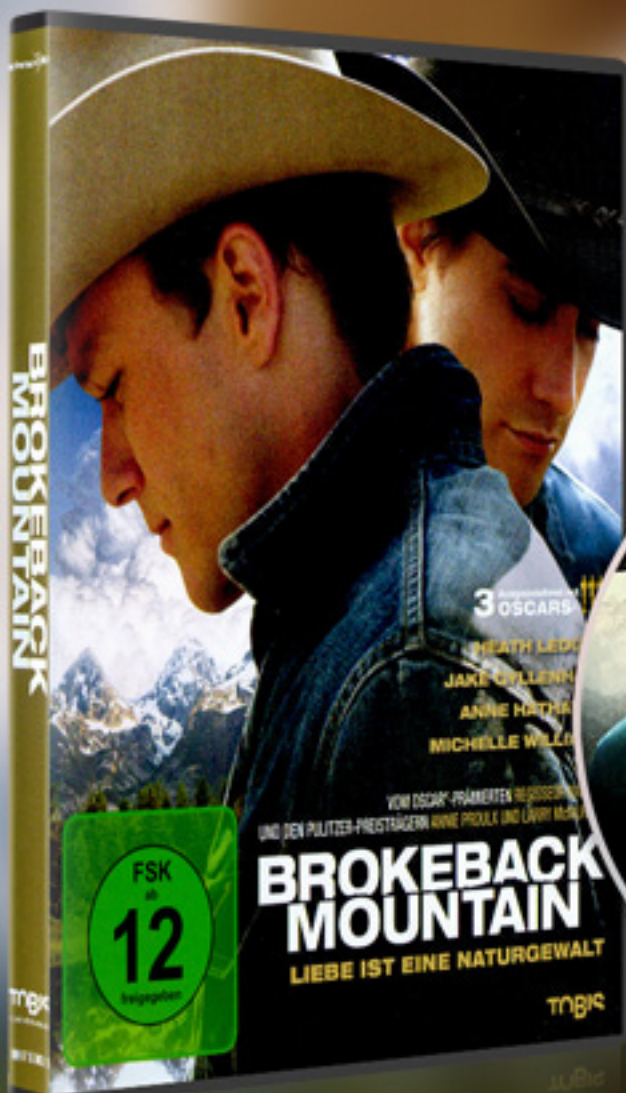
جوایز اسکار

برنده اسکار بهترین کارگردانی ۲۰۰۵
 برنده اسکار بهترین فیلمنامه اقتباسی ۲۰۰۵
 برنده اسکار بهترین موسیقی متن ۲۰۰۵
 نامزد دریافت جایزه اسکار بهترین فیلم ۲۰۰۵
 نامزد دریافت جایزه اسکار بهترین فیلمبرداری ۲۰۰۵
 نامزد دریافت اسکار بهترین بازیگر نقش اول مرد برای هیث لجر

کارگردان	انگ لی
تهیه کننده	جیمز شاموس
	لری مک مورتی
	دیانا اوسانا
تاریخ انتشار	۱۶ دسامبر ۲۰۰۵
مدت زمان	۱۳۴ دقیقه
زبان	انگلیسی
هزینه فیلم	۱۴ میلیون دلار
فروش گیشه	۱۷۸,۰۶۲,۷۵۹ دلار

همین حالا با عضویت در کانال تلگرام مجله پسران خلاصه ی این فیلم را تماشا کنید:

<https://t.me/pesaranmag>






ازدواج همجنس‌گرایان

ازدواج همجنس‌گرایان به نوعی از ازدواج اطلاق می‌شود که بر اساس آن دو زوج همجنس به صورت قانونی وارد زندگی مشترک می‌شوند. این نوع از ازدواج بر اساس نوع حقوقی که برای این زوج‌ها فراهم می‌کند به چند نوع تقسیم می‌شود که در کامل‌ترین شکل خود، همه حقوق شامل در ازدواج دگرجنسگرایان - از جمله حق سرپرستی فرزند - را به رسمیت می‌شناسد.

از دیدگاه تاریخی، پیوندهای همجنس‌گرایانه در تعداد زیادی از جوامع و مناطق جهان پذیرفته می‌شده‌اند و در بعضی از آن‌ها نیز زوج‌ها توانایی ازدواج و برخورداری از حقوق مشخص در قانون‌های موجود بوده‌اند. در روم باستان و فرهنگ‌های ساکن قاره آمریکا و آفریقا ازدواج میان همجنسان انجام می‌گرفته است و مدارک تاریخی دیگری از انجام چنین پیوندهایی در دیگر نقاط جهان، از جمله مصر باستان، در دست هستند. با گسترش آیین‌های ابراهیمی پذیرش رفتارهای همجنس‌گرایانه رو به کاهش گذاشت و امکان برقراری ازدواج همجنسان تا سده بیستم میلادی به فراموشی سپرده شد. در این سده اما گسترش آزادی‌های اجتماعی در غرب و درخواست گروه‌های مدافع حقوق دگرباشان برای گسترش حقوق تعریف‌شده برای دگرجنسگرایان به همجنس‌گرایان باعث شد تا کشورهای گوناگون اقدام به دادن حق ازدواج به این گروه کنند.

امروزه ازدواج همجنس‌گرایان در هجده کشور ایرلند، هلند، بلژیک، اسپانیا، کانادا، آفریقای جنوبی، نروژ، سوئد، پرتغال، ایسلند، آرژانتین، دانمارک، اروگوئه، نیوزیلند، برزیل، فرانسه، انگلستان و ایالات متحده آمریکا قانونی است و همجنس‌گرایان در این کشورها از تمامی مزایای ازدواج که برای دگرجنسگرایان فراهم است برخوردارند. برخی از این مزایا عبارتند از: حق سرپرستی فرزند، حق ارث، حق بیمه و تخفیف‌های مالیاتی.

ازدواج همجنس‌گرایان در برخی از کشورها مانند مکزیک تنها در برخی از مناطق انجام می‌شود. برخی از کشورها مانند اسرائیل نیز ازدواج‌های زوج‌های همجنسی که در کشورهای دیگر انجام شده باشند را به رسمیت می‌شناسند. در کشورهای متعدد دیگری نیز همجنسگرایان اجازه تشکیل زندگی مشترک به صورت قانونی را دارند اما به نسبت زوج‌های دگرجنسگرا از حقوق کمتری برخوردارند. اتحاد مدنی و همخانگی قانونی نوعی پیمان همسری هستند که حقوق کمتری برای زوج‌های همجنسگرا در نظر می‌گیرند.

A middle-aged man with a grey beard and hair, wearing a dark blue double-breasted suit jacket over a white shirt and a blue and white striped scarf. He is looking off to the side with a thoughtful expression. The background shows a blurred storefront with a mannequin in a suit.

چگونه در هر سنی
شیک پوش و
جذاب باشید؟



در این مقاله می‌خواهیم بگوییم چطور متناسب با سن خود لباس بپوشید و هر مرحله از زندگی خود را بدون اینکه جلب توجه کنید پشت سر بگذارید. همه ما در میان اطرافیان خود آقایان میانسالی را می‌شناسیم که گاهی شلوار یا پلیور گشاد و نامتناسب برای اندام خود می‌پوشند. ما این موارد را به خاطر سپردیم چون کاملا جلب توجه می‌کردند و این جلب توجه قطعا به دلیل خوب لباس پوشیدن آن‌ها نبوده است! چگونه در هر سنی شیک پوش و جذاب باشید؟

چرا نحوه پوشش مهم است؟

واقعیت این است که این ضرب‌المثل که می‌گوید سن شما همان احساسی است که نسبت به خودتان دارید در مورد پوشش و لباس صدق نمی‌کند. به این علت که ممکن است شما خود را بیست ساله تصور کنید ولی اطرافیان با نگاه کردن به موهای جوگندمی شما در کسری از ثانیه می‌توانند سن شما را حدس بزنند! سن موضوعی نیست که بخواهید به خاطر بالا رفتن شرمنده باشید!

هیچکس هنگامی که به عکس‌های جرج کلونی نگاه می‌کند نمی‌گوید "وای! موهای جوگندمی فوق‌العاده بدی دارد!" اما قطعا اگر افراد مشهور نحوه پوشش درستی نداشته باشند مورد نقد قرار خواهند گرفت. متناسب با سن خود لباس بپوشید، ولی فقط در صورتی که لباس اندازه‌تان باشد!

زیر بیست سال

اگر سنی که مادرتان برایتان لباس انتخاب می‌کرد را پشت سر گذاشته‌اید، و تازه دوران دبیرستان را سپری

می‌کنید و می‌خواهید سبک نوجوانانه خود را حفظ کنید و با این حال متفاوت‌تر از دوستانتان باشید می‌توانید روی لباس پوشیدن لایه‌ای و سبک کژوال و روزمره تمرکز کنید. تا زمانی که لازم نیست به مصاحبه شغلی یا عروسی و مراسم عزاداری بروید لازم نیست کت و شلوار بپوشید و کراوات بزنید. در عوض ما به شما نکاتی را می‌گوییم که خوش‌تیپ‌ترین فرد مدرسه باشید.

انتخاب لباس‌هایی از جنس کتان به جین و پارچه‌های مخمل کبریتی در پاییز و زمستان ارجحیت دارد. شلوارهای اندازه بدن‌تان و نه خیلی تنگ دوست شما هستند و استایل شما را از اکثریت مردم متفاوت می‌کند. زرشکی آبی و طوسی انتخاب‌های خوبی برای شما خواهند بود.

از پیراهن‌های مردانه استفاده کنید. مخصوصا انواع شطرنجی و راه راه. می‌توانید آخرین دکمه پیراهن را باز بگذارید یا اینکه از زیر پیراهن مردانه تی شرت بپوشید. سعی کنید با انتخاب رنگ نادرست باعث جلب توجه نشوید ولی می‌توانید از رنگ‌ها برای جلوه بخشیدن به پوشش خود استفاده کنید.

از پلیورهای رنگی برای استایل لایه‌ای خود استفاده کنید. پلیور یقه هفت یا هتلی برای پوشیدن بر روی پیراهن مردانه مناسب خواهند بود. رنگ‌هایی مثل سبز زیتونی، سرمه‌ای و زرشکی انتخاب خوبی برای سن شما خواهند بود.

برای انتخاب کفش سعی کنید از کفش های ورزشی مثل نایک و ... فاصله گرفته و به مدل های ساده تر روی بیاورید. این کفش ها در عین حال که راحتی کفش های ورزشی را دارند شیک تر از کفش های مخصوص پیاده روی و دویدن هستند.

برای انتخاب ساعت می توانید به سراغ برندهایی همچون فسیل و نیکسون بروید ولی دقت داشته باشید که صفحه ساعت به طور غیر معمول بزرگ نباشد. ساعت هایی با صفحه هایی با قطر زیر ۴۲ میلی متر مناسب تر هستند.

اگر ساعتی جوان پسندتر می خواهید انتخاب کنید می توانید از انواع کرنوگراف دار آن ها استفاده کنید.

بیست تا بیست و پنج سال

شما باید مشغول به تحصیل در دانشگاه باشید و تا حدودی شغل آینده خود را انتخاب کرده باشید. هیچ عذری برای نداشتن یک دست کت و شلوار رسمی پذیرفته نیست. حتی اگر در محیط کاری غیر رسمی مانند استودیوی طراحی یا ورکشاپ کار کنید به یک پلیزر خوش دوخت نیاز خواهید داشت. سعی کنید استایل بالغ تری را برای خود انتخاب کنید. ولی نه به این معنا که مانند پدر خود لباس بپوشید! در اینجا چند نکته را متذکر می شویم:

اولین کت و شلوار مردانه خود را هر چه زودتر خریداری کنید. رنگ مشکی را فراموش کنید به جای آن می توانید سرمه ای یا طوسی را برای رنگ کت و شلوار خود انتخاب کنید. یک دست کت و شلوار ساده و بدون طرح! به این دلیل که اگر فقط یک دست کت و شلوار دارید اطرافیان سریع به دیدن آن عادت نمی کنند. طرح ها به آسانی به خاطر سپرده می شوند! اگر کت و شلوار اولین کت و شلوار مردانه ای خواهد بود که دارید، کت تک دکمه را انتخاب کنید و برای کت و شلوار دوم و سوم می توانید انواع دو دکمه را انتخاب کنید.

برای استایل کژوال جین را فراموش کنید در عوض سعی کنید انتخاب خود را از بین شلوارهای کتان و پارچه ای داشته باشید. انواع زیادی از این شلوارها در بازار هست پس سعی کنید خلاقیت به خرج دهید و روی اندازه بودن و کیفیت آن تمرکز داشته باشید.

حالا وقتش است که یک کیف پول با کیفیت که عمری همراه شما باشد برای خود تهیه کنید. یک ساعت خوب انتخاب کنید لزومی ندارد برند ساعتتان رولکس باشد ولی فسیل و نیکسون را برای دوران مدرسه خود باقی بگذارید. روی انتخاب یک ساعت کلاسیک تمرکز کنید. بند ساعت بهتر است چرمی باشد و به صورت پیش فرض رنگ قهوه ای یا مشکی بهترین است.

اگر از تی شرت های راحت خود نمی توانید دل بکنید، سعی کنید آن ها را با جین یا شلوار کتان رنگ متضاد ست کنید. برای تکمیل استایل خود از یک پلیور زیپ دار بدون کلاه استفاده کنید.

حالا نوبت به انتخاب کفش رسیده! هر چه سریع تر یک جفت کفش رسمی خریداری کنید. برای کفش های راحتی دقت بیشتری داشته باشید انتخاب های زیادی دارید فقط برندهای کانورس و اسکچر را کنار بگذارید شما دیگر نوجوان دوره دبیرستان نیستید!

بیست و پنج تا چهل سال

خلق و خوی شما کم کم آرام می شود و شخصیت ثبات یافته ای پیدا کرده اید. برای این سن، پیراهن مردانه هنوز هم بهترین انتخاب است. برای مهمانی های دوستانه لباس رسمی انتخاب کنید. از پوشیدن رنگ های تند اجتناب کنید و سعی کنید تفاوت را با ایجاد تغییر در بافت لباس یا انتخاب یک کراوات مناسب ایجاد کنید. پوشیدن کت تک به سویشرت ارجحیت دارد و کت و شلوار شما بهترین دوست شما برای محل کار خواهد بود.

سعی کنید مجموعه کفش های خود را کامل کنید. وقتی سه جفت کفش رسمی خریداری کردید می توانید کفش های متفاوت تری مانند چرم های رنگ شده را به این مجموعه اضافه کنید.

پلیورهای قبلی شما هنوز هم کاربرد دارند ولی الان زمان آن است که کت مخمل کبریتی و یا پلیورهای خاکستری رنگ را به کمد لباستان اضافه کنید.

برای استایل کژوال هم از پایپون می توانید استفاده کنید و هم کراوات. هر دو مورد با پلیورهای یقه هفت و بافتنی همخوانی دارد.

برای تابستان می توانید پیراهن راه راه و کفش قایقی خود را با هم ست کنید.

چهل سال تا شصت سال

شما هنوز جوان هستید هیچ کس نمیتواند این مسئله را انکار کند. هر روز صبح آماده می شوید و به محل کار خود می روید شما در یکی از بهترین مراحل زندگی خود هستید، تشکیل خانواده داده اید و به بسیاری از اهداف خود رسیده اید. نحوه پوشش شما در این محدوده سنی تغییر خیلی زیادی نخواهد کرد.

از رنگ های تند مثل صورتی و سبز روشن اجتناب کنید به جای آن از رنگ های کلاسیک سرمه ای و خاکستری استفاده کنید. به جای بازی با رنگ ها از طرح های مختلف استفاده کنید تا به استایل خود جذابیت ببخشید.



اگر می‌خواهید کمی متفاوت باشید به جای شلوار طوسی می‌توانید از شلوار آبی تیره یا سرمه‌ای استفاده کنید.

پارچه‌های تویید را به لباس‌های خود اضافه کنید. استفاده از یک کت طرح تویید نشان دهنده بلوغ و آگاهی شما نسبت به سنتان خواهد بود.

تیپ‌های لایه‌ای و استفاده از پلیورها را کنار بگذارید این استایل برای سن‌های پایین‌تر مناسب است.

می‌توانید از رنگ‌های روشن در طرح پوشت یا کراوات خود استفاده کنید فقط دقت داشته باشید در این کار زیاده روی نکنید!

برای استایل راحتی هم سعی در انتخاب رنگ‌های کلاسیک داشته باشید، زرشکی، سرمه‌ای یا حتی سفید خیلی بهتر از پولشرت‌های طرح‌دار است.

اگر دوست دارید رنگ‌ها را به تیپ خود اضافه کنید سعی کنید طیف رنگ‌های نارنجی تیره، بنفش تیره و سبز زیتونی را استفاده کنید.

برای انتخاب کفش راحتی به سراغ مدل‌های لوفر بروید کفش‌های قایقی را برای تابستان کنار بگذارید و کفش‌های ورزشی را فقط برای باشگاه استفاده کنید.

شصت و پنج سال و بالاتر

شما در این سن یا بازنشسته شده‌اید و یا به زودی بازنشسته خواهید شد و وقت بیشتری برای پرداختن به تیپ و ظاهر خود خواهید داشت.

حالا وقت این است دوباره پلیورها را به همراه کت خود بپوشید. این پلیورها کاملاً مناسب سن شما هستند و در سرمای زمستان هم بدن شما را گرم نگه خواهند داشت. یک پلیور یقه هفت سبز تیره در زیر کت تویید فوق العاده خواهد بود!

شلوارهای رسمی پارچه‌ای راحت‌تر و بهتر از شلوارهای کتان و مخمل کبریتی خواهند بود.

پیراهن‌های مردانه با راه راه‌های عمودی را برای کشیده تر نشان دادن بالا تنه خود استفاده کنید.

اکسسوری‌های خود را از انواع ساده‌تر و تطبیق پذیرتر انتخاب کنید.

رها، رادیوی همجنسگرایان ایرانی

www.radoraha.net



رفتار همجنس‌گرایانه در جانوران

رفتارهای همجنس‌گرایانه در جانوران شامل گستره وسیعی از رفتارهایی می‌شود که به صورت مستقیم یا غیرمستقیم، جنسی تلقی می‌شوند. این رفتارها منحصر به آمیزش جنسی نیستند و شامل بسیاری کنش‌های جنسی-اجتماعی هستند. چنین رفتارهایی در میان تعداد بی‌شماری از جانوران دیده و ثبت شده‌اند و از جمله رفتارهای طبیعی معمول در همه گروه‌های جانوری هستند.

بر خلاف انسان‌ها، گرایش جنسی برای جانوران تعریف‌پذیر نیست و هر نمونه می‌تواند در عین حال هر دو رفتار دگرجنس‌خواهانه و همجنس‌خواهانه را از خود بروز دهد؛ از این رو، بررسی‌ها بر روی پدیده همجنس‌گرایی در میان جانوران منحصر به رفتارهای بروز داده شده از سوی آن‌ها است و نه گرایش احتمالی جنسی‌شان. این رفتارها، بسته به نوع تعریف‌شان، می‌توانند شامل ابراز محبت و مراسم متداول در جفت‌پیوندی، یا رفتارهای آشکارا آمیزشی همچون جفت‌گیری، تحریک جنسی، آمیزش دهانی، و سوار شدن باشند. بسته به گونه زیستی، تنوع این رفتارها می‌تواند بسیار گسترده باشد.

قوهای همجنس‌گرای نر روابط بلندمدت برقرار می‌کنند. به دلیل نیروی بدنی بیشتر والدین، جوجه‌های این زوج‌ها شانس بالاتری برای بقا دارند

چگونه از تنبلی و فرسودگی که باعث ورزش نکردن می‌شوند، جلوگیری کنیم؟

اگر شما از ورزش خسته شده‌اید یا بخاطر اینکه یک هفته در تعطیلات بوده و به باشگاه نرفته‌اید، احساس شکست می‌کنید، بیرون آمدن از وضعیت کنونی‌تان می‌تواند دشوار باشد. اما باید قبل از اینکه شروع به افزایش وزن و از دست دادن قدرتان کنید یا کاملاً دلسرد شوید به برنامه تمرینی‌تان برگردید. ما از مربیان درجه یک پرسیدیم که وقتی واقعا دوست نداریم ورزش کنیم، باید چه کار کنیم!

از بقیه بخواهید شما را کنترل کنند

یکی از دلایلی که چرا مربیان اینقدر موثر هستند آن است که شما را نسبت به تمریناتان، مسئولیت پذیر می‌کنند.

با یک تغییر ساده شروع کنید

شروع یک عادت جدید می‌تواند به سادگی تغییر یک رفتار باشد. این بدان معناست که می‌توانید انگیزه‌تان برای ورزش را فقط با یک جلسه یوگا در هفته، رفتن سرکار با دوچرخه یا پیاده برای چند روز در هفته افزایش دهید. وقتی که آن کارها به عادت تبدیل شوند، متوجه می‌شوید که چه احساس خوبی به شما می‌دهند.

از کفش‌هایتان استفاده کنید

بدست آوردن انگیزه برای ورزش کردن می‌تواند به آسانی پوشیدن کفش‌هایتان باشد. او توصیه می‌کند که کفش‌های ورزشی‌تان را در جایی بگذارید که اغلب اوقات بتوانید آنها را ببینید مثلا کنار تخت یا میز کارتان در محل کار. به اینصورت آنها برنامه تمرینی‌تان را به شما یادآوری می‌کنند.

یک هدف بر اساس عملکردتان تعیین کنید

اگر هدف تناسب اندامتان بر اساس یک چیز فیزیکی باشد که می‌خواهید انجام دهید مانند انجام بارفیکس یا دویدن یک مایل در ۸ دقیقه، به احتمال زیاد به آن می‌رسید و مسلما برای تعیین یک هدف بر اساس عملکردتان، هیچ زمانی بهتر از وقتی نیست که انگیزه ندارید.

از یک دوست، تاثیر مثبت بپذیرید

گاهی اوقات پیدا کردن اراده برای ورزش کردن فقط نیازمند آن است که به باشگاه بروید. در آن

راههای افزایش انگیزه برای ورزش



صورت، همراه بردن یک دوست که در حال حاضر عادت دارد بطور منظم به باشگاه برود، ایده زیرکانه ای است. فقط به یاد داشته باشید: در حالیکه استفاده از دوستان برای انگیزه پیدا کردن، بسیار عالی است اما مهم است که او را اساس و مبنای تمریناتتان قرار ندهید زیرا این کار، شما را در معرض خطر آسیب دیدگی قرار می‌دهد.

به آرامی به روال تمریناتان برگردید

اگر بعد از مدتی وقفه و تمرین نکردن، خیلی سریع سراغ برنامه تمریناتان بروید انرژی‌تان را بطور کامل از دست می‌دهید و نمی‌توانید برای مدتی تمرین کنید. در عوض او پیشنهاد می‌کند که بتدریج به جایی که تمرین را کنار گذاشتید، برگردید مثلاً اگر قبلاً هفته‌ای ۵ روز تمرین می‌کردید، خودتان را متعهد کنید که در هفته اول ۲ تا ۳ بار به باشگاه بروید. سپس در هفته بعد آن را به ۳ تا ۴ جلسه در هفته افزایش دهید و همینطور ادامه دهید تا به برنامه تمرینی قبلی‌تان برگردید. استفاده از این روش باعث می‌شود که بخاطر ۵ روز تمرین در هفته، آنهم بطور ناگهانی احساس اضطراب و پریشانی نکنید.

به تمریناتان مانند یک تفریح نگاه کنید

اگر از رفتن روی تردمیل و ۳۰ دقیقه دویدن روی آن، می‌ترسید خودتان را وادار به انجام فعالیتی کنید که بتوانید به جای خود فعالیت، به نتیجه‌اش توجه کنید. منظور آن است که با انجام فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برید مانند تنیس، گردش رفتن یا پیاده روی سریع و طولانی از مزایای ورزش مانند افزایش گردش خون و ترشح اندروفین بهره می‌برید که می‌تواند به شما انگیزه دهد تا بعدها، فعالیت بیشتری انجام دهید. اگرچه فعالیت‌های فیزیکی مورد علاقه شما ممکن است به اندازه برنامه معمولتان در باشگاه برای قلبتان مفید نباشند، اما خیلی بهتر از آن است که هیچ کاری انجام ندهید.

راههای افزایش انگیزه برای ورزش





کانال تلگرام مجله پسران

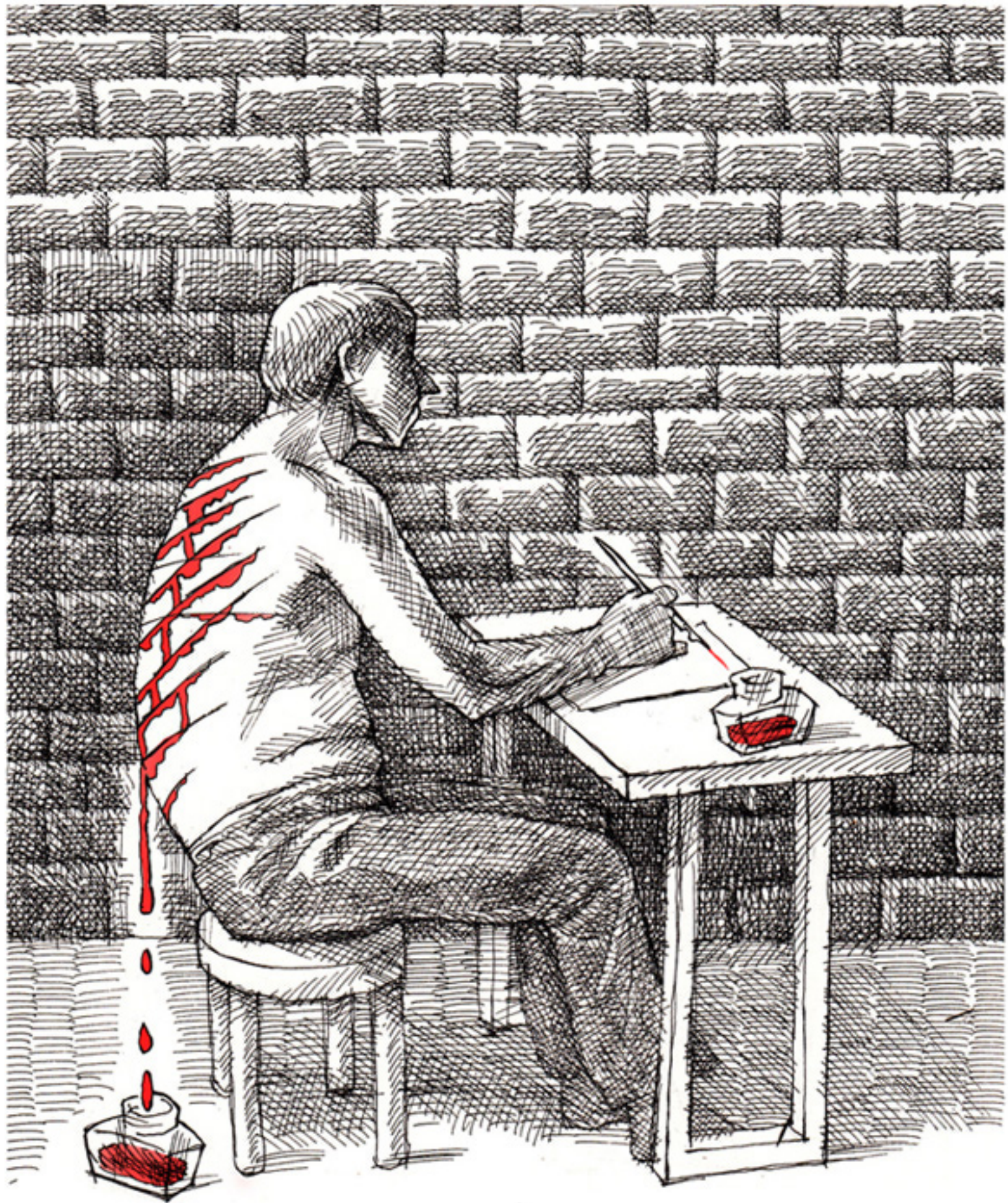
برای دریافت آخرین نسخه از مجله پسران
همین حالا در کانال تلگرام مجله پسران عضو شوید...

www.telegram.me/PesaranMag

راه ارتباطی با مجله:

PesaranMag@gmail.com

ویدیو ، موزیک ، آموزش ، مد و سرگرمی و ...
همه در کانال تلگرام مجله پسران





چگونه باید از کاندوم استفاده کرد؟

برای تسهیل، کارایی و دلپذیر شدن ارتباط جنسی همراه با کاندوم هر دو شریک جنسی باید نحوه استفاده از کاندوم را بدانند. برای یادگیری، بهتر است از قبل روی اشیایی دیگر تمرین شود.

نحوه پوشاندن کاندوم:

- ۱- داخل کاندوم را با یک یا دو قطره مایع مرطوب کننده آغشته کنید.
- ۲- کاندوم را به آلت نعوظ (سفت شده) بپوشانید.
- ۳- حدود یک سانتی متر از فضا را در نوک آلت برای جمع شدن منی خالی بگذارید.
- ۴- سعی کنید در حین پوشاندن کاندوم حباب های هوا را از کیسه کاندوم خارج کنید.
- ۵- خارج کاندوم پوشانده شده را با یک قطره مایع مرطوب کننده آغشته کنید.
- ۶- بعد از پایان انزال و قبل از اتمام نعوظ باید کاندوم خارج گردد. بعد از خارج کردن کاندوم باید آلت را بشویید.

منبع: مرکز پیشگیری از ایدز ایران
www.aids.ir



آموزش ماساژ جنسی بدن



مواظب باشید که روغن ماساژی که استفاده می کنید خیلی گرم یا خیلی سرد نباشد.

• در هنگام ماساژ جنسی ساعت مچی انگشتر و ... خود را خارج کنید تا به پوست او آسیبی نرسد.

• همیشه اول روغن ماساژ را روی دستهای خود ریخته بعد به بدن شریکتان بمالید. گاهی اگر روغن یا لوسیون ماساژ را مستقیماً روی بدن بریزید آزاردهنده خواهد بود.

• از شروع ماساژ جنسی تا پایان آن هیچ وقت هردو دست خود را باهم از بدن او برندارید.

• همیشه با نرمی و صرف وقت ماساژ دهید و هیچگاه عجله نکنید.

اگر هر دو شما پی برده اید که ماساژ جنسی، مقدمه ای با شکوه برای عشقبازی است آنگاه یکبار که تمایل جنسی زیادی داشته و تمام بدنتان در حالت آرامش است، می توانید با نوازش قسمت تحریک شونده شریکتان، موجب افزایش حالت جنسی وی شوید.

در حین ماساژ دادن، ممکن است زانو زده، نشسته، و یا ایستاده باشید، اما همیشه این نکته مهم را بیاد داشته باشید که در حین ماساژ جنسی، حالت صحیح و درستی بخود گرفته و هرگاه احساس خستگی و فشار کردید، نفس عمیقی بکشید. با بی حرکت شدن و شل کردن بدن خود و تنفسی عمیق، حالت سرزندگی و فرم خود شما نیز در طول ماساژ جنسی حفظ می شود.

عشقتان پایدار

ماساژ جنسی، نوعی عشق ورزی و روندی درمانی است که موجب آزاد شدن کششهای بدن و فشارهای روحی است، همچنین ماساژ جنسی به فرد اجازه می دهد تا با آزادی بیشتری از رابطه دو طرفه دلخواه لذت ببرد. چنانچه دو طرف یکدیگر را به نوبت ماساژ دهند، هر دو می توانند لذت تقسیم نقش را در دادن و گرفتن خوشی فرا گیرند.

ماساژ جنسی وسیله مناسبی جهت برقرار کردن رابطه فیزیکی در زمانی ست که شهوت یکی از طرفین کم است، و یا زمانی که اختلالی جنسی و یا شرایط فیزیکی خاصی وجود دارد که باعث محدودیت و یا ممانعت از رابطه جنسی کامل بین دو طرف می گردد. با ادامه لمس طرف مقابل، احساسات اولیه که در پی تماسهای فیزیکی به جنبش در آمده ادامه میابد، و موجب جلوگیری از بروز حس ناامیدی و ایجاد نیاز و حس تنهایی خواهد شد.

ماساژ جنسی به ایجاد اعتماد فیزیکی و روانی کمک می کند زیرا یکی از طرفین خود را در احاطه دستهای دیگری قرار می دهد. در هنگام ماساژ جنسی باید به عکس العمل کلامی و بدنی شریکتان خوب توجه کرده و با توجه به میزان رضایت و نیاز او به ماساژ سایر قسمتهای بدنش ادامه دهد.

اصول ماساژ جنسی و شهوانی:

• بهتر است ماساژ جنسی روی یک پارچه نرم و لطیف و روی زمین انجام شود. تخت خوابهای فنری برای اینکار مناسب نیستند.

• برای انجام ماساژ جنسی باید محیط شما راحت و امن بوده و نگران آمد و رفت سایرین و مزاحمت دیگران نباشید.

• قبل از شروع ماساژ جنسی دستهای خود را تمیز شسته و آنها را گرم کنید.



برای تو نوشتیم ... برای من بنویس ...

دوست عزیزم، این مجله را با عشق تهیه و تنظیم و برای شما نوشتیم، تمام سعی بر اینه که مجله ای خاص و متفاوت با فضای مثبت برای هموطنان رنگین کمانی آماده کنم و قدمی هر چند کوچک در راستای بهبود شرایط همجنسگرایان ایرانی بردارم. هدف اطلاع رسانی و فرهنگسازی در جهت شناخت همجنسگرایان به هموطنان ایرانی است و این هدف میسر نخواهد شد مگر اینکه شما هم در این مسیر به ما کمک کنید و از شما میخواهم که مطالب، مقالات، اخبار و نظرات خودتان را برای ما به ایمیل مجله خودتان ارسال کنید:

راه ارتباطی شما با مجله پسران

PesaranMag@gmail.com

به امید روزهای رنگین کمانی
دوستدار شما هستیم

پسران





گاهنامه

پسران

داستان ، مقالات ، دل نوشته های
خود را برای مجله ارسال کنید:
PesaranMag@gmail.com

هشدار! گاهنامه پسران ویژه بزرگسالان بوده و محتوای این مجله برای افراد زیر ۱۸ سال مناسب نمی باشد!

گاهنامه پسران ویژه بزرگسالان
سال اول / شماره ۱ / شرداد ۱۳۹۶

چگونه در هر سنی
شیک پوش
و جذاب باشید

پسرنامه

اینکه
خالق
دگرها
رفتار همه

میخوانید ...
بین کمانی
تحت ...

راه های
افزایش انگیزه
برای ورزش

جهت دانلود رایگان مجله به لینک زیر مراجعه کنید
www.telegram.me/PesaranMag

www.telegram.me/PesaranMag

مجله پسران / شماره ۱



گاهنامه



t.me/PesaranMag