

لباس مردانه شیک  
و نکاتی پیرامون آن

# پسران

آنچه در این شماره میخوانید ...

■ پاسخ به سوالات  
پناهجویان دگرباش

■ چهار نکته برای  
ساختن ماهیچه خالص

■ آموزش ماساژ  
کف پا

■ همجنسگرایی  
در گذر تاریخ

نعوظ صبحگاهی  
چرا در مردان  
اتفاق می افتد؟

خودارضایی  
و فواید آن



# گاهنامه پسران

گاهنامه ویژه پسران همجنسگرا  
سال اول ، شماره ۲ ، شهریور ۱۳۹۶



صاحب امتیاز:

مهرمانه

مدیر مسئول:

مهرمانه

طراح گرافیک و صفحه آرا:

مهرمانه

لینک دانلود مجله

[www.t.me/PesaranMag](http://www.t.me/PesaranMag)

پست الکترونیک

[PesaranMag@gmail.com](mailto:PesaranMag@gmail.com)

آنچه در این شماره میخوانید ...

صفحه

فهرست عناوین

نعوظ صبحگاهی چرا برای مردان اتفاق می افتد؟ ۳

معرفی روبات تلگرام مجله پسران ۵

شعر هیچ ... ۶

لباس مردانه شیک و نکاتی پیرامون آن ۷

کاریکاتور (توکا نیستانی) ۱۶

همجنسگرایی در گذر تاریخ ۱۷

دلایل خود ارضایی پسران ۱۹

خود ارضایی چیست؟ ۲۰

۴ نکته برای ساختن ماهیچه خالص در بدن ۲۱

راهنمای پناهجویان دگر باش ۲۵

معرفی رادیو رنگین کمان ۲۷

برای تو نوشتیم ... برای من بنویس ... ۲۸

عکس برگزیده ۲۹

پشت جلد ۳۰

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.





## نعوظ صبحگاهی چرا در مردان اتفاق می افتد؟

برخی دانشمندان بر این عقیده هستند که این نعوظ صبحگاهی در واقع یک هدف مهم بیولوژیکی است که به آقایان کمک می کند که یک آلت تناسلی سالم داشته باشند. به ویژه به طور منظم آوردن خون اکسیژن دار به آلت تناسلی مرد، سلامت بافت آن را تضمین می کند و در رفع اختلالات نعوظ بسیار موثر است. بنابراین آقایان وقتی از خواب بیدار می شوند و نعوظ صبحگاهی دارند بدنشان به آنها می گوید که سیستم بدن کاملاً طبیعی است.

نکته جالب این اسن که یک واقعیت علمی دیگر نشان می دهد که زنان نیز نعوظ صبحگاهی دارند. از نظر علمی تعدادی از زنانی که مورد بررسی قرار گرفتند نشان دادند که نعوظ کولیتوریس صبحگاهی در آنها هم اتفاق می افتد. هر چند این موضوع به علت اینکه نعوظ کولیتوریس مشهود نیست به اندازه نعوظ صبحگاهی مردان مورد مطالعه قرار نگرفته است و بر خلاف نعوظ صبحگاهی مردان که ادرار کردن را سخت می کند در زنان دشواری در ادرار کردن ایجاد نمی کند.

تقریباً همه مردان این تجربه را داشته و دارند و این یک سوال خیلی مهم در زندگی جنسی آنهاست. نعوظ صبحگاهی که از نظر علمی nocturnal penile tumescence یا NPT می گویند یک اتفاق خیلی طبیعی در تمام مردان است که در تمام مراحل زندگی و از دوران بلوغ جنسی آنها اتفاق می افتد. جالب است بدانید که این اتفاق برای خانم ها و در رحم هم ممکن است شکل بگیرید اما کسی نمی فهمد.

آنچه که در طول شب اتفاق می افتد یک سری تغییرات عصبی و هورمونی است که در چرخه خواب برای بدن ایجاد می شود. این تغییرات باعث نعوظ می شود که مستقل و جدای از خواب ها و رویاهای شبانه است.

بدیهی است که رویاهای محرک جنسی در این امر می تواند بسی ۷ اثر تاثیر گذار باشد اما به طور طبیعی مردان ۴ تا ۵ بار نعوظ را در خواب تجربه می کنند صرف نظر از خوابها و رویاهای مختلفی که می بینند. بنابراین باید با قطعیت گفت که مردان تنها نعوظ صبحگاهی ندارند بلکه نعوظ نیمه شب و نعوظ آخر شب هم می توانند داشته باشند.





دلیل علمی علت نعوظ صبحگاهی به زبان ساده به قرار زیر است.

خواب انسان در مراحل مختلفی اتفاق می افتد و کامل می شود خواب سطحی به مرور به خواب عمیق تبدیل می شود که در واقع از خواب سبک تا مرحله حرکت سریع و سطحی چشم معروف به REM یا خواب و رویای عمیق پیش می رود.

در طول خواب مغز ما به صورت آهسته مواد شیمیایی به نام انتقال دهنده های عصبی در بدن ترشح می کند. به این روش مغز عملکرد بدن را به طور اتوماتیک کنترل می کند. همچنین مانع از آن می شود که در هنگام خواب دیدن به رفتارهای ناخودآگاه خود دست به عمل بزنیم. یکی از این انتقال دهنده های عصبی نوراپینفرین - norepinephrine - است که نقش مهمی در محدود کردن جریان خون دارد. در طول خواب یا ریم که نوراپینفرین کمتر فعال می شود باعث می شود رگ های خونی باز شود و گردش خون جریان بیشتری می یابد که از جمله در آلت تناسلی گردش خون بیشتر می شود.

نعوظ در صبح ها ایجاد می شود زیرا صبح ها انسان ها معمولا از خواب عمیق بیدار می شوند. معمولا مثانه پر هم باعث نعوظ صبحگاهی می شود. بزرگ شدن اندازه مثانه بخشی از نخاع را تحریک می کند که باعث برگشت یافتن نعوظ می شود و این خود موجب کنترل ادرار در شب می گردد. هر چند این نعوظ صبحگاهی همانطور که قبلا گفتیم ادرار کردن صبحگاهی را سخت می کند اما چیزی که مهم است این است که این یک پدیده کاملا طبیعی است و نشان می دهد که بدن به خوبی دارد کارش را انجام می دهد.

در طول خواب مغز ما به صورت آهسته مواد شیمیایی به نام انتقال دهنده های عصبی در بدن ترشح می کند. به این روش مغز عملکرد بدن را به طور اتوماتیک کنترل می کند. همچنین مانع از آن می شود که در هنگام خواب دیدن به رفتارهای ناخودآگاه خود دست به عمل بزنیم.





## روبات تلگرام مجله پسران

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

[www.telegram.me/PesaranMagBot](http://www.telegram.me/PesaranMagBot)

راه ارتباطی با مجله:

[PesaranMag@gmail.com](mailto:PesaranMag@gmail.com)

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

# هفتاد و دو

شریک زندگی ام باش  
قبولم کن ... همه ی آن چیزی که هستم  
من فقط یکرنگ دارم با تو  
این عشق را بفهم  
طمع بیش از اینم نیست  
انصافاً نیازی نیست به آینده چشم بدوزم  
و محال است جایی که تو نباشی باشم  
این عشق نفسگیر از کنترل من خارج است  
کاش جایی بود تا از خودم به آنجا پناه برم  
عشق تو به یادماندنی ست  
دری دیگر را به رویم نبند  
من تاب دوباره شکستن را ندارم  
در آغوشم آرام بگیر  
یا باید با تصوراتم آرام بگیرم  
دور نشو از من  
من هیچ هیچ هیچم بدون تو  
در چشمهای من بخوان  
که دیوار انزوایم را شکوه عشقت فرو ریخت  
هرگز عشق را نشناخته بودم اینگونه که با تو  
این خاطره به خاطر آوردنی ست  
و تو می گریزی از من  
بی آنکه بدانی  
که من بی تو اندکی کمتر از هیچم...





# لباس مردانه شیک و نکات پیرامون آن را بدانید ...



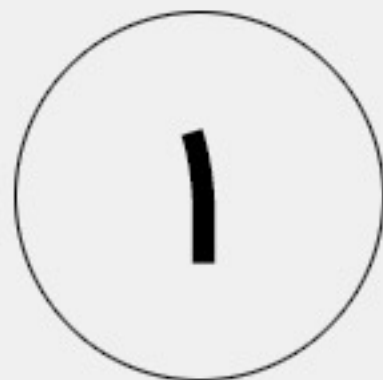
برای شیک پوشی موارد زیر را مد نظر خود قرار دهید:

- ۱- سطح و سبک خود را بالا ببرید.
- ۲- شیک‌تر و بالغ‌تر به نظر برسید.
- ۳- اعتبار و اعتمادبه‌نفس پیدا کنید.
- ۴- راه دستیابی به موفقیت را برای خود هموار کنید.

## اعتمادبه‌نفس داشته باشید

قبل از هر چیز بدانید که بخش قابل‌توجهی از سبک لباس شما بستگی به وضعیت اعتمادبه‌نفس شما دارد. اعتمادبه‌نفس فقط به شما در برقراری ارتباط با زنان کمک نمی‌کند بلکه یک نیروی محرکه‌ی درونی است که به شما یادآوری می‌کند چه کسی هستید و برای چه هدفی تلاش می‌کنید. این حس اعتمادبه‌نفس بر لباس‌هایی که می‌پوشید تأثیر می‌گذارد.

چگونه باید این اعتماد را ایجاد کرد؟ یکی از مهم‌ترین موارد رعایت استایل مردانه به خصوص برای آقایان جوان است. سعی کنید یک دست لباس مردانه شیک برای این موضوع انتخاب کنید.



## لباس مردانه شیک و نکات پیرامون آن را بدانید ...



برای شیک پوشی موارد زیر را مد نظر خود قرار دهید:

- ۱- سطح و سبک خود را بالا ببرید.
- ۲- شیک‌تر و بالغ‌تر به نظر برسید.
- ۳- اعتبار و اعتماد به نفس پیدا کنید.
- ۴- راه دستیابی به موفقیت را برای خود هموار کنید.

### ارزش سبک و ظاهر شما

به دنیای واقعی وارد شوید- باید چشمان خود را به روی این حقیقت ناخوشایند باز کنید: کتاب‌ها همواره از روی جلدشان قضاوت می‌شوند. ظاهر مهم است خصوصاً زمانی که بخواهد اولین تصورات از شما را برای طرف مقابل ایجاد کند. شما می‌خواهید به‌گونه‌ای لباس بپوشید که به‌راحتی بتوانید دیگران را تحت تأثیر قرار دهید. این به معنای آن است که شما باید لباس مردانه شیک، تمیز و خوش دوخت بپوشید. این چیزی است که مردم را تشویق می‌کند تا شما را جدی‌تر بگیرند. یک ترفند ساده برای افزایش سن این است که یک ساعت مچی مردانه شیک به دست کنید. مطمئن باشید با همین تکنیک ساده دیگران را تحت تأثیر قرار خواهید داد.

۲



## لباس مردانه شیک و نکات پیرامون آن را بدانید ...



برای شیک پوشی موارد زیر را مد نظر خود قرار دهید:

- ۱- سطح و سبک خود را بالا ببرید.
- ۲- شیک‌تر و بالغ‌تر به نظر برسید.
- ۳- اعتبار و اعتماد به نفس پیدا کنید.
- ۴- راه دستیابی به موفقیت را برای خود هموار کنید.

## سطح و مدل کفش خود را ارتقا دهید

شما می‌توانید یک مرد را با کفش‌هایش قضاوت کنید. بسیاری از افراد با مشاهده کفش در مورد جایگاه اجتماعی فرد قضاوت می‌کنند، یک جفت کفش چرم را به لباس مردانه شیک خود اضافه کنید تا به کمک آن دیگران را بیش از قبل تحت تاثیر قرار دهید. چی بپوشم به شما این اطمینان را می‌دهد که یک مدل کفش مردانه رسمی می‌تواند انتخابی مناسب برای شما باشد.

۳



## لباس مردانه شیک و نکات پیرامون آن را بدانید ...



برای شیک پوشی موارد زیر را مد نظر خود قرار دهید:

- ۱- سطح و سبک خود را بالا ببرید.
- ۲- شیک‌تر و بالغ‌تر به نظر برسید.
- ۳- اعتبار و اعتماد به نفس پیدا کنید.
- ۴- راه دستیابی به موفقیت را برای خود هموار کنید.

### مراقبت از لباس را فراموش نکنید

هطورکلی جوان بودن به این معنی است که درآمد کمتری دارید و بنابراین مدیریت پولتان یک ضرورت است. درعین‌حال هیچ بهانه‌ای برای مراقبت نکردن از لباس‌هایتان وجود ندارد.

با صرف کمی پول می‌توانید چیزهایی مانند رخت‌آویز برای کت شلوار، قاب کفش برای کفش‌ها، یک اتوی قابل اعتماد و مواد شوینده انتخاب کنید. اطلاعات رایگانی نیز برای شما وجود دارد. یاد بگیرید که پیراهن خود را درست اتو کنید. همچنین نیاز است بیاموزید که چگونه پارچه‌های مختلف را شسته و خشک نمایید. این‌ها اطلاعاتی هستند که شما را از اشتباه‌های گران‌قیمت در آینده حفظ می‌کند.

۴



## لباس مردانه شیک و نکات پیرامون آن را بدانید ...



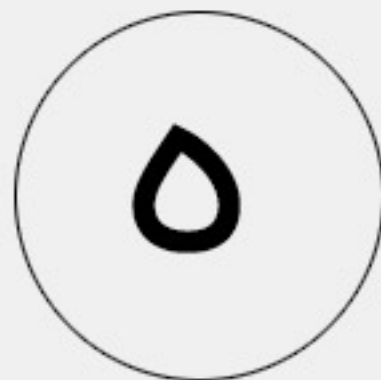
برای شیک پوشی موارد زیر را مد نظر خود قرار دهید:

- ۱- سطح و سبک خود را بالا ببرید.
- ۲- شیک‌تر و بالغ‌تر به نظر برسید.
- ۳- اعتبار و اعتماد به نفس پیدا کنید.
- ۴- راه دستیابی به موفقیت را برای خود هموار کنید.

## متناسب فیزیک خود لباس بپوشید

در خانه شما می‌توانید از پوشیدن شلوارک‌های گشاد و پیراهن‌های بزرگ لذت ببرید اما در بیرون از خانه به یاد داشته باشید ظاهر متناسب بسیار نکته‌ی مهمی است. قبل از اینکه به خرید یک برند گرانقیمت فکر کنید، لباس مردانه شیک یک ویژگی مشخص دارد، دقیقا اندازه تن شماست.

قاعده‌ی کلی: اگر لباس دارای تناسب نیست (و نمی‌توان با کمی تنظیم آن را متناسب کرد) آن لباس را نخرید.





## لباس مردانه شیک و نکات پیرامون آن را بدانید ...



برای شیک پوشی موارد زیر را مد نظر خود قرار دهید:

- ۱- سطح و سبک خود را بالا ببرید.
- ۲- شیک‌تر و بالغ‌تر به نظر برسید.
- ۳- اعتبار و اعتماد به نفس پیدا کنید.
- ۴- راه دستیابی به موفقیت را برای خود هموار کنید.

## یک دست کت و شلوار خوش دوخت بخرید

مهم نیست که شغل شما چیست؛ شما باید یک دست کت و شلوار خوش دوخت و باکیفیت بالا داشته باشید. اگر قصد خرید دارید مطمئن شوید که انتخاب شما یک کت و شلوار کلاسیک است. عواملی مانند برش یقه، طول مناسب کت و دوخت تمیز و بادوام را در نظر داشته باشید. خیاط‌های ماهر می‌دانند که چطور با ایجاد تغییراتی کوچک کت و شلوار شما را از سطح متوسط به عالی تبدیل کنند و همچنین یک کت و شلوار ارزان را به بخش اصلی کمد شما بدل کنند. مهم نیست کت و شلوار شما از کجا می‌آید مادامی که بر تن شما شگفت‌انگیز به نظر برسد.

۶



## لباس مردانه شیک و نکات پیرامون آن را بدانید ...



برای شیک پوشی موارد زیر را مد نظر خود قرار دهید:

- ۱- سطح و سبک خود را بالا ببرید.
- ۲- شیکتر و بالغتر به نظر برسید.
- ۳- اعتبار و اعتماد به نفس پیدا کنید.
- ۴- راه دستیابی به موفقیت را برای خود هموار کنید.

## از پوشیدن لباس کهنه پرهیز کنید

سبک‌هایی از شلوارهای جین در دوره‌ی شما مد شده است (مانند: شلوار جین زاپ دار). این شلوارها و یا لباس‌هایی که به این سبک در کمد لباس خود دارید را حذف کنید. هدف شما این است که روبه‌جلو حرکت کنید. برای همین شلوار جین و یا کتان خوشرنگ و اندازه بخرید. داشتن کمد لباسی قابل تعویض شامل موارد زیر باشد:

یک مرکز خوب از پیراهن‌های آبی و سفید  
کراوات‌های ساده با سایه رنگ  
هایی از آبی، سبز یا قرمز  
کت‌ها، شلوارها و کفش‌هایی با  
رنگ و پارچه‌ی مناسب





## لباس مردانه شیک و نکات پیرامون آن را بدانید ...



برای شیک پوشی موارد زیر را مد نظر خود قرار دهید:

- ۱- سطح و سبک خود را بالا ببرید.
- ۲- شیک‌تر و بالغ‌تر به نظر برسید.
- ۳- اعتبار و اعتماد به نفس پیدا کنید.
- ۴- راه دستیابی به موفقیت را برای خود هموار کنید.

## تی شرت و هودی را کنار بگذارید

برای انجام صحیح این کار اکثریت این لباس‌ها را به خیریه اهدا کنید! و تعداد کمی را برای خانه یا باشگاه نگاه دارید. باید تمرکز خود را روی کت بلیزر مردانه بگذارید؛ همچنین می‌توانید پیراهن‌های ورزشی و پولوشرت را برای روزهای گرم‌تر نگه دارید.





## لباس مردانه شیک و نکات پیرامون آن را بدانید ...



برای شیک پوشی موارد زیر را مد نظر خود قرار دهید:

- ۱- سطح و سبک خود را بالا ببرید.
- ۲- شیک‌تر و بالغ‌تر به نظر برسید.
- ۳- اعتبار و اعتماد به نفس پیدا کنید.
- ۴- راه دستیابی به موفقیت را برای خود هموار کنید.

## ترندهای مد و فشن را نادیده بگیرید

خود را اسیر مد و فشن نکنید. تمایلات مد خیلی سریع تغییر کرده و مردان جوان نمی‌توانند هر ماه یک کمد لباس کامل تحت تأثیر مد داشته باشند. چی بپوشم به شما توصیه می‌کند به جای آن به دنبال لباس‌ها، رنگ‌های کلاسیک، پارچه‌ها و ترکیبات ماندگار و مناسب باشید چراکه هرگز از انتخاب آن‌ها پشیمان نخواهید شد.

۹







همجنس‌گرایی  
در گذر تاریخ  
سنگ نگاره‌ها و  
مجسمه‌های تاریخی  
شهر پمپئی در ایتالیا






همجنس‌گرایی  
در گذر تاریخ  
شاه عباس و غلام بچه  
اثر رضا عباسی  
در موزه لوور

شاه عباس و  
غلام بچه اثر رضا عباسی  
(مینیاتور موجود در موزه  
لوور) اروپاییانی که از ایران  
دوران شاه عباس دیدن کرده  
اند از تمایل شدید او به غلام  
بچه‌های دلربا و ساقیان  
صحبت نموده‌اند.





## دلایل خودارضایی

علاوه بر احساس لذت جنسی، خودارضایی برای **رهایی از تنش** های جنسی بویژه در هنگامی که شریک جنسی در دسترس نیست انجام می شود. خودارضایی گاهی به منظور **رفع اضطراب** و رسیدن به **آرامش** صورت می گیرد. در نوجوانان گاهی خودارضایی با هدف **کنجکاوی** در خصوص دستگاه های تناسلی اجرا می شود. همچنین گاهی با هدف **پیشگیری از انتقال بیماری** های مقاربتی صورت می گیرد. گاهی در برخی نارسایی های جنسی توسط پزشک نیز خود ارضایی تجویز می شود.



# خودارضایی چیست؟

گرچه روش انجام  
**خودارضایی** فرد به فرد

متفاوت است اما عموماً با در دست ننگه داشتن آلت مردی بصورت تقریباً محکم در دست و حرکت دست به سمت جلو و عقب و گاهی همراه با **خیال پردازی** انجام می‌شود. روش دیگری که عمومیت کمتری دارد **مالیدن آلت** به سطوح صاف و نرم مثل بالش یا تشک است. استفاده از ابزارآلات ساختگی یا وسایل سکس نیز متداول است. تمامی این رفتارها تا رسیدن به **ارگاسم** ادامه پیدا می‌کند. تمرکز بیشتر روی کلاهک آلت تناسلی و سرعت انجام عمل، سرعت رسیدن به ارگاسم را افزایش می‌دهد. برای **افزایش لذت** و همچنین برای کاهش اصطکاک معمولاً از مایعات یا آب دهان استفاده می‌شود.



## ۴ نکته برای ساختن ماهیچه‌ی خالص در بدن

ماهیچه ساختن آسان به نظر می‌رسد ولی آنقدرها هم آسان نیست. چند نفر را می‌شناسید که دو هفته بعد از شروع باشگاه به دلیل نداشتن پیشرفت در هیکلشان پشیمان شده‌اند؟ با ۴ نکته برای ساختن ماهیچه‌ی خالص در بدن آشنا شوید.

اولین و مهمترین نکته اینست که ماهیچه‌ها با تمرین کردن با تقریباً تمام قوایشان، باید تحریک شوند که رشد کنند. تمرین تحت فشار بالا بدن شما را از نظر روانی برای تمرینات سختی که برایش در نظر می‌گیرید آماده می‌کند و پیشنهاد می‌شود که وزنه‌های سنگین را درست بعد از گرم کردن بلند کنید و تا جایی که توان دارید این تمرینات را ادامه دهید. تنها راهی که بدن شما را ماهیچه‌ای می‌کند، ست‌های سنگین تا نزدیکی آستانه‌ی تحمل شما با حرکات سریع این حرکات سیگنال‌های تحریکی را به مغز می‌فرستد. برای اطمینان از ترشح تستسترون شما باید بین ۳ تا ۶ تلاش بکنید. اسکات، شنا سوئدی و وزنه‌های جلو سینه و بالا سینه برای ابتدای تمرین پیشنهاد می‌شود.





## ۴ نکته برای ساختن ماهیچه‌ی خالص در بدن

ست های حجمی هم باید تا انتهای تمرین شما ادامه داشته باشد. یادتان باشد هیپرتروفی مستقیماً با مقدار خونی که به ماهیچه شما می رود رابطه دارد. ماهیچه هایی را که عقب می مانند را ایزوله کنید و با تمام قوا خون را به آن ها بفرستید. و این قضیه فقط از طریق کشش های متوسط و ثابت در یک بازه ی زمانی طولانی وقتی که شما تمرین را در یک رنج بالای حرکتی انجام می دهید رخ می دهد. مشخصاً دفعات انجام یک تمرین هم برای داشتن ماهیچه های حجمی باید بالاتر برود. ۳ تا ۶ بار را به ۸ تا ۱۲ بار ارتقا دهید. وزنه ها را برای کشش بالا بیشتر کنید.

تمرین شدید در صورت نداشتن تغذیه ی مناسب هیچ معنا و مفهومی ندارد. سخت ترین قسمت داشتن ماهیچه ای عالی غذا خوردن مناسب است. مطمئناً هزار بار شنیده اید که "شما همان چیزی هستید که می خورید" و درست هم هست. این را هر موقع هوس خوردن فست فود و غذاهای پرچرب کردید به خاطر بیاورید!





## ۴ نکته برای ساختن ماهیچه‌ی خالص در بدن

پس اگر می‌خواهید عضلانی شوید پروتئین زیادی نیاز است (  $\frac{1}{2}$  تا  $\frac{1}{5}$  گرم به ازای هر پوند وزن شما) . اما مهم نیست چقدر پروتئین وارد بدن شما می‌شود ماهیچه‌ها رشد نمی‌کنند مگر با یک برنامه‌ی تنظیم کالری. برای بدست آوردن کالری بالا باید بیشتر از آن مقداری که می‌سوزانید کالری دریافت کنید. در طول یک برنامه‌ی حجمی ورزشی، حدودا ۳۰۰ الی ۵۰۰ کالری در روز بیشتر نیاز دارید و این به معنی ۱ تا ۲ پوند در هفته است.





## ۴ نکته برای ساختن ماهیچه‌ی خالص در بدن

آخرین نکته که شاید خیلی از مردم از آن چشم پوشی می‌کنند اینست که شما رشد خوبی ندارید اگر خواب خوبی نداشته باشید. یادتان باشد که بیشتر هورمون‌های آنابولیک در خواب آزاد می‌شوند. خواب زمانی است که بدن خودش را از تمام رنج‌های کشیده شده در تمرین آزاد می‌کند. اگر ۵ ساعت یا کمتر هر شب بخوابید بدن شما رشد خوبی نخواهد داشت زیرا بدن تحت فشار است. وزنه‌های سنگین و نخوابیدن کافی شاید نتیجه‌ی عکس هم بدهد و ماهیچه‌ها را بسوزاند. خواب زیادی هم خوب نیست. زمان مناسب خواب بین ۷ تا ۹ است.







**UNHCR**  
The UN Refugee Agency

## راهنمای پناهجویان دگرباش پاسخگوی سوالات شما هستیم ...

### چه دلایلی برای خروج از ایران باید داشته باشم؟

برای درخواست پناهندگی به دلیل گرایش جنسی و یا هویت جنسی حتما نباید سابقه دستگیری و یا حکم های قضایی داشته باشید. هستند تعداد زیادی از دگرباشان که مشکلات زیاد خانوادگی و یا اجتماعی دارند و همواره از دستگیر شدن و مجازات هراسان بوده اند اما تا به حال اتفاقی برای آنها نیفتاده است. این افراد به دلیل اینکه ترس موجهی از هرگونه آزار و اذیت به دلیل گرایش جنسی/هویت جنسی شان دارند می توانند درخواست پناهندگی دهند. سازمان ملل به دنبال یک تراژدی نیست و تنها می خواهد بداند که چرا فرد از کشور خارج شده است و اگر برگردد چه اتفاقی برای او می افتد و یا از چه چیزهایی ترس دارد. اما اگر سابقه ی مجازات و یا دستگیری دارید می تواند به شما کمک کند. افرادی هم هستند که علاوه بر گرایش/هویت جنسی شان دلایل دیگری نیز برای خروج از ایران از جمله تعلق به اقلیت های مذهبی و یا تفکرات سیاسی نیز دارند که در این موارد توصیه می شود که دلایل مختلف را با هم تلفیق نکنند و بر موضوعی که بیشترین ترس از آزار و اذیت دارند تاکید کنند.

### چطور می توانم به صورت قانونی از ایران به ترکیه بروم؟

چنانچه پاسپورت دارید و پاسپورت شما بیش از شش ماه اعتبار دارد می توانید به صورت قانونی و از طریق هوایی و زمینی ایران را به سمت ترکیه ترک کنید. ترکیش ایرلاین از هفت شهر تهران، اصفهان، شیراز، تبریز، مشهد، اهواز و کرمانشاه به صورت مستقیم به استانبول پرواز دارد و چنانچه در این شهرها و یا یکی از شهرهای نزدیک آن زندگی می کنید می توانید گزینه ی مناسبی باشد. شایان ذکر است که برای ثبت نام باید به آنکارا بروید که می توان پرواز استانبول به آنکارا را نیز اضافه کنید و جمدان هایتان را مستقیم در آنکارا تحویل بگیرید. همچنین می توانید بلیت قطار تهران-استانبول را تهیه نمایید که هم ارزان خواهد بود و هم از مناظر طبیعی زیبایی می توانید در طول سفر سه روزه ی خود دیدن کنید. حتما لازم نیست بلیط خود را به مقصد استانبول تهیه کنید زیرا خط قطار از شهرهای کایسری، آنکارا و اسکیشهر نیز عبور می کند و می توانید در یکی از این شهرها نیز پیاده شوید.





## راهنمای پناهجویان دگرباش پاسخگوی سوالات شما هستیم ...

### چطور می توانم به صورت غیر قانونی خارج شوم؟

چنانچه شرایط خروج قانونی از مرز برای شما وجود ندارد و می بایست برای حفظ امنیت و سلامت خود از ایران خارج شوید می توانید به صورت غیرقانونی از ایران خارج شوید اما باید متذکر شد که خروج غیرقانونی خطرهای زیادی از قبیل دستگیری، بازپس فرستادن، اخاذی کردن و ... دارد و باید بسیار هوشیارانه عمل کنید. سازمان دگرباشان ایرانی در زمینه معرفی فرد یا افرادی که امکان خروج شما به صورت غیرقانونی را فراهم کند، هیچگونه کمکی نمی تواند داشته باشد، زیرا نه تنها کسی را نمی شناسیم بلکه اگر بخواهیم با رابط های پناهجویانی تماس بگیریم که قبلا به صورت غیر قانونی از ایران خارج شده اند، به دلیل تغییر مداوم شماره های تماس شان همواره ناموفق می مانیم.

چنانچه تصمیم دارید که به صورت غیر قانونی خارج شوید حتما مراقب باشید تا مورد سواستفاده قرار نگیرید. افراد زیادی بودند که نه تنها مورد اخاذی قرار گرفته اند بلکه به آنها نیز در طول راه تجاوز جنسی شده است. بنابراین دقت کافی برای یافتن این افراد به خرج دهید.

چنانچه ناچار هستید که به صورت غیرقانونی خارج شوید تلاش کنید که از راه هوایی این امکان فراهم شود زیرا در صورت دستگیری در فرودگاه امکان اینکه بتوانید درخواست پناهندگی دهید و شما را بازپس نفرستند بیشتر است. در صورتی که از طریق زمینی نه تنها به مدت سه روز می بایست پیاده روی کنید بلکه اتفاقات غیرقابل پیش بینی زیادی ممکن است پیش آید.

### من چند روز دیگر به ترکیه می رسم. از کجا می توانم هتل رزرو کنم؟

قیمت هتل ها و یا مسافرخانه ها بنا به فصل متغیر هستند اما در آنکارا بیشتر هتل هایی که در محله ی اولوس هستند قیمت مناسب تری دارند اما هتل هایی که به آدرس دفتر کمیسریای عالی پناهندگان سازمان ملل نزدیک هستند معمولا قیمت بالاتری دارند. می توانید از این سایت برای پیدا کردن هتل ها و قیمت ها در آنکارا استفاده کنید و یا اینکه رزرو کنید. [www.booking.com](http://www.booking.com)





# رادیو رنگین کمان

## رادیو اقلیت‌های جنسی

برنامه های رادیو رنگین کمان هر  
دوشنبه جمعه از ساعت ۸:۳۰ شب  
به وقت تهران از طریق موج  
کوتاه رادیویی ۴ متر فرکانس ۷۵۷۵  
پخش می شود.

[radioranginkaman.org](http://radioranginkaman.org)







## 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 کنیم و قدمی هر چند کوچک در راستای بهبود شرایط همجنسگرایان ایرانی برداریم. 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](mailto:PesaranMag@gmail.com)

به امید روزهای رنگین کمانی  
دوستدار شما هستیم





گاهنامه

# پسران







گازنامه

پساران



[t.me/PesaranMag](https://t.me/PesaranMag)