

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

گاهنامه ویژه پسران همجنسگرا
سال اول | شماره ۳ | مهر ۱۳۹۶

گاهنامه

پسران

آنچه در این شماره میخوانید ...

اندازه طبیعی آلت تناسلی
مردان چقدر است؟

داستان مصور ایرانی
یوسف و فرهاد

قربانیان تجاوز جنسی
بخوانند!

روابط جنسی با همجنس
در ایران معاصر

۱۵ توصیه برای آغاز
بدنسازی

برای فصل پاییز
چی بپوشیم؟

روش شستشوی مقعد
برای سکس معقدی

+ دهها مطالب دیگر ...

درمان زود انزال
با روشهای
طبیعی

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

گاهنامه پسران

گاهنامه ویژه پسران همجنسگرا
سال اول ، شماره ۳ ، مهر ۱۳۹۶



صاحب امتیاز:

محرمانه

مدیر مسئول:

محرمانه

طراح گرافیک و صفحه آرا:

محرمانه

لینک دانلود مجله

www.t.me/PesaranMag

پست الکترونیک

PesaranMag@gmail.com

آنچه در این شماره میخوانید ...

صفحه	فهرست عناوین
۳	هدف و اعتقاد نامه مجله پسران
۴	روابط جنسی با همجنس در ایران معاصر
۸	اخبار همجنسگرایان
۹	داستان مصور یوسف و فرهاد
۱۷	اندازه طبیعی آلت تناسلی مردان چقدر است؟
۲۲	کاریکاتور
۲۵	آلت مصنوعی چیست؟
۲۷	همجنسگرایی در گذر تاریخ
۲۹	قربانیان تجاوز بخوانند!
۳۷	پیام های رنگین کمانی
۳۹	همه چیز درباره امنیت تلگرام
۴۳	داستان سهیل و علیرضا
۴۷	۱۵ توصیه برای آغاز بدنسازی
۵۳	خاطرات آقای دودولی
۶۴	چالش عکس های رنگین کمانی
۶۸	چگونه میتوان طعم اسپرم را بهبود بخشید؟
۷۱	معرفی کتاب
۷۲	معرفی فیلم
۷۳	نکاتی که باید درباره اچ آی وی بدانید
۷۷	نکات زندگی با افراد مبتلا به ایدز
۸۰	شستشوی معقد برای سکس معقدی
۸۷	درمان زود انزالی مردان با روش های طبیعی
۹۱	برای فصل پاییز چی بپوشیم؟
۹۸	از یه جایی به بعد ... (ادبی)
۹۹	عکس برگزیده
۱۰۰	پشت جلد

هدف و اعتقاد نامه مجله پسران

ما همه جا هستیم. آزاد و برابر...

- وقت آن رسیده که آزادانه عشق آدمیزاد به آدمیزاد را زندگی کنیم.
- با بردن پرچم رنگین کمان به همه جا به فرهنگ سازی پیرامون هویت های جنسی همجنس خواه و تراجنسیتی و عادی سازی حضور پررنگ و مداوممان در کنار دیگر گروه ها و گونه ها عینیت ببخشیم.
- با پیام های شخصی حمایت خود را از ایران آزاد و برابر برای دگرباشان جنسی اعلام کنیم.
- با بیان روایاتمان از خشونت و اظهار آرزوهایمان به شکل گیری تصویری حقیقی از زندگی دگرباشان ایرانی در داخل و خارج ایران کمک کنیم.
- با ایجاد گفتگو در درون جامعه ایرانی به بالا بردن سطح دانش و آگاهی همه در رابطه با هویت های جنسی و رفتار جنسی سالم کمک کنیم.
- با ترویج فرهنگ صداقت، حمایت و یکپارچگی به ایجاد جریان سراسری ایران آزاد و برابر پیوندیم.

مجله اینترنتی

پسران

چگونه مسائل دگرباشان جنسی را پوشش دهیم؟
روابط جنسی با همجنس
در ایران معاصر



در دوران معاصر روابط با همجنس در ایران قبح عرفی دارد و بر طبق باورهای ادیان مختلف در ایران به ویژه اکثریت شیعه حاکم بر ایران، روابط جنسی با همجنس به اشکال مختلف آن گناه است. در بخش های بعدی بیشتر به کیفیت قوانین و احکام شیعه در خصوص روابط با همجنس در چهارچوب قوانین شرعی و قانون مجازات اسلامی در ایران، خواهیم پرداخت. گرایش های جنسی و هویت های جنسیتی فراهنجار در ایران معاصر قبح عرفی نیز دارند. در پروژه های مستند سازی نقض حقوق انسانی که به طور مستقیم با همجنسگرایان، دوجنسگرایان و تراجنسیتی های ایرانی گفت و گو شده است، همه آنها به مشکلات فرهنگی و اجتماعی به ویژه خشونت های خانوادگی اشاره کرده اند.

با وجود تمام خشونت های قانونی، فرا قانونی و محدودیت های اجتماعی، دگرباشان ایرانی در ایران شروع به گفتن و نوشتن درباره زندگی هایشان کرده اند. هویت های انتخابی بسیاری از دگرباشان جنسی ایران معاصر همراه با جنبش جهانی دگرباشان جنسی است. بسیاری از دگرباشان جنسی ایرانی، از واژگانی که توسط

جنبش جهانی حقوق همجنسگرایان، دوجنسگرایان و تراجنسیتی ها برای توصیف احساس های جنسی افراد به یکدیگر و پیامد های اجتماعی این تمایلات و احساس ها تعریف شده، استفاده می کنند. در ایران امروزی و در میان گروه های اقلیت های جنسی شما افرادی را خواهید یافت که مصرانه خود را گی، لزبین، بایسکسوال یا تراجنسی می خوانند.

همجنسگرایی با روابط جنسی با همجنس تفاوت دارد

بیشتر دگرباشان جنسی در زبان فارسی، از واژگان مرسوم در غرب مانند گی، لزبین، ترنس و بای استفاده می کنند.

در ایران معاصر اما افرادی نیز هستند که تمایل به روابط جنسی با همجنس دارند، اما تمایلی به تعریف این روابط با گرایش جنسی ندارند. به این ترتیب، این تمایلات تنها در صورتی جنبه هویت گرایش جنسی پیدا می کنند که خود شخص این هویت را قبول کرده و خود را با آن تعریف کند. در غیر این صورت هر نوع رابطه جنسی خارج از عرف دگرجنسگرایی می تواند حالت خاصی باشد که نیازمند


توضیحی طولانی تر از یک واژه یا اسم خاص است. به طور کلی، داشتن رابطه جنسی با همجنس لزوماً به مفهوم همجنسگرا بودن نیست و هر مرد یا زنی که با همجنس خود رابطه جنسی برقرار می کند، لزوماً خود را همجنسگرا نمی داند. همجنسگرایی، یک گرایش جنسی هویتی است که شخص برای خود انتخاب می کند یا با توجه به شرایط و قرائن آن را گرایش جنسی خود می داند.

مسأله انتخابی بودن یا اکتسابی بودن گرایش جنسی، چنانچه در بخش تقسیم بندی های زیستی هویت جنسیتی گفته شد، تفاوت نگاه به مسأله گرایش جنسی است. بسیاری از دگرباشان جنسی و پژوهشگران حوزه دانش های زیستی، گرایش جنسی را صرفاً انتخابی یا اکتسابی نمی دانند، بلکه معتقدند که عوامل وراثتی زیستی همراه با محیط پیرامونی در نمود گرایش های جنسی همجنسگرا، دوجنسگرا و دگرجنسگرا مؤثر است.

با این حال روزنامه نگاران در گفت و گو با دگرباشان جنسی، با افرادی مواجه خواهند شد که تأکید بیشتری بر وجه اکتسابی یا انتخابی گرایش جنسی خود می گذارند.

به عنوان مثال، می گویند که من همجنسگرا زاده شدم. یا می گویند همجنسگرایی را انتخاب کردم. تفکیک بین کسی که رابطه جنسی با همجنس دارد و کسی که خود را همجنسگرا می داند در حوزه شخصی و ساجکتیو هر فرد است و خبرنگاران بهتر است به انتخاب واژگان افراد برای توضیح گرایش جنسی خود دقت کنند و هرکسی را که رابطه جنسی با همجنس دارد، همجنسگرا فرض نکنند. همچنین، بهتر است که به توضیح فلسفه وجودی گرایش جنسی هر فرد از زبان خود او توجه کنند. اگر فردی گرایش جنسی اش را امری صد در صد اکتسابی می داند، این مسأله حساسیتی است که باید به آن توجه شود.



A close-up portrait of a middle-aged man with short dark hair, wearing glasses, a dark suit jacket, a white shirt, and a blue patterned tie. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is a blurred blue and white pattern.

اجازه دهید به کسانی که
همچنسگرا، دوجنسگرا یا
تراجنسی هستند، بگوییم: شما
تنها نیستید. مبارزه شما برای
پایان دادن خشونت و تبعیض
یک مبارزه مشترک جهانی
است. هرگونه حمله به شما،
حمله به ارزش های بین المللی
سازمان ملل متحد است و من
سوگند خورده‌ام که از این
موضوع، دفاع و حمایت کنم.
امروز من کنار شما ایستاده‌ام و
همه کشورها و مردمان را فرا
میخوانم تا کنار شما بایستند.

دبیر کل سازمان ملل متحد
بان کی مون، مارس ۲۰۱۲

اولین زوج هم جنسی در آلمان ازدواج کردند

صدر اعظم آلمان، مخالفت دیرینه خود را با رای‌گیری پارلمان در این زمینه کنار گذاشت.

به گفته خبرنگاران دلیل پایان مخالفت خانم مرکل در آن زمان پیش رو بودن انتخابات پارلمانی بود. به عقیده بسیاری پافشاری خانم مرکل بر مخالفت خود او را با خطر "سنتی و قدیمی فکر کردن" و از دست دادن بخشی از آرا رو به رو کرده بود.

کشورهایی که ازدواج هم جنس در آنها آزاد شده:

- ۲۰۰۱ - هلند
 - ۲۰۰۳ - بلژیک
 - ۲۰۰۵ - کانادا و اسپانیا
 - ۲۰۰۶ - آفریقای جنوبی
 - ۲۰۰۹ - نروژ و سوئد
 - ۲۰۱۰ - ایسلند، پرتغال و آرژانتین
 - ۲۰۱۲ - دانمارک
 - ۲۰۱۳ - اروگوئه، نیوزیلند، فرانسه و برزیل
 - ۲۰۱۴ - بریتانیا (به جز ایرلند شمالی)
 - ۲۰۱۵ - لوکزامبورگ، ایرلند، مکزیک و آمریکا
 - ۲۰۱۶ - کلمبیا
 - ۲۰۱۷ - فنلاند و آلمان
- منبع: بی بی سی فارسی

در اولین روز آزاد شدن ازدواج همجنس‌ها در آلمان، دو مرد که ۳۸ سال با هم بودند، به عنوان اولین زوج همجنس آلمانی با هم ازدواج کردند.

کارل کریله و بودو منده، امروز یکشنبه اول اکتبر در شهرداری منطقه شونبرگ در برلین، پایتخت، رسماً با هم ازدواج کردند.

ادارات ثبت احوال در چند شهر آلمان امروز با وجود تعطیلی آخر هفته به صورت فوق‌العاده باز بودند تا ازدواج همجنس‌ها را در اولین روز مجاز شدن آن ثبت کنند.

ازدواج همجنس‌ها به آنها این امکان را می‌دهد تا از حقوق و امتیازات برابر با زوج‌های غیر همجنس مانند تخفیف مالیاتی و حق پذیرش فرزند بهره‌مند شوند.

آلمان در سال ۲۰۰۱ به زوج‌های همجنس اجازه داد که رابطه خود را به عنوان پیوند مدنی ثبت رسمی کنند اما این کار از نظر قانونی هموزن ازدواج زوج‌های غیرهمجنس نبود.

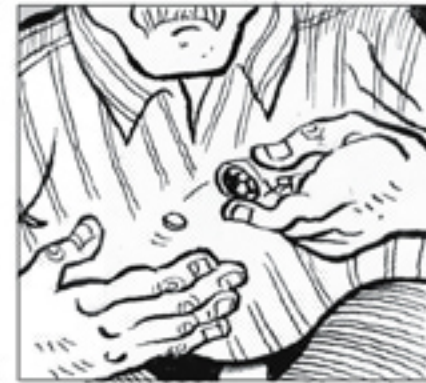
پارلمان آلمان در ماه ژوئن (حدود سه ماه پیش) قانون برابری در ازدواج را تصویب کرد. این طرح اندکی بعد از آن به رای گذاشته شد که آنگلا مرکل،

داستان دو همجنسگرا در ایران

یوسف و فرهاد

تلاشی برای پذیرفته شدن از سوی خانواده







آقای معصومی،
فواهش می‌کنم...



فانم،
بریم دیگه؟



چی از مارگ بدتره؟ ...
اون پیه که مارفش رو
نامیشه زادی



هستیم، زندگی...
همش به باد رفت
این عاکیس
کیه؟



اینا دیگه
چی‌اند؟



این؟
هیچ کی...
پسرم...
بهد!



آفه ماگه
چه کار کرده
پسارت؟



فواهش می‌کنم
مریم فانم، زفممو
باز نکنین...
اینا رو هم بریزین
توی آشغالی!

یاغنی چه
پسارام بودی



مریم فانم،
فواهش می‌کنم...

هارگز به هامچین
کاری رو نامی‌کنم!



آخ چی شده؟
دزد شده؟



ماوادی
شده؟

بدتر!



دیگه چی کار که نکرده؟
فودشو، فونادشو، آیندهشو...
همه چی رو نابود کرده.

روفوزه
شده؟

نفیر



...ولی از هامه
اینا هام بدتره؟

فب پاس معتاد نیست،
دزد و قاضی آدم کش
هام که نیست...



عاجاب معمای!
آهان فاهمیدم، فاهمیدم
قاضی دادگاه انقلاب
شده...

استغفرالله...



پسر من؟
دزد؟
ایدا!

آدم کشته؟



اووه قلب آدم که
قبر نمیشه...
نگاه کن،
داره از ساززمین
مردهها بارمیگرده...
اینکه شبیه
الویس پریسلیه!!

دفتارا درسته
قورتش می‌دان!



شاید مهدی شما از دنیا رفته
باشه، اما هنوز توی وجودتون
زنده است...

پسر من هنوز زنده است،
اما تو قلبم دیگه مرده!



فیلی شبیه به داستان پسر،
مهدیه؟

مهدی!
فدایبامزتش!



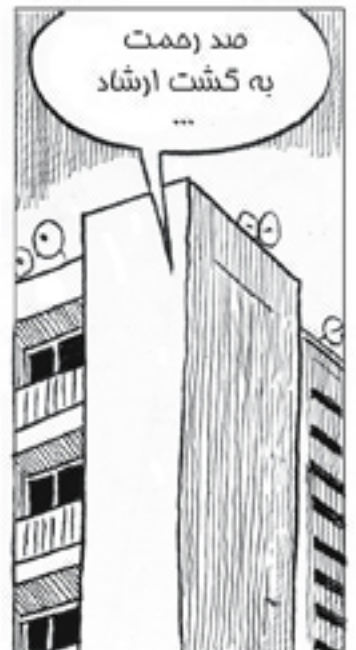
آخه چی شده؟

زهره خانم،
پسر...
پسر...
مریضه...



دفترا؟
ها، کاشکی...!
تعمل دیدنشو
ندارم، فواهنش
می‌کنم!

*داستان مهدی را در کتاب «جهشت زهره» بخوانید.





روممم منی
فیر نداشت
...



عظمت خدا رو
آدم اینجا
میفهمه.
نه تو اون
لمنزار...

اینجا ایران منه!
چه عظمتی.
افق بی انتها و
بی مرز...



میفواوم این لفظه رو که
تو آغوشمی همیشه
کنم...

عشق من
...



پس خورشید
چی...؟



فیلی ساده...
ماه رو اسیر می‌کنم و
شب‌مون ابدی می‌شه!

مطوری آره؟



خورشید من
تویی...

شمس منی
...

کعبه من،
عشق منی
...


لبند تو
پاسخ
همه
دعاها
و مقصود
همه
زیارت‌ها

شمس
؟

شمس تبریزی؟
پس دیوانت کجاست؟

من همه در فکر توام تو همه در فون منی
گر من و خورشید شوم من کم از آنم که تویی...

ادامه را در شماره بعدی مجله بخوانید...



من آمدنم تا به ابد مال تو باشم

هر روز زنی؛ هر نیم؛ بال تو باشم

دلگیر نسو، اخم نلن، تا که بمانم

بگذار که هر لحظه به دنبال تو باشم

علی حسینی

اندازه طبیعی آلت تناسلی مردان چقدر است؟



اینترنت و ماهواره این روزها آکنده از تبلیغات برای بزرگ کردن آلت تناسلی مردان است و حتی در ایران در برخی داروخانه‌ها به مردان مشاوره می‌دهند و آنها را به استفاده از روش یا محصول خود تشویق می‌کنند.

اما این تجارت عظیم که در تمام دنیا رونق دارد فقط بر پایه باورهای نادرست و نگرانی مردان از غیر طبیعی بودن بنا شده است.

از این رو دانشمندان کینگز کالج لندن با همکاری نظام بهداشت و درمان بریتانیا (NHS) با بررسی بیش از ۲۰ مطالعه که بر روی بیش از ۱۵ هزار مرد در سنین مختلف (۱۷ تا ۹۱ سال) و در مناطق مختلف دنیا (اروپا، آفریقا، آمریکا و آسیا، از جمله در ایران) انجام شده، سعی کردند متوسط اندازه آلت تناسلی در مردان را مشخص کنند که نتایج آن امروز در نشریه بین المللی اروولوژی بریتانیا منتشر شد.

دکتر دیوید ویل، نویسنده اصلی این تحقیق می‌گوید: "عقیده داریم نموداری که تهیه کرده ایم به پزشکان کمک می‌کند تا به اکثر مردان این اطمینان خاطر را بدهد که اندازه آلت تناسلی شان طبیعی است."

بر اساس این تحقیق متوسط طول آلت تناسلی مردانه پیش از برانگیختگی ۹/۱۶ سانتی متر و متوسط محیط آن ۹/۳۱ سانتی متر است.

در حالت برانگیختگی متوسط طول ۱۳/۱۲ و متوسط محیط آن ۱۱/۶۶ سانتی متر است.



نمونه‌ای از تبلیغات برای افزایش اندازه آلت تناسلی مردان

این محققان برای اولین بار نموداری که هم طول و هم محیط را در نظر گرفته ارائه کرده اند که فرد می‌تواند خود را با مردان دیگر مقایسه کند و دریابد که در قیاس با دیگران در کجای طیف طبیعی قرار می‌گیرد.

این بررسی نشان می‌دهد که تنها ۲/۲۸ درصد مردان دچار کوچکی یا بزرگی غیر طبیعی آلت تناسلی هستند.

این تحقیق همچنین نشانه‌ای از این پیدا نکرد که نژاد یا ملیت در اندازه آلت تناسلی نقش داشته باشد.

علاوه بر این، ارتباطی بین

اندازه آلت تناسلی با اندازه پا (نمره کفش)، طول انگشت سبابه، اندازه بیضه‌ها و سن یافت نشد.

بزرگ کردن آلت تناسلی مردانه در تمام دنیا گروهی از مردان نگران اندازه آلت تناسلی خود هستند و حتی ممکن است از "اضطراب یا سندروم کوچک بودن آلت تناسلی" در رنج باشند.

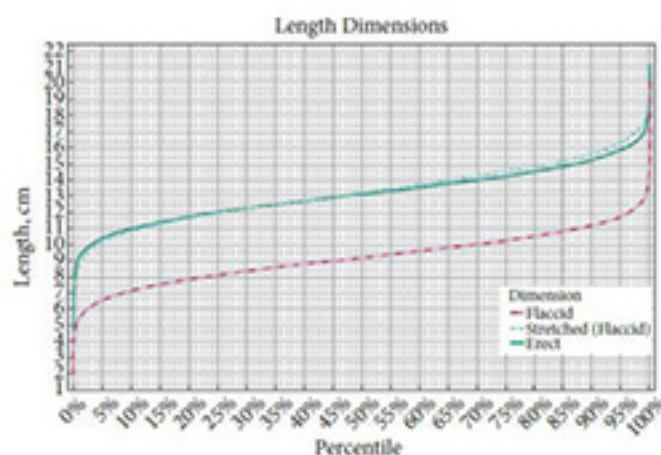
منشا آن در اکثریت قریب به اتفاق موارد باورهای غلطی است مثل این که اندازه آلت به مردانگی، قدرت باروری یا توانایی جنسی ربط دارد یا اینکه اگر آلت تناسلی کوچک باشد، باعث نارضایتی شریک جنسی می شود.

تبلیغاتی که برای بزرگ کردن آلت تناسلی می شود به مردان روش های غیر جراحی (قرص، لوسیون، لوله خلاء، وسایل و روشهای کشش) توصیه می کنند که برای تاثیر آن کوچکترین مدرک علمی وجود ندارد و از نظر طبی بی اعتبار هستند.

یک روش جراحی عبارت است از افزایش قطر با تزریق چربی قسمت دیگری از بدن به آلت تناسلی. اما بررسی وضعیت مردانی که از این روش استفاده کرده‌اند نشان می دهد که به مرور زمان با جذب چربی، اندازه

آلت به حالت قبل بر می گردد و علاوه بر این، روش جراحی عوارضی مثل بدشکلی و زخم و عفونت دارد.

در جراحی افزایش طول، لیگامانی را که آلت را به استخوان شرمگاهی وصل می کند قطع می کنند و با یک پیوند پوستی طول آلت را اضافه می کنند اما این روش تاثیری بر اندازه آلت در حالت برانگیختگی ندارد و ممکن است باعث دشواری در رابطه جنسی شود.



نرموگرام طول آلت تناسلی

در تمام دنیا گروهی از مردان نگران اندازه آلت تناسلی خود هستند و حتی ممکن است از "اضطراب یا سندروم کوچک بودن آلت تناسلی" در رنج باشند.

اما به مردانی که این موضوع اسباب نگرانی شان است یا به آن اهمیت می دهند چند توصیه ساده می توان کرد:

تراشیدن موهای ناحیه تناسلی کمک می کند اندازه آلت بزرگتر به نظر برسد.

هر مرد از زاویه ای منحصر به فرد یعنی از بالا عضو جنسی خود را می بیند و این باعث می شود که این عضو کوچکتر از اندازه واقعی به نظر بیاید، بخصوص وقتی فرد خود را با دیگران مقایسه کند. نگاه کردن در آینه ارزیابی درست تری به دست می دهد.

جلوی چاقی شکمی را بگیرید چون باعث می شود اندازه عضو جنسی کوچک به نظر بیاید.

و سرانجام اینکه شخصیت، رفتار و آگاهی مردان از رابطه جنسی و داشتن یک رابطه عاطفی و محکم با شریک جنسی کلید یک رابطه جنسی مطلوب است، به جای بزرگ کردن عضو جنسی می توان به رشد شخصیت و رفتار جنسی توجه نشان داد.

آیا شما هم از محصولات افزایش اندازه آلت تناسلی استفاده کرده اید؟ آیا این محصولات تاثیری بر روی اندازه آلت شما داشته است یا خیر؟ تجربه ی خودتان را از طریق ایمیل pesaranmag@gmail.com با ما در میان بگذارید تا در شماره ی بعدی منتشر کنیم.





مجله اینترنتی
پسران






مؤسسه نیکوکاری مهرافرین پناه عصر
شماره ثبت: ۳۱۰۱۵



تلفن: ۰۲۱-۳۵۲۶۰ | *733*7*3# | www.mehrafarin.org.com

www.telegram.me/PesaranMag

با قلک‌های مهرافرین
عشق را ذخیره کنیم.

شماره ۳ / 



کودکان ماهر آفرین رایاری رسانید

با شماره گیری کد رایگان



***۷۳۳*۷*۳#**



www.mehrafarin.org.com
+۹۱-۲۲۹۱۰۸۵۱-۲

آسان پرداخت
پرشین-سویچ
www.persianswitch.com

آلت مصنوعی



آلت مصنوعی (Dildo) که ممکن است به نام‌های آلت مردانه کاشی، مچاچنگ، چرمینه، سابوره یا دیلدو نیز خوانده شود یک آلت تناسلی مردانه مصنوعی از نوعی پلاستیک سیلیکونی است که از آن برای لذت جنسی استفاده می‌شود. برخی انواع پیشرفته آن توانایی لرزیدن دارند و با باتری کار می‌کنند.

این گونه آلات بعضاً در میان همجنس‌گرایان و در بسیاری موارد زوجات غیر همجنس‌گرا مورد استفاده دارد. نوع خاصی از چنین آلتی در قدیم در ایران با نام «آلت مردانه کاشی» معروف بوده است.

ایمنی و سلامتی

حفظ پاکیزگی و نظافت یکی از باید ها در استفاده از اینگونه وسایل است و در صورت رعایت نکردن می‌تواند ناقل بیماری‌های مختلف جنسی گردد؛ بنابراین بعد از هر بار استفاده شدیداً توصیه می‌شود که در صورت امکان شسته یا با مواد بهداشتی تمیز گردد و در لای پارچه‌ای تمیز قرار داده شود تا میکروبها و خاک بر روی آن قرار نگیرند.

باستان‌شناسان در حفاری‌های خود از دوره‌های آغازین زندگی بشر، از دوران سنگی تا دوران معاصر، به کشف اشیائی به شکل آلت مردانه که از سنگ یا چوب ساخته شده بود نائل آمدند که حاکی از استمرار تاریخی استفاده از آلت مصنوعی (دیلدو ها) توسط انسان‌های اولیه تا به امروز است.

یک شخصی
در حال استفاده از
آلت مصنوعی
یا دیلدو

دیلدو
ویبره دار



همجنس‌گرایی
در گذر تاریخ

جام وارن
Warren Cup



جام وارن

جام وارن (Warren Cup) یک فنجان نقره‌ای آشامیدنی است که با تصویر نقش برجسته همچننگرایی در روم باستان (en) تزئین شده، در سال ۱۹۹۹ موزه بریتانیا با پرداخت مبلغ ۸/۱ میلیون پوند این جام را خریداری کرد که در آن زمان گران قیمت‌ترین شیئی خریداری شده توسط موزه بود، جام وارن مربوط به دودمان ژولیو کلودیان (en) از قرن یکم میلادی می‌باشد هر چند در مورد صحت انتساب آن تردید و شبهات چندی وجود دارد.

فنجان پس از اولین مالک مدرن آن یعنی ادوارد پری وارن، بدین نام شهره گشت، این جام قابل توجه‌ترین اثر در مجموعه وی بود، او همچنین آثار مشهور دیگری را هم از جمله تندیس بوسه (مجسمه رودن) اثر آگوست رودن و همینطور تابلوی مشهور لوکاس کراناخ پسر موسوم به آدم و حوا در مجموعه شخصی خودش داشت .



جنس :

نقره

اندازه:

ارتفاع: ۱۱ سانتیمتر (۴/۳ اینچ)
عرض: ۹/۹ سانتیمتر (۳/۹ اینچ)
عمق: ۱۱ سانتیمتر (۴/۳ اینچ)

ساخته شده در : روم
موقعیت فعلی :

اتاق ۷۰، موزه بریتانیا، لندن



اگر شما قربانی آزاری در دوران کودکی یا
بزرگسالی تان شده‌اید، خواندن این مقاله را
به شما پیشنهاد می‌کنیم. در این چند خط،
نه می‌خواهیم شما را به قوی تر بودن و
فراموش کردن مجبور کنیم و نه می‌خواهیم
بگوییم که فقط انتقام شما را آرام می‌کند.

قربانیان تجاوز جنسی بخوانند!

می‌گویند دردی که آن روز در دل تان نشسته، تا آخرین روز زندگی‌تان آرام نمی‌شود و تجاوز را دردناک‌ترین تجربه‌ای می‌دانند که می‌تواند گریبان یک نفر را بگیرد.

اگر شما قربانی آزاری در دوران کودکی یا بزرگسالی‌تان شده‌اید، خواندن این صفحه را به شما پیشنهاد می‌کنیم. در این چند خط، نه می‌خواهیم شما را به قوی‌تر بودن و فراموش کردن مجبور کنیم و نه می‌خواهیم بگوییم که فقط انتقام شما را آرام می‌کند.

این بار می‌خواهیم به شمایی که تصویر دلخراش یک آزار را در ذهن خود قاب کرده‌اید، بگوییم که اگر در تمام روزهای گذشته با خشم و ترس و اضطراب زندگی کرده‌اید حق با شماست و این امید را پیش چشم‌تان بیاوریم که اگر چند قدم به جلو بردارید و از اطرافیان‌تان و روانشناسان کمک بگیرید، می‌توانید روزهای آرام‌تری را تجربه کنید.

مشکل شما اصلاً کوچک نیست

نمی‌خواهیم با توصیه‌های بی‌مورد، شما را آزرده‌تر کنیم. اگر

بعد از این اتفاق، با هجوم خشم، اضطراب، ترس یا عصبانیت روبه‌رو شده‌اید، خود را سرزنش نکنید. اتفاقی که برای شما افتاده است، دشوارتر از آن است که با چند توصیه ساده از پس برطرف کردنش بریابید.

میزان زمان و تلاشی که برای رها شدن از این احساسات به آن نیاز دارید، با توجه به سن شما در زمانی که این اتفاق رخ داده و میزان و شدت آن متفاوت است. اگر شما پیش از این رخداد، با مشکلات و اختلالات روانی دیگری هم روبه‌رو بوده‌اید و درگیر احساس افسردگی، اضطراب، ناتوانی در مدیریت هیجان‌ها و اختلالات دیگر روانی بوده‌اید، طبیعی است که به زمان طولانی‌تری برای مرمت روان خود نیاز داشته باشید.

از طرف دیگر، نوع برخوردی که در این اتفاق با شما شده است هم می‌تواند مسیرتان را برای رسیدن به آرامش، کوتاه‌تر یا بسیار طولانی‌تر کند. پس خود را با دیگران مقایسه نکنید و به جای تخریب بیشتر خود و غرق شدن در احساس ناتوانی، با شیوه و زمانبندی خودتان از این بحران بیرون بیابید.

مراقب باشید!

والدین در سال‌های کودکی، بیشتر از هر زمانی باید مراقب فرزندشان باشند، چراکه کودک آگاهی لازم و یا توانایی مراقبت از خود را ندارد.

اما شمایی که روزهای کودکی را پشت سر گذاشته‌اید، حالا مسئولیت مراقب از خود را خودتان به عهده دارید. پس مراقب مکان‌هایی که به آن قدم می‌گذارید و آدم‌هایی که با آنها روبه‌رو می‌شوید باشید.

نمی‌خواهیم شما را از قدم برداشتن در شهر بترسانیم و تنها به شما یادآوری می‌کنیم که احتیاط نه نشانه کوتاه فکری شماست و نه شما را یک فرد ترسو جلوه می‌دهد.

یادتان باشد که در صورت بروز چنین اتفاقی، تا پایان عمر نمی‌توانید اثراتش را از روان خود پاک کنید، پس از تجربه‌های دیگران درس بگیرید و صفحات حوادث روزنامه‌ها را به چشم داستان‌های هیجان‌انگیز نگاه نکنید، چراکه هیچ کدام از قربانیان تجاوز، گمان نمی‌کردند روزی در این شرایط گرفتار شوند.

به کسی که درکتان می‌کند بگویید

شما در این بحران، تنها احساساتی که مربوط به بدن و روان خود دارید را تجربه نمی‌کنید، بلکه احتمال اینکه نگرانی از قضاوت و واکنش دیگران شرایط را برای شما سخت‌تر کند هم کم نیست.

گرچه بهترین گزینه برای کاهش فشار و دریافت کمک از دیگران، مطرح کردن این موضوع با والدین یا یکی از اعضای مورد اعتماد خانواده است، اما با این وجود، نمی‌توانیم شما را به مطرح کردن این اتفاق مجبور کنیم. پس قبل از به اشتراک گذاشتن رنج‌تان با دیگران، شرایطتان را یک بار دیگر مرور کنید.

اگر احساس می‌کنید گفتن موضوع به یکی از اعضای خانواده، به ویژه والدین، بار شما را سبک‌تر می‌کند، اتفاقی که افتاده را با او در میان بگذارید، در غیر این صورت، گفتن موضوع برای یک روانشناس را امتحان کنید و در کنار آرام‌تر شدن به دلیل به اشتراک گذاشتن غم‌های‌تان، از او برای احیای روان خود کمک بگیرید.

می‌توانید این راز را نگه دارید

تسلیم بایدها نشوید. در رابطه شما با همسر آینده‌تان، تشخیص شما مهم‌ترین دلیل بیان کردن یا نکردن این موضوع است و هیچ بایدی نمی‌تواند شما را به بیان کردن یا پنهان کردن آنچه اتفاق افتاده مجبور کند. به یاد داشته باشید که این یک تصمیم کاملاً شخصی است و نمی‌توانید با استفاده از تجربه‌های دیگران، از راه‌هایی که آنها رفته‌اند استفاده کنید. اگر احساس می‌کنید خواستگار شما توان پذیرش این موضوع را دارد و با دانستن آن، می‌تواند به شما برای آرام تر شدن کمک کند، پس وقت آن رسیده که او را از این موضوع آگاه کنید. اما اگر گمان می‌کنید گفتن این راز، فرصت ازدواج با کسی که دوستش دارید را از شما می‌گیرد، نمی‌توانید خود را برای بیان کردنش مجبور کنید.

شما تنها کسی هستید که صلاحیت تصمیم‌گیری در این مورد را دارد و در عین حال، باید مسئولیت آنچه که بیان می‌کنید را هم بپذیرید. گفتن این راز با عواقبی همراه است که با توجه به موقعیت و فردی که با او روبه‌رو هستید، می‌تواند

مثبت یا منفی باشد، پس اگر با شجاعت برای مطرح کردنش قدم برمی‌دارید، انتظار دریافت بازخوردی که گاه مثبت است و گاه منفی را هم داشته باشید.

از طرف دیگر، گمان نکنید که موظف به بیان این اتفاق هستید. اینکه این حادثه چقدر در زندگی امروز شما تاثیر گذاشته هم می‌تواند یکی از دلایل بیان آن باشد. اگر شما تازه این اتفاق را تجربه کرده‌اید و با مشکلات جدی و لزوم درمان طولانی مدت روبه‌رو هستید، پنهان کردن آن از شریک زندگی‌تان عاقلانه به نظر نمی‌رسد، اما اگر آنچه اتفاق افتاده مربوط به سال‌ها قبل است و اثر چندانی از این اتفاق در زندگی شما باقی نمانده، لزوم کمتری به افشای آن وجود دارد.

حتما از یک متخصص کمک بگیرید

تجاوز در هر حالتی یکی از شدیدترین اتفاقاتی است که می‌تواند برای انسان اتفاق بیفتد. اتفاقی که از نظر روانشناسان به اندازه سیل، زلزله، مرگ عزیزان و سخت‌ترین حادثه‌های زندگی بر روان

فرد اثر می‌گذارد. طبیعی است که قربانی این حادثه، دچار اختلال اضطراب پس از سانحه شود و برای رها شدن از آسیب‌ها به کمک اطرافیان و متخصصان نیاز داشته باشد. اگر شما هم یکی از قربانیان این اتفاق باشید، بعید نیست که با دیدن هر ماجرای که شما را به یاد آن روز، آن لحظه و آن فرد بیندازد، دچار اضطراب، خشم، ترس و اندوه شدید شوید و این موضوع ممکن است تا سال‌ها ادامه پیدا کند و حتی بدون دارو درمانی و روان‌درمانی از زندگی شما بیرون نرود. پس اگر دچار احساس انتقام شده‌اید، بدانید که حسی طبیعی را تجربه می‌کنید و در صورتی که در کنترل آن ناتوان هستید، باید از یک متخصص کمک بگیرید. قبل از دریافت کمک‌های حرفه‌ای، برای کنترل واکنش‌های خود تلاش کنید و با رساندن آسیب‌های غیر جبران به خود یا دیگران، کلافی که در آن گرفتار شده‌اید را پیچیده‌تر نکنید.

انتقام یک مسکن موضعی است

شاید در آغاز گرفتن تصمیم منطقی و نشان دادن واکنش درست برای‌تان دشوار باشد،

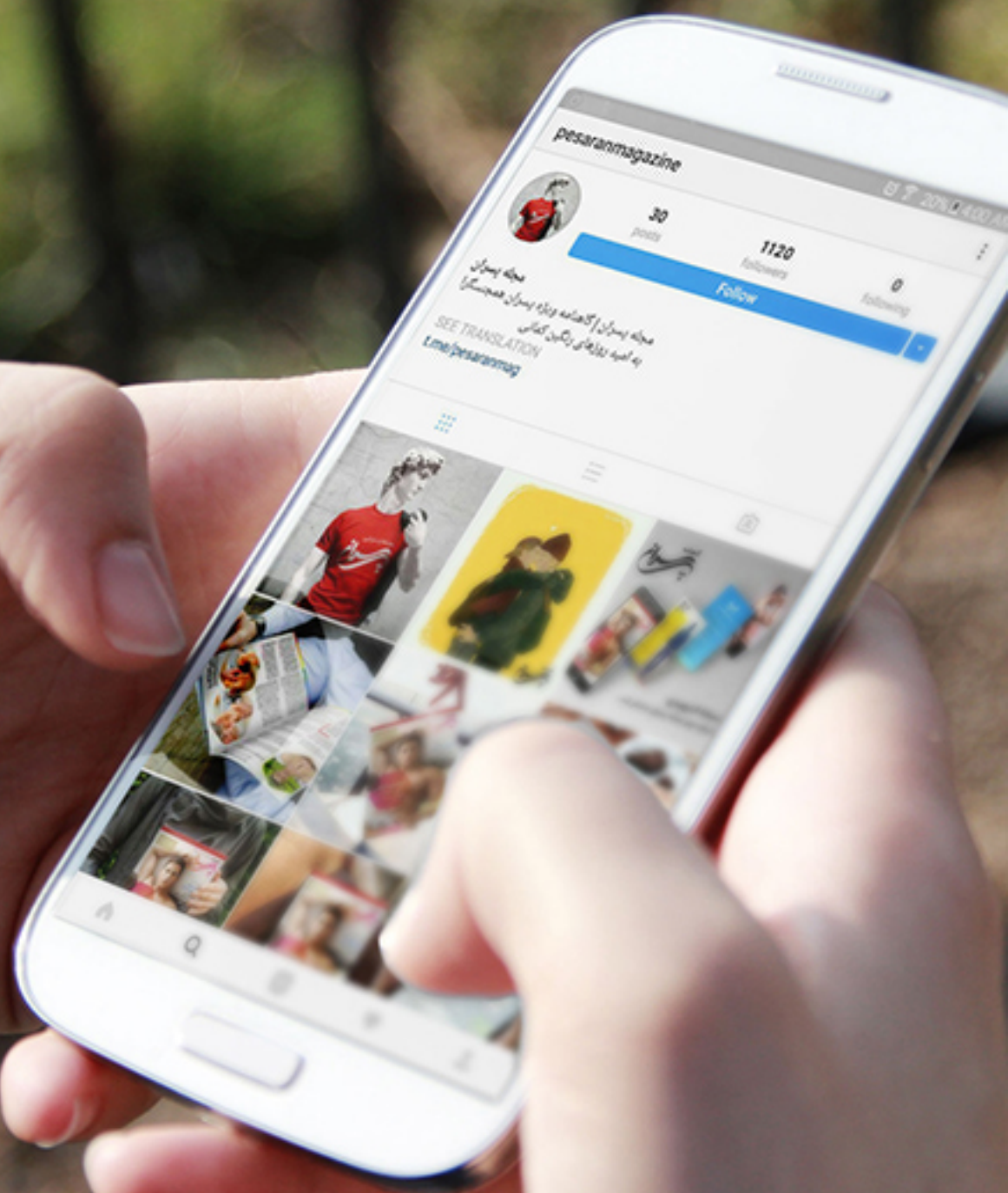
اما به یاد داشته باشید که تسویه حساب فردی کمکی به بیرون آمدن شما از این بحران نمی‌کند، چراکه خاطره تلخ آن روز در ذهن شما ماندگار شده و حتی در صورت تسویه حساب با فرد مورد نظر، محو نمی‌شود.


انتقام گرفتن تنها تسکینی موقت بر درد شماست اما این شیوه آرام کردن خود، می‌تواند عواقبی را به همراه بیاورد و مشکل شما را دوچندان کند. خانواده افرادی که قربانی تجاوز شده‌اند، هنگام شنیدن صحبت‌های آنها باید پذیرنده و حمایتگر باشند و در عین حال هیچ عکس‌العملی را نشان ندهند. از طرف دیگر، آنها قبل از هر اقدامی باید مطمئن شوند که این حرف‌فرزندان واقعیت دارد، چراکه در بسیاری موارد و به ویژه در ۷-۸ سالگی تخیل یا انگیزه‌های دیگر، باعث مطرح شدن ادعایی نادرست در این زمینه می‌شود.

آیا شما در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اید؟ بعد از آن چه آثار جسمی و روانی را متحمل شده‌اید؟ تجربه‌های خودتان را برای مجله پسران بفرستید:

pesaranmag@gmail.com

اینستاگرام مجله پسران را فالوو کنید:
[instagram.com/PesaranMagazine](https://www.instagram.com/PesaranMagazine)





فواہسی برب من هست ولی تکراری
می شود دست از اعدام ہم برداری؟
دل من مال تو شد پس دل خود را سنگین
تو در اعماق ہم مدخل فدا جاداری

سوار زنی



پیام های رنگین کمانی

نظرات گرم شما عزیزان را دریافت کردیم و از این همه لطف و اعتمادی که به مجله ی خودتون دارید سپاسگزاریم. برخی از پیام های شما را در زیر آورده ایم. شما هم میتوانید نظرات خودتون را به ایمیل pesaranmag@gmail.com ارسال کنید تا در شماره های آینده در مجله قرار دهیم.

سلام و خسته نباشید

مجله های پسران واقعا خوب هستن . میخواستم یه سوال بپرسم . فاصله زمانی انتشار هر شماره از مجله چقدره ؟ ینی هر چند روز یکبار نسخه جدید میاد؟ و میخواستم بگم دوس دارم تو نسخه سوم بیشتر در مورد زود انزالی علل و درمان توضیح بدین

دوست عزیزم سلام ،

ممنون از پیامت و لطفی که به مجله پسران داری ، مجله پسران به صورت گاهنامه هست و معمولا هر ماه یا هر دو ماه یکبار منتشر میشود. در این شماره مقاله ای را در مورد زود انزالی برای شما نوشتیم و میتوانید در صفحه ی مربوطه بخوانید.

با سلام . ازتون ممنون میشم اگه گروه گی یا همجنسباز ایرانی سراغ داشتید برام بفرستید با تشکر از لطفتان همیشه خوش باشید

دوست عزیزم سلام ،

متاسفانه به خاطر مسائل امنیتی خودتان نمی توانیم گروه مجازی خاصی را به شما معرفی کنیم. روزتون رنگین کمانی

سلام و خسته نباشید . مجله تون واقعا مجله خوبیه

چیزی که همه ما شدیدا بهش احتیاج داریم ، ممنون میشم توی نسخه سوم درباره دوش مقعد و شستشوی مقعد بیشتر بگید. اینکه چندبار در روز باید انجام بشه یا اینکه اصلا انجام چندبار در روز ضرر داره؟ یا هر چقدر هم که اینکار رو انجام بدیم ضرری ندارند

دوست عزیزم سلام ،

خوشحالیم که مجله پسران مورد توجه شما قرار گرفته است. در همین شماره مقاله ای در همین مورد نوشتیم. شاد باشی

پیام های رنگین کمانی

با عرض سلام و خسته نباشید
ممنون میشم اگه تو سری جدید مجله مطلبی درباره ی فواید یا ضرر ها
خودارضایی و آموزش ترک خودارضایی بنویسید
با سپاس فراوان از مجله ی بی نظیر و مفیدتان

دوست عزیزم سلام ،
از پیامی که فرستادی ممنونم و امیدوارم که خوب و شاد باشی ،
حتما در این زمینه مقاله ای را خواهیم نوشت و در شماره سوم
منتشر خواهیم کرد.

سلام و خسته نباشید بهتون
واقعا مجله خوبیه و همه ما بهش احتیاج داریم
فقط میخواستم ازتون خواهش کنم اگه میشه
تعداد صفحات مجله و موضوعات رو بیشتر کنید
ممنون

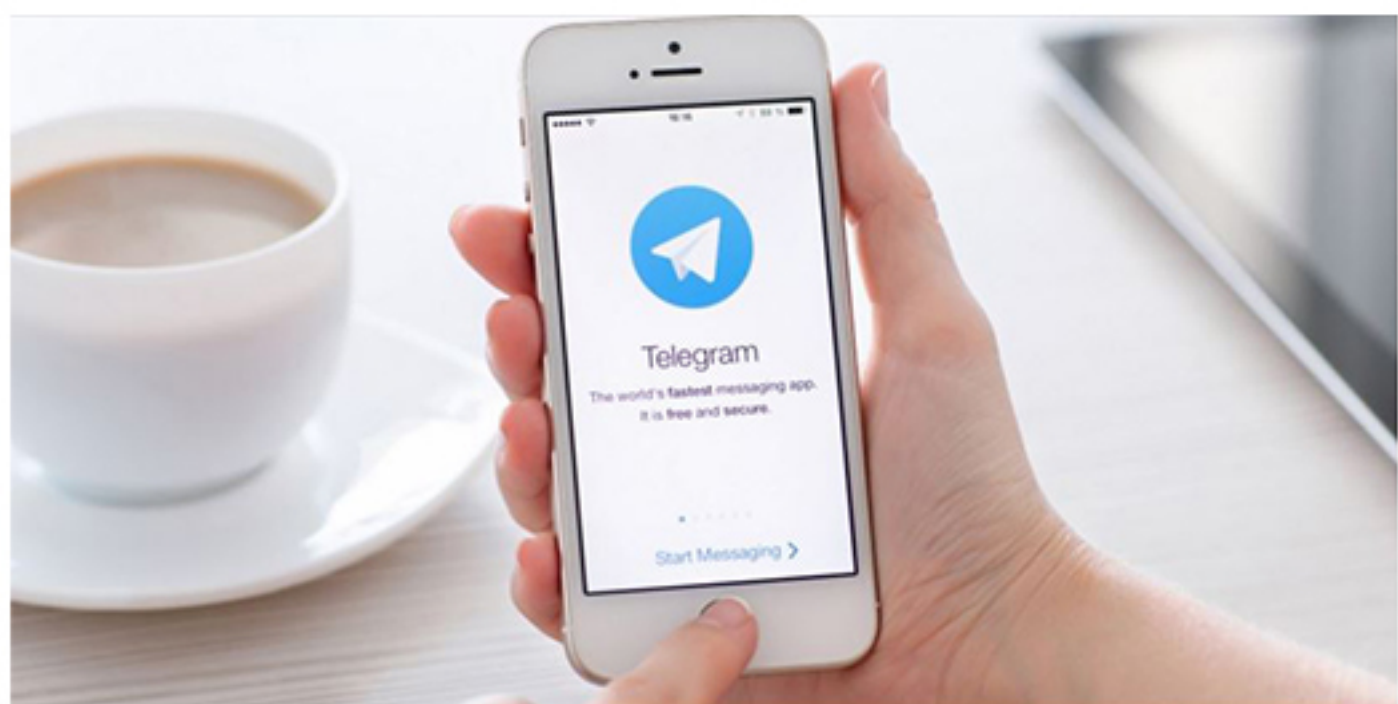
دوست عزیزم سلام ،
ممنون از نظر و پیام گرمت ، در شماره ی سوم تعداد صفحات و
موضوعات خیلی بیشتری را تهیه کردیم و بیش از ۱۰۰ صفحه مقالات
جذاب و به همراه تصاویر با کیفیت تقدیم شما خواهیم کرد.
به امید روزهای رنگین کمانی

سلام باعرض خسته نباشید شماره بعدی مجلتون کی میاد ؟؟ من خیلی
خوشم اومد . نسخه ی های قبلی مجله را از کجا میتونم دانلود کنم ؟
ایا امکان داره یکسری عکس بزارید که ادم ها باهاش
ممنون

دوست عزیزم سلام ،
شماره بعدی مجله مهرماه منتشر میشه و هدف ما از مجله پسران
اطلاع رسانی و حمایت از دگرباشان جنسی هست و همچنین مجله
پسران بر خلاف دیگر مجلات به قصد سرگرمی و ارائه مطالب جذاب
منتشر میشود. در شماره ی جدید سعی کردیم از سانسور کمتری
استفاده کنیم تا لذت بیشتری ببرید.
نسخه ی های قبلی مجله را از روبات تلگرام مجله دانلود کنید:
www.t.me/PesaranMagBot

همه چیز درباره امنیت تلگرام و راهکارهایی برای جلوگیری از سرقت اطلاعات شما

مدتهاست که با توسعه روزافزون شبکه‌های اجتماعی و برنامه‌های پیام رسان آنلاین، کاربران به دنبال پر کاربردترین و امن‌ترین اپ‌ها در این زمینه بوده‌اند. تلگرام یکی از این برنامه‌هایی است که به شدت در میان مردم جهان و به ویژه ایرانیان، با استقبال فراوان مواجه شده است. از ابتدای معرفی این اپ تا به امروز امکانات متعددی به آن اضافه شده که این قابلیت‌ها در کنار سرعت بالای سرورهای این اپلیکیشن، محبوبیتش را بیش از پیش کرده است.



گسترش این برنامه پیام رسان به حدی رسیده که چیزی حدود ۶۰ درصد از پهنای باند اینترنت در کشور ایران فقط به اپلیکیشن تلگرام تعلق گرفته است. اما بعد از این مدت و استقبال فراوان مردم، هنوز دغدغه‌ای برای برخی از کاربران از نظر بحث امنیتی وجود دارد. آیا واقعا می‌شود به تلگرام اطمینان داشت؟ می‌توان با خیال راحت پیام‌ها و اطلاعات شخصی را توسط آن به اشتراک گذاشت؟! در این پست سعی داریم تا به پاسخ مناسبی برای این سوالات برسیم. مسولان تلگرام این برنامه را از امن‌ترین‌ها در این زمینه می‌دانند و با اطمینان تمام از قدرتمندی سرورها و پروتکل‌های این اپ سخن می‌گویند. حتی اگر به خاطر آورید، نوامبر سال ۲۰۱۴ یک جایزه سیصد هزار دلاری برای یافتن باگ بر روی تلگرام اعلام شد و این خود نشان دهنده قدرت بالای امنیتی این برنامه است. **اما چرا باید کمی نگران اطلاعات شخصی در تلگرام باشیم؟!**



این اپلیکیشن پیام‌رسان بر خلاف سایر برنامه‌های در این زمینه مانند واتس‌آپ، پیام‌ها و اطلاعات به اشتراک گذاشته شده را در فضای ابری موجود، در واقع درون سرورهای اینترنتی ذخیره می‌کند. این درحالی است که برنامه‌ای مانند واتس‌آپ تنها نسخه‌ای ذخیره شده درون تلفن همراه برای کاربر تهیه کرده و هیچ پیام و داده‌ای را در سرورها ثبت نمی‌کند.

با این وجود، تلگرام قابلیت خاصی را در اپلیکیشن خودش ساخت که طی آن کاربر می‌تواند بدون هیچ‌گونه ذخیره سازی در فضای ابری و سرورهای تلگرام اقدام به پیام رسانی کند. توسط این قابلیت که تحت عنوان Secret Chat شناخته می‌گردد، پیام‌ها و اطلاعات به اشتراک گذاشته شده فقط در تلفن همراه ذخیره می‌گردند و سرورهای تلگرام هیچ‌گونه دسترسی به این دسته از اطلاعات شما نخواهند داشت.

بنابراین باید خیالتان جمع باشد که اطلاعات شما از سوی این کمپانی کاملاً در امان است. اما موضوعی که وجود دارد به گوش رسیدن خبرهایی مبنی بر هک شدن اکانت تلگرام و یا دسترسی به اکانت

این اقدام تلگرام در واقع می‌تواند جنبه مثبتی هم محسوب گردد. چرا که شما به صورت رایگان به یک فضای ابری با حجم نامحدود دسترسی داشته و می‌توانید به طور همیشگی از اطلاعاتتان استفاده کنید. اما از طرفی هم از نظر در امنیت نبودن اطلاعات، نگرانی‌هایی برای کاربران وجود خواهد داشت. اما پاسخ کمپانی تلگرام برای از بین رفتن این نگرانی‌ها چیست؟!

»

تمامی پیام‌ها و اطلاعات رد و بدل شده رمزنگاری می‌شوند و بعد در سرورهای ما قرار می‌گیرند و بدین ترتیب امکان دسترسی به اطلاعات کاربران حتی برای مهندسين ما نیز وجود نخواهد داشت.

“

تلگرام اشخاص دیگر است. این قضیه چگونه اتفاق می‌افتد؟!

دستگاه‌های متصل به اکانت تان را چک کنید.

۳ سهل‌انگاری‌هایی که در کنترل اکانت شخصی صورت می‌گیرد، باعث می‌شود تا افراد سودجو بتوانند به اکانت شخص هدف دسترسی داشته باشند. بنابراین باید خودتان به این موضوع توجه داشته باشید و تمامی عملیات محافظتی را برای اکانت‌تان انجام دهید. اما این اقدامات شامل چه چیزهایی می‌شوند؟!

یکی از بهترین قابلیت‌هایی که بر روی تلگرام دیده می‌شود، بخشی است که با عنوان Two-Step verification در قسمت Privacy and Security قرار دارد. در این قسمت شما می‌توانید کد دوم دلخواهی را تعیین کنید که در هر زمان علاوه بر کد اولیه ارسال شده توسط تلگرام، برای Login شدن کاربر لازم باشد. همچنین ایمیل هم از شما پرسیده می‌شود، تا در صورت فراموشی رمز بتوانید از آن استفاده کنید.

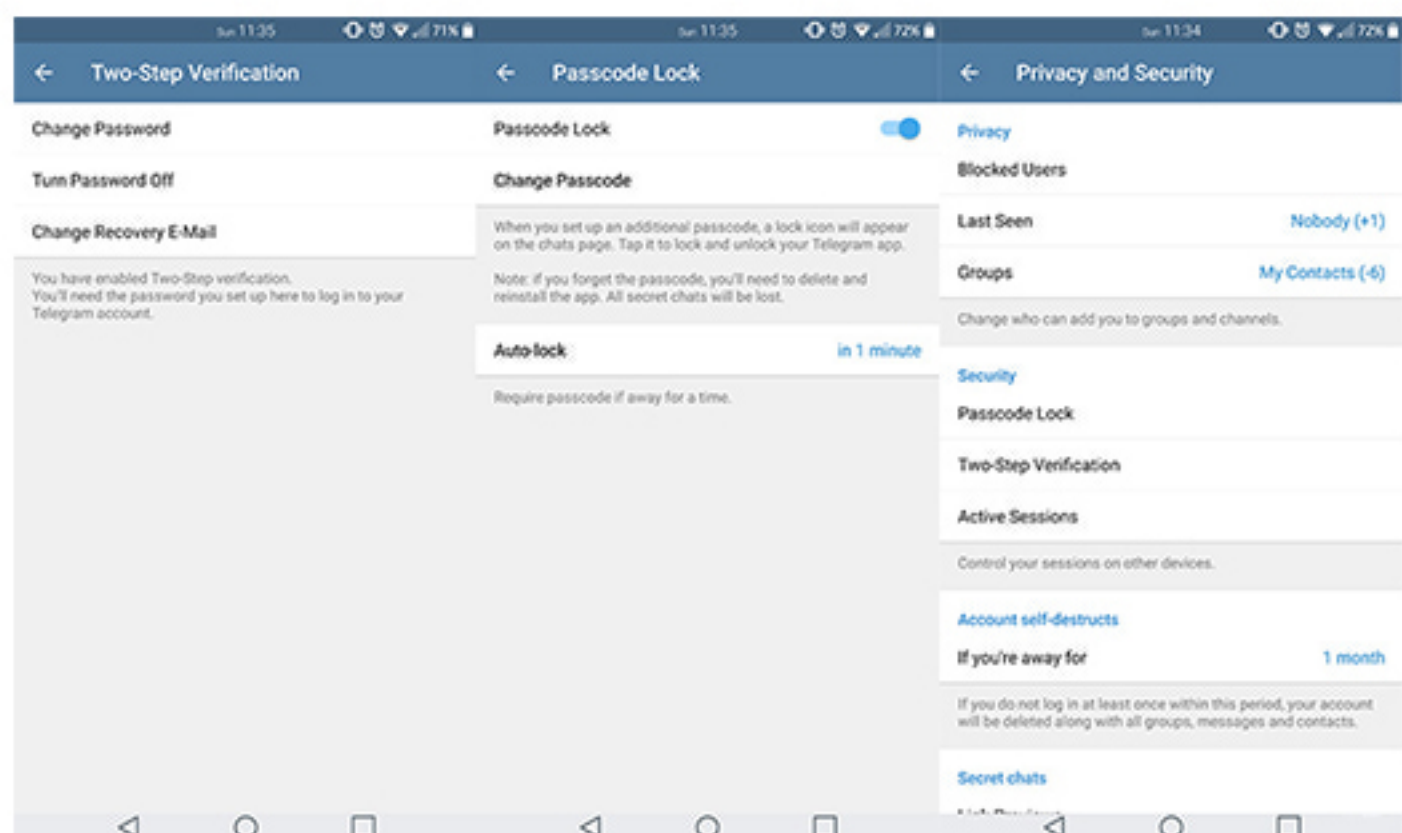
۱ هنگامی که می‌خواهید با موبایل‌تان برای اولین بار در تلگرام Login شوید، کدی که برای‌تان پیامک می‌شود را در اختیار شخص دیگری قرار ندهید. بهتر است بعد از وارد کردن کد، آن را حذف کنید.

۴ گذاشتن پسورد بر روی برنامه تلگرام هم می‌تواند از دسترسی سایر افراد به اکانت تان جلوگیری کند. البته این رمزگذاری تنها بر روی اپلیکیشن گوشی شما صورت می‌گیرد و عملی روی اکانت شما انجام نمی‌دهد. برای فعال کردن این رمز هم می‌توانید از منوی Privacy and Security وارد Passcode Lock شوید.

۲ بلافاصله بعد از Login شدن در بخش تنظیمات، Privacy and Security را پیدا کرده و وارد Active Sessions شوید و در آخر Terminate All Other sessions را انتخاب کنید. در این حالت تمامی دستگاه‌هایی که به اکانت تلگرام شما متصل هستند، Logout شده و شخصی نمی‌تواند به حساب شما دسترسی داشته باشد. بهتر است هر از گاهی وارد این بخش شوید و

۵ سعی کنید تنها از برنامه رسمی تلگرام استفاده کنید. برنامه‌های زیادی با پسوند و پیشوندهایی از تلگرام در مارکت‌های اندرویدی یافت می‌شوند

که قابلیت‌های بیشتری را در اختیار کاربر قرار می‌دهند. تاکنون خبری مبتنی بر مشکل امنیتی جدی در این برنامه‌ها به گوش نرسیده است، اما بهتر است برای اطمینان هم که شده از به روز ترین نسخه رسمی تلگرام بر روی تلفن همراه خود استفاده کنید.



مطمئن باشید اگر تک تک اقدامات بالا را انجام دهید، اکانت تلگرام شما در امنیت کامل خواهد بود و شخصی توانایی دسترسی به اطلاعات شخصی‌تان را نخواهد داشت و می‌توانید با خیال راحت از این برنامه پیام رسان استفاده کنید.

نظر شما در رابطه با امنیت برنامه تلگرام چیست؟ آیا با احساس امنیت کامل اطلاعات‌تان را در فضای ابری این برنامه قرار می‌دهید؟ دیدگاه‌تان را با ما از طریق ایمیل pesaranmag@gmail.com در میان بگذارید. منتظر نظرات شما عزیزان هستیم.

در شماره ی آینده در مورد افزایش امنیت اینستاگرام برای شما خواهیم نوشت. اگر سوالی دارید می‌توانید با ما در میان بگذارید تا شما را راهنمایی کنیم.

داستان سهیل و علیرضا

سلام نوزده ساله اسمم سهیل هستش ، ساکن مشهد داستانی که میخوام براتون بگم واقعی هست و به خدا یک کلمه دروغ نگفتم

چندماه پیش تو گروه تلگرام داشتم چت میکردم که یه پسری ۵سال کوچیک تر اومد

پی ویم و ازم اصل خواست خودمونو معرفی کردیم و باهم آشنا شدیم ،گفتم چرا اومدی پیویم من که دختر نیستم

گفت فقط به خاطر اخلاقت و مهربونیات تو چت های گروه فهمیدم بابقیه فرق داری

باورتون نمیشه همون حسی که من داشتم اونم داشت دوتایی مون همجنسگرا بودیم البته هیچ وقت لو نداد اما از چت هاش رفتاراش حرفاش میشد فهمید

روزی کمتر از ۱۰۰۰تا چت نمیکردیم روزمون شب نمیشد تواین پنج ماه که باهم دوست بودیم

البته همیشه گفت دوست چون همیشه همو داداشی صدامیکردیم

هیچ وقت من شروع کننده چت نبودم خیلی لذت بخشه صبح ازخواب بیدار بشی

عشقت زودتر سلام صبح



بخیرگفته باشه
چه دل انگیزه که هرروز اهنگ
دوستت دارم برات بفرسته
عکس نوشته های دوستت
دارم ساخت خودش برات
بفرسته دوتاایمون دنبال پوز
نبودیم

اصلا خجالت میکشیدیم راجب
این بحثا حرف بزنیم ولی شب
تا صبح دوستت دارم جز چت
های اصلیمون بود، پیوی مون
شده بود پر از قلب های رنگی
چه خوشکلم شده بود

بدترین چت هامونواین بود که
بعضی وقتا یهو میگفت قلبم
تیرکشید

اچه میدونی؟ قلبش اذیتش
میکرد، کمی ناراحت قلبی
داشت. پدرمادرش میدونستن
با من دوسته اچه بهم میگفت
هروقت باهام چت میکنه
توخونه خوشحالی میکنه
پدرمادرشم بهش میگن چته
میگفت دارم باداداشیم چت
میکنم

علیرضای من درسته ۴سالش
بیشترنبود ولی فرهنگش ادبش
اخلاقش خیلی خوب بود
چه قدر حال میده که سال
هاست کسی برات تولد نگرفته
ولی داداشیت یهو از شهر دیگه
برات کادو تولد پست کنه
به خدا الان دارم گریه میکنم
خیلی حالم خرابه خیلی خیلی
یه ماه پیش دقیقا دیگه



توتلگرام انلاین نمیشه
هرچی هم زنگش میزنم
خاموشه
تاین که دوروز پیش رفتم
شهرشون یه صحنه ای دیدم
که

تا یه ساعت غش کرده بودم
چادرمشکی زده بودن خونه شون
داداش علیرضای من قلبش
خیلی اذیتش میکردبراهمین
نتونست بیشترازاین زنده بمونه
من الان شهرشونم نیومدم
مشهد

یکی دوز دیگه ام میمونم
بعدمیام شهرمون به خدا دیگه
نمیدونم چه جوری زندگی کنم
خیلی داغونم

این چه زندگیه اخه
چرا باید این اتفاق میفتاد
اخره یه پسرءاساله چرا باید
قلبش موردداشته باشه
بچه ها من نیومدم داستان
بگمحررم بااوناست که میگن
همجنسباز با همجنسگرا فرقی
نداره ،همجنسگرا دوستشو برا
عشق میخواد
برا زندگی میخواد برا محبت
کردن میخواد نه چیز دیگه ای
درپناه خداباشین

ارسالی از طرف سهیل



داستان شما

دوستان عزیز ، شما هم میتوانید داستان های خودتون را برای مجله ارسال کنید تا در شماره های بعدی قرار گیرد. منتظر داستان های شما هستیم . متن داستان هاتون را برای ما به ایمیل pesaranmag@gmail.com ارسال کنید.



**۱۵ توصیه
برای آغاز
بدنسازی**

۱۵ توصیه برای آغاز بدنسازی

افرادی که پرورش اندام را آغاز کرده‌اند باید به نحوه ورزش کردن و تغذیه خود توجه کنند تا نتیجه مطلوب را بگیرند. اگر به تازگی پرورش اندام را آغاز کرده‌اید و می‌خواهید تناسب اندام بهتری داشته باشید باید نکات خاصی را در نظر بگیرید. نباید انتظار داشته باشید که یک‌شبه تغییر زیادی مشاهده کنید. حجم عضلات به تدریج افزایش می‌یابد. باید صبور باشید و در انجام ورزش و داشتن تغذیه مناسب پشتکار داشته باشید.

برنامه داشته باشید

نمی‌توانید تنها به باشگاه بروید و هر حرکتی دوست دارید انجام دهید. باید یک برنامه خاص داشته باشید و آن را دنبال کنید. از یک مربی بدنسازی یا یک ورزشکار حرفه‌ای بخواهید تا به شما برنامه‌ای بدهد که شخص شما نیاز دارید. تعداد حرکات در این برنامه باید مشخص باشد. هنگامی که به باشگاه می‌روید باید دقیقاً بدانید که

با وزنه‌های عادی شروع کنید

باشگاه‌ها پر از دستگاه‌های مختلف برای وزنه زدن است اما در ابتدا این دستگاه‌ها به شما برای ساختن یک ساختار بدنی منسجم کمک نخواهد کرد. ابتدا از دمبل و وزنه‌های عادی شروع کنید.

حرکات ترکیبی انجام دهید

ممکن است در مجله‌ها و سایت‌های ورزشی حرکات ورزشی مختلفی را ببینید اما باید در شروع کار حرکات پایه‌ای را انجام دهید. حرکاتی همچون اسکات، وزنه و پرس سینه نباید از برنامه شما حذف شود.

هر روز تمرین نکنید

اگر شخصی که برای شما برنامه می‌ریزد حرفه‌ای باشد بیش از ۴ روز در هفته به شما تمرین نمی‌دهد. به عنوان یک مبتدی بیشتر از این به تمرین احتیاج ندارید. بقیه روزهای هفته باید استراحت کنید تا ریکاوری صورت گیرد.

نحوه درست هر حرکت را یاد بگیرید

بهرتر است هر حرکتی را آرام شروع کنید و نحوه درست انجام آن را یاد بگیرید.

۱۵ توصیه برای آغاز بدنسازی

کم کم وزنه خود را افزایش دهید

بعد از اینکه فرم درست حرکات ورزشی را یاد گرفتید، باید کم کم وزن وزنه ها را افزایش دهید. هر دو هفته یک بار کمی بر وزن وزنه ها اضافه کنید. این کار باعث افزایش قدرت و حجم عضلات می شود.

پروتئین مصرف کنید

پروتئین برای پرورش عضلات لازم است. پروتئین در مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر، لبنیات، سبزیجات و آجیل وجود دارد. بیشتر متخصصان ورزشی توصیه می کنند که هر روز به ازای هر کیلو از وزن بدن ۲ گرم پروتئین مصرف کنید.



هر هفته بر روی همه عضلات کار کنید

در طول هفته باید حداقل یک بار بر روی هر کدام از گروه عضلات بدن کار کنید. همان طور که تمرین زیاد خوب نیست، تمرین کم هم مناسب نیست.

مراقب کمر درد باشید

هنگامی که به حدی رسیدید که از وزنه های سنگین استفاده کردید، از کمر بند مخصوص برای محافظت از کمر استفاده کنید. ممکن است در ابتدا کمر درد نگیرید اما در آینده این مشکل را پیدا خواهید کرد.

میزان کالری دریافتی را افزایش دهید

برای پرورش عضلات باید بیشتر از آنچه که می سوزانید کالری مصرف کنید. BMR یا میزان سوخت و ساز بدن خود را محاسبه کنید. اگر شغل شما طوری است که زیاد حرکت نمی کنید لازم نیست زیاد کالری مصرف کنید.

وعده هایی غذایی را افزایش دهید

به جای خوردن ۳ وعده غذایی در روز، ۴ تا ۵ وعده با حجم کمتر داشته باشید.

۱۵ توصیه برای آغاز بدنسازی

از خوردن غذای ناسالم پرهیز کنید

درست است که می‌خواهید وزن خود را افزایش دهید اما این وزن اضافه باید با افزایش حجم عضلات ایجاد شود نه چربی. غذاهای باکیفیت که حاوی پروتئین و کربوهیدرات باشند، مصرف کنید. از خوردن غذاهای چرب، ناسالم و با قند زیاد پرهیز کنید. تنها زمانی که می‌توانید از کربوهیدرات که سریع هضم می‌شود استفاده کنید بلافاصله بعد از ورزش است. این نوع کربوهیدرات در قند و آرد سفید وجود دارد.

میوه و سبزیجات مصرف کنید

در کنار پروتئین، کربوهیدرات و چربی نیاز به مصرف ویتامین و مواد معدنی دارید.




استراحت کنید

عضلات هنگامی که استراحت می‌کنید رشد می‌کنند، نه در هنگام ورزش. بنابراین از ۸ ساعت خواب روزانه مطمئن شوید.

مانند یک ورزشکار رفتار کنید

سعی کنید زندگی سالمی داشته باشید و سیگار نکشید.





فنده‌ی تو چه عاشقونست
بوسه‌ی تو چه بی بگهونست
دیدن تو مثل به روایت
فرصت شادی و غنایت

شماره های قبلی

مجله پسران را از
روبات تلگرام دانلود کنید :

www.t.me/PesaranMagBot

کاملاً رایگان



پسران

اولین مجله بزرگسالان
ویژه همجنسگرایان ایرانی

به دوستان خود معرفی کنید

فاطرات آقای رورولی

زندگی تفریح

























چالش عکسهای رنگین کمانی

دوستان عزیز رنگین کمانی، ممنون از تصاویری که برای مجله ارسال کردید، شما هم از این روزهای رنگین کمانی در سراسر دنیا عکس گرفتید؟ دوست دارید با دیگران به اشتراک بگذارید؟ برای ما ارسال کنید و ذکر اینکه عکس را کجا گرفتید. عکس های خود را به ایمیل pesaranmag@gmail.com ارسال کنید.

پوچم ما همیشه بالاست...



سعد از
ترنہ

مدار از
کورن



اسین از
کورن



آریا از
بان سندر
سُهر



ایان
ریمه فلج فارس
در غب حوران



پوریا از
سدان فروسی
حوران



آرسین از
لرمانسناه



حجی از
شیراز
ضیاء فروسی



بیرستان
وهند

چگونه می توان
طعم منی (اسپرم)
را بهبود بخشید ؟

چگونه می توان طعم منی (اسپرم)

۲ را بهبود بخشید؟

شاید ابتدا تعجب کنید ولی خوردن منی در سکس عملی است که موجب ایجاد لذت و شهوت بیشتر بین طرفین می شود . پس اگر چنین درخواستی از شریک جنسی خود دارید بهتر است طعم منی خود را بهبود ببخشید .

طعم اسپرم شما درست مانند بوی عرق بدنتان ، تحت تاثیر غذایی می باشد که می خورید .

۴ شما می توانید طعم اسپرم خود را با یک رژیم غذایی ساده بهبود ببخشید.

همانطور که گفته شد نوع غذایی که می خورید به شدت در طعم اسپرم شما موثر است ، در ادامه به ۱۰ نکته ساده ، اما مهم برای بهبود بخشیدن به طعم اسپرم شما اشاره می شود :

۵

۱ تا حد ممکن از خوردن الکل و خوردنی هایی که کافئین دارند و همچنین مواد نیکوتین دار خودداری کنید .

نوشیدن مقدار زیاد آب در روز (۲ تا ۳ لیتر) در دفع سموم بدن موثر است و در بهبود بخشیدن به طعم اسپرم نیز ، تاثیر بسزایی دارد .

۳ خوردن برخی میوه ها از جمله آناناس ، سیب ، انگور ، انبه و خربزه در روز بسیار موثر است . این میوه ها قند موجود در مایع منی را افزایش داده و تا حد قابل توجهی تلخی منی را کاهش می دهند . (تلخی منی اکثرا به دلیل مصرف کم آب می باشد)

۴ مصرف مقدار قابل توجه سبزیجات نیز در بهبود طعم اسپرم بسیار موثر می باشد . (کلم بروکلی و مارچوبه از سبزیجاتی هستند که در این مورد توصیه می شوند) مردانی که نه به صورت تفریحی بلکه واقعا گیاهخوار میباشند ، مزه اسپرم بسیار خوبی دارند .

خوردن گوشت قرمز از عوامل اصلی بد مزه کردن اسپرم می باشد ، همچنین خوردن شیر و پنیر موجب شور شدن مزه

خوردن جعفری و کرفس به دلیل داشتن حجم بالایی از کلروفیل توصیه می شود زیرا کلروفیل موجب شیرین شدن طعم منی می شود.

خوردن دارچین ، هل ، لیمو و نعناع برای شیرین کردن مزه منی توصیه میشود.

از خوردن مواد غذایی که مواد شیمیایی (مانند نگهدارنده ها) دارند جدا خوداری کنید ، زیرا این مواد در طعم بد منی بسیار موثر می باشند.



۸ اسپرم می شود . برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن شما، مصرف گوشت سفید از جمله مرغ و بوقلمون توصیه می شود.

۹ (در مورد ماهی این نکته وجود دارد که ایجاد طعم بد اسپرم در افراد مختلف متفاوت است ، بدین معنی که مصرف ماهی در فردی موجب بد طعم شدن مزه اسپرم میشود و در فرد دیگری تاثیری در مزه اسپرم ندارد . چون مصرف ماهی برای بدن مفید می باشد تا حد ممکن این غذا را از رژیم خود حذف نکنید و امتحان کنید ، شاید بر روی طعم اسپرم شما هم بی تاثیر باشد .)

۶ مصرف ادویه جات و ترشی جات مانند سیر و پیاز از عوامل اصلی طعم بد اسپرم می باشند ، مصرف این مواد موجب ایجاد و افزایش زیاد گوگرد در اسپرم (مایع منی) می شود.

۷ از خرید داروها و موادی که گفته می شود برای بهبود طعم اسپرم هستند خوداری کنید زیرا نه تنها ثابت نشده که این مواد واقعا کارایی داشته باشند ، بلکه ممکن است ضرر هم داشته باشند .

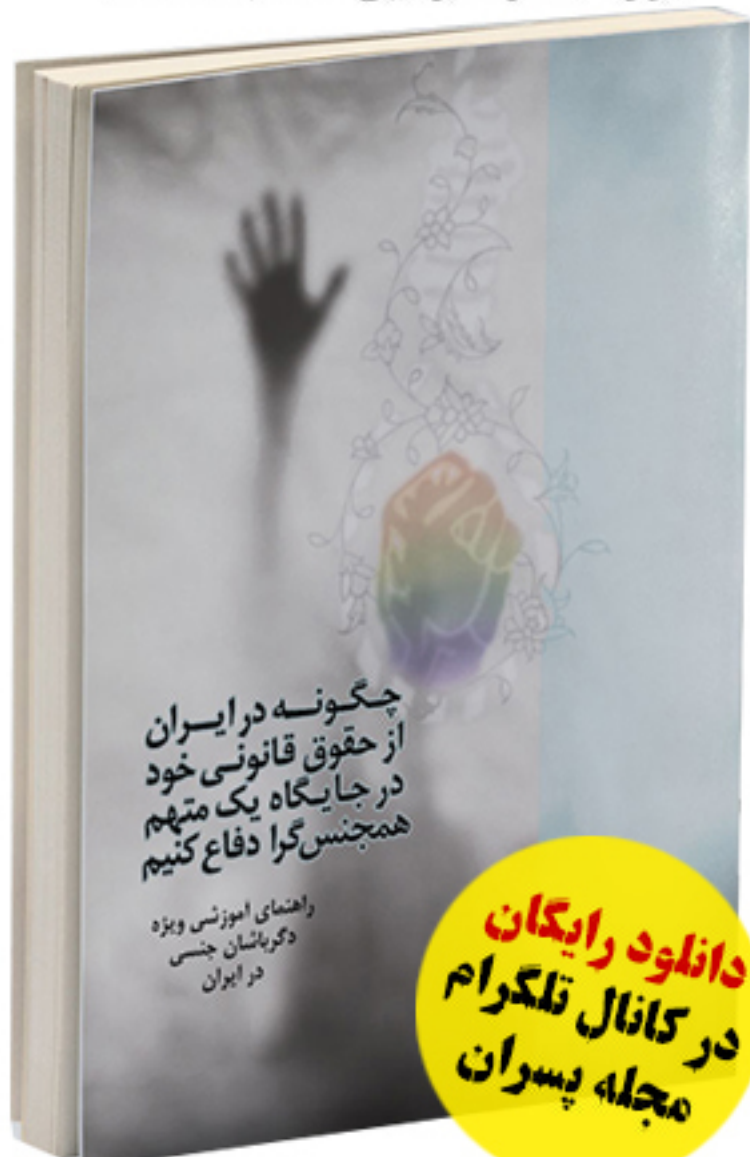
معرفی کتاب

این جزوه، توسط سازمان اقدام آشکار جهانی (ایگل هرک سابق) بعد از تحقیق و مطالعه درباره وضعیت حقوقی دگرباشان جنسی در ایران تالیف و منتشر شده است. در این یادداشت کوتاه سعی می‌شود تا حد امکان با به‌کارگیری زبانی غیر حقوقی، برخی از پیچیدگی‌های قانونی که آگاهی از آنها می‌تواند به تامین حقوق متهمان دگرباش جنسی در دادسراها و دادگاه‌ها و...

در ایران کمک کند، توضیح داده شود. از آنجا که در ایران، داشتن هویت جنسی متفاوت از تعاریف حاکم، به خودی خود و حتی بدون داشتن روابط جنسی مشخص، می‌تواند ایجاد مشکل کند، لازم است که «جامعه دگرباش جنسی ایران» از حداقل‌های موازین قانونی مطلع باشد تا به هنگام رفتاری یا دردهای حقوقی، بتواند بیشترین تاثیر ممکن را در روند پرونده‌ها و نتیجه نهایی بگذارد.

این جزوه راهنما، در ویرایش دوم خود، موضوعاتی کلیدی را پوشش می‌دهد از جمله در فصل «مفاهیم و کلیات» که اتهام‌های مرتبط با رفتارهای همجنس‌گرایانه، عواقب آنها و

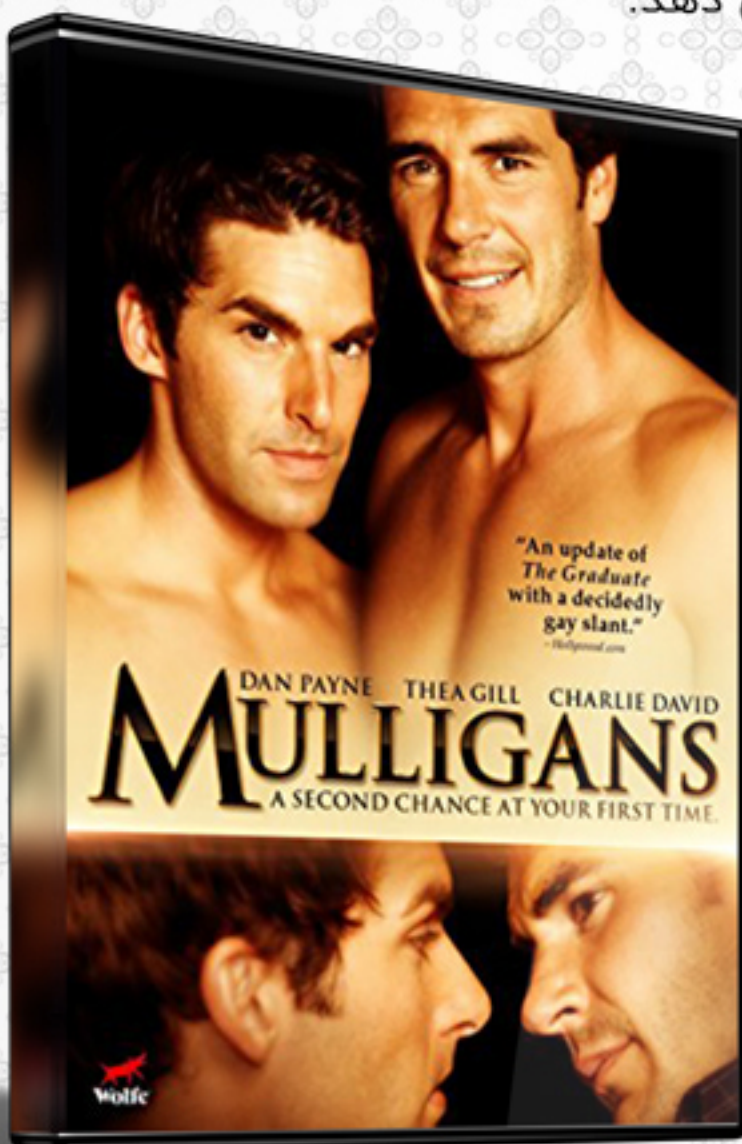
پاسخ درست به آنها در نظر گرفته شده است. فصل «راه کارهای گریز از تعقیب جزایی» مجموعه‌ای از امکانات لازم را به دگرباشان جنسی جهت خنثی شدن یا تقلیل اتهام‌ها و دوری از دستگیری‌ها معرفی می‌کند. فصل بعدی یعنی «آغاز پرونده قضایی و مراحل آن» دگرباشان جنسی با مراحل پرونده قضایی آشنا می‌شوند و درمی‌یابند که در صورت بازداشت چه پاسخ‌هایی به سوالات بدهند، لزوم انتخاب وکیل نیز از بحث‌های مورد اشاره در این کتاب است.



معرفی فیلم

داستان فیلم درباره یک مرد همجنس گرا است که برای تعطیلات به خانه همکلاسیش می رود و با خانواده او آشنا می شود، پس از مدتی رابطه عاطفی میان او و پدر دوستش که یک همجنس گرا بوده ولی خود را انکار می کرده برقرار می شود و تمام افراد خانواده درگیر این ماجرا می شوند.

این فیلم تصویر خوبی از عمق احساسات یک مرد همجنس گرا که ازدواج کرده و همجنس گرا بودن خود را انکار کرده و مشکلات این افراد در زندگی خانوادگی نشان می دهد.

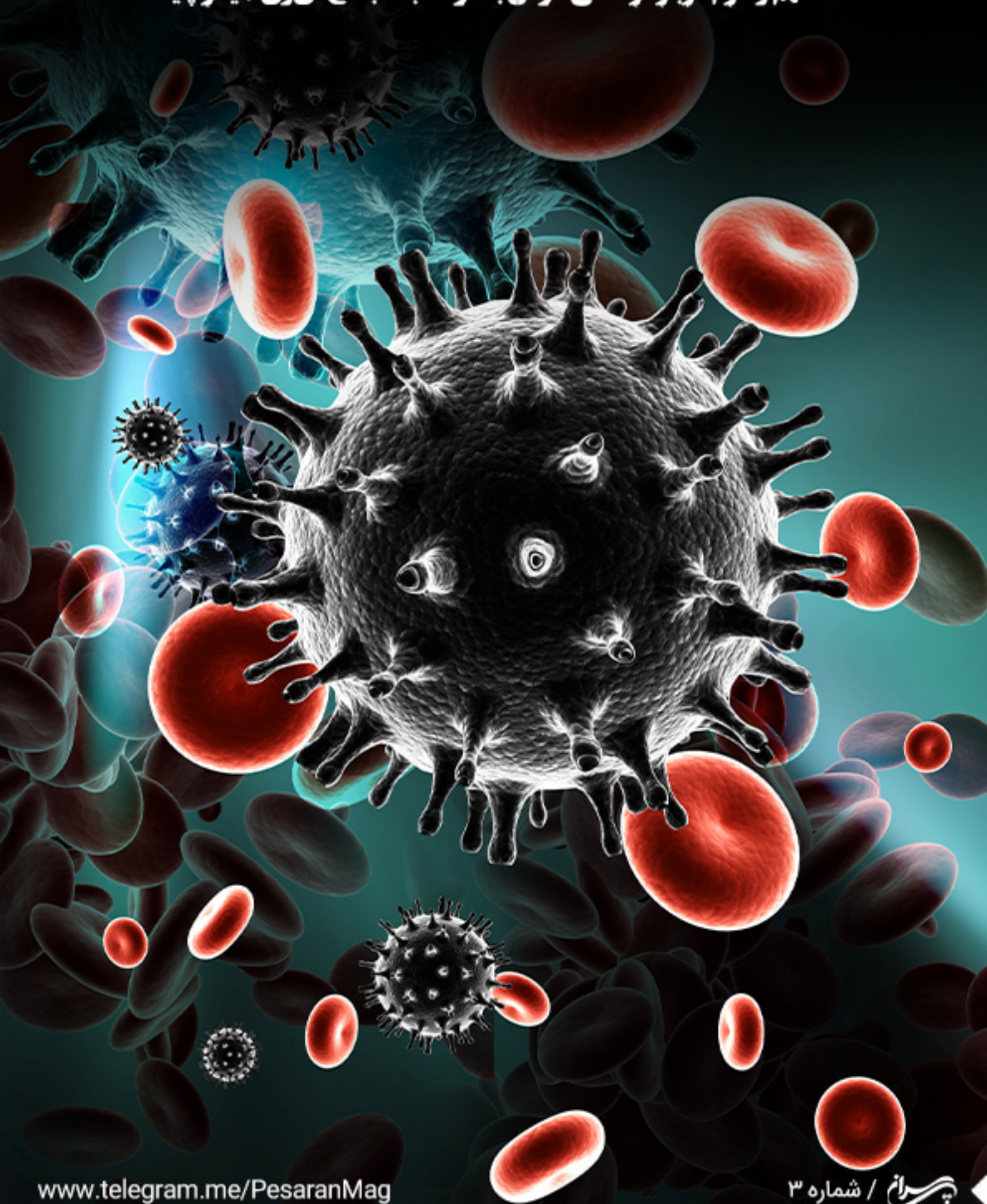


Mulligans شانسی دوباره



نکاتی که باید درباره اچ آی وی بدانید

نکات مهم و لازم درباره زندگی کردن با افراد مبتلا به اچ آی وی / ایدز چیست؟



هفته گذشته خبری به نقل از سازمان بهزیستی ایران منتشر شد که بر اساس آن ابتلا از طریق روابط جنسی محافظت نشده که از آن به عنوان موج سوم یاد می‌شود بیش از دیگر موارد سبب افزایش بیماران اچ‌آی‌وی/ایدز در ایران شده است. این خبر همچنین بر این تأکید داشت که بسیاری از زنان ایران مبتلا به اچ‌آی‌وی/ایدز، "در دوران ازدواج بیمار شده‌اند". این موضوع سوال‌هایی را درباره اچ‌آی‌وی/ایدز برای مخاطبان ما به وجود آورده است که در اینجا به برخی از این سوال‌ها پاسخ می‌دهیم.

علائم اچ‌آی‌وی/ایدز چه هستند و چقدر طول می‌کشد که علائم بروز کند؟

بیشتر افرادی که اچ‌آی‌وی مثبت می‌شوند، دو تا شش هفته پس از گرفتن ویروس علائمی شبیه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا را تجربه می‌کنند. تقریباً ۸۰ درصد افراد اچ‌آی‌وی مثبت، به مدت چند هفته این علائم را تجربه می‌کنند:

- تب
- گلودرد
- خارش بدن

علائم دیگری هم وجود دارد که ممکن است چندان شایع نباشد و در همه افراد بروز نکند:

- خستگی
- درد مفاصل
- درد عضلانی
- تورم غدد

با توجه به اینکه چنین علائمی ممکن است بر اثر بیماری‌های دیگر نیز بروز کنند، اگر فردی این علائم را تجربه کند، لزوماً به معنای آلوده شدن به ویروس اچ‌آی‌وی نیست، مگر آنکه در فاصله کوتاهی پیش از آن رفتار پرخطر انجام داده باشد.

اگر تعدادی از این علائم را دارید و فکر می‌کنید که در چند هفته گذشته در خطر آلودگی به اچ‌آی‌وی قرار گرفته‌اید، حتماً باید در اولین فرصت آزمایش اچ‌آی‌وی بدهید.

این علائم نشانه مبارزه سیستم ایمنی بدن با ویروس هستند، اما پس از یک دوره کوتاه چند هفته‌ای اچ‌آی‌وی دیگر تا سال‌ها هیچ علائمی برای بیمار ندارد. این مرحله از بیماری دوران نهفتگی اچ‌آی‌وی نامیده می‌شود که می‌تواند تا ده سال ادامه داشته باشد.



پس از پایان دوران نهفتگی اچ آی وی، سیستم ایمنی بدن بیمار شدیداً تخریب می‌شود که با علائم زیر خود را نشان می‌دهد:

- کاهش وزن
- اسهال مزمن
- تعرق شبانه
- مشکلات پوستی
- عفونت‌های مکرر
- بروز دیگر بیماری‌های جدی و مرگبار

اگر فردی متوجه شد که مبتلا به اچ آی وی/ایدز است باید چه کند؟

اگر جواب آزمایش اچ آی وی فردی مثبت باشد، باید پس از آن به طور مرتب آزمایش خون بدهد تا پیش از شروع درمان میزان پیشرفت آلودگی به اچ آی وی بررسی شود. این آزمایش‌ها شامل بررسی مقدار ویروس در خون بیمار و همچنین تاثیر ویروس اچ آی وی بر سیستم ایمنی بدن است.

پس از انجام این آزمایش‌ها مراحل درمان شروع می‌شود که هدف آن کاهش میزان ویروس در خون بیمار است تا به سیستم ایمنی بدن فرصت ترمیم بدهد و از بروز بیماری‌های دیگر مرتبط با اچ آی وی نیز پیشگیری کند.

اگر بیمار تحت درمان قرار بگیرد، معمولاً میزان ویروس در خون او به اندازه‌ای پایین می‌آید که دیگر احتمال بسیار

تشخیص زودهنگام اچ آی وی در جلوگیری از بروز این علائم اهمیت حیاتی دارد و می‌تواند به کنترل و درمان بیماری کمک کند. به همین دلیل پزشکان توصیه می‌کنند که اگر فردی اعمال پرخطری مانند آمیزش جنسی محافظت نشده انجام داده است که فکر می‌کند خطر ابتلا به اچ آی وی/ایدز برای او وجود دارد، باید بلافاصله برای انجام آزمایش به مراکز درمانی مراجعه کند.

هرچه زودتر فرد در مورد بیماری‌اش بداند بهتر است. این بیماری تا به حال درمان قطعی ندارد، اما می‌توان با درمان‌های موجود تعداد ویروس را کنترل کرد و کاری کرد که طول عمر و کیفیت زندگی بیماران مانند سایر افراد جامعه باشد.

کمی وجود دارد که ویروس را به دیگران انتقال دهد.

تشخیص ابتلا به اچ‌آی‌وی/ایدز برای بیماران می‌تواند به قدری ناراحت‌کننده باشد که دچار اضطراب یا افسردگی شوند. کلینیک‌های درمان اچ‌آی‌وی/ایدز، معمولا به بیماران مشاوره می‌دهند تا بتوانند با مشکلات روانی مرتبط با ابتلا به این بیماری مقابله کنند.

اگر بیمار به روانشناس یا مشاور دسترسی نداشته باشد، معمولا توصیه می‌شود که سعی کند با دیگر بیماران مبتلا به اچ‌آی‌وی/ایدز در ارتباط باشد و از تجربه‌های آنها استفاده کند.

فردی که با اچ‌آی‌وی مثبت زندگی می‌کند، به پزشک، روانشناس و متخصص تغذیه نیاز دارد، هر کدام از این گروه‌ها می‌توانند به این بیماران کمک کنند تا این افراد مانند سایر افراد در جامعه زندگی کنند.

رابطه جنسی امن برای جلوگیری از ابتلا به اچ‌آی‌وی/ایدز چیست؟

■ به هر دونفری که تماس جنسی دارند، توصیه می‌شود از کاندوم استفاده کنند. افرادی که تمایل دارند با هم جنس خود باشند نیز باید از کاندوم

های مردانه و زنانه استفاده کنند.

■ رابطه جنسی مقعدی باعث نمی‌شود که ویروس اچ‌آی‌وی/ایدز منتقل نشود. حتی گفته می‌شود که احتمال انتقال از طریق آمیزش مقعدی بیشتر از آلت تناسلی است. بنابراین باید در هرگونه رابطه مقعدی از کاندوم استفاده شود.

■ احتمال انتقال ویروس اچ‌آی‌وی/ایدز از طریق رابطه دهانی با آلت تناسلی وجود دارد، ولی کمتر از انواع دیگر روابط جنسی است. به دلیل احتمال انتقال ویروس برای رابطه دهانی با آلت تناسلی نیز باید از کاندوم استفاده شود.

■ به هیچ‌عنوان نمی‌توان از ظاهر کسی متوجه شد که فرد مبتلا است یا خیر. بنابراین هر رابطه جنسی با استفاده از کاندوم خطر ابتلا را به اندازه قابل توجهی کاهش می‌دهد.



نکات مهم و لازم درباره زندگی کردن
با افراد مبتلا به **اچ آی وی / ایدز** چیست؟



بهترین مکانی که بیماران مبتلا به اچ‌آی‌وی/ایدز می‌توانند مورد مراقبت قرار بگیرند، در خانه خود و در میان افرادی است که آنها را دوست دارند. در سراسر دنیا افراد زیادی با این بیماری زندگی می‌کنند و می‌توانند برای مدت طولانی یک زندگی فعال و پربار داشته باشند. اگر به عنوان شریک زندگی، خانواده یا دوست با فرد مبتلا به اچ‌آی‌وی/ایدز زندگی می‌کنید، نکات زیر را در خاطر داشته باشید:

■ به طور مرتب با پزشک فرد مبتلا در ارتباط باشید تا از آخرین مراحل درمان و مراقبت مورد نیاز بیمار مطلع شوید.

■ یادتان باشد که ویروس اچ‌آی‌وی از طریق هوا، غذا، آب، قاشق و بشقاب و لیوان، نشیمنگاه توالت، حشرات، حیوانات خانگی و هر چیزی که آغشته به خون، منی، ترشحات واژنی یا شیر پستان فرد مبتلا نباشد، منتقل نمی‌شود.

■ شما از طریق ادرار، مدفوع، استفراغ، آب بینی، بزاق و عرق فرد مبتلا، آلوده به ویروس اچ‌آی‌وی نخواهید شد مگر آنکه این موارد به خون بیمار آغشته باشند.

■ شما می‌توانید به غذا خوردن، لباس پوشیدن و حتی توالت و حمام کردن بیمار کمک کنید، بدون اینکه خودتان در خطر ابتلا به ویروس قرار بگیرید.

■ گرفتن دست، بغل کردن، ماساژ دادن و هرگونه تماس دیگری با فرد مبتلا هیچ خطری برای شما ندارد و حتی برای حمایت عاطفی فرد مبتلا توصیه می‌شود.

■ با توجه به اینکه بیمار مبتلا به اچ‌آی‌وی/ایدز سیستم ایمنی ضعیفی دارد، همیشه یادتان باشد که پیش از تماس با بیمار دستانتان را بشوید تا باعث انتقال بیماری‌های دیگر به او نشوید.

■ اگر جایی از بدنتان به خصوص دستانتان زخم یا بریدگی دارید، هنگام تماس با بیمار احتیاط‌های لازم را انجام دهید تا خودتان و او را در خطر قرار ندهید.

■ اگر سرماخوردگی یا آنفلوانزا گرفته‌اید، مدتی از فرد مبتلا به اچ‌آی‌وی/ایدز دور شوید؛ بدن این بیماران گاهی حتی توان مقابله با یک سرماخوردگی ساده را ندارد.



■ تیغ، مسواک، موچین، ناخن گیر، گوشواره یا هر وسیله دیگری که احتمال آلوده شدن به خون بیمار را دارد، با فرد مبتلا به اچ‌آی‌وی/ایدز به طور مشترک استفاده نکنید.

■ لباس‌های بیمار را می‌توانید همراه با لباس‌های خودتان بشویید، اما اگر نگران آلودگی آنها به خون یا دیگر مایعات بدن بیمار هستید می‌توانید از آب جوش و سفیدکننده استفاده کنید.

مهمترین رکن اساسی مرتبط با اچ‌آی‌وی، پذیرش جامعه و خانواده است. این بیماری فقط از راه تماس جنسی، تزریق و مادر به نوزاد منتقل می‌شود. فرد مبتلا باید به درمان و بازگشت به جامعه تشویق شود. بیماران اچ‌آی‌وی/ایدز نیاز به ترحم ندارند، نیاز به برخورد یکسان دارند و همه افراد جامعه می‌توانند در کنترل این بیماری موثر باشند.

شست‌شوی مقعد برای سکس مقعدی

شست‌شوی مقعد علاوه بر سکس لذت‌بخش،
بهداشت و سلامت جنسی را هم افزایش می‌دهد.
پس لازم است که پیش از این گونه از رابطه‌ی
جنسی، بیش از پیش، به پاکیزگی مقعد فکر کنیم.

شست شوی مقعد برای سکس مقعدی

شاید با خواندن عنوان این نوشتار، این تصور در ذهن شکل بگیرد که شستن مقعد و یا سکس مقعدی ویژه‌ی همجنسگرایان مرد است؛ پس نیازی نیست که به‌عنوان یک زن همجنسگرا، یک مرد دگرجنسگرا یا ... در مورد آن بدانم. با این وجود، از آن‌جا که سکس مقعدی یکی از رایج‌ترین و لذت‌بخش‌ترین روش‌های سکس برای بسیاری از افراد جدا از گرایش جنسی آن‌هاست، به‌روشنی می‌توان گفت که تصور اختصاصی‌بودن آن صرفن در سکس بین دو مرد، تصور نادرستی است.

به‌خاطر جای مقعد در بدن، کارکرد آن و تجمیع میزان زیادی از رشته‌های عصبی در مقعد، سکس مقعدی یا تحریک جنسی مقعد چه برای زنان و چه برای مردان می‌تواند بسیار لذت‌بخش باشد.

لذت‌بردن از سکس مقعدی به معنای همجنسگرا بودن نیست، و تنها به معنی لذت‌بردن از سکس مقعدی است!

شما هم حتمن با صحنه‌هایی از فیلم‌های پورنوگرافیک مواجه شده‌اید که افراد پس از سکس مقعدی کاملن تمیز بوده‌اند و هیچ آلودگی روی بدن‌های آن‌ها وجود نداشته است. شاید هم با این پرسش رویارو شده‌اید که چطور می‌شود بدون «کثیف‌شدن» مقعد یا آلت تناسلی، سکس مقعدی داشت. پاسخ به این پرسش، دشوار نیست: شست‌شوی مقعد دقیق‌ترین پاسخ است.

لزوم شست‌شوی مقعد پیش از سکس

محیط داخل مقعد محل جمع‌آوری ضایعات غذای مصرفی است که در انتظار دورریخته شدن هستند. از این رو میزان قابل توجهی باکتری و میکروب در این محل وجود دارند. دیواره‌های مقعد رویه‌ی نازکی دارند که پوشیده از تعداد بسیار زیادی مویرگ است. احتمال می‌رود این مویرگ‌ها در طول رابطه‌ی جنسی پاره شوند، اما به دلیل حساسیت پایین این مویرگ‌ها، فرد نسبت به وجود این زخم‌های کوچک آگاهی نمی‌یابد. بدین‌گونه، در صورت آلوده‌بودن محیط، امکان چرکی شدن محل زخم‌ها وجود دارد.

■ به این ترتیب، یکی از دلایل‌های شست‌شوی مقعد، جلوگیری از ایجاد زخم چرکی پس از سکس مقعدی است.

■ در صورت وجود مدفوع در مقعد هنگام ورود آلت تناسلی یا وسیله‌ی ارضای جنسی، امکان برخورد و ایجاد درد به‌جای لذت وجود دارد. تمیز بودن مقعد می‌تواند از این برخورد پیشگیری کند.

■ هم‌چونین تمیزی مقعد امکان‌سایش دیواره‌های مقعد با جسم ورودی را بیشتر می‌کند که باعث افزایش لذت جنسی می‌شود. در حالت کلی در صورت تمیزی مقعد، امکان لذت جنسی بالاتر خواهد بود.

■ در شماری از افراد، آلوده‌شدن بدن یا به‌عبارت‌دیگر کثیف شدن بدن در هنگام سکس مقعدی می‌تواند یکی از دلایل کم‌شدن حس جنسی باشد. بسیاری از افراد به‌دلیل آلودگی (کثیف‌بودن) مقعد از لذت آن چشم‌می‌پوشند. به این ترتیب، شست‌شوی مقعد می‌تواند این مساله را برطرف سازد. در این زمینه، به دلایل‌های دیگری را هم می‌توان برشمرد ولی به همین دلایل‌ها بسنده می‌کنیم.

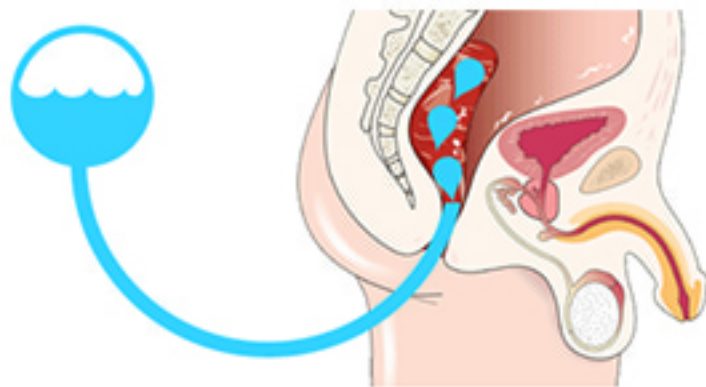
انواع دوش مقعد



شستشوی مقعد برای سکس

اگر بخواهیم به زبان ساده شستشوی مقعد برای سکس را توضیح دهیم، همان داخل کردن آب به مقعد و خارج کردن آن برای چندبار از مقعد است تا آن زمان که مقعد تمیز شود. تمیزی مقعد زمانی اتفاق می افتد که آب خارج شده از آن، تمیز و شفاف باشد.

با توجه به این که سرویس های بهداشتی در کشورهای غربی متفاوت از آن چیزی است که ما در ایران داریم، به منظور شستشوی مقعد، وسیله ای به نام «دوش مقعد» (anal douche) ساخته شده است که در فروشگاه های وسایل سکس (Sex Shop) قابل خریداری است. به همین دلیل نام این نوع از شستشوی در انگلیسی *analdouching* است. این وسیله ها که هیچ شباهتی به دوش آب ندارند، دارای شکل های مختلفی هستند. برخی از آنها دارای مخزن برای آب هستند و برخی دیگر را می توان به شیر آب حمام وصل کرد، اما کار تمامی آنها این است که آب را به شیوه ای به داخل مقعد هدایت کنند.



COPYRIGHT © HERBALLOVE.COM

سرویس‌های بهداشتی مورد استفاده در ایران اما دارای شلنگ آب هستند و در نتیجه، نیازی به «دوش مقعد» نیست. به همین دلیل نام رایج برای این شستشو در زبان عامه «شلنگ‌شور» است.

کنید و سعی کنید تا آب وارد شده به مقعد را با فشار تخلیه کنید. این کار را چندبار تکرار کنید. پر و خالی کردن مقعد را باید تا جایی ادامه داد که دیگر هیچ آلودگی‌ای در آب خارج شده از مقعد وجود نداشته باشد. به‌طور معمول، پس از دو یا سه بار تخلیه، مقعد به‌طور کامل تمیز می‌شود. اگر در آن زمان دستگاه گوارش سالم باشد و درست کار کند، مقعد شسته شده حدود سه تا پنج ساعت تمیز می‌ماند.

روش‌های دیگری به تمیزی مقعد برای سکس می‌تواند کمک کند که برای نمونه می‌توان به کنترل تغذیه در روزهای پیش از سکس هم اشاره کرد، اما روش شستشو سریع‌ترین و موثرترین روش برای تمیز کردن مقعد و در پی آن، تجربه‌ی یک سکس مقعدی دل‌پذیر است.

وقتی برای شستشوی مقعد به سرویس بهداشتی رفتید، در آغاز سعی کنید مدفوع خود را تخلیه کنید. سپس دمای آب داخل شلنگ (یا دوش مقعد) را در درجه‌ای نسبتن گرم تنظیم کنید چراکه آب گرم به نرم شدن عضله‌های مقعد و هم‌بن‌طور دلپذیرتر شدن سکس مقعدی کمک خواهد کرد درحالی‌که آب سرد باعث منقبض شدن عضله‌های مقعد می‌شود و سکس در پی آن هم می‌تواند دردناک باشد.

سر شلنگ را روی دهانه‌ی مقعد قرار داده و کمی فشار دهید تا آب با سرعت کمی وارد مقعد شود. در آغاز ممکن است احساس نه‌چندان خوبی به شما دست دهد، اما معمولن این احساس خیلی زود رفع می‌شود.

پس از چند ثانیه، هنگامی‌که احساس پرشدن مقعد را داشتید، شلنگ را از مقعد دور



لطفن دقت کنید که تمیز بودن مقعد تنها یکی از کارهایی است که برای تجربه‌ی یک سکس دل‌پذیر مقعدی ضرورت دارد که انجام شود ولی به تنهایی کافی نیست. استفاده از مواد لزج‌کننده مثل انواع روان کننده‌های مخصوص سکس (Sex Lubricants)، آمادگی پیش از دخول و ... هم برای یک سکس مقعدی لذت‌بخش اهمیت دارند.

شست‌شوی مقعد علاوه بر سکس لذت‌بخش، بهداشت و سلامت جنسی را هم افزایش می‌دهد. پس لازم است که پیش از این گونه از رابطه‌ی جنسی، پیش از پیش، به پاکیزگی مقعد فکر کنیم.





رغم بخوار
هستش من باقی تا ابد...

درمان زودانزالی مردان با روش های طبیعی

زودانزالی یکی از مشکلات شایع در میان مردان است که تاثیر مستقیمی بر کیفیت روابط جنسی در زندگی مشترک می‌گذارد. خیلی از آقایان برای رفع این مشکل به مصرف داروهایی که در این زمینه و با ادعای درمان زودانزالی در بازار وجود دارد پناه می‌برند در صورتی که استفاده از این داروها و انواع قرص تاخیری در دراز مدت ممکن است مشکلات و عوارضی را برای فرد به دنبال داشته باشند. بهترین روش برای درمان زودانزالی استفاده از روش‌های طبیعی و کاملاً بی‌خطر است. در ادامه شما را با روش‌های درمان انزال زودرس آشنا خواهیم کرد.

زودانزالی چیست؟

زودانزالی (یا همان انزال زودرس) به انزالی غیر قابل کنترل گفته می‌شود که قبل از دخول و یا بلافاصله مدت کوتاهی پس از آن انجام گیرد. معمولاً انزال زودرس بین ۳۰ ثانیه تا ۲ دقیقه بعد از شروع دخول صورت می‌گیرد. انزال زودرس موجب عدم رضایت زوجین از کیفیت رابطه جنسی و زندگی زناشویی شده که البته افزایش اضطراب را نیز به همراه دارد. البته در صورتیکه این مشکل همیشگی نباشد جای نگرانی نیست و فقط زمانی که زود انزالی همیشگی بوده و قبل از اینکه رابطه جنسی را شروع کنید و یا زمانی که تازه رابطه جنسی را شروع کرده‌اید، رخ دهد، می‌شود به آن زودانزالی گفت.

به گفته متخصصان متاسفانه مشکل زودانزالی در کشور ما بسیار بیشتر از سایر کشورهاست. دلیل زود انزالی بیشتر مربوط به مسائل روانی و آمادگی ذهنی و جسمی فرد هنگام آمیزش جنسی است.

روش‌های درمان زودانزالی کدام است؟

۱. کنترل کردن هیجانات

پرهیز از هیجان‌زدگی و حفظ آرامش نه تنها باعث از بین رفتن انزال زودرس می‌شود بلکه باعث طولانی شدن رابطه و احساس رضایت طرفین می‌شود. پیشنهادی که تجربه جنسی شامل لمس کردن، ماساژ دادن و نوازش دادن بدن شریک جنسی بدون انجام دخول است که در صورتیکه با نفس‌های عمیق و آرام همراه باشد می‌تواند به درمان زودانزالی کمک فراوانی بکند. زن ها به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه زمان برای تحریک شدن از نظر جنسی نیاز دارند در حالی که مردها به سرعت بسیار بیشتری تحریک می‌شوند. با تمرین طولانی مدت پیشنهادی، مردها یاد می‌گیرند که هیجان خود را کنترل کنند و بدین ترتیب از نظر روانی تمرکز لازم برای جلوگیری از انزال خود را در دراز مدت پیدا می‌کنند.

۲. بی‌حسی موضعی

استفاده از کرم‌های بی‌حس کننده مانند ژل لیدوکائین ۲٪ و اسپری‌های بی‌حس کننده می‌تواند در بهبود انزال زودرس موثر باشد. هنگام استفاده از این مواد به یاد داشته باشید که باید آن‌ها را قبل از رابطه

جنسی از روی آلت شست وگرنه مواد روی آلت وارد واژن زن شده و باعث بی‌حسی وی و دیرتر ارضا شدن همسران می‌شود.

۳. افزایش تعداد رابطه جنسی

همانطور که فاصله بین هر رابطه باعث افزایش میل و ایجاد هیجان می‌شود بالعکس زیاد کردن دفعات نزدیکی در طول هفته و روز می‌تواند به درمان زودانزالی کمک کند به طوریکه اگر هفته‌ای دو بار نزدیکی دارید و آن را تبدیل به هفته‌ای ۴ الی ۶ بار برسانید، بعد از چند هفته مشکل زود انزالی‌تان تا حدودی رفع می‌شود.

۴. استفاده از کاندوم

شاید این راه حل خیلی ساده به نظر برسد ولی استفاده از کاندوم به خیلی از مردان مبتلا به زودانزالی کمک می‌کند. کاندوم در بیشتر مردان میزان تحریک را کاهش داده و از این طریق زمان انزال را افزایش می‌دهد.

۵. داشتن پوزیشن مناسب

روش‌های معمول (مرد در بالا) کمک خیلی زیادی به درمان انزال زودرس نمی‌کند، برای درمان زودانزالی می‌بایست از روش‌های جنسی که در آن مرد به پشت خوابیده و شریک در رو عملیات جنسی را با فعالیت زیاد کنترل می‌کند استفاده مرد. این روش از جمله بهترین روش‌ها برای درمان می‌باشند.

۶. استفاده از تکنیک فشار

مانند همیشه شروع به رابطه جنسی نمایید، تا زمانیکه احساس کنید، در حال ارضا هستید. از رابطه جنسی دست بکشید و از همسران بخواهید، کلاهک آلت شما را فشار دهد، و این فشار را تا زمانیکه احساس انزال از شما رفع شود، نگه دارد. بعد از اینکه فشار برداشته شد، حدود ۳۰ ثانیه صبر کنید و سپس دوباره شروع به رابطه جنسی نمایید. ممکن است به دلیل فشار وارد کردن به آلت جنسی، آلت به نعوظ کامل نرسد، اما مشکلی نیست و بعد از مدتی تحریک بیشتر آلت دوباره به نعوظ کامل می‌رسد. این مراحل را تا هر چند بار که بخواهید می‌توانید تکرار کنید. با تکرار این تکنیک تا آنجایی که لازم است شما به حالتی

می‌رسید که دیگر احساس می‌کنید می‌توانید، انزالتان را خودتان کنترل کنید.

۷. استفاده از درمان های گیاهی

در درمان زودانزالی می‌توان از گیاهان دارویی نیز کمک گرفت. هسته انبه، هسته عناب و هسته تمبر هندی از بهترین گیاهان دارویی در درمان زودانزالی هستند. همچنین نوشیدن روزانه دو بار دم‌کرده گل میخک نیز توصیه شده است. نوشیدن دم‌کرده زنجبیل و عسل و مصرف روزانه سیر نیز مفید است. توصیه می‌شود از مصرف ترشی‌ها یا خوراکی‌های ترش مزه پرهیز شود، زیرا این خوراکی‌ها باعث تسریع انزال می‌شود.

در پایان لازم به ذکر است که زود انزالی در اصل مشکل یا بیماری محسوب نمی‌شود و می‌توان گفت که این وسواس فکری افراد و اضطراب آن‌ها از داشتن یک رابطه باکیفیت است که منجر به بروز این امر می‌شود، لذا کاهش اضطراب و حفظ آرامش در کنار کنترل بدن و احساسات با تمرین بیشتر بهترین راه کار برای پیشگیری و درمان این مشکل‌اند.

برای فصل پاییز
چی بپوشیم؟







پساران







از یک جایی به بعد

از یک جایی به بعد
دیگر برات فرق نمیکنه، بغض هایت بشکنند یا نه،
اشک خودش سرازیر میشه تووو قلبت.
از یک جایی به بعد
دیگر برات فرق نمیکنه که حق با تو هست یا نه.
فقط میگی درست و کنار میکشی.
از یک جایی به بعد
خوشحالییت برای دیگران مهم نیست و غم هات بی ارزش تر از قبل میشن
از یک جایی به بعد
فقط
دنبال جایی هستی که اسمش ناکجا آباد باشه
بری اونجا، آرام، سرت را بذاری روی سایه ات، بغلش کنی و بگی :

آهای رفیق

از اینجا به بعد من با تو،
من حارم تمام شد با آرهما
باقی راهو تو برو...

پسره





مجله اینترنتی

پساران



t.me/PesaranMag