

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

ماهنامه ویژه پسران همجنسرگرا  
سال اول | شماره ۵ | آذر ۱۳۹۶

ماهنامه

پسران

آنچه در این شماره میخوانید ...

◀ همجنسرگرایی  
در سینمای ایران

◀ سایز آلت تناسلی  
مردان جهان چقدر است؟

◀ چگونه لباس زیر مناسب  
انتخاب کنیم؟

هر دان باردار  
بی شو زندگی!

◀ ایدز بیماری  
همجنسرگرایان نیست

◀ شاهد بازی در ادبیات فارسی

◀ سونا چیست و چه فوایدی  
برای بدن دارد؟

جهت دانلود مجله پسران یک ایمیل بفرستید:  
PesaranMag@gmail.com



► داستان  
آخرین بوسه

► چگونه امنیت ایمیل  
راتضمین کنیم؟

► عبارتی که بهترین  
رابطه های عاشقانه  
را هم خراب می کند

+ دهها مطالب دیگر

# مجله اینترنتی پسران

ماهنشاوه ویژه پسران همجنسگرا  
سال اول، شماره ۵، آذر ۱۳۹۶



صاحب امتیاز:

**محترم**

مدیر مسئول:

**محترم**

طراح گرافیک و صفحه آرا:

**محترم**

لینک دانلود مجله

[www.t.me/PesaranMagBot](https://www.t.me/PesaranMagBot)

اشتراک در خبرنامه

PesaranMag@gmail.com

آنچه در این شماره میخوانید ...

## صفحه

۳	هدف و اعتقاد نامه مجله پسران
۵	خبر ایران و جهان همجنسگرایان
۹	در سوگ کرمانشاه
۱۱	داستان مصور یوسف و فرهاد (قسمت آخر)
۲۱	تولد آذرماهی ها
۲۳	ایدز بیماری همجنسگرایان نیست
۳۰	نمودار سایز آلت تناسلی مردان جهان
۳۱	آموزش سلف ساک
۳۸	کاریکاتور
۳۹	همجنسگرایی در گذر تاریخ
۴۷	داستان آخرین بوسه
۵۳	معرفی فیلم
۵۶	از خودتان محافظت کنید!
۵۸	معرفی وب سایت
۵۹	همجنسگرایی در سینمای ایران
۶۹	آناتومی دستگاه تناسلی مردان
۷۴	پیام های رنگین کمانی
۷۷	آقایان چگونه لباس زیر مناسب انتخاب کنند؟
۷۹	معنی "همجنسگرایی" از زبان یک همجنسگرا
۸۳	معرفی کتاب
۸۸	معنی دوست داشتن ...
۹۰	چگونه امنیت ایمیل را تصمیم کنیم؟
۹۴	سونا چیست و چه فوایدی برای بدن دارد؟
۹۸	۱۱ عبارت که روابط عاشقانه را خراب میکند
۱۰۳	عکس برگزیده

# هدف و اعتقاد نامه پسران

ما همه جا هستیم آزاد و برابر...

وقت آن رسیده که آزادانه عشق آدمیزاد به 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 بخشیم.

- 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 بپیوندیم.

مجله اینترنتی

## پسران

پسران

# برای اشتراک در مجله پسران این‌میل پنروستید:

PesaranMag@gmail.com

نوع‌ظ‌ص‌ب‌ح‌گ‌اه‌  
چرا در مردان  
اتفاق می‌افتد؟

خود اراضی  
و قواید آن

جهت دانلود رایگان مقاله‌های منتشر شده  
[telegram.me/PesaranMag](https://telegram.me/PesaranMag)

شماره جدید مجله خواهر  
اول هر ماه منتشر می‌شود

جواب‌ها باشید ...

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

ماه‌نامه پسران / شماره پنجم





۱۵ نوامبر ۲۰۱۷ - ۲۴ آبان ۱۳۹۶

استرالیایی‌ها قاطع‌انه  
از ازدواج هم‌جنسگرایان  
حمایت کردند

استرالیا می‌توانست راسا در این مورد تصمیم‌گیری کند.

شرکت در این رای‌گیری بر خلاف انتخابات استرالیا که الزام‌آور است، اختیاری بود.

۱۲/۷ میلیون نفر که ۷۹/۵ درصد افراد واجد شرایط را تشکیل می‌دادند، در این رای‌گیری شرکت کردند.



حامیان این طرح پس از اعلام نتیجه در خیابان‌ها به رقص و شادمانی پرداختند و پرچم رنگین‌کمان را به اهتزاز درآوردند.

مردم استرالیا با اکثریت بالایی به ازدواج همجنس‌گرایان رای مثبت داده‌اند.

در این رای‌گیری پستی که الزام آور نیست، ۶۱/۶ درصد رای‌دهندگان استرالیایی موافقت خود را با ازدواج همجنس‌گرایان اعلام کردند.

حامیان این طرح پس از اعلام نتیجه در خیابان‌ها به رقص و شادمانی پرداختند و پرچم رنگین‌کمان را به اهتزاز در آوردند.

قرار است مجلس سنای استرالیا لایحه ازدواج همجنس‌گرایان را به بحث بگذارد. مالکولم ترنبیال، نخست وزیر استرالیا گفته است هدف دولت او تأیید این لایحه تا پیش از کریسمس امسال است.

آقای ترنبیال پس از اعلام نتایج رای‌گیری گفت میلیون‌ها استرالیایی رای خود را داده و با اکثریت بالایی به برابری ازدواج رای دادند. او گفت مردم به عدالت، به تعهد و به عشق رای دادند.

بحث‌های طولانی و تلخی در استرالیا بر سر این طرح در گرفت که نهایتاً به رای‌گیری پستی انجامید. حامیان ازدواج همجنس‌گرایان منتقد چنین رای‌گیری بودند و می‌گفتند پارلمان



۵ نوامبر ۲۰۱۷ - ۱۴ آبان ۱۳۹۶

از این پس  
هودان هم میتوانند  
مادر شوند!

سوئدی در صدر فهرست پزشکان موفق در این رشته قرار دارند.

به گزارش اسپوتنیک به نقل از ایندیپندنت، به دلیل موفقیت در پیوند اعضا، مردان از همین فردا می توانند کودکان خود را بدنیا بیاورند.

منبع خبر:

[www.ir.sputniknews.com](http://www.ir.sputniknews.com)



ریچارد پولسون رئیس انجمن آمریکایی طب بازتوانی اعلام نمود که پیوند رحم در آینده نزدیک هم برای زنان و هم برای مردان ممکن خواهد شد. به عقیده متخصص، تقاضا برای این نوع عمل های جراحی زیاد خواهد بود که با افزایش تعداد «ترانسجندر» ها و محبوبیت زیاد تغییر جنسیت مرتبط است.

«مردان می توانند حتی فردا این عمل را انجام بدهند. البته مشکلاتی وجود دارد ولی مسئله جدی بروز نخواهد کرد تا این پروسه را غیرممکن سازد».

وی تأکید کرد که مردان و افرادی که رحم پیوندی دریافت می کنند فقط از طریق سزارین می توانند فرزند خود را بدنیا آورند. برای اینکه دوران بارداری در بین مردان بخوبی سپری شود آنها باید دوره درمان هورمونی را بگذرانند.

تا کنون ۹ عمل موفق پیوند رحم انجام شده است. پزشکان

تسلیت  
کرومانتشیا

لعنست  
به این  
آوار...



از طرف جامعه دگرباشان ، حادثه  
ناگوار زلزله کرمانشاه را به همه  
مردم ایران تسلیت میگوییم و  
برای بازماندگان آرزوی صبر و  
سلامتی داریم.



مهر فارنگ

موسسه نیکوکاری

مهرآفرین حامی کودکان نیازمند

## هموطن عزیز... مهربان... یا ۹۱۳ میشگی

امیدواریم که سرما، هیچگاه به جانت نرسد . هموطنان زیادی در سرمای این شب ها به امید گرمی مهربانی های تو مانده اند.

من هم در این کمپین شرکت میکنم

[www.mehrafaring.org.com](http://www.mehrafaring.org.com)  
[info@mehrafaring.org.com](mailto:info@mehrafaring.org.com)

قسمت آخر

راستا رو همچنانه ایران

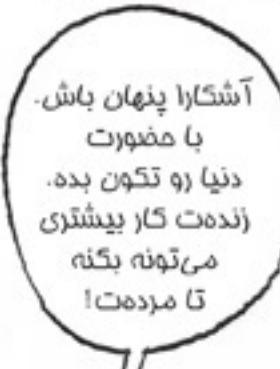
# پویف و فرهار

تلائی برای پذیرفته شدن از سوی فانواره



# اورزان بک



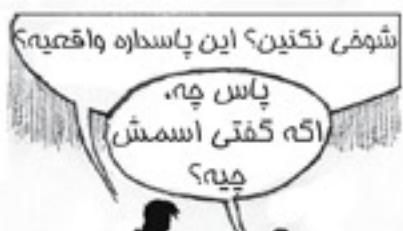






زمونه عوض شده برادر، نمی‌فهم از  
جرتیل‌هاشون آوریزونش کنن.  
باید زن بگیره... او نه وقت درست می‌شه!





# شهر قم









داستان یوسف و فرهاد به همان اندازه که زیباست، غم انگیز هم هست. داستان آنها یک نگاه کوتاه صمیمی و جذاب است به پیچیدگی های جامعه ای مانند ایران، هرچند که متاسفانه مشکلات یوسف عالم گیر و داستان رنج های او در این جامعه بی اندازه متداول است.

روزی را می بینم که این داستان، دوران گذشته به ظاهر بیرحمانه و ناعادلانه را به یاد ماند، روزی که سرهایمان را تکان می دهیم و آهی از آسودگی می کشیم؛ چرا که این لکه تاریک را از داستان زندگی انسانیمان زدوده ایم.

احمد شهید  
گزارشگر ویژه سازمان ملل

الگریه آز رماھی  
لنارت حست ...  
فیالت راھت باش ...  
چون چیسٹه پسیس ...



آز رماھی های  
نلین لمانی  
تولهه تون ببارز !

بامن هزار نوبت الارسمی نمی  
ای روست، همچنان رل من محباً توست!

سحری

به مناسبت روز جهانی مبارزه با ایدز

# ایدز بیماری هم جنس گرایان نیست



۱۰ آذر روز جهانی ایدز

1 December  
World AIDS Day

مهمترین دلایل تقویت این باور عمومی کنار هم قرار دادن بیماری و ویروس ایدز و پدیده های اجتماعی چون تن فروشی، اعتیاد، تعدد هم زمان شرکای جنسی، و همجنس‌گرایی است که عموماً از طرف عرف جامعه ای چون ایران مترود هستند.

ناآگاهی و آموزش ناکافی یا نادرست در مورد راههای انتقال اچ‌آی‌وی اغلب منجر به بدفهمی و بی‌اطلاعی از چه‌گونگی گسترش این بیماری شده است.

ناآگاهی و آموزش ناکافی یا نادرست در مورد راههای انتقال اچ‌آی‌وی اغلب منجر به بدفهمی و بی‌اطلاعی از چه‌گونگی گسترش این بیماری شده است. برخی از افراد مذهبی به این باور غلط دامن می‌زنند که، ابتلا به اچ‌آی‌وی تنبیه‌ی است برای رفتارهای غیراخلاقی و غیرقابل قبولی نظیر داشتن شرکای متعدد جنسی، تن فروشی، و همجنس‌گرایی. برای مثال، وقتی برای اولین بار در آمریکا چهار مورد ابتلا به اچ‌آی‌وی کشف شد که همگی مردان همجنس‌گرا بودند، گروههای مذهبی آمریکایی آن را عذابی الاهی خواندند. دلیل دیگر این انگ می‌تواند این واقعیت

انگ و تبعیض علیه مبتلایان به ویروس اچ‌آی‌وی تقریباً در سراسر دنیا وجود دارد، و به اشکال مختلفی در جوامع مختلف و بین گروهها و اشخاص خود را نشان می‌دهد. مبتلایان به اچ‌آی‌وی و یا آن هایی که با ایدز زندگی می‌کنند در معرض شدیدترین تبعیضات اجتماعی هستند، و یا با قضاوت‌های نابهایی مواجه اند که ناشی از ناآگاهی از راههای انتقال ویروس اچ‌آی‌وی است. عواملی که باعث شکل‌گیری این بدنامی اجتماعی می‌شوند ناشی از باورهای غلط عمومی راجع به مبتلایان به اچ‌آی‌وی است. بنا بر باور عموم، افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی تهدیدی علیه سلامت دیگران هستند؛ در نتیجه، دوری کردن از فرد مبتلا به دفاع از سلامت خود و در امان ماندن از اچ‌آی‌وی تعبیر می‌شود.

از دیگر عواملی که موجب انگ زدن می‌شود می‌توان به ارزش گذاری‌های اخلاقی منفی در مورد رفتارهای خارج از عرف جامعه اشاره کرد. انگ‌هایی نظیر «بی‌بندوباری جنسی» حاصل این باور غلط است که، اچ‌آی‌وی تنها از طریق برقراری ارتباط جنسی خارج از ازدواج و عرف منتقل می‌شود. یکی از



باشد که در سال‌های ۱۹۸۰ ویروس اچ‌آی‌وی، بدون این که شناختی از آن وجود داشته باشد، به سرعت در میان مردان همجنس‌گرای آمریکایی منتشر شد و این باور را تقویت کرد که تنها این نوع ارتباط جنسی موجب بروز چنین بیماری مرگ‌بار و ناشناخته‌ای می‌شود.

## آیا اچ‌آی‌وی بیماری همجنس‌گرایان است؟

با گذشت یک ربع قرن از فراگیرشدن ویروس اچ‌آی‌وی، راه‌های درمان و اطلاعات زیادی در زمینه‌ی مقابله با آن کشف شده، اما به موازات آن افسانه پردازی در مورد ویروس اچ‌آی‌وی نیز گسترش یافته است. یکی از رایج‌ترین این افسانه‌ها آن است که اچ‌آی‌وی بیماری همجنس‌گرایان و، به طور مشخص‌تر، بیماری‌ای ناشی از ارتباط جنسی مردان با یکدیگر است. واقعیت این است که، این افسانه‌پردازی به هیچ عنوان واقعیت ندارد، چرا که راه انتقال اچ‌آی‌وی تنها از طریق رابطه‌ی جنسی نیست. در برخی کشورها مانند ایران، اکثر مبتلایان به اچ‌آی‌وی از طریق سرنگ تزریقی مبتلا شدند. مثال نقض دیگر را در آفریقای جنوبی می‌توان پیدا کرد که

بیش از دوازده درصد جمعیت آن مبتلا به اچ‌آی‌وی هستند. در این کشور اکثریت افراد مبتلا را دگرجنس‌گرایان تشکیل می‌دهند و زنان دگرجنس‌گرا سهم بیشتری از مردان دگرجنس‌گرا در تعداد مبتلایان دارند. همچنین در آمریکا، رابطه‌ی جنسی مردان با مردان ۷۸ درصد موارد مبتلایان جدید را تشکیل می‌دهد، اما همچنان بیش از چهل درصد مبتلایان به اچ‌آی‌وی را دگرجنس‌گرایان تشکیل می‌دهند.

## چرا ویروس اچ‌آی‌وی در رابطه‌ی جنسی مردان با مردان رایج‌تر است؟

واقعیت این است که، باور رایج «ایدز بیماری همجنس گرایان است» ریشه در شرایط اجتماعی کشورهای پیشرفته‌ی صنعتی دارد که از آزادی‌های اجتماعی بالاتری به نسبت جوامع محافظه‌کارتر برخوردارند. چنین بحث‌هایی در مناطقی مثل خاورمیانه یا آفریقا چندان ملموس نیست. اما باید توجه داشت که، فزونی آمار مردان همجنس‌گرا و دوجنس‌گرا نسبت به دگرجنس گرایان در برخی کشورها دلیل بر همجنس‌گرایانه بودن این بیماری نیست، بلکه باید دلایل آن را بیشتر در عوامل بیولوژیکی، رفتاری، و اجتماعی آنان جست تا صرف گرایش جنسی‌شان.

از سوی دیگر، همجنس گراهراسی و دیگر اشکال تبعیضات قانونی و اجتماعی علیه همجنس‌گرایان و دوجنس گرایان مشکلات جدی را در زمینه‌ی دسترسی به خدمات بهداشتی ایجاد می‌کند. این مسئله سبب تأخیر در تشخیص و درمان اچ‌آی‌وی شده، و در نتیجه‌ی عدم کنترل ویروس، شанс احتمال انتقال به دیگران به طور فزاینده‌ای افزایش می‌یابد. افزایش دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی برای همجنس‌گرایان

محققان می‌گویند که میانگین آمار انتقال اچ‌آی‌وی در رابطه‌ی جنسی مقعدی بیش از ۱۸ برابر بیشتر از رابطه‌ی جنسی از طریق واژن است. دکتر کریس بیرر، محقق در زمینه‌ی اچ‌آی‌وی، معتقد است که اگر میزان احتمال رابطه‌ی جنسی از راه مقعد با واژن برابر می‌بود، تا نود درصد موارد ابتلا به اچ‌آی

سکس نیز در میان سیاه پوستان بالاتر است. با این حال، درصد بالای اچآیوی در میان سیاهپوستان آمریکایی نه فقط به خاطر شرکای جنسی شان، بلکه به دلیل دسترسی کمتر به بیمه‌های درمانی و داروهای ضدویروس نیز هست. متخصصان آمریکایی معتقد اند، رفع تبعیض نژادی می‌تواند تا ۲۵ درصد آمار اچآیوی در میان همجنس‌گرایان آمریکایی را کاهش دهد.

## اچآیوی رنگ و نژاد و گرایش جنسی نمی‌شناشد!

اچآیوی متعلق به رنگ، نژاد، گرایش جنسی، و طبقه‌ی خاصی نیست. هرکسی می‌تواند در صورت انجام رفتارهای پرخطر مبتلا به ویروس اچآیوی شود. اچآیوی از آغاز تا به امروز گریبان همه‌ی اشار، از بازیگران معروف هالیوود گرفته تا رهبران سیاسی و خانواده‌شان، سیاهپوست و سفیدپوست، از آمریکای شمالی تا شرقی‌ترین نقاط قاره‌ی آسیا، دگرجنس‌گرا، همجنس‌گرا، و دوجنس‌گرا را گرفته است.

سهم مبتلایان جدید در سال ۲۰۱۵ در هریک از گروه‌های جمعیتی

بدون پیش‌داوری‌های اخلاقی و تعصبات نیز می‌تواند کمک بزرگی در این زمینه باشد. اگر همجنس‌گرایان، به ویژه مردان همجنس‌گرا، نسبت به بازگویی رفتارهای پرخطر جنسی‌شان برای پزشکان احساس امنیت کنند، به طور منظم آزمایش می‌دهند، زودتر درمان می‌شوند و احتمال انتقال ویروس به شرکای جنسی‌شان را کاهش می‌دهند.

علاوه بر دلایل ذکر شده در بالا، گروه‌های خاصی از مردان همجنس‌گرا به دلیل این که درصد بالایی از شرکای جنسی شان مبتلا به اچآیوی هستند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند. این نکته در مورد مردان سیاهپوست آفریقایی‌تبار همجنس‌گرا و دوجنس‌گرا در آمریکا صدق می‌کند. رابطه‌های دوستی و جنسی در میان آمریکائیان آفریقایی‌تبار بیشتر در یک محدوده‌ی کوچک جمعیتی سیاهپوستان شکل می‌گیرد که گستردگی اچآیوی در آنان سه تا چهار برابر سفیدپوستان است.

علاوه بر آن، بر اساس تحقیقات مرکز پیش‌گیری و کنترل اچآیوی آمریکا، احتمال مشارکت در رفتارهای پرخطر نظیر استفاده از مواد مخدر در حین انجام



@UNAIDS

گروههای خاصی از مردان همجنس‌گرا به دلیل این که درصد بالایی از شرکای جنسی‌شان مبتلا به اچ‌آی وی هستند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

در معرض خطر آمریکا، بر اساس جنس، نژاد و گرایش جنسی. مرد همجنس‌گرا، نژاد سیاهپوست سالانه نزدیک به ۵۰ هزار مورد جدید ابتلا به اچ‌آی وی در آمریکا گزارش می‌شود. مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۵ نشان می‌دهد گروه های زیر در آمریکا، به تفکیک نژاد، جنسیت و گرایش جنسی، به ترتیب بالاترین میزان موارد ابتلای جدید به ایدز را دارند: مردان سفیدپوست، مردان سیاهپوست، مردان لاتین / بومی آمریکایی‌تبار که با مردانی از نژاد خود رابطه داشته اند، زنان سیاهپوست دگرجنس گرا، مردان سیاهپوست دگرجنس‌گرا، زنان سفیدپوست دگرجنس‌گرا، زنان لاتین‌تبار دگرجنس‌گرا، و مردان سیاه پوست تزریقی. این آمار یک بار دیگر ثابت می‌کند که گروه های بسته و به حاشیه رانده شده بیشتر در معرض خطر ابتلا به اچ‌آی وی هستند.

۳۵ میلیون نفر در سراسر جهان به اچ‌آی وی و یا ایدز مبتلا هستند. نمودار فوق آمار تخمینی بزرگ‌سالان و کودکانی را نشان می‌دهد که در سال ۲۰۱۳ به اچ‌آی وی و یا ایدز مبتلا هستند.

- شمال قاره‌ی آمریکا، اروپای مرکزی و غرب اروپا:  $\frac{3}{2}$  میلیون نفر
- اروپای شرقی و آسیای مرکزی:  $\frac{1}{2}$  میلیون نفر
- آمریکای مرکزی: ۲۵۰ هزار نفر
- آمریکای جنوبی:  $\frac{1}{2}$  میلیون نفر
- خاورمیانه و شمال قاره‌ی آفریقا: ۲۳۰ هزار نفر
- جنوب قاره‌ی آفریقا: ۷/۲۴ میلیون نفر
- جنوب شرقی آسیا و اقیانوسیه:  $\frac{8}{4}$  میلیون نفر

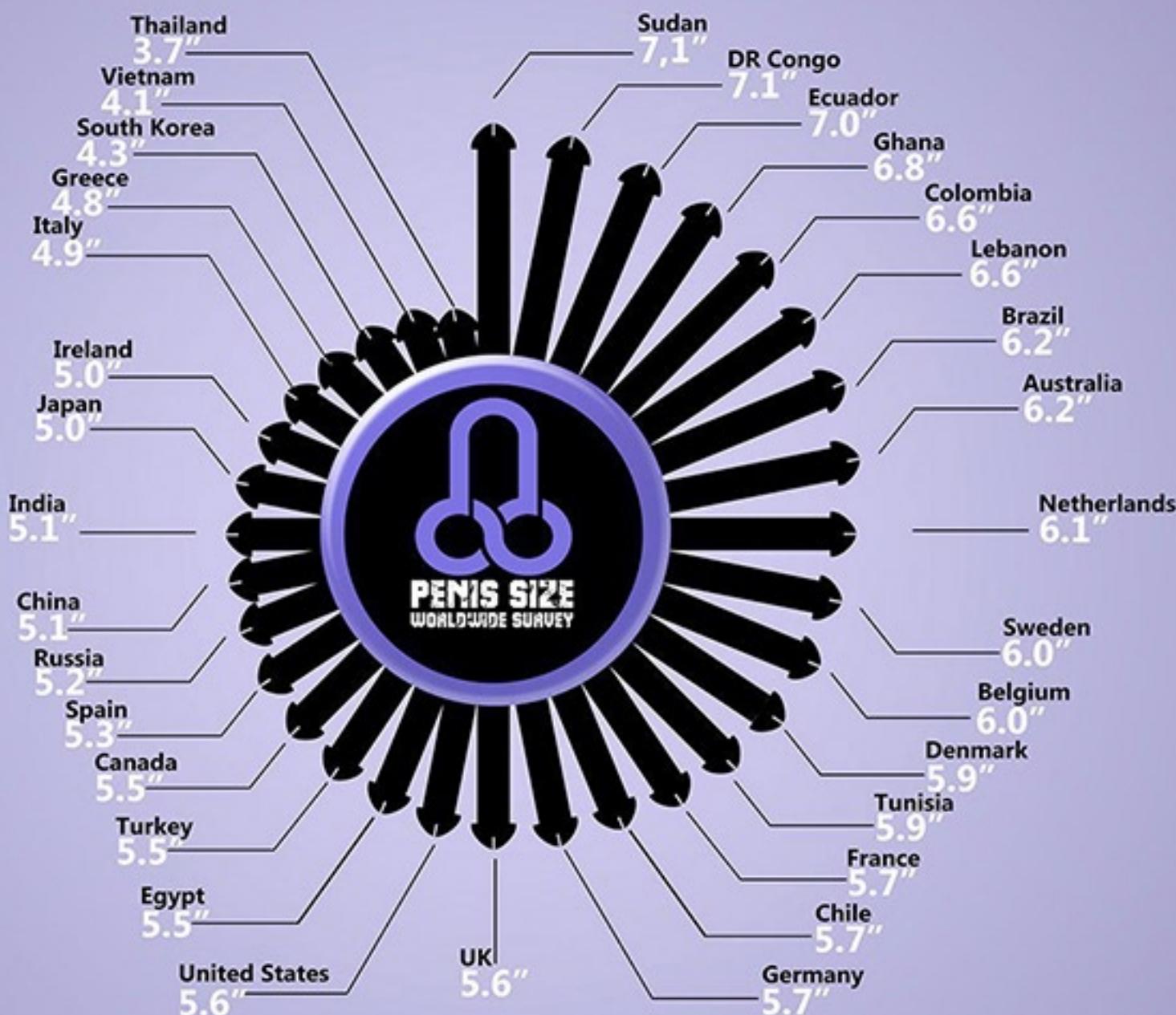
در پایان، آنچه باید به خاطر داشته باشیم این است که، هنوز درمان قطعی برای ایدز کشف نشده است، و وقتی فردی به ویروس اچ‌آی وی آلوده شود تا پایان عمر آلودگی و تبعات آن را تحمل خواهد کرد. با این حال، با تشخیص به موقع و سریع آلودگی به ویروس اچ‌آی وی در یک فرد،

می‌توان از آکوده شدن افرادی که با این شخص در ارتباط اند پیش گیری کرد، و همچنین با استفاده از داروهای مناسب روند رشد بیماری، یعنی کاهش ایمنی بدن، را بسیار کند کرد. بنابراین، انجام آزمایش های دوره ای برای تشخیص آکودگی به ویروس اچ آی وی، به ویژه در میان گروههای در معرض خطر، در کنار رعایت اصول ایمنی بهداشت جنسی، لازم و حیاتی است.



# نمودار سایز آلت تناسلی مردان در جهان

اندازه آلت تناسلی مردان-اندازه آلت تناسلی بر مبنای زمینه های ژنتیکی فرد تعیین می شود. اندازه آلت تناسلی در طی بلوغ تغییر می کند. رشد آلت تناسلی بین سنین ۱۰ تا ۱۴ سالگی شروع می شود، البته این زمان در بعضی پسر بچه ها زودتر و بعضی دیرتر است.



بر اساس این نمودار و پژوهش های به عمل آمده مردان تایلند کوچکترین و مردان سودان بزرگترین آلت تناسلی در جهان را دارا می باشند. به نظر شما مردان ایرانی در کدام بخش این نمودار قرار میگیرند؟

# آموزش سلف ساک

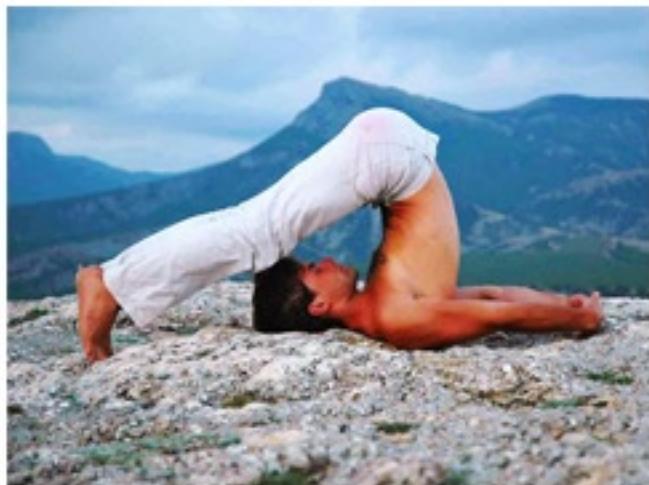
## *Autofellatio*

خودکیرخوری یا سلف ساک به عملی گفته می شود که مرد کیر خودش را در دهانش گذاشته و آن را می مکد. این عمل نوعی خوددارضایی است و برخی مردان با تمرین میتوانند آن را انجام دهند.



# قبل از انجام این کار چه باید کرد؟

قبل از انجام این کار باید بدن و بخصوص عضلات خود را آماده کنید. برای این منظور باید یک سری حرکات کششی انجام بدھید.



توجه این حرکات باید به آرامی انجام گیرد تا آسیبی به گردن و ستون فقرات شما وارد نشود.

همانند عکس بالا به پشت دراز کشیده و به آرامی پاهای خود را رو به بالا بیاورید و پاهای خود را (به آرامی) به سمت سر خود خم کنید و سپس دستهای خود را در پشت سرتان و روی زمین قفل کنید.

در تمرین کششی بعدی به پشت دراز بکشید و دستهای خود را در بالای سرتان دراز کنید و به آرامی پاهای خود را به

بر اساس تحقیقات دکتر دیوید لورتون (David Lorton) از دانشگاه آکسفورد، ساک زدن آلت توسط خود شخص از هزاران سال پیش و در زمان مصریان باستان وجود داشته و نشانه های آن در کتیبه های آن زمان مشهود است. بر اساس ترجمه آثار آن دوره گویا مصریان با مکیدن آلت خود و در نهایت تف کردن منی بر روی زمین، با خدايان خود ارتباط برقرار می کردند!

این عمل را اصطلاحاً  
می نامند. اما با نام های دیگری از جمله :

solo suck  
self suck  
solo sex  
self suckers  
self blowjob  
solo sexual

نیز شناخته می شود.



سمت کف دست هایتان  
هدایت کنید.

نکته: تمرین های یوگا در انجام صحیح و موفق Autofellatio بسیار مفید هستند.

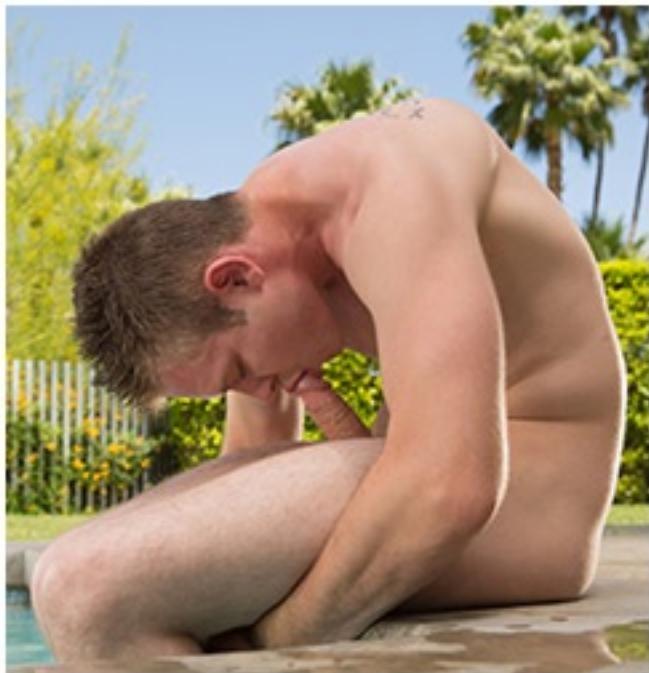
اما برای انجام این کار نیاز به یک رژیم غذایی و برنامه ای خاص دارید:

- ۴ ساعت قبل از شروع کار مایعات زیادی بنوشید.
- ۲ ساعت قبل از شروع کار غذا و آب نخورید.
- قبل از شروع مطمئن شوید که هوای اتاق سرد نباشد.
- می توانید ۱۵ دقیقه قبل از شروع حمام بکنید. این کار در انعطاف بیشتر بدن شما موثر است.

اما روش صحیح انجام  
این کار چیست؟

۵ حالت مختلف برای انجام صحیح این کار وجود دارد:

- ۱- حالت نشسته
- ۲- حالت ایستاده
- ۳- حالت دب اکبری
- ۴- حالت ایکس
- ۵- حالت ماری



## ۱- حالت نشسته (Seated Position)

این روش برای مبتدیان توصیه می شود. با نشستن در گوشه تخت یا صندلی و با خم کردن سر خود به سمت آلت می توانید این کار را انجام دهید. شما می توانید از قدرت عضلات دو سر بازوی خود استفاده نمایید. این کار ابتدا مشکل است و باید توجه داشته باشید که نباید به خودتان فشار وارد کنید زیرا ممکن است به گردن و ستون فقرات شما آسیب وارد شود. با تمرین صحیح به مرور انجام شدنی است.



## حالت ایستاده (Standing)



در این روش در حالت ایستاده دستها را به پشت باسن گرہ زده و به آرامی سر را به سمت آلت خم می کنید

باید توجه داشته باشید که نباید به خودتان فشار وارد کنید زیرا ممکن است به گردن و ستون فقرات شما آسیب وارد شود. با تمرین صحیح به مرور انجام شدنی است .

## حالت دب اکبری (Plow)

در این روش باید به پشت دراز بکشید و پاهای خود را به آرامی به طرف سر خود بیاورید . برای خم کردن پاهای می توانید از دیوار یا تخت خود کمک بگیرید. توجه : این روش اگر صحیح و به آرامی انجام نگیرد ممکن است به گردن و ستون فقرات شما آسیب جدی وارد کند .



## حالت ماری (The Serpent)

این روش بدنی با انعطاف پذیری بالا (همچون مار!) نیاز دارد . در این روش باید به بغل دراز بکشید و دستهای خود را در پشت گردن قفل کنید و با کمک دستهای خود باستان را به سمت سر خود هدایت کنید .

این روش تقریبا همانند روش ایستاده می باشد اما بسیار دشوار تر

توجه : این روش اگر صحیح و به آرامی انجام نگیرد ممکن است به گردن و ستون فقرات شما آسیب جدی وارد کند .



## حالت ایکس (Expert)

این یک روش حرفه است . در این روش به پشت دراز بکشید و پاهای خود را در پشت گردن قفل کنید و با کمک دستهای خود باستان را به سمت سر خود هدایت کنید .

توجه : این روش اگر صحیح و به آرامی انجام نگیرد ممکن است به گردن و ستون فقرات شما آسیب جدی وارد کند .



## کلام آخر :

انجام موفق Autofellatio ممکن است هفته ها طول بکشد .  
توجه داشته باشید که در هنگام انجام اینکار باید کاملاً برهنه باشید زیرا پوشش شما ممکن است از انعطاف کامل بدن شما جلوگیری کند .



حُسْنِ چَلَ اولَ آيَه بُورَم  
هَر رَوْز تَوْرُوفِي دِيرَهْت  
كَلَّرَه بَالِسْتَ بُورَم  
هَر لَخْهَي بُوسِيدَت!

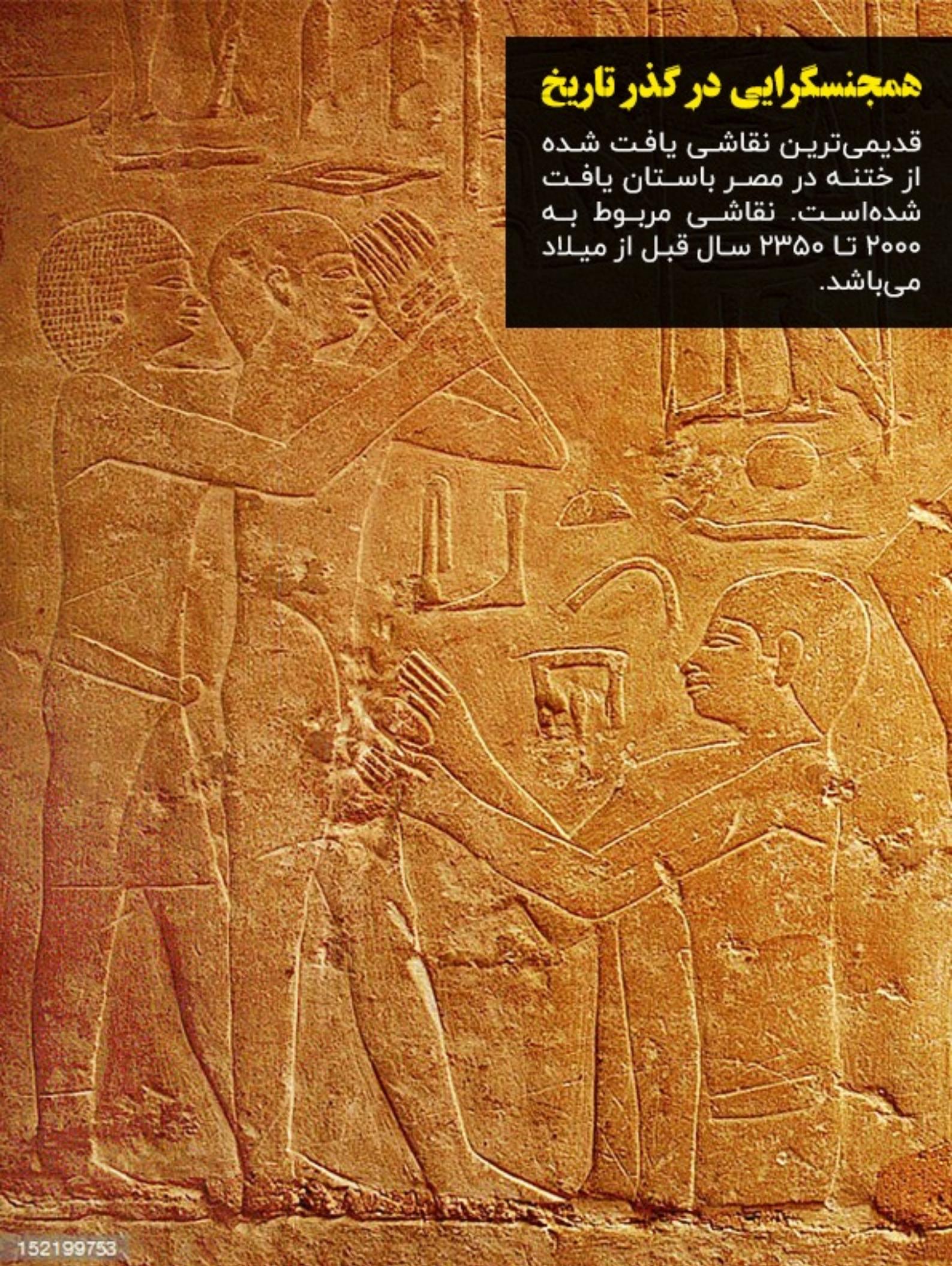
# موج کودک آزاری

کاریکاتور: مانا نیستانی



## همجنسگرایی در گذرتاریخ

قدیمی‌ترین نقاشی یافته شده از ختنه در مصر باستان یافت شده است. نقاشی مربوط به ۲۳۵۰ تا ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد می‌باشد.



152199753



## تاریخچه ختنه مردان

اروپائی پائین می‌باشد. در اروپا ختنه محدود به اقلیت‌های یهودی و مسلمان و غیره است. ختنه در ایالات متحده آمریکا و کانادا بر خلاف اروپا تا حدی مرسوم است.

برخی پژوهش‌ها نشانگر فوایدی مانند کاهش عفونت‌های ادراری دوره نوزادی و کاهش خطر بیماری‌های مقاربی می‌باشند؛ در حالی که برخی پژوهشگران بر پیامدهایی مانند کاهش حساسیت نرینگی به تحریکات جنسی و آثار سوء‌روانشناختی آن تأکید دارند.

ختنه یا پریرش به بریدن همه یا بخشی از پیش پوست از آلت مردی اشاره دارد. سنت یا آیین ختنه از تاریخ ثبت شده بشری قدیمی‌تر است و نگاره‌هایی از آن در غارهای دوران نوسنگی و آرامگاه‌های مصری یافته شده‌است. در یهودیت جزو ارکان دین یهودیت است. سنتی است که در دین اسلام نیز به آن تأکید شده (هرچند در قرآن تصریح نشده، اما در حدیث و سنت آمده است). آمار ختنه پسران در کشورهای مسلمان بالا، در کشورهای

پیامدهای دیررس شامل کوردی، ختنه ناکامل، تنگی مه آ، کم آمدن و زیاد آمدن پره پوس، چرخش نرینگی و گرانولوم محل ختنه و ... میباشد. هر چند که در صورت مهارت پزشک احتمال بروز عوارض بسیار ناچیز است. بهتر است ختنه در نوزادی انجام شود. به هنگام ختنه ممکن است لگام (frenulum) نرینگی هم بریده شود. به این کار لگام بری (frenectomy) گفته میشود.

ختنه کلمه‌ای عربی و به معنای بریدن است. به مردمی که آلت تناسلی او ختنه نشده باشد اصطلاحاً نامختون و نابریده هم گفته میشود.

ختنه در مصر باستان مرسوم بوده است. بعدها به دستور موسی همه مردان بنی اسرائیل ختنه شدند. ختنه در ادیان یهودیت و اسلام واجب شد و از اصول تعیین کننده در اهل دین یا قوم بودن گردید.

در ایران به صورت سنتی پسرها را در خردسالی ختنه میکنند و این کار توسط پزشک و ترجیحاً متخصص کودکان انجام میشود.

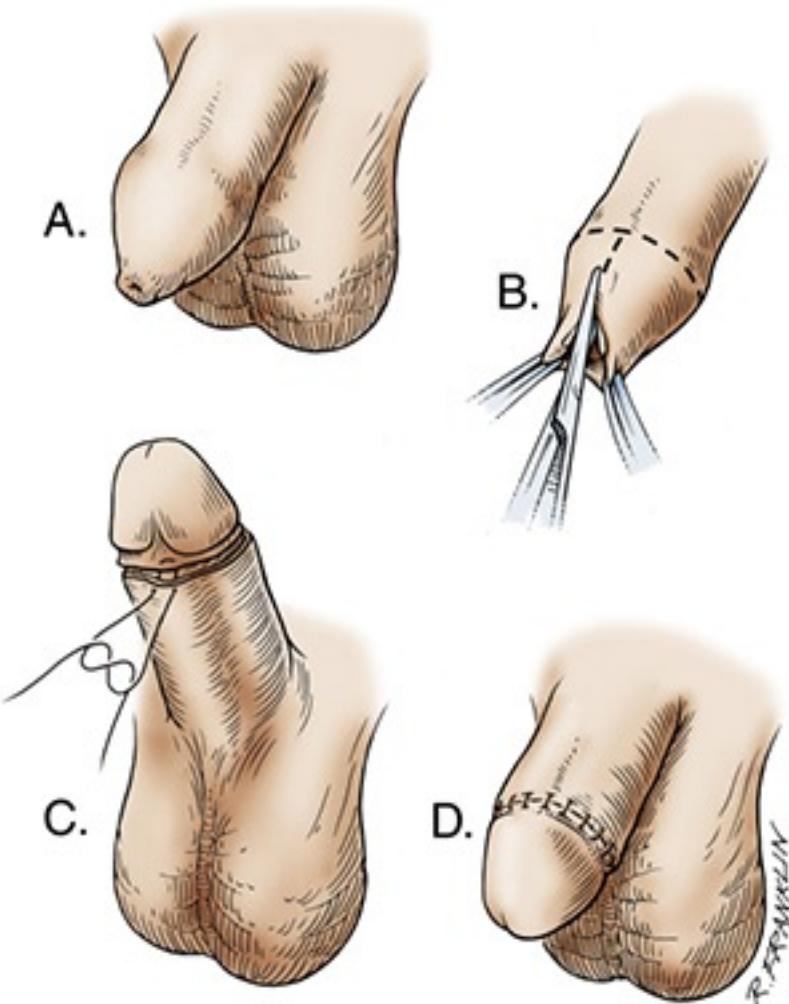
به صورت متوسط ختنه طول آلت مردانه را نزدیک به یک سانتی‌متر کوتاهتر میکند. البته این کاهش طول به واسطه کوتاه شدن غلاف پوستی آلت میباشد و در ختنه فعلی روی بافت نعوظی آلت انجام نمیشود.

یکی از کهن‌ترین اعمال جراحی شناخته شده در جهان، ختنه میباشد که نزدیک پانزده هزار سال از پیشینه آن میگذرد و کاوشگران انجام شدن این عمل را در اجساد مومیائی شده مصریان باستان به اثبات رسانده‌اند؛ و از سالیان دور در میان گروهی از سیاهان آفریقا و بخشی از بومیان استرالیا و برخی دیگر (بدون وابستگی مذهبی) رایج بوده است؛ همچنانکه در کتب مذهبی پیروان ادیان اسلام و یهود اشاره و سفارش‌های فراوانی به این کار شده است. ختنه یک جراحی کوچک اما دقیق است که توسط پزشک در کلینیک ختنه انجام میشود. وجود ضعف تکنیکی میتواند باعث بر جای ماندن عوارض خطرناک زودرس و دیررس شود. عوارض زودرس شامل خونریزی، عفونت، احتباس ادراری، هماتوم، ایسکمی و نکروز گلانس و آمپوتاسیون نرینگی میباشد و

## روش‌های مختلف ختنه کردن

### گذاشتن حلقه پلاستیکی

این روش، روش متداول ختنه کردن است. بدین ترتیب که حلقه پلاستیکی را روی نوک آلت قرار می‌دهند و بر روی حلقه با نخ گره می‌زنند و ۵ تا ۱۵ روز آن را به همین حال نگاه می‌دارند. در نتیجه پوست بالای نخ سیاه می‌شود و با حلقه پلاستیکی می‌افتد. این روش را معمولاً قبل از چهار ماهگی بکار می‌برند.



### ختنه کردن با روش بربیدن و دوختن پیش پوست

در صورتیکه عمل ختنه در چند ماه اول صورت نگیرد، جراح بعد از شش ماهگی با روش بربیدن و دوختن ختنه را انجام می‌دهد. بعد از انجام ختنه محل باید به دقت نظارت گردد. اگر از محل ختنه چند قطره خون خارج شود، مهم نیست؛ ولی اگر خونریزی زیاد باشد باید هر چه زودتر به پزشک اطلاع داده شود تا از خونریزی جلوگیری نماید. در صورت مشاهده ترشحات سفید رنگ در محل بربیدن ختنه، مادر باید محل را با آب و صابون بشوید و درمعرض هوا قرار دهد. روش سنتی شامل بربیدن پوست و بانداز محکم محل زخم است

که گاه بخیه نیز زده می‌شود. روش‌های جدیدتر با وسایلی مانند حلقه (پلاستیبل Plastibell) و با شیوع کمتر Mogen و Gomco انجام می‌شود. در نوزادان با توجه با آسانی و عوارض کمتر حلقه (پلاستیبل) از این روش استفاده می‌شود. بهتر است از بی‌حسی موضعی استفاده شود.

لازم به ذکر است که ختنه با لیزر همان روش سنتی یعنی برش میباشد با این تفاوت که برش پوست بجای چاقو با کاتر برقی انجام می‌شود و گرنه در اصل روش تفاوتی وجود ندارد.

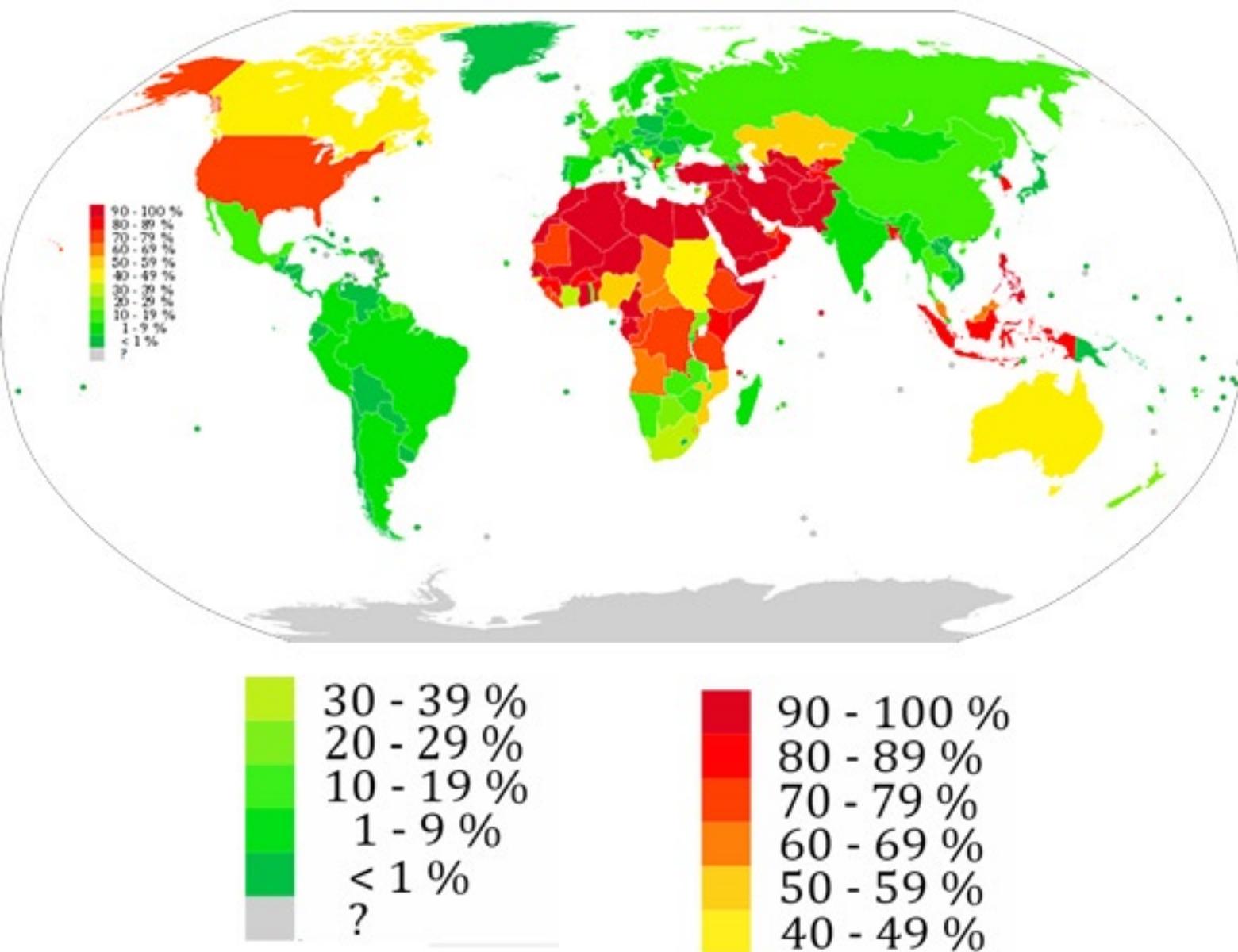
# فواید ختنه

ختنه خطر انتقال اچ آی وی هنگام رابطه جنسی را به میزان قابل توجهی (پنجاه تا شصت درصد) کاهش می‌دهد، به عبارت دیگر مردی که ختنه شده باشد در رابطه جنسی با کسی که اچ آی وی دارد کمتر در خطر آلودگی به ویروس است. علاوه بر این ختنه خطر آلودگی به تبخال تناسلی (Herpes) را ۳۰ تا ۴۵ درصد و خطر آلوده شدن به گونه‌های خطرناک ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) را که با سرطان ریط دارد سی درصد کاهش می‌دهد. علاوه بر این دیگر بیماری‌های آمیزشی و سرطان آلت تناسلی در افراد ختنه شده کمتر است. در پسر بچه‌ها، ختنه احتمال عفونت ادراری را کم می‌کند. مرکز پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های آمریکا ختنه را یکی از راههای مؤثر در کاهش انتقال اچ آی وی بخصوص در مردان غیر همجنسگرا می‌داند، اما می‌گوید شواهد نشان نمی‌دهند که ختنه در مردان همجنسگرایی که صرفاً سکس مقعدی دارند خطر انتقال اچ آی وی یا بیماری‌های آمیزشی دیگر را کاهش می‌دهد.



# گسترش جهانی ختنه

در حال حاضر حدود یک سوم مردان دنیا بنا به دلایل بهداشتی و فرامین مذهبی ختنه می‌کنند. در آمریکا ختنه نوزادان به صورت امری سنتی در آمده است. ختنه شایعترین عمل جراحی است که روی نوزادان پسر انجام می‌شود. در آمریکا سالانه ۱/۵ میلیون ختنه با هزینه‌ای بیش بر ۱۵۰ میلیون دلار انجام می‌شود. انجام دادن ختنه در آمریکای جنوبی و مرکزی، آسیا و بیشتر اروپا گسترهٔ پایینی دارد. در کانادا ۴۸ درصد مردان ختنه کرده‌اند. گروههای مذهبی همچون یهودیان و مسلمانان انجام ختنه را توصیه می‌کنند. در آمریکا آمار درستی در دست نیست؛ ولی در بسیاری از جاهای بالای ۴۵ درصد مردان ختنه شده اند که این اندازه در میان سفید پوستان بالاتر بوده و در میان گروههایی همچون سیاهان و اسپانیایی تباران پایینتر است.



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

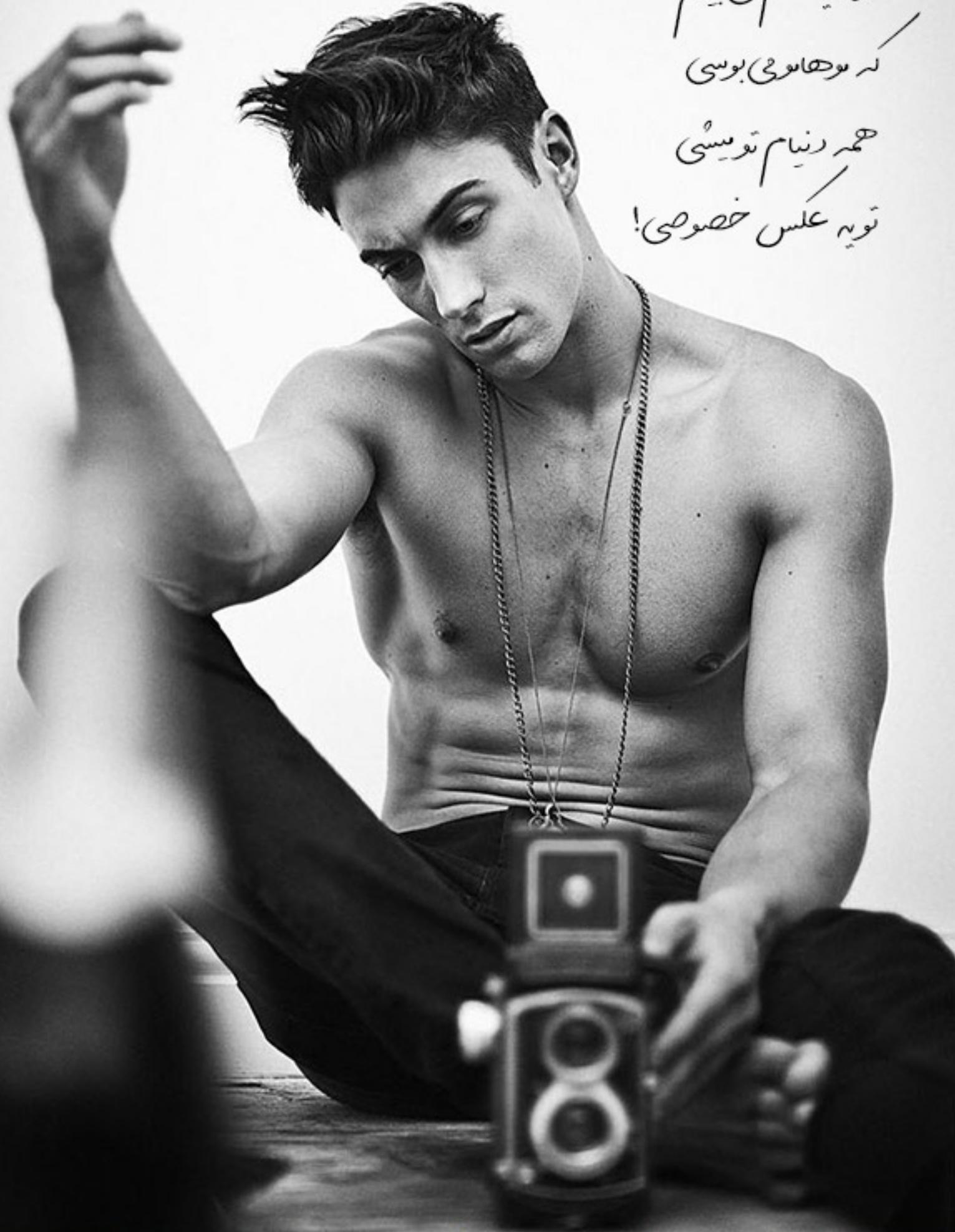


نور و یا هام می بینم

نه موهاوی بوسی

حکم رنیام تو می بینم

نوبه علس خصوصی!



داستان ارسالی از سپهر

# آخرین بوسه



های آتش از نوک سینه هایش  
فوران میکرد.

برای چند لحظه به محبوب خیره شد، نگاههایش مانند نیش عقربی در اعماق جانش فرو رفت. دیدگان محبوب به مهربانی چشمان مادریزگ میمانست. به یاد عطر سجاده و تسبیح مادریزگ افتاد، به یاد شله زرد نذری مادریزگ که محله را برمیداشت.

وقتی که هنوز مجرد بود، روزی مادریزگ به او گفت: "آخرین آرزوی من اینه که توی لباس دومادی ببینمت"

در روز عروسی، مادریزگ با گیسوانی سپید و چادر گلدار، به مانند دختری بیست ساله که مست هزار باده باشد، میرقصید.

باز به خود آمد. تشهنه بود. احساس میکرد در برهوتی سوزان، خورشید را در آغوش دارد. به یاد خواهر کوچکترش افتاد که وقتی او را "خان داداش" ندا میداد، دلش ضعف میرفت. در سالهای جنگ و در شباهای بمباران، با اینکه پسربیچه ای بیش نبود، خواهرش را در آغوش میکشید و در کنار پدر و مادرش گوشه

نیمه شب بود، عطش داشت، دانه های درشت عرق از سر و رویش روان بود. هرم نفسهای محبوب به گونه اش میخورد.

جرقه های آتش عشقی مدفون شده زیر خاکستر سالها، در حال شعله ور شدن بود. لب بر لب محبوبش نهاد و پنجه در پنجه او افکند، مانند دو پهلوانی که گاه پیکارشان رسیده باشد. وَه چه لحظه ای بود؛ احساس میکرد روی زمین نیست. ولوله عشق در جانش غوغا میکرد. پس از سالها در آغوشش کشید. دو مرد سینه هایشان را به هم چسباندند.

دیدگانش را بر هم نهاد یک آن چهره شاداب و معصوم دختر کوچکش در ذهنش نقش بست که صبح همان روز هنگام صرف صبحانه نیمی از صورت نمکینش را مربا پوشانده بود. شیرینی داشتن چنین موجود شگفت انگیزی خیلی بیش از شیرینی مربا بود.

چشم باز کرد؛ همه اندامش در تکاپو بود و بیش از همه قلبش. محبوب تسليم بود مثل قهرمانی که بر خاک افتاده باشد.

محبوب تسليم بود، مانند پهلوانی که بر خاک افتاده باشد، تنش گویی آتشفسانی در حال فوران بود، انگار گدازه

پناهگاه کز میکرد.

روزی که تصمیم به ازدواج گرفت، موضوع را با خواهرش در میان گذاشت، خواهر مهریان یکی از دوستانش را کاندید کرد و او را به خانه آورد و آنها را در اطاق تنها گذاشت. صورت دختر از شرم سرخ بود و در آن لحظه او زیباترین دختر دنیا بود.

هنوز بدن عُریانش در جوش و خروش بود، برهنه مانند دمی که او را از رحم مادر گرفتند، مادر صبور و مهریانش را به یاد آورد. روزی که چند رفیق نما بدھیشان را به او نپرداخته بودند و او را با نیش کلام و لودگی آزده بودند. عصبی و تحقیر شده به خانه آمد، به کنجی خزید و سر در گریبان فرو برد.

مادر رسید و گفت: "چرا زانوی غم بغل گرفتی؟ دنیا که به آخر نرسیده، حق گرفتنیه، آنیشتین گفته من به اندازه موھای سرم شکست خوردم، دستتو بگیر به زانوت و یا علی بگو و بلند شو" و دست بر زانو گرفت و یاعلی گفت و بلند شد. طلبش را گرفت که هیچ؛ به التماشان انداخت.

دوباره به خود آمد. این چه حالی بود؟ گنگ و نآشنا. از خود پرسید: "آیا نام این حال عشق است؟" مراسم "سدره پوشان" (جشن بلوغ در آیین زرتشت) برادر کوچکتر رفیق زرتشتی اش "جاوید" را به یاد آورد. هر چند، حضور افراد غیر زرتشتی ممنوع بود، اما او با استفاده از نفوذ پدر دوستش توانست به آن مراسم راه یابد.

سالن آتشکده با دیوارهای سفید و پنجره های مشبك رنگی؛ جشنواره رنگ و نور بود. تابلوی بزرگی با نقاشی پیامبر باستانی با چهره ای مهتابی به دیوار آویزان بود. موبد پیر با لباسی بلند و سفید جاوید را آزمود. انگار صدای موبد از اعماق تاریخ میامد:

موبد پرسید: "آدمی بودن چیست؟" جاوید پاسخ داد: "آدمیزاد برتر از همه جنبدگان زمین است." موبد گفت: "برتری ما از چیست؟" جاوید گفت: "برتری ما به نیرو، خرد و مهر اهوراییست." موبد سوال کرد: "عشق چیست؟" جاوید جواب داد: "عشق قویترین احساس آدمیست، که

دستانشان با دستبند به هم بسته شده بود، در محکمه حضور داشتند.

قاضی با لحنی تحریرآمیز گفت: "خاک به سرتون، شما از اعکاب قوم لوط هستین، شما دوتا منحرف، شرافت جامعه رو لکه دار میکنید. فی المجلس یه حکمی بدم که به سرنوشت قوم لوط دچار بشین. وقتی به درک واصل شدید؛ توی اسفل السافلین جهنم با هم عروسی کنید." بعد از سر تمسخر، قهقهه‌ای سرداد و دندانهای زرد و نیکوتین زده اش هویدا شد.

دو جوان زندانی عاشقانه به هم نگریستند و لبخند زند و دستان یکدیگر را فشردند و لبهایشان را به هم نزدیک کردند.

قاضی قلمش را به زمین کوبید و دیوانه وار فریاد زد: "مامور..." دراز کشیده بود. احساس کرختی و بیحالی میکرد. گرسنه بود. محبوبش همچون طفلی معصوم عروسکی بزرگ را در آغوش گرفته و خوابیده بود.

گوشهاش را تیز کرد تا صدای لرزیدن عرش یا صدای خون گریه کردن ملائک را بشنود، ولی

هیچ نیرویی در هیچ زمانی یارای همآوردی را با آن نیست. جوهر پندار نیک، گفتار نیک، کردار نیک نیز همین است."

باز به خود بازگشت. همچنان در تقلا بود و به لحظه وصال نزدیک میشد. دوست نداشت آن دم پرسد؛ دلش میخواست چون شرب مدام هر لحظه مسَت این می‌شد و شرر حضور محبوب ذره ذره وجودش را تسخیر کند. آری این لحظه عجیبی بود شاید در همین دم باشد که ابلیس به آدم سجده کند.

زیر دوش حمام ایستاده بود، قطرات آب در مقابل چشمانش به زمین میریختند و دیدش را محو میکردند.

تصاویری گنگ و مبهم در پس ذهنش شکل گرفت.

محکمه ای را به یاد آورد که یکی از رفقایش منشی آن محکمه بود. قبل از زبان دوستش اوصاف قاضی آن دادگاه را شنیده بود؛ که چطور جناب قاضی برای هوسرانی خویش و تصاحب زنان متقاضی طلاق، بدون ادله چند خانواده را به نابودی کشانده است.

به هوای ملاقات رفیقش وارد دادگاه شد. دو جوان زندانی که



فقط صدای اذان موذن زاده  
اردبیلی به گوش میرسید.

قلبش آرام بود، اما دلش  
میخواست تقدیر جور دیگری  
رقم میخورد. دلش میخواست...

تابستان ۱۳۹۱ - سپهر

شما هم میتوانید داستان های  
خود را برای ما از طریق ایمیل  
زیر اسال کنید تا در مجله  
پسaran چاپ شود.

Pesaranmag@gmail.com  
منتظر پیام های شما هستیم.



## تقویم پسروانه سال ۱۳۹۷ منتشر شد

دوستان رنگین کمانی ، تقویم بسیار زیبای پسروانه سال ۱۳۹۷ شمسی ویژه دسکتاپ کامپیوچر منتشر شده است و به زودی نسخه‌ی موبایل و تبلت نیز طراحی خواهیم کرد. برای دانلود رایگان این تقویم میتوانید عضو روبات تلگرام مجله شوید و یا یک ایمیل خالی به [Pesaranmag@gmail.com](mailto:Pesaranmag@gmail.com) ارسال کنید. لینک روبات تلگرام مجله [telegram.me/PesaranMagBot](https://telegram.me/PesaranMagBot) می باشد.



# معرفی فیلم



## Moonlight

مهاتاب (Moonlight) فیلمی در سبک درام و زندگینامه ای به کارگردانی بربی جنکینز است که در سال ۲۰۱۶ منتشر شد. فیلم‌نامه آن توسط خود بربی جنکینز بر اساس رمان «پسرهای سیاه زیر نور مهاتاب آبی به نظر می‌رسند»، به قلم تارل الوین مک کرینی نوشته شده است. جنکینز ابتدا با فیلم تحسین شده دارویی برای افسرده‌گی در سال ۲۰۰۸ نام خود را مطرح کرد. با این حال او بخشی از هزینه‌های زندیگش را از طریق نجاری تأمین می‌کرد تا اینکه در تأسیس یک شرکت تبلیغاتی شریک شد. جنکینز به عنوان نویسنده در سریال بسیار

- کارگردان
- بری جنکینز
- تهیه‌کننده
- ادل رومانسکی
- فیلم‌نامه‌نویس
- بری جنکینز
- بازیگران
- اندره هولند
- جل مونی
- نائومی هریس
- موسیقی
- نیکولاوس بربیتل
- فیلم‌برداری
- جیمز لاکستون
- تدوین
- نت سندرز
- جوئی مک‌میلن
- مدت
- ۱۱۵ دقیقه
- کشور
- آمریکا
- زبان
- انگلیسی
- بودجه
- ۱/۵ میلیون دلار
- گیشه
- ۴۲/۷ میلیون دلار

می باشد و داستان زندگی او را در سه مقطع کودکی و نوجوانی و بزرگسالی به تصویر می کشد که با مشکلات فرهنگی و خانوادگی بسیار زیادی در یک محله فقیر و بدنام سیاهپوستان بزرگ می شود. پدر شایرون مدت ها پیش آنها را ترک کرده و مادرش هم به مواد مخدر اعتیاد دارد و برای گذراندن زندگی تن فروشی می کند. روزی که شایرون از دست قدرهای مدرسه که قصد آزار و اذیت او را دارند فرار می کند به مرد سیاهپوستی بنام «خوان» برمی خورد که گذشته ای مشابه شایرون داشته و اکنون یک موادفروش معروف است.

خوان جای پدر نداشته شایرون را پر می کند. او را برای تفریح به لب ساحل می برد و راه و رسم زندگی یک سیاهپوست را به او می اموزد. شایرون با این آموزه های بزرگ می شود در حالی که همچنان همان پسر کم حرف و منزوی گذشته است و جامعه اطرافش به مراتب فاسدتر از قبل شده است.

مهتاب در کنار منچستر بای د سی و لا لند از تحسین شده ترین فیلم های سال ۲۰۱۶ محسوب می شود. تنها این سه فیلم در سال ۲۰۱۶ موفق شده اند امتیاز بالاتر از ۹۰ از منتقدان دریافت کنند.

موفق بازماندگان همکاری کرد تا اینکه بعد از هشت سال تصمیم به ساخت فیلم جدید گرفت. مهتاب به تهیه کنندگی برد پیت پروژه جدید او بود که بدون هیچ سرو صدایی کلید خورد. با اعلام خبرهای رسمی فیلم حساسیت ها در مورد آن افزایش یافت. مهتاب بخاطر سوژه خاص و ملتهب خود توانست توجهات جهانی را معطوف خود کند.

مهتاب با واکنش خیره کننده منتقدان همراه بوده است و بر اساس ۱۵ نقد از منتقدین وبگاه متا کریتیک امتیاز ۱۰۰/۹۹ را دریافت کرد. این فیلم در هشتاد و نهمین دوره جوایز اسکار در هشت رشته نامزد دریافت جایزه اسکار شد و موفق به دریافت جایزه بهترین بازیگر نقش مکمل مرد، بهترین فیلم و بهترین فیلم نامه اقتباسی شد. مهتاب در هفتاد و چهارمین مراسم گلدن گلوب موفق شد جایزه بهترین فیلم درام را از آن خود کند. مهتاب با بودجه بسیار ناچیز ۱/۵ میلیونی دلاری ساخته شد و توانست در گیشه به فروشی بیشتر از ۴۰ میلیون دلار برسد.

فیلم روایتگر زندگی شایرون یک سیاهپوست همجنس گرا

# جوایز و نامزدی‌ها

هشتاد و چهارمین مراسم گلدن گلوب

برنده بهترین فیلم درام

نامزد بهترین کارگردانی برای برو جنکینز

نامزد بهترین فیلم‌نامه برای برو جنکینز

نامزد بهترین بازیگر نقش مکمل مرد فیلم درام برای ماهرشا لا علی

نامزد بهترین بازیگر نقش مکمل زن فیلم درام برای نائومی هریس

نامزد بهترین موسیقی متن برای نیکولاوس بربیتل



# جوایز و نامزدی‌ها

هشتاد و نهمین دوره جوایز اسکار

برنده جایزه اسکار بهترین فیلم

برنده بهترین فیلم‌نامه اقتباسی برای برو جنکینز

برنده بهترین بازیگر نقش مکمل مرد برای ماهرشا لا علی

نامزد بهترین بازیگر نقش مکمل زن برای نائومی هریس

نامزد بهترین کارگردانی برای برو جنکینز

نامزد بهترین فیلمبرداری برای جیمز لاستون

نامزد جایزه اسکار بهترین تدوین برای نت سندرز



از خودتان محافظت کنید ...

پولی که برای خرید کاندوم پرداخت می نمایید ، در واقع برای محافظت از خودتان هزینه می کنید.



خرید کاندوم خجالت ندارد....  
با استفاده از کاندوم های  
استاندارد خودتان و شریک  
جنسی خود را در برابر بیماری  
ها ایمن کنید.

مجله اینترنتی  
**پسران**

# پرچم ما همیشه بالاست



برافراشتن پرچم دگریاشان  
ایران - تهران

# هشتمین وب سایت شش رنگ



Iranian Lesbian & Transgender Network

شبکه لزبین‌ها و ترنس‌جندرهای ایرانی

شبکه لزبین‌ها و ترنس‌جندرهای ایرانی

شبکه لزبین‌ها و ترنس‌جندرهای ایرانی

[www.6rang.org](http://www.6rang.org)

نقد و بررسی

# نهضه سینمای ایران

بررسی هوردن فیلم سینمایی احتمال باران اسیدی

RISK of ACID Rain



پاریس، کلن، سیدنی، بوستون،...) حضور یافت که در برخی از آنان ( جشنواره های کلمبو و پراگ) موفق به دریافت جایزه نیز گردید.

فیلم "احتمال باران اسیدی" در آبان ماه ۱۳۹۴ در بخش و هنر و تجربه سینمای ایران به نمایش عمومی درآمد و گیشه موفقی هم داشت بطوریکه اکران آن در برخی سینماهای گروه هنر و تجربه در تهران به سانس فوق العاده کشید.

موضو ع همجنسگرایی در سینمای پیش از انقلاب در قالب طنز قرار داشت و اگر در فیلمی

شخصیتی با این گرایش حضور داشت دارای بارگمیک و به جهت

خنداندن مخاطب بود. معمولاً این شخصیتها مردانی بودند که در نقشهای اکثراً کوتاه حاضر میشدند و دارای لحن و رفتاری زنانه بودند. لازم به ذکر است برخی از این فیلمها از آثار قابل توجه در تاریخ سینمای ایران میباشند.

همیشه فکر میکردم، ما همجنسگرایان وقتی به سنین میانسالی و کهنسالی برسیم با تنها یی و حسرت خود چه می کنیم؟

چند روز پیش موفق به رویت فیلم سینمایی "احتمال باران اسیدی" ( به کارگردانی بهتاش صناعی‌ها ۱۳۹۳) شدم. قبل از فضای مجازی و شبکه های اجتماعی، بصورت جسته و گریخته در مورد این فیلم و مضمون همجنسگرا یا نه آن مطالبی خوانده بودم و کنجکاو بودم که این فیلم را تماشا کنم.

فیلم "احتمال باران اسیدی" در سی و سومین جشنواره فیلم فجر در بخش هنر و تجربه شرکت کرد و

موفق به دریافت دیپلم افتخار بهترین فیلم‌نامه اصلی ( نگاه نو) شد. این فیلم حتی کاندید دریافت جایزه بهترین فیلم در بخش هنر و تجربه شد و پس از آن در جشنواره های مختلف خارجی ( منجمله گوتبرگ، بمبئی، زوریخ، استکهلم،



آسمانی (بطور مثال شهادت در راه معشوق ماورایی) گره میخورد؛ چه برسد به عشق بین دو همجنس!!!

بعد از پایان جنگ و آغاز دوران سازندگی و پس از آن در دوران ریاست جمهوری محمد خاتمی و باز شدن فضای سیاسی اجتماعی، سینما نیز تابوهای خود را درنوردید و وارد حوزه های جدیدی شد که مضامینی مانند تساوی حقوق زن و مرد، مثلث عشقی، معضلات اجتماعی (اعتیاد و دختران فراری و مهاجرت) و عشقهای نامتعارف (عشق بین زن مُسن و مرد جوان و یا بالعكس) از آن جمله اند.

همچنین در این سالها با توجه به صدور فتوای روح الله الموسوی خمینی در خصوص جواز تغییر جنسیت، برای افراد دوجنسه (ونه همجنسگرا) به این موضوع از حالت تابو خارج شد و مجوز طرح در سطح جامعه را اخذ کرد. فیلمهای سینمایی "جایی دیگر" (به کارگردانی: مهدی کرمپور ۱۳۸۲) و "تنگنا" (به کارگردانی: امیر نادری ۱۳۵۱) نیز چنین کاراکتری به چشم میخورد که همانگونه که گذشت نقشی جز طبای و لودگی ندارد.

در سینمای پس از انقلاب و با شروع جنگ تحمیلی اساساً در اشاره به عشق بین زن و مرد نیز محدودیت وجود داشت و این میل و کشش، باید الزاماً به معانی عرفانی، معنوی و

در فیلم سینمایی "بلوچ" (به کارگردانی: مسعود کیمیایی ۱۳۵۱) شخصیت فروشنده بوتیک (با بازی زیبای امرالله صابری) رفتاری زنانه دارد و به قهرمان داستان (بلوچ با بازی بهروز وثوقی) ابراز علاقه میکند.

در فیلم سینمایی "آقای هالو" (داریوش مهرجویی ۱۳۴۹) در سکانسی از فیلم شخصیت هالو که کارمندی ساده دل و شهرستانی میباشد و برای ازدواج به تهران آمده به گشت و گذار در خیابان میپردازد و در صحنه ای از فیلم به یک فروشگاه لوازم آرایشی میرود و کارکرد کالایی را میپرسد، فروشنده مردیست که با لحن و اطواری زنانه پاسخ هالو را میدهد.

در فیلمهای "طوقی" (به کارگردانی: زنده یادعلی ۱۳۵۱)، "بوی گندم" (به کارگردانی: امیر مجاهد، فرزان دلجو ۱۳۵۶) و "تنگنا" (به کارگردانی: امیر کسراییان در نقش یک دوجنسه - و "آینه های روی رو" (به کارگردانی: نگار آذری‌جانی ۱۳۸۹) نمایش عمومی: ایرانی در نقش یک دوجنسه - اسب حیوان نجیبی است" (به

روشنفکریست!!!  
در سه فیلم "چارچنگولی" (به کارگردانی: سعید سهیلی. ۱۳۸۷)، "دل شکسته" (به کارگردانی: علی روئین تن. ۱۳۸۷) و "شبکه" (به کارگردانی: زنده یاد ایرج قادری. ۱۳۸۹) نیز شخصیت مرد زن نما در حاشیه داستان، نمک فیلم است.

آخرین نمونه ظهر شخصیت آشنای همجنسگرا در سینمای ایران فیلم سینمایی "اکسیدان" (به کارگردانی: حامد محمدی. ۱۳۹۵) است که در آن جوانی ساده دل بنام "اصلان" برای اخذ ویزای یک کشور اروپایی و پیوستن به دختر موردعلاقه اش، با راهنمایی یک دلال خرد پا دست به طرفنهای عجیب مانند تظاهر به گرویدن به آیین مسیحیت، میزند و یکی از روشها رفتن در قالب یک همجنسگراست.



کارگردانی: عبدالرضا کاهانی. ۱۳۹۵. نمایش عمومی. (۱۳۹۱) - با بازی مهران احمدی در نقش یک ترانسکشوال - و "بیوگرافی" (به کارگردانی: فاطمه ثقفی. ۱۳۹۵. نمایش عمومی: ۱۳۹۶) - با بازی اشکان مهری در نقش یک ترانسکشوال - مثال‌های جالبی در این زمینه هستند، که بعضاً از فیلمهای پرمحتو و ارزشمند سینمای ایران نیز محسوب می‌شوند. اما موضوع همجنسگرایی پس از گذشت سالیان دراز کماکان از مضامین ممنوعه باقی ماند و فقط توانست مانند فیلمهای سلف خود، در سالهای پیش از انقلاب در پرسناظهای کوتاه چند دقیقه‌ای و حاشیه‌ای نقش طنز و کمدی به خود بگیرد.

در فیلم سینمایی "آتش بس" (به کارگردانی: تهمینه میلانی. ۱۳۸۴) یکی از بیماران روانی - با بازی احمد مهران فر - دکتر روانکاوی که زن و شوهر قهرمان فیلم، به آن مراجعه می‌کنند، دارای همان شمایل اواخواهری همیشگی می‌باشد. همانگونه که ملاحظه می‌گردد در این فیلم فرد همجنسگرا به مثابه یک بیمار روانی معرفی شده است. نکته جالب اینکه کارگردان زن این فیلم از طرفداران تساوی حقوق زن و مرد و مدعی سینمای معترض و

فضای مجازی و غیرمجازی، اشاره ای به موضوع همجنسگرایی در خصوص این فیلم نشده است.

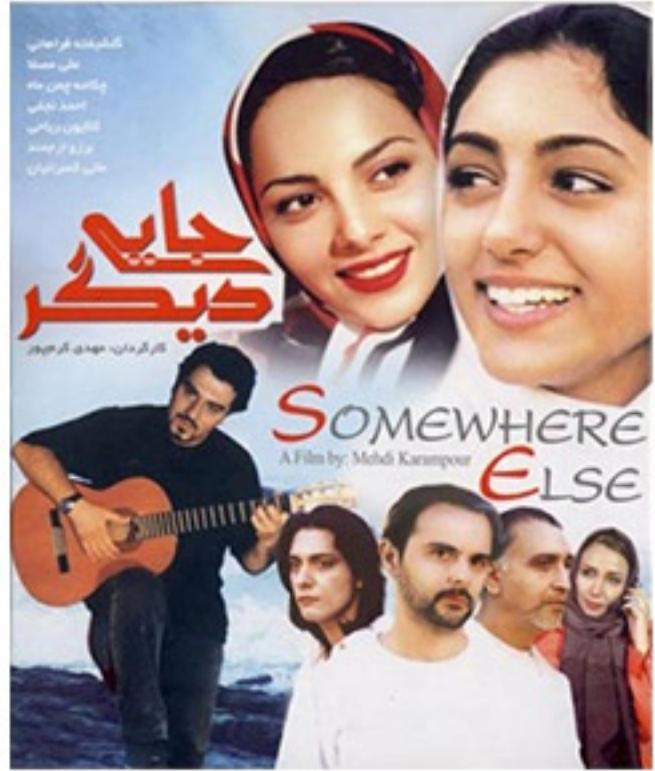
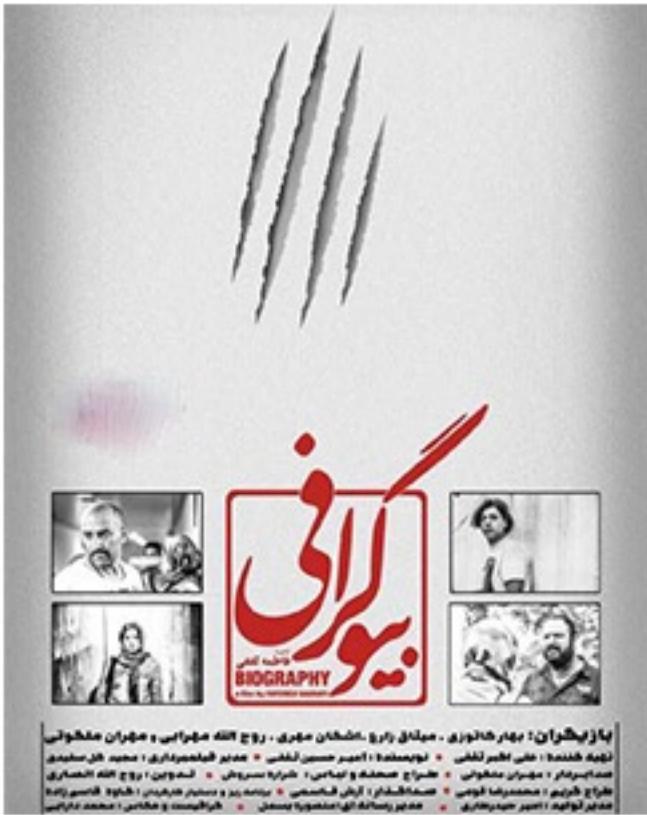
در ویکی پدیا در ذیل اطلاعات مربوط به این فیلم، آمده است که قبل از اکران فیلم، برخی از اعضای صدور پروانه نمایش فیلمهای سینمایی معتقد بودند که بعلت پرداختن این فیلم به موضوع همجنسگرایی باید از نمایش عمومی آن جلوگیری بعمل آید، که خوشبختانه چنین نشد.

در نشریه سینمایی "فیلم" (به مدیر مسوولی: مسعود مهرابی) که معتبرترین و وزین ترین مجله سینمایی کشور میباشد، نیز جز نقدهای هنری و فنی مطلب دیگری به چشم نمیخورد. فقط در کتاب سال این ماهنامه (سال ۱۳۹۴. انتشار اسفند ۱۳۹۴. ص ۲۵۹) چنین ذکر شده "...سوءبرداشت ها از داستان فیلم از زمزمه هایی شروع شد که هیچ وقت علنی اعلام نشد. با گذشت چند ماه از متوقف شدن فیلم در مرحله پروانه نمایش، سرانجام مشکل فیلم حل شد اما با این تبصره که پروانه نمایش فیلم فقط برای اکرانی محدود در گروه هنر و تجربه صادر شده است."

در این فیلم نیز اداهای مسخره شخصیت اصلاح در نقش یک هموسکشوال که در پایان فیلم از عمل خود نادم میشود، فقط اسباب خنده تماشاجی است. لازم بذکر است پس از اکران این فیلم در خرداد ۱۳۹۶ نمایندگان مجلس شورای اسلامی به دلیل شوخی با کلیسا و پرداختن به موضوع همجنسگرایی در نامه ای به وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی خواهان توقف اکران فیلم شدند که در کمال خوشوقتی این نمایندگان نه چندان محترم مجلس، در دستیابی به خواسته خود ناکام ماندند.

با این مقدمه به تحلیل فیلم سینمایی "احتمال باران اسیدی" از این منظر میپردازیم. لازم به ذکر است نگارنده منتقد سینمایی نیست و قصد نگارش نقد هنری را ندارد - هر چند از دید نگارنده این فیلم، فیلم زیبایی است و همه عوامل، مانند بازی بازیگران و فیلمبردای و کارگردانی و طراحی صحنه در خدمت دنیای فیلم هستند - و قصد این حقیر تجزیه تحلیل فیلمی با مضمون فرعی همجنسگرایی - که چندان هم فرعی به نظر نمیرسد - و بیرون کشیدن این موضوع از متن فیلم میباشد.

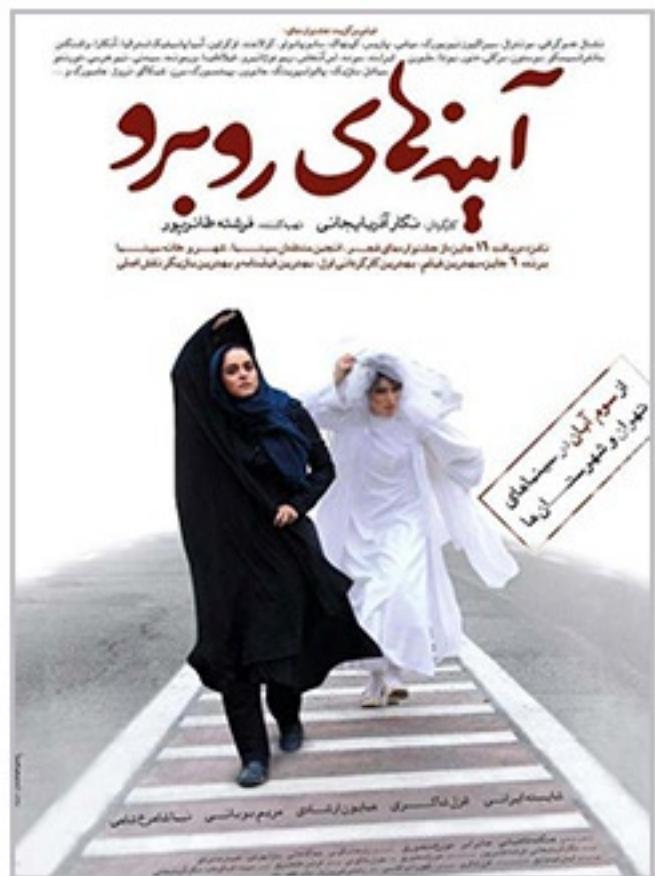
در نقدها و مطالب منتشره در



نهایی در خانه پدری روزگار میگذارند. او گاهی برای فرار از بیکاری به محل کار سابق خود میرود و با این کار برای کارکنان فعلی آنجا تولید دردسر میکند. تا اینکه او برای یافتن یک دوست قدیمی بنام "خسرو دوانی" به تهران مسافت میکند و در هتلی که بیشتر به مسافرخانه شباهت دارد، اقامت میگزیند. او در آنجا با دو جوان بنامهای "کاوه" - مسئول پذیرش ولنگار و معتاد هتل - و "مهسا" - دوست کاوه که از بیمارستان روانی فرار کرده و مخفیانه در هتل اقامت دارد - رابطه برقرار میکند و درگیر مشکلات آنها میشود...

**پرسش:**

دانستن این فیلم چه ارتباطی



**خلاصه داستان فیلم:**  
منوچهر رهنما که کارمند بازنشسته اداره دخانیات شهرستان فومن است، به

صدای اول: [ با پرخاش ] آخه  
کدوم پدری حاضره که پسرش  
با این قیافه زنونه بره تو  
خیابون آبروشو ببره؟ باباجان  
اینارو ولشون کنی دو روز دیگه  
با شورت میرن تو خیابون.

صدای دوم: [ مُلتمسانه ] حاج  
آقا غلط کرده شما ببخشیدش.  
بخدا بار اولشه...

در همین صحنه آن جوان از  
منوچهر میخواهد که گوشواره  
اش را که بدليل کتک پدر داخل  
گوشش گیر کرده است را  
بیرون بیاورد.

پ) در دقیقه ۵۶ فیلم منوچهر و  
مهسا و کاوه، شب هنگام با  
موتورسیکلت، و یک کابین  
کوچک روباز که به عقب موتور  
سیکلت بسته شده و منوچهر و  
مهسا در آن نشسته اند، به  
جستجوی خسرو در خیابان ناصر  
خسرو میروند. در این سکانس  
که از زیباترین فصلهای فیلم  
نیز میباشد، منوچهر ماجرای  
عشق خسرو به دختر همسایه و  
حسادت او به این عشق را برای  
مهسا شرح میدهد و اینکه  
چگونه پاسخ نامه های خسرو  
برای دختر همسایه را، خودش  
می نوشه و برای خسرو، که در  
خدمت سربازی بوده میفرستاده  
است.

او اعتراف میکند که با این کار  
مانع ازدواج آن دو شده است. در  
ابتدا این سکانس که بصورت

به موضوع همجنسگرایی دارد؟  
این فیلم هم مثل بیشمار فیلم  
دیگر که در آنها شخصیت  
نهایی فیلم برای یافتن یک  
آشنای قدیمی، سفری ادیسه وار  
را آغاز میکند و در طی سفر،  
دچار تحول بینش مواجه  
میشود، چه تفاوت  
دارد؟ مخصوصاً اینکه هیچ یک  
از شخصیتهای فیلم هم  
اواخواهر یا زن پوش یا حتی  
زیبارو نیستند.

### پاسخ:

الف) در دقیقه ۳۴ فیلم منوچهر  
برای یافتن نشانی از خسرو، به  
یک گرمابه عمومی رفته و وارد  
یک حمام خصوصی میشود که  
در آن، مردی در حال شستن بدن  
مرد دیگری است. انگار کارگردان  
خواسته منوچهر - در واقع  
مخاطب - را وارد خلوت این دو  
مرد کند.

ب) در دقیقه ۴۰ فیلم، منوچهر  
که برای آزادی "مهسا" به  
کلانتری رفته است تا خود را  
دایی مهسا معرفی کند و او را از  
بازداشت آزاد کند.

در صحنه ای، منوچهر و جوانی (با ظاهری کاملاً ساده و معمولی)  
(در راه روی کلانتری کنار هم  
نشسته اند. از خارج از کادر این  
صحنه صدای گفتگو شنیده  
میشود که ظاهرا صدای افسر  
مسوول کلانتری و پدر آن جوان  
است.

صدا روی صحنه نمایش با موسیقی متن (تکنوازی پیانو) نمایش داده میشود. چند جمله قابل توجه است.

منوچهر: یه دختری بود توی کوچه ما، ته کوچه ما، خونه خسرواینا یه جای دیگه ای بود. خیلی دور، ولی هر روز توی کوچه ما بود، اولا فکر میکردم برای خاطر منه، بعدش کم کم فهمیدم عاشق دختره اس.

از همین چند جمله کوتاه، درمیابیم که منوچهر، خودش را با دختر همسایه همسان میدانسته و همان عشقی را از خسرو انتظار داشته، که خسرو به دختر همسایه داشته است.

ت) در دقیقه ۸۲ فیلم، منوچهر و مهسا در اطاق منوچهر، در هتل در حال صحبت هستند. منوچهر در پاسخ سوال مهسا که آیا دوستی به غیر از خسرو داشته است یا نه؟ پاسخ میدهد که دوستان دیگری هم داشته است:

منوچهر: [...] مادرم که زنده بود، فامیلا خیلی میومدن خونمون، بتول خانوم، با پسرش میومد؛ محمود، محمود همسن من بود. اما خسرو، داستانش فرق میکرد؛ خیلی هوامو داشت. بیار رفتیم اردو، رامسر خیلی خوش گذشت.

[...]

مهسا: تو هیچوقت زن نگرفتی؟

منوچهر: نه.  
مهسا: یعنی هیچکس تو زندگیت نبود؟  
منوچهر: نمی شد. میگم برو تو اطاقت، دیگه بگیر بخواب.  
طفره منوچهر از توضیح بیشتر، میتواند بیانگر مخفیکاری تاریخی همیشگی همجنسگرایان، از وضعیت خودشان است.

ث) در دقیقه ۸۶ فیلم، منوچهر و مهسا برای ترجیح مهسا، به بیمارستان روانی رفته اند. و در آنجا نیز منوچهر به دروغ، خود را دایی مهسا جا میزند.

در صحنه ای از این سکانس، مهسا به پرستار کلینیک روانی میگوید که: "... داییم از زنا زیاد خوش نمیاد."

در فیلم اشاره های دیگری هم وجود دارد:

مثلاً در دقیقه ۶۴ فیلم، کاوه که با شرکت خسرو تماس گرفته و با دروغ گفتن به منشی آن شرکت، موفق به یافتن سرنخی از خسرو میشود. اما منوچهر، علیرغم مخالفت کاوه، خودش با آن شرکت تماس میگیرد. چون مایل نیست به خسرو کلیک بزند و دوست دارد، خسرو راسا با او تماس بگیرد.

در دقیقه ۶۵ فیلم، منوچهر را - که منتظر تماس خسروست - مشغول اصلاح صورت خود میبینیم. به مثابه معشوقی که



خود را برای دیدار عاشق آماده میکند.

در انتهای فیلم منوچهر موفق به یافتن خسرو میشود و برای ملاقات او به یک کارخانه تولید لوازم آرایشی بهداشتی که خسرو مالک آن است، میرود. او خسرو را با یک خودروی مدل بالا و در کنار یک زن جوان، در حال بگو و بخند، میبیند و به همین دلیل از دیدار با او خودداری میکند. در آخرین صحنه فیلم میبینم که منوچهر در کنار جاده در زیر باران منتظر وسیله نقلیه است. او همانگونه که تنها به تهران آمده، باید تنها به شهر خود بازگردد. تو گویی تنها وی و انتظار تقدیر ابدی اوست و این سرنوشت محظوظ، به همه همجنسگرایان ایرانی اختصاص دارد.

این فرجام را "پوریا ذوالفقاری" ( منتقد سینمایی. ماهنامه فیلم. شماره ۱۵۵. دی ۱۳۹۴. ص ۱۵۷ ) در نقد خود، بر این فیلم با جمله کوتاهی، چنین بیان نموده است: "...منوچهر سرشار از انتظار است. انتظار دیدن خسرو. انتظار بارش باران. انتظار تغییر..."

در پایان تماشای فیلم " احتمال باران اسیدی " را به دوستان هم حس توصیه میکنم.

دوستان عزیز رنگین کمانی شما هم میتوانید نظر خود را راجع به فیلم هایی که در زمینه‌ی همجنسگرایی منتشر شده است برای ما ارسال کنید تا بتوانیم مقالات بهتری را آماده و در شماره های بعدی مجله پسaran منتشر کنیم.

منتظر نظرات ، پیشنهادات و انتقادات شما هستیم :  
Pesaranmag@gmail.com

# روش دریافت مجله

رنگین کمانی های عزیز برای دریافت شماره های قبلی مجله یک ایمیل خالی به آدرس [PesaranMag@gmail.com](mailto:PesaranMag@gmail.com) ارسال کنید تا لینک دانلود مجله برای شما ارسال شود. منتظر نظرات و پیام های گرم شما هستیم.

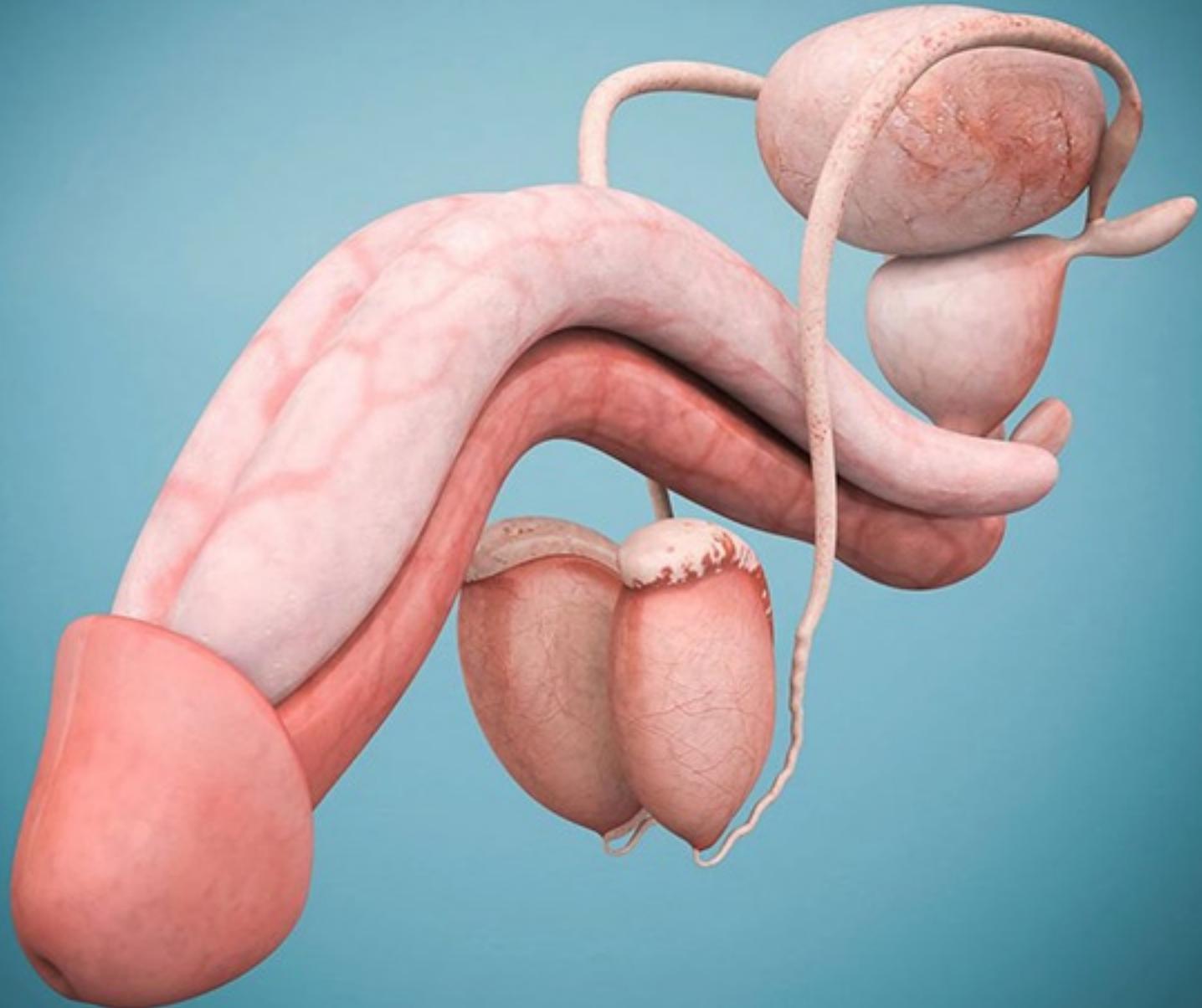


# آناتومی دستگاه تناسلی مردان

دکتر فرشاد نامداری

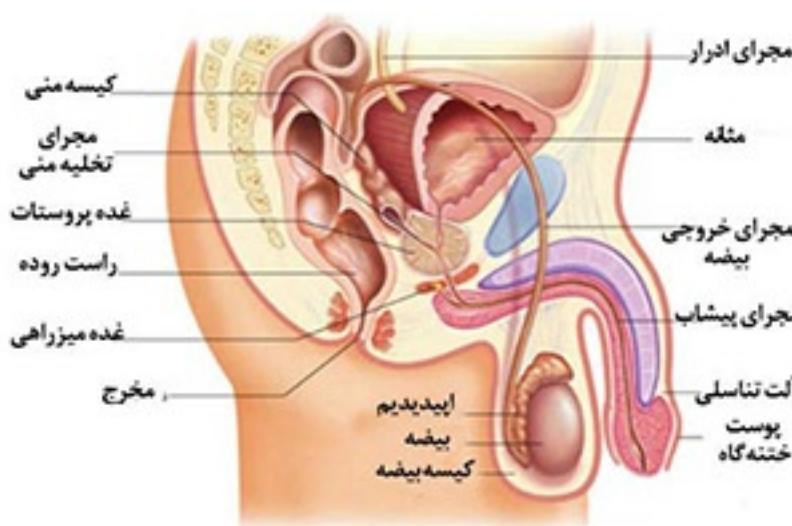
عضو هیئت علمی دانشگاه

جراح متخصص کلیه و مجاري ادراری



دستگاه تناسلی مردان شامل کیسه بیضه، بیضه‌ها، مجاري اسپرم (ولوهای بیضه)، غدد جنسی و آلت تناسلی است. این ارگان‌ها برای تولید اسپرم، سلول جنسی نر (گامت نر) و دیگر ترکیبات سمن (منی) و همچنین هدایت و خارج کردن اسپرم از بدن با یکدیگر کار می‌کنند. دستگاه تناسلی مردان در خارج از بدن قرار دارد.

سازد. پوست آلت تناسلی مردانه شل است و حالت ارجاعی دارد. این ویژگی باعث می‌شود که آلت تناسلی بتواند با تغییراتی که در اندازه آلت هنگام نعروظ ایجاد می‌شود، تطبیق یابد. مایع منی که حاوی اسپرم (سلول‌های مولد) است، زمانی که مرد به اوج لذت جنسی (ارگاسم) می‌رسد، از انتهای آلت تناسلی بزرگ می‌شود (نعروظ)، جاری شدن ادرار از مجرای پیشابرای متوقف شده و تنها منی می‌تواند هنگام ارگاسم از بدن خارج شود.



تولید و ترشح هورمون‌های جنسی مردانه که مسئولیت حفاظت از دستگاه تناسلی مردان را بر عهده دارد، تولید، حفظ و انتقال اسپرم (سلول‌های مولد نر) و محافظت از مایع منی (سمن) از وظایف دستگاه تناسلی می‌باشد.

آلت تناسلی عضوی از بدن مردان است که برای آمیزش جنسی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این عضو از سه قسمت تشکیل شده است: ریشه که به دیواره شکم متصل است، بدنه یا محور و سر آلت که قسمت مخروطی شکل انتهای آلت می‌باشد. سر آلت با یک لایه پوستی شل به نام پوست ختنه‌گاه پوشیده شده است. این لایه پوستی با انجام یک جراحی موسوم به ختنه برداشته می‌شود. دهانه مجرای پیشابرای (لولهای که پیشابرای و ادرار را انتقال می‌دهد) در قسمت جلویی آلت تناسلی واقع شده است. سر آلت تناسلی دارای چند پایانه عصبی حساس نیز می‌باشد.

بدنه آلت تناسلی به شکل استوانه است و از سه اتاقک دایره‌ای شکل تشکیل شده است. این اتاقک‌ها دارای بافت اسفنجی شکل خاصی هستند. این بافت هزاران منفذ بزرگ را در خود دارد و زمانی که مرد از نظر جنسی تحریک می‌شود، از خون انباسته می‌شوند. هنگامی که این منفذها از خون پر می‌شوند، آلت تناسلی، سفت و بزرگ شده و دخول به دستگاه تناسلی زن هنگام آمیزش جنسی را ممکن می‌

مارپیچی از لوله‌ها به نام لوله‌های منی‌ساز قرار دارد. این لوله‌ها وظیفه تولید سلول‌های اسپرم را بر عهده دارند.

ارگان‌های داخلی دستگاه تناسلی مرد موسوم به ارگان‌های فرعی عبارتند از:

### اپیدیدیم

اپیدیدیم یک کیسه مارپیچی بلند است که بر روی قسمت پشتی هر بیضه قرار گرفته است. این لوله وظیفه حمل و ذخیره‌سازی سلول‌های اسپرمی که در بیضه‌ها تولید شده‌اند، بر عهده دارد. از دیگر وظایف اپیدیدیم می‌توان به بالغ کردن اسپرم اشاره کرد. زیرا اسپرمی که از بیضه‌ها خارج می‌شود نابالغ و فاقد قابلیت بارورسازی است. هنگامی که مرد از نظر جنسی تحریک می‌شود انقباض‌هایی که در اپیدیدیم ایجاد می‌شود، اسپرم را با سرعت به مجرای خروجی بیضه انتقال می‌دهد.

### مجرای خروجی بیضه

مجرای خروجی بیضه یک عضله لوله‌ای شکل و بلند است که اپیدیدیم را به حفره لگنی متصل می‌کند و به پشت مثانه می‌رسد. این لوله اسپرم‌های

### کیسه بیضه

کیسه بیضه یک کیسه جیب مانند شل از جنس پوست است که در پشت و زیر آلت آویزان می‌باشد. این کیسه حاوی بیضه‌ها و همچنین تعداد زیادی از رگ‌های خونی و رشته‌های عصبی است. کیسه بیضه مانند یک "سیستم کنترل کننده دما" برای بیضه‌ها عمل می‌کند. برای این که اسپرم به طور طبیعی رشد کند، دمای بیضه‌ها باید اندکی پایین‌تر از دمای بدن باشد. در دیواره کیسه بیضه یک عضله خاص قرار دارد که کیسه بیضه را منقبض و یا شل می‌کند. این عمل باعث می‌شود که بیضه‌ها برای گرم شدن به بدن نزدیک و برای خنک شدن از بدن دور شوند.

### بیضه‌ها

بیضه‌ها ارگان بیضی شکل و تقریباً به اندازه دو زیتون بزرگ هستند که در کیسه بیضه قرار دارند و از هر طرف توسط ساختاری به نام طناب بیضه محافظت می‌شوند. بیشتر مردان دارای دو بیضه هستند. بیضه‌ها وظیفه تولید اسپرم و تستسترون (مهمنترین هورمون جنسی مرد) را بر عهده دارند. داخل بیضه‌ها یک توده

کردن اسپرم در اختیار آن می‌گذارند. مایعی که توسط کیسه‌های منی تولید می‌شود، بیشترین مقدار از حجم مایع خارج شده از بدن مرد (انزال) را تشکیل می‌دهد.

## پروستات

غده پروستات ساختاری به اندازه گرد و است که در زیر مثانه و جلوی راستروده (رکتوم) قرار دارد. این غده به خارج شدن مقدار باقی مانده مایع منی کمک می‌کند و علاوه بر این وظیفه تغذیه اسپرم را نیز بر عهده دارد. مجرای پیشاب که هنگام ارگاسم منی را از بدن خارج می‌سازد، از داخل قسمت مرکزی پروستات عبور می‌کند.

## غدد میزراهی

این غده‌ها که غدد کوپر هم نامیده می‌شوند، ساختارهایی به اندازه نخود فرنگی هستند و در اطراف مجرای پیشاب و زیر پروستات قرار دارند. این غدد مایع شفاف و لزجی را تولید می‌کنند که مستقیماً به درون مجرای پیشاب تخلیه می‌شود. این مایع وظیفه روان سازی مجرای پیشاب و خنثی کردن هر گونه خاصیت اسیدی که ممکن است به دلیل باقی

بالغ را هنگام انزال به مجرای پیشابراه (لوله‌ای که اسپرم یا ادرار را به خارج از بدن انتقال می‌دهد) می‌رساند.

## مجاری تخلیه منی

این مجرای با پیوستن مجرای خروجی بیضه و کیسه منی شکل می‌گیرند. مجرای تخلیه منی به مجرای پیشاب منتهی می‌شود.

## مجاری پیشاب

مجاری پیشاب لوله‌ای است که ادرار را از مثانه به خارج از بدن منتقل می‌کند. این عضو وظیفه تخلیه منی (سمن) را هنگامی که مرد به ارگاسم می‌رسد، بر عهده دارد. هنگامی که آلت تناسلی طی آمیزش جنسی بزرگ می‌شود، انتقال ادرار از مجرای پیشاب متوقف می‌گردد. از این رو هنگامی که مرد به ارگاسم می‌رسد، تنها منی از بدن او خارج می‌شود.

## کیسه‌های منی

کیسه‌های منی کیسه‌های جیب مانندی هستند که در قسمت پایین مثانه به مجرای خروجی بیضه متصل شده‌اند. این کیسه‌ها مایعی غنی از قند (فروکتوز) را تولید می‌کنند که منبع انرژی را برای حرکت



ماندن قطرات باقیمانده ادرار در  
 مجرای پیشاب ایجاد شود، بر  
 عهده دارد.

## دستگاه تناسلی مردان چگونه عمل می‌کند؟

عملکرد همه ارگان‌های دستگاه تناسلی مردان به هورمون‌هایی وابسته است که در قلب مواد شیمیایی فعالیت انواع مختلفی از سلول‌ها و ارگان‌ها را تنظیم می‌کنند. هورمون‌های اصلی موجود در اندام تناسلی مردان عبارتند از: هورمون تحریک کننده فولیکول، هورمون جسم زرد (لوتئینه کننده) و هورمون تستسترون. هورمون تحریک کننده فولیکول برای تولید اسپرم لازم است و یک ماده نطفه‌ساز (اسپرماتوژن) محسوب می‌شود. هورمون جسم زرد (لوتئینه کننده) تولید تستسترون را که برای تولید اسپرم ضروری است، تسهیل می‌کند. تستسترون وظیفه ایجاد ویژگی‌های مردانه نظیر توده عضلانی و قدرت عضلات، توزیع چربی، توده استخوانی، رشد ریش و سبیل صورت، تغییر صدا و تحریک جنسی را بر عهد دارد.

# پیام های رنگین کمانی

در ماه پیش نظرسنجی را برای استفاده از تصاویر عریان در مجله از شما پرسیدیم و اینکه جای چه مطالبی در مجله پسران خالی است؟ نظرات زیادی برای ما ارسال شد و در زیر میتوانید برخی از نظرات را مشاهده کنید. شما هم میتوانید نظرات خودتون را به ایمیل pesaranmag@gmail.com ارسال کنید تا در مجله قرار دهیم.

با سلام و خسته نباشید. نظر من این که ویدیوهای کوتاه و عکس و استیکرهای از همجنسگراها بسازید جهت فرهنگ سازی.  
واقعاً من و دوستام ممنونیم که در این جهت فرهنگ سازی میکنید.

دوست عزیزم سلام،  
ممنون از پیامت و پیشنهادات عالی شما، به زودی تقویم رنگین کمانی، استیکر و فیلم و دکلمه های عاشقانه را در روبات مجله قرار خواهیم داد.

سلام و خسته نباشید  
برنامه ای برای ساخت وبسایت یا اپلیکیشن ویندوزی مجله ندارین؟

دوست عزیزم سلام،  
در صدد طراحی یک وبسایت بسیار کاربردی و امن برای همجنسگرایان ایرانی هستیم و به زودی خبر خواهیم داد. در رابطه با اپلیکیشن باید بررسی کنیم در صورت امکان آماده خواهیم کرد.

سلام. عکسهای سکسی مجله باید باشه و عالییه. در ضمن کمال ارتباط با اعضای مجله را فراهم کنید. با تشکر

مجله خوبیه. کمبودی نداره. هرچی که تا حال نوشته مطالبی بوده که به شخصه اطلاع کاملی از اونها نداشتم و خیلی بدرد بخور بودند در مورد تصاویر استفاده شده در مجله هم فرق خاصی وجود نداره چون بعضی از عکسها یعنی که لخت کامل نیستند بسیار تحریک کننده تر از عکسها یعنی هستند که عریانند.

# پیام های رنگین کمانی

سلام... راستش اول خواستم تشکر ویژه ای بکنم و اینه این مجله عالیه... بعد اینکه من موافقم که عکس های عریان بزارین و حتی در مورد اندام های جنسی توضیح داده بشه... بازم هم تشکر... من که خیلی استفاده کردم از این مجله...

سلام ، در مورد سوال شماره یک بنظرم روش های سکس یا تمیز بودن یا حالت ها یا هر چیزی در موردش هست بهتره که باشه درمورد شماره دو نه بنظر من مشکلی نداره که عکس های عریان توی مجله باشه

استفاده از تصاویر هیچ ایرادی نداره و خیلی هم خوبه

کاش میتونستید به ما در پیدا کردن یه دوست و همدم واقعی کمک کنید در پاسخ سوال دومtan بله بهتر است از تصاویر بدون سانسور استفاده کنید تا ما با مجله راحت انس بگیریم لطفا کمک خودتون رو از ما دریغ نکنید سپاسگذارم

روش های شناخت افراد رنگین کمان رو توضیح بدید.  
و چگونه با داشتن حس رنگین کمونی زندگی هدف دار و مفیدی داشته باشیم. تصاویر عریان هم خوبه ..

سلام خسته نباشید بابت مطالب خوب مجلتون که خیلی آموزنده است میخواستم بگم که از تصاویر بدون سانسور استفاده کنید و میخواستم مطلبی بزارید که چطور به یک شخص که همجنسگرا هستش ولی از برقراری یک ارتباط ترس داره ... چطور میشه ترس اون رو بر طرف کرد

سلام و خسته نباشید ، احساس میکنم برای جامعه ترس ها مطلب کم میزارید. ازتمام گرایش های جنسی مطلب های در مورد انها بگذارید. مثل قبل عکس های عریان بگذارید سانسور برای ماهه دیگه معنی خاصی نداره

# پیام های رنگین کمانی

مجله پسران فوق العاده عالیه همه چیز عالیه تصاویر توضیحات و .... به نظرم اگر درباره پوزیشن های رابطه صحبت بشه جالب میشه و توضیح دادن این که یکی از طرفین رابطه ویرجین باشه نباید خجالت بکشه نمیتونم منظورم رو دست برسونم اما محتوا اینه که افراد تازه کار خجالت نکشن تجربه کردن

خیر استفاده نشود چون مجله پورنوگرافی نیست.

سلام عرض شد خدمتتون  
امروز تو پیچ گی کالچر دات آی ار با مجله پسران آشنا شدم  
چهارتا مورد مجله رو خوندم نکات خوبی و گفته بود بعضی جاها یکم غلط  
املایی بود شخصا نمره خوبی به مجله شما میدم  
قسمت داستان مصور مد خوشم اوmd. ولی در کل مجله عالی آیی دارید

دوستان عزیز سلام ،  
منون از نظر و پیام های گرم شما ، با توجه به جمع بندی  
نظرات ارسالی شما تصمیم گرفتیم از سانسور تصاویر در  
مجله پسران استفاده نکنیم و با توجه به اینکه مطالب گاهآموزشی  
را برای همجنسگرایان منتشر میکنیم نیاز هست که با استفاده  
تصاویر منظور را به طور صحیح برسانیم.

گاهی سانسور تصاویر میتواند موجب کج فهمی و اشتباه مخاطبین  
مجله شود ، بنابراین ناچاریم بدون سانسور تصاویر را منتشر کنیم.  
ضمن اینکه در جلد مجله عنوان کرده ایم که افراد زیر ۱۸ سال  
مجاز به دیدن مطالب مجله پسران نیستند.

امیدواریم که با استفاده از مطالب مجله پسران رابطه پایدار و  
عاشقانه تری را تجربه کنید و باعث فرهنگسازی در جامعه دگرباشان  
شود و برای شما مخاطبین وفادار مجله در هر جای دنیا که هستید  
آرزوی شادی و سلامتی داریم.  
به امید روزهای رنگین کمانی

مُد و فشن

## آقایان چگونه لباس زیر

### مناسب انتخاب کنند؟

لباس زیر نقش مناسب مهمی در سلامتی بدن ایفا می‌کند. از آنجا که ناحیه میان کشاله ران یکی از نقاط حساس بدن است و امکان جذب میکروب و ویروس از این قسمت زیاد می‌باشد، لذا تا حد امکان لباس زیری برای خود انتخاب کنید که از تجمع این عوامل مضر جلوگیری کند. آن دسته از لباس‌های زیر که حاوی درصد بالایی از الیاف طبیعی همچون پنبه می‌باشند و جذب رطوبت خوبی هم دارند از جمله لباس‌های زیر نسبتاً مرغوب به حساب می‌آیند.

آقایان چگونه لباس زیر مناسب انتخاب کنند؟



۱

## جنس مناسب

۳

انتخاب سایز مناسب در لباس زیر (شورت مردانه) مانند سایر پوشاك حائز اهميت است. باید لباس زيری انتخاب کنيد که دقيقا سایز شما باشد. رعایت اين موضوع به راحتی بدن در طول فعالیتهای روزانه کمک میکند.

۴

## شستشوی صحیح

برای شستشوی لباسهای زیر حاوی الیاف کشی از آب داغ استفاده نکنید زیرا باعث آسیب دیدن لباس میشود و در نهايیت شکل آن خيلي زود تغيير میکند و از بين میرود.

## ثبت رنگ

۵

لباس های زیر رنگی میبايست ثبات رنگی بالايی داشته باشند، اگر لباس زیر به اصطلاح رنگ پس دهد با توجه به حساسیت بدن در این قسمت میتواند مشکلات پوستی و بیماری های ديگري را برای شما به وجود آورد.

معمولًا در لباسهای زیر علاوه بر الیاف طبیعی از برخی الیاف بازیافتی همچون ویسکوز که از نظر بسیاری خواص فیزیکی و شیمیایی شبیه الیاف طبیعی همچون پنبه است، الیاف الاستان که در حقیقت الیاف کشی بوده و به منظور استرج کردن لباس زیر استفاده میشود که هیچ گونه عارضه ای به همراه ندارد و نیز الیاف پلی استر که میزان آن در ساختار لباس زیر ایراد ندارد ولی داشتن درصد بالايی پلی استر به بدن شما آسیب میرساند.

۶

## ضد حساسیت

در اثر مسدود شدن کانال غدد ترشح عرق اكريين بدن دچار عارضه عرق سوز میشود. لذا؛ لباسهای زیر که بافت فشرده دارند و مانع از خروج گرما میشوند باعث عرق سوز شدن میشوند. افراد بالغی که در محیط گرم کار میکنند یا لباسهای زیر نامناسب استفاده میکنند، بيشتر دچار عرق سوزی میشوند.



دل نوشته های یک همجنسگرا

# همنی «همجنسگرایی» از زبان یک همجنسگرا



از کودکی منش و رفتارهایم به نسبت پسران هم سن خودم متفاوت بود، این تفاوت‌ها با بالا رفتن سن بیشتر و بیشتر میشد، آنچه را زیبا و جذاب می‌دانستم از رنگ‌ها و شکل‌ها گرفته تا مفاهیم و الگوها کمتر و کمتر با بسیاری از پسرهای دیگر یکسان بود. پس از اینکه همراه سایر پسرهای هم سن خودم متوجه احساسات جنسی در خودم شدم برخلاف آنها من کشش جنسی را در مردان میدیدم. آیندهای که برای خودم تصور می‌کردم، خیال پردازی‌هایی که داشتم، آرزوهایی که داشتم کمتر و کمتر با بیشتر پسرانی که در کنارم بودند اشتراکی داشت.

با این حال در تمام این مدت کسانی بودند که همسویی بیشتری با من داشتند، برخلاف اکثریت، با این اقلیت همسو روز به روز اشتراک بیشتری در نگاه به زندگی، علایق و آرزوها پیدا می‌کردم. زمانی که شانزده هفده ساله بودم کشش جنسی به همجنسان را کاملاً احساس می‌کردم. در آن زمان بد انگاری زیادی نسبت به گفتگو در مورد مسائل جنسی وجود داشت و این گفتگوها در محیطی که من در آن رشد می‌کردم در انحصار

فیلم، لباس، موسیقی و نقاشی هایی صحبت کنیم که منعکس کننده سلیقه و دید ما به جهان پیرامون باشند، برای نخستین بار نه من برای دوستانم کسل کننده بودم و نه آنها برای من.

اما بیشتر از هر چیز ما همجنس‌گرایان با ستمی روبرو بودیم که ما را در گوشه دیواری گیر انداخته بود.

گیر کردن در این گوشه ما را با تمام تفاوت‌ها و اختلاف‌ها عمیقاً به هم گره می‌زد. این در هم‌تندیگی، همجنس‌گرا بودن را از یک ویژگی فردی به یک هویت جمعی تبدیل کرد و زمانی که برای پس زدن این ستم هم‌صدا می‌شدیم این هویت پرنگ‌تر می‌شد.

از سوی دیگر تعریفی که جامعه و خانواده و مدرسه و قوانین و رسانه‌های حکومت اسلامی ایران از کیستی من داشتند و سبک زندگی و هویتی که می‌خواستند به من تحمیل کنند یک سره برای من نچسب و نفرت انگیز بود، این جای خالی را باید خودم پرمی‌کردم و هویت همجنس‌گرا در پر کردن آن بسیار به من کمک کرد.

ادبیات سرکشی مردان نوجوان دگرجنس‌گرا قرار گرفته بود. جنسیت و رابطه جنسی در آن زمان همان میزان فکر من را مشغول خود می‌کرد که هر نوجوان دیگری را، با این تفاوت که من ابزار و رابطه ای که بتوانم درون خودم را به زبان بیاورم نداشتیم.

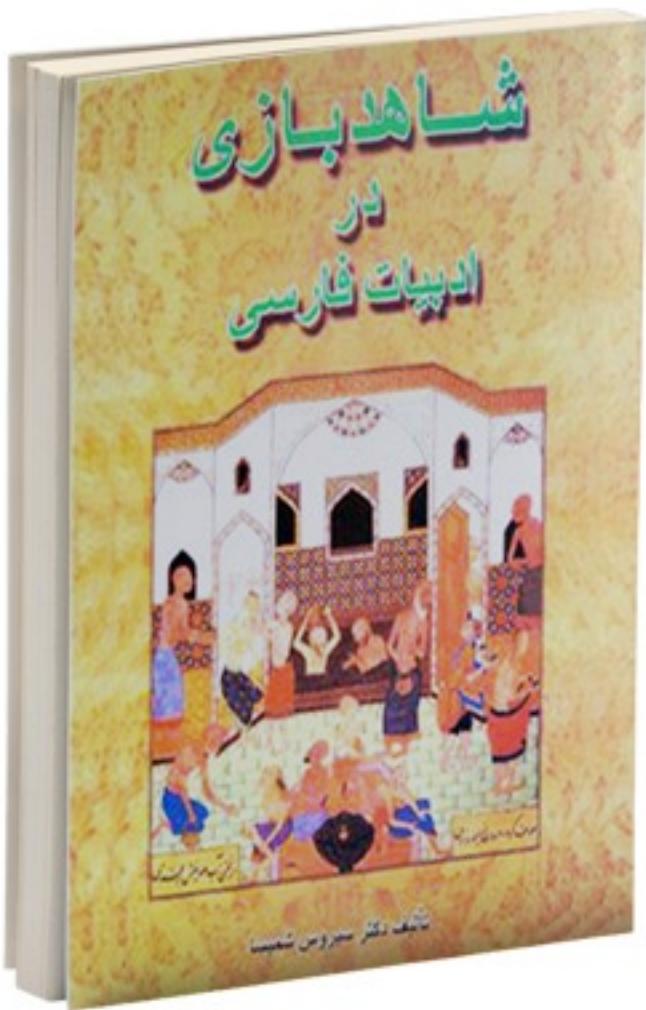
آشنایی با واژه هموسکشوال و مدتی بعد واژه همجنس‌گرا ناگهان ابزاری را به دست من داد که می‌توانستم با اتکا به آن بخشی از کیستی خودم را که بخش بزرگی هم بود مطرح کنم. واژه همجنس‌گرا برای من کلیدی بود که قفل قفس احساسات من را به روی دنیای خارج از من باز کرد.

این گشایش سبب شد من و آن اقلیت هم سرشتی که جزیره وار از وجود هم آگاه بودیم ولی پلی میان ما وجود نداشت به یکباره به هم بررسیم و زبانی برای ارتباط پیدا کنیم. چنین شد که من توانستم با اتکا به این رابطه‌ها برای نخستین بار درباره همسر همجنس و آرمانی خودم که امیدوار بودم در آینده با او آشنا شوم سخن بگویم، برای نخستین بار دوستانی را پیدا کردم که می‌توانستیم در مورد



از سن هفده سالگی  
تاکنون پانزده سال است  
که با این واژه زندگی  
کرده‌ام، سالها سرکوب،  
تحقیر، تبعیض بر من  
گذشت و بر همه آنها  
چیره شدم و اینگونه شد  
که اکنون هنگامی که  
جلوی آینه می‌ایستم  
خودم را همجنس‌گرا می‌  
بینم و به آن افتخار می‌  
کنم.

# شاهد بازی در ادبیات فارسی



جهت دانلود این کتاب در  
روبات تلگرام ملله عضو  
شوید:

[telegram.me/Pesaranmagbot](https://t.me/Pesaranmagbot)

روانکاوانه بوف کور) بایونگ و  
ھسه (ترجمه) و سیروس در  
اعماق (داستان)

«شاهد بازی در ادبیات فارسی»  
کتابی است که به موضوع هم  
جنس‌گرایی مردانه در ادبیات  
فارسی (به ویژه شعر) از دوره  
غزنویان تا اوایل دوره پهلوی  
می‌پردازد. این کتاب در سال  
۱۳۸۱ در ایران منتشر و بلافصله  
ممنوع شد.

دکتر سیروس شمیسا، فروردین  
۱۳۷۷ در رشت متولد شد. ابتدا  
چند سالی در دانشگاه شیراز،  
پزشکی خواند. اما بعد تغییر  
رشته داد و ضمن تحصیلات  
حوزوی، لیسانس ادبیات فارسی  
گرفت. پس از آن وارد دوره  
دکتری ادبیات فارسی دانشگاه  
تهران شد و در سال ۱۳۵۷ از  
رساله خود نزد دکتر خانلری  
دفاع کرد. پس از اتمام دروس  
دانشگاهی، ضمن ادامه  
تحصیلات حوزوی، به تدریس  
در دانشگاه علامه طباطبائی  
پرداخت و به عضویت گروه  
زبان و ادبیات فارسی آن  
دانشگاه در آمد.

دکتر سیروس شمیسا پژوهش  
گر و نویسنده‌ای است با بیش  
از ۴۰ عنوان کتاب و مقالاتی بی  
شمار. عنوانین برخی از کتاب  
های او عبارتند از: آشنایی با  
عروض و قافیه، سیر غزل در  
شعر فارسی، سبک‌شناسی  
شعر، نگاهی به فروع، نقد  
ادبی، داستان یک روح (بررسی

نشان بدهد که «شاهدبازی ... حداقل هزار و اندی سال در ایران سابقه دارد.»

«عشق مرد به مرد در طول تاریخ از دیدگاه‌های مختلف با اسمها و اصطلاحات مختلفی مطرح شده است: شاهدبازی، نظریازی، جمالپرستی، لواط، لواطه، ا glam، کار، بچه‌بازی و ...» همچنین «به شخص مفعول، معشوق، امرد، مابون، شاهد، منظور، مفعول، کودک، مختث، نوخط، بی‌ریش، پسر، ساده، ساده‌رخ، ابنه‌ای ... گفته‌اند.» چنان که «به شخص فاعل، غلامباره، جمالپرست، صورت پرست، بچه‌باز، موزون ... گفته اند.»

به نظر دکتر شمیسا، شاهدبازی در ایران دو آبشخور داشته: یونانی و ترکی. عشق مرد به مرد در رساله معروف افلاطون («ضیافت» یا «مهمانی») به تفصیل مورد بحث قرار می‌گیرد. این فلسفه ابتدا وارد فلسفه ایران و از آنجا به عرفان ایران راه پیدا کرد و «زیبارویان گواه یا دلیل جمال حق تعالیٰ فرض شده‌اند.» گونه جنسی آن، پس از ورود ترک‌ها به ایران رواج یافت. و از این طریق دو گونه ادبیات پدید آمد: ادبیات عاشقانه و ادبیات پورنوگرافیک.

کتاب در هشت فصل و بر حسب دوره‌های تاریخی تدوین شده است. در فصل اول اسم‌ها و اصطلاحات شاهدبازی و انواع آن را مرور می‌کنیم. در فصل چهارم بحث در مورد صوفیان و شاهدبازی است و در فصل‌های دیگر با شاعران، نمونه شعر و نثر هر دوره تاریخی آشنا می‌شویم. این دوره‌ها عبارتند از: غزنویان، سلجوقیان، خوارزمشاهیان، تیموریان، صفویه، افشاریه، زندیه، دوره‌ی قاجار و پهلوی.

«شاهدبازی در ادبیات فارسی» نخستین (و تا به امروز، تنها) کتابی است که به چنین پژوهشی دست زده است. مؤلف، بر اساس شواهد گوناگونی که بیشتر از نظم و کمتر از نثر برگزیده، نظریه خود را به اثبات می‌رساند که «... معشوق شعر فارسی ... غالباً و عمدها مرد است، نه زن!» و « فقط بخش کمی از اشعار قدماست که می‌توان در آن‌ها به ضرس قاطع معشوق را مؤنث قلمداد کرد.»

دکتر شمیسا در این کتاب پژوهشی و ارزشمند خود، تلاش دارد شاهدبازی و هم‌جنس گرایی را مورد بررسی قرار داده و

شوند، شاهدبازی رشد یافته و رواج می‌گیرد. در دوره غزنویان که ترکنژاد بودند. لواط نزد آنان مرسوم و عشق مرد به مرد، امری عادی تلقی می‌شد. عشق سلطان محمود غزنوی به غلام ترکش، ایاز مشهورترین سند در این مورد است که البته شاعرانی چون مولانا از آن تفسیر معنوی می‌کنند. معشوق در شعر شاعران این دوره چون عنصری و منوچهری و به ویژه فرخی، مذکر است. این عشق (البته به لحاظ عشق عرفانی) در ادبیات فارسی بازتاب گستردگای یافته است و حافظ و مولانا و سعدی به آن اشاره دارند.

در دوره سلجوقیان و خوارزمشاهیان این روند ادامه می‌یابد. در کنار سنایی و انوری، معروفترین شاعر هزلگوی دوران سلجوقیان، سوزنی سمرقندی است. «از این دوره اسنادی در دست است که در ایران به صورت پنهانی، امردخانه‌هایی دایر بوده و کسانی در مقابل دریافت وجه، منازل خود را در اختیار فاعل و مفعول قرار می‌دادند.»

در دوره مغولان که اوچ عرفان ایران است، صوفیان به دو دسته تقسیم می‌شوند: «قلیلی

دکتر شمیسا معتقد است از آن جا که زن در جامعه حضور نداشته و در خانه محبوس مانده بود، نمی‌توانسته مثلاً ساقی شود تا بتواند مورد خطاب شاعر قرار بگیرد. و نیز «رسم خطاب به پسرکان زیباروی از سنت‌های دیرینه شعر فارسی از روdkی تا بهار است. اصولاً خطاب به زن یا دختر نامعمول بوده و خلاف ادب شمرده می‌شده. به همین جهت است که در سراسر دیوان حافظ حتی یکبار لفظ «دختر» به کار نرفته.» «جز در اشعار سبک خراسانی که در آن صراحتاً لفظ پسر و نظایر آن آمده است، در اشعار ادوار دیگر مخصوصاً سبک عراقی، یعنی اشعار امثال حافظ و سعدی، زیان مانع است که خواننده عادی پی به مذکر یا مؤنث بودن معشوق ببرد.»

غیر از حمام که «اساساً ... یکی از مکان‌های مناسب برای دیدار عاشق و معشوق مذکر و فاعل و مفعول بوده» از دیگر مراکز «امربازی» قهقهه‌خانه‌ها بوده اند.

شاهدبازی نه در ایران باستان سابقه داشته و نه در قرون اولیه ورود اسلام به ایران. از دوره سامانیان که ترکان، اندک اندک وارد مقامات لشکری می-

در خلق و خوی مردم نسبت به لواط روی داده باشد» بلکه امردخانه‌های تأسیس شد که حکومت به صورت رسمی از آن‌ها مالیات می‌گرفت و «یکی از مشاغل دربار آن دوره، شغل لعاب زدن به ماتحت امردان بود تا پادشاه با آنان راحت‌تر نزدیکی کند و به آن شخص لعابچی می‌گفتند.» «شاه اسماعیل صفوی که برای گروهی حکم رهبر طریقت و شریعت را داشته است» خود به شدت لواطگر بوده.

کتاب تاریخی «رستم التواریخ» گویاترین سند از سقوط اخلاقی جامعه در دوران حکومت صفویه و زندیه است. تا جایی که حتی دیپلمات‌ها و سفرای خارجی هم از تجاوز جنسی در امان نبودند.

در دوره قاجاریه سیر نزولی شتاب بیشتری می‌گیرد: «به عنوان مثال می‌توان به دیوان قآنی شیرازی رجوع کرد و در آن نمونه‌های متعددی از بچه‌بازی را به راحتی یافت.» شاعر معروف اواخر قاجار و اوایل پهلوی ایرج میرزا است که اشعارش نیاز به معرفی ندارد.

و سرانجام به دوران پهلوی می‌رسیم که در آن گرچه «شاهدبازی در دوره پهلوی هم

از آنان مانند ابن عربی و شهاب الدین شهروردی و شمس تبریزی و مولانا، امردباری را نمی‌پسندیدند و دسته دیگر که اکثریت با آنان بود، شاهدباز بودند.» البته در بین صوفیان و در خانقاوهای شاهدبازی و لواط رواج داشت و «یکی از اسناد مهم در این باب مطالبی است که ابوالفرج ابن جوزی، از وعاظ معروف قرن ششم در کتاب تلبیس ابلیس آورده است.»

سعدی چه در گلستان و بوستان و چه در «هزیات، المضاحک و خبثیات» حافظ در غزل‌ها و عبید زاکانی در «اخلاق الاشراف» و رساله «صدپند» نیز به نظریازی پرداخته‌اند. «احتمال دارد ساقی حافظ نیز همواره یا غالباً پسر بوده باشد.»

در دوره تیموریان، زوال شدت بیشتری می‌یابد. «شاعر معروف این دوره جامی است که به شاهدبازی علاقه داشت.» در همین دوره است که «یک کتاب اختصاصی در باب شاهدبازی تالیف شد و آن کتاب مجالس العشاق است.»

پس از آن به دوره صفویه و زندیه می‌رسیم. نه تنها «نایاب» پنداشت که در حکومت به ظاهر مذهبی صفویان، تغییری

کم و بیش رایج بوده، اما در ادبیات آن دوره منعکس نشده است و اندک اندک به سبب رشد فرهنگ و حضور زن در جامعه، از عادات و رسوم مردم رخت بربریست.«

«شاهدبازی در ادبیات فارسی» کتابی است برای آشنایی و آگاهی بیشتر نسبت به گوشاهای از تاریخ اجتماعی و ادبی ایران که هنوز جای پژوهش بسیار دارد. دقیق نگارنده در کاوش در مهجورترین اسناد موجود ستودنی است. همان گونه که در ابتدا اشاره رفت، این کتاب متأسفانه چند روز پس از چاپ ممنوع اعلام شده است.



روت راست اون چیزی نیست که می

روت راست اون چیزی که انجامش بدم



*Love is not what you say  
Love is what you do*

# کمی تاهمل...

اگر دیدن تهدید  
ساخت چپ بیشتر از  
تهدید ساخت راست  
باشد ما یکاه میزند...



پس بجهوده در نگرش  
خودتون در رابطه با  
اخلاقی تجدید نظر  
کنید...

# تفکر





فناوری اطلاعات

چگونه اهمیت ایدهیل را تضمین کنیم؟

# با این نکات امنیت ایمیل خود را افزایش دهید

ایمیل تان فرستاده می شوند.  
داشتن حساب های ایمیل  
جداگانه نه تنها به افزایش  
امنیت شما کمک خواهد کرد،  
بلکه همچنین به ارتقا بهره  
وری شما می انجامد.

## ۲- اطلاعات حساس

زمانی که می خواهید اطلاعاتی  
شخصی، از قبیل آدرس و یا  
شماره تلفن را ارسال کنید،  
طمئن شوید که آدرسی که به  
آن می خواهید این نامه را  
ارسال کنید، برای همان شخصی  
باشد که واقعاً قصد فرستادن  
ایمیل برایش را دارد. اطلاعات  
حساس، همچون گذرواژه ها،  
شماره حساب های بانکی و  
اعداد امنیتی شما، نباید از  
طریق ایمیل ارسال شوند و یا  
حداقل باید آنها را در فایلی  
نوشت، روی آنها رمز گذاشت و  
فایل را ارسال کرد و سپس، از  
طریقی دیگر، رمز آن فایل را نیز  
به طرف مقابله داد.

## ۳- فیشنگ

کلاهبرداری فیشنگ از طریق  
ایمیل ها و پیامها صورت می  
پزیرد و قربانیان به صورت  
مستقیم اطلاعات حساس و  
محرمانه خود را در وب سایت  
های جعلی که در ظاهر کاملاً

ای میل یک ابزار قوی و راحت  
برای تبادل اطلاعات است.  
اطلاعاتی که در یک ای میل  
تبادل می شود، ممکن است  
دارای ارزش زیادی باشد که آن را  
به یک هدف برای هکرها تبدیل  
می کند. امنیت اطلاعات  
موضوعی است که همه ما به  
مهم بود آن واقع هستیم، اما  
گاهی اوقات این موضوع به  
راحتی در پس زوایای ذهنمان  
می نشیند، و شروع به فریب  
خودمان با این باور که چنین  
چیزی برای من اتفاق نخواهد  
افتد می کنیم. در اینجا برخی  
نکات ساده اما مهم امنیتی  
آمده است که تا آنجا که  
امکان دارد باید برای حفظ  
امنیت ایمیل خود بدانید.

## ۱- از حساب های ایمیل جداگانه استفاده کنید.

اگر شما همانند بیشتر مردم  
هستید، حساب ایمیل تان  
احتمالاً قطب مرکزی فعالیت  
های شخصی شماست. همه  
اطلاعیه های فیس بوک، ثبت  
نام های وبگاه، خبرنامه ها،  
پیام های شما، و غیره به

که قابلیت فیلتر اسپم به طور اتوماتیک را داشته باشد، از ایمیل خود در مقابل این ایمیل ها محافظت کنید. در موقع انتخاب سرویس دهنده ای ای میل، سرویس دهنده ای را انتخاب کنید که به شما کمک می کند از دریافت ای میل های ناخواسته (اسپم) جلوگیری کنید و هرگز به ای میل های ناخواسته (اسپم) پاسخ ندهید.

## ۴- ارسال ضمیمه (Attachment)

قبل از ارسال ضمیمه، اطمینان حاصل کنید که حجمی که می خواهید ضمیمه کنید، بیشتر از حجمی نباشد که سایت، برای فایل های ضمیمه داخل هر ایمیل، در اختیار شما قرار می دهد. اگر فایل ضمیمه حاوی اطلاعاتی خاص باشد، ابتدا آن را فشرده کنید (Zip) و سپس روی آنها رمز بگذارید.

## ۷- استفاده از گذرواژه های مناسب

گذرواژه تنها در صورتی دسترسی غریبیه ها به منابع موجود را محدود می کند که حدس زدن آن به سادگی امکان پذیر نباشد. گذرواژه های خود را

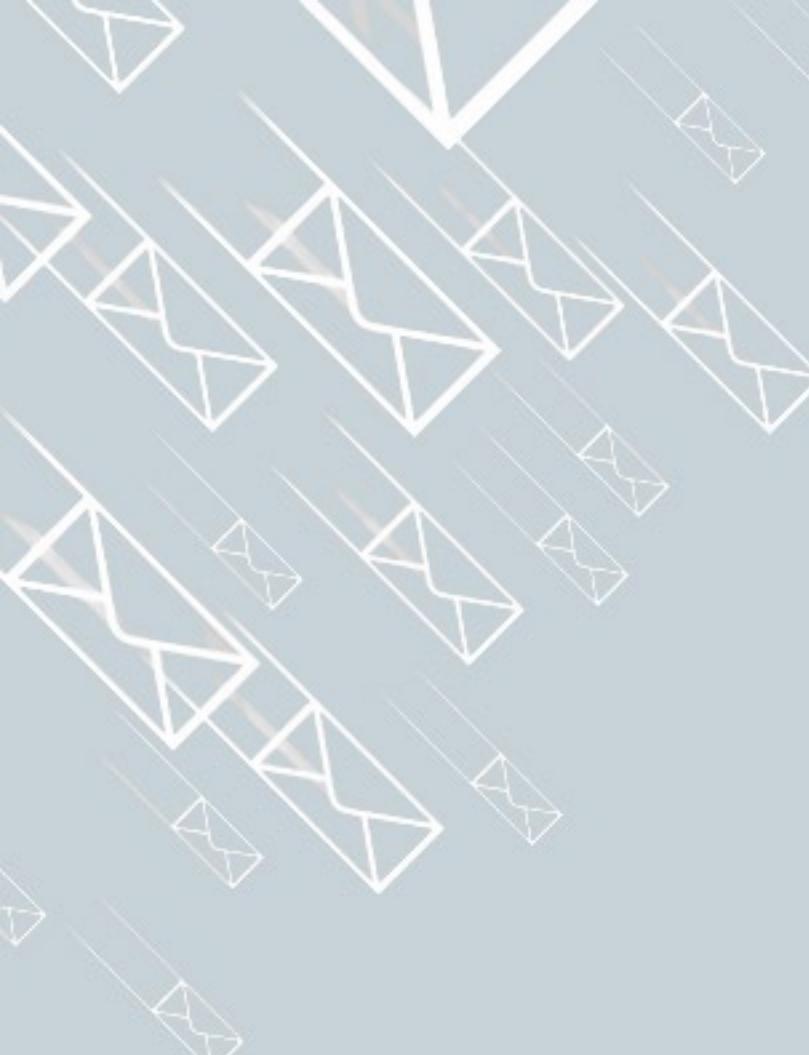
شبیه وب سایت های سالم و قانونی می باشد وارد می نمایند. حقه‌ی فیشنینگ یکی از تکنیک های مهندسی اجتماعی برای فریب کاربران می باشد که از ضعف امنیتی یک وب سایت برای انجام عملیات مجرمانه خود استفاده می کنند.. همیشه شرکت ایمیل دهنده را در اینترنت جستجو کرده و از صحت ایمیل اطلاع پیدا کنید.

## ۴- دریافت ضمیمه

همیشه قبل از باز کردن ضمیمه ها، آنها را نرم افزار ویروس کش، اسکن کنید. فایل های ضمیمه ایمیل های اسپم و یا از طرق سایت های نامعتبر را باز نکنید. ضمیمه هایی که پسوند exe. داشته باشند، مشکوک به وجود ویروس در آنها هستند.

## ۵- ایمیل های ناخواسته (Junk)

این ایمیل ها که اسپم نامیده می شوند، یکی از انواع مخرب ها و بدافزارها هستند. با نصب یک نرم افزار کنترل اسپم بر روی سیستم خود و یا با ساختن ایمیل در سایتی معتبر،



در اختیار دیگران قرار ندهید و از یک گذرواژه در بیشتر از یک جا استفاده نکنید. در این صورت اگر یکی از گذرواژه های شما لو برود، همه منابع در اختیار شما در معرض خطر قرار نخواهند گرفت.

## ۸- پرهیز از وای-فای عمومی

و در نهایت، هنگامی که در اینترنت عمومی هستید از بررسی ایمیل خود پرهیز کنید. بله، می دانم هنگامی که منتظر هوایپیما برای رسیدن به ورودی (گیت) پرواز خود هستید، این می تواند برای بیرون کشیدن گوشی هوشمند یا لپ تاپ تان برای بررسی پیام های جدید، وسوسه انگیز باشد. متاسفانه، وای-فای عمومی می تواند بسیار نا امن باشد.



# سوانا چیست؟ و چه فوایدی برای بدن دارد؟



گیری از هوای گرم در حالت خشک یا مرطوب مورد استفاده قرار می‌گیرد. بسیاری زادگاه سونا را فنلاند و برخی دگیر آن را متعلق به شمال روسیه می‌دانند. فنلاندی‌ها معتقدند که سونا مکانی برای استراحت، تجدید قوا، رسیدن به آرامش ذهن، روح، روان و جسم است.

### فواید سونا

به محض ورود به سونا، بدن به گرما واکنش نشان می‌دهد. درجه حرارت بدن به  $39^{\circ}\text{C}$  درجه سانتی گراد می‌رسد. مویرگ‌ها گشاد می‌شوند. منفذهای پوست باز می‌شود و شروع به تعریق زیاد می‌کنیم. جریان خون و جابه جایی مواد در بدن افزایش پیدا می‌کند. تعداد ضربان‌های قلب از متوسط  $70$  به  $60$  عدد در دقیقه می‌رسد. راه‌های تنفسی بازتر می‌شوند. تنفس بهتر و راحت‌تر انجام می‌شود و میزان دریافت اکسیژن بر اثر تأثیر هوای خشک و گرم بیشتر می‌شود. به دلیل تغییرات سریع درجه حرارت، انعطاف پذیری (الاستیسیته) عروق بهبود می‌یابد و روی تنفس پوست تأثیر عالی می‌گذارد.

علی‌رغم ترشحات غیرقابل اغماض غدد درون ریز و واکنش‌های فوری و سریعی که

معمولًا از ورزشکار گرفته تا افراد عادی همه به نوعی با سونا آشنا هستند و برخی از ورزشکاران چه در سطح قهرمانی و حرفه‌ای و آماتوری به آن توجه خاصی دارند، اما سونا چه فوایدی دارد و چگونه باید از آن استفاده کرد، دانستن آن برای همگان بسیار لازم به نظر می‌رسد. سونای خشک، مشهورترین و پرطرفدارترین سونا در جهان است. نام آن از زیان فنلاندی گرفته شده و از چوب ساخته می‌شود با این وجود سونای بخار یا مرطوب هم مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما این دو چه تفاوتی با هم دارند؟

در سونای خشک، درجه حرارت بین  $80$  تا  $130^{\circ}\text{C}$  درجه سانتی گراد است. ولی در سونای مرطوب، بندرت از  $50$  درجه تجاوز می‌کند. سونای بخار حداقل درجه رطوبت را دارد. برخی معتقدند به دلیل اینکه بخار آب که معمولًا از آب لوله کشی می‌باشد دارای مواد شیمیایی مانند کلر، فلورید، فلزات سنگین بوده و از طریق پوست جذب بدن می‌شوند، از بخار مرطوب استفاده نشود. اتاق سونای خشک از چوب سرو ساخته شده است و با دمای کنترل شده است که به منظور بهره

سوخت و ساز بدن. (هر جلسه ۳۵ دقیقه ای سونا باعث سوختن ۳۰۰ تا ۵۵۰ کالری می شود). تعریق در سونا سبب دفع سموم: سدیم، نیکوتین، کلسترول، فلزات سنگین (کادمیوم، سرب، جیوه، روی...)، اوره و اسید لاکتیک می شود، در واقع سونا یک شیوه سمزدایی بسیار کارآمد است.

## مدت زمان استفاده از سونا

توصیه می شود بعد از شنا به سراغ سونا بروید. مدت زمان استفاده از سونا برای افراد تازه کار ۵ تا ۶ دقیقه، در جلسات بعدی تا ۱۵ دقیقه و برای افراد سالم‌مند بیش از ۵ دقیقه توصیه نمی شود.

## نکات ایمنی در استفاده از سونا

در هنگام استفاده از سونا در صورتی که عوارضی نظیر سر درد، سرگیجه، رخوت بیش از حد، تپش قلب غیر عادی رخدید باید بلافارصله سونا را ترک کرد. ورزش و نرمش سنگین در هنگام سونا اشتباه می باشد. افرادی که دچار مشکلات قلبی بوده و یا از ناراحتی های ریوی رنج می برند باید پیش از رفتن

سیستم قلب و عروق (گرما جریان خون را بیشتر کرده، ضربان قلب را بالا می برد) از خود نشان می دهند، سونا عموما برای همه سنین، از خردسال تا بزرگسال قابل تحمل است. طبق تحقیقات بیشمار علمی، سونای منظم برای سلامتی خطی ندارد، حتی بالعکس شستشو و پاک شدن، آرامش و آسایش را برای شخص به ارمغان می آورد، به علاوه سیستم دفاعی طبیعی بدن را نیز تقویت می کند، خصوصا این که برای مبارزه با استرس و بیماری ها، سیستم گردش خون را به حرکت می اندازد و پوست را نیز تقویت می کند.

در ادامه فواید سونا می توان به این موارد نیز اشاره کرد:

بهبود جریان خون و تقویت سیستم قلبی و عروقی. افزایش انعطاف پذیری مفاصل و عروق خونی بدن. تمدد اعصاب، شل کردن عضلات و رفع گرفتگی عضلات. با پاکسازی سطح پوست از سلول های مرده پوست بدن را لطیف تر، شاداب تر و روشن تر می سازد. تسکین درد مفاصل در آرتروز و دیگر بیماری های التهابی. افزایش اکسیژن رسانی به سلول های بدن. افزایش

باشد: آنژین ناپایدار، سکته قلبی و تنگی شدید دریچه آئورت. در بسیاری از موارد، در بیماری عروق کرنر، به شرطی که شرایط بیماری ثابت باشد و در بیماری نکروز میوکارد، در شرایطی که بیماری کهنه باشد، سونا بی خطر است. به ندرت پیش می آید که شخصی (بدون مصرف مشروبات الکلی) در طول مدت سونا با سکته قلبی یا مرگ آنی مواجه شود. با اینحال به غیر از بیماری های شناخته شده شدید ( مثل سرطان، بلافصله بعد از انفارکتوس میوکارد، یا عفونت های شدید مانند سرماخوردگی یا برونشیت) بیشتر مردم عادی می توانند بدون هیچ خطری به سونا روی آورند و از فواید آن بهره مند شوند. به خاطر داشته باشید که مصرف برخی داروها مانند داروهای فشارخون قبل از ورود به سونا ممکن است عوارض جانبی جدی برای فرد به همراه داشته باشد.

اگر شما هم تجربه های مفیدی در زمینه ورزشی دارید که میتواند به هممسن های عزیز کمک کنے با ما در میون بگذارید:

Pesaranmag@gmail.com

به سونا با پزشک خود مشورت کنند. چنانچه استفاده از سونا بلامانع بود، افرادی که سابقه فشارخون بالا و یا بیماری قلبی و عروقی دارند، نباید بلافصله بعد از سونا، دوش آب سرد بگیرند و یا داخل حوضچه آب سرد بروند. همچنین مبتلایان به صرع و دیابت مجاز به استفاده از سونا نمی باشند. قبل و بعد از سونا نیز نباید سیگار کشید.

## آیا سونا تأثیری در لاغری و کاهش وزن دارد؟

احتمالاً "شما هم شنیده باشید کسی که چاق است باید سونا برود تا لاغر شود! در واقع این باور، یک باور غلط است. معمولاً" تصور بر این است که چون بدن عرق می کند باعث کاهش وزن می شود، تعریق به معنی از دست دادن آب بدن است زیرا بدن به گرما واکنش نشان می دهد و برای کاهش دمای خود عرق می کند. این آب از دست رفته با مصرف مایعات جایگزین می شود.

## عارض جانبی سونا

سونا برای افراد مبتلا به این بیماری ها می تواند خطرناک

# ۱۱ عبارتی که بجهت دین رابطه‌های عاشقانه را هم خراب می‌کند...



عبارت‌ها و جمله‌هایی که ما بدون تفکر در لحظات عصبانیت و یا خستگی، به کسی که دوستش داریم می‌زنیم، می‌توانند بسیار خطرناک باشند. این جمله‌ها می‌توانند زندگی را برای هر دو طرف طاقت‌فرسا و تحمل‌ناپذیر کند. حتی گاهی اوقات چنین عبارت‌هایی می‌توانند باعث از بین رفتن یک رابطه‌ی عاشقانه شوند.

## عباراتی که شما را بی تفاوت و سهل‌انگار نشان می‌دهند

اگر هر یک از طرفین یک رابطه، علاقه‌ی خود را نسبت به رفتارهای طرف دیگر از دست بدهد، به این معناست که این رابطه به شکست منتهی خواهد شد. استفاده از عباراتی را که نشان می‌دهد شما به خستگی، ناراحتی، احساسات و رفتارهای شریک زندگی‌تان اهمیتی نمی‌دهید کنار بگذارید. از عباراتی مانند «من وقت چنین کارهایی رو ندارم» یا «امشب نمی‌تونم بہت کمک کنم چون می‌خواهم با دوستام برم بیرون» استفاده نکنید. در عوض، در مورد احساس واقعی‌تان نسبت به شریک‌تان به نتیجه برسید.

## عباراتی که شریک زندگی‌تان را با دیگران مقایسه می‌کنند

هیچوقت شریک زندگی‌تان را با افراد دیگر مقایسه نکنید. مقایسه کردن قطعاً احساسات بسیار ناخوشایندی را به شریک زندگی‌تان منتقل خواهد کرد. به جای چنین مقایسه‌ی مخربی،

در این مقاله، ۱۱ نوع عبارت که می‌توانند باعث نابودی بهترین روابط عاشقانه هم بشوند، جمع آوری شده است تا شما با دانستن این عبارات، از بهکار بردن آنها اجتناب کنید. در یک رابطه، بهتر است قبل از بیان هر حرفی به خوبی درباره‌اش فکر کنیم و عواقب آن را بسنجیم تا پشیمانی به‌دلیل نداشته باشد.

## عباراتی که ارزش احساسات شریک زندگی‌تان را نادیده می‌گیرند

عباراتی مثل «ارزش ناراحتی نداره»، «نیازی نیست راجع به کارت ناراحت باشی» یا «تا کی می‌خوای راجع به این موضوع ناراحت باشی؟» نه تنها به شریک زندگی ما احساس مثبت و خوبی نمی‌دهند، بلکه ارزش احساسات آنها را نادیده می‌گیرند. با چنین عباراتی، تمایل شریک زندگی‌تان برای در میان گذاشتن احساسات و مشکلاتش با شما کمتر خواهد شد. شریک زندگی شما با شنیدن چنین عباراتی احساس ناراحتی و خشم خواهد کرد. به جای بهکار بردن چنین عباراتی سعی کنید علت احساسات ناخوشایند شریک زندگی‌تان را بیابید.

## عباراتی که اعتماد به نفس شریک زندگی شما را از بین می برد

همهی انسان‌ها بدون استثنای نیاز به اعتماد به نفس پایدار دارند و صحبت‌هایی که اعتماد به نفس انسان‌ها را از بین می‌برد، برای همه آزاردهنده است. عباراتی مثل «به خودت می‌گی مرد؟»، «کی حاضر می‌شد تو رو بگیره؟» و «به جز من هیچ‌کسی تو رو حساب نمی‌کرد» عباراتی بسیار ناراحت‌کننده هستند. بر عکس محتوای این عبارات، مطمئن باشید که شریکتان اگر بخواهد، پس از جدایی از شما می‌تواند کسی را پیدا کند که او را دوست داشته باشد و تحسین کند. اما واقعاً این چیزی است که شما می‌خواهید؟

## عباراتی که تهدید به جدایی می‌کنند

«من می‌خوام خانه جدا بگیرم»، «نمی‌خوام تو این خونه بمونم» اگر واقعاً قصد جدا شدن از شریک زندگی‌تان را ندارید، هیچ‌گاه چنین عباراتی را به کار نبرید. به طور کلی در یک رابطه، هیچ‌گاه عبارات

روی نکات مثبت شریک زندگی تان تمرکز کنید؛ نکات مثبتی که با وجود آنها زندگی شما پرپارتر شده است.

## عبارات اغراق‌آمیز و تعمیم دهنده

از کلماتی مثل «هرگز»، «همیشه» و «هیچ وقت» که به صحبت‌های شما جنبه‌ی مبالغه‌آمیز و غیرواقعی می‌دهند دوری کنید. شما با به کار بردن عباراتی مثل «تو هیچ وقت به من کمک نمی‌کنی» شریک زندگی‌تان را برای مشکلات گذشته، حال و آینده سرزنش می‌کنید. بهترین راهکار برای حل ناراحتی‌های زندگی مشترک، تمرکز بر مشکلات فعلی زندگی است. به جای استفاده از چنین عباراتی، احساسات‌تان را برای شریک‌تان تشریح کنید. این موضوع باعث می‌شود که شریک زندگی‌تان بتواند صحبت‌های شما را بشنود و درک بهتری از مشکلات داشته باشد.



زندگی‌تان دارید، به مراتب بیش از لحظات خوب و خاطره انگیز است. اجازه ندهید که هنگام ناراحتی و یا عصبانیت چنین عبارات رشتی را بر زبان بیاورید. بهتر است ببینید مسئولیت شما در قبال اتفاقات ناراحت‌کننده در زندگی مشترک تان چقدر است و هم‌اکنون شما چه سهمی در نبود تفاهم بین‌تان دارید؟

## عباراتی که شریک زندگی شما را گناهکار نشان می‌دهد

«همش تقصیر توئه»، «همش به خاطر توئه که ما مدام جرو بحث می‌کنیم»، «اگه این‌قدر لفتش نمی‌دادی زودتر به مهمونی می‌رسیدیم». به‌جای استفاده از این نوع عبارات سرزنش‌کننده و غیرمنطقی، با انتقاد محترمانه و سازنده رابطه‌ی خود را با شریک زندگی‌تان بھبود ببخشید. هدف استفاده از این نوع عبارات به هیچ‌وجه ترمیم و حل مشکلات زندگی مشترک نیست، بلکه صرفاً برای سرزنش و ملامت شریک زندگی‌تان استفاده می‌شود.



ناهمناهنگ با هدف و افکار واقعی‌تان را به‌کار نبرید. اول از همه، این عبارات معمولاً نوعی بهانه‌جویی برای کسب چیزی است که از شریک زندگی‌تان انتظار دارید و دوم اینکه می‌تواند به عواقب جبران‌ناپذیری در زندگی شما منتهی شود که هیچ‌گاه آنها را پیش‌بینی نمی‌کردید.

## عباراتی که شما را از آشنایی و یا ملاقات با شریک زندگی‌تان پشیمان نشان می‌دهند

معدود عباراتی مانند «کاش هیچ‌وقت باهات آشنا نمی‌شدم» قدرت تخرب یک رابطه را دارند. معنی این عبارت یعنی اینکه شریک زندگی شما مسئول تمامی اتفاقات بدی است که بعد از آشنایی با او برای شما رخ داده است و خاطرات بدی که شما از شریک

چنین عباراتی، شما اساس یک رابطه‌ی سالم را از بین برده‌اید.



## عبارات یا رفتارهایی که نشان‌دهنده‌ی بی‌میلی برای برقراری ارتباط است

وقتی دو شریک زندگی، بین یکدیگر دیوار سکوت بکشند، از هر حرف ناراحت کننده‌ای خطرناک‌تر است. این نوع سکوت یک شکست بزرگ برای هر دو طرف در یک رابطه محسوب می‌شود. نتیجه‌ی چنین سکوتی این است که دونفر نمی‌توانند همدیگر را درک و راه حلی برای مشکلات‌شان پیدا کنند.

تنها راه حل این مشکل، صحبت کردن است. مهم نیست که این گفتوگو تا چه حد ناخوشایند<sup>۱</sup> و یا دردناک است، زیرا قطعاً خطرش کمتر از سکوت در رابطه است. گفت و گو، فرصتی برای شنیدن حرف‌های همدیگر و اساسی‌ترین راه برای حل مشکلات زندگی مشترک است.

## عباراتی که ارزش وجودی شریک زندگی شما را از بین می‌برند

«من قطعاً می‌تونم بدون تو هم زندگی کنم»، «من فقط به خاطر لذت جنسی باهات موندم»، «چون دلم برات می‌سوخت باهات موندم». چنین عبارات مخربی حتی در شدیدترین جر و بحث‌ها هم نباید بیان شوند. بهیاد داشته باشید که ارزش عشق و یک رابطه عاشقانه بسیار بالاست و نباید به خاطر دعواها و درگیری‌های گذرا، ارزش آنها پایین آورده شود.

## عباراتی مانند «به تو ربطی نداره!»

استفاده از عباراتی مانند «به تو هیچ ربطی نداره!»، «به خودم مربوطه» و «مجبور نیستم به تو جواب پس بدم» به رابطه‌ی شما آسیب جدی وارد می‌کند. با استفاده از چنین عباراتی، شریک زندگی‌تان متوجه می‌شود که شما کوچک‌ترین احترامی برای او قائل نیستید و اساسی‌ترین اصل یک رابطه سالم را، که صداقت و اشتراک اطلاعات است، نادیده می‌گیرید. در حقیقت با استفاده از



عکس برگزیده

پرسان

PesaranMag@gmail.com

ماهنامه پرسان / شماره پنجم



مجله اینترنتی  
**پسران**



PesaranMag@gmail.com