

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

ماهنامه ویژه پسران همجنسگرا

سال اول | شماره ۶ | دی ۱۳۹۶

ماهنامه

پسران

آنچه در این شماره میخوانید ...

**چرا آگاهی رسانی در مورد
اقلیت های جنسی مهم است؟**

**نکاتی برای سکس معقدی
لذت بخش تر**

**علت ریزش موی
مردان و راهکارهای
درمان آن**

**۵ نکته هوشمندانه
برای لاغری با تردمیل**

**آموزش ماساژ
پروستات**

+ دهها مطالب دیگر

**کمپین بزرگ
دست های رنگین کمانی**

جنس گراییان ایرانی

جهت دانلود مجله به وب سایت ما مراجعه کنید:

www.PesaranMag.com

مجله اینترنتی پسران

ماهنامه ویژه پسران همجنسگرا
سال اول ، شماره ۶ ، دی ۱۳۹۶



تعداد صفحات مجله :
۱۰۰ صفحه

با ما در ارتباط باشید:

وب سایت :

www.PesaranMag.com

پست الکترونیک:

info@pesaranmag.com

روبات تلگرام:

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

اینستاگرام:

[@Pesaran.Magazine](https://www.instagram.com/Pesaran.Magazine)

آنچه در این شماره میخوانید ...

صفحه	فهرست عناوین
۳	هدف و اعتقاد نامه مجله پسران
۵	سخن سردبیر
۷	اخبار ایران و جهان همجنسگرایان
۱۴	چرا آگاهی رسانی اقلیت های جنسی مهم است؟
۱۷	سرگذشت (پرواز بی انتها)
۲۱	معرفی سایت
۲۴	نکاتی برای سکس معقدی لذت بخش
۲۸	۴ نکته برای بهتر کردن سکس معقدی
۳۱	معرفی کتاب
۳۳	معرفی فیلم
۳۵	کمیپین دست های رنگین کمانی
۴۳	کاریکاتور
۴۵	همجنسگرایی در گذر تاریخ
۴۹	اسباب بازی های جنسی ، خوب یا بد؟
۵۷	کریسمس مبارک!
۵۸	آموزش ماساژ پروستات
۶۲	شعر و ادبیات
۶۴	چگونه رد پایتان را در گوگل پاک کنید؟
۷۱	۵ اشتباه برای پایان دادن به رابطه عاطفی
۷۷	تقویم پسرانه
۷۸	دعوت به همکاری با مجله پسران
۷۹	تست گرایش جنسی
۸۳	پیام های رنگین کمانی
۸۷	علت ریزش موی مردان و درمان آن
۹۵	۵ نکته هوشمندانه برای لاغری با تردمیل
۹۹	عکس برگزیده

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 بپیوندیم.

مجله اینترنتی

پسران





روش های دریافت رایگان مجله پسران

« ۱ به وب سایت www.pesaranmag.com مراجعه کنید.

« ۲ عضو روبات تلگرام مجله شوید و به بخش دانلود مجله پسران مراجعه کنید. t.me/PesaranMagBot

« ۳ اگر در ایران هستید یک ایمیل خالی به ایمیل زیر ارسال کنید تا همه ی شماره ها برای شما ارسال شود. pesaranmag@gmail.com

رنگین کمانی های عزیزم سلام

امیدوارم که هر جای دنیا هستید شاد و سلامت باشید. مدت‌ها بود که اخبار و مجلات مختلف را در رابطه با دگرباشان مطالعه میکردم. در این سالها تلاش زیادی از سوی هم حس ها در فضای مجازی و حقیقی صورت گرفته تا هر روز شرایط دگرباشان از دیروزشان بهتر شود. مجلات مختلف ایرانی را دنبال میکردم؛ برخی همچنان منتشر می شوند و برخی نیز پس از مدتی متوقف شده بودند. با شناختی که از مجلات مشابه خارجی داشتم حس کردم نیاز هست تا مجله ای با کیفیت و بدون سانسور، ویژه همجنسگرایان منتشر کنم. چون در بین دگرباشان به مسائل ترنس ها و ... بیشتر پرداخته شده است و متأسفانه رسانه ای در اختیار ما همجنسگرایان به خصوص پسران همجنسگرا قرار نداشت تا بتوانیم در مورد خودمان و دغدغه های مان بنویسیم و با هم در ارتباط باشیم و برای حقوق مان تلاش کنیم. با اینکه فقط پنج شماره از مجله منتشر شده است پیام های خیلی دلگرم کننده از شما گرفتم و حمایت شما انگیزه ی شد تا جدی تر در راستای حقوق مان فعالیت کنم.



اول از هر چیزی میخوام از همه ی شما هم حس های عزیزم تشکر کنم که در کنار من هستید تا این مجله تداوم داشته باشه و بتوانیم در کنار هم روزهای رنگین کمانی را در کشور عزیزمان ایران شاهد باشیم و دیگر نظاره گر اعدام، تبعیض، تهدید و توهین و تحقیر به همجنسگرایان نباشیم و همه بتوانیم در کنار هم آزادانه و برابر و با احترام زندگی کنیم.

بسیار از حامیان مادی و معنوی مجله متشکرم. از آقای سرین بدیعی که حمایت قاطعانه خود را از مجله اعلام کردند و هزینه تاسیس سایت مجله را پذیرا شدند و همچنین از مدیران کانال ها و گروه های تلگرام و اینستاگرام که مجله را به کاربران خود معرفی کردند و همچنین دوستان عزیز که برای ما داستان، خبر، مقاله، عکس و ... فرستادند تا مطالب مجله بیش از پیش پر بار تر شود.

خوشحالم که در حال حاضر مشاور روانشناسی، مشاور حقوقی و گروهی از عکاسان، مترجمین و نویسندگان رنگین کمانی داوطلبانه برای همیاری به مجله پیوسته اند.

در ماه های گذشته چالش ها زیادی پیش رو داشتیم و همجنسگرا ستیزان تمامی تلاش خود را کردند تا جلوی انتشار مجله پسران را بگیرند و مجله را در معرض حملات در فضای مجازی قرار دادند، دسترسی کاربران از ایران به کانال تلگرام مجله از مهرماه بسته شد و صفحه ی اینستاگرام مجله نیز در آبان ماه از سوی اینستاگرام بسته شد و همچنین چالشی داشتیم که چطور مجله را بدون مشکلات فیلترینگ و ... به دست مخاطبان مجله داخل ایران برسانیم .

خوشبختانه تا امروز از بیشتر این موانع و سنگ اندازی ها عبور کردیم و این مبارزه تا احقاق کامل حقوقمان توسط تک تک ما رنگین کمانی ها ادامه خواهد داشت.

دستیابی امروز به حقوق برابر برای همجنسگرایان استرالیا نتیجه مبارزات چندین دهه کسانی هست که در این راه جان و هزینه دادند. آینده همجنسگرایان ایران را نیز امروز ما رقم می زنیم.

به امید روزهای رنگین کمانی
سردبیر مجله پسران

اخبار

نمایش عمومی فیلم
همجنسگرای در آنکارا
ممنوع شد ...

مقامات شهرداری آنکارا اعلام کرده‌اند که دلیل‌شان برای ممنوع اعلام کردن نمایش عمومی فیلم و برگزاری نمایشگاه یا جشنواره درباره همجنسگرایان و تراجنسیتی‌ها، «رعایت حساسیت‌های عمومی» است.

در بیانیه روز یکشنبه (۱۹ نوامبر / ۲۸ آبان) شهرداری آنکارا در این رابطه از جمله آمده است: «از روز ۱۸ نوامبر ۲۰۱۷ تا اطلاع آتی با توجه به حساسیت افکار عمومی و به منظور حفظ آرامش و امنیت عمومی هر گونه نمایش فیلم، اجرای تئاتر، برگزاری نشست و مصاحبه و نمایشگاه در رابطه با همجنسگرایان و تراجنسیتی‌ها ممنوع است.»

ترکیه از معدود کشورهای است که با وجود اکثریت جمعیت مسلمان در آن، همجنسگرایی را ممنوع نکرده است. با این حال، فعالان مدنی این کشور می‌گویند که ترس از همجنسگرایی در ترکیه گسترده است.

پیش از این مقامات شهرداری آنکارا در تاریخ ۱۵ نوامبر برگزاری یک جشنواره فیلم درباره همجنسگرایان در این شهر را

یک روز پیش از شروع آن ممنوع کردند. جشنواره Pink Life QueerFest دو روزه بود و قرار بود در تاریخ ۱۶ نوامبر آغاز شود. شهرداری آنکارا اعلام کرد که با ممنوع کردن جشنواره خواسته «امنیت عمومی را تأمین کند و جلوی خطر تروریسم را بگیرد».

سفارت آلمان از جمله حامیان برگزاری این جشنواره بود. موضوع کانونی فیلم‌های جشنواره، زندگی همجنسگرایان و تراجنسیتی‌ها بود. قرار بود چهار فیلم از کارگردانان آلمانی در جشنواره یاد شده به نمایش درآید.

سخنگوی Pink Life QueerFest گفت که جشنواره برای مدتی طولانی پیش از فرا رسیدن تاریخ برگزاری آن، در شبکه‌های اجتماعی مورد حمله بوده است.

برخی رسانه‌ها از این جشنواره به عنوان جشنواره‌ای آلمانی نام برده‌اند و ممنوع شدن آن را به عنوان حلقه‌ای از زنجیره پیشامدهایی ارزیابی کرده‌اند که در یک سال اخیر به ایجاد تنش میان روابط آلمان و ترکیه انجامیده است.

گروه‌های مدافع حقوق همجنسگرایان و تراجنسیتی‌ها



تراجنسیتی‌ها در استانبول "به دلایل امنیتی" ممنوع شده است.

مجله پسران از افراد علاقه مند به حوزه خبرنگاری، عکاسی خبری و گزارش نویسی دعوت به عمل می آورد. اخبار، عکس ها و گزارشات و مصاحبه های خود را به آدرس ایمیل مجله ارسال نمایید تا در شماره های بعدی مجله منتشر شود. ضمناً هویت شما نزد مجله پسران محفوظ خواهد بود.

info@pesaranmag.com

انتقاد می‌کنند از اینکه دولت رجب طیب اردوغان، رئیس جمهور ترکیه، و حزب او "عدالت و توسعه" به حقوق آنان به قدر کافی احترام نمی‌گذارد. آنها می‌گویند که اغلب هدف حمله و مورد خصومت هستند و مقامات دولت تا کنون ناتوان از حفظ حقوق آنها بوده‌اند.

همجنسگرایان و تراجنسیتی‌ها از ۱۵ سال پیش هر سال در استانبول به راهپیمایی می‌پرداختند. راهپیمایی آنان در سال ۲۰۱۴ با حضور صد هزار نفر برپا شد. از سه سال پیش راهپیمایی همجنسگرایان و

تا زمانی که تحمل پذیرش حضور و وجود همجنسگرایان در جامعه را نداشته باشیم. نمی توانیم خودمان را مدرن ، متمدن و تحصیل کرده بنامیم. احترام بگذاریم به انسانیت انسان ، هر انسانی حق داره هویت خودش را همانطور که هست بروز دهد.

دکتر میترا بابک
متخصص مشاور
روانشناسی و پژوهشگر





اخبار

کانادا در راه

حذف سوء پیشینه

و عذرخواهی از جامعه

دگرباشان جنسی

جاستین ترودو، نخست‌وزیر کانادا، در سخنرانی خودش به هنگام بالا بردن پرچم‌های جامعه دگرباشان جنسی، از قصد دولت فدرال برای حذف سوءپیشنه تمامی افرادی گفت که در گذشته به‌خاطر هویت و یا گرایش جنسی خودشان آزار قانونی دیده‌اند.

همچنین نخست‌وزیر اعلام کرد که دولت فدرال رسماً از تمامی این افراد عذرخواهی خواهد کرد.

به‌فاصله کوتاهی از سخنرانی نخست‌وزیر، سنای کانادا لایحه اس-۱۶ را به رای گذاشت و با ۶۷ رای موافق در مقابل ۱۱ رای مخالف، بعد از امضای نماینده ملکه، هویت جنسی و بیان جنسیتی به قانون حقوق بشر کانادایی اضافه می‌شود و همچنین این دو موضوع در مقابل جنایت ریشه گرفته از نفرت، تحت حمایت قانون قرار می‌گیرند.

در دولت استیفن هارپر، این قانون یک مرتبه توسط خانه عوام تصویب شده بود ولی سنا به آن رای مخالف داده بود.

این مرتبه هم سنا بعد از بحث‌های پر از حواشی خود، در کنار فشارهای گسترده جامعه،

بالاخره رای مثبت به این قانون داد.

در ماه جون البته یوکان تبدیل به آخرین قلمرو یا استان کشور شده بود که قوانین حمایتی از افراد ترانجسیتی را تصویب کرد.

تاریخچه‌ای از حق‌خواهی جامعه رنگین‌کمانی

در ۱۹۶۷ میلادی بود که نخست‌وزیر وقت، الیوت ترودو، اعلام کرد که «جایی برای دولت در رختخواب‌های ملت وجود ندارد.»

در ۱۹۶۹، کانادا در سرتاسر کشور از همجنس‌گرایی جرم‌زدایی کرد.

Trans*
rights

are

human
rights

پوستر از فیس‌بوک نخست‌وزیر جاستین ترودو

در ۱۹۸۲، منشور حقوق و آزادی های شهروندی به اجرا درآمد و تمامی کانادایی‌ها را در مقابل تبعیض در چتر حمایتی خود قرار داد.

در ۱۹۹۶ بود که «گرایش جنسی» به قانون حقوق بشر کانادایی اضافه شد و تبعیض بر پایه آن ممنوع اعلام شد.

در ۲۰۰۵ کانادا قانون ازدواج برابر را تصویب کرد و ازدواج همجنس گرایان در کشور قانونی شد.

حالا در ۲۰۱۷، قانون حمایتی از افراد دگرباش جنسی، بخصوص تراجنسیتی‌ها و ترنس‌چندرها به تصویب پارلمان رسیده است.

گام بعدی عذرخواهی دولت به خاطر رفتارهای پیشین و قانون های گذشته است.

رفع سوءپیشنه‌ها، عذرخواهی دولت

دولت فدرال قصد دارد تا بعد تصویب قانون سی-۳۹ در پارلمان، بخش ۱۵۹ قانون جنایی کانادا را اصلاح کند و هرگونه جرم‌انگاری در موضوع روابط همجنس خواهانه را از قوانین کشور کنار بزند.

همچنین آن‌طور که نخست‌وزیر در سخنرانی خود به مناسبت شروع ماه جون، ماه غرور جامعه دگرباشان جنسی بیان کرد، کانادا مصمم است تا مسوولیت رفتارهای اشتباه خودش در مقابل هویت و یا گرایش جنسی افراد، همچنین موضوع بیان جنسیتی افراد جبران کند.

بدین شکل که قرار است تمامی سوءپیشنه‌های مرتبط به این موارد از پیشینه افراد حذف بشود و دولت عذرخواهی رسمی در این زمینه صادر بکند.



عکس از کنی‌دین پرس

شما هم می‌توانید شهروند خبرنگار مجله پسران باشید. اخبار، گزارشات و تصاویر خود را به آدرس ایمیل مجله ارسال کنید. هویت شما نزد مجله پسران محفوظ خواهد بود.

info@pesaranmag.com

حقوق بشر

چرا آگاهی رسانی
در مورد اقلیت‌های
جنسی مهم است؟

چرا آگاهی رسانی در مورد اقلیت‌های جنسی مهم است؟

حتماً شما هم برایتان پیش آمده که وقتی مطلبی در مورد اقلیت‌های جنسی بازنشر می‌کنید افرادی نظر می‌دهند که ما مشکلی با اقلیت‌های جنسی نداریم اما از این همه جار زدن و تبلیغ برای آن‌ها خسته شده ایم!

در جواب چنین افرادی می‌شود با خونسردی برای آن‌ها توضیح داد که آگاهی‌رسانی در مورد اقلیت‌های جنسی حرکتی بسیار مهم است و علت اینکه دگرجنس‌گرایان روزانه در مورد دگرجنس‌گرایی خود مطلبی نمی‌گذارند و اصرار بر آگاهی‌رسانی در این رابطه ندارند به این دلیل است که

اولاً: آن‌ها در اکثریت هستند و قدرت با آنهاست. در جامعه‌ی دگرجنس‌گرا محور به طور پیش فرض همه تصور می‌کنند که افراد زن یا مرد و دگرجنس‌گرا هستند. در نتیجه افراد سیس‌جندر و دگرجنس‌گرا نیاز ندارند هر روز برای هویت جنسی و جنسیتی خود مبارزه کنند.

ثانیاً: دنیای پیرامون ما آنقدر غرق در دگرجنس‌گرا محوری

است که از نظر عده‌ای از افراد دگرجنس‌گرا، حجم زیادی از تبلیغات، فیلم‌ها، سریال‌ها و پوشش‌های خبری مربوط به زندگی دگرجنس‌گرایان امری طبیعی است اما به محض اینکه یک تبلیغ با حضور یک زوج همجنس‌گرا یا یک سریال با یک شخصیت ترنس‌جندر تولید می‌شود فغان دادخواهی آن‌ها به آسمان هفتم می‌رسد!

از جمله دلایلی که آگاهی‌رسانی در مورد اقلیت‌های جنسی اهمیت دارد علاوه بر کاهش انواع ستیز و هراس نسبت به اقلیت‌های جنسی و بهبود وضع حقوق شهروندی آن‌ها، می‌تواند به از بین بردن نگرش افرادی این‌چنینی نیز اشاره کرد که هرگونه نشانی از اقلیت‌های جنسی را تبلیغ و جار زدن می‌دانند.

باید به این افراد گفت که تا زمانی که به معنای واقعی، برابری در میان همه‌ی اعضای یک جامعه برقرار نشود این حق آنهاست که برای حقوق خود تلاش کنند.

منظور از آگاهی‌رسانی چیست؟

زمانی که صحبت از آگاهی‌رسانی می‌شود هر فردی ممکن است برداشت شخصی در این

مورد داشته باشد. یک هنرمند تلاش می‌کند با خلق آثار هنری از مشکلات و دردهای یک عضو جامعه اقلیت جنسی بگوید. یک پژوهشگر با کمک تحقیقات علمی خود بسیاری از کلیشه‌های رایج در مورد اقلیت‌های جنسی را رد می‌کند. یک مترجم یا نویسنده با ترجمه، انتشار و بازنشر مطالب مفید به مخاطبان‌ش آموزش می‌دهد که گرایش جنسی، هویت جنسیتی و بسیاری دیگر از مفاهیم جنس و جنسیت چه معنا و مفهومی دارند.

هنوز افراد زیادی هستند که همجنس‌گرایان را با ترنس‌چندرها اشتباه می‌گیرند و یا تصور می‌کنند همه‌ی ترنس‌چندرها، ترنسکشوال و یا اینترسکس هستند! تنها راه حل کاهش چنین سوءتفاهماتی توضیح مداوم مفاهیم درست هر یک از این کلمات هستند.

قدرت آگاهی‌رسانی را اصلاً نباید دست کم گرفت، اگر آگاهی‌رسانی به صورت صحیح انجام شود قادر است طی چند سال نگرش کلی یک جامعه را تغییر دهید. برای مثال ایرلند کشوری با جامعه‌ای بسیار کاتولیک و مذهبی است و تا سال ۱۹۹۳ روابط همجنس

خواهانه در این کشور با مجازات روبه‌رو می‌شد اما اعضای همین جامعه در فراندوم سال ۲۰۱۵ با اکثریت ۶۲ درصد، رای به برابری ازدواج همجنس‌گرایان داد.

قطعاً اگر جامعه‌ی اقلیت جنسی ایرلند با تمام قوا اقدام به افزایش آگاهی‌رسانی در مورد اقلیت‌های جنسی و از بین بردن تفکرات منفی و کلیشه‌های غلط رایج در جامعه نمی‌کرد، هرگز به چنین موفقیتی دست پیدا نمی‌کرد.

امروز در خیابان‌های ایران همجنس‌گراستیزها و ترنس‌چندرستیزهای کمتری نسبت به ده سال قبل قدم می‌زنند و با تلاش و همبستگی اقلیت‌های جنسی، بیست سال دیگر تعداد این اشخاص باز هم کمتر خواهد شد.

مشاورین و روان‌شناسان ما دارای تخصص و مدرک لازم در زمینه روانشناسی و مشاوره بوده، خود از اعضای جامعه اقلیت جنسی هستند و یا در زمینه مشکلات و نیازهای آنان آموزش دیده‌اند و آماده گفتگو، و پاسخگویی به سوالات شما هستند.



سرگذشت
پرواز بی انتها

وارد فرودگاه شدم ...
سکانس پایانی تعطیلات عید
فطر من بود ، ناراحت از اینکه
مجبور بودم به خاطریه قرار
کاری برگردم و خانواده هنوز در
حال خوشگذرانی بودن
چمدونم رو از رو مقاله گیت
بازرسی برداشتم ، مانیتور
برنامه پروازهارو چک کردم. ۲ ساعت
وقت داشتم.

برای خاموش کردن احساس
گرسنگی، تصمیم گرفتم برم
چیزی بخورم. قبل از رسیدن به
رستوران، نگاه سنگینی رو
احساس کردم، چشمان مردی
میانسال خوشتیپ، من رو می
پایید، چهره جا افتاده، موهای
جو گندمی، صورت اصلاح شده،
کت شلوار زیتونی آراسته که
هیكل مردونه اش رو پوشانده
بود، توجهی نکردم، از پله ها
رفتم بالا و جوجه کباب سفارش
دادم و نشستیم پشت میز و
منتظر غذا ، غذا رو
آوردن، مشغول خوردن شدم...

پرواز من رو اعلام کردن، وارد
صف گیت دریافت پرواز
شدم، پشت سرم همون مردی
بود که سنگینی نگاهش رو قبل
از خوردن شام حس کرده
بودم، اندکی بعد صف کناری
خلوت شد و من از صف خارج
شدم و وارد صف کناری شدم.

وارد هواپیما شدم، خشکم
زد، مبهوتانه به صندلی ام خیره
شده بودم، صندلی من کنار
صندلی همون مرد میانسالی بود
که توجهش رو جلب کرده بودم،
- آقا لطفا حرکت کنید
صدای مهماندار منو از حالت
شوک خارج کرد.

صمیمانه سلام کردم و نشستم،
خدای من، چه اتفاقی داره
میافته؟؟؟ چرا؟؟؟ اول اون نگاه
های سنگین، پشت من بودن در
صف و حالا کنار من در پروازی ۲ ساعته
کمی بعد سر صحبت رو باز
کردم، با علاقه و صمیمانه ادامه
داد، برای انجام کاری به شهر من
می آمد، ۱۰۰۰ کیلومتر از هم فاصله
داشتیم، کمی از من پرسید،
کمی از کار و بیزنس حرف زدیم،
باورش نمیشد که من بیست
ساله هستم ، حق با اون
بود، من يك جوان با چهره جا
افتاده، هیكل درشت، موهای کم
پشت و با تجربه و در کارم خیلی
موفق هستم.

علاقه اش به شنیدن حرف های
من بیشتر شد، کمی بعد
تصمیم گرفت کمی بخوابه، زمان
خوبی بود که من بهش خیره
بشم، برای من که گرایشم به
سمت مردان میانسال است، بی
نظیر بود، یه چیزی منو کمی نا
امید کرد، متاهل بود، غرق در رویا

بودم که با شنیدن اسمم از دهانش، سرم رو برگردوندم. لبخند زد...

-چقدر خوابیدم؟

+حدود ۲ دقیقه

-خوابت نمیاد؟

+نه، کسی میاد دنبالتون؟

نه

چقدر خوب، شهرام دوستم قرار بود بیاد دنبال من، بهترین فرصت برای نزدیک تر شدن بهش بود.

+بهترین دوستم میاد دنبالم،

اگر تمایل داشته باشین، ما

میرسونیمتون

-مزاحم نیستم؟

+خیر به هیچ وجه، در

خدمتتون هستیم

در ماشین رو باز کردم و نشست،

خودمم نشستم عقب، گرم

صحبت شدیم، رسیدیم، پیاده

شد، من و شهرام و بغل کرد و

تشکر کرد و رفت...

یک ساعت بعد بهش پیام

دادم و ابراز خوشحالی کردم از

آشناییمون

۴ ساعت بعد جوابم رو داد

یه هفته گذشت، تو این یه

هفته خوب فکرامو کردم، قرار

بود ۱۰ روز بعد برگرده، نباید فرصت رو

از دست میدادم، تلفن رو

برداشتم و شماره اش رو گرفتم،

دعوتش کردم برای شام قبول

کرد، از خوشحالی ضربان قلبم

تند میزد، یه میز در بهترین

رستوران شهر رزرو کردم

نیم ساعت قبل از قرار رفتم

دنبالش، بعد از ۱۰ دقیقه معطل

شدنم، اومد پایین، بغلم کرد، بوی

ادکلنش رو دوست داشتم

شام رو خوردیم، ۳۰:۳۰:صحبت

کردیم، چشم تو چشم، نتونستم

ابراز علاقه کنم...حالم خوب

نبود، بلا تکلیف بودم، صبح با

فکر اون بیدار میشدم، شب با

فکر اون میخوابیدم،

برگشت به شهرش، تو این مدت

همیشه از کانال های مختلف

تلگرامی، برای من پیام ارسال

میکرد، یک شب تصمیم خودمو

گرفتم، تلفن رو برداشتم و بهش

پیام دادم، همه چی رو بهش

گفتم، از گرایشم، از احساسم

نسبت به اون، گوش میکرد و

چیزی نمیگفت، حرفام تموم

شد، حس خوبی داشتم، احساس

آزادی ...

-از من چه انتظاری داری؟

+هیچی

-یعنی چی هیچی؟؟؟

+از هیچ کس، هیچ انتظاری

ندارم، من به شما علاقه مند

شدم، اگر شما هم حس من رو

داشته باشین و این علاقه

دوطرفه باشه، خوشحال میشم،

اگر هم اشتباه کرده باشم و

شما علاقه ای به من نداشته

باشین ، میتونم با این قضیه
کنار پیام ...

-آقای... (بار اولش بود که منو
به اسم فامیل خطاب
میکرد، همیشه اسم کوچیکم رو
میگفت) ممنونم از اینکه همه
چیز رو صادقانه و شجاعانه به
من گفتین، دلیل علاقه من به
شما به خاطر شخصیت عالی ،
ادب اجتماعی و متانتون بود،
نذاشتم ادامه بده ...
+باشه، ممنونم که حرفامو
گوش کردین، شب خوبی
داشته باشین، خدانگهدار ...

-وظیفه بود، بر حسب علاقه و
وظیفه، دوست شما خواهم
بود، شب شما هم بخیر

مدتهاست از آخرین تماس
تلفنیمون میگذره، دیگه
ندیدمش، دلم براش تنگ شده
...

با وجود مشغله کاری و مشکلات
زیاد، روزی نبوده که بهش فکر
نکرده باشم ...

پروازی که برای اون یه سفر
معمولی بود برای من پروازی
بی انتها شد... کاش ...

داستان ارسالی از مهدی



وب سایت مجله پسران راه اندازی شد!

بعد از شش ماه فعالیت مجله پسران با توجه به استقبال بی نظیر شما عزیزان از مجله، نیاز شد که سایت رسمی مجله برای دسترسی آسانتر به نسخه های مجله و اطلاع رسانی رویدادها و کمپین ها را طراحی و راه اندازی کنیم. در حال حاضر شماره های قبلی مجله در وب سایت قرار گرفته است و همچنان مجله از شبکه های اجتماعی نیز در دسترس شما عزیزان خواهد بود. لطفا به وب سایت سر بزنید و نظرات خودتان را برای بهتر شدن وب سایت برای ما ارسال کنید تا به مرور امکانات وب سایت را افزایش دهیم.

www.PesaranMag.com





اصلاً بعضی‌ها آمده‌اند
که بچه‌زنم‌لی آدم باشند

این بعضی‌ها ال‌ریک روز نباشند
همین نبودن‌سان می‌شود
بزرگ‌ترین درد زنم‌لی...



فدا فوایت
آرامش را برلیم مضانند
انگوس ورنه تو را اوید!



**نکاتی برای
کس مقعدی
لذت بخش**

سکس مقعدی به عنوان بخشی از یک رابطه‌ی عاشقانه یا حتی به عنوان بخشی از یک رابطه‌ی گرم و کوتاه می‌تواند بسیار لذت‌بخش باشد. نیازی به گفتن این نکته نیست که برای بسیاری از کسانی که این‌گونه از سکس را انجام می‌دهند طبیعت تابوگونه‌ی نسبی مقعد، بخشی از جذابیت آن دانسته می‌شود.

در این‌جا دو مانع حساس وجود دارد که باید بر آن‌ها غلبه کرد. اول این‌که زمانی‌که شما این سکس را می‌خواهید، نخستین قدم را چگونه برمی‌دارید؟ و دوم این‌که چگونه سکس مقعدی را برای هردو شریک لذت‌بخش‌تر می‌کنید؟

شروع سکس مقعدی: پذیرش

هنگامی‌که به نتیجه می‌رسید که برای پذیرش سکس مقعدی آماده هستید، باید آن را از آغاز تا پایان در کنترل خود داشته باشید. به این معنا که شما باید این خواسته‌ی خود را آشکار کنید. چراکه شریک شما ممکن است بدون اجازه‌ی روشن از سمت شما برای شروع این (سکس مقعدی) مردد باشد.

بسیاری از انسان‌ها در فهمیدن اشاره‌هایی که به آن‌ها می‌شود یا خواندن زبان ظریف بدن شما مهارت زیادی ندارند؛ بنابراین، به شکل مستقیم و روشن به آن‌ها گفتن این‌که شما این (سکس مقعدی) را می‌خواهید تنها رویکرد بی‌ضرر است و این، به آن معناست که شما توانایی صحبت کردن درباره‌ی چیزهایی مانند مرزهای [سکسی] احتمالی، تجربه‌های گذشته و غیره را دارید.

حالا دو راه برای انجام دادن این کار وجود دارد. می‌توانید به صراحت از شریک خود بپرسید در حالی که مشغول سکس هستید؛ بسیاری این صحبت را در این موقعیت طبیعی می‌دانند و احساس راحتی بیشتری می‌کنند. هرچند این کار را برای داشتن یک گفتگوی گسترده درباره‌ی مرزهای یاد شده یا تردیدهایی که شما به عنوان یک تازه‌کار در سکس مقعدی ممکن است داشته باشید آسان نمی‌کند.

می‌توانید پیش [از سکس] در بین لاس‌زدن پیامکی یا در ایمیل‌هایتان درباره‌ی آن صحبت کنید که بدون شک باعث پیش‌بینی انتظارات می‌شود هرچند که این کار دو

صحبت کنید.

اشکال احتمالی به همراه دارد؛ اول این که زمانی که به آن مرحله می‌رسید، ممکن است دیگر حس و حال انجامش را نداشته باشید و دوم این که آن‌ها ممکن است فکر کنند این تنها چیزی است که شما می‌خواهید. بنابراین، بر آن تمرکز می‌کنند و قسمت‌های دیگر بدنشان را در انتظار وامی‌گذارند.

رویگرد دیگر، به ویژه زمانی که با سکس مقعدی احساس راحتی بیشتری می‌کنید این است که خواسته‌تان را با نشان دادن به شریک خود بگویید؛ با خود تحریکی (self stimulation) یا هدایت کردن دست شریکتان یا استفاده از یک لرزانگر (vibrator) ساخته شده برای بازی مقعدی (که یک انتهای پهن دارد) شروع کنید.

اگر این اولین باری است که با پوشیدن کیر مصنوعی می‌خواهید شریک خود را بکنید (pegging) و شریک شما به فرورفتن چیزی در مقعدش عادت ندارد، این بهترین زمان برای این است که درباره‌ی این که معمولن چگونه سکس می‌کنید و این که فکر می‌کنید چه چیزهایی می‌توانند عملی شوند و چه چیزهایی نمی‌توانند

شروع سکس مقعدی: دادن

سکس مقعدی درد دارد؟ بله، امکان دارد، اما آیا سکس مقعدی لذت‌بخش است؟ بله، بالقوه. اما باید با ملایمت به آن برسید.

این سکس باید بدون حرف زدن انجام شود؛ اما اگر شریک شما کار را شروع نکرده است یا موافقتش را برای امتحان کردن سکس مقعدی به روشنی بیان نکرده است، شما باید از او بپرسید.

همان‌طور که گفته شد، در این جا چند گزینه پیش روی ماست: در بین سکس یا لاس زدن، به شکل مستقیم پیرسید، در پیام‌ها و ایمیل‌های پیش از سکس درباره‌اش صحبت کنید یا چیزهایی که می‌خواهید را با توجه بیشتر به کون آن‌ها و سنجش واکنش آن‌ها در زمان عشق‌بازی نشان دهید.

یکی از روش‌های سکس (sex positions) مورد علاقه‌ی ما برای شروع سکس مقعدی روش قاشقی (spooning position) است. هردوی شما آرام و راحت هستید و با هم‌هی وزن بدن‌تان تکیه داده‌اید. خود را از او بیرون بکشید و به بدنش بمالید. در این حال بدون به هم خوردن حس و حال شما، به سرعت می‌فهمد که آیا این را دوست دارد یا نه.

با این وجود فراموش نکنید که هیچ راه میان‌بر و بهتری وجود ندارد. گفتگوی صادقانه در اتاق خواب و صحبت‌های خوب شهوت‌انگیز به عنوان مکالمه‌هایی خوب شناخته می‌شوند.

سکس مقعدی را لذت بخش‌تر کنید

وقتی که شما یکی از آن روزهای بی‌نظیرتان را تجربه می‌کنید،

گویی که ستاره‌ها به صف شده‌اند، آن حس و حال، هردوی شما را درگیر کرده است و شما شگفت‌انگیزترین و رضایت‌بخش‌ترین سکس مقعدی قابل تصور را تجربه خواهید کرد، معمولن انجام چند کار برای آماده‌سازی ضروری است.

به یاد داشته باشید که اگر شما پذیرای سکس مقعدی (دخول یا تنوع دهانی-مقعدی) هستید، شما باید آن را تاجایی که می‌خواهید در کنترل خود داشته باشید. شما باید سرعت سکس را کنترل کنید و شریک شما باید به شما گوش دهد. در غیر این صورت، احساس راحتی نخواهید کرد و سکس متوقف می‌شود. ممکن است این فرصت تازمانی که اعتماد میان شما دوباره شکل گیرد از بین برود.





۴ نکته برای
بهتر کردن
اکسی
مغذی

یک

روش (Position)

می‌دانید که همه‌ی روش‌ها به‌شکلی متعادل ساخته نشده‌اند. بنابراین، روش‌هایی را از سکس مقعدی امتحان کنید که برای افراد تازه‌کار بهترین هستند و به‌گیرنده این امکان را می‌دهند که کنترل بیشتری بر سکس داشته باشد.

دو

کاندوم (Condom)

کاندوم برای سکس مقعدی عالی است. نه‌تنها به این دلیل که سلامت جنسی شما را افزایش می‌دهد بلکه سکس مقعدی را بهتر می‌کند چراکه صاف‌بودن آن در مقایسه با پوست بدن، واکنش بهتری نسبت به روان‌کننده نشان می‌دهد. کاندوم‌ها راحت‌تر سر می‌خورند و درنتیجه، راحتی بیشتری به‌همراه می‌آورند.

روان‌کننده (Lube)

به احتمال زیاد می‌دانید که داشتن روان‌کننده یا یک مرطوب‌کننده‌ی خوب و با کیفیت برای سکس مقعدی ضروری است. هرچه بیشتر داشته باشید بهتر است. به اندازه‌ی کافی از آن بمالید تا اسب آبی را با فشار وارد جعبه‌ی نامه کنید و سپس بیشتر بمالید. هرچه از روان‌کننده‌ی بیشتری استفاده شود، سکس برای هر دوی شما لذت بیشتری خواهد داشت. به‌همین‌سادگی.

آلت‌های سکس مقعدی (Anal Sex Toys)

حتی کسانی که در سکس مقعدی ماهر هستند برای آسان کردن سکس نیاز به گرم‌کردن (warm up) دارند. بنابراین، معرفی چند آلت مقعدی مانند شاخ باسنی (butt plug) در زمان عشق‌بازی، می‌تواند رسیدن به مرحله‌ی سکس مقعدی را آسان‌تر کند.

چهار

سه

جمع‌بندی

مهم‌ترین بخش لذت‌بردن بهتر از سکس مقعدی یا هر نوعی از سکس، صحبت‌کردن درباره‌ی آن است. حساس‌ترین ناحیه‌ی تحریک‌پذیر، میان دو گوش است؛ آن ناحیه را تحریک کنید تا همیشه سکسی دیوانه‌کننده داشته باشید.

فراموش نکنید هر آلتی که برای مقعد استفاده می‌کنید باید انتهایی پهن داشته باشد تا از ناپدیدشدن اتفاقی آن در مقعد شما جلوگیری شود. همین‌طور همه‌ی آلت‌های مقعدی می‌بایست پیش از استفاده برای سوراخی دیگر شسته شوند یا با یک کاندوم تمیز پوشانده شوند.



معرفی کتاب چگونه با تهدیدات اینترنتی مقابله کنیم؟

برای دانلود نسخه PDF این کتاب به ربات تلگرام مجله پسران مراجعه کنید و یا از وبسایت ما دانلود نمایید:

www.t.me/PesaranMagBot
www.PesaranMag.com

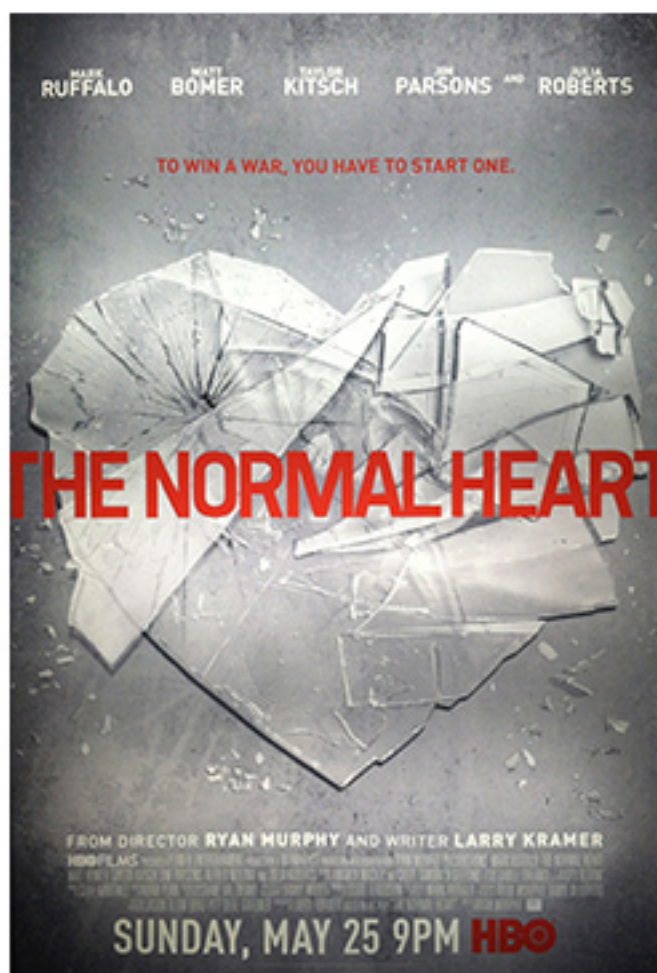


سازمان اقدام آشکار جهانی، جزوه‌ی «چگونه با تهدیدات اینترنتی مقابله کنیم» را پس از تحقیق و مطالعه در این زمینه ویژه دگرباشان جنسی ایرانی تالیف و منتشر کرد. نسخه به روز شده این جزوه در ۳۶ صفحه حاوی مطالبی سودمند جهت آشنا کردن کاربران اینترنت در ایران با مفاهیم و نیازهای اولیه برای بالابردن امنیت و محافظت از اطلاعات شخصی خود تهیه شده است. این متن به کاربران ایرانی کمک خواهد کرد تا بدانند چه خطراتی امنیت آنها را تهدید می‌کند و با بخشی از راه حل‌های آن آشنا شوند. جزوه پیش رو یکی از آثار منتشر شده توسط سازمان اقدام آشکار به زبان فارسی است و در این جزوه تلاش شده است تا دگرباشان جنسی بتوانند راهنمایی‌های لازم را درباره تهدیدات اینترنتی دریافت کنند.

این جزوه راهنما، موضوعات پرکاربردی را پوشش می‌دهد که شامل بر این موارد می‌شوند: توجه به امنیت در استفاده از کامپیوتر، نصب ضد ویروس و فایروال، اطمینان از سلامت نرم افزارهایی که نصب می‌شوند، استفاده از Microsoft

Security Essentials، نگهداری از اطلاعات و فایل‌های مهم، پاک شدن فایل‌ها و اطلاعات افراد، خطر استفاده از تلفن همراه هوشمند و وسایل تصویر و صدابرداری، استفاده از حساب کاربری مخصوص به خود در ویندوز، امنیت در استفاده از اینترنت، چت کردن و استفاده از Messengerها، محافظت از اطلاعات شخصی، سایت‌ها و سرقت گذرواژه‌ها، سایت‌های اجتماعی، استفاده از شبکه‌های پرکاربرد.

سازمان اقدام آشکار این جزوه را برای خاطر نشان کردن استفاده درست از نرم‌افزارهای سالم و استفاده از ضد ویروس‌های معتبر و معتمد پیش روی همگان قرار می‌دهد. همچنین لزوم ذخیره و نگهداری اطلاعات مهم و شخصی روی یک حافظه خارجی را برای دگرباشان جنسی توصیه می‌کند. استفاده از تغییردهنده‌های IP برای مخفی ماندن IP در استفاده از اینترنت برای دگرباشان جنسی اهمیت بسزایی دارد. همچنین دگرباشان جنسی را نسبت به مسائل و خطرات اطلاعات شخصی‌شان که در اینترنت در سایت‌های اجتماعی قرار می‌دهند آگاه می‌سازد و توصیه‌هایی را برای ایشان به همراه دارد.



قلب طبیعی (The Normal Heart)

یک تله‌فیلم درام ساخته شده در ۲۰۱۴ توسط رایان مورفی و نویسندگی لری کریمر، بر اساس نمایشنامه سال ۱۹۸۵ وی قلب طبیعی است. بازیگرانش مارک روفالو، جاناتان گروف، مت بامر، تیلور کیچ، جیمز پارسونز، آلفرد مولینا و جولیا رابرتس هستند و به صورت دی‌وی‌دی و بلوری در ۲۶ اوت ۲۰۱۴ منتشر شد.

داستان این فیلم در مورد ایدز در آمریکا و بحران آن بین سال‌های ۱۹۸۱ تا ۱۹۸۴ میان همجنس‌گرایان مرد در نیویورک از دید نویسنده و فعال ند ویکز رخ می‌دهد.

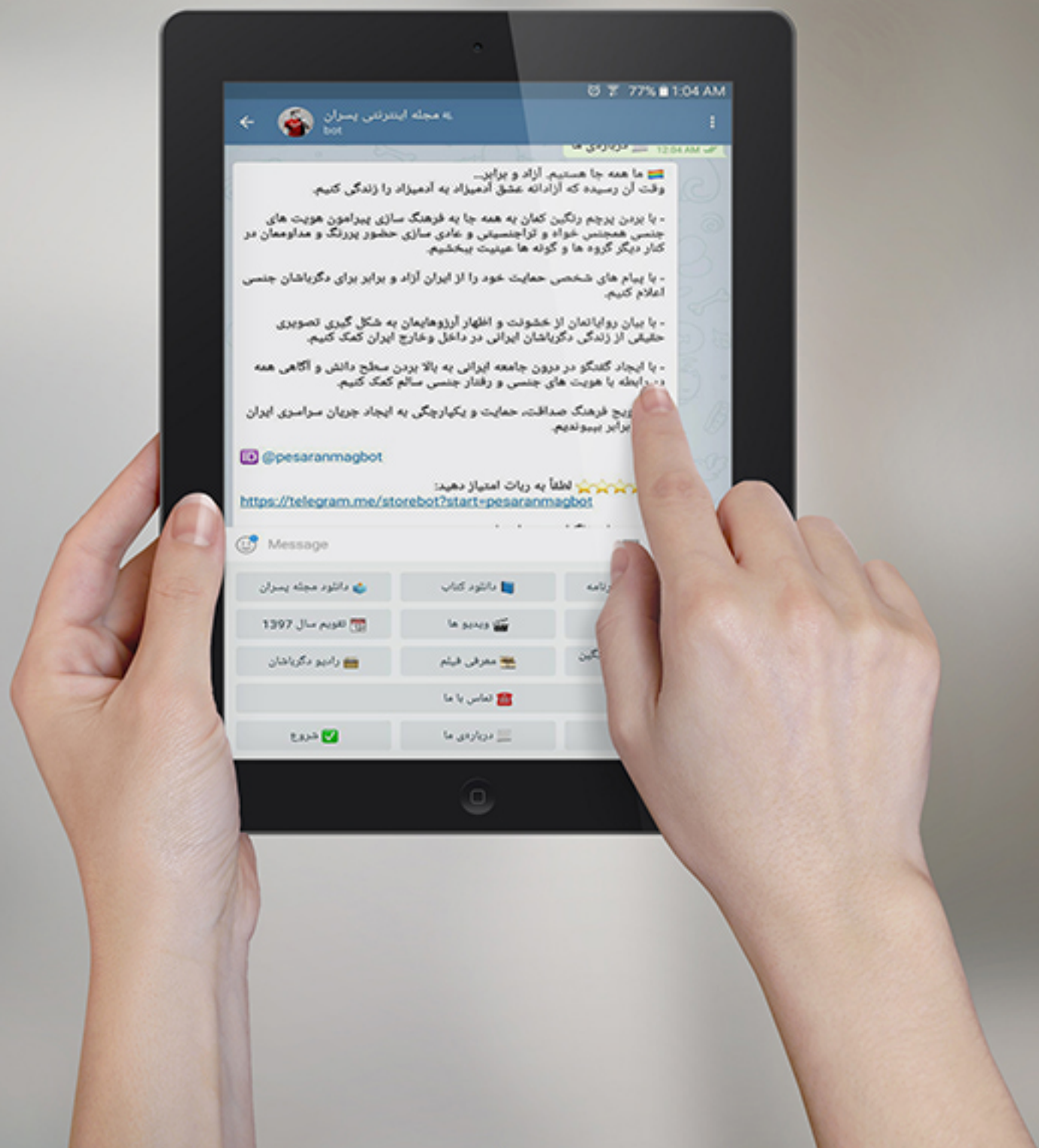
معرفی فیلم

کارگردان
رایان مورفی
تهیه‌کننده
برد پیت
نویسنده
لری کریمر
بر پایه قلب طبیعی
اثر لری کریمر
بازیگران
مارک روفالو
جاناتان گروف
مت بامر
تیلور کیچ
جیمز پارسونز
آلفرد مولینا
جولیا رابرتس
موسیقی
کلیف مارتینز
فیلم‌برداری
دنیل مودر
تاریخ انتشار
۲۵ مه ۲۰۱۴
مدت
۱۳۳ دقیقه
کشور
آمریکا
زبان انگلیسی

روبات تلگرام مجله پسران

ویدئو، موزیک، دکلمه های عاشقانه و کتاب در روبات تلگرام
همین حالا در روبات تلگرام مجله پسران عضو شوید...

www.telegram.me/PesaranMagBot



کمپین دست‌های رنگین کمانی

من رنگین‌کمانی هستم



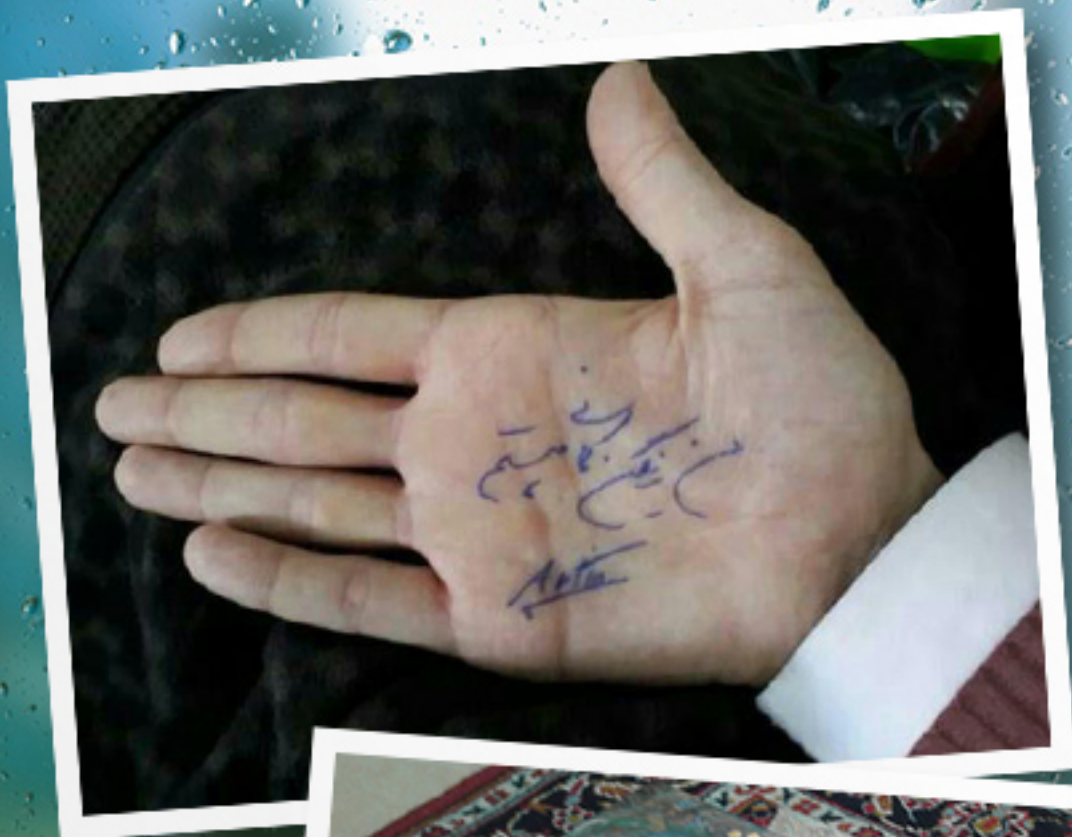
کمپین دست‌های

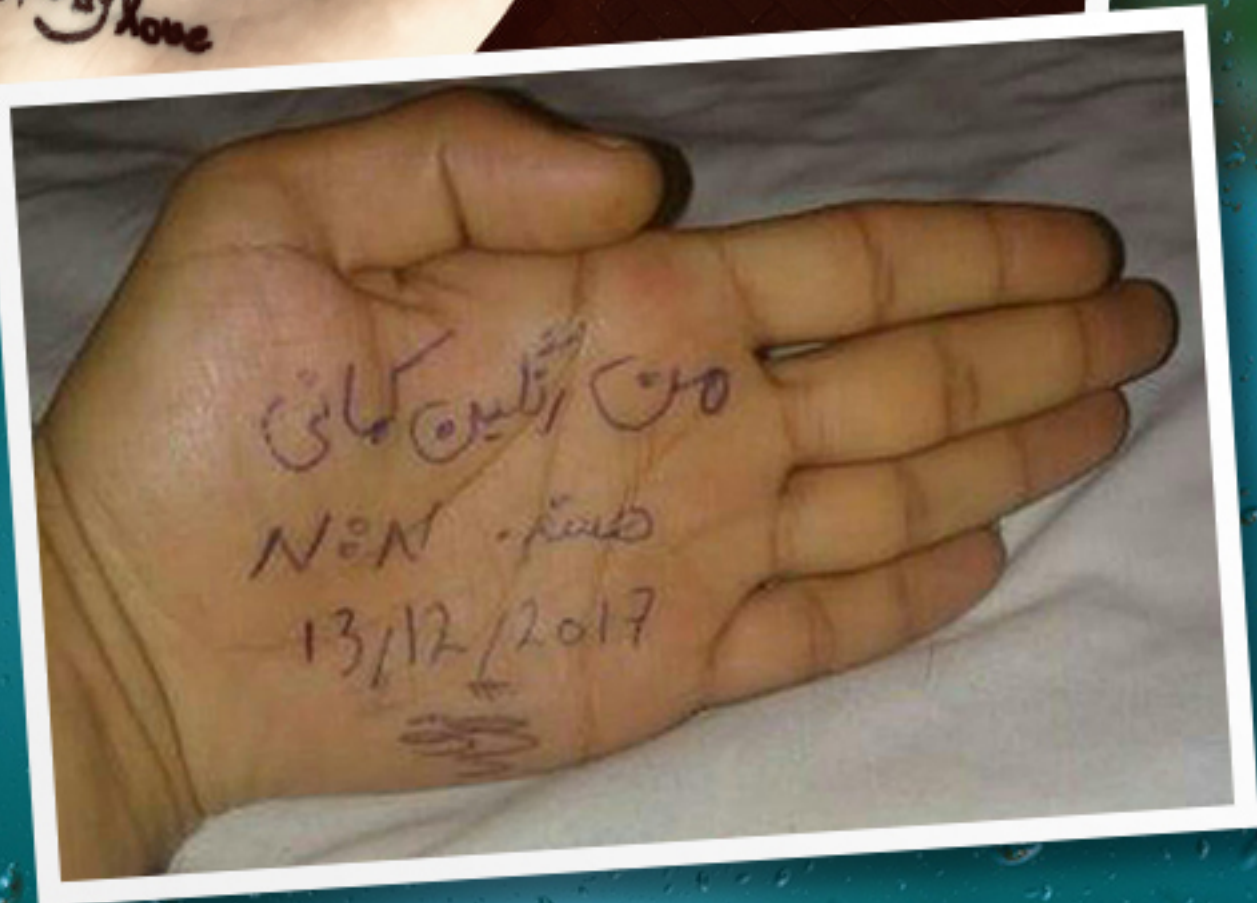
رنگین‌کمانی

#من-رنگین-کمانی-هستم

#من-رنگین-کمانی-ام

بزرگترین کمپین همجنسگرایان ایرانی با حمایت مجله پسران با عنوان «دست‌های رنگین‌کمانی» راه‌اندازی شده است. شما هم در این کمپین شرکت کنید. کافیست بر روی کف دست خود بنویسید: **من رنگین‌کمانی هستم** و در نقاط مختلف شهرتان از دست خود عکس بگیرید و برای ما ارسال کنید. هدف این کمپین نمایش حضور همجنسگرایان، ترنسکشوال‌ها و دوجنسگرایان در ایران می‌باشد و به نشانه‌ی اتحاد و همدلی برای احقاق حقوق دگرباشان جنسی این جنبش ادامه خواهد یافت. عکس‌های خود را به info@pesaranmag.com ارسال کنید.











شما هم در این کمپین شرکت کنید ...
عکس های خود را به ایمیل زیر ارسال کنید
تا در شماره های بعدی منتشر شود:

info@PesaranMag.com



شلوغش نکلین طواری نیست



ای ی! غیر قابل تحمله!



غیر قابل تحمل

کاریکاتور از: مانا نیستانی

خودکار بی‌کار

نویسنده و کارگردان:
سامان ارسطو

با موضوع ترنس‌سوال
۷ آذر تا ۱۲ دی ماه



بازیگران:

افسانه میرباقری

نادیا باوند

امیر موید باوند

مانا شریفیان

سامان ارسطو

با حضور روانشناس:

نقیسه رضانی

تیوال
www.tival.com


آکا-آکا

پیشتر

تصویر هنرهای نمایشی ایران

مركز پژوهش‌های اجتماعی

آدرس سالن: میدان فلسطین، خیابان طالقانی، بین خیابان سرپرست و فریمان، پلاک ۵۴۲، تماشاخانه پایتخت. زمان اجرا: ۷ آذر تا ۱۲ دی ماه ۹۶. ساعت ۱۷:۳۰



قدیمی ترین نگاره
خودارضایی ، تصویر
یک ساتیر در حال
خودارضایی (یونان
باستان، قرن ششم
پیش از میلاد)

همچنگرایی در گذر تاریخ



سنگ‌نگاره‌هایی با نمای خودارضایی از دوران پیش از تاریخ در سرتاسر جهان موجود است. به نظر چنین می‌آید که انسان‌های نخستین، نعمت‌های طبیعی را با آمیزش جنسی در هم می‌آمیخته‌اند. یک تندیس سفالین مربوط به هزاره چهارم پیش از میلاد در جزیره مالت یافت شده که زنی را در حال خودارضایی نمایش می‌دهد. نگاره‌های مربوط به خودارضایی مردان بسیار بیش‌تر از زنان است.

سومریان با مقوله سکس، آسان برخورد می‌کرده‌اند و خودارضایی را، چه به تنهایی و چه با شریک جنسی، به مثابه ابزاری برای افزایش نیرو می‌دانستند.

در مصر باستان خودارضایی مردان اهمیت بیش‌تری داشته است. چنانچه این عمل توسط خدایان صورت می‌گرفت، آن را به مثابه خلقت یا یک عمل جادویی در نظر می‌گرفتند. باور مصریان بر این بود که خدای آتوم جهان را با خودارضایی و انزال خلق کرده‌است و جزر و مد نیل را نیز به دفعات خودارضایی او نسبت می‌دادند. فراعنه را نیز از همین رو اقدام به

خودارضایی مناسکی در رود نیل می نمودند.

های جوان آموخت.

در یونان باستان خودارضایی را یک عمل کاملاً طبیعی و معمولی برای جایگزینی لذت سکس در نظر می گرفته اند. آنان این کار را چون سوپاپ اطمینانی در مقابل نابه سامانی های جنسی می دانستند. آنان همچنین خودارضایی زنان را هم در نوشته ها و هم نگاره هایشان به نمایش می کشیده اند. یونانیان واژه آنافلان به معنی «آتش افزون» را برای این عمل به کار می بردند.

گفته می شود دیوژن کلبی در ملأ عام اقدام به خودارضایی نموده است. وی با گستاخی در رابطه با این عملش می گفته: «ای کاش می شد همچون خودارضایی، با مالیدن شکم بتوانم گرسنگیم را هم برطرف می کردم.» دیوژن با طعنه، خدای هرمس را مسوول خلقتش می دانست. وی متعامدا بر پسرش پان که دل در گرو اخو داشت اما نمی توانست او را فریفته خود کند، افسوس می خورد. وی به پسرش خودارضایی را آموخت تا بتواند با رنجی که می برد کنار بیاید.

پان نیز این عادت را به چوپان

خودارضایی در منابع جنسی روم باستان کم ذکر شده است. مارشال این عمل را یک عمل پست مختص به بردگان می دانست. با این حال خودارضایی در طنزهای لاتین، به طور مثال در یکی از آثار به جا مانده از گایوس لوسیلیوس مورد توجه بوده است. رومیان دست چپ را برای خودارضایی مناسب تر می دانستند.



یک دستگاه ضد خودارضایی در پراگ (موزه دستگاه های سکس)

مجله پسران را روی تبلت و موبایل هم ببینید

نسخه ی الکترونیکی مجله پسران را از
سایت مجله www.pesaranmag.com دانلود
کنید و یا از طریق روبات تلگرام اپلیکیشن
مجله را دانلود کنید. t.me/PesaranMagBot



اسباب بازی های
جنسی، خوب یا بد؟

Sex Toys



شاید شما هم اسم «سکس توی» یا همان «اسباب‌بازی جنسی» را شنیده باشید و شاید هم خودتان یکی از مصرف‌کنندگان‌اش باشید. اسباب‌بازی‌های جنسی را همه‌ی افراد، فارغ از گرایش جنسی‌شان، استفاده می‌کنند. درست است که بسیاری از این محصولات برای رابطه‌های همجنس‌طراحی و تولید می‌شوند اما، برخلاف کلیشه‌ای که بسیاری از رسانه‌ها از جمله سریال‌های غربی باز تولید می‌کنند، این تنها گی‌ها نیستند که از اسباب‌بازی‌های جنسی استفاده می‌کنند؛ اسباب‌بازی‌های جنسی توسط زنان و مردانی از گرایش‌های مختلف جنسی استفاده می‌شوند.

آیا می‌دانید اسباب‌بازی جنسی از چه زمانی وارد تاریخ ما انسان‌ها شده؟

انواع اسباب‌بازی‌ها برای تحریک و ارضای اندام جنسی بدن از جمله واژن، مهبل، آلت جنسی مردانه، مقعد، و نیز نوک پستان‌ها، در خودارضایی یا در رابطه با شریک یا شرکای جنسی استفاده می‌شوند. بیش از ۴۴ درصد مردان بزرگ‌سال آمریکایی تجربه‌ی

استفاده از اسباب‌بازی‌های جنسی ارتعاشی (ویبراتور) را دارند. بیش از نیمی از زنان آمریکایی نیز از این اسباب‌بازی‌های ارتعاشی استفاده می‌کنند. استفاده از این وسایل در میان «دگرباشان جنسی» یا همان جامعه‌ی رنگین‌کمانی معمول‌تر است. در آمریکا، بیش از ۷۸ درصد مردان همجنس‌گرا یا دوجنس‌گرا، ۷۰ درصد زنان همجنس‌گرا و ۷۹ درصد زنان دوجنس‌گرا اظهار داشته‌اند که تا به حال حداقل یک بار از این نوع وسایل استفاده کرده‌اند.

سابقه‌ی استفاده از اسباب‌بازی‌های جنسی به تمدن‌های کهن می‌رسد. مثلاً در یونان باستان وسایلی با دقت و ظرافت برای خودارضایی یا استفاده در رابطه با شریک جنسی ساخته می‌شد.

سابقه‌ی استفاده از اسباب‌بازی‌های جنسی به تمدن‌های کهن می‌رسد. مثلاً در یونان باستان وسایلی با دقت و ظرافت برای خودارضایی یا استفاده در رابطه با شریک جنسی ساخته می‌شد. به آلت جنسی مصنوعی مردانه «اولیس بوس» گفته می‌شد. در خاورمیانه نیز آلت جنسی مصنوعی، که از کاشی

ساخته می‌شد و با چرم پوشیده می‌شد، «مچاچنگ» نام گرفته بود. در موزه‌های شهرهای اروپایی می‌توان نمونه‌های این اسباب‌بازی‌های جنسی شریک خصوصی‌ترین لحظات زندگی افراد را در دوره‌های مختلف تاریخی دید.

کالایی شدن اسباب‌بازی‌های جنسی

امروزه اسباب‌بازی‌های جنسی نیز مانند هر محصول دیگری به تولید انبوه رسیده‌اند، در برندهای مختلف عرضه می‌شوند، و شرکت‌های بزرگ برای آن‌ها بازاریابی و تبلیغات می‌کنند. این ابزارها در شکل‌ها، رنگ‌ها، و جنس‌های مختلف تولید می‌شوند. غیر از فروشگاه‌های آنلاین، در بسیاری از شهرهای بزرگ غربی می‌توان فروشگاه‌های عرضه‌ی اسباب‌بازی‌های جنسی را در خیابان‌های مرکزی شهر دید. این فروشگاه‌ها معمولاً انواع وسایل لازم برای رابطه‌ی جنسی امن و لذت‌بخش، مانند فیلم‌های اروتیک و پورن، انواع کاندوم زنانه و مردانه، کرم‌های مخصوص لیزکننده و روغن‌های ماساژ، لباس‌ها و ابزارهایی برای بازی نقش‌های مختلف در

رابطه‌ی جنسی را نیز عرضه می‌کنند.

بخش بزرگی از فروش اسباب بازی‌های جنسی در فضای آنلاین اتفاق می‌افتد، چرا که این فروشگاه‌ها معمولاً فقط در شهرهای بزرگ شعبه دارند، و از سوی دیگر بسیاری از خریداران ترجیح می‌دهند در هنگام خرید این وسایل با فروشندگان روبه‌رو نشوند، یا حتی در حال ورود به این مغازه‌ها دیده نشوند. این فروشگاه‌های آنلاین معمولاً به خریداران شان اطمینان می‌دهند که اطرافیان متوجه خرید آن‌ها نخواهند شد. این وسایل در بسته‌هایی ارسال می‌شود که محتوای آن مشخص نیست، و در روی بسته‌ی پستی و صورت حساب کارت بانکی خریدار نامی از فروشگاه محصولات جنسی دیده نمی‌شود. با وجود رواج استفاده از اسباب‌بازی‌های جنسی در کشورهای غربی، خرید این ابزارها و حتی استفاده از آن‌ها هنوز به نوعی تابو محسوب می‌شود.

آیا اسباب‌بازی‌های جنسی رهایی‌بخش اند؟

برخی از فمینیست‌ها و برابری خواهان با فروشگاه‌هایی از این

دست چندان موافق نیستند. آن‌ها استدلال می‌کنند که، در این فروشگاه‌ها وسایلی عرضه می‌شود که زن را به یک شیء و کالای جنسی در خدمت ارضای نیازهای مرد تقلیل می‌دهد. آن‌ها همچنین استدلال می‌کنند که استفاده از این وسایل، سکس را کالایی کرده، لذت جنسی را نیازمند به مصرف بیشتر جلوه می‌دهد، و تماس افراد با بدن خود و شریک جنسی‌شان را کاهش می‌دهد. در مقابل، گروهی دیگر از فمینیست‌ها استدلال می‌کنند که، این وسایل باعث تنوع در رابطه‌های جنسی یک‌نواخت زوج‌ها می‌شود.

درباره‌ی اسباب‌بازی‌های جنسی مختلفی که به شکل آلت جنسی مردانه ساخته می‌شوند نیز نظرات مختلفی وجود دارند. گروهی از فمینیست‌ها از این ابزارها استقبال می‌کنند چرا که دخول را از انحصار مردان خارج می‌کند، اما گروهی دیگر استدلال می‌کنند که این ابزارها ایده‌ی اهمیت محوری آلت جنسی مردانه در سکس و نیز این تفکر را که ارضای جنسی زن وابسته به دخول آلت مردانه است، بازتولید می‌کند.

پورن فمینیستی به دنبال آن

است که سکسوالیته‌ی گروه‌های به حاشیه رانده، یعنی زنان و دگرباشان جنسی، را مشاهده‌پذیر کند.

یکی دیگر از انتقادهای اصلی مخالفان، فروش فیلم‌های پورن در این فروشگاه‌ها است. گروهی از فمینیست‌ها، با انتقاد از تبدیل زنان به شیء جنسی در خدمت ارضای نیازهای جنسی مرد و همچنین خشونت علیه زنان در بسیاری از این فیلم‌ها، خواهان ممنوعیت تولید و فروش فیلم‌های پورن هستند. علاوه بر این، بسیاری از متخصصان درباره‌ی تأثیر سوء نشان دادن تصاویر غیرواقعی از اندازه‌ی اندام‌های جنسی، مدت زمان تحریک و ارضای جنسی، شکل بدن، و مسائلی از این دست هشدار می‌دهند. اما از سوی دیگر، در سال‌های اخیر بحث درباره‌ی پورن فمینیستی یا آلترناتیو نیز در میان دانشگاهیان و فعالان اجتماعی معمول شده است و فیلم‌های زیادی با این ایده تولید شده‌اند، هرچند هنوز بحث بر سر این که آیا پورن فمینیستی و آلترناتیو نگاه مردسالارانه‌ی سایر فیلم‌های پورن را بازتولید می‌کند یا نه ادامه دارد. پورن فمینیستی به دنبال آن است که

سکسوالیته‌ی گروه‌های به حاشیه رانده، یعنی زنان و دگرباشان جنسی، را مشاهده‌پذیر کند.

برخی از فروشگاه‌های اسباب‌بازی‌های جنسی به صورت اختصاصی به گروه‌های خاصی خدمات عرضه می‌کنند. در شهر کلن آلمان، یک فروشگاه کوچک اسباب‌بازی جنسی وجود دارد که فقط زن‌ها امکان ورود به آن را دارند. چند سال پیش، دوست ام که یک زن دوجنس‌گرای آلمانی است، مرا به دیدن این فروشگاه برد. وقتی از زن میان سال آلمانی دگرجنس‌گرایی که این فروشگاه را اداره می‌کرد درباره‌ی نحوه‌ی کار اسباب‌بازی‌ها سؤال می‌کردیم، به راحتی از روی دامن مشکی بلندش آن‌ها را روی واژن‌اش قرار می‌داد و طرز کار را نشان‌مان می‌داد. او کتاب‌ها، فیلم، و بروشورهای مختلفی درباره‌ی بدن و سکسوالیته‌ی زنان عرضه می‌کرد، و می‌گفت دانشجویان زیادی همراه استادان خود به این‌جا می‌آیند تا درباره‌ی سکسوالیته و به ویژه سکسوالیته‌ی زنان اطلاع کسب کنند. بهداشت و سلامت یکی از مواردی بود که این فروشندگان بر آن تأکید داشت و به هر مشتری بر حسب کالایی که خریداری می‌کرد، ماده یا روش شست‌وشو و

نگهداری برای پیش‌گیری از آلودگی را پیشنهاد می‌داد.

دوست آلمانی‌ام سعی داشت مرا متقاعد کند که یک اسباب بازی جنسی برای خودم بخرم، اما من فکر می‌کردم به زودی به ایران بر می‌گردم و نمی‌توانم اسباب‌بازی را همراه خودم ببرم. زن فروشنده هنگامی که متوجه شد ایرانی هستم، هیجان‌زده شد و از مشتریان زنی گفت که اهل کشورهای مختلف اسلامی بوده‌اند و اسباب‌بازی‌های جنسی را با خودشان بدون هیچ مشکلی به کشورشان برده‌اند. می‌گفت اگر بسته‌بندی را باز کنی با اسباب‌بازی‌های معمولی تفاوت چندانی نخواهد داشت و مأموران فرودگاه متوجه نخواهند شد. اسباب‌بازی‌هایی را که به شکل موز، بادمجان، و خیار ساخته شده‌اند نشان‌ام می‌داد و درباره‌ی فتوای اخیر یکی از علمای اسلامی، درباره‌ی ممنوعیت خرید بادمجان و خیار توسط زنان مسلمان بدون همراه محرم مرد، شوخی می‌کردیم.

امکان خرید بعضی از این اسباب‌بازی‌ها در برخی از کشورهای مسلمان‌نشین هم وجود دارد. فروشگاه آنلاینی به تازگی در ترکیه اقدام به عرضه‌ی محصولات جنسی حلال کرده

است. ویژگی متمایزکننده‌ی این اسباب‌بازی‌ها آن است که در تهیه‌ی آن‌ها از اعضای بدن خوک یا حیوانات دیگری که ناپاک تلقی می‌شوند، یا ذبح شرعی نشده‌اند، استفاده نشده است. فروشگاه‌های محصولات جنسی حلال پیش از این در کشورهای بحرین و هلند نیز افتتاح شده بودند. برخلاف سایر فروشگاه‌ها و سایت‌های فروش محصولات جنسی، در مغازه‌ها و سایت‌های حلال تصاویر برهنه‌ی زنان و مردان به چشم نمی‌خورند و فیلم‌های پورن عرضه نمی‌شوند. در حالی که برخی از فقیهان اسلامی به طور کلی خودارضایی را حرام می‌دانند، گروهی دیگر به مسلمانان اجازه می‌دهند که، برای جلوگیری از رابطه‌ی نامشروع با نامحرم، خودارضایی کنند.



خطرات استفاده از اسباب

بازی‌های جنسی

در آمریکا، بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۶، نزدیک به هفت هزار فرد بالای بیست سال به دلیل استفاده از این وسایل راهی اورژانس بیمارستان‌ها شده‌اند. تخمین زده می‌شود که تعداد بیشتری از افراد آسیب دیده باشند، اما به دلیل شرم به مراکز درمانی مراجعه نکرده باشند. برخی از محققان معتقدند که دولت باید کنترل بیشتری روی امنیت اسباب‌بازی‌های جنسی داشته باشند، و تولیدکنندگان نیز باید اطلاعات بیشتری درباره‌ی نحوه‌ی درست استفاده از این وسایل در اختیار مصرف‌کنندگان بگذارند. دشواری خرید اسباب‌بازی‌های جنسی استاندارد در کشورهایمانند ایران و پیش‌داوری‌های فرهنگی و اجتماعی می‌تواند حتی بیش از این آسیب‌زا باشد. وسایلی که افراد، در نبود وسایل استاندارد، برای خودارضایی یا رابطه با شریک جنسی‌شان استفاده می‌کنند می‌توانند آلوده باشند و فرد را به بیماری‌های مختلف مبتلا کنند. حتی اگر این وسایل آلوده نباشند، ممکن است مواد سازنده‌ی آن‌ها برای برخورد با اندام‌های جنسی مناسب نباشد، و بنابراین باز هم می‌توانند به

حساسیت‌های پوستی منجر شوند. همچنین، این احتمال بیشتر وجود دارد که این وسایل در بدن افراد باقی بماند. در چنین مواردی، شرم این عموماً افراد را از مراجعه به مراکز درمانی باز خواهد داشت، و در صورت مراجعه نیز بیشتر مورد قضاوت منفی کادر درمانی و اطرافیان قرار خواهند گرفت.



ارز شمندترین
جایی که می توان در آن قرار داشت
قلب یک ری ماهی هست
ری ماهی تولدت مبارک

ری ماهی های عزیز

زادروزتان را شادباش میگویم
و برای شما آرزوی شادمانی داریم.
از طرف مجله پسران





**کریسمس ۲۰۱۸
بر رنگین کمانی های
میچی هبارک باد.**

سلامت
آموزش ماژ
پروستات



مردهایی که از پروستاتیت یا پروستات بزرگ رنج می‌برند و یا کسانی که می‌خواهند سلامت جنسی خود را در سکس ارتقا دهند، معمولا از مزایای ماساژ پروستات (یا شیردوشی پروستات) استفاده می‌کنند. اگر از اینکه که خودتان به تنهایی ماساژ پروستات را انجام دهید و یا از اینکه که شریک جنسی شما بخواهد برای شما این ماساژ را انجام دهد، احساس ناخوشایندی می‌کنید، باید بدانید که یادگرفتن انجام ماساژ پروستات و انجام آن می‌تواند تاثیر بسیار، در التیام درد داشته و زندگی جنسی و سکس شما را به طرز قابل توجهی ای بهبود دهد.

از نظر تاریخی، ماساژ پروستات قرن‌ها است که برای بهبود قدرت جنسی مردان استفاده می‌شود. مردهایی دارای تعدد همسر و یا مردانی که از نظر جنسی بسیار فعال بودند از این نوع ماساژ برای اطمینان از اینکه بتوانند همچنان فعالیت‌های جنسی خود را به خوبی انجام دهند، استفاده می‌کردند. امروزه گستره اثرات مطلوب ماساژ پروستات افزایش پیدا کرده و به مردانی که مشکلات پزشکی معمول پروستات، مانند مشکل در

اُرگاسم و نعوظ دارند نیز میرسد.

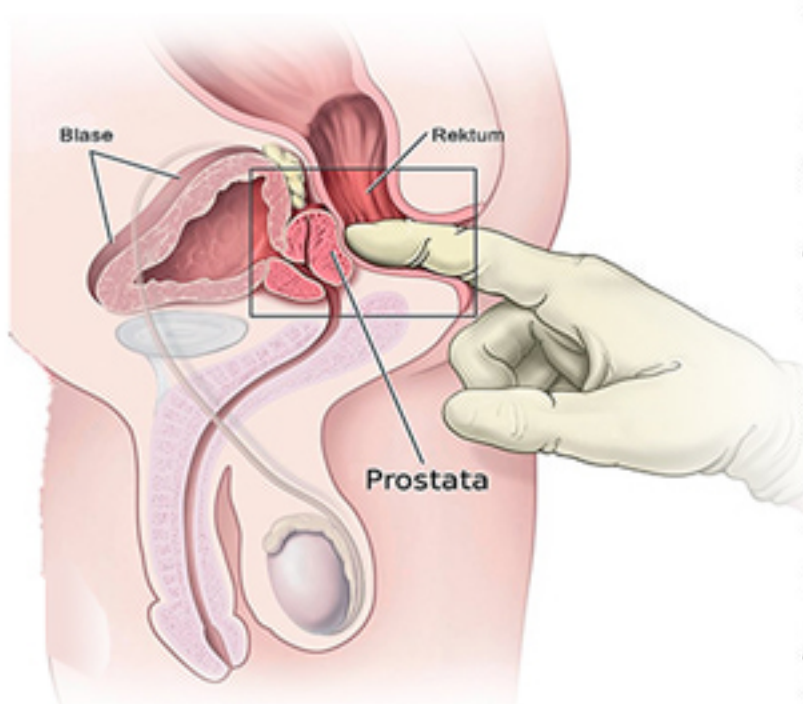
البته «لطفا توجه داشته باشید» که شما قبل از اینکه با پزشک خود در خصوص اینکه آیا انجام این عمل برای شما ایمن است یا خیر، نباید ماساژ پروستات را انجام دهید.

چطور به صورت دستی ماساژ پروستات را انجام دهیم
روش‌های انجام ماساژ پروستات به دو روش کلی تقسیم می‌شود: خارجی و یا داخلی، و هرکدام از این دو روش می‌تواند به صورت دستی یا با استفاده از دستگاه ماساژ پروستات صورت گیرد. بعضی از مردان یک روش را به روش دیگری ترجیح می‌دهند درحالی که برخی دیگر ترجیح می‌دهند حین انجام، از روشی به روش دیگری تغییر حالت دهند. در تمامی روش‌ها ماساژ پروستات می‌تواند خون‌رسانی را در ناحیه مذکور بهبود دهد، جریان ادرار در مجاری ادراری را بهتر کند و در سلامت بافت پروستات مفید واقع شود.

برای آماده شدن به منظور انجام ماساژ پروستات، در ابتدا مثانه خود را خالی کنید. اگر قرار است ماساژ با دست انجام شود، از یک دستکش (که از

(حتی بدون تحریک جنسی) شوید که طبیعی است.

یک روش دستی دیگر استفاده از انگشت و اعمال فشار بر ناحیه میان دواره (حداصل آلت تناسلی و مقعد) است. شما در این روش می توانید [بنا بر ترجیح شخصی خودتان] از دستکش یا کاندوم و لوبریکانت استفاده کنید و یا نکنید و کل محدوده میان دواره را به مدت چند دقیقه ماساژ دهید.



ماساژ پروستات را چطور با دستگاه انجام دهیم

اگر شما استفاده از دستگاه ماساژ پروستات را انتخاب کردید، انواع بسیاری از آن بازار هم برای استفاده خارجی و هم داخلی وجود دارد [بدیهی است

جنس لاتکس نباشد) و یا کاندوم استفاده کنید و مقداری ژل لوبریکانت روی آن بریزید. برای انجام این کار، هم می توانید روی میز دولا شوید و یا کاملا روی زمین یا تخت، دراز بکشید. حالا شما برای انجام ماساژ پروستات توسط خود، شریک جنسی و یا پزشک، آماده هستید.

■ انگشت آغشته به لوبریکانت خود را وارد باسن کرده و به آرامی پروستات را مکان یابی کنید. پروستات مثل یک توپ گرد کوچک است.

■ وقتی پروستات را پیدا کردید، برای چند ثانیه «به آرامی و مقدار کم»، بر آن فشار وارد کنید، و سپس به آرامی فشار را بردارید.

■ دوباره انگشت خود را به پروستات برسانید و عمل را تکرار کنید، میتوانید فشار را به همان ناحیه و یا قسمت دیگری از پروستات (اگر برایتان مقدور است) اعمال کنید. برای چند ثانیه فشار را نگه داشته و سپس رها کنید. اعمال فشار بر مرکز پروستات باعث خارج شدن مایعی از نوک آلت خواهد شد.

■ این عمل را پنج تا ده بار تکرار کنید. شما ممکن هست هنگام انجام این کار دچار نعوظ

شوند، لرزششان فعال می شود که باعث کاهش التهاب، بهبود خون رسانی و التیام غده پروستات می گردد.



دستگاه های ماساژ پروستات خارجی به نحوی طراحی شده اند که با نشستن روی آنها بر ناحیه میان دوره فشار وارد شود.

فارغ از اینکه شما از کدام روش برای ماساژ پروستات استفاده می کنید، باید با حوصله باشید. به طور معمول چندین هفته زمان لازم است تا شما تغییرات و بهبودهایی که از ماساژ روزانه پروستات به دست می آید را احساس کنید.

نویسنده: دبرا میچل
ترجمه: پرهاما

که این موضوع در ایران صادق نیست]. «نکته مهم» در انتخاب، این است که شما باید دستگاهی را انتخاب کنید که به صورت مخصوص برای ماساژ پروستات ساخته شده باشد و نه محصولاتی که به عنوان اسباب بازی جنسی هستند و یا محصولاتی که ادعا می کنند هم برای لذت جنسی و هم برای ماساژ پروستات کاربرد دارند. قبل از خرید، به دقت اطلاعات محصول را مطالعه کنید.

■ دستگاه های ماساژ پروستات داخلی، برای ورود به باسن طراحی شده اند. از آنجایی که بافت داخلی باسن بسیار حساس است، استفاده از دستگاهی که صرفاً برای این منظور طراحی و ساخته شده است، بسیار حائز اهمیت است. برخی از این دستگاه ها با امکان ایجاد لرزش هستند و حالی که برخی دیگر بدون حرکت و ثابت هستند.

هنگامی که از دستگاه ماساژ پروستات داخلی استفاده می کنید، پیش از استعمال، باید آن را به خوبی آغشته به لوبریکانت کنید. انواعی که دارای لرزش هستند، هنگامی که به پروستات فشار داده

اشک رنگی

با شکستن پای دیگران ،
ما بهتر راه نخواهیم رفت !
با شکستن قلب دیگران ،
ما خوشبخت تر نمی شویم !

کاش بدانیم اگر

دلیل اشک کسی شویم ؛

با او طرف نیستیم !

با خدای او طرفیم ...

این انسان بودن است که زیباست

مجله پسران

سوزانده تر از آتش، بوسه تویت!





**چطور
رد پایتان را
در گوگل
پاک کنید**

می‌داند دنبال چه می‌گردید، به چه چیزهایی علاقه دارید و کجاها رفته‌اید. خیلی چیزهای دیگر را هم می‌داند و نگه می‌دارد. وقتی درباره گوگل حرف می‌زنیم، حریم خصوصی شما چندان هم خصوصی نیست.

گوگل می‌گوید: "وقتی از خدمات گوگل استفاده می‌کنید، درباره اطلاعات خود به ما اعتماد می‌کنید." تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل. اما آن چه ممکن است همه از آن خبر نداشته باشیم این است که گوگل این امکان را هم می‌دهد که بخشی از سابقه اطلاعاتی را که به اشتراک می‌گذارید، از بین ببرید.

در این مطلب چند امکان را برای پاک کردن رد پا در گوگل مرور می‌کنیم:

۱. پاک کردن فعالیت‌ها در گوگل

هر بار که در گوگل دنبال چیزی می‌گردید، این شرکت جست‌وجوی شما را به حساب کاربریتان پیوند می‌دهد. گوگل هر فعالیت دیگری مانند پر کردن فرم یا گشت زدن در جی‌میل را هم ثبت و ضبط می‌کند. همه این اطلاعات در صفحه‌ای به نام My Activity ذخیره می‌شود. این دقیقا جایی است که برای پاک کردن فعالیت هایتان باید به آن سر بزنید.

<https://myactivity.google.com/>

Google My Activity

Bundle view

Item view

Delete activity by

Other Google activity

Activity controls

My Account

Help

Send Feedback

Search

Filter by date & product

Only you can see this data. Google protects your privacy and security. Learn more

Today

Some activity may not appear yet

ITEMS	ADD	SEARCH
16		

11:06 AM

tpc.google syndication.com

Visited <http://tpc.google syndication.com/safeframe/1-0-14/html/container.html?n>

Details - tpc.google syndication.com

در این صفحه، هم می‌توانید از امکان search یا جست‌وجو برای پیدا کردن صفحه یا کلمه خاصی که دنبالش هستید استفاده کنید، هم این که در یک بازه زمانی مشخص، تمام یا بخشی از فعالیت‌های قبلی را پاک کنید.

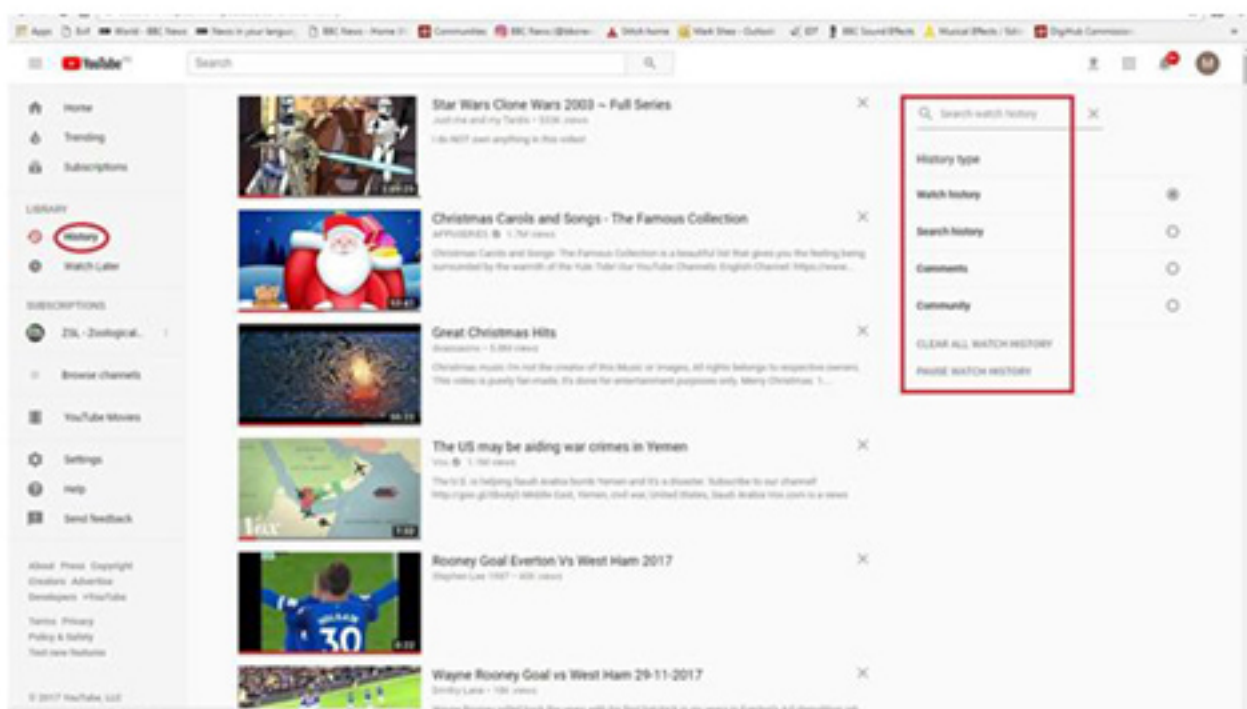
برای پاک کردن کل سابقه می‌توانید از "nuclear option" استفاده کنید.

اگر بخواهید در این صفحه چیزی را پاک کنید گوگل درباره پیامدهای احتمالی این کار به شما هشدار می‌دهد، اما واقعیت این است که پاک کردن سابقه جست‌وجو و گشت و گذار در گوگل باعث نمی‌شود که شما در آینده از بهره بردن از امکانات آن محروم شوید.

۲. تمام سابقه‌تان را در یوتیوب پاک کنید

گوگل رد تمام جست‌وجوهای شما را در یوتیوب و آنچه را در این سایت تماشا می‌کنید نگه می‌دارد.

<https://myactivity.google.com/myactivity?restrict=ytw>

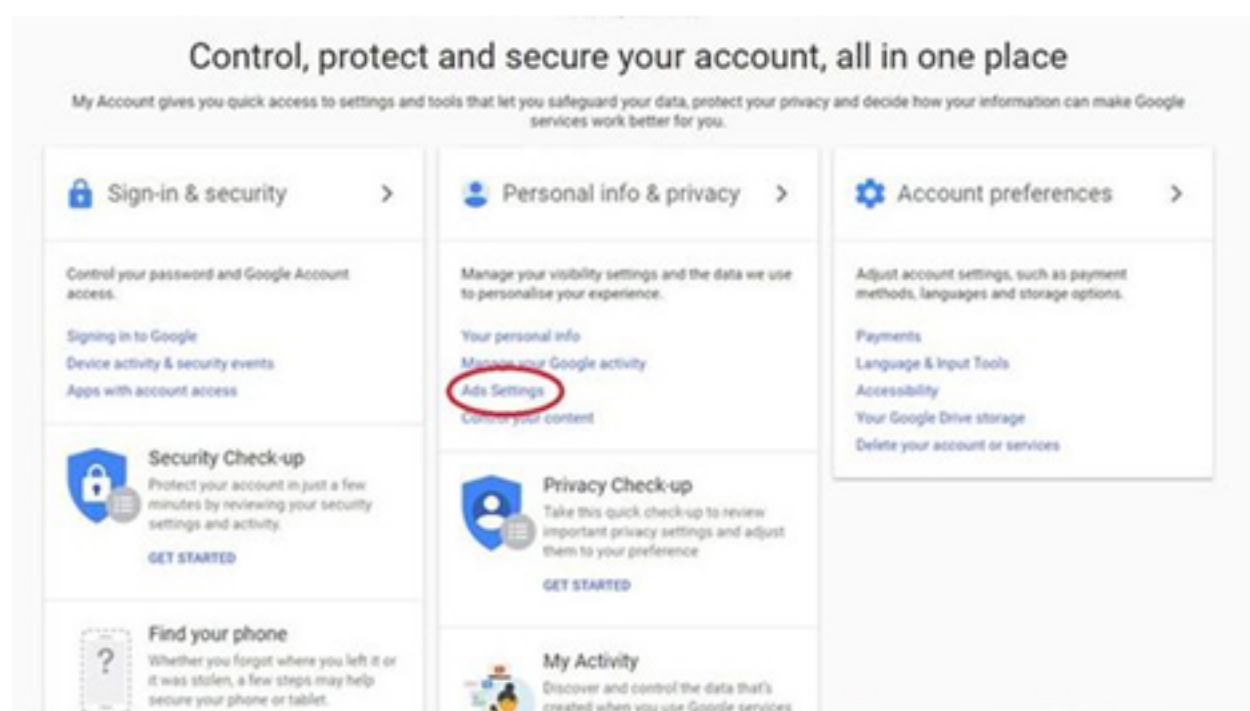


این سابقه هم به راحتی قابل پاک کردن است. به صفحه History در منوی سمت چپ صفحه بروید و روی دکمه "Clear all search history" و "Clear watch history" کلیک کنید. یا این که می‌توانید جست‌وجو یا ویدیوی خاصی را در یوتیوب پیدا و پاک کنید.

۳. چطور پای شرکت‌های تبلیغاتی را از حسابتان کوتاه کنید
گوگل نه تنها زیر و روی زندگی شما را می‌داند، بلکه این اطلاعات را
دراختیار شرکت‌های تبلیغات آنلاین می‌گذارد.

به همین دلیل است که شما مرتب با آگهی‌های تبلیغاتی مرتبط
با جست‌وجوهای قبلی خود روبرو می‌شوید. اگر از دست این این
آگهی‌ها خسته شده‌اید، می‌توانید به صفحه‌ای بروید که شما را در
جریان اطلاعاتی می‌گذارد که به تبلیغاتچی‌ها می‌رسد.

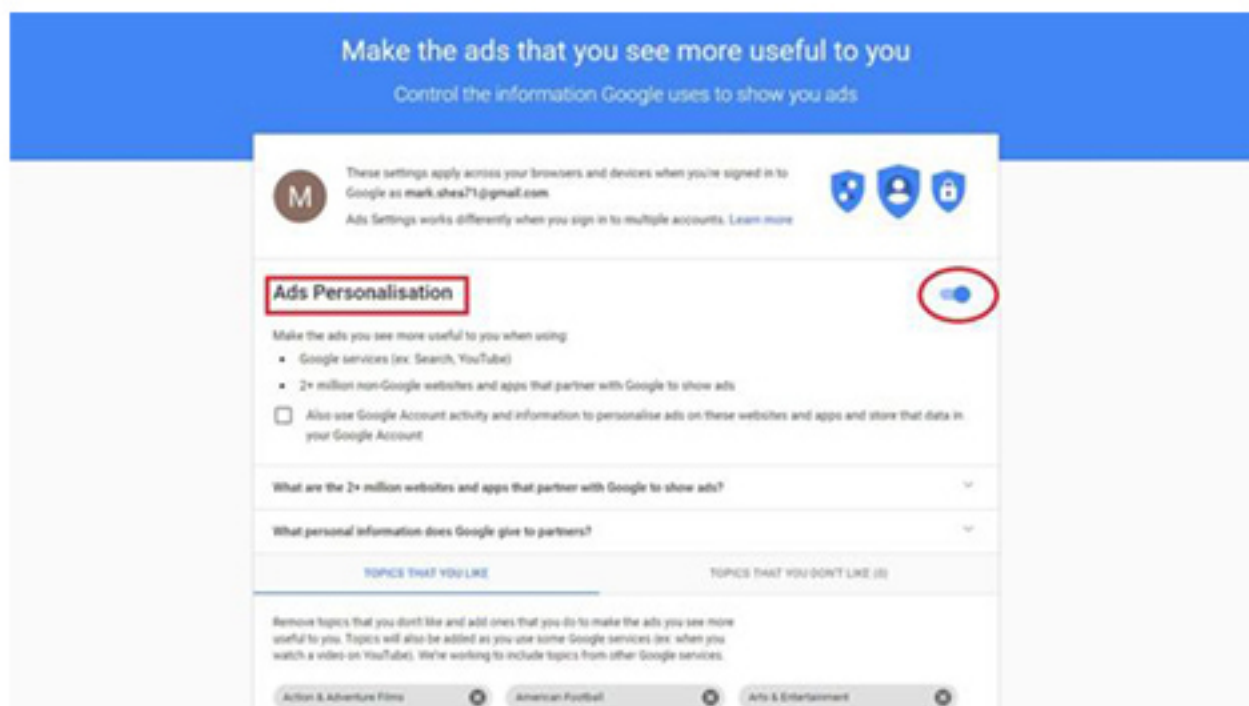
برای این کار در حساب گوگل خود لاگ‌این کنید و به بخش "Personal
info & privacy" بروید.



آنچه این بار به آن نیاز دارید گزینه "Ads Settings" است. روی آن
کلیک کنید و به "Manage ads settings" بروید.

اینجا می‌توانید دکمه "Ads personalisation" را پیدا کنید. اگر این
گزینه را از کار بیندازید، دیگر آگهی‌هایی را که به خاطر ثبت و ضبط
اطلاعاتتان در گوگل می‌گرفتید، دریافت نمی‌کنید.

گوگل به شما هشدار می‌دهد که به نفعتان نیست که این کار را
بکنید چون دیگر آگهی‌های مربوط به علایقتان را نخواهید دید.
انتخاب با شماست.



اما گزینه‌ای وجود ندارد که بتوانید دریافت آگهی را به کل متوقف کنید.



۴. سابقه مکان و موقعیت خود را در گوگل پاک کنید

اگر از گوشی اندروید استفاده می‌کنید، گوگل فهرست جاهایی را که رفته‌اید و موبایل و تبلت با خود داشته‌اید در Timeline حفظ می‌کند.

<https://www.google.com/maps/timeline?pb>

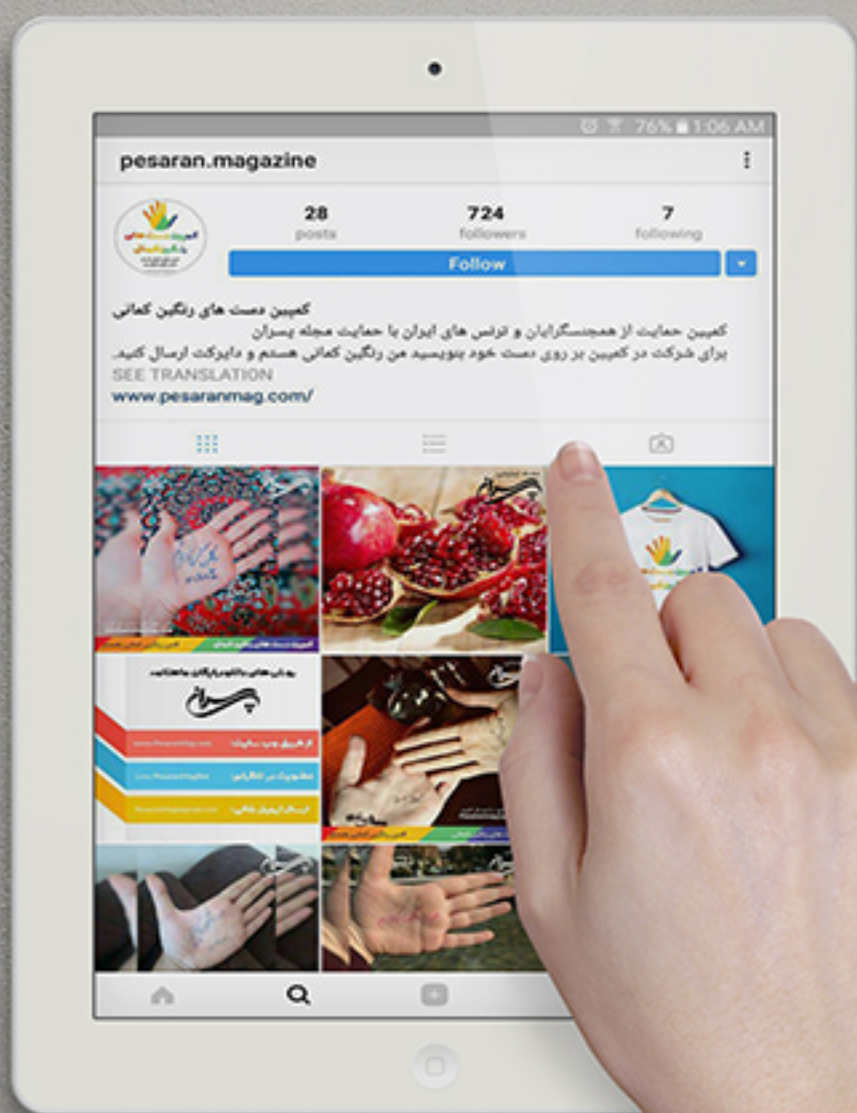
برای پاک کردن تمام اطلاعات رفت و آمدهایتان از نقشه گوگل باید به لینک بالا بروید.

در آنجا می‌توانید ردیاب موقعیت را خاموش و سابقه گشت و گذارتان را پاک کنید؛ یک روز خاص، یک بازه زمانی یا کل آن را. حتی می‌توانید یک مسیر خاص را که رفته‌اید یا جای مشخصی را که در آن توقف داشته‌اید با فشار دادن دکمه waste basket button از سابقه گوگل و شاید خاطره خودتان محو کنید.

هم حس عزیز؛ اگر در زمینه ی فناوری اطلاعات سوالی دارید می‌توانید از طریق ایمیل info@pesaranmag.com با کارشناسان مجله پسران در میان بگذارید تا شما را راهنمایی کنیم. همیشه امنیت را در اولویت فعالیت های خود قرار دهید تا از فضای مجازی و اینترنت لذت ببرید.



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





ه اشتباه رایج و ه توهیه برای پایان دادن به یک رابطه عاطفی

وقتی یک رابطه‌ی عاطفی تمام می‌شود، چنان شکنجه‌ی احساسی تحمل‌ناپذیری بر طرفین وارد می‌شود که گویا تا مدت‌ها قرار نیست راحت‌شان بگذارد. کسی که خودش به رابطه پایان داده است، معمولا احساس گناه و عذاب وجدان می‌کند و کسی هم که ترک شده است، از غصه‌ی طردشدن اذیت می‌شود. اوضاع وقتی وخیم‌تر خواهد شد که طرفین احساس کنند هیچ‌کاری از دست‌شان ساخته نیست و تا ابد باید با این حس ناامیدی و درماندگی زندگی کنند. اما حتما می‌پرسید که چگونه می‌توان با کمترین آسیب به یک رابطه‌ی عاطفی پایان داد؟ در ادامه با ما همراه باشید تا کمی بیشتر به این مسئله بپردازیم.

از آنجایی که قطع رابطه و جدایی تصمیم بسیار پراسترسی است، شاید نتوانید به هیچ‌گونه پایان خوشی امیدوار باشید. شاید هم به‌جای بهبود حال تان، تصمیم بگیرید که این زخم دیرجوش را در سریع‌ترین زمان ممکن از پانسمان در بیاورید؛ غافل از اینکه شکافتن پانسمان لزوماً به معنی التیام قلب زخم‌خورده تان نیست. حتی ممکن است

در کشاکش جدایی از پارتنرتان به این نتیجه برسید که بهتر است محل زندگی‌تان را به مکانی تغییر بدهید که دیگر هرگز باهم برخورد نکنید. این راه‌حل شاید فقط برای مدتی کوتاه کمک‌تان کند، اما ضامن بهبود کامل‌تان در طولانی‌مدت نیست.

اگر واقعا با طرف مقابل‌تان احساس صمیمیت می‌کنید، پس باید بتوانید عمیقا باهم ارتباط بگیرید. صمیمیت واقعی نه تنها از جمله ویژگی‌های ضروری هر رابطه‌ی عاطفی معناداری است، بلکه طرفین درگیر در یک رابطه نیز باید شخصا از این ویژگی حیاتی برخوردار باشند. برای اینکه بتوانید ارتباط نزدیکی با طرف مقابل‌تان برقرار کنید، باید احساس قلبی‌تان در راستای سطح کیفی رابطه‌تان باشد. یعنی شاید احساس خیلی خوبی نسبت به رابطه‌تان داشته باشید و شاید هم اگر رابطه‌تان روبه‌تمام است، احساس چندان خوشایندی در خود حس نکنید.

اگر از سطح کیفی رابطه‌تان راضی نیستید و حس مثبتی نسبت به ادامه‌ی این رابطه ندارید، عاقلانه‌تر است که

حس و حال‌تان را با طرف مقابل درمیان بگذارید، اما یادتان باشد که احساسات منفی و آزادهنده‌تان را با خودخواهی و افراط‌کاری تخلیه نکنید. همین که به خودتان جرئت بدهید و با طرف مقابل‌تان درباره‌ی مسیر روبه‌پایان رابطه‌تان پای صحبت بنشینید، کافی است تا بخشی از مشکلاتی را که ناخواسته در رابطه‌تان سر باز کرده‌اند، حل و فصل کنید.

بگذارید دوباره به همان پرسش آغازین برگردیم و ببینیم که چگونه می‌توان با کمترین آسیب به یک رابطه‌ی عاطفی پایان داد. پژوهشگران دانشگاه نیو برانزویک در کانادا از ۲۷۱ دانشجوی کالج به منظور بررسی پدیده‌ی «تماس و پیگیری پسا رابطه» (تلاش برای برقراری مجدد رابطه پس از جدایی یا به اختصار PRCT) سؤال کردند. شرکت کنندگان در این پژوهش باید شدت جدایی آخرین رابطه‌ی نافرجام‌شان نسبت به جدایی‌های قبلی و نیز رفتارهای خودشان و طرف مقابل‌شان در دوران پس از جدایی را گزارش می‌کردند. همچنین از شرکت کنندگان پرسیده شد که رفتارهای پس از جدایی، چه رفتارهایی که از جانب خودشان بوده و چه رفتارهایی که از

جانب طرف مقابل‌شان دیده‌اند، چه تأثیری روی آنها داشته است.

پژوهشگران دریافتند که رفتارهای پسارابطه‌ای (همان تماس و پیگیری پس از جدایی) در جوانان بررسی‌شده تقریباً شایع بودند. حدود ۶۰ درصد از شرکت کنندگان اعلام کردند که این رفتارها را نسبت به طرف مقابل‌شان داشته‌اند و طرف مقابل‌شان نیز چنین رفتارهایی داشته است. رفتارهای پسا رابطه‌ای با رنج و پریشانی پس از قطع رابطه در ارتباط‌اند. در پژوهش فوق مشاهده شد که احتمال بروز رفتارهای پسارابطه‌ای از جانب کسانی که جدایی اخیرشان را غافل‌گیرانه‌تر (غافل گیرانه از این جهت که جدایی از سوی طرف مقابل مطرح شده بود) و تأثیرش را شدیدتر ارزیابی کردند، به مراتب بیشتر بود. اما جالب‌تر اینکه شواهد نشان داد حتی کسانی که خودشان پایان‌دهنده‌ی رابطه بودند نیز رفتارهای پسارابطه‌ای داشتند.

طبق نتایج پژوهش فوق، کسانی که پس از جدایی بیشتر احساس رنج و پریشانی می‌کنند، معمولاً تلاش بیشتری جهت برقراری تماس مجدد،

۱. ناپدید شدن

یعنی رابطه را بدون اطلاع طرف مقابل از جانب خودتان قطع کنید و تمامی راه‌های ارتباطی و برقراری تماس را بر او ببندید؛ حال آنکه ناپدید شدن واکنش معقولی به رابطه‌ی شکست خورده نیست و طرف مقابل را در وضعیتی برزخی باقی می‌گذارد.

۲. خودسرزنی

رابطه‌ی عاطفی یک معادله‌ی دوطرفه است. به این معنی که اگر هرکدام از طرفین به اصول این معادله پایبند نباشند، معادله به هم خواهد ریخت. پس اگر رابطه‌ای به سرانجام نرسیده است، باید نقش هر دو طرف را در به سرانجام نرسیدن رابطه‌شان مدنظر قرار داد. اینکه همه‌ی ذهن‌تان فقط حول محور نقش خودتان بچرخد و نقش طرف مقابل را در شکست رابطه‌تان کلاً نادیده بگیرید، از این بابت خطرناک است که باعث می‌شود اگر تصمیم به آغاز یک رابطه‌ی جدید گرفتید، باز هم نسبت به علائم هشداردهنده در رفتار طرف مقابل هشیار نباشید و با چشم بسته پا به رابطه‌ی متزلزل دیگری بگذارید.

پیگیری یا سعی به حفظ رابطه و باقی ماندن در زندگی طرف مقابل از خود نشان می‌دهند. در واقع، هرچه شدت درد ناشی از جدایی بیشتر باشد، افراد تمایل بیشتری به بروز انواع رفتارهای پیگیرانه پیدا می‌کنند. اما هرچه این تلاش‌های پیگیرانه جهت برقراری تماس مجدد مدت طولانی‌تری به درازا بکشد، مدت زمان بهبود صدمات احساسی ناشی از جدایی نیز به همان اندازه طولانی‌تر خواهد شد. از این رو، توصیه شده است که پانسمان قلب مجروح‌تان را خیلی زود باز نکنید، بلکه مدتی به خودتان و طرف مقابل‌تان زمان بدهید تا هر دو برای قطع رابطه آماده‌تر شوید.

اکنون با ما همراه باشید تا تعدادی از راهکارهای غلط و درست پایان‌دادن به یک رابطه‌ی عاطفی را خدمت‌تان معرفی کنیم.

۵ راهکار غلط پایان‌دادن به یک رابطه‌ی عاطفی

۳. بدگویی کردن

همان‌طور که خودسرزندی و صرفاً مقصردانستن خود، کار درستی نیست، از آن طرف انداختن همه‌ی تقصیرها به گردن طرف مقابل نیز دور از انصاف خواهد بود. اینکه انگشت اتهام را به سمت طرف مقابل‌تان بگیرید و خودتان را کاملاً بی‌تقصیر بدانید، باعث خواهد شد که از اصلاح نقاط ضعف خودتان غافل بمانید. اینکه مدام پشت سر همدیگر بدگویی کنید، به‌ویژه در نزد کسانی که هر دو نفرتان را می‌شناسند، دیگران را نیز در وضعیت ناخوشایندی قرار خواهد داد.

۴. خیال‌پردازی

مطالعات نشان داده است کسانی که تا مدت‌ها پس از جدایی و قطع رابطه دائماً در ذهن‌شان درباره‌ی اینکه طرف مقابل چه‌کار می‌کند و کجا می‌رود خیال‌پردازی می‌کنند، به سختی می‌توانند وارد یک رابطه‌ی جدید شوند.

۵. پیگیری

اگر نتوانید خودتان را از رابطه‌ای

که پایان گرفته کاملاً بیرون بکشید، آسیب روحی شدیدتری را متحمل خواهید شد. شاید حتی تا مدتی بعد از جدایی جویای احوال پارتنر سابق‌تان باشید، اما بدانید پیگیری بیش‌ازحد در این مورد روند بهبودتان را به‌تعویق خواهد انداخت.



۵ راهکار درست پایان دادن به یک رابطه‌ی عاطفی

۱. آماده‌شدن

اگر طرفین برای جدایی آماده

نباشند و طرح این موضوع از سوی یکی باعث غافل‌گیری دیگری شود، آسیب‌های ناشی از جدایی به مراتب شدیدتر خواهد بود. جدایی از جمله مقاطع حساسی است که نباید شتابزده به آن وارد شد. پس حتما هم به خودتان و هم به پارتنرتان فرصت کافی برای آماده‌شدن بدهید.

۲. پذیرش سهم خطاهایتان

در رابط‌های که بر پایه‌ی صمیمیت واقعی بنا شده باشد، طرفین باید بتوانند که بر نقاط قوت و ضعف خود آگاهی پیدا کنند و هرکدام‌شان سهم خود را در شکست رابطه‌شان بپذیرند.

۳. حفظ کرامت خود و دیگری

حفظ آبرو اهمیت بسزایی در امر جدایی دارد. طرفین نه تنها باید به عزت نفس خود احترام بگذارند، بلکه باید در حفظ عزت نفس طرف مقابل‌شان نیز کوشا باشند و به این ترتیب به همدیگر کمک کنند تا از شکست رابطه‌شان احساس شرمساری و سرشکستگی نداشته باشند.

۴. تعیین حدود مرزها

همان‌طور که پیشتر نیز گفته شد، تماس بیش از حد پس از جدایی مانع پایان‌گرفتن کامل روابط شکست‌خورده می‌شود. در عوض، بهتر است که در همان روند جدایی بر سر این موضوع که بنابه دلایل مختلف چقدر به همدیگر اجازه‌ی برخورد و تماس می‌دهید، توافق کنید.

۵. امید به آینده

امید به آینده را در خودتان زنده نگه دارید. روابط امروزتان، هرچند تلخ یا شیرین، به بخشی از خاطرات زندگی‌تان تبدیل خواهند شد. حتی اگر در رابط‌های شکست‌خورده‌اید و اکنون از این بابت به شدت رنج می‌کشید، بدانید که این حس و حال بد تا ابد با شما باقی نمی‌ماند. چه بسا که نافرجامی رابط‌های اخیرتان مقدمه‌ای بر آغاز روابط مستحکم‌تر و باثبات‌تری در آینده باشد که در حال حاضر از موضع فعلی قادر به پیش‌بینی‌شان نیستید.





تقویم پسرانه سال ۱۳۹۷ منتشر شد

دوستان رنگین کمانی ، تقویم بسیار زیبای پسرانه سال ۱۳۹۷ شمسی ویژه دسکتاپ کامپیوتر منتشر شده است و به زودی نسخه ی موبایل و تبلت نیز طراحی خواهیم کرد. برای دانلود رایگان این تقویم میتوانید عضو روبات تلگرام مجله شوید و به وب سایت مجله پسران به آدرس www.PesaranMag.com مراجعه کنید.





دعوت به همکاری با مجله پسران

رشته های مورد نیاز :

- مشاور حقوقی
- مشاور روانشناس
- پزشک اورولوژیست
- خبرنگار افتخاری
- عکاس
- طراح گرافیکست
- کاریکاتوریست
- شاعر و نویسنده
- برنامه نویس
- مترجم زبان انگلیسی
- ویراستار
- نقاش و تصویرگر
- انیمیشن ساز
- مربی تربیت بدنی

مجله پسران از شما علاقه مندان به فعالیت در دفاع از حقوق دگرباشان دعوت به عمل می آورد. اگر شما هم دوست دارید در این فعالیت داوطلبانه سهمی داشته باشید. میتوانید درخواست خود را برای ما به آدرس ایمیل مجله پسران info@pesaranmag.com ارسال کنید.

پس از بررسی نتیجه از طریق ایمیل به اطلاع شما عزیزان خواهد رسید. ضمناً هویت شما نزد مجله پسران محفوظ خواهد بود.

اولویت همکاری با کسانی خواهد بود که خود از جامعه رنگین کمانی باشند.

تست تشخیص گرایش جنسی

من چه گرایش جنسی ای دارم؟

آیا من همجنسگرا هستم؟

یکی از سوالات متداولی که پرسیده می شود و یا حتی پرسیده نمی شود اما به آن فکر می شود این است که گرایش واقعی جنسی من چیست؟ اول از همه باید گفت که هیچ تستی برای تشخیص گرایش جنسی افراد وجود ندارد که درصد خطا نداشته باشد اما این تست دکتر رابرت اشتین می تواند تا حدی به شما کمک کند که جایگاه خود را در طیف جهت گیری و گرایش جنسی مشخص کنید. لطفاً به سوالات با دقت و بدون از هرگونه پیش داوری و یا دوراندیشی ای پاسخ دهید. امتیازهای داخل پرانتز پاسخ خود را یادداشت کرده و در آخر آنها را جمع کنید تا جایگاه خود را در طیف گرایش های جنسی مشخص کنید.

توجه : عدد جلوی پاسخ ها امتیاز می باشد ، پس از انتخاب پاسخ آنها را جمع بزنید.

۱- شما تا چه اندازه به افرادی از جنس مخالف خود علاقه مند هستید؟

الف) خیلی زیاد (۵)

ب) متوسط (۱)

ج) اصلا علاقه ای به جنس مخالف ندارم (۲)

۲- آیا تا به حال از نظر جنسی به فردی از جنس موافق خود جذب شده اید؟

الف) خیر (۵)

ب) بله (۱)

۳- آیا تا به حال رویایی از آمیزش جنسی با فردی از جنس موافق خود داشته اید؟

الف) خیر (۵)

ب) بله (۱)

۴- آیا تا به حال به طور خودخواسته و یا با رضایت با فردی از جنس موافق خود ارتباط جنسی (حتی شامل بوسیدن و نوازش) داشته اید؟

الف) خیر (۵)

ب) بله (۱)

ادامه سوالات در صفحه ی بعدی «

۵- تخیلات یا رؤیاهای همجنسگرایانه شما چقدر زیاد هستند؟

(الف) تا به حال نداشته ام (۰)

(ب) خیلی به ندرت و یا گاهی اوقات داشته ام (۱)

(ج) خیلی زیاد (۲)

۶- آیا تا به حال از فهمیدن جزییات آمیزش جنسی دو فرد همجنس (از طریق شنیدن شایعات، ویدئو و یا هر وسیله دیگر)، از نظر جنسی تحریک شده اید؟

(الف) خیر (۰)

(ب) بله (۱)

۷- آیا شما علاقه دارید که با همجنس خودتان رابطه جنسی داشته باشید؟

(الف) خیر (۰)

(ب) شاید و یا نمی دانم (۱)

(ج) بله (۲)

۸- ارتباط جنسی شما با افراد همجنس خودتان تا چه اندازه زیاد است؟

(الف) تا به حال نداشته ام (۰)

(ب) خیلی به ندرت و یا گاهی اوقات داشته ام (۱)

(ج) خیلی زیاد (۲)

حالا امتیازات خود را جمع بزنید و ببینید در کجای جدول گرایش جنسی قرار می گیرید.

گرایش جنسی

جمع امتیازها

منحصرا دگرجنس گرا

۱ - ۵

دگرجنسگرای غالب

۳ - ۲

دگرجنسگرای غالب با تمایلات همجنسگرایانه

۵ - ۴

به یک میزان دگرجنسگرا و همجنسگرا (دوجنسگرا)

۷ - ۶

همجنسگرای غالب با تمایلات همجنسگرایانه

۹ - ۸

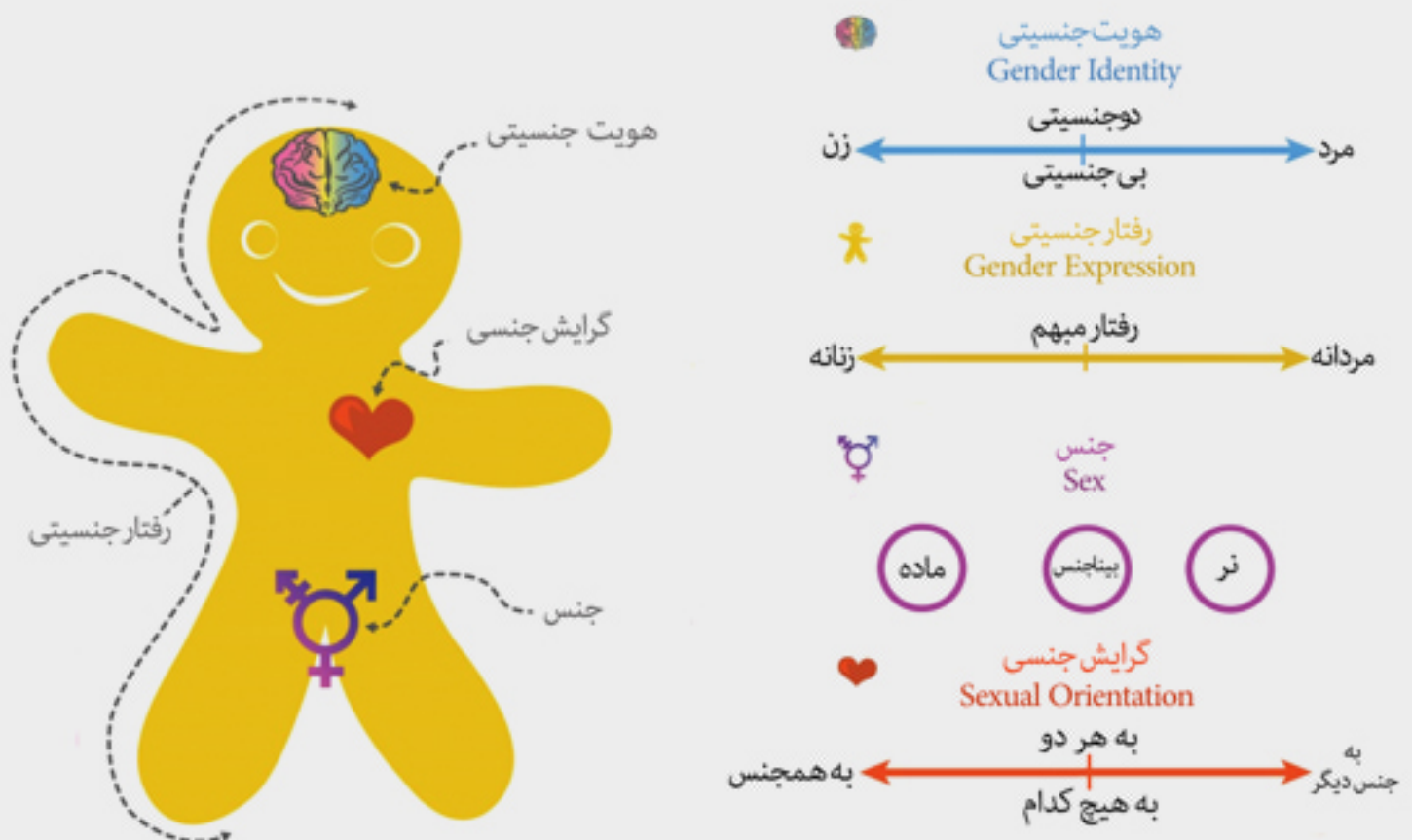
همجنسگرای غالب

۱۱ - ۱۰

منحصرا همجنسگرا

۱۳ - ۱۲

هویت جنسی، گرایش جنسی، رفتار جنسی و جنس



پیام های رنگین کمانی

از همه ی شما عزیزانی که برای ما پیام ها ، نظرات ، سوالات خودتان را میفرستید بسیار متشکریم. مجله پسران متعلق به خود شماست و با پیام ها و نظرات خودتان آن را پر بار کنید تا با گذشت زمان به کیفیت مطالب فارسی مجله افزوده شود. با توجه به حجم زیاد پیام ها برخی از پیام های شما را در زیر آورده ایم:

سلام ، خیلی بی نقصید واقعا مرسی امیدوارم فیلتر نشید.

دوست عزیزم سلام ،
ممنون از پیامت و لطفی که مجله داری ، البته هیچ مجله ای بی نقص نخواهد بود ولی سعی میکنیم تا روز به روز بهتر بشیم و فرهنگ زندگی همجسگرایی را در ایران بهتر بسازیم.

سلام
امیدوارم هر جا هستین موفق باشید
و بکارتون ادامه بدید
چون وقتی مجله هارو دیدم دیگه احساس تنها بودن نداشتم و میدونستم
ادمای زیادی مثله من هستن

دوست عزیزم سلام ،
ما هم خوشحالیم که تنها نیستیم و به داشتن دوستانی مثل شما افتخار می کنیم. برای شما آرزوی شادکامی و سربلندی داریم.

سلام و خسته نباشید به شما و همکارانتان
ممنون از مجله خوبتان
در سری پنجم مجله مطلبی درباره حالات و احساسات فاعل و مفعول در رابطه و احساس که هر کدام دارند و این که بودن در کدام یک از این دو جایگاه لذت بخش تر است، نوشته نشده بود ممنون میشم اگه تو سری ششم مطلبی در این مورد بنویسید. با تشکر فراوان از همگی شما

دوست عزیزم سلام ،
سپاس از محبت شما؛ هدف از رابطه جنسی لذت بردن طرفین هست و هیچ یک بر دیگری برتری ندارد... شاد و پیروز باشید.

پیام های رنگین کمانی

با عرض سلام و خسته نباشید
لطفا مطلبی در مورد از بین بردن تیرگی های زیر بغل یا کشاله ران بنویسید

دوست عزیزم سلام ،
در شماره ی هفتم مجله در این مورد مقاله ای خواهیم نوشت. شاد
و سلامت باشید.

سلام
میخواستم خواهش کنم ی مطلب برای اونایی که گی هستن ولی مذهبی هم
هستن بزارید . بگید باید چکار کنن چجوری باهاش کنار بیان

دوست عزیزم سلام ،
ما اعتقاد داریم مسئله ی گرایش جنسی و اعتقادات مذهبی دو
موضوع جدا از هم هستند و همه ی دین ها و مذاهب برای ما قابل
احترام هستند. طبق ماده ۱۸ حقوق بشر هر کس حق دارد که از آزادی
فکر ، وجدان و مذهب بهره مند شود . این حق متضمن آزادی تغییر
مذهب یا عقیده و ایمان می باشد و نیز شامل تعلیمات مذهبی و
اجرای مراسم دینی است . هرکس می تواند از این حقوق یا مجتمعا
به طور خصوصی یا به طور عمومی بر خوردار باشد.
به هیچ وجه نباید اعتقادات شما مانع از بروز هویت جنسی شما
شود و احساس گناه کنید. همانطور که افراد دگرجنس گرا با جنس
مخالف رابطه دارند و بدون احساس گناه به مراسم دینی خود نیز
میپردازند. شما هم میتوانید بدون احساس گناه در کنار گرایش
جنسی خودتان اعتقادات خودتان را هم حفظ کنید.

در شماره های بعدی مجله بیشتر در مورد دین و همجنسگرایی به
دور از تعصب و قضاوت خواهیم پرداخت. با ما همراه باشید.

سلام ،در مورد معافیت همجنسگرایی بنویسید و این که بعدش میشه
استخدام شد؟؟ مشکلات کار چیه؟ کسانی که انجام دادن چیکار کردن ، من
bottom هستم و واقعا ترس دارم از سربازی رفتن ...

دوست عزیزم سلام ، در حال تحقیق در این زمینه هستیم و در
شماره ی هفتم مجله در مورد سربازی و همجنسگرایی خواهیم
نوشت.

پیام های رنگین کمانی

سلام من خودم شاید یک همجنسگرا باشم و مجلتونو دیدم و عالی بود من دوسال بود ک متوجه شده بودم که همجنسگرا هستم تا اینکه به کمک یکی از دوستان به دکتر روانشناس رفتم و ازم سوالاتی رو پرسیدن و گفتن ک شما چون در دوران بلوغ هسی گرایش جنسیت مشخص نیس و گفتن که سعی کن بر حسست غلبه کنی و نه بگی ولی الان شاید دوهفته گذشته و من دارم عذاب میکشم جدا نمیتونم جدا نمیتونم پورن استریت ببینم نمیتونم با دختر باشم خعلی برام عذابه بابد چ کنم؟

دوست عزیزم سلام ،

خوشحالیم که مجله مورد پسند شما واقع شده، در این شماره یک تست گرایش جنسی را گذاشته ایم، پر کنید و با توجه به نتیجه تست و شناختی که از خودتان دارید گرایش خودتان را تشخیص دهید.

با توجه به گفته های خودتان به احتمال زیاد شما همجنسگرا هستید و همانطور که بعضی افراد چپ دست به دنیا می آیند حدود ۱۰٪ از جوامع همجنسگرا به دنیا می آیند و خود انتخاب نکرده اند که همجنسگرا باشند و به جنس موافق خود کشش دارند. از دهه ۱۹۷۰، اتفاق نظر دانشمندان علوم اجتماعی و رفتاری، و متخصصان روان شناسی در جهان، چنین است که همجنس گرایی یک شاخه سالم از گرایش های جنسی در انسان است، هر چند عده ای از متخصصان برخلاف دستورالعمل های سازمان های مرجع علمی، همچنان آن را یک اختلال به حساب می آورند. انجمن روان پزشکی آمریکا از سال ۱۹۷۴ همجنس گرایی را از فهرست بیماری های روانی خارج کرد.

با توجه به شرایط کشور سعی میکنند با روان درمانی و مجازات و زور و ... همجنسگرایان را سرکوب و انکار کنند. به هیچ وجه خودتان را سرزنش نکنید و در کنار ما برای رسیدن به حقوق همجنسگرایان در ایران تلاش کنید.

تا مدتها پیش چپ دست ها را مجازات میکردند و آنها را منحرف می دانستند ... تا همین چند وقت پیش رانندگی و حضور در اجتماع و حق رای برای زنان عربستانی ممنوع بود ... با تلاش و فرهنگ سازی میتوانیم شرایط را تغییر دهیم و هیچ چیزی غیر ممکن نخواهد بود.

به امید روزهای رنگین کمانی
شاد و سر بلند باشید



#من_نکین_کمانی_هستم



**علت ریزش
موی مردان
و روش‌های
درمان آن**

چرا موهایم این قدر کم پشت‌اند؟

برخلاف باورهای غلط اما متداول، شما فقط با حذف لبنیات یا کمی خوش‌شانسی، موهای ضخیم‌تر و پرتری نخواهید داشت. ریزش مو چند علت عمده دارد و اگر می‌خواهید بدانید چطور می‌توانید موهای ضخیم‌تری داشته باشید، باید با برخی علل اصلی این ریزش آشنا شوید.

سیگار

اگر بیشتر از ۲۰ نخ سیگار در روز می‌کشید، در حال حاضر احتمال طاس‌شدن‌تان بیشتر است، بنابراین باید فوراً کاری کنید. سموم موجود در دود سیگار می‌توانند جریان خون به سمت فولیکول‌های موی شما را کاهش دهند و باعث نازک‌شدن مو و طاسی با الگوی مردانه شوند. بنابراین اگر فکر می‌کنید «چرا موهایم این قدر کم پشت‌اند؟» شاید سیگاری که در دست دارید، پاسخ سؤال‌تان باشد.

کمبود پروتئین

از نظر علمی ثابت شده است که کمبود پروتئین در رژیم غذایی شما می‌تواند واقعاً بر موهایتان اثر منفی بگذارد.

بیشتر مقالات مربوط به ریزش مو، در مورد خانم‌ها نوشته می‌شوند، اما آقایان نیز به اندازه‌ی خانم‌ها و شاید هم بیشتر از آنها با این مسئله درگیرند. ریزش موی مردان بیماری نیست، اما عواقب و اثرات منفی‌اش به‌اندازه‌ی بیماری است. ریزش مو از جذابیت افراد می‌کاهد و همین برای کاهش اعتماد به نفس مردها کافی است؛ ضمناً هزینه‌های درمان آن نیز بسیار بالاست. بنابراین بهتر است قبل از امتحان کردن داروها و روش‌های پیشرفته‌ی پزشکی، با دانستن علل ریزش مو و روش‌های کنترل آن، از بدتر شدن وضعیت‌تان جلوگیری کنید.

متوجه تغییراتی در موهایتان شده‌اید؟ آیا این روزها موهایتان کم‌پشت شده‌اند؟ آیا شامپوهای ضخیم‌کننده، مؤثر نیستند و برای پرپشت‌کردن موهایتان به راهنمایی نیاز دارید؟ ما تمام نکات و راهنمایی‌های لازم را جمع‌آوری کرده‌ایم تا شما را از نگرانی درمورد موهایتان خلاص کنیم.

تارهای مو از فیبرهای پروتئین ساخته می‌شوند، بنابراین اگر پروتئین کافی مصرف نکنید، بدن‌تان بخش‌های دیگر را به جای موها در اولویت قرار خواهد داد و خب این، به‌ضرر موهایتان است.

طاسی با الگوی مردانه

این، رایج‌ترین نوع ریزش موست و معمولا بین ۱۵ تا ۲۵ سال طول می‌کشد تا فرد درگیر، کاملا طاس شود. در ابتدا، مو در اطراف و بالای سر شروع به نازک‌شدن می‌کند و به‌تدریج گسترش می‌یابد. متأسفانه، هیچ راهی برای درمان این مشکل وجود ندارد، اما مدل‌های موی مختلفی برای این‌گونه افراد هست و گذشته از این می‌توان این فرایند را با انواع داروها کند کرد.



دارو

گاهی اوقات ممکن است داروی مصرفی‌تان علت ریزش موی شما باشد. بهتر است به پزشک مراجعه کنید و در مورد داروهایتان با او صحبت کنید تا مطمئن شوید کم‌پشت‌شدن موها از عوارض جانبی آنها نیست.

استرس

استرس ممکن است یکی از عوامل عمده در ریزش مو باشد. احتمالا بارها و بارها شنیده‌اید که استرس برای سلامت‌تان مضر است، اما استرس بر موهایتان نیز اثر می‌گذارد. بنابراین از هر فرصتی برای کاهش استرس‌تان استفاده کنید، مثلا دوش آب گرم بگیرید، به موسیقی گوش کنید و...

بیماری یا عفونت

در برخی شرایط خاص بدنی، ممکن است دچار ریزش یا نازکی موها شوید. اغلب اوقات، اگر به بیماری یا عفونتی شدید دچار شوید، بدن‌تان آن‌قدر درگیر مبارزه با آن عفونت می‌شود که موهای‌تان را کاملا فراموش می‌کند. در نتیجه، موهای‌تان به‌علت کمبود مواد مغذی، نازک می‌شوند.



مردان چگونه می‌توانند روند

کم‌پشت‌شدن مویشان را متوقف کنند؟

هیچ روش استاندارد و ثابتی برای ضخیم کردن موها وجود ندارد؛ ضمن اینکه جلوگیری از نازک شدن موها، بسیار آسان تر است از مصرف تعداد زیادی محصولات ضخیم کننده‌ی مو. درمان‌های طبیعی بی‌شماری برای رفع کم‌پشتی مو وجود دارد، اما ما قصد داریم آنهایی را به شما معرفی کنیم که واقعا مؤثرند، به‌علاوه‌ی چند ترفند برای آنکه موهایتان پرت‌تر به نظر برسند.

مراقب خوراک‌تان باشید

اگر واقعا به‌خاطر نازک شدن موهایتان ناراحتید و می‌خواهید کاری کنید که سریع‌تر رشد کنند و ضخیم‌تر شوند، باید بدانید که خوردن غذاهای مناسب می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند. بهتر است نگاهی به درون‌تان بیندازید و بر خوردنی‌هایتان تمرکز کنید. افزایش میزان مصرف پروتئین، امگا ۳، آهن و ویتامین C می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد، تا آنجاکه حتی ممکن است در عرض چند ماه، متوجه تغییراتی در موهایتان شوید. همچنین می‌توانید ویتامین‌های مخصوص برای پرپشت شدن موها را امتحان کنید. این ویتامین‌ها واقعا به بهبود ضخامت موهایتان کمک می‌

کنند.

درمان‌های ریزش مو و نیز روش رشد مجدد را به‌کار بگیرید

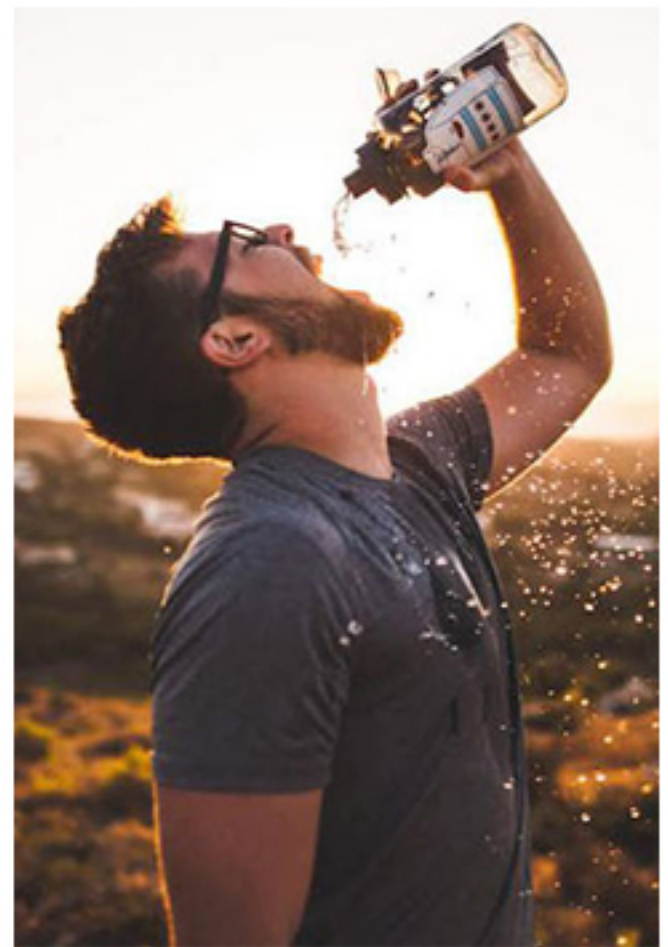
کراتین، یکی از بخش‌های ضروری پوست و چیزی است که موهای شما را ضخیم‌تر می‌کند، اما اگر به فکر حجیم کردن موهایتان هستید، نمی‌توانید فقط با رساندن این ماده‌ی مغذی به بدن‌تان، منتظر رشد معجزه‌آسای آنها باشید.

اگر رشد مجدد مو به‌طور طبیعی برای شما مؤثر نبود، می‌توانید از درمان‌های رشد مجدد مو مانند Regaine کمک بگیرید. اقدام جدی دیگر، کاشت پوست. این روش، کمی تهاجمی است، اما برای مقابله با کم‌پشت شدن موها مؤثر است. کاشت مو می‌تواند به شما موهای پرپشت طبیعی بدهد و تنها ایراد آن، هزینه‌ی بالاست.

بدن‌تان را هیدراته نگه دارید

بسیاری از مردم، این را نمی‌دانند، اما یک‌چهارم مولکول‌های مو از آب تشکیل می‌شود. بنابراین هنگامی که آب کافی نمی‌نوشید، موهایتان آسیب

می‌بینند. مقدار آب توصیه شده، ۸ لیوان در روز است، اما افزایش این میزان، اثر مثبت بیشتری بر موهایتان می‌گذارد.



ورزش کنید
ورزش می‌تواند تأثیر زیادی بر تمام قسمت‌های بدن شما، از جمله موهایتان بگذارد. ورزش منظم، گردش خون را افزایش می‌دهد و جالب است بدانید که اگر گردش خون ضعیفی داشته باشید، مویتان اولین جایی است که صدمه می‌بیند.

از ابزارهای حرارتی مو استفاده نکنید

این واقعیت محض است که سشوارها، اتوها و سایر ابزارهای حرارتی مو می‌توانند بر موهایتان اثری منفی بگذارند. اگر می‌توانید، بهتر است به طور کامل از این ابزارها اجتناب کنید و اجازه دهید موهایتان بعد از دوش‌گرفتن، به‌طور طبیعی خشک شوند. اگر واقعاً به این دستگاه‌ها نیاز دارید، از درجه‌حرارت پایین استفاده کنید. محصولات متعددی برای محافظت از موها در برابر حرارت شدید وجود دارند، بنابراین چند تا از آنها را امتحان کنید تا ببینید کدامیک برای شما مناسب است.

الکل مصرف نکنید

اگر درمورد پریشانت کردن موهایتان جدی هستید، نباید لب به الکل بزنید. الکل، مانع جذب زینک می‌شود. زینک، یکی از مواد معدنی موردنیاز برای رشد و سلامت موهاست.

از موهایتان به‌درستی مراقبت کنید

همان‌طور که می‌دانید، شامپوهای مخصوص موهای نازک، از شامپوهای معمولی گران‌ترند، اما در عوض می‌توانید با استفاده از محصولات که تا حد ممکن، طبیعی و عاری



بهترین مدل‌های کوتاه کردن برای موهای نازک

اکثر مردان تصور می‌کنند بلند نگه داشتن موهایشان تا حد ممکن، آخرین کاری است که می‌توانند در برابر کم‌پشت شدن موها انجام دهند، اما شما بهتر است به مدل‌های کوتاه هم فکر کنید.

مدل‌های بازکات (Buzzcuts)، بوکسوری (high and tight)، کراپ کوتاه (short crops) و آندرکات (undercuts)، جزو گزینه‌های بهتری هستند که می‌توانید در نظر بگیرید.

چگونه با نازک شدن مو مقابله کنید

مصرف پروتئین، امگا ۳، آهن و ویتامین سی را افزایش دهید تا موهای ضخیم‌تر و پرتری داشته باشید.

از شامپوهای مناسب موهای نازک استفاده کنید، از جمله آنهایی که بدون سولفات‌اند.

از سموم هستند، به موهایتان کمک کنید. شامپوهای بدون سولفات، از بهترین شامپوهای ضخیم‌کننده‌ی مو هستند و با مواد طبیعی‌شان به تحریک پوست سر کمک می‌کنند.

همچنین می‌توانید با روغن‌های مناسبی مانند روغن نارگیل و کرچک از موهایتان مراقبت کنید. این روغن‌ها غنی از پروتئین، ویتامین‌ها و امگا ۳ هستند و می‌توانند برای پوست سر و مویتان بسیار مفید باشند، به‌علاوه مجبور نیستید برای تهیه‌ی آنها پول زیادی بپردازید. این مواد طبیعی یکی از درمان‌های بسیار عالی خانگی برای موهای نازک‌اند، به شرطی که حوصله‌ی مخلوط کردن‌شان با همدیگر را داشته باشید.

مدل موهای مردانه برای موهای نازک

برخی از این نکات به شما نشان می‌دهند که چگونه موهایتان را تقویت کنید، اما اگر واقعاً کم‌صبرید و مدل مویی می‌خواهید که به موهایتان بیاید یا اینکه فقط به دنبال پنهان کردن بخش‌های کم‌پشت موهایتان هستید، در ادامه، برخی مدل‌های مناسب شما را معرفی خواهیم کرد.

مدلهای مناسبی برای کوتاه کردن موهای نازک وجود دارند که می‌توانند تاحدی به پنهان کردن کم‌پشتی موهای‌تان کمک کنند.

کاشت مو

می‌توانید از کاشت مو به عنوان آخرین راه‌حل استفاده کنید، اما بدانید که روش پرهزینه‌ای است.

سخن پایانی

با خواندن مطالب بالا، حالا باید بدانید چه چیزی ممکن است علت نازک‌شدن موهای‌تان باشد و اینکه چگونه می‌توانید با آن مبارزه کنید. نکته‌ی مهمی که باید به‌یاد داشته باشید، این است که اکثر مردان در دوره‌ای، دچار نوعی طاسی یا کم‌پشت‌شدن مو خواهند شد، بنابراین تنها نیستید.

هیچ درمان معجزه‌واری برای پرپشت‌کردن موها وجود ندارد، اما می‌توانید از یکی از موارد بالا برای پنهان‌کردن این مشکل استفاده کنید یا مدل موی جدیدی را امتحان کنید و نقص هایتان را بپذیرید. تصمیم با شماست.



A man with dark hair and a beard, wearing a white sleeveless shirt and dark shorts, is running on a treadmill in a modern gym. He is looking upwards and to the right with a focused expression. The gym has a white ceiling with recessed lighting and other exercise equipment visible in the background.

لاغری با تردمیل

با خواندن ۵ نکته هوشمندانه

اگر در تلاش برای کاهش وزن هستید ولی هر بار که روی تردمیل می‌روید نمی‌توانید هیچ تغییری در سرعت و شیب تان به وجود بیاورید، حتماً تا الان به این نتیجه رسیده‌اید که تردمیل نه تنها خسته‌کننده است، بلکه هیچ تأثیری در کالری سوزی هم ندارد.

اما ناامید نشوید. با کمک این ۵ نکته، می‌توانید تجربه‌ی لاغری با تردمیل را از یک پیاده روی خسته‌کننده و طاقت‌فرسا، به یک جلسه‌ی چربی‌سوزی فوق‌العاده مؤثر تبدیل کنید. پس با ما همراه باشید.

۱. برنامه‌ی ترکیبی داشته باشید

نقش ورزش کردن در کاهش وزن کاملاً بدیهی است. جانیت همیلتون (Janet Hamilton)، فیزیولوژیست ورزشی در مؤسسه‌ی Running Strong در آتلانتا، می‌گوید برای کاهش وزن، باید کالری بیشتری بسوزانید و برای این کار می‌توانید شدت یا مدت زمان ورزش را افزایش بدهید. اما مشکل این است که اگر با ورزش کردن، بیش‌ازحد به ماکزیمم ضربان قلب‌تان نزدیک شوید، خیلی زود از پا می‌افتید.

از طرف دیگر اگر قرار باشد آهسته و پیوسته بروید هم باید مدت زمان زیادی صرف کنید تا نتیجه بگیرید. همیلتون می‌گوید راه‌های زیادی برای پیروی از یک برنامه‌ی ترکیبی پیاده‌روی وجود دارد. بعضی روزها، همان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی همیشگی‌تان روی تردمیل را کمی سریع‌تر انجام بدهید و در روزهای دیگر، طولانی‌تر و کندتر پیش بروید، مثلاً حدود یک ساعت یا بیشتر پیاده‌روی کنید.

۲. سرعت مناسب خودتان را پیدا کنید

فواصل زمانی یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای کاهش زمان تمرین‌ها و البته وزن شماست. در واقع، محققان طی مطالعه‌ای که در زمینه علوم و پزشکی در تمرین و ورزش انجام دادند دریافتند خانم‌هایی که به مدت دو دقیقه با سرعت و شدت بالا می‌دوند (و سپس به مدت سه دقیقه سرعت‌شان را پایین می‌آورند)، روز بعد از تمرین، نسبت به کسانی که روال آرام و پیوسته‌ای را دنبال می‌کنند کالری بیشتری می‌سوزانند. و نکته‌ی جالب‌تر اینکه در هفته‌ی بعد از تمرین چهار درصد بیشتر چربی می‌سوزانند. در حالی که گروهی که

سرعت و شدت تمریناتشان ثابت بود، چربی‌سوزی نداشتند. به گفته‌ی همیلتون، برای شروع، نسبت فواصل زمانی را ۱ به ۲ یا ۱ به ۱ بگذارید. یعنی سرعت‌تان را تا ۳۰ الی ۶۰ ثانیه افزایش بدهید، سپس آن را به مدت همان زمان یا دو برابر کاهش بدهید. همیلتون می‌گوید سرعتی را انتخاب کنید که بتوانید دو تا پنج دقیقه با آن سرعت تمرین کنید. باید احساس کنید قدرت‌تان در حال افزایش است، نه اینکه زود خسته شوید. بعداً می‌توانید شدت تمرین‌تان را بیشتر کنید، اما این کار به میزان تمرین‌تان بستگی دارد. بنابراین بهتر است اول امتحان و بعد تمرین کنید.

۳. شیب را هوشمندانه تغییر دهید

کاملاً بدیهی است که با افزایش شیب، کالری بیشتر بسوزانید. اما متأسفانه، پیاده روی یا دویدن بر روی شیب تند می‌تواند برای بدن شما سخت باشد. همیلتون می‌گوید: «اکثر افراد به‌طور غریزی این موضوع را می‌دانند، اما به محض اینکه روی تردمیل می‌روند همه چیز یادشان می‌رود، شیب را افزایش می‌دهند و تمام مدت

تمرین با همان شیب کار می‌کنند». به پیشنهاد همیلتون به جای اینکه از همان ابتدا شیب را تنظیم کنید، فرض کنید خارج از منزل هستید. یاد بگیرید از تپه‌ها هم با همان شدتی که در یک مسیر صاف حرکت می‌کنید بالا بروید. ممکن است در ابتدا مجبور شوید سرعت‌تان را کمی کاهش دهید، اما این فرصتی است که می‌توانید عضله‌های باسن و پاها را تقویت کنید.»

به گفته‌ی او حتی می‌توانید برای شیب هم فواصل زمانی تعریف کنید. شیب را برای یک تا دو دقیقه بین ۲ تا ۴ درصد بالا ببرید و سرعت‌تان را تا ۱/۲ یا ۲/۳ کاهش دهید، سپس دوباره شیب را به مدت یک تا دو دقیقه به صفر برسانید و همین روند را تکرار کنید.

وقتی در این کار مهارت پیدا کردید، می‌توانید بر روی کم و زیاد کردن سرعت کار کنید.

۴. بعضی روزها تمرین‌تان را طولانی‌تر کنید

گاهی پیش آمده است که به طرز شگفتی، ۵ کیلومتر پیاده‌روی روی تردمیل را به اندازه‌ی ۲ کیلومتر احساس کرده‌ایم. همیلتون می‌گوید: «با تمرین طولانی‌تر، می‌توانید حدود ۵ درصد کالری بیشتری

مجله پسران ماهنامه
ویژه پسران همجنسگرا
اول هر ماه منتشر می
شود. منتظر شماره های
جدید مجله باشید.

بسوزانید». در این مواقع به جای
اینکه به مدت ۳۰ دقیقه تمرین
کنید، زمانتان را به ۴۵ دقیقه
افزایش دهید و ۵۰ درصد کالری
بیشتری بسوزانید. البته دنبال
کردن روزانه‌ی این تکنیک خوب
نیست، اما بعضی روزها با
تغییر روالتان می‌توانید
نتیجه‌ی بیشتری بگیرید.

۵. از تمرین‌های دیگر غافل نشوید

تحقیقی که در مجله‌ی
فیزیولوژی کاربردی منتشر شده
است نشان می‌دهد که
بهترین راه برای کاهش وزن،
تکرار دوباره و دوباره‌ی یک روال
همیشگی نیست. تمرینات
مقاومتی، استقامتی و کششی را
با فواصل زمانی مختلف ترکیب
کنید تا سریع‌تر به هدفتان
برسید.



عکس برگزیده

پساران





مجله اینترنتی

پساران



info@PesaranMag.com