

همنس جنس

از چه می ترسی ؟ از خودت یا از من ؟





مقدمه 2

هوموفوبیا..... 3

هوموفوبیا شخصی..... 6

آزادی ازدواج 11

جنسیت ما قسمت دوم..... 14

بیماری پر مویی یا هیر سوتیسم..... 28

سولاریم..... 34

حرفهای تنهایی..... 36

حرفی با پدر و مادرم 38

سفید و سیاه (قسمت نهم)..... 40

سکوت 43

من کیستم..... 45

شعر..... 47

قاب عکس..... 50

سخنی با شما..... 52



به نام عشق

روزی که تصمیم گرفتیم اولین قدم را برای آزادی زنهای همجنس‌گرای ایرانی برداریم بر این باور بودیم که می‌توانیم علی‌رغم تمام مشکلاتی که در این راه وجود خواهد داشت، روز به روز به رهایی نزدیک شویم.

بر این باور بودیم، که می‌توانیم تمام گفته‌ها و افکار اشتباه و بی‌پایه و اساسی که همیشه در رابطه با زندگی‌ل‌زین‌ها وجود داشته است را با دادن آگاهی و اطلاع‌رسانی صحیح از سر راه برداریم.

با چند سطر شروع کردیم و امروز توانستیم با افتخار دهمین شماره‌ی نشریه‌ی "همجنس‌من"، را به دست شما عزیزان برسانیم. نشریه‌ی که سعی کرد از یک زن همجنس‌گرا و تمام مشکلاتش بنویسد. توانست برای اولین بار پرده از واقعیت یک زن همجنس‌گرا بردارد. به پشتیبانی تک‌تک شما که در این راه تنه‌ایش گذاشتید، توانست هر روز قدرتمندتر شود و بتواند علیه این همه ظلم و حق‌کشی فریاد بزند.

نه ماه است که هر شب از طریق کنفرانس‌یاهو دور هم جمع می‌شویم و در محیط صمیمی در رابطه با مشکلاتمان به گفتگو و تبادل نظر می‌پردازیم. در این مدت زنهای زیادی بودند که به خودشناسی و رهایی رسیدند و از این همه آزادی درون، ما هر روز پربارتر از دیروز شدیم.

دوستان

موفق شدیم سایت جدید "همجنس‌من" www.hamjenseman.net را بعد از یازده ماه فعالیت راه‌اندازی کنیم. شما می‌توانید از بخش دوست‌یابی و اتاق گفتگوی بیست و چهار ساعته سایت استفاده کنید. برای وارد شدن به اتاق گفتگو به سایت وارد شوید و درخواست نام کاربر و اسم رمز کنید که بعد از بیست و چهار ساعت از طریق پست الکترونیکی به دستتان خواهد رسید. همچنین می‌توانید شماره‌های گذشته‌ی نشریه را در سایت دانلود کنید.

هر روز زنیتم را

همجنس‌گرا بودنم را

در باورهای کهنه صیقل می‌دهم

به امید رهایی

همجنس‌من



هموفوبیا از دو کلمه " هموسکشوال" و "فوبیا" گرفته شده است.

"Homo" به همجنسگرایان و همجنسگرایی اشاره دارد و "Phobia" به معنی ترس و واهمه، که به وضعیت روانی فرد اشاره دارد.

هموفوبیا یعنی رفتارها و عکس العمل های منفی در برابر دگرباشان (همجنسگرا، دوجنسگرا، دگرجنسگونه). ریشه ی هموفوبیا در دیکتاتور دگرجنسگرایی (هتروسکسیزم) است.

خشونت ، تبعیض و پیشداوری نسبت به انسان هایی که از جهت احساسی، عاطفی و جنسی به جنس موافق خود گرایش دارند و همجنسگرا خوانده می شوند، نفرت از آنها و یا سکوت در برابر سرنوشت آنان در جامعه همه و همه از تجلیات هموفوبیا است.

هموفوبیا شکلی از سرکوب فیزیکی ، روانی و محصول ناآگاهی است. جامعه و فرهنگ هموفوب یک همجنسگرا را " آدم درست و حسابی" نمی داند.

پس هموفوبیا به معنی ترس از همجنسگرایی و همجنسگرایان و همچنین ترس از همجنسگرا شدن است. اما مفهوم آن بیشتر از اینهاست.

اصطلاح هموفوبیا به معنی خشم و نفرت نسبت به همجنسگرایان، گریز از همجنسگرایی و بی ارزش و بی اعتبار دانستن گرایش جنسی به همجنس، ترس از همجنسگرایان، پیش داوری و تعصب نسبت به انسانهایی که همجنسگرا هستند، بی میلی برای بدست آوردن شناخت درست و علمی در باره پدیده همجنسگرایی و پافشاری بر تعصبا و پیشداوری به ارث رسیده در باره ی همجنسگرایی است.

هموفوبیا وضعیتی است که در اکثر اجتماع بشری ریشه ای عمیق دارد و بر انسانهایی که در چهارچوب هنجارهای فرهنگی حاکم نمی گنجند، ستم زیادی وارد می کند.

در اصل هموفوبیا مشکل همجنسگرایان نیست بلکه یک عارضه روانی است که در بین غیر همجنسگرایان دیده می شود و در جوامعی همچون کشور ما بدلیل ممنوعیت همجنسگرایی و عدم اطلاع رسانی در باره آن، عارضه هموفوبیا دامنگیر همجنسگرایان هم می شود. اما نتایج حاصل از آن بطور مستقیم زیانهای زیادی را بر همجنسگرایان وارد می کند، از غیر قانونی اعلام کردن آنها تا سرکوب فرهنگی، خانوادگی و اجتماعی تا ترسی که از این ناحیه در روان جمعی جامعه ایجاد می شود و حتی همجنسگرایان را به نفی و انکار گرایش جنسیشان وا می دارد.



هموفوبیا یک عارضه فرهنگی و نوعی نگاه به زندگی خود و دیگران است. این عارضه قابل درمان است هم در زندگی فرد و هم در اجتماع. برای اینکار مهمترین مسئله **شناخت هموفوبیا است**.



ترس و گریز از همجنسگرایان، ترس از همجنسگرایی، ترس از اینکه مبدا کسی فکر کند من همجنسگرا هستم، ترس از برقراری رابطه عاطفی با همجنس. همه اینها اشکال مختلف هموفوبیا هستند.

هموفوبیا به ترس افراد از بیرون گذاشتن پایشان از چهارچوب نرمهای موجود اجتماعی در مورد نقش جنسی و رفتار جنسی منجر می شود. تا جایی که حتی اگر کسی همجنسگرایی را هم، قبول کرده باشد باز از اینکه یکی از افراد خانواده اش همجنسگرا باشد، ناراحت می شود و در بهترین حالت طرف را به پنهان کردن گرایشش تشویق می کند. یا اگر در جمعی باشد که علیه همجنسگرایان صحبت می شود، از اظهار نظر و اعلام مواضع خود طفره می رود، که مبدا دیگران فکر کنند او همجنسگرا است و رفتار دیگری در پیش بگیرند.

غلیظ ترین شکل هموفوبیا در کسانی دیده می شود که از مطالعه نوشته ها و اطلاعات مربوط به همجنسگرایی دوری می جویند و همچنان استدلالهای کهنه شان را که بارها به آن جواب داده اند، تکرار می کنند.

هموفوبیا فرهنگی یک دست، خالص و تمام عیار دگرجنسگرایانه را تبلیغ، معرفی و جا می اندازد و سیستمی با اعتبار خود تعریف کرده بر اساس تبعیض، پیش داوری و نابرابری بنا می نهد که اساس آن را مزیت بخشی به انسانهایی که تنها در چهارچوب باورهای فرهنگی حاکم می گنجد، ترسیم می کند. لذا پیش داوری و تبعیض و سرکوب و نادیده گرفتن حق دیگران را امری عادی و طبیعی قلمداد می کنند.

هموفوبیا در واقع عارضه ناپسندی است که در روابط انسانها بروز می کند و دگرجنسگرایان را به موضع گیری منفی نسبت به هموعانشان وامی دارد. از آنجا که هموفوبیا تعصبات ذهنی افراد نسبت به همجنسگرایی و همجنسگرایان است، بهترین راه حل برای این مشکل و عوارض روانی آن، تنها راه درمانش ذهنیت افراد است.

برای مقابله با هموفوبیا باید اول عمق و ریشه ی آن را بشناسیم. هموفوبیا از طریق ایجاد ترس آموزش داده می شود و تنها اطلاع و آموزش دهی غلط فرهنگی ما در باره نقش های جنسی و گرایش جنسی نمی باشد؛ بلکه مهمتر از آن ترس و وحشتی است که بر هر فردی که چهارچوب نرم های فعلی را کنار می زند و از خط



قرمز آن عبور می کند، تحمیل می شود. هم از طریق انواع فشارها و هم از طریق اثرات سوء ، نتایج و ضررهای آن دیده می شود.

غلبه بر ترس تنها راه مقابله با هموفوبیا است. رهایی از ترس و وحشت تنها از راه رودررو شدن با آن و راههایی که ترس بر فرد غلبه کرده، امکان پذیر است.

غلبه بر ترس آسان نیست اما غیر ممکن هم نمی باشد!

من و تو، هر روز و هر لحظه می توانیم به مبارزه بر خیزیم. 17 ماه می، روز مبارزه با هموفوبیاست ، و ما هر ساله در این روز با افتخار دور هم جمع می شویم تا به جهانیان ثابت کنیم که مبارزه با ترس ممکن می باشد.

الهه



هموفوبیای شخصی



هموفوبیا نه مرزی جغرافیایی دارد و نه متعلق به گروه خاص اجتماعیست. در همه جا هست و تنها ویژه ایران نیست.

ترس از همجنس‌گرایی پدیده ایست که نه تنها در سطح جامعه بلکه در خانواده ها و حتی در بین ما لزبین ها نیز دیده می شود.

در اینجا هیچ کاری به ترس از همجنس گرایی در اجتماع نداریم، و می خواهیم به ترس لزبین ها از گرایششان پردازیم. از لحظه ای که به گرایش خود پی می بریم تا زمانی که از چهره خود نقاب برمی داریم،.. اگر برداریم!!

تنش هایی که از بیرون به ما وارد می شوند یک طرف، و ضربه هایی که به خودمان وارد می کنیم_ که گاه جبران ناپذیر هستند_ طرف دیگر این ماجراست.

برای روشن کردن این موضوع با دو دوست لزبین گفتگوی کوتاهی داشتیم که در زیر می خوانیم.

ژاله که در خانواده ای ستی به دنیا آمده و بزرگ شده .

• **کی به گرایش پی بردی ؟**

خوب طبیعتاً از همون دوران کودکی می دونستم ولی در نوجوونیم بود که کاملاً مطمئن شدم .

• **چه احساسی داشتی وقتی فهمیدی به همجنست گرایش داری؟**

ترس! اول از همه ترس از گناه بود. از اونجایی که در خانواده ی ستی بزرگ شدم،

یاد گرفته بودم که این نوع گرایش گناهی کبیره و نابخشودنیه. یکی دو بار شنیده بودم که بابا

و مامانم به دو پسر همسایه فحش می دادن و اونها رو نفرین می کردن، به خاطر اینکه "همجنس باز" بودن.

می ترسیدم که اگه روزی خانوادم بفهمن ، حتماً بکشنم یا برای همیشه طردم کنن. ترس از تنهایی شاید دردناکترین حسی بود که در اون دوران تجربه کردم.



از شدت افسردگی گاهی فکر می کردم دیوونه شدم. درونم چیزی رو می خواست که با تمام ارزش های اجتماعی و اخلاقی _ که تا اون زمان باهاشون آشنایی داشتم _ ضدیت داشت.

• چی باعث می شد که این طوری فکر کنی؟

مطمئناً نداشتن اطلاعات صحیح و کمبود راهنما. داشتن باورهای غلط، که از کودکی در ذهنم جا گرفته بودن. یاد گرفته بودم که "جایگاه" زن فقط کنار مرد ممکنه. تصور می کردم که بیماری جنسی لاعلاجی گرفتم و دچار انحراف اخلاقی شدم. از خودم و حسی که داشتم متنفر و فراری بودم، سعی می کردم تا جایی که می تونم حسم رو سرکوب کنم و به اصطلاح همرنگ جماعت بشم.

حتی سعی کردم با مردها رابطه برقرار کنم، و اونجا بود که فهمیدم که به "درختها"، بیشتر حس دارم تا به مردها! ولی باز هم سعی کردم خودم رو عوض کنم، حالا می فهمم که در اون زمان دچار هموفوبیای شخصی بودم.

• چی شد که واقعاً خودت رو قبول کردی؟

داستانش خیلی طولانیه. خیلی بلا سرم اومد تا اینکه واقعاً فهمیدم نمی تونم با چیزی که هستم بجنگم. مجبور شدم که ترک تحصیل کنم، چون با دختری در دبیرستان رابطه داشتم و ناظم مدرسه فهمید و به خانوادم خبر داد. بعد از اون ماجرا دیگه پدرم نداشت ادامه تحصیل بدم. بعد از اون روز همه ی روابطم با دخترها کنترل می شد. خانوادم شک کرده بودن و من رو وادار به ازدواج کردن.

هیچ راهی نداشتم جز اینکه به یه ازدواج اجباری تن بدم. چهار سال زجر کشیدم، به خاطره آبروی خانوادگی زندگی کردم، که البته از هر مرگی بدتر بود. هر شب باید به تجاوز یه مرد، که برام بیگانه بود، تن می دادم. بارها تصمیم به جدایی گرفتم ولی به دلیل تهدید هایی که از طرف خانوادم می شدم، باز به زندگی ادامه می دادم. چهار سال مدام زجر کشیدم، دچار انواع بیماری های روحی و روانی شدم و بیشتر از همه، از نبود یه هم صحبت و هم درد زجر می کشیدم. در تمام این مدت خودم رو محکوم می کردم. همیشه می گفتم این منم که مشکل دارم، منم که نمی تونم مثل بقیه آدم ها "نرمال" باشم.

تا اینکه با خانمی آشنا شدم که لزبین بود. در اون زمان متوجه شدم فقط من نیستم که گرایش به همجنس دارم و این مسئله نه تنها یه بیماری جنسی و روانی نیست، بلکه کاملاً هم طبیعی.

آشناییم با اون خانم باعث از بین رفتن ترس اولیم از همجنسگرایی شد، بعد از اون با افراد بیشتری آشنا شدم که مثل خودم بودن. بیشتر راجع به خودم و گرایشم تحقیق کردم و این باعث شد که تصمیمهای بزرگی در زندگیم بگیرم.

همه اتفاقاتی که همیشه ازشون می ترسیدم اتفاق افتادن. طلاق گرفتم، از خانواده طرد شدم، اما دیگه نمی ترسیدم چون تنها نبودم. هرچند که به خاطر فضای ایران مجبور بودم گرایشمو مخفی کنم ولی دیگه با خودم درگیری درونی نداشتم.



البته باید بگم از اون زمان تا به حال هم، سال ها طول کشید تا واقعاً قبول کردم که کی هستم و خودم رو شناختم. الان میتونم بگم که بعد از سی سال زندگی واقعاً دارم آزادنه زندگی می کنم و از خودم و کسی که هستم لذت می برم.

• در آخر چیزی هست که دلت بخواد با خوانندگان ما در میان بذاری؟

دلم می خواد به همه بگم که گرایش ما کاملاً طبیعیه، ما باید اول خودمون رو بشناسیم و سعی کنیم که به آدم های دو رو برمون راجع به گرایشمون اطلاع صحیح بدیم. هیچ کس لزبین نمیشه که بتونه راحت یا حتی با زجر این حس رو در خودش بکشه. ما لزبین به دنیا میایم و بهتره که به خودمون افتخار کنیم. من شخصاً هر روز و هر لحظه خدا رو شکر می کنم که من رو یه لزبین آفریده.

دوست دوم ما فربیا ست که در خانواده ای تحصیل کرده و به اصطلاح روشن فکر به دنیا آمده و بزرگ شده.

• از کی می دونستی که همجنسگرا هستی؟

همه چیز برام از زمانی شروع شد که در سن شونزده سالگی عاشق یه دختر شدم. در لحظه زندگیم هم زیبا شد هم وحشتناک. نمی تونستم بفهمم این چه حسیه که دارم.

فکر می کردم دارم گناه می کنم، در عین حال اون قدر حس زیبایی داشتم که نمی تونستم چشمم رو، روی احساسم ببندم.

ولی متأسفانه وقتی حسم رو بهش گفتم، بهم گفت که تو "همجنسباز" هستی و من نمی خوام مثل تو باشم.

از اون روز به بعد سعی کردم خودم رو عوض کنم، نمی خواستم بر چسب "همجنسباز" بهم بخوره.

نمی خواستم یه آدم "خراب" و "منحرف" باشم. تصورم این بود که حتماً مریضم. می ترسیدم با کسی حرف بزنم.

همه ی تلاشم رو کردم که یه هتروسکشوال بشم.

• در این دوران چه کار هایی کردی؟

نهایت تلاشم رو کردم که مثل بقیه بشم. ولی هیچ حسی به مرد ها نداشتم، نه تنها حسی نداشتم که از شون بیزارم بودم. حتی نمی تونستم برای هم صحبتی تحملشون کنم. اما باز در تمام این مدت به خودم می گفتم تو می تونی، تو باید بتونی. فکر می کردم تو آتیش جهنم می سوزم. با هیچ کس نمی تونستم صحبت کنم. از خودم و از همه می ترسیدم. دلم نمی خواست کسی از "بیماریم" خبردار شه.

هر کاری می کردم باز نمی تونستم چشمم رو، روی حسم ببندم و مثل بقیه دخترها "نرمال" باشم. بالاخره تصمیم گرفتم ازدواج کنم و این سنگین ترین ضربه ای بود که به خودم زدم.

بدترین دوران زندگیم بود. مریض شدم، افسردگی گرفتم. از مردی که باهاش زندگی می کردم بیزار بودم. از همه بیزار بودم و بیشتر از همه از خودم.



هیچکاری نمی کردم جز اینکه همه ی روز رو بخوابم یا اشک بریزم، حس می کردم جسمم کثیف شده. با شوهرم مدام در گیر بودم، ولی بازم سعی می کردم زندگی کنم.

حتی یه بار تصمیم گرفتم بچه دار شم، فکر می کردم به خاطر بچه می تونم زندگی کنم. ولی خوشبختانه این اتفاق نیفتاد.

• چرا؟

یه شب خیلی اتفاقی با یه دختر روی نت آشنا شدم که لزیبن بود. ما مدتها با هم چت کردیم و آشناییم با اون باعث شد که یه تکونی بخورم. تصمیم گرفتم که اول به خانوادم بگم و بعد هم از شوهرم جدا شم.

• عکس العمل خانوادت چی بود؟

خوب اولش که کلی دعوا کردم، مامانم تهدیدم کرد که "شیرش" رو حلالم نمی کنه، بابام می گفت که آبروی خانوادگیمون رو به "باد فنا" دادم و حرفهای این جور...

اما خوب از اونجایی که خودشون رو آدم های منطقی و روشن فکری می دونستن، سعی کردن به حرفهای من گوش کنن، اما در واقع می خواستن من رو قانع کنن که این یه هوس و گناهه.

با هزار بدبختی موافقت کردن که جدا شم، که این خودش خیلی به روحیم کمک کرد.

ولی دقیقاً مثل این بود که از چاله در بیام و بیفتم تو چاه. از اسارت یه مرد در اومدم، درگیر مامان و بابام شدم. ماهها تو خونه زندانی بودم. همه ی روابطم تحت کنترل شدید بود. تقریباً بیست و چهار ساعته با هام بحث میکردن که تو فکر می کنی اینطوری هستی. مامانم می گفت که تقصیر اونه که "مریض" شدم چون هیچوقت نداشته با پسرها روابط آزاد داشته باشم و باعث شده به این روز بیفتم. در اون دوران سخت تنها داشتن همصحبتی، با گرایش خودم بود که خیلی بهم کمک کرد.

بعد از اینکه غر زدن ها و دعوایا شون تموم شد و دیدن که به هیچ نتیجه نمی رسن، می خواستن از راه علمی و پزشکی وارد شن.

حدود یه سال تموم هر دکتر روانپزشک و روانشناسی که فکرش رو بکنین من رو بردن. هر هفته داروها ی جدید و درمان های پیشنهادی مختلف.

سعی می کردم همیشه بخوابم. فکر می کنم یکی دو سال از عمرم رو خوابیدم. وقتی هم که بیدار می شدم سعی می کردم به مامان و بابام بفهمونم مریض که نیستم هیچ خیلی هم سالمم. یه بار یکی از روان پزشک ها بهم گفت: "خانم شما بعد از ده سال درمان شدید، شاید درست شی". جمله های از این قبیل زیاد می شنیدم. نمی تونستم بفهمم چرا آدمهای تحصیل کرده اینقدر سطح فکر پایینی دارن. همه طوری برخورد می کردن که انگار مریضیم واگیر داره. هیچ دکتری سعی نمی کرد به حرفم گوش بده، بیشتر علاقه مند بودن من رو تحقیر کنن.

خلاصه کنم تا اینکه یکی از دکترها پیشنهاد داد که تغییر جنسیت بدم. می دونستم که لزیبنم نه ترنسکشوال. اما اینقدر تحت فشار عصبی بودم که حاضر شدم حتی تغییر جنسیت بدم.



کلی آزمایش های هورمونی دادم تا بالاخره دکتر به بابام گفت: " زن تر از دختر شما وجود نداره آقا" و اینکه حتی سره سوزنی هورمون مردونه نداشتم که بتونم تغییر جنسیت بدم.

فکر می کنم اونجا بود که بابا و مامانم واقعاً نا امید شدن و دست از معالجم بر داشتن و این زمانی بود که تا مرز خود کشی پیش رفتم. ولی خوب خانوادم به این نتیجه رسیده بودن که اگه زنده من رو می خوان باید قبول کنن که من یه لزبینم. خلاصه اینکه بعد از سالها زجر، درگیری درونی، فشار عصبی، نذر و نیاز مامانم، گوسفند نذر کردنهای که من یه روز خوب شم و هزارتا بدبختی دیگه، همگی دست از تلاش برداشتن و سعی کردن که آروم آروم بپذیرن که من همینم که هستم و نمیتونم کس دیگه ای با گرایش دیگه ای بشم.

• در حال حاضر چه احساسی داری؟

الان واقعا قدر خودم و نعمت هایی که خدا بهم داده رو می دونم. این رو می دونم که گرایشم کاملاً طبیعی و خدا دادیه. نه فقط خودم از هموفوبیا خلاص شدم، خانوادم هم همینطور. اونها حتی برای بقیه هم توضیح میدن و سعی می کنن افراد بی اطلاع رو راهنمایی کنن.

حس می کنم "رها" شدم و آزادانه زندگی می کنم. به زودی سی سالم میشه و می تونم به جرأت بگم که فقط پنج ساله که دارم زندگی می کنم. تو زندگیم خیلی سکوت کردم و خیلی چیزها رو به خاطر نداشتن اطلاعات درست و ترس از تنهایی، از دست دادم. شاید بهترین روزهای جوونیم رو.. دلم می خواد اینطوری نبود، برای همین سعی می کنم آدم های دور و برم رو تا جایی که می تونم از گرایشم مطلع کنم. با اطمینان کامل می تونم بگم واقعا خوشبختم و خوشحال از اینکه لزبین به دنیا اومدم.

• حرف آخر:

دلم می خواد بگم "ای خانم ها" فکر نکنید که سکوتتون می تونه ازتون محافظت کنه.

ما هم در ادامه حرف دوستمون، اضافه می کنیم که سکوت نه تنها از ما محافظت نمی کنه، بلکه به ما و اطرافیانمون ضربه می زنه. گاهی این ضربه ها جبران ناپذیرن. با سکوت به خودمون و نسل های بعد از خودمون ظلم می کنیم. به جای اینکه فکر کنیم همه باید برای پیدا کردن خودشون راه طولانی که بعضی از ما رفتیم رو برن، سعی کنیم این راه رو برای بقیه هموار کنیم.

اگه قراره روزی هموفوبیا از بین بره، باید از خودمون شروع کنیم. اول باید این وحشت درونی رو از بین ببریم. اول خودمون رو بشناسیم و درک کنیم تا بتونیم گرایشمون رو درست به بقیه انسان ها بشناسونیم.

به امید فردایی عاری از هر گونه هموفوبیا.



آزادی ازدواج



اداره ثبت اسناد سانفرانسیسکو روز سه شنبه 17 ماه جون را ، اولین روز قانونی بودن ازدواج همجنسگرایان اعلام کرد و درهای خود را به روی صد ها زوج همجنسگرا ،جهت برگزاری مراسم ازدواج و گرفتن سند ازدواج گشود.

در آن روز با شکوه، سا نفرانسیسکو در فضایی که مملو از پرچم های رنگین کمان بود درخشید. گروهی از مردان همجنسگرا در صف مقدم کر می خواندند و طرفداران به زوج ها شیرینی هدیه می دادند.

"هلن ضیا" و "لیا شیگمورا" (Lea و HelenZia Shigemura) در حالی که دست در دست آواز می خواندند به سوی دفتر وکلای شهر رفتند تا رسماً ازدواج کنند. این زوج با کت و شلوار عروسی، در حالی که مادر "ضیا" در کنارشان ایستاده بود ، قسم پایبندیشان را، خوردند .



"شیگمورا" می گوید : " امروز بهترین و پر معنی ترین روز زندگی منه ،همیشه آرزوی ازدواج با "ضیا" رو داشتم ، اما فکر می کردم که هرگز امکان پذیر نباشه"

" کالیفرنیا" بر خلاف "ماساچوست"، که در سال 2004 ازدواج همجنسگرایان را آزاد کرد، هیچ محدودیت اقامتگاهی، برای ازدواج ندارد و بسیاری از زوج هایی که در غرب هستند نیز می توانند برای ازدواج به آنجا بروند.

دادگاه عالی "کالیفرنیا" در روز 15 ماه می، تصمیم گرفت حکم قبلی و جدال انگیز- ممنوع بودن ازدواج همجنسگرایان - را بر خلاف قانون اساسی معرفی نماید. که این امر در روز دو شنبه 16 ماه



جون در ساعت 5 بعد از ظهر تحقق یافت و دادگاه، ازدواج همجنسگرایان را به صورت بنیادی - حق ازدواج - تصویب کرد .

به سرعت ، زوج های بسیاری که مدتها منتظر این اتفاق بودند تا ازدواجشان را در دید قانون رسمی کنند در دفتر ثبت اسناد حضور پیدا کردند. از جمله کسانی که در این روز همراه با شریک زندگیشان برای گرفتن سند ازدواج آمده بودند، هنرپیشه و فعال حقوق همجنسگرایان "جرج تاکی" و "براد آلتمان" بودند.

"تاکی" ، بازیگر سریال "استار ترک" 196 star trak در نقش "سولو" گفت
: "امروز آمده ایم تا به این قانون زندگی بدهیم . ما تاریخ را می سازیم."



در هر شهرستان سند ازدواج جدیدی به نام " جنسیت بی طرف" صادر شد.
که در آن بجای کلمه " عروس " و " داماد " از کلمه " گروه A " و " گروه B " استفاده می شود.

هنگامی که زوج ها روز سه شنبه در دفتر ثبت اسناد شهرستان "کنترا کوستا" برای ازدواج حاضر شدند، سه نفر از اهالی کلیسای "وست بورو"، با در دست گرفتن تابلوهایی با عنوان " خدا دشمن شماسست " تظاهرات به راه انداختند. آنها اعتقاد داشتند که تمامی مرگ هایی که در داخل ارتش امریکا رخ می دهد تنبیه یزدان برای شکیبایی ملت، در برابر همجنسگرایان است.



اعتراض کنندگان به راحتی در برابر چندین خبر نگار مدافع ازدواج همجنسگرایان که تابلوهایی با عنوانهای " تنفر جزء ارزشهای خانواده نیست " و " ازدواج من در خطر قرار نگرفته ، چرا تو ازدواجت را در خطر می بینی؟ " گم شدند و پلیس نیز فاصله ای بین این دو دسته ایجاد کرد.

در روز دو شنبه ، شهردار سانفرانسیسکو "گاوین نیوسام" ، که در جهت بهبود " قانون ازدواج زن و مرد " فعالیت زیادی داشته است، در کنار "دل مارتین" 87 ساله و " فیلیس لیون" 83 Phyllis Lyon ساله ایستاد و شاهد ازدواجشان شد.

"نیوسام" تنها این زوج را برای مراسم داخل سالن شهرداری انتخاب کرده بود، تا هم رابطه 55 ساله آنها را رسمی بشمارد و هم موقعیتشان را بعنوان اولین مبارزان حقوق همجنسگرایان مورد تقدیر قرار دهد.

بیش از 650 زوج برای گرفتن سند ازدواج رسمی تا پایان ماه ، ثبت نام کرده اند.



"نیو"

سام" این مراسم را یک "هدیه شگفت آور و متواضع" معرفی کرد. بعد از اینکه شهردار "مارتین" و "لیون" را همسر ابدی اعلام کرد، آنها یکدیگر را بوسیدند و بعد به میان جمعیتی رفتند که برایشان آرزوی خشبهختی کردند و بر سرشان گلهای رز ریختند.

طبق آمار UCLA که در هفته گذشته اعلام شد، بیش از 100000 زوج همجنس تا سه سال آینده در کالیفرنیا ازدواج خواهند کرد و 68000 زوج همجنس گرا از مکان های دیگر برای ازدواج به این ایالت خواهند آمد.

زوج دیگری به نام "دیانا اولسن" Diane Olson و "رابین تایلر" Robin Tyler در مراسمی با آیین و رسوم یهودیت، ازدواج خود را جشن گرفتند و سند ازدواج همجنسگرایانه شان را از دادگاه "بورلی هیلز" دریافت کردند.



"شلی بیلز" و "الت پونتاک" در حالی که دست در دست بودند مراسم ازدواجشان را در شهرستان "یولو" در دفتر ثبت اسناد "وود لند" کالیفرنیا برگزار کردند.



این دو نفر اولین زوج همجنسگرایی بودند که بعد از تصویب قانون ازدواج همجنسگرایان در شهرستان "یول" بعد از 34 سال زندگی مشترک ازدواجشان را رسمی کردند.





جنسیت ما

برگرفته از کتاب

نوشته ی وندی سنفورد، ننسی هالی و الیزابت مک گی Our Bodies, Our Selves
گردآوری و ترجمه: رها

قسمت دوم

سکس در روابط عاشقانه

موج های شوق و شور جنسی و احساسی ما را در طول زندگی به سوی روابط جدید می کشانند، به روابط پایدار ما عمق می بخشند و شناخت ما از خود را بیشتر می کنند. ما گاه با یک نگاه، لبخند، تماس یا بوسه این شوق و شور را ابراز می کنیم و گاه تصمیم می گیریم احساساتمان را در خود نگاه داریم. در عشق بازی با یاری جدید یا قدیمی، خواه زن یا مرد، ما ممکن است بسیار آسیب پذیر باشیم و یا بسیار قدرتمند. عشق بازی و سکس ما می تواند دراماتیک، بی روح، آرامش بخش، هول انگیز، صمیمی، خنده دار، ناراحت کننده و یا لذت بخش باشد.

سکس در خلأ اتفاق نمی افتد. ما تضاد و درگیری های احساسی، روحی و حتی مالی مان را معمولاً به همراه خود به تخت خواب می آوریم. در روابط عاشقانه معنا و شدت سکس می تواند تغییر کند.

گاهی در عشق بازی به دنبال صمیمیت و امنیت می گردیم. گاه آن چنان در طعم، صدا، تصویر و بو غرق می شوم که احساس می کنم به دوران شاد کودکی بازگشته ام. سکس مان گاهی پر است از شوخی و متلک و گاهی همراه با احساسات عمیق روحی و معنوی. گاهی سکس را تنها برای تخلیه ی خود از فشارهای روزانه انجام می دهیم. گاهی اما از طریق سکس با یارم یکی می شوم و انگار در هم حل می شویم. عجیب است و قشنگ که سکس همه ی این ها می تواند باشد.

من با هیچ کس بیشتر از آرش لذت نمی برم. اگر هر دو تحریک باشیم موسیقی بین بدن هایمان زیبا است. با این وجود داشتن سکس در بسیاری از مواقع سخت است. وقتی حالم خوب است و زیر فشار بچه ها و کار نیستم، سکس ما بسیار پر شور و قدرت است. اما وقتی عصبانی، غمگین یا افسرده هستم یا شدیداً درگیر کار، نزدیکی با آرش برایم سخت است. با هم در این مورد صحبت کرده ایم و او هم این بالا و پایین ها را دارد.

عشق بازی من و مرجان همیشه پر قدرت، عمیق و متنوع بوده است. من با او خود جنسی ام را کشف کردم و یاد گرفتم که به خواسته هایم اطمینان کنم. اما سال گذشته که رفتم با او در شهری جدید و به دور از کار و دوستان و زندگی شخصی ام زندگی کنم، به طور وحشتناکی به او وابسته شدم. وقتی او



حال عشق بازی داشت همه چیز آرام و لذت بخش بود اما وقتی حال نداشت یا باید به کارهای دیگرش می رسید من شدیداً ناراحت می شدم. بسیار حساس شده بودم. دراز می کشیدم و در فکر فرو می رفتم. فکر می کردم شاید زیادی به فکر سکس هستم. خسته، نگران و عصبی بودم ولی به مرجان چیزی نمی گفتم. نمی خواستم او به خاطر حال نداشتن احساس گناه کند. گاهی جوری گریه می کردم انگار دنیا به آخر رسیده است. کم کم متوجه شدم که قدرت رابطه مان تعادل خود را از دست داده است چون من برنامه ها و فعالیت های شخصی و استقلال را از دست داده بودم. شدیداً به مرجان وابسته شده بودم و احساس می کردم تنها خواسته شدن از طرف او به زندگی ام معنا می دهد. مسئله دیگر سکس و ارگاسم نبود بلکه هویت و استقلال بود. بالاخره من و او توانستیم خود را از زیر این فشارها بیرون کشیم و درکی جدید از روابط قدرت موجود در رابطه مان پیدا کردیم.

گفت و گو درباره ی سکس

در سکس، ما معمولاً از واژه ها چندان استفاده نمی کنیم. آنها غالباً از بیان احساسات عمیق ما عاجز هستند. واژگان معدودی هستند که می توانیم با آنها احساسات واقعی مان را نشان دهیم. واژه های علمی و "مودبانه ایی" همچون آلت تناسلی و مقاربت جنسی خشک و بیروح هستند. واژه های عامیانه اما غالباً با فرهنگ فحش و تحقیر آمیخته شده اند. اگرچه سکس یک راه طبیعی برای بیان احساسات و خود جنسی ما است ما زبانی طبیعی و راحت برای گفت و گو از آن نداریم. بسیاری در تلاش هستند که زبان جنسی راحت، محترم آمیز، و طبیعی برای خود پیدا کنند.

مسائلی هستند که همه ی ما در موقعیت های جنسی با آن ها روبه رو شده ایم:

احساس من در این مقطع زمانی چیست؟ آیا علاقه ایی به نزدیکی دارم؟ برای چه کارهای جنسی احساس آمادگی می کنم؟ اگر ندانم چه می خواهم چطور؟ بد است اگر بگویم گیج و سردرگم هستم؟ چه جوری به دوست یا همسرم بگویم؟ چقدر اعتماد بین مان وجود دارد که او به من گوش دهد و به خواسته هایم احترام بگذارد حتی اگر با خواسته های خودش متفاوت باشد؟

تصمیم گیری درباره ی داشتن یا نداشتن سکس یکی از دغدغه های معمول است. هنگامی که به کسی علاقه داریم، برایمان سخت است که پیشنهاد نزدیکی بدهیم چون همیشه یاد گرفته ایم که مردان باید قدم پیش گذارند و زنان باید منتظر بمانند. برای کسب شهادت باید بر بسیاری از باورها و بندهای درونی شده غلبه کنیم. در مقابل، هنگامی که به کسی علاقه نداریم، دائماً باید با تصورات مردسالارانه ی آقایانی که "نه" زنان را "آری" ترجمه می کنند مبارزه کنیم. مرتباً باید با این دوگانه ی بی معنی که از یک طرف می گوید "دختر خوب از سکس می پرهیزد" و از آن طرف می گوید "دختر باحال و "آزاد" باید همیشه برای سکس آماده باشد" درگیر باشیم. در بعضی مواقع، غافلگیر شدن با یک عمل جنسی می تواند هیجان انگیز باشد و در مواقع دیگر هرگونه عمل جنسی ناخواسته ایی می تواند دردناک و منزجر کننده باشد. ما بهتر است خواسته های خود را شناسایی و بررسی کنیم، باخود و اطرافیان شفاف و روراست باشیم، و برای داشتن دیالوگ سالم در مورد خواسته هایمان تلاش کنیم.



گفت و گو در مورد مسائل و نیازهای جنسی یک جریان دائم و همیشگی است. خانمی که شهادت گفت و گو با همسرش را در مورد کمبود های جنسی اش پیدا کرده بود ابراز ناراحتی می کرد که «من یک بار به او گفتم که چه می خواهم پس چرا هنوز مثل قدیم عمل می کند؟ یعنی فراموش کرده یا اهمیت نمی دهد؟!»

حتی در عاشقانه ترین روابط هم درخواست و کسب آن چه می خواهیم سخت و زمان بر است:

- * از صادق و شفاف بودن می ترسیم.
- * از بیان نیازها و تخیلات جنسی مان احساس شرم می کنیم.
- * همیار ما ممکن است حالت دفاعی به خود بگیرد و پیشنهاد گفت و گو را به عنوان انتقاد و خرده گیری برداشت کند.
- * تصور می کنیم که سکس باید طبیعی و خود به خود اتفاق بیافتد و مکالمه درباره ی خواسته ها و نیازهایمان را به معنای وجود مشکل و مسئله می دانیم.
- * در باقی عرصه های زندگی با همیارمان مکالمات سالم و سازنده نداریم.
- * خود نمی دانیم چه می خواهیم و با موانع درونی باید کنار بیاوریم.

چگونه می توانیم فضایی مناسب برای دیالوگ جنسی فراهم کنیم؟ جنسیت و سکس یکی از آن محدود حوزه هاست که ما در آن علاوه بر واژه ها، ابزارهای ارتباطی دیگری هم در دست داریم. هدایت دست همیارمان به محلی که دوست می داریم، در آوردن صداهایی که لذت ما را نشان دهند و افزایش یا کاهش سرعت حرکت بدن هایمان از جمله کارهایی هستند که ما می توانیم انجام دهیم.

ما هر دو هیجان زده بودیم. همیارم شروع به نوازش کلیتورس ام کرد ولی درد داشت. لحظه ایی طول کشید تا بفهمم چه کار کنم. می ترسیدم که اگر چیزی بگویم هیجان و حالت فضا از بین برود. بعد فهمیدم که می توانم دست او را بگیرم و به نرمی به بالا هدایت کنم.

ما می توانیم نیازهای خود را هنگام نوازش که فضا آرام تر است بگوییم. گفت و گوی سالم و راحت در مورد سکس در ظرف یک شب رخ نمی دهد و حتی بعد از تلاش فراوان هم شاید خوب عمل نکند.



کشف و کاوش عشق بازی

نگاه، نوازش، بوسه، ماساژ، لیسیدن و دخول همگی می توانند لذت بخش باشند.

من و همیارم گاهی ساعت ها (اگر در تعطیلات باشیم و بچه ها با ما نباشند) به یکدیگر نگاه می کنیم، همدیگر را نوازش می کنیم و ماساژ می دهیم. بعد از مدتی هردو برای عشق بازی و سکس احساس آمادگی می کنیم اما در واقع ما همه ی آن مدت هم مشغول عشق بازی بوده ایم.

آن چه ما در سکس انجام می دهیم تابعی است از خواسته ها و ترجیحات شخصی ما و همیارمان، سطح نزدیکی و اعتماد مان به یکدیگر، و حال و روحیه ما در روزها و شرایط متفاوت. در بهترین شرایط، عشق بازی به صورتی انجام می شود که با خواسته ها و تمایلات ما و همیارمان هردو همخوان باشد. اهمیت برابری جنسی در اتاق خواب کمتر از اهمیت برابری جنسی در باقی حوزه های شخصی، اجتماعی و سیاسی نیست.

لمس و احساس

ماساژ و نوازش سر، پشت و پا می تواند به نهایت لذت بخش باشد. به عنوان بخشی از عشق بازی این لمس و نوازش ها می توانند جریان سکس را عمیق تر و با احساس تر کنند.

بعضی وقت ها هیجان انگیز است که بی صبرانه و بی اختیار به سوی سکس شتابید. باقی اوقات اما من دوست دارم به تمام جزییات احساسی بها دهم. با هم خوراکی خوشمزه می خوریم، موسیقی می گذاریم، شمع روشن می کنیم، همدیگر را نوازش می کنیم و ماساژ می دهیم. هیجان جنسی آرام آرام بین مان ایجاد می شود و می گذاریم که ارگاسم به خودی خود اتفاق بیافتد. همه چیز شبیه یک رقص آرام جنسی می ماند.

آرمان دوست دارد که من پاهایش را نوازش کنم. فکر می کنم که این کار به اندازه ی هر کار دیگری که ما در سکس انجام می دهیم برای او لذت بخش است.

ما در کنار یکدیگر برهنه می خوابیم و همدیگر را لمس و احساس می کنیم. اگر چه خود عمل دخول را چندان انجام نمی دهیم، حس من اینه که همیشه به گونه ای مشغول عشق بازی و سکس هستیم.

یکی از دلایل سرد مزاجی و عدم هیجان و لذت جنسی در میان زوجین نهادن تمرکز بیش از حد به روی دخول و فراموشی لمس و باقی تماس های عاشقانه است. بسیاری از مردان بیشتر از زنان درگیر دخول هستند و مهم است که این مردان لذت لمس و باقی تماس های عاشقانه را یاد بگیرند.



ما می توانیم آلت تناسلی همیارمان را بلیسیم یا بمکیم. سکس دهانی گاهی از هر عمل جنسی دیگری صمیمی تر و خصوصی تر است. برخی از ما با سکس دهانی راحت تر به ارگاسم می رسیم.

من و همسرم از سکس دهانی واقعاً لذت می بریم. شوهرم با عشق و شوخی می پرسد "ارگاسم می خواهی عزیزم؟" و بعد آرام به پایین حرکت می کند. فوق العاده است.

داشتن حس مثبت نسبت به بدن خود و همیارمان پیش نیاز لذت از سکس دهانی است. اما ما اغلب نسبت به "جاهای خصوصی" خود احساس شرم داریم.

من تا مدت ها فکر می کردم که همیارم با انجام سکس دهانی به من لطف می کند. در تصورم اصلاً نمی گنجید که من می توانم خوشمزه باشم. بعد از مدت ها او بالاخره به من فهماند که نه خودش هم از این کار لذت می برد.

اوایل فکر خوردن "پایین تنه ی" زن مرا منزجر می کرد. فکر می کردم که ما زنان بو می دهیم و یا واژن هایمان چندان خوشبو نیستند. اولش کمی نا مطبوع و ترسناک بود (هرچند کمتر از آلت مرد!) اما کم کم در لایه ها و شکل و طعم فوق العاده واژن زن غرق شدم. فهمیدم که عشق بازی دو زن با یکدیگر درباره ی دوست داشتن وجود خودم و غلبه بر حس های منفی نسبت به بدنم است.

یکی از مزیت های سکس دهانی نبود ریسک بارداری ناخواسته است. اما در سکس دهانی (خواه با مرد یا زن) خطر انتقال ویروس اچ آی وی/ایدز و باقی بیماری های مراقبتی همچنان وجود دارد.

مانند هر عمل جنسی دیگری، سکس دهانی تنها در صورت آمادگی، رضایت و توافق طرفین سالم و لذت بخش است.

گاهی دوستم می گوید: دخول نمی خواهی طوری نیست. بیا سکس دهانی داشته باشیم. اما من اگر او را در واژنم نمی خواهم، به احتمال زیاد در دهانم هم نمی خواهم! اگر حال سکس دهانی را نداشته باشم برایم مثل شکنجه و تجاوز است.

همسرم دوست دارد که من او را بخورم. گاهی حس او در دهانم فوق العاده هیجان انگیز و اروتیک است. چون از مزه ی آب او بدم می آید به بیرون می ریزم و این اشکالی ندارد. گاهی اما



حتی فکر خوردن او تهوع انگیز است. آلت او را در دهانم اصلاً نمی خواهم و در این مواقع کار دیگری انجام می دهیم.

آن چه ما در سکس دهانی لذت بخش می یابیم ممکن است با گذشت زمان تغییر کند.

من زبان، لب و حس مرطوبیت را دوست دارم اما مکیدن را نه چندان. نیاز به زمان دارم و همیارم باید حاضر به صبر باشد اگر قرار باشد به جایی برسیم.

سکس دهانی اگر با ناپختگی انجام شود دردناک است. من خیلی بدم می آید وقتی احساس می کنم او دارد با دندان هایش مرا می خورد، یا وقتی فشار زیاد است و یا وقتی او دائماً از یک نقطه به نقطه ایی دیگر می رود و تحریک را در یک نقطه ثابت نگه نمی دارد.

برای من جای درست و غلط وجود ندارد، در لحظات مختلف جاهای مختلف را دوست دارم. الان بهتر شده ام و راحت تر به همیارم می گویم چه جایی لذت بخش هست یا نیست.

خود ارضایی در عشق بازی

وقتی نامزد من پرسید که دلم می خواهد با هم خود ارضایی کنیم یا نه فکر کردم چه آدم عجیبی است. اما بعد به او نشان دادم که من چه جوری خود ارضایی می کنم و او هم نشان داد. همدیگر را با عشق و هیجان نگاه می کردیم. او گاهی سختش است که با سکس و در درون من به ارگاسم برسد و می دانم که برایش آرامش بخش است که می تواند بعد از دخول خود را به ارگاسم برساند.

همیار من در حالی که من با او عشق بازی می کردم سینه ها و کلیتورس اش را نوازش می کرد. اول احساس کمبود و ضعف کردم که چرا از من نخواست که اینکارها را همزمان برای او بکنم اما بعد از مدتی تازه فکر کردم خیلی خوب هم هست! مثل داشتن یک جفت دست اضافه برای عشق بازی است و تازه برای هر دوی ما هیجان انگیز هم است.

اگر در یک رابطه انرژی جنسی یک طرف بیش از دیگری باشد، خود ارضایی می تواند راهی برای تخلیه این انرژی باشد.

گاهی پیش می آید که شوهرم دوست دارد در شب عشق بازی کند و من اصلاً انرژی ندارم و می گویم نه. صبح بعد من خیلی داغ و سکسی هستم و اوچندان مایل نیست. بعد به شوخی می پرسم که شب خودش را راحت کرده یا نه و گاهی کرده است. گاهی اوقات تقریباً خوابم و احساس می کنم که تخت می لرزد!



خود ارضایی برای من خیلی خصوصی است و فقط دوست دارم در تنهایی انجامش دهم. انجام آن جلوی دیگری به بیشترین حد جنسی بودن من را نشان می دهد و هنوز گاهی از این واقعیت خجالت می کشم.

برای من جای شادی و آرامش دارد که هردوی ما می توانیم خودمان خودمان را به ارگاسم رسانیم. این کمک می کند که ارگاسم تبدیل به یک نوع فشار و انتظار در عشق بازی ما نشود.

دخول

در عشق بازی با مردان شما احتمالاً خواهان دخول هستید و دوست دارید آلت او را در درون واژن خود احساس کنید. دخول یک ارتباط متقابل است: واژن شما باز می شود تا آلت او را با گرمی در میان بگیرد و محاصره کند و او به درون شما نفوذ می کند. این ارتباط جنسی می تواند نرم و آرام، با فشار و سرعت و یا هردو باشد. دخول می تواند یکی از خاص ترین و زیباترین بخش های عشق بازی باشد.

بدن و ذهنمان و درونی ترین بخشهای وجودمان با هم در ارتباطی عمیق قرار می گیرند و ما با صمیمیتی عجیب به هم نزدیک می شویم.

خیلی خوب حس داخل و خارج شدن او در واژنم را به یاد می آورم، انگار فقط من و او بودیم با هم در حال رقص.

برای لذت از دخول شما باید تحریک شده باشید و واژن شما باید باز و مرطوب شده باشد. در مقایسه با مردان، زنان به زمان بیشتری برای تحریک و تهییج شدن نیاز دارند. بی تجربگی در امور جنسی، راحت نبودن با همیار، و داشتن همیاری که از سکس تنها "بیرون و تو رفتن در یک سوراخ" را می داند و نه عشق بازی همراهش را همگی می توانند سکس و دخول را خسته کننده، بی هیجان و حتی دردناک کنند. آن چه را انجام دهید که از آن لذت می برید. گاهی برای دخول احساس آمادگی می کنید و گاهی نوازش، مالش، بوسه، و لمس کلیتورس و واژن را ممکن است ترجیح دهید.

برخی از پوزیشن های جنسی برای شما احتمالاً هیجان انگیزتر هستند. پوزیشن "مرد روی زن" به هیچ عنوان طبیعی ترین و بهترین حالت موجود نیست. می توانید روی همیارتان بنشینید، روی او دراز بکشید و یا هردو به پهلو دراز کشید. او می تواند از پشت به واژن شما داخل شود و همزمان با دست هایش کلیتورس شما را نوازش کند. در بعضی از پوزیشن ها فشار عمیق تر و شدیدتر است و شما ممکن است این فشار را دوست نداشته باشید. بدن و تمایلات هریک از ما ویژه و منحصر به فرد است و بنابراین تنها آن چه را انجام دهید که برایتان خوشایند و لذت بخش است و همیار شما باید به خواسته شما احترام گذارد.



هدف از دخول لذت و نزدیکی است و نه الزاماً ارگاسم. گاهی تلاش بسیار برای ارگاسم می تواند مانع ارگاسم شود و گاهی بالعکس؛

تلاش برای رسیدن به ارگاسم هیجان انگیز است. اگر برای آن تقلا نکنم آن را نخواهم داشت.

اگر بدن شما هنوز برای ارگاسم در حد کافی تحریک و آماده نباشد و مرد همیارتان بسیار تحریک باشد، او ممکن است با چندین حرکت سریع بسیار زودتر از شما به ارگاسم برسد. در این شرایط هردوی شما می توانید سرعت حرکت بدن هایتان را کند کنید تا شما هم به آمادگی و سطح هیجان لازم برسید. در این شرایط اگر کنترل سرعت و نوع تماس در دست شما قرار گیرد و مرد همیارتان آرام گیرد، شما نیز فرصت رسیدن به مرز ارگاسم را به دست خواهید آورد. تمرین حرکت آرام می تواند به مردان کمک کند که نعوظ خود را به تأخیر بیندازند. طولانی کردن مدت دخول به لذت هردوی شما می افزاید.

من دوست دارم که قبل از دخول و حرکات سریع، کلیتورس خود را آرام به آلت او بمالم. برای هردوی ما فوق العاده لذت بخش است و مرا تا مرز ارگاسم می برد.

ایده آل است اگر بتوانید خواسته ها و لذت هایتان را با کلام یا حرکت بدن تان به همیارتان منتقل کنید. گاهی اما صحبت درباره ی این مسائل نه آسان است و نه امکان پذیر.

تا ما بعد از بوسه های آتشین در هم وارد می شدیم او به ارگاسم می رسید. از آن جا که من هنوز تحریک بودم بعد از دقایقی دوباره شروع می کردیم. نمی دانستم چگونه می توانم این روند را تغییر بدهم و جرأت صحبت درباره ی آن را هم نداشتم. بعد ها فهمیدم که او هم از داشتن دو دخول پشت سر هم بیزار است.

با گذشت زمان شما و همیارتان می توانید جریان و ریتم خواسته های جنسی یکدیگر را بهتر درک کنید و آن چه برای هریک از شما لذت بخش است را کشف و تجربه کنید.

پس از عشق بازی

ساعات بعد از عشق بازی می توانند لحظاتی زیبا و به یادماندنی باشند.

بعد از سکس ما با ملایمت حرف می زنیم، از ته دل می خندیم، پچ پچ می کنیم و یا در آغوش هم مثل دو بچه به خواب می رویم. بعضی از زیباترین مکالمه های ما در این لحظات آرام و صمیمی بوده است.



* تغییر دهی نقش ها: فردی که همیشه آغازگر است می تواند آرامتر و منفعل تر عمل کند و کنترل شروع و اعمال را در دست فرد آرامتر گذارد.

برای من قدم پیش گذاشتن و شروع سکس خیلی سخت است هرچند می دانم همسرم دوست دارد که من این کار را بکنم. از کودکی در گوشم خوانده شده که زنانی که از نظر جنسی جسور و فعال هستند شرم و نجابت ندارند و غلبه بر این باورهای درونی شده هنوز برایم سخت است. علاوه بر این می ترسم که من چیزی پیشنهاد کنم و او نه بگوید. چه ریسکی و همسر من همیشه آن را می پذیرد.

* انجام سکس در مکان هایی به غیر از اتاق خواب و در پوزیشن های گوناگون و جدید (بسیاری از ما تا پایان عشق بازی یک یا چند پوزیشن ایده آل پیدا می کنیم).

* لذت از فانتزی های جنسی در طول عشق بازی؛

ما اخیراً درباره ی فانتزی های خود در سکس حرف می زنیم. اوایل احساس می کردیم که نیاز به فانتزی از عشق ما به هم کم می کند و ما را نسبت به هم بی وفا می کند اما الان درک می کنیم که اشکالی ندارد و به لذت بیشتر هر دوی ما کمک می کند.

* استفاده از کتابها، مجله ها، تصاویر، و فیلم هایی که دارای محتوای جنسی برای لذت و آموزش هستند و انرژی جنسی نهفته در درون ما را آزاد می کنند.

گاهی من و همسرم نیاز به تحریک بیشتری داریم. خسته ایم یا درگیر کار و بچه ها اما دوست داریم که عشق بازی کنیم. فانتزی های ذهنیمان معمولاً به خودی خود کافی و هیجان انگیز هستند اما وقتی نیستند با هم داستانی سکسی می خوانیم و هر دو کلی لذت می بریم.

متأسفانه عمده ی نوشته ها و فراورده های فرهنگی اروتیک موجود در بازار بر اساس نیازها و فانتزی های جنسی مردان است و نه زنان. بیشتر آن ها پورنوگرافیک هستند و بدن زن را همچون ابزاری در خدمت نیازها و لذت های مرد نشان می دهند. پوزیشن های جنسی که در این تولیدات معرفی و تبلیغ می شوند غالباً به تحریک کلیتورس کمک نمی کنند. این تولیدات معمولاً تفاوت های زنان و مردان را در خوسته ها و تمایلات جنسی شان تشدید می کنند.

همسر من از 14 سالگی مجلات پورنو خوانده است. مرتباً از این نوشته ها ایده می گیرد و می خواهد ما در سکس مان امتحان کنیم. این کارها اما مرا تحریک نمی کنند و من لذت نمی برم. در حال حاضر ما در زندگی جنسی مان دلسرد و سرخورده هستیم.



مهم است که ما بین آن دسته از تولیدات اروتیک که حاوی پیام‌ها و صحنه‌های صریح جنسی هستند ولی فرد یا گروهی را تحقیر و خوار نمی‌کنند و دسته‌های دیگر که معمولاً زور، تحقیر و رنج زنان (و افراد دیگر) را سکشوالبیزه و خواستنی وانمود می‌کنند تفاوت قائل شویم. ما زنان نیاز داریم که فرآورده‌های فرهنگی اروتیک خود را تولید کنیم.

انجام بازی‌های جنسی: ما می‌توانیم برای خود بازی‌ها و سناریو‌های تخیلی جنسی طراحی کنیم و در آن‌ها همچون بازی‌های دوران کودکی مان غرق شویم.

گاهی وقتی حالم خوب است برای همسر نقش یک رقصنده برهنه را بازی می‌کنم. آینه‌ی اتاقمان در محلی استراتژیک قرار دارد و خودم هم از دیدن بدنم لذت می‌برم. اخیراً شوهرم هم این نقش را برای من بازی می‌کند. روبه‌روی تخت می‌ایستد، بدنش را به حرکت در می‌آورد و آرام آرام لباس‌هایش را یکی بعد از دیگری از تن می‌کند و به کناری می‌اندازد. فوق‌العاده است. قدرت و شکنندگی‌اش همزمان خود را نشان می‌دهند.

برخی از بازی‌های جنسی بر اساس فانتزی‌های تصاحب و تسلیم هستند. دو یار نقش معلم و دانش‌آموز، پزشک و مریض یا ارباب و برده را به عهده می‌گیرند و یکی به دیگری دستور می‌دهد. این بازی‌ها اما گاهی با خشونت، زور و اعمال سادو مازوخیستی همراه می‌شوند. ماهیت اخلاقی چنین اعمالی در میان فمینیست‌ها مورد بحث و جنجال است و تا به امروز نظر واحد و همگانی وجود ندارد. زنانی که رفتارهای سادو مازوخیستی را تایید می‌کنند ادعا می‌کنند که در صورت رضایت و توافق طرفین، بازهای سادو مازوخیستی لذت جنسی را افزایش می‌دهند و کشمکش‌های خفته به روی قدرت که در عمده روابط جنسی وجود دارند را آشکار می‌کنند. باقی زنان اما استدلال می‌کنند که زورگویی، تسلط و تحمیل درد جایی در روابط سالم جنسی ندارند.

شک و نگرانی اساسی این است که به دلیل بسیاری از نابرابری‌های جنسی رایج در جامعه، بازی‌های سادو مازوخیستی ممکن است بازی نباشند و در واقع نمونه‌ی دیگری باشند از خشونت و ستم جنسی علیه زنان و روابط نابرابر و ناعادلانه‌ی میان زنان و مردان.

من همیشه کتک می‌خوردم. شوهرم، که تحصیل کرده هم بود، می‌گفت که فقط در صورت بستن دست و پای من و زدن من می‌توانست از رابطه‌ی جنسی با من ارضا شود. حتی مرا تهدید به مرگ می‌کرد. برای او این میل به زورگویی و تصاحب ناشی از کمبودها و عقده‌های درونی او بود. او به هیچ عنوان روحیه‌ی جنسی سالمی نداشت.

حق مسلم شما این است که به هر آنچه نمی‌خواهید نه بگویید. اگر فشارهای جنسی از سوی همسر یا دوستان شما را سردرگم و افسرده کرده است، وضعیت خود را با دوست یا مشاوره‌ی که بتواند شما را در تصمیم‌گیری و کسب اعتماد به نفس یاری کند در میان بگذارید.



در طول زندگی احساسات جنسی ما (چگونه می خواهیم جنسیت خود را کشف و تجربه کنیم، با چه کس، کی و چگونه و ...) دستخوش تغییرا گوناگون می شوند.

در این جا نمونه هایی از تغییراتی که زنان در زندگی جنسی شان تجربه کرده اند را می خوانید.

در طول 2 سال گذشته، بعد از 14 سال زندگی مشترک من و همسرم موفق شده ایم که درباره سکس راحت تر صحبت کنیم. شوری عجیب و عمیق احساس می کنیم. اول عاشقی شور و هیجان دیوانه کننده است و دو نفر انگار می خواهند همدیگر را ببلعند. شور و هیجان امروزمان اما آرام و با ملایمت است. هیچ عجله ای نداریم و احساس گناه هم نمی کنیم. هیچ وقت به این اندازه در زندگی مان از نظر جنسی همدیگر را درک نکرده ایم.

من در شرایطی هستم که صحبت از سکس برایم خیلی سخت است چون چیز چندانی هم برای صحبت نیست. به هم نزدیک و علاقه مند هستیم ولی همچنان آشفته ام. همیشه تصور می کردم که روی هم در عشق با زی می توانیم حساب کنیم ولی فعلاً این طور به نظر نمی آید. احساس راحتی نمی کنم.

با وجود این که 20 سال از ازدواج من با شوهرم گذشته است، من هرچه می گذرد بیشتر و بیشتر به داشتن رابطه ی جنسی با زنان فکر می کنم.

طلاق من در 45 سالگی مرا به دوران نوجوانی بازگردانده است. با آدم ها قرار دیدار می گذارم، عاشق می شوم و به سکس فکر می کنم. از صدای زنگ تلفن به هیجان می آیم و به معشوقه ام فکر می کنم.

من فقط حوصله ی همراهی گاه به گاه مردان را دارم و نه یک رابطه ی دائم و عمیق. فقط با آن ها گاه به گاه قرار دیدار می گذارم. گاهی این دیدارها جنسی هستند و گاهی نه. برایم این تجربه ها هنوز جدید هستند و درم گاهی دلهره ایجاد می کنند.

مواظبت از نوزادمان هردوی ما را تا حدی خسته می کند که دیگر برای سکس انرژی چندانی نداریم. اما نگهداری از کودکم، لمس صورت لطیفش و حس بدن کوچکش در آغوشم به نوعی دیگر پرشور و احساس است.

ما 32 سال است که ازدواج کرده ایم و شکی ندارم که تا پایان عمرمان با یکدیگر خواهیم بود. در 10 سال گذشته اما کشش جنسی ما خیلی کمتر از گذشته بوده است. بیشتر به خاطر داروهایی است که شوهرم به دلیل مشکلات قلبی و من به دلیل فشار خون بالا مصرف می کنم. 10 سال پیش از آن



اوج سال های جنسی من بود. منظورم این نیست که ناگهان از اوج سقوط کردیم و دیگر سکس نداریم. اما حس و حال آن دیر به دیرتر به سراغمان می آید.

من آن قدر به علت جنگ و دعوای کوچک و بزرگ از او در خشم هستم که کشتن او را به خوابیدن با او ترجیح می دهم!!!

وقتی من و رویا به یک خانه ی مشترک رفتیم، برای مدتی من هیچ کشش جنسی در خودم احساس نمی کردم. هول کرده بودم و فکر می کردم که دیگر هیچ وقت آن شور قدیمی را برای او نخواهم داشت. اما با تعجب دیدم که احساساتم دوباره بازگشتند.

15 سال از ازدواج ما با یکدیگر می گذرد. برای چندین سال عاشقان دواشته بودیم. زندگی مان فوق العاده رمانتیک بود. الان رمانس کمتر است اما عشق و دوستی عمیقی بین مان وجود دارد. سکس دیگر جزو مسائل مهم مان نیست. دفعات سکس کمتر شده است اما عشق بازی مان همچنان در نوع خود لذت بخش است. حسی گرم، صمیمی، و سرشار از اعتماد میان مان وجود دارد.

من و شادی 17 سال است که با یکدیگر بوده ایم. اوایل با یکدیگر رابطه جنسی داشتیم و بعد برای 5 سال از یکدیگر جدا شدیم. وقتی دوباره پیش هم برگشتیم رابطه مان دیگر حالت جنسی نداشت. من اما واقعاً در کنار او خوشحالم. رابطه ایی بهتر از این نمی توانم تصور کنم. همدیگر را در آغوش می کشیم، می بوسیم، دست های یکدیگر را همیشه می گیریم و به هم ابراز عشق می کنیم. با یکدیگر سکس نداریم و من از این بابت احساس کمبود نمی کنم.

بعد از طلاق من با مردی که نسبت به او حس خاص و خوبی داشتم آشنا شدم و می دانستم احساسات ما متقابل است. تازه فهمیدم که من چقدر پرانرژی، ارگاسمیک، دیوانه، بامزه، شوخ طبع و فوق العاده می توانم باشم!

من 48 سال و همسرم 50 سال دارد. با وجود مشکلات زیاد، ما توانسته ایم که رابطه ی موفقی باهم داشته باشیم. من موقع ازدواج باکره بودم و در نتیجه تعریف و درک مشخصی از جنسیت و مسائل جنسی نداشتم. خیلی زود معلوم شد که من هرچند از سکس بدم نمی آید ولی در مجموع به اندازه ی شوهرم از آن لذت نمی برم. اگر به دست او بود دلش می خواست حداقل روزی یک بار با او رابطه داشته باشم.

خیلی زود معلوم شد که ایده ی ارگاسم واژنی یک دروغ است و یاد گرفتیم که کلیتورس من را تحریک کنیم، این لذت من را بیشتر کرد. اما من بازهم می ترسیدم که نارضایتی ام از داشتن سکس زیاد را به او منتقل کنم. مثل خیلی زن های آن دوره فکر می کردم که رفع نیازهای جنسی همسرم وظیفه ی من است. هیچ وقت عدم توجه او به مقاومت هایم و یا اعمال زور و قدرت فیزیکی برای تحمیل خواسته هایش به من را تجاوز نمی نامیدم.



این شرایط اما دیگر وجود ندارد. در 40 سالگی به دلایلی دچار افسردگی شدید شدم. فعالیت جنسی ما متوقف شد. وقتی بعد از یک سال کم کم از افسردگی بیرون آمدم، من بودم که عشق بازی را شروع می کردم و فقط اگر من حاضر و آماده بودم سکس را شروع می کردیم. در تمام آن روزهای سخت همسرم حامی و پشتیبان من بود و به این همراهی ادامه داده است.

خلاصه این که الان صبر می کند تا من هم برای عشق بازی آماده بشوم و زندگی جنسی ما از همیشه بهتر شده است. فکر می کنم که حالا او هم کیفیت را بر کمیت ترجیح می دهد. ما کارهای جدیدتری را با هم تجربه می کنیم. جالب ترین تغییر این است که من الان خیلی بیشتر از گذشته مایل به عشق بازی هستم. شاید به سنم مربوط است چون می دانم زنان با گذشت سال ها پرشورتر می شوند. اما به نظرم مهمترین عامل به دست آوردن استقلال، و قدرت تصمیم گیری است. الان خواسته هایم را نشان می دهم، او به آن ها احترام می گذارد، و دیگر از رفتن او به سوی زنی که بیشتر جنسی باشد نگران نیستم، چون سکس مان فعال و زنده است و از بودن با هم لذت می بریم.

همه ی ما زنان در زندگی مان چنین بالا پایین ها و رشد و تغییرات جنسی را به گونه ای تجربه خواهیم کرد.

سکس و معلولیت های فیزیکی

گروهی از زنانی که در این مجموعه از خود گفته اند معلولیت های فیزیکی دارند. بسیاری از زنان با معلولیت های فیزیکی کم کم دارند جنسیت خود را از نو کشف می کنند و آزادانه و با اعتماد در پی درک و رفع نیازها و احساسات جنسی شان هستند. بسیاری از افراد جامعه به غلط تصور می کنند که معلولیت فیزیکی ما را زنانی غیرجنسی می کند.

بسیاری از پسرها به ندرت به سوی من می آیند. از دید آن ها من موجودی جنسی نیستم. آن ها وجهه جنسی من را هیچ وقت نمی بینند. وقتی با اولین دوست پسر من که فوق العاده خوش قیافه بود آشنا شدم تمام اطرافیانم تعجب کرده بودند انگار که من از نظرشان هیچ وقت کشش ها و جذابیت های زنانه نداشته ام!

ما زنانی که معلولیت فیزیکی داریم با واقعیات دردناکی که همه زنان با آن ها دیر یا زود درگیر می شوند زود تر آشنا می شویم. ارزش ما بر اساس ظاهر و معیارهای زیبایی مردسالار و بورژوا ارزیابی می گردد و نیازها و تمایلات جنسی ما توسط "متخصصین" و همراهان مرد تعریف می شود.

معلولیت های فیزیکی گاهی آنچنان دردناک هستند که به بدن ما اجازه ی سکس را، حتی در صورت تمایل روحی، نمی دهند. برای کسب تجربه و لذت جنسی بسیاری از ما زنان معلول باید صبر و حوصله به خرج دهیم.



در دوره های حمایتی با دوستان لژیون ام، ما در مورد درد و آسیب پذیری بدن مان که مانع لذت ما از نزدیکی با معشوقه هایمان می شود صحبت می کنیم و روی راه کارها و راه حل ها حرف می زنیم.

من دائم فکر می کنم که بدنم برهنه زیبا نیست اما شوهرم به وضوح عاشق و شیفته من است. یک روز از او پرسیدم که آیا من در عشق بازی هم مثل راه رفتن می لنگم و او در جواب گفت که من عشق بازی را هم با همان ریتم زیبا، آرام، پیوسته و مصمم راه رفتنم انجام می دهم.

با وجود موانع بسیار، بسیاری از ما زنان معلول تصمیم می گیریم که از نظر جنسی فعال باشیم.

من و همسر سابق ام 4 فرزند داشتیم و 12 سال با یکدیگر آن ها را بزرگ کردیم. بهترین وجه رابطه ی زناشویی ما بخش جنسی اش بود. اگر زندگی مشترک مان قرار بود محدود به تختخواب باشد قطعاً با هم می ماندیم!

من ترجیح می دهم که با زنان باشم تا مردان چون کمتر درگیر بدن و ظواهر فیزیکی هستند و شور و احساس بیشتری نشان می دهند.

من بکارت خود را خیلی دیر در 28 سالگی از دست دادم. بعد از 6 ماه گفت وگو و زمینه چینی برای سکس آماده شدم. اولین تجربه ام هم واقعاً لذت بخش بود.

تدارک شرایط لازم برای عشق بازی گاهی سخت است، به خصوص اگر معلولیت فیزیکی شدید باشد. نگرش های تبعیض آمیز و ترحم آمیز رایج در جامعه اما این مشکلات را بیش از آن چه هست بزرگ و چاره ناپذیر جلوه می دهند. ما معلولین دائماً با نگرش های تبعیض آمیز، ترس و ترحم آزاردهنده ی مردم و موانع اجتماعی و محیطی درگیر هستیم. تصاویر فرهنگی رایج که سکس را همیشه لحظه ای و بی مقدمه نشان می دهند با شرایط زندگی ما که به تدارکات خاصی برای سکس نیاز داریم همخوانی ندارند و این گاهی آزاردهنده است.

اولین امتحان رابطه مان وقتی است که همیارم باید با مشکلات مثانه و ادراری من آشنا شود. واکنشش به زنی که پوشک می گذارد و برای رفتن به دست شویی به کمک نیاز دارد چیست؟ برایم فکرش ترسناک و رنج آور است. قبل از سکس باید حرف بزنیم و شرایط لازم را درست کنیم. زمان و انرژی می برد. موقع سکس نمی توانیم به هیچ عنوان مزاحمت و یا مهمان غیر منتظره داشته باشیم چون من نمی توانم سریع خود را بشویم و لباس بپوشم.

ادامه دارد...



بیماری پر مویی یا هیر سوتیسم

هیرسوتیسم عارضه ای است که در آن رشد بیش از حد مو در صورت و بدن وجود دارد. گرچه این عارضه ممکن است هم در مردان و هم در زنان رخ دهد، اما معمولاً تنها مشکل زنان محسوب می شود.

زنان مبتلا به هیرسوتیسم موهای تیره و زخیمی بر روی صورت، قفسه سینه، شکم و پشت دارند. این موهای زخیم و تیره، متفاوت با موهایی است که زنان به طور عادی بر روی لب فوقانی، چانه، پستان ها یا شکم دارند و همچنین متفاوت با موهای ظریفی است که همه بدن آنها را می پوشاند.

زنان بعضی از گروه های نژادی (از جمله زنان منطقه مدیترانه) نسبت به زنان سایر مناطق، موهای بدنی بیشتری دارند، اما این امر به معنای آن نیست که آنها دچار هیرسوتیسم هستند.

علل هیرسوتیسم

مصرف دارویی: استفاده از هورمونهای مردانه و داروهای با اثر آندروژنی مانند استروئیدهای آنابولیک که در بعضی از افراد مشغول به ورزش بدنسازی مصرف می گردند و استفاده از داروی دانازول که در بیماری آندومتریوز بکار می رود، مثالهایی از مصرف دارویی آندروژنها میباشد.

• مشکلات تخمدانی:

تومورهای تخمدانی تولید کننده آندروژن می تواند باعث پرمویی خانمها گردد که سریع ایجاد می شود و می تواند همراه نشانه های دیگر مردانه مانند ریزش موهای سر و کلفتی صدا باشد. بیماری تخمدان پلی کیستیک نیز همراه با عدم تخمک گذاری مزمن، چاقی و هیرسوتیسم می باشد. در این بیماری افزایش هورمون هیپوفیزی LH و کاهش FSH باعث عدم تخمک گذاری شده و افزایش استروژنها و آندروژنها را سبب می شود.

• مشکلات غدد فوق کلیوی:

بیماریهای نظیر کوشینگ و هیپرپلازی غدد فوق کلیوی (به علت نقائص آنزیمی) می تواند موجب هیرسوتیسم گردد.



• هیرسوتیسم فامیلی :

بعضی از بیماران دچار هیرسوتیسم هیچ مشکلی در تخمک گذاری و قاعدگی خود نداشته ، میزان هورمونهای آنها طبیعی بوده و علتی برای هیرسوتیسم آنها پیدا نمی شود . این حالت در خانمهای منطقه خاورمیانه و اطراف مدیترانه بیشتر دیده می شود و بنظر می رسد در نژادهای خاصی شایعتر باشد. این نوع هیرسوتیسم را فامیلی و یا ایدیوپاتیک می نامیم . به نظر می رسد در این افراد حساسیت بیش از حد فولیکولهای مو به مقادیر طبیعی آندروژنها باعث پرمویی می گردد . البته حتی این نوع هیرسوتیسم نیز به کاهش آندروژنها توسط داروها پاسخ می دهند . این افراد کاملاً سالم بوده و تنها به علل زیبایی تحت درمان قرار می گیرند

اقدامات پاراکلینیکی

اندازه گیری هورمونهای مختلفی چون تستوسترون ، 17 هیدروکسی پروژسترون ، آندروستن دیون ، پرولاکتین و FSH و LH و استفاده از سونوگرافی تخمدانها جزء اقدامات پاراکلینیکی لازمی است که در مورد بیماران مبتلا به هیرسوتیسم باید انجام گیرد تا به تشخیص علت بیماری کمک نماید و قطعاً تشخیص علت بیماری به انتخاب روش درمانی مناسب منجر خواهد شد.

درمان

برای درمان هیرسوتیسم در خانمها باید علت آن شناسایی شده و در صورت امکان برطرف گردد . درمان به دو صورت دارویی و غیردارویی انجام می شود . درمان دارویی شامل استفاده از قرصهای ضد بارداری ، اسپرونولاکتون ، کورتیکواستروئیدها ، سیپروترون کامپاند ، سیپروترون استات ، فیناستراید ، فلوتامید ، کتوکونازول ، آنالوگهای GnRH و سایر داروها می باشد . درمان غیردارویی شامل استفاده از لیزر ، الکترولیز ، موم ، بنداندختن و غیره می باشد

درمان غیر دارویی

اگر اضافه وزن دارید، وزنانتان را کم کنید. کاهش وزن مقدار هورمونهای مردانه را که باعث افزایش رشد مو می شود، کاهش می دهد. روش های موضعی مختلفی برای از بین بردن موهای زائد وجود دارد:

• تراشیدن

راحت ترین و بی خطرترین روش رفع موهاست. اما در این روش ته ریش خواهید داشت مگر اینکه هر روز موها را بتراشید. ممکن است تراشیدن مکرر باعث تحریک شدن پوست



شود. در صورت تحريك پوست مقدار كمی پماد هیدروکورتیزون يك درصد در محل بمالید.

• دیپلاسبیون (کرم های موبر)

می توان از کرم های موبر استفاده کرد. به این ترتیب ته ریشی هم باقی نمی ماند. اما کرم ها ممکن است پوست را تحريك کنند. برای آزمایش حساسیت پوست، مقدار کمی کرم روی پوست داخل مچتان بمالید. يك روز صبر کنید اگر واکنشی ظاهر نشد، می توانید از کرم استفاده کنید.

• رنگ بری (سفید کردن)

خمیرهای رنگبر را می توان روی موهای زائد به کار برد. خمیر را روی پوستتان بمالید و بگذارید برای ۱۰ دقیقه بماند. سپس مطابق دستور روی برچسب، خمیر را بردارید. خمیرهای رنگبر هم ممکن است باعث تحريك پوست شوند.

• اپیلاسیون (کندن و موم گذاشتن)

این روش ممکن است پوست را آزرده و یا افزایش جریان خون پياز مو رشد موها را سریع تر کند، این روش ها توصیه نمی شوند.

• الکترولیز

با این روش می توان به طور دائم از موهای زائد راحت شد، شیوه کار به این صورت است که جریان الکتریکی ضعیفی از طریق يك سوزن به پياز مو وارد می شود، الکترولیز گرانقیمت است و نیاز به صرف وقت زیاد دارد.

اگر قصد دارید الکترولیز انجام دهید، اطمینان حاصل کنید که فردی که این کار را انجام می دهد مجوز انجام این کار را دارد و در کار خود ماهر است. ابزارهای الکترولیز خانگی و موچین های الکترونیکی هم در بازار موجودند ولی معمولاً به خوبی عمل نمی کنند و قابل توصیه نیستند.

• برطرف کردن موها با لیزر

در این روش با استفاده از اشعه لیزر پياز مو نابود می شود و بنابراین موی زائد می ریزد. این روش از رشد مجدد مو هم جلوگیری می کند. احتمالاً باید جلسات متعدد درمانی در طول چند هفته را بگذرانید و نتایج ممکن است همیشه دائمی نباشد. برطرف کردن موها با لیزر گران قیمت است و تنها باید به وسیله پزشك دارای مجوز انجام شود.



اما درمورد لیزر موهای زائد باید نکاتی را متذکر شد تا اولاً انتظار زیاده از حد از این روش نداشت و ثانیاً اثرات مفید آن مشخص گردد. لیزرهای از بین برنده موهای زائد معمولاً با اثر برملانین یا همان رنگدانه اصلی پوست و مو باعث تخریب فولیکول یا همان ریشه مو می شوند. بنابراین هرچقدر موهای زائد مشکی تر باشد اثر لیزرها نیز برمو بیشتر است و هرچقدر رنگدانه پوست کمتر باشد عوارض احتمالی لیزر نیز کمتر است. بنابراین بهترین پوست و مو برای لیزر موی زائد موی مشکی و پوست سفید می باشد. بهتر است قبل از انجام لیزر آزمایشات هورمونی مربوط به موی زائد درخواست شود تا در صورتی که اختلال هورمونی در زمینه موی زائد فرد وجود داشته باشد شناسایی شده و تحت درمان صحیح دارویی قرار گیرد. در هنگام استفاده از دارو جهت پرمویی می توان اقدام به لیزر نیز نمود تا دارو باعث کاهش ایجاد موها شده و لیزر نیز باعث از بین رفتن موهای موجود گردد.



قبل از لیزر درمانی موهای زائد باید از حداقل سه هفته قبل اقدام به کندن موها نکرد زیرا التهاب ایجاد شده در اثر کندن موها می تواند اثر لیزر را بر موهای زائد کمی کاهش دهد. لذا در این مدت می توان برای از بین بردن موها از تیغ ویا قیچی استفاده نمود. استفاده از موبرهای شیمیایی و ماشینهای اصاله مو نیز در این مدت ممنوع است

قبل از استفاده از لیزرهای موی زائد و پس از آن باید از ضد آفتاب مناسب پوست فرد استفاده شود تا پوست فرد برنزه نشود زیرا برنزه شدن پوست می تواند باعث افزایش عوارض لیزر در پوست فرد شود. استفاده از سولاریوم نیز قبل از لیزر ممنوع می باشد.

عوارض لیزرهای موی زائد شامل لکه های پررنگ پوست می باشد که بسیار نادر بوده و در صورتی که نکات ذکر شده رعایت گردد و انتخاب بیمار و طول موج و انرژی استفاده شده جهت وی صحیح باشد چنین اتفاقی نخواهد افتاد. گاهی لکه های حلقوی در محل لیزر ایجاد می شود که این خونمردگیها معمولاً پس از مدت کوتاهی برطرف می شود و جای



نگرانی وجود ندارد. قرمزی پس از لیزر نیز با خنک نمودن پوست و همچنین گاهی استفاده از کرمهای حاوی استروئید کاهش یافته و معمولاً بیش از یک روز باقی نمی ماند.



انجام لیزر موهای زائد معمولاً درد زیادی ایجاد نمی کند اما در صورتی که فرد حساس بوده و تراکم موها زیاد باشد می توان از ژلهای بیحسی قبل از لیزر درمانی استفاده نمود تا سوزش ایجاد شده در هنگام لیزر نیز کاهش یابد. قراردادن کیسه های یخ بر روی پوست قبل از انجام لیزر تا حد زیادی می تواند سوزش آن را کاهش دهد که به این نکته ساده در بسیاری از کلینیکهای لیزر توجهی نمی شود. یکی از نکات مهمی که باعث کاهش درد بیمار در هنگام لیزر درمانی می شود توضیحات صادقانه پزشک می باشد که خود به همراه منش و رفتار موقرانه پزشک می تواند باعث کاهش اضطراب بیمار و در نتیجه باعث کاهش درد وی گردد.

تعداد جلسات لیزر معمولاً حدود 6 جلسه می باشد که البته در برخی افراد این تعداد ممکن است کمتر و یا بیشتر باشد. مدت دوام اثرات لیزر نیز در افراد مختلف متفاوت است اما حدوداً 3-4 سال اثرات لیزر در کاهش موهای زائد می تواند دوام داشته باشد و گاهی لازم است که طی یک دوره دیگر نیز به لیزر این نوع موها اقدام نمود. موهای زائد برخی از نقاط صورت از بقیه نقاط مقاومتر می باشد، برای مثال ممکن است موهای چانه تعداد جلسات بیشتری برای از بین بردنشان لازم باشد. گاهی موهای زائد در اثر لیزر کرکی و نرم شده و در این مرحله می توان به جلسات لیزر خاتمه داد و از روشهای موقتی کاهش موهای زائد استفاده نمود؛ زیرا این نوع موها به لیزر کمتر پاسخگو می باشند. موهای سفید نیز همانطور که در ابتدا گفته شد به لیزرهای رایج کمتر پاسخ می دهند.



درمان دارویی هیرسوتیسم

پزشکتان ممکن است داروهای ضدآندروژن یا ضدهورمون مردانه برای کنترل هورمون های مردانه عامل هیرسوتیسم تجویز کند.

داروهای ضدآندروژن حداقل باید ۳ تا ۶ ماه مصرف شوند تا نتیجه‌شان ظاهر شود. این داروها می‌توانند از رشد موهای جدید جلوگیری کنند اما بعید است که مقدار موهایی را که از قبل وجود دارند تغییر دهند.

یک داروی موضعی کرم افلورنیتین (Eflornithine) هم موجود است که به طور خاص رشد موهای صورت را کند می‌کند.

این کرم را باید روی پوست صورت و چانه استعمال کرد و ممکن است ۴ تا ۸ هفته و گاهی بیشتر طول بکشد تا اثر آن ظاهر شود.

در صورتی که به طور ناگهانی موهای صورت و بدن‌تان افزایش یافت به پزشک مراجعه کنید. همچنین اگر عادت ماهانه‌تان به هم خورد یا صدایتان کلفت شد، نیز باید دکترتان را ببینید.

درمورد درمانهای خوراکی باید توجه داشت که معمولاً استفاده از داروها باید به مدت طولانی انجام شود تا تأثیر خود را بگذارد و با توجه به عوارض این داروها حتماً باید تحت نظر متخصص پوست و یا متخصص غدد داخلی مصرف شوند.

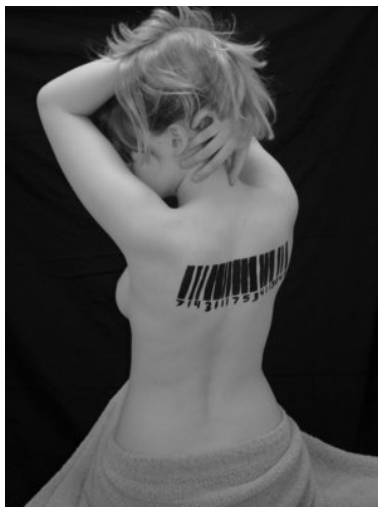


سولاریم

در یکی از شبهای سرد زمستان، که زمهریر سرما تا مغز استخوان پیشروی می کرد پس از یک روز سرشار از بداقبالی در خیابان به انتظار تاکسی ایستاده بودم. پس از ترمز چند اتومبیل مدل بالا با پیشنهادات بیشرمانه بالاخره یک تاکسی جلوی پاهای یخزده ام ترمز کرد و سوار شدم. مسافری که مردی میانسال بود در کنار راننده نشسته بود و با آقای راننده گرم گفتگو بودند. چند لحظه پس از نشستیم در تاکسی تازه کمی گرم شده و به خود آمده بودم که متوجه مکالمه راننده و مرد مسافر شدم.

دو مرد میانسال که تجربه زندگی در چهره شان نشسته بود در مورد "سولاریم" صحبت می کردند. اولین بار بود که این واژه را می شنیدم؛ اما کم کم با ادامه صحبتهای مرد مسافر فهمیدم سولاریم همان دستگاه لیزری است که رنگ پوست بدن را بوسیله اشعه به رنگ تیره تغییر می دهد. به خاطر آوردم که قبلا یکی از دوستانم واقعه ای را در مورد یک عروسی که زندگیش قربانی این دستگاه مردساخته شده بود را برایم نقل کرده بود.

اما مکالمه ای که در حال شنیدن آن بودم از نوع دیگری بود. مرد مسافر از قول چند زن که گویا در مسافرتها ترانزیتی اش با آنها برخورد کرده بود می گفت، از کارکرد این دستگاه و مضراتی که می تواند برای پوست داشته باشد و این که مشتریان این دستگاه و این عمل به اصطلاح زیبایی، زنان هستند.



مرد مسافر به همراه مرد راننده از این موضوع صحبت می کردند و زنان را که علاقه مند به این گونه اعمال بودند را به استهزاء گرفته و با نیشخند سرزنش و ملامت می کردند. دریغ و هیبت که خود این مردان این گونه دستگاهها را با مقاصدی در جهت استفاده و حتی سوء استفاده از جنس زن ساخته اند و می سازند.

مردانی که زن و زنانگی برای آنها تنها در جسم و تن زنان و لذت بردن از آن برایشان معنا دارد. هنگامی که لحن تمسخرآمیز مرد مسافر را می شنیدم و نیشخند مرد راننده را در آینده می دیدم آن قدر

منزجر بودم از این دنیای مردسالار که چنین ظالمانه زنان را در سیطره اندیشه پلید استثمار به



اسارت می برد حال از هر شیوه و به هر ترفندی و بعد این چنین وقیحانه این بردگان شهوت و لذت جویی خود را به باد استهزاء می گیرد.

" سولاریم" نماد و مظهری از زنجیرهای قدرت مردانه بر پاره پاره های وجود زنان؛ دستگاہی سرطان زا برای زنان اما خوشایند برای مردان.

با همه انزجار و نفرتی که از شنیدن این گفتگو در درونم شعله ور بود اما نتوانستم کلمه ای حتی در پاسخ به این تمسخر بیرحم به آن دو مرد بیان کنم. عصبانیت و بغضی که داشتم بر زبانش قفل ستر شده بود که یارای گشایشش را نداشت.

از تاکسی پیاده شدم: دیگر سرما را حس نمی کردم. گرگرفته و عاجز از درک این همه نابرابری و ظلم با اشکهایی تفتیده راهی خانه بودم اما اندیشه ای که در من در تقلا قیام و طغیان بود رهایم نمی کرد. به یاد شنیده هایم افتادم و اینکه برای یکی از درسهایم باید یک متن شنیداری می نوشتم و همچنان مثل همه کارهایم عقب افتاده بود. وقتی رسیدم کینه و بغض و غم را تنها توانستم با یک قلم و چند کاغذ تسکین و تسلی بخشم.

در بسیاری از محافل و بحثها می شنوم که مدرنیسم با تجلیاتی از تکنولوژی عصری است که ارمغان آزادی زنان و برابری و مساوات آنها را با مردان با خود به همراه دارد اما وجوهاتی از این دست آیا به راستی می توانند این بشارت را به ما ارزانی دارند؟!

در عصر نوین بشر حقیقت مدرنیته شاید مستلزم نگاهی دقیقتر و ژرف تر باشد تا بتوانیم این سلطه های جنسیتی را از آن دریابیم.

نگین



دوستت دارم ای معشوق عاشق]
دوستت دارم ای انتهای احساس

حرفهای تنهایی

دلم گرفته از نا باوریهها، از بی معرفتیها، از دلتنگی...

واقعا چرا آدمای عاشق کسی می شن که اون یه دلخوشی دیگه داره؟

چرا عاشق کسی می شن که اون خودش یه عشق داره؟

بابا مگه غیر از اینکه که آدمیزاد یه قلب داره و فقط تو قسمت پنت هاوس و بخش عشقش، یه نفر جا داره؟ چرا؟ چرا؟

یا بهتره بگم چرا بعضی ها به کسی دل می بندن که می دونن شاید یا حتی هیچوقت بهش نمی رسن؟

من واسه این حس ارزش قائلم... چون عشقه و من عشق رو باور دارم... و بهش ایمان دارم.

عشق کم چیزی نیست... من کاری به اونایی ندارم که عشق رو با هوس قاطی می کنن... عشق رو آلوده می کنن... و عشق برایشون یعنی فقط وصل و این وصل می تونه به هر قیمتی باشه...

فقط می دونم عشق مقدسه... و هر کس که از عشق دم می زنه عاشق نیست... گاهی ما لزبنا عاشق کسی می شیم که می دونیم شاید یا حتما بهش نمی رسیم... اما به خاطر عشقی که تو دلمونه، به خودمون حق نمی دیم کسه دیگه رو وارد این حریم کنیم و این اجازه هم نمی دیم که کسی بیاد و عاشقمون بشه.

اما همه این رو نمی فهمن... شاید هم برایشون مضحک باشه، اما حسش شیرینه و قابل انکار نیست.

من دست تموم عاشقای واقعی رو می بوسم... من پای عاشق حقیقی رو می بوسم... یه عاشق به دلش نگاه می کنه... به حسش که هیچ وقت بهش دروغ نمی گه... گاهی شاید بدونی به عشقت نمی رسی، اما حس و عشقت اونقدر زیباست که حرمتش تو رو مجبور به تعهد می کنه... این یعنی عشق... یعنی ایمان... یعنی دوست داشتن... این یعنی زیبایی زندگی... این یعنی ارزش زندگی و زنده بودن.

ای تویی که این عشق رو داری من پات رو می بوسم... دستت رو می بوسم... به عشقی که داری سجده می کنم... و پیشونیم رو به خاک می مالم.



عشق همیشه وصال نیست... عشق هجران و
فراق داره... عشق دوری و غم داره... عشق
عذاب داره ...

شاید به خاطر این نوشته مسخرم کنید. اما ایمان
دارم به گفته و اعتقاد... من به زخم زبونا هم
عادت دارم... اما عشقه مقدس این چینی کم
دیدم، اگه هم دیدم پرستیدم... عشق یعنی به
حسی که داری ایمان داشته باشی، حتی اگه
وصالی نداشته باشه...

بابا زخم زبون نزن... زخم زبون، یه عاشق رو از عشق مبرا نمی کنه و باعث نمی شه به حس
زیبایی که داره خدشه وارد شه... کسی که عاشق حقیقه حاضره با عشقی که تو دلشه تنها باشه، اما
به هر بی سر و پای ابراز عشق نمی کنه.

آیا این قابل تقدیس نیست؟ قابل ستایش نیست؟ البته که هست...

عشق، فقط عشق... ریشه ی عاشق تو آسمونه، نه تو زمین... آهای عاشق واقعی هیچوقت عوض
نشو... رنگ نباز و نشکن... همیشه واسه عالم ما ساقه و ریشه باش... نذار بد زمونه و بی معرفتیه
آدما تو رو هم بی رنگ کنه ... نذار تیشه ی نا کامیا از پا درت بیاره... محکم باش.

شاید حالا، کسی حسست رو نفهمه، غیر من ... اما روزی می رسه که خودت با یادآوری این عشق،
سرت رو بالا بگیری و با افتخار به دلت بنازی... به احساست بنازی...

می میرم واسه اونا که عاشق حقیقی باشن و با فرمول و محاسبات بی منطق و بی احساس دنیای بی
رحم، عشق، این کالای کمیاب و با ارزش رو، معامله نمی کنن.

مریم



حرفی با پدر و مادرم

اینبار حرفی دارم با خانواده ام.

می خوام بپرسم اگه روزی من، دختر عزیزتون که دلخوشیتون و زیبایی زندگیتون رو توی زندگیم می بینید، پیام و با هزار مقدمه و اما و اگر و شاید بگم که یک لژیون هستم چه عکس العملی دارید؟

طردم می کنید؟ تنبیه می کنید؟ حبس می کنید؟ یا از این دکترا به اون دکترا می بریدم؟

دیگه دوستم نخواهید داشت؟ دیگه من رو فرزند خودتون به حساب نمی آرید؟

یا گرایش جنسیم رو مثل همه ی خلقت های خدا می پذیرید و مثل نعمت های شنوایی، بینایی و شکر می کنید؟ چه می کنید؟

واقعا از خودتون بپرسید.. آیا این دختر گرایش جنسش همجنس گرا شده مقصره یا شما مقصرید؟

اگر طردم می کنید فقط به این فکر کنید که من خودم خیلی سخت این واقعیت رو به علت نبودن اطلاعات پذیرفتم.. و خیلی با خودم جنگیدم.. تا به باور برسم و خیلی فکر کردم و عذاب کشیدم که چطور باید پیام و به شما بگم تا تو این زندگی که شاید همه چیز و همه کس باهام مخالفت کنن به حس پدری و مادریتون پناه بیارم..

اگر تنبیه ام می کنید به این فکر کنید که من مگه چه جرم و گناهی کردم؟ چه اشتباهی کردم که مستحق این تنبیه باشم؟ مگه دوست داشتن گناهه؟ مگه گناهی کردم که خلقت خدا دادیم اینجوری شده؟ و بدونین من قبل اینکه به شما این راز رو بگم به قدر کافی تو خلوتم تا به واقعیت ایمان بیارم خودم رو بارها تنبیه و توبیخ کردم.

اگر حبس ام میکنید اینو بدونید که جسمم رو حبس می کنید اما روح و گرایش ذاتی من قابل حبس نیست و این روح و گرایش آزادی داره.

از این دکترا به اون دکترا می بریدم؟ تا مثلا از نظر فکری تغییرم بدید فقط اینو میگم که دو قضیه امکان داره پیش بیاد؟

یا پیش دکترا احمق می برید که با داروهای اعصاب و هورمونی مثلا میخواد فکر و گرایش فرزندتون رو عوض کنه اما غیر ضعف اعصاب و تصور بیماری برای من و بهم ریختن هورمونهام هیچ سودی نخواهد داشت.. من لژیونی رو می شناسم که از بس از داروهای هورمونی به توصیه ی



دکتر استفاده کرده که یا تغییر کنه یا چنچ کنه هیکل و اندامی خیلی مردونه و غیر نرمال واسه یه دختر براش ساختن.. چون به علت نبودن اطلاعات و تشخیص دکتر نا آگاه فکر می کردند فقط باید مرد باشه تا بتونه یه زن رو دوست داشته باشه و حالا از نظر روحی نابود شده... آخه لزبین بودن دخترتون اینقدر بد که حاضرید فرزندتون رو افسرده و بیمار روحی ببینید؟

یا شانس بیارید و دکتر خوب پیدا بشه که علم داشته باشه به این قضیه که خواهد گفت که دختر شما بیمار نیست و لزبین بودن بیماری نیست و خواهد گفت که یک گرایش و خلقتیه..

دیگه دوستم نخواهید داشت؟ یه سوال می پرسم آیا من همون دختر عزیزتون نیستم که از بچگی با جون و دل دوستم داشتید؟ آیا با یه واقعیت و شهادت گفتنش تمام اون علائق و غریزه ی پدري و مادريتون جاش رو به نفرت میده؟

اگه که میگوید دیگه تو دختر ما نیستی قبل گفتن این کلمه بشنید و به این فکر کنید که من فرزندتون هستم.. اگه من رو حتی برای همیشه از زندگیتون بیرون کنید در محضر خدا و در واقعیت من باز دختر شما هستم و از خود شما هستم که تو لحظه ی خلوت شخصی خودتون من رو به وجود آوردین و نمی تونین پیش وجدانتون منکر من بشید..



پدر و مادر، ما بچه های جنس سوم به قدر کافی توی ایران مخصوصا از نظر قانون و شرع و عرف تحت فشار و طرد و خفقان و سکوت هستیم. نذارید از تکیه بر پناهگاه حسی و حمایتی شما هم نا امید بشم... من رو باور کنید.. من لزبین حس و عشق حقیقی تر و قوی تر دارم ... باورم کنید که من هم خدا رو می پرستم و بعد از کلی جنگ درونی حالا سپاسگذارم که من هم هستم و لزبین هستم و این برای من و امثال من مثل نعمت بینایی و شنوایی قابل حمد و شکر و سپاسگذاریه..

فقط شما رو محرم و پناهگاه احساسی دوستم تا اگر از هر جا غمگین و خسته و دلشکسته میشم به خاطر حس زیبایم، بتونم روی شما حساب کنم و بدونم شما حتی اگه بدونید، باز دوستم خواهید داشت..

چون چه طرد بشم، چه تنبیه، چه حبس چه آواره ی مطب ها حتی اگر دیگه دوستم نداشته باشید گرایش جنسی ذاتیم تغییر نخواهد کرد و من همچنان شما رو دوست خواهم داشت..

پس فقط تنهام نگذارید

مریم



سیاه

سفید

قسمت نهم

"شادی" از ضربه هایی که به صورتش خورد به هوش آمد. روی تخت بیمارستان خوابیده بود و سرمی به او وصل بود. "حمید" با نگرانی نگاهش کرد.

حمید: "بهتری؟ یه ربه بی هوشی، چرا یهو از حال رفتی؟ خیلی نگران شدم"،..

"شادی" گیج بود. چهره ی بی خیال پرستار عصبیش کرد، با اضطراب و نگرانی به اطرافش نگاه کرد. آب دهانش را به سختی قورت داد، سعی کرد آرام باشد پرسید: "اون دختررو کجا بردن؟ خیلی حالش بد بود"،..

"حمید" با بی تفاوتی گفت: "نمی دونم سریع بردنش، من حواسم به تو بود، دکتر گفت باید استراحت کنی، بهتر شب بمونی، می خوای به مامانت زنگ بزنی بیاد پیشته؟"،..

دیوارهای بیمارستان برایش خفقان آور شدند. چشمهایش را بست. تصویر خون آلود "یاس" روی برانکارد حالش را دگرگون کرد، گیجگاهش تیر کشید، سعی کرد آرام باشد، به "نازنین" نگاه کرد که روی صندلی خوابش برده بود.

شادی: "تو برو، فردا "نازنین" برسون مهدش، ساندویچش یادته نره"،..

حمید: "مطمعنی می خوای برم؟"،..

شادی: "آره برو، نمی خواد به مامانم بگی الکی نگران می شه، تنهایی راحت ترم"،..

به چهره ی خسته و بی احساس "حمید" نگاه کرد. فکر کرد: "چرا باید دوست داشته باشم؟ چرا باید مجبور شم دوست داشته باشم؟"،

حس تنهایی و غم عجیبی کرد. آرزو کرد "حمید" را دوست داشته باشد.



زمان ملاقات تمام شد، "حمید" رفت و سکوت سنگینی برقرار شد. وسوسه ی پیدا کردن "یاس" در درونش غوغایی به پا کرد. فکر کرد: "شاید اشتباه کردم اون "یاس" نبوده، شاید یکی دیگه بوده، اصلاً چرا هی به این دختره فکر می کنم؟" ..

با دست پیشانیش را فشار داد، از تخت پایین آمد، با نا باوری به خودش نگاه کرد که به آرامی با سر می در دست به طرف پرستارهای بخش می رفت.



به سختی توانست پرستار را قانع کند که "یاس" را از نزدیک ببیند. با قدمهای لرزان به طرف اتاق "یاس" رفت. دستش یخ کرد. احساسش را درک نمی کرد، همه چیز نا آشنا بود. هر چه به تخت نزدیک تر می شد هیجانش بیشتر می شد.

شادی: "حالش چه طوره؟"،

پرستار: "خیلی خوب نیست، تصادف بدی داشته، خدا خیلی دوش داشته زنده مونده..."

پرستار: "فقط چند لحظه"، و با لبخند کم رنگی رفت..

"یاس" بی حال و رنگ پریده روی تخت دراز کشیده بود.

"شادی" به او خیره شد "چرا این حس و به من می دی؟ این چه حسیه؟"، از دیدن "یاس" در آن حالت غمگین شد. "ای کاش زود خوب شی"، به خانواده ی "یاس" فکر کرد، دلش گرفت.

از همه چیز کلافه بود. از زندگیش، از حس ناشناختش به "یاس"، از بیمارستان و غمش...

"شادی" زمزمه ای را شنید، فکر کرد اشتباه کرده ولی باز هم صدا تکرار شد،

درست می شنید؟ اسم خودش بود؟ به "یاس" نزدیکتر شد. "یاس" با لبهایی که به سختی تکان می خوردند مرتب می گفت: "شادی، شادی، شادی، شادی، شادی، شادی، شادی، شادی، شادی..."

"شادی" یخ کرد. باور نمی کرد، هیجان و حس کشش شدیدی که نسبت به "یاس" داشت به گریه انداختش...



ناگهان دستگاه بالای سر "یاس" به صدای وحشت ناکی افتاد. "شادی" بهت زده به پرستارهایی نگاه کرد که دور تخت "یاس" جمع شدند. پرستاری به سرعت او را از اتاق بیرون برد.

"شادی" نگران پشت در بسته ماند.

"شادی" هر لحظه به آن صحنه و به شنیدن اسمش از لبهای "یاس" فکر می کند. خانه، حمید، زن حمید بودن در افکارش روز به روز کم رنگتر می شوند. به ساعتش نگاه کرد، وقت رفتن به بیمارستان رسیده بود.



ادامه دارد...

دریا



سکوت

در سکوت از کنار هم می گذریم
در سکوت آشپزی می کنیم
در سکوت با مردی که نمی خواهیمش هم آغوش می شویم
در سکوت "بله" می گوئیم
در سکوت زندگی می کنیم
سکوت می کنیم برای شادی مادر
سکوت می کنیم برای غرور پدر
سکوت می کنیم برای حرف مردم
سکوت می کنیم برای عرف و فرهنگ
در کنار دوست سکوت می کنیم
برای هماهنگ بودن سکوت می کنیم
در مقابل روزمرگی سکوت می کنیم
در مقابل گریه های زار زار سکوت می کنیم
سکوت می کنیم در مقابل عشق، در مقابل دوست داشتن



در مقابل زن سکوت می کنیم
سکوت می کنیم تا باورهایمان زندگی کنند
در کنار دروغهایمان سکوت می کنیم
در سکوت نگاهش می کنیم
در سکوت حسرت می کشیم
در سکوت او می رود
در سکوت اشک می ریزیم
در سکوت مرد را در قالب تعریف شده اش می پذیریم



در سکوت نقش بازی می کنیم
در سکوت قربانی می شویم
در مقابل ظلم سکوت می کنیم
در مقابل بی رحمی سکوت می کنیم
شکجه می شویم در سکوت
باز هم سکوت می کنیم
باز هم سکوت می کنیم

دریا



من کیستم؟

پنجره ها را می بندم،

پرده ها را می کشم،

روی آینه ی اتاق پارچه ای می اندازم،

گوشه هایم را می گیرم ،

چشمه هایم را می بندم، اما هنوز هستم ،هنوز وجود دارم

من کیستم؟

در پشت صورتکی خسته سالهاست که گم شده ام و از پیدا شدن می ترسم ،

سالهاست، در بی جوابی مانده ام و از سوال کردن می ترسم،

زندگیم دایره ای است ،دایره ای که ابتدا و انتهایش یکیست، از غیر این دایره می ترسم،

کسی در درون صدایم می کند،

نه نمی خواهم بشنوم ،



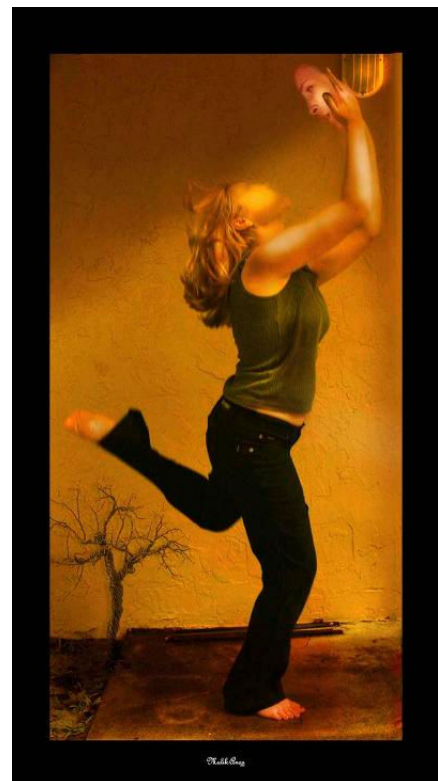
من به این صورتک عادت کرده ام، من به این کهنگی ها عادت کرده ام ،
من کیستم؟

من از منی که خسته است ،غمگین است و در جستجوی حقیقت است ،می ترسم،
سالهاست تمام من را، در پشت صورتک زندانی کرده ام ،
سالهاست تمام من، در پشت پرده ها پنهان است،
من از آشکار شدن هر آنچه که من است، می ترسم،
اشک پرخاشگرانه روی صورتک می غلتد، صورتک از اشکها پوشیده است،
من از این پوشیدگی می ترسم،

چشمهایم در جستجوی نور تاریکی را دور می زنند ،
گوشهایم برای شنیدن پیامی سکوت را می درند ، من از این همه، می ترسم،
از هرچه غیر از این سکوت است، از هرچه غیر از این تاریکیست می ترسم،

اما

پرده ها فرو ریختند
پنجره ها باز شدند
آینه باز هم آینه شد
صورتک صد پاره شد
آن لحظه که "من" آزاد شد
ترس از این همه نور
افسرده و خار، شتابان گریخت.



دریا



ای آدمها، ای آدمها
از چه این سان هراسانید؟
از ترس درون هر شب و هر روز
زور می گوئید، زور
من یک زن همجنسگرایم
از ترسهایم آزاد، از غمهایم رهایم
من از نعره های مردانه ی تو نمی ترسم
من از سنگ زدنها، دار زدنها
شکنجه های تو نمی ترسم
من یک زنم، یک شیر زن
یک همجنسگرایم
از حرفهای بی ربط و نشان تو
محکوم به گناه تو نمی ترسم
من یک زن همجنسگرایم
یک ایرانی، یک آزاده خواهم
من از ظالم بودن ، خار بودن می ترسم
من از نا اهل بودن، بی خدا بودن می ترسم
من از مشیت و لگدهای تو نمی ترسم
من از ترسهای تعریف شده ی تو نمی ترسم
من از سیاهی سلول تو
زندان تو نمی ترسم
من یک زن همجنسگرایم
تو از من می ترسی
چون یک زن همجنسگرا
یک آزاده خواهم

دریا



ترس

آنگاه که آینه ها می شکنند
همه جا تاریک می شود،
چهره های وحشت زده ، هراسان نعره می کشند
عشق ممنوع می شود
آینه ممنوع می شود
آنگاه که آینه ها می شکنند
تو ممنوع می شوی
ما ممنوع می شویم
حقیقت به قربانگاه چهره های ترسیده محکوم می
شود
عشق به بی عشقی تبعید می شود
اما آنها هنوز می ترسند
حقیقت هرگز نخواهد مرد



دریا



یک:

خودم را در این صفحه ،
در میان این صفحه ،
خود را رها می کنم ،
این هم این صفحه

دو:

خودم را رها کرده ام،
در این صفحه، که باد از سطر سیزدهم ، سوهان می شود،
در این صفحه، فلزیست از من ،
که سوهان می شود.

سه:

خودم را رها کرده ام بر ویرانی از خودم؛
این "میم" ها از من بیرون زده اند،
سر را و دست را پخش می کنم،
از من "من" ام را رها می کنم.

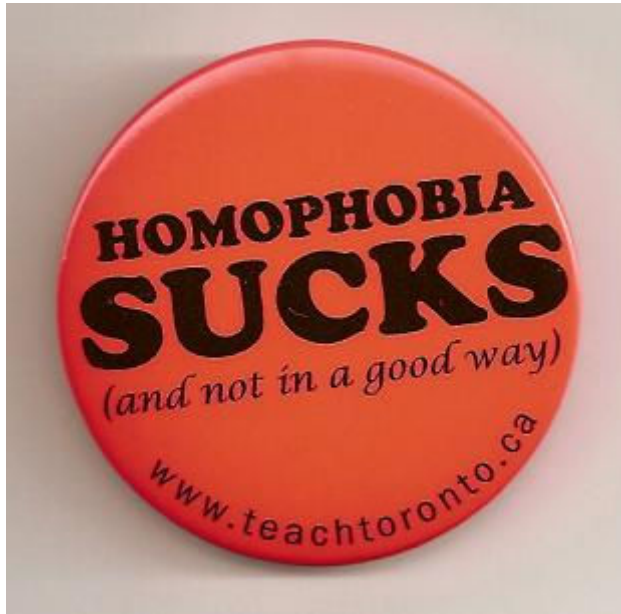
انتها:

در انتها تو باید ایستاده ای،
بی باد و باید، تویی
پس می نویسی خودت را
و خودم را می خوانی.



هوبنس

قاب عكس





هوبنس





چند نکته در مورد همکاری و چگونگی ارسال مطلب برای ما:

- 1- مطالب خود را تایپ شده و در فرمت Word بفرستید. ما از انتشار مطالب در فرمت های دیگر معذوریم.
- 2- چنانچه به هر دلیلی مایل نیستید که نام شما ذکر شود برای ما بنویسید.
- 3- ما تا کنون مطالب جالب سایت های دیگر را نیز انتشار کرده ایم. اما به مرور سعی خواهیم کرد که جز در موارد مشخص از این کار پرهیز کنیم.
- 4- چنانچه به برنامه نگارش فارسی دسترسی ندارید به ما اطلاع دهید تا راهنمایی لازم را در اختیارتان قرار دهیم.
- 5- این سایت به مطالب و موضوعات مربوط به زنان همجنسگرا و مطالب و موضوعات دیگری که توسط زنان نوشته شده است اختصاص دارد .
- 6- ما از انتشار مطالبی که زنان ، همجنسگرایان، ملیت ها و نژادهای دیگر را مورد تحقیر و توهین قرار دهد و به طور کلی مطالبی که تحقیر انسان را تبلیغ کند، جداً پرهیز خواهیم کرد. چنانچه در مطلبی به موارد ذکر شده برخورد کردید به ما اطلاع دهید.

با تشکر



آدرس سایت اینترنتی "همجنس من" :

با هم پشت ما کوهه

www.hamjenseman.net

hamjenseman@gmail.com

info@hamjenseman.net

ضمیمه این شماره نشریه ترانه ای می باشد

از سایت "همجنس من" دیدن کنید، لینک آن را به سایت های اینترنتی که می شناسید بفرستید و آن را به دوستان و آشنایان خود معرفی کنید!

پایان