

اولاد

دوماهنامه اجتماعی فرهنگی سال دوم شماره دوازدهم، فروردین وارد بیستم ۹۳

دگر باش بودن، رابطه داشتن
پرونده‌ی ویژه درباره رابطه گرفتن و با هم ماندن در اقلیت‌های جنسی
همراه با مقالات و ترجمه‌هایی در این زمینه
و سلسه گفتگوهای خواندنی با زوج‌های همجنس‌گرای ایرانی

فرهنگ دگر باش ستیز
پرونده‌ای به مناسبت روز جهانی مبارزه با همجنس‌گراستیزی و تراجنسیتی ستیزی (آی‌داهوت)
با آثاری از آرش سعدی، صدرا اعتمادی، واراند، هوداد، بهروز زانیار و سعید واقعی



چگونه با تهدیدات اینترنتی مقابله کنیم
راهنمایی برای دگر باشان جنسی که از اینترنت استفاده می‌کنند

برخیز همچون یک ققنوس
برنده جایزه یوروویژن ۲۰۱۴ با هنرمندی خواننده تراجنسیتی؛ کونشیتا وورست



فرزندان ناخواسته

رانده از ایران

فیلمی از فرید حائری نژاد

این مستند را می‌توانید از اینجا تماشا کنید.
گزارش کوتاهی از این فیلم را همچنین در صفحه ۹۲ همین شماره می‌توانید بخوانید.

برای دریافت آرشیو اقلیت کلیک کنید

اقلیت

دوماهنامه اجتماعی فرهنگی
در زمینه‌ی اقلیت‌های جنسی ایران
با روش اطلاع رسانی، تحلیلی و آموزشی

سال دوم، شماره یازدهم، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۳

زیر نظر گروه سردبیری

aghaliat.org

AghaliatMagazine@Gmail.com

facebook.com/Aghaliat

همکاران این شماره به ترتیب حروف الفبا:

امیر آسمانی، امین، اهورا، آبان، آراد، آرش، آرش سعدی،
آیدین ایرانی، بازیار، بردیا، بهروز، بهروز زانیار، پرارین،
پرستو، پرهاما، چنار، حامد، حسین غربیه، حمید،
حمید، رادین، رضا ایرانی، رضا همایون، سامان،
سعید واقعی، سینا پارسا، صدرا اعتمادی، علی،
علی دوستی، الف، فاطیما، فرشته، فریبا،
فریبا، ف، فهیم، محمت کبیر، محمد
محمد آسمانی، مزدک زندیک،
میثم، میلاد، میم.نون، نیوشا،
واراند، وحید، هوداد، یاسمن،
یاس آسمون و یوسف

طرح جلد: اهورا

صفحه آرا: کاوه اهورایی



سرمقاله

خیابان‌های ناامن این شهر
الف

۵

دفتر مقالات

همجنسگرای منعطف، دگر جنسگرای منعطف
یاس آسمون

۲۳

هراس از آن پسری که من دیدم
علی دوستی

۲۵

دفتر ترجمه

بچه‌دار شدن
فریبا ف

۲۷

نجات‌یافتگان سواستفاده جنسی و سکس
یاس آسمون

۲۸

فرهنگ دگر باش ستیز

مبارزه ما و مبارزه آنها
آرش سعدی

۸

هوموفوبیا واژه‌ای غلط اما رایج
صدرا اعتمادی

۱۰

دستیابی به امنیت و دردی به نام همجنسگراستیزی
هوداد

۱۲

فرهنگ هوموفوبیایی
واراند

۱۴

هوموفوبیا
بهروز زانیار

۱۶

دو خاطره از یک روانشناس
صدرا اعتمادی

۱۸

سلام هوموفوبیای عزیز؛ اینجا همه چیز خوب است
سعید واقعی

۱۹

سپری در برابر هوموفوبیا
واراند

۲۱

فرهنگسرای اقلیت

باشگاه نویسندگان
کلوپ قلم اقلیت

۷۶

نگاهی گذرا به زندگی هنرمندان دگر باش ترکیه (قسمت آخر)
وحید و میلاد

۸۸

بله من همجنسگرا هستم: الن دی جنرس
پرهاما

۹۰

رانده از ایران؛ ساخته فرید حائری نژاد
معرفی فیلم

۹۲

برخیز همچون یک ققنوس
معرفی ترانه

۹۳

چگونه با تهدیدات اینترنتی مقابله کنیم
معرفی کتاب

۹۴

هندسه اندام
شعروگرافی

۹۵

میم.نون



دگر باش بودن، رابطه داشتن

مقدمه‌ای بر گفتگوها با زوج‌های دگر باش جنسی
آرش سعدی

۳۴

گفتگوها

۳۵

ژنتیک، همنوایی و رابطه
هوداد

۶۴

خیانت در روابط همجنسگرایان
صدرا اعتمادی

۶۷

معرفی کوتاهی از برخی اشکال روابط بین فردی
محمد

۶۹

چگونه شکست عشقی خود را در ۳۰ روز فراموش کنیم؟
ترجمه فریبا ف

۷۱

زوج‌های همجنسگرا نسبت به دگر جنسگراها شادتر هستند
میلاد

۷۳

آشنایی شریکتان با خانواده
سینا پارسا

۷۴



خیابان‌های ناامن این شهر

الف

برمی‌گشتم، در راه دو پسر بچه (به طور قطع دبستانی) وقتی به من رسیدند همزمان گفتند: «جیگرتو» حالا می‌دانم که از این احمقانه‌تر ممکن نیست، ولی بچه بودم و از دنیا هیچ چیز نمی‌دانستم، برایم خیلی سنگین تمام شد.

بعد از آن بارها و بارها و بارها از این حرف‌ها شنیدم. نه فقط من، هر وقت با دوستانم دور هم جمع می‌شدیم خاطراتی از این دست آزارهای خیابانی داشتیم. بحث نه سر آبرو بود و نه احساس آلودگی می‌کردیم، حتی شرمنده هم نبودیم چون مقصر نبودیم، بحث سر امنیتی بود که نداشتیم، که نمی‌توانستیم با خیال آسوده در خیابان راه برویم.

تجربه‌هایی از این دست را دختران زیادی دارند: دستمالی شدن در خیابان، در اتوبوس، در مترو، در تاکسی. آن‌هایی که پروتروند جواب تیکه‌ها را لااقل می‌دهند و بعضی مثل من ساکت‌اند، چون چه بگویم در جواب آنی که می‌گوید: «...ت رو بخورم»؟!

بدترین تجربه‌ام را من در یک تجمع مردمی داشتم. زمانی که تازه دانشجو شده بودم و طبیعتاً جوگیر، هر جا تجمعی می‌شد حتما شرکت می‌کردم. یک بار تجمعی شده بود در دانشگاه و جمعیتی که به هم فشرده می‌شد و پسری که پشت من ایستاده بود و حتی شرمم می‌آید

امکان ندارد دختر باشی و در این کشور زندگی کرده باشی و در خیابان مورد آزار جنسی یا توهین جنسی قرار نگرفته باشی. بگوئید بدبینی، ولی من یک دختر جوانم و از وقتی یادم می‌آید هر وقت در پیاده‌رو راه می‌رفتم و مردی یا پسری از روبه‌رو می‌آمد راهم را کج می‌کردم که نکند تصادفی یا عمدی دستش به من بخورد. بگوئید بدبینی، ولی من دیگر آن قدر تیکه‌های جنسی شنیده‌ام که حالا دیگر پلک هم نمی‌زنم، فقط رد می‌شوم و می‌روم. نه خیلی خوشگلم، نه جلف، نه آرایش عجیب غریبی می‌کنم، نه لباس‌های تنگ و کوتاه و غیرعادی می‌پوشم. در مورد مناطق محروم شهر هم حرف نمی‌زنم، من از طبقه‌ی متوسط جامعه‌ام و محل ترددم هم همیشه مناطق متوسط شهر بوده و هست.

اولین توهین جنسی‌ای که یادم می‌آید مربوط به ۱۱ سالگی‌ام است. کلاس اول راهنمایی بودم: ساده و احمق. در فامیل و آشنایان آن قدری پسر یافت نمی‌شد که چیز زیادی در موردشان بدانم. حرف‌های همکلاسی‌هایم در مورد پسرهایم برایم عجیب و غریب بود. اشتباه نکنید، من از آن‌ها نیستم که بگویم از بچگی می‌دانستم با بقیه فرق دارم. می‌دانستم ولی فرقم با بقیه در خیلی چیزها بود و اصلاً فکرم به گرایش جنسی و این چیزها قد نمی‌داد. روزی از مدرسه به خانه

یادم است یک بار با دوستانم در خیابان کارگر شمالی بودیم، پسری از کنارم رد شد و بازویم را انگار ویشگون گرفته باشد لحظه‌ای گرفت. من خیلی لاغرم و اصلا بازویی ندارم که کسی بخواهد با گرفتن آن مثلا حال کند! آن موقع هم زمستان بود و چند دست لباس روی هم تنم بود به طوری که آن شخص فقط پالتوی مرا گرفته بود. سوال من، که بعدها خیلی سوژه‌ی خنده با دوستانم شد این بود که این شخص با این کار الان دقیقا به چه لذتی رسیده است؟! با گرفتن بازوی لاغر من که زیر چند لایه لباس مدفون شده بود؟! مطمئنا محدود کردن آزارهای جنسی به تماس‌های فیزیکی درست نیست. چه بسیار دفعاتی که دختران نوجوان با تیکه‌های جنسی شرمنده و تحقیر شدند، چه بسیار دفعاتی که با تعقیب شدن در خیابان ترسیدند. من دختر ایرانی اما قوی‌ام، آن قدر که وقتی بزرگ‌تر می‌شوم در خیابان با اعتماد به نفس راه بروم و نگذارم کسی جرات نزدیک شدن به من را پیدا کند.

بگویم چه می‌کرد و من که نمی‌توانستم تکان بخورم. ناخن‌هایم را در دستش فرو می‌کردم و فایده نداشت. دلم می‌خواست جیغ بکشم. برای اولین بار آن موقع بود که خدا را شکر کردم گاز فلفل زدند، جمعیت متفرق شد و من با نهایت سرعتی که می‌توانستم فرار کردم. چه قدر پست است آدمی که در آن شرایط سواستفاده می‌کند. نمی‌توانم این جا بنشینم و بگویم نه، هیچ کدام از این تجربه‌ها در نفرت حالای من از مردها موثر نبوده‌اند چون بوده‌اند. چون خودم بارها و بارها با شنیدن این تجربه‌ها از زبان این و آن گفته‌ام: «برای همینه که من از مردا بدم میاد.» البته خودم هم اعتقاد ندارم که همه‌ی مردها منحرفان جنسی‌اند، دوستان خوبی داشته‌ام که خلافتش را ثابت کرده‌اند. ولی برای من هر وقت نام مرد می‌آید یادآور تمام مردانی است که به من تیکه انداخته‌اند یا در خیابان تعقیب کرده‌اند یا دست به من زده‌اند. نمی‌دانم شاید هر چه می‌گذرد بی‌رگ‌تر هم می‌شوم. گفتم که حالا تیکه‌ها و بوسه‌هایی که می‌فرستند حتی باعث نمی‌شوند پلک بزنم.

[Http://facebook.com/aghaliat](http://facebook.com/aghaliat)

برای اطلاع از آخرین بروز رسانی‌های وبلاگ مجله و انتشار نسخه‌ی تازه، لطفا برگه‌ی فیسبوک اقلیت را ببینید.

facebook

Email or Phone

Password

Log In

Keep me logged in

Forgot your password?

AghaliatMagazine is on Facebook.

To connect with AghaliatMagazine, sign up for Facebook today.

Sign Up Log In

AghaliatMagazine

1,218 likes · 64 talking about this

Magazine

دو ماهنامه اجتماعی-فرهنگی اقلیت های جنسی ایران

About

Photos

Likes



فرهنگ دگرباش ستیز

پرونده‌ای به مناسبت روز جهانی مبارزه با
همجنسگراستیزی و تراجنسیتی ستیزی (آیداهوت)

مبارزه ما و مبارزه آنها

آرش سعدی

هوموفوبیا واژه‌ای غلط اما رایج

صدرا اعتمادی

دستیابی به امنیت و دردی به نام

همجنسگراستیزی

هوداد

فرهنگ هوموفوبیایی

واراند

هوموفوبیا

بهروز زانیار

دو خاطره از یک روان‌شناس

صدرا اعتمادی

سلام هوموفوبیای عزیز؛ اینجا همه چیز خوب

است

سعید واقعی

سپری در برابر هوموفوبیا

واراند



مبارزه ما و مبارزه آنها

❖ آرش سعدی

ضد دگرباشی جنسی، به طور رسمی مجوز راهپیمایی مسالمت‌آمیز جهت دفاع از حقوق اقلیت‌های جنسی را بگیرند. این فعالین کسانی بودند که جوانان همجنسگراستیز، آنها را می‌ربودند بر روی آنها می‌شاشیدند و فیلم می‌گرفتند و داخل یوتیوب می‌گذاشتند تا آنها را تحقیر کنند، اما کماکان به مبارزه مسالمت‌آمیز خود ادامه دادند. حتی گاهی وقتی در تظاهراتشان به آنها حمله می‌شد، آنچنان که من در بعضی ویدیوها دیدم، دگرباشان معترض همدیگر را در آغوش می‌گرفتند تا ضربه‌های فیزیکی به افراد ضعیف‌تر نخورد. سخن از همین روسیه است که مجلس و دولتش بعد از برنده شدن کونشیتا در فستیوال موسیقی اروپا، با نفرت‌پراکنی در صدد خروج روسیه از مسابقات یوروویژن هستند. این سیاستمداران در اقدامی تحریک‌آمیز حتی از مردان روس خواسته‌اند که صورت‌های خود را اصلاح کنند! در مقابل این حرکت هم البته عکس‌های زیادی از زنان در فضای مجازی منتشر شد که با جوهر برای خود ریش کنشیتایی گذاشته بودند تا از او حمایت کنند.

سالها پیش وقتی داخل پارک آب و آتش مشغول قدم زدن با جمعیتی از دگرباشان جنسی بودم، درگیری‌ای لفظی میان یک جوان هموفوب و یکی از دوستان تراجنسی شکل گرفت، آنقدر این درگیری بالا گرفت که یکی از دوستان همجنسگرا چاقو خورد و

درست چند روز مانده به روز مبارزه با هوموفوبیا (آیداهو، IDAHO)، کونشیتا وورست، خواننده تراجنسیتی اتریشی که به «بانوی ریش‌دار» شهرت یافته، برنده مسابقه یوروویژن می‌شود. نفرات برتر، توسط رای‌گیری مردمی انتخاب می‌شوند که خواننده‌شان داخل مسابقه باشد، این یعنی مردم به کونشیتا رای داده‌اند. اروپاییان با این انتخاب نشان دادند که با دگرباشان جنسی مهربان‌تر شده‌اند. همین پارسال بود که فرانسوی‌ها و انگلیسی‌ها به خیابان ریختند و به قوانین حمایت‌گونه نسبت به دگرباشان جنسی، اعتراض کردند؛ قوانینی که به دگرباشان جنسی حق ازدواج می‌داد. امسال اما برنده شدن این خواننده تراجنسیتی خود پیروزی بزرگی برای جامعه اقلیت‌های جنسی است. او حالا یک غول رسانه‌ای است و تا به حال هرچه گفته از احترام به آزادی و صلح گفته، یعنی فهمیده که چهره‌اش را باید چگونه نشان دهد که مهلک‌ترین ضربه را به هوموفوبیای جاری در جامعه بزند.

این مبارزه آنهاست. سالها تلاش می‌کنند تا یکی مانند کونشیتا سر بلند کند و حرف همه را در چند جمله بزند. سالها تلاش می‌کنند تا ازدواجشان به رسمیت شناخته شود، از طرف قانون به طور برابر حمایت شوند. در همین روسیه چند روز قبل از همین روز مبارزه با هوموفوبیا، روس‌ها توانستند برای نخستین بار بعد از تصویب قوانین

چند نفری هم لباس هایشان پاره شد. یعنی یک متلک ساده که با یک جمله می‌شد رفعش کرد، تبدیل شد به یک جنگ خونین که عقده‌اش مانده بود در دل دو طرف. حالا آن جوانان هموفوب که چاقو زدند، چه فکر می‌کنند و آن مردمی که وسط پارک ایستاده و تماشا می‌کردند چه می‌گویند بماند. بعد از این ماجرا احساس کردم که اغلب افراد آن جمع دچار دگرجنسگر استیزی شده‌اند. ما در شرایط اروپا نیستیم، خواننده همجنسگرا و تراجنسی مانند ترکیه نداریم، راهپیمایی‌های حقوق همجنسگرایان مثل روسیه نمی‌توانیم داشته باشیم، رسانه‌ها و مدیاهای عظیم و مرتبط مانند آمریکا و کانادا نداریم، آنچه که هنوز هم ما داریم قلم ماست. این قلم می‌تواند چیزی بنویسد که خواننده را متقاعد، آگاه و پشیمان از افکار گذشته کند می‌تواند هم نه! این قلم را نباید تیغی پنداشت که بایست در چشم فرد همجنسگراستیز فرو کرد، خیر با قلم این کار را نمی‌کنند، با قلم، می‌نویسند برای جامعه‌ی بزرگ همجنسگراستیز تا بفهمد اصل حریم خصوصی چیست و نسبت به گرایش و هویت جنسی افراد چه رفتاری باید داشته باشند.

با یکی از دوستانم در این رابطه بحثی داشتیم، معتقد بود همجنسگراهایی که از همجنسگرایی در برابر همجنسگراستیزی دفاع می‌کنند، در واقع فکر می‌کنند که این کار را انجام می‌دهند. این یک موضوع پنهان نیست. هرآنقدر که ما از همجنسگرایی می‌دانیم از هوموفوبیا هم می‌دانیم. یعنی اگر کسی بخواهد با هوموفوبیا مبارزه کند، به میزانی می‌تواند این کار را انجام دهد که خود را با اصول و منطق به عنوان همجنسگرا بشناسد. یک مدافع باید این مهارت را در خود ایجاد کند که اسیر فرافکنی‌های همجنسگراستیزان نشود، در عین حال از پیش بداند که چه سوالاتی ممکن است پرسیده شوند. از همه مهمتر ادبیات مهربان و نرم است. یک فرد هموفوب نیازی ندارد که به داد و فریاد کسی که از نظر او کثیف، نفرت‌انگیز و غیر طبیعی است گوش کند. همجنسگرایی در جامعه شیوع پیدا نمی‌کند اما رفتار غلط در دفاع از همجنسگرایی، باعث شیوع هوموفوبیا در سطح کلان می‌شود.

همجنسگراستیزی هراسی

دقیقا، ۲۷ اردیبهشت (مصادف با روز مبارزه با هوموفوبیا) پارسال با خودم عهد بستم که برای تمام کسانی که می‌شناختم، آشکارسازی کنم و بعد هم تصمیم داشتم یک سال بعد در وبلاگم، گزارش دهم که چه قدر موفق بوده‌ام: کلا ده نفر که یک نفر آنها حتی نمی‌خواهد صدایم را بشنود! در واقع موفق نبوده‌ام. می‌شود گفت که هیچ به هدفی که داشتم نرسیدم. راستش بدون آنکه دلیلش را بدانم برنامه آشکارسازی را متوقف کردم. نمی‌دانستم چرا ولی لازم

می‌دیدم که دیگر آشکارسازی خودخواسته نکنم. امروز می‌فهمم باید به اطرافیانم بگویم که به حریم خصوصی من شامل بر رختخوابم احترام بگذارند؛ گرایش جنسی من را یک مساله سیاسی یا پدیده‌ای فرهنگی نبینند. این تنها یک مساله شخصی است و تنها باید آن را پذیرفت. همین تنها باید پذیرفت. بیشتر از این قرار نیست کاری انجام شود، قرار نیست من را درک کنند، قرار نیست حقی ویژه برای من قائل شوند، خیر هیچ قراری نیست.

یکی از دوستانم وقتی فهمید همجنسگرا هستم، ترسید که پس بقای نسل چه می‌شود؟ آیا نسل بشر با همجنسگرایی متوقف نمی‌شود؟ فوبیای او از همجنسگرایی به دلیل منقرض شدن نسل بشر بود. برای هر کس که آشکارسازی کردم از یک مساله خاص که در ذهنش بود، بیشتر می‌ترسید، یکی می‌ترسید خودش همجنسگرا شود، دیگری فکر می‌کرد نسل بشر ممکن است منقرض شود، یکی می‌گفت خلاف آموزه‌های دینی است و هر کس یک پرسش بزرگ در ذهنش داشت. من هم باید دانه‌دانه این پرسش‌ها را پاسخ می‌گفتم. به عنوان یک همجنسگرا همواره صندوقچه‌ای پر از سوال و جواب‌هایی در زمینه گرایش جنسی‌ام داشتم تا هرگاه لازم بود در آن را بگشایم و رجحانی رو کنم. اما جالب آنجا بود که در آشکارسازی لازم نیست طرح موضوعات مختلف را به میان کشید، یک مقدمه کافی است، باید اجازه داد تا طرف مقابل سوال‌هایش را بپرسد، آن وقت قانعش کرد، توضیح مسائلی که برای او مهم نیستند فقط حوصله‌اش را سر می‌برد.

برای آشکارسازی دیگر برنامه‌ی خاصی ندارم و فکر می‌کنم باید انرژی‌ام را جور دیگر و بهتری برای فرهنگ‌سازی خرج کنم، با تاکید به اصل حریم خصوصی بشر به عنوان یک حق بنیادی.

من خود نیز از همجنسگراستیزی اطرافیانم به شدت هراس دارم. شاید بشود اسمش را گذاشت همجنسگراستیزی هراسی! وقتی دست دوست‌پسرم را می‌گیرم و در خیابان قدم می‌زنیم، گاهی احساس می‌کنم که ناگهان مورد حمله افراد غریبه قرار می‌گیریم و نمی‌توانم مطمئن باشم که قانون و مراحل قانونی بر ضد همجنسگراستیزی اقدام کنند. دوست‌پسرم حتی گاهی دلش می‌شکند که چرا دستش را ناگهان رها می‌کنم. او شاید این ترسی را که من دارم، ندارد، گاهی هم برایم البته نگاه متعجبانه دیگران که انگار از کره‌ای دیگر بر این سیاره آمده‌ایم، بی‌اهمیت می‌شود. اینکه باید قانع بود یا نه، چه می‌شود کرد و چه باید کرد، بحثی بسیار طولانی ولی بسیار روشن است. امیدوارم در کنار این پرونده و ده‌ها کار ارزشمند دیگر در این زمینه، روزی بشود این بحث‌ها را هم در جایی نوشت و خواند.

**آنچه که هنوز هم ما داریم
قلم ماست. این قلم می‌تواند
چیزی بنویسد که خواننده
را متقاعد، آگاه و پشیمان از
افکار گذشته کند می‌تواند
هم نه! این قلم را نباید تیغی
پنداشت که بایست در چشم
فرد همجنسگراستیز فرو کرد!**



هوموفوبیا واژه‌ای غلط اما رایج تحلیل روانشناختی هوموفوبیا

❖ صدرا اعتمادی
روانشناس بالینی

فوبیا به چه معناست؟

فوبیا یا همان فوبی به معنای ترس است. لغتی بر گرفته از یک ریشه یونانی. به معنای ترس غیر منطقی. یعنی ترسی که فرد هیچ توضیح منطقی و دلیل واضحی برای آن ندارد و خودش نیز به غیر منطقی بودن آن اذعان دارد.

ترس مگر منطقی دارد؟ بلی. ترس‌های منطقی، ترس‌هایی هستند که دلیل واقعی دارند. مثلاً ترس از مار، زمانی که مار واقعاً در محیط زندگی ما یافت می‌شود، ترسی است واقعی و منطقی که ریشه تکاملی دارد (چون دوری از مار در طول تکامل به بقای بشر کمک کرده است، لذا این حس در نوع بشر پایدار مانده است) اما همین ترس از مار وقتی که باعث شود کسی از ترس نیش مار حتی از خانه هم خارج نشود، یا با دیدن مجسمه‌ی مار در یک فروشگاه از رفتن به داخل آن اجتناب کند، می‌شود ترس غیر منطقی!

ترس‌های غیر منطقی یا فوبیاها به دلایل مختلفی ایجاد می‌شوند. گاهی ریشه در تجارب فردی ما دارند. کسی که در کودکی توسط یک مرد چشم‌آبی مورد تجاوز قرار گرفته باشد ممکن است نسبت به تمام مردهای چشم‌آبی هراس داشته باشد.

اما اخیراً به کار بردن واژه فوبیا برای همجنسگراستیزی مورد انتقاد قرار گرفته است. چرا؟ به این دلیل که ترس از همجنسگراها در واقع هیچ شباهتی به ترس از بلندی یا ترس از مکان‌های بسته یا ترس از گربه ندارد. یعنی بر خلاف موارد مذکور، فرد کاملاً تعمدی و بر اساس استدلال‌هایی که می‌آورد نوعی نفرت و ستیز نسبت به همجنس‌گرایان دارد. در حالی که کسی که از آسانسور یا رانندگی می‌ترسد، در واقع نه تنها هیچ عناد یا نفرتی نسبت به آسانسور یا اتومبیل ندارد بلکه اغلب حتی علاقمند است که بتواند بر ترس خود غلبه کند یا مانند دیگران از این وسایل استفاده کند. در حالی که افراد هموفوب هیچ گونه میلی برای تغییر نگرش‌شان ندارند. وقتی از آنها پرسید که چرا از همجنسگراها متنفرند پاسخ آنها بر اساس یک ترس بیمارگون نیست. مثلاً نمی‌گویند وقتی یک گی را بینم ضربان قلبم بالا می‌رود یا دست‌هایم می‌لرزد (یا سایر علائم کلاسیک ترس را گزارش نمی‌دهند). آنها حتی نمی‌گویند که مثلاً توسط یک گی یا لژیون مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند یا آزار دیده‌اند. فقط ابراز تنفر و گاهی انزجار می‌کنند. دلایل‌شان بیشتر به غیر عادی بودن، حیوانی بودن، بر خلاف طبیعت بودن، غیر

اخلاقی بودن یا «کثیف» بودن همجنسگرایی اشاره دارد. بنابراین بهتر است به جای واژه هراس یا ترس از واژه ستیز استفاده شود. کسی که ترس دارد بیمار است و کنترلی بر بیماری خود ندارد اما کسی که ستیز دارد بر اساس جهلی آمیخته با تعصب عمل می‌کند و لذا این تعصب بیجا اجازه‌ی آگاهی را از او سلب می‌کند. به علاوه؛ ترس هیجانی فردی است در حالی که ستیز توسط فرهنگ و رسانه‌ها نیز می‌تواند اعمال گردد.

شواهد تحقیقاتی نشان می‌دهد مردان دگرجنسگرا، درمقایسه با زنان دگرجنسگرا سطوح بالاتری از هوموفوبیا و ترنس‌فوبیا دارند (همان منبع). این یافته همسو با فرضیات قبلی است که نشان می‌دهد نگرانی‌ها و تردیدهای بعضی از مردان در مورد مردانگی خود، با گرایش آنها به رفتارهای خشونت‌آمیز در ارتباط است. به همین دلیل، برخی مردان دگرجنسگرا، در مواجهه با مردان همجنسگرا - که از پذیرش نقش‌های سنتی مردانه سرباز می‌زنند- به نوعی مردانگی خود را در معرض تهدید احساس می‌کنند و با خشونت و تبعیض و تحقیر، در واقع به اضطراب درونی خویش، واکنش نشان می‌دهند. همچنین به نظر هامیلتون^۱

(۲۰۰۷) تبعیض علیه همجنسگرایان مرد، مورد تشویق آرمان‌های مردانه به منظور حفظ سلطه بر زنان است. بنابراین، یکی دیگر از دلایل سطوح بالاتر هوموفوبیا در مردان دگرجنسگرا، می‌تواند ایدئولوژی حفظ قدرت باشد. هوموفوبیا به طور معناداری هم در مردان و هم در زنان، در افراد محافظه‌کاری دیده می‌شود که پایبندی سفت و محکمی به هنجارهای اجتماعی دارند (همان منبع).

طبق یک تعریف درست‌تر، هوموفوبیا، به نگرش‌های منفی تبعیض‌آمیز درباره همجنسگرایی در میان افراد دگرجنسگرا اطلاق می‌شود (ناگوشی^۲ و همکاران، ۲۰۰۸). بنابراین، همانگونه که ذکر شد، اصطلاح هوموفوبیا در سطوح مختلف مورد انتقاد قرار گرفته است. اول، به این دلیل که به نظر نمی‌رسد هوموفوبیا، ترس در مفهوم سنتی آن باشد. از آن جایی که این ترس لزوماً بی‌دلیل نیست (هرک، ۱۹۹۶) و با علائم فیزیولوژیکی مورد انتظار نیز همراه نیست (شیلدرز و هاریمن^۳، ۱۹۸۴) یعنی فاقد دو ملاکی است که برای تشخیص ترس مرضی (فوبی) ضروری است (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۰۰). دوم این که هوموفوبیا به طور کلی، نگرش‌ها و احساسات منفی در مورد همجنسگرایی را دربرمی‌گیرد و ممکن است شامل ترس نشود (هرک، ۲۰۰۴). سوم این که این اصطلاح، نشان‌دهنده‌ی آسیب‌شناسی فردی است و ریشه‌های فرهنگی آن

را در برنمی‌گیرد. اگرچه هرک (۲۰۰۴)، اصطلاح «تبعیض جنسی» را مناسب‌ترین معادل برای اشاره به ارزیابی‌های منفی نسبت به گرایش جنسی می‌داند، اما اصطلاح «دگرجنسگرامحوری» رایج‌تر است (به نقل از آمادیو^۴، ۲۰۰۶).

برخی از فرضیات وجود دارند که نشان می‌دهند هوموفوبیا در افرادی بیشتر رخ می‌دهد که خودشان امیال ناخودآگاه سرکوب‌شده‌ای نسبت به همجنس دارند. در واقع آنها به عنوان یک واکنش جبرانی برای مهار کردن امیال همجنس‌خواهانه‌ی خود، دست به سرکوب افراد همجنسگرا در محیط بیرون می‌زنند. بقول مارسل پروست نویسنده‌ی شهیر همجنسگرا، «ما بیشتر نسبت به همان صفاتی در دیگران واکنش منفی نشان می‌دهیم که در خودمان هم وجود دارد!» این فرضیه در چندین پژوهش مورد تأیید قرار گرفته است. در یکی از این پژوهش‌های جذاب (آدامز، رایت و لهر^۵، ۱۹۹۴)، برای گروهی از مردان مبتلا به هوموفوبیا و گروهی از مردان بدون هوموفوبیا، سه نوع فیلم پورن^۶ نمایش داده شد: اول، فیلمی که رابطه جنسی بین یک زن و مرد را نمایش می‌داد. دوم، فیلمی از رابطه جنسی که بین دو زن را نمایش می‌داد و سوم فیلمی که رابطه جنسی بین دو مرد را به تصویر می‌کشید. در حین نمایش این فیلم‌ها، به وسیله یک ابزار آزمایشگاهی^۷ میزان تحریک و برانگیختگی جنسی این مردان از طریق اندازه‌گیری حجم آلت تناسلی‌شان مورد سنجش قرار گرفت. نتایج، بسیار جالب توجه بود: درحالی که مردان غیرهموفوب، تنها به هنگام تماشای دو فیلم اول دچار برانگیختگی جنسی شدند، مردان هموفوب، پس از تماشای

فیلم رابطه جنسی بین دو مرد نیز، برانگیختگی جنسی نشان دادند! نتایج این پژوهش، همسو با فرضیاتی است که هوموفوبیا را ناشی از حساسیت افراد هموفوب، نسبت به محرک‌های همجنس‌خواهانه دانسته و انکار یا ناآگاهی نسبت به تمایلات همجنسگرایانه را دلیل نفرت این افراد از همجنسگرایان می‌داند (آدامز و همکاران، ۱۹۹۴). همجنسگراستیزی در کشورهای پیشرفته‌ای که همجنسگرایان از حقوق برابر برخوردارند، زمانی که تبدیل به توهین و تحقیر کلامی شود، جرم محسوب می‌شود و از مصادیق جرایم مرتبط با نفرت^۸ (همانند نژادپرستی) است. هرچند متأسفانه در این کشورها نیز همچنان رایج است و معمولاً جز در مواردی که به آسیب جدی به فرد همجنسگرا (مانند قتل یا چاقوکشی) منجر گردد، با شکایت و اعتراض مواجه نمی‌شود.

اخیراً به کار بردن واژه فوبیا برای همجنسگراستیزی مورد انتقاد قرار گرفته است. چرا؟ به این دلیل که ترس از همجنسگراها در واقع هیچ شباهتی به ترس از بلندی یا ترس از مکان‌های بسته یا ترس از گربه ندارد.

۵. Adams, wright,Lohr

۶. porn

۷. penile plethysmography

۸. hate crime

۱. Hamilton

۲. Nagoshi

۳. Shields & Harriman

۴. Amadio



دستیابی به امنیت و دردی به نام همجنسگراستیزی

❖ هوداد

روانشناس بالینی

فرد به همجنسگرایی. توضیح مورد دوم اینکه بر اساس یکی از مکانیسم‌های دفاعی به نام فرافکنی زمانی که فردی تمایلی داشته باشد که بطور ناخودآگاه و به دلایل مختلف، از جمله ناپسند بودن آن تمایل از نظر اجتماع، مجبور به سرکوب آن شده باشد، در مقابل کسانی که صاحب آن تمایل هستند و آزادانه به آن پاسخ می‌دهند، پرخاشگرانه رفتار می‌کند. مانند برخی از مردان متاهلی که از نظر جنسی دچار سرخوردگی شده‌اند و به دلایل روانشناختی مانند سلطه یک والد سخت‌گیر مذهبی در دوران کودکی و نوجوانی، به هیچ طریقی قادر به پاسخگویی به نیازهای جنسی خود نیستند، لذا این مجموعه از نیازها را سرکوب کرده‌اند و در نتیجه دچار عذاب زیادی هستند. برای التیام این عذاب، به زنان و مردانی که خارج از پیمان ازدواج با هم رابطه دارند حمله می‌کنند و آنها را فاسد و هوس‌ران می‌نامند و یا برخی از کسانی که خود همجنسگرا هستند اما بخاطر ترس‌های اجتماعی این تمایل را در خود بطور ناخودآگاه سرکوب کرده‌اند و در عوض به همجنسگرایان توهین می‌کنند. گذشته از این دلایل، در اینجا نگاهی متفاوت به پدیده

الکس سانچز^۱ نویسنده مکزیکی-آمریکایی که اعتقاد دارد کلیسا باید سرش را از شلوار مردم بیرون بکشد، در یکی از جملات معروفش در نکوهش همجنسگراستیزی استدلالی را بیان می‌کند که می‌توان آن را به این شکل تعریف کرد: در حالی که همجنسگرایی در میان حیوانات مختلف وجود دارد که نشان‌دهنده طبیعی بودن آن است، اما همجنسگراستیزی تنها در میان انسان‌ها دیده می‌شود که نشانگر غیر طبیعی بودن آن است. در دوره‌هایی از تاریخ، کشورهایی بوده‌اند که در آنها همجنسگرایی نه تنها طبیعی بوده که ستوده می‌شده است. اما امروز شاهد شیوع گسترده همجنسگراستیزی در کشورهای پیشرفته‌ای همچون آمریکا و یا برخی از کشورهای اروپایی هستیم. در این بین تکلیف کشور ایران مشخص است، جایی که به قول شاملو دهانت را می‌بویند مبادا گفته باشی دوست دارم، جایی که عشق را در پستوی خانه نهان باید کرد. دلایل مختلفی برای بروز همجنسگراستیزی در بین انسانها برشمرده شده‌اند، مانند اعتقادات مذهبی و یا تمایل سرکوب شده

همجنسگراستیزی خواهیم داشت. همجنسگرایی از دید محافظه کاران یکی از همان چیزهایی است که تهدیدی جدی برای امنیت جامعه به حساب می آید، جامعه ای که به قولی باید سنگ را روی سنگ نگه دارد تا به احساس امنیت دست پیدا بکند، همان جوامعی که بچه ها قرار است عصای دست پدر و مادرانشان باشند. این تنها یک نظریه است، اما قابل بررسی. زمانی که در جامعه ای خدمات اجتماعی کافی وجود ندارد و افراد جامعه نسبت به آینده خود در زمان بازنشستگی نگران هستند و حکومت از تامین مناسب بیمه درمان و مخارج دوران بازنشستگی ناتوان است، افراد محافظه کار جامعه با ارائه تعریف های مشخص از نقش هایی که باید توسط افراد مختلف آن جامعه ایفا شود اقدام به برقراری امنیت می کنند. در حقیقت آزادی را از افراد می گیرند تا پیش بینی پذیری

آینده را بالا برده و در نتیجه امنیت را برقرار بکنند. از جمله مهمترین نقش هایی که در این بین تعریف می شوند، نقش های جنسیتی هستند، یعنی نقش هایی که تنها به صرف جنسیت یک فرد بر عهده او گذاشته می شود. در خانواده ها پسر ها باید در بیرون از خانه کار کرده و هزینه ها را تامین بکنند و دخترها در خانه به آشپزی و نظافت مشغول باشند. حتی در کشوری مانند آمریکا که سالهاست از برابری حقوق زن و مرد صحبت می شود و در نتیجه حرکتهای گروه های فمینیستی، زنان امروزه از آزادی های زیادی برخوردار

هستند و نقش های جنسیتی درباره ایشان کم رنگ شده اند، همچنان مردها فشار نقش های جنسیتی را به شدت احساس می کنند. به عنوان مثال اگر مردی تصمیم بگیرد پرستار بشود، مورد تمسخر قرار می گیرد و یا اگر مردی تصمیم بگیرد در خانه بماند و از بچه ها نگهداری بکند در حالی که همسرش در خارج از خانه به کار مشغول است، او نیز مورد تمسخر قرار می گیرد. اما در کشور همسایه، کانادا، وضعیت شکل دیگری دارد و خب قابل توجه است که برخلاف کشوری مثل کانادا، در آمریکا خدمات اجتماعی همگانی و کارآمدی وجود ندارد.

کافیست در اینترنت درباره تفاوت بین همجنسگراستیزی در کانادا و آمریکا تحقیق کنید و به تفاوت فاحشی که بین این دو کشور در این زمینه وجود دارد پی ببرید. در حالی که در کانادا چندین سال است که ازدواج همجنسگراها قانونی است، اما در آمریکا فقط در برخی ایالات ازدواج همجنسگراها قانونی شده است. از طرفی دیگر در تحقیقی که چند وقت پیش منتشر شد، در حالی که ۸۰ درصد از کانادایی ها معتقد بودند که همجنسگرایی باید از طرف جامعه مورد قبول واقع شود و فقط ۱۴ درصد مخالف

بودند، در آمریکا ۶۰ درصد موافق و ۳۳ درصد مخالف بودند.^۳ از نظر محافظه کاران پذیرش همجنسگرایی یعنی زیر پا گذاشتن اساسی ترین نقش های جنسیتی که به طور سنتی برای دستیابی به امنیت تعریف و با استفاده از مکانیسم های مختلف در ذهن افراد القا شده بودند. از جمله مکانیسم هایی که محافظه کاران برای القاء این نقش ها استفاده می کنند «القای ترس و گناه» به افراد در صورت تخطی از نقش هایشان می باشد. در این بین اکثریت جامعه که نیازمند تایید می باشند، ناخودآگاه این افکار را جذب کرده و ناخواسته تبدیل به سربازهایی می شوند که بدون داشتن فکری از خودشان آماده هستند علیه هر آن چیزی که «تهدید» به حساب می آید مبارزه بکنند، غافل از اینکه اولین قربانی در این بین آزادی خود آن سربازها می باشد. طبیعتا در ارتش نیازمند چنین دیسیپلینی هستیم، اما زمانی که از جایگاه خود خارج بشود، همانند سلول های

در حالی که همجنسگرایی در میان حیوانات مختلف وجود دارد که نشان دهنده طبیعی بودن آن است، اما همجنسگراستیزی تنها در میان انسان ها دیده می شود که نشانگر غیر طبیعی بودن آن است.

سرطانی که کنترل تکثیرشان از دست رفته است، به جامعه بسط پیدا می کند و حتی مدارس ابتدایی را مبتلا می سازد و ذهن کودکان را از همان آغاز مملو از تنفر می سازد؛ علیه هر آن چیزی که متفاوت باشد با نقش های از پیش تعریف شده از سوی «ریش سفیدان» و «بزرگترها». اما این «ریش سفیدان» بهتر از هر کسی با تمایلات همجنس خواهانه آشنا هستند، در حقیقت شاید اقلیتی در جامعه باشند که با این تمایلات نا آشنا باشند و این ادعایی بدور از هر گونه اغراق است. اما این «ریش سفیدان» نه بخاطر آنکه همجنسگرایی غیر طبیعی است، بلکه بخاطر اینکه قادر نیستند همجنسگرایی را در معادلاتش بگنجانند، به مخالفت با آن برخاسته اند و از هر مکانیسمی از جمله خلق داستان های ترسناک، مسخره کردن، توهین، اتهام و القای احساس ترس و گناه علیه هر کسی که دچار این تمایلات باشد استفاده می کنند تا در نطفه سرکوبشان کنند. جواب هم داده است. با همین القای احساس ترس، گناه و حتی انزجار نسبت به همجنسگرایی، نه تنها باعث شده اند که بسیاری همجنسگرایی را در خود سرکوب بکنند، بلکه سربازانی را نیز تربیت کرده اند که در مدارس، خیابان، محیط کار و خلاصه هر جایی آماده هستند تا به جان کسانی بیافتند که جرات کرده اند آزادانه و مطابق با تمایل ذاتی همجنسگرایانه خود زندگی کنند و این برای «ریش سفیدان» یعنی بیمه درمانی شان، یعنی امنیت و رفاه دوران بازنشستگی شان در زمان «پیری و کوری». مطالب گفته شده در اینجا صرفا نظریاتی هستند برای تفکر بیشتر و شروع مباحث مرتبط در زمینه همجنسگراستیزی.

۳. <http://www.pewglobal.org/2013/06/04/the-global-divide-on-homosexuality>



فرهنگ هوموفوبیایی

❖ واراند

جنسی هم نبود) و ساختن صفحات توهین آمیز علیه او و در آخرین مورد قضاوت‌ها و حملات شدید ایرانیان فرهنگ‌دوست به کسی که با اعتماد به نفسی بی‌نظیر با ظاهری متفاوت با دیگران -حالا حتی اگر سیاستی پشتش بوده- برنده‌ی فستیوال موسیقی اروپا شد. هوموفوبیا فرهنگ می‌شود! وقتی مادر و پدری به احساسات و تظاهرات کودکان توجهی نمی‌کنند و او را زیر پرچم تربیت دگرجنسگرایی عمومی در جامعه‌ی ایرانی بزرگ می‌کنند به این امید که او روزی مانند پسران و دختران همسایه، همکلاس و فامیل، رفتارها و گرایش جنسی مناسب با آنچه جامعه از او انتظار دارد پیش بگیرد و آنها را -به قول معروف- سرافکنده نکند! و آنگاه که او براساس هویت و گرایش جنسی‌اش رفتار می‌کند مورد آماج حملات پدر، سرزنش‌های مادر، طردشدگی از خانواده و یا حبس خانگی قرار می‌گیرد!

هوموفوبیا فرهنگ می‌شود! وقتی تمام دوستان دوران دبیرستان و دانشگاه دختران و پسران جزو اقلیت‌های جنسی ازدواج می‌کنند، بچه‌دار می‌شوند، به نظر اکثریت قالب جامعه زندگی‌ای موفق دارند و او هر روز -اگر هنوز با دوستان قدیم رابطه‌ای مانده باشد- مورد

و هوموفوبیا یک فرهنگ می‌شود! وقتی مردمی که میانشان زندگی می‌کنیم خود را -گرچه در ظاهر هیچ تعلق خاطری ندارند- به دین و مذهب آویزان می‌کنند برای تراشیدن دلایلی که براساس آن در کتب آسمانی ادیان ابراهیمی داستانی به نام قوم لوط و ثمود را به ذهن‌هایی خام و تشنه‌ی دانستن القا کردند و بله آنها خود را ملزم می‌دانند علم و دانش و نتایج تحقیقات پزشکی و فیزیولوژی را نادیده بگیرند و اینطور تصور کنند که همجنسگراها و اقلیت‌های دیگر جنسی خطری برای جامعه و بشریت و تدوام نسل انسان هستند!

هوموفوبیا فرهنگ می‌شود! وقتی آستانه‌ی تحمل مردم جامعه به درک یک درگ کوئین (زنانه‌پوش) اتریشی در محافل هنری قد نمی‌دهد، فرهنگ عامیانه‌ی مردمی که با آنها زندگی می‌کنیم آنقدر جالب و دیدنی‌ست که مثال‌های فراوانی می‌توان آورد برای آن، از تایید هوتن به عنوان یک هنرمند زنانه‌پوش که اکثر نقش‌هایش را زنان تشکیل می‌دهند در محافل داخل و خارج از کشور و در مقابل آن حمله به امیرحسین در آکادمی گوگوش به خاطر نوع لباس پوشیدن و تفاوت‌هایش با دیگران (حتی اگر جزو اقلیت‌های

سوال قرار می‌گیرد که چرا ازدواج نمی‌کنی؟ چرا به زندگی پریشان‌تر سرو سامان نمی‌دهی؟ چرا؟ چرا!... و چرا! او یا باید نقابش را محکم‌تر به صورت بگیرد یا اگر دل به دریا بزند و هویت جنسی‌اش را آشکار کند، در بیشتر مواقع با برخوردهایی مواجه می‌شود که البته دور از انتظار نیست. اما او باز هم تنهاتر و سرخورده‌تر از قبل به لاک تنهایی‌اش فرو می‌رود و خود را انسانی دور از جامعه بدون هیچ دست‌آوردی می‌بیند که جامعه در هیچ موردی نمی‌تواند تاییدش کند.

هوموفوبیا فرهنگ می‌شود! وقتی در محفلی هستی و در مورد همجنسگراها قضاوت‌های ناشایست می‌شود، مریض خطاب می‌شوند، منحرف جنسی و بی‌اخلاق دانسته می‌شوند، مقطوع‌النسل و بچه‌باز یا ابنه‌ای خطاب می‌شوند و تو دم بر نمی‌آوری تا از خود، هویت جنسی و شخصیت‌ات دفاع کنی یا تایید می‌کنی یا خاموش می‌شوی تا دیگران به هویت پی نبرند و بله هوموفوبیا قوی‌تر از قبل تو را سرکوب می‌کند و ریشه‌های خود را به عنوان یک فرهنگ در جامعه بیشتر می‌دواند! چون تو -ما- خاموش بودی! اما، ما به عنوان ایرانیان دگرباش جنسی که در نقاط مختلف دنیا زندگی می‌کنیم، وظیفه داریم تا نهایت تلاش خود را برای زدودن فرهنگ هوموفوبیا و تراجنسی‌هراسی از جامعه‌ی ایرانیان داخل و خارج از کشور، انجام دهیم. مشخصاً این روزها شاهد تلاشی‌هایی هستیم مانند نمایش و پخش فیلم سینمایی آینه‌های روبرو که باید به جسارت کارگردان و تهیه‌کنندگان آن آفرین گفت و در نشان دادن تراجنسی‌های ایرانی به شکل درستش تلاش زیادی کرده،

اما از آنجایی که هر جامعه و اقلیتی باید خود در پیش برد اهدافش بکوشد این خود ما هستیم که وظیفه داریم در رفع زدودن فرهنگ هوموفوبیا با انجام کارهای هنری و ادبی یا هر فعالیت دیگری که در این جهت کمکی کند، تلاش کنیم.

نگارنده‌ی این یادداشت کوتاه برای یادآوری آنچه بر ما می‌گذرد و توضیح ساده‌ی هوموفوبیای سیال در جامعه برای آن دسته از دگرجنسگرایانی که -شاید- خواننده‌ی این سطور باشند، سعی بر این دارد بگوید شاید تمام تلاش‌هایی که در یک دهه‌ی اخیر برای رفع نگاه منفی و قضاوت‌ها و برخوردهای غیرانسانی با اقلیت‌های جنسی انجام شده است دست‌آوردی همچون فیلم سینمایی آینه‌های روبرو داشته است یا صحبت‌های بی‌پرده در مورد اقلیت‌های جنسی در رسانه‌های معتبر خارج از کشور، اما باید یادآور شد که این تلاش و مبارزه برای رفع همجنسگراستیزی و تراجنسی‌هراسی، مبارزه‌ای همیشگی و بی‌پایان است و هر نسلی از همجنسگراها ملزمند به این که خود را در برابر این موج مجهز کنند، با مطالعه و ارتباط با همجنسگراهایی که می‌توانند با درک موقعیت‌های مناسب با نوشتن و خلق آثار هنری جامعه را متوجه این موضوع کنند که شاید خود شما فردا فرزندی متعلق به اقلیت‌های جنسی داشته باشید و باید بتوانید او و خود را در برابر امواج سهمگین و خطرناک هوموفوبیا حفظ کنید.

روز مبارزه با همجنسگراستیزی ۲۷ اردی بهشت ۱۳۹۳





هوموفوبیا

همه زیبایی را دوست دارند. همه آسایش را دوست دارند. همه خوب زیستن و انسان بودن را دوست دارند.

❖ بهروز زانیار

تبعیض نژادی، کاملاً مورد قبول قرار گرفته است. تبعیضی که ما آن را به وضوح در شبکه‌های خانوادگی و اجتماعی می‌بینیم. البته در بسیاری از موارد معضل از این فراتر رفته، طوری که امروزه حتی آن را به‌عنوان یک نوع تبعیض در ارزش‌های خانوادگی شاهد هستیم و شاید اولین تبعیضی باشد که امروزه افراد به صورت مجاز از آن استفاده می‌کنند. به یاد داشته باشیم، زمانی که انسان به خاطر جنسیت، نژاد یا گرایش جنسی مورد تبعیض و خشونت قرار بگیرد، دردناک‌ترین واقعیت زندگی آن‌ها در حال رقم خوردن است. گاهی، همین افراد دموکراسی‌خواه در گفتگوهای مختلف بیان می‌کنند که در حال حاضر هوموفوبیا مسئله‌ای برخی جوامع از جمله جامعه‌ی ایران نیست. همین افراد باورشان بر این است که مطالبات حقوق بشری باید اولویت‌بندی شوند و با توجه به پیچیدگی‌هایی که برای جامعه‌ی ایران تعریف می‌کنند، هوموفوبیا را در این اولویت‌بندی‌ها قرار نمی‌دهند؛ اما باید گفت: کسانی که خود را به‌عنوان فعال یا مدافع حقوق بشری معرفی می‌کنند باید خود را در مقابل هرگونه تبعیض، نادیده گرفتن حقوق شهروندی و زیر پا رفتن موجودیت یک انسان که با هیچ یک از قوانین طبیعت ناسازگار نیست، مسئول، موظف به اعتراض و حتی تلاش برای

هوموفوبیا نوعی فرهنگ پذیرفته‌شده‌ی اجتماعی است که از باورها و اعتقادات افراد نشأت گرفته است و به‌شدت تحت تأثیر افکار و نگرش به ارث رسیده بر اساس باورها و ارزش‌های فردی یا اجتماعی است. در مورد هوموفوبیا از گذشته تاکنون بحث‌های زیادی شده است، برای اینکه بحث به حاشیه و تکرار جملات گذشته کشیده نشود، ذکر همین نکته کافی است که از این کلمه به‌عنوان یک اصطلاح جهت توصیف شرایطی که در آن یک عامل غیر عرف، یا احساسی که فرد را در موقعیتی قرار داده که دارای فعالیت بیش از حد باشد طوری که بارهای اطلاعات جانبی، قادر به همراهی کردن فرد در این موقعیت نخواهند بود، یاد می‌شود. تفاوت بارزی که هوموفوبیا با سایر فوبیاها دارد این است که در هوموفوبیا بیشتر ترس از یک نوع گرایش جنسی مطرح می‌شود و به عبارتی یک نوع سبک زندگی دگرباشی، با علامت منفی زیر رادیکال برده می‌شود. طوری که گفتمان دگرباش، در نزد اکثر گروه‌های سیاسی، حقوق بشری و دموکراسی‌خواه که از تبعیض و ظلم به وجود انسانیت حرف می‌زنند و آن را تجزیه و تحلیل می‌کنند به‌کلی کم‌رنگ، نادیده و به حاشیه رانده شده است و شاید تنها پیشرفتی که حاصل شده، این باشد که هوموفوبیا به‌عنوان یک

رفع آن کنند. شاید این افرادی که حقوق بشری را اولویت بندی می کنند، عاملان اصلی خشونت علیه دگر باشان نباشند، اما یقین داشته باشید که ناظران ساکت این ماجرا هستند. خیلی دور نشویم، در خلوت خود، از خود بپرسیم: مگر انکار کردن هویت وجودی یک انسان از طرف دولتمردان، اشد مجازات در قانون و بدترین برخوردها در سطح جامعه، خود گویای این قضیه نیست که این مسئله یکی از اولویت های جامعه ی ایران باشد؟!

حقوق بشری و ادعای آزادی خواهی زمانی در یک جامعه تجلی می کند که تک تک افراد به انواع تبعیض ها معترض باشند. همه ی دگر باشان باید در قبال این قضیه احساس مسئولیت بکنند چون اگر در خلاف جهت وجودی خود حرکت کنیم؛ در درجه ی اول خود یک پرورش دهنده ی هوموفوبیای پنهان در وجودمان خواهیم بود. همه ی ما در جامعه هایی زندگی می کنیم که اکثریت جنسی (دگر جنس گرایان) ذهنیت مناسبی نسبت به دگر باشان ندارند. خیلی از این افراد واقعا نمی دانند که آیا مشکل آن ها با لفظ خود کلمه ی دگر باشی است یا تصویری است که گروهی از مردم در ذهن این افراد ایجاد کرده اند. دلیل اصلی آن می تواند فضا سازی ذهنی غلط و وحشت برانگیزی باشد که حکومت ها به وسیله ی ابزارهای مختلفی از جمله رسانه های وابسته، به خورد جوامع داده اند.

خوب می دانیم که مردم، چگونه کلمات را می بینند. به همین خاطر وقتی کلمه ی دگر باشی به گوش آن ها می رسد، همواره یک تصویر ثابت و یگانه در ذهن آن ها ایجاد می شود و ترس از همین تصویرها است که فوبیایی در درون افراد ایجاد می کند؛ زیرا آن ها تصاویر را در این شرایط، همان طور که به آن ها القا شده است می بینند، نه آن طور که باید ببینند. چقدر تلاش کرده ایم تا با ابزارهایی که در اختیارمان داریم، خواه قلم باشد یا شعر یا هر چیزی دیگر، این مفهوم و برداشت ها را از ذهن ها پاک کنیم و معنایی جدید برای آن ها جایگزین کنیم. به خاطر بسپاریم که مردم معانی را به لغات می دهند و همین مردم، قادرند که این معانی را از لغات بگیرند و آن ها را تغییر دهند، لغتی جدید خلق کنند و ذهن را به فضایی سبزتر ببرند.

در کنار این مسائل این را فراموش نکنیم که هر کسی حق دارد از چیزی خوشش بیاید یا نیاید. مشکل زمانی شروع می شود که ما به خودمان حق بدهیم که بر اساس خوشایند یا ناخوشایندی، دست به اقدام بزنیم و نفرت خود را در عمل نشان دهیم. باید دید که چه وقتی انسان دست به ایجاد آزار و اذیت برای دیگران می زند. انسان وقتی با چیزی دشمنی می کند که نسبت به آن چیز جاهل باشد. چیزی که مسلم است اینست که سطح آگاهی طرف هر چه کمتر باشد، واکنش بدتری نشان می دهد و برعکس. به راستی که انسان ها تحمل کردن را یاد می گیرند اما تنفر با آن ها متولد می شود.

شاید با ذکر یک مثال بتوانیم راحت تر موضوع را به چالش بکشانیم. فرض کنید هوا به شدت تاریک است و شما در حال رفتن به سمت مقصدتان هستید. در یک لحظه، گروهی از افراد مسیر را بر شما

می بندند. قاعدتا تاریک بودن مسیر به همان اندازه خطرناک خواهد بود که این افراد خطر دارند. حال این مثال را از یک جهت دیگر در قالب جامعه پیاده کنیم. ندادن اطلاعات در مورد افراد دگر باش به محیط پیرامون و این که این افراد هم وجود دارند، زیر پوست این شهر نفس را به عاریه می کشند و در طول روز زیر نقاب هایشان با ما معاشرت دارند، به همان اندازه ضربه را به سیطره ی وجودی ما می زند که ما این ضربه ها را می توانیم از یک فرد هموفوب بخوریم. به یاد داشته باشیم که هموفوب ها دو دسته اند: گروه اول، افرادی که بر اساس پیشینه نشستی که با یک دگر باش دارند درجه ی خاصی از فوبیا در وجود آن ها شکل گرفته است. گروه دوم، فوبیایی که افراد در یک گفت و گو از دگر باشی برداشت می کنند؛ بنابراین، بهترین راه وارد مذاکره شدن با یک هموفوب، بالا بردن سطح آگاهی است. چرا که، بنیان هوموفوبیا، نا آگاهی و نادانسته ها است. این نا آگاهی فردی و جمعی ترس را هم دامن می زند.

از دیگر دلایل اصلی رواج هوموفوبیا، نوع لحن و گویشی است که افراد در مورد گرایش های جنسی به کار می برند. وقتی این نوع از لحن ها در یک جامعه به کار برده می شود، در اصل نوعی فراخوانی برای زیر سوال بردن یک هویت ظاهر می شود. در مقابل، مردم هم احساس می کنند که باید نسبت به این وضعیت، واکنش نشان دهند. چرا که تصور مردم بر این است که رسوخ این عامل خارجی در جامعه آن ها، نوعی استعمار قلمداد می شود. البته اصولا انسان ها در برابر تفاوت ها موضع گیری می کنند. حال جامعه به همان اندازه که سنتی تر و بسته تر باشد، موضع گیری ها هم به همان اندازه شدیدتر خواهد بود.

در دید بسیاری، هم جنس گرایی یک عمل جنسی صرف است و نه بیشتر. اگر کمی نزدیک تر به دید این افراد نگاه بیندازیم؛ می بینیم که این افراد هم جنس گرایی را یک نوع سبک زندگی می دانند که توسط پاره ای از افراد انتخاب می شود. غافل از این که هم جنس گرایی نوعی هویت انسانی است که توسط همین افراد و چه بسا من و شما در حال سرکوب شدن است. بیایید یکبار هم که شده برای لحظه ای و بدون توجه به وضعیت فرهنگی، اجتماعی و سیاسی حاکم بر محیط زندگیمان، به عمیق ترین، پیچیده ترین و در عین حال ساده ترین احساس افراد، در خلوت اتاق خود (ذهنمان) احترام بگذاریم. یادمان باشد، همه ی افرادی که در مقابل دگر باشی اردو کشی می کنند، لزوما در حیات خلوت خود احساس یکسانی نسبت به دگر باشان ندارند. چه بسا، گروهی از این افراد مخالفت با دگر باشی را به عنوان یک چالش فردی در خود، می بینند. این افراد به نوبه خود قربانی ظلم، یک جانبه گرایی و جهانی تک بعدی بوده اند و در این راه هزینه های زیادی پرداخت کرده اند. حال برای جبران این هزینه ها از هیچ کوششی دریغ نمی کنند. یادمان باشد که هر فردی سزاوار احساس خود است. به امید روزی که در آن هیچ مبارزه ای از هیچ انسانی علیه هیچ تفاوتی وجود نداشته باشد. پایدار باشید...

در بخش آخر از پرونده هوموفوبیا، تجربیات تعدادی از نویسندگان مجله را می‌خوانید. آنها با هوموفوبیای اطرافیانشان برخورد کرده و خاطرات خود را برای ما نوشته‌اند. می‌خوانیم که در برابر تبعیض و توهین رفته بر آنها چه عکس‌العملی نشان داده‌اند. بیان تجربیات از خشونت‌های رفته بر ما که منشا آن نفرت از گرایش یا هویت جنسی است جدای از اینکه رنج دگرباشان جنسی را در طول تاریخ ثبت می‌کند، می‌تواند زمینه‌ساز حرکتی سازنده برای مبارزه با هوموفوبیا باشد.

در کلاس‌های تخصصی، صحبت درباره هر موضوع یا مبحثی منجر به قضاوت، تفسیرهای خام و برچسب‌زنی سریع می‌شود. هرگونه واکنشی منجر به انگشت‌نما شدن می‌گشت. شک ندارم که اکنون اگر در آن شرایط قرار بگیرم برایم مهم نخواهد بود که همه از جمله استاد چه فکر می‌کند. نهایتش دعوا کردن با استاد و بیرون شدن از کلاس و حذف درس است دیگر! اما آن زمان من یک دانشجوی ترم سه لیسانس بودم. منزوی بودم. همراه با احساس تفاوت نسبت به دختر و پسرهایی که در جو شدیداً هتروسکشوال دانشگاه همیشه باهم می‌گفتند و می‌خندیدند و پرسه می‌زدند. تنها بودم. من، یک دانشجوی ترم سوم لیسانس، در برابر یک فول پروفیسور مشهور چه می‌توانستم بگویم؟! آیا باید برمی‌خاستم و برای یک استاد تمام رشته روانپزشکی از تفاوت همجنسباز و همجنسگرا حرف می‌زدم؟ آیا او ناآگاه بود؟ آیا مطالعات علمی و پژوهشی را نخوانده بود و نمی‌دانست؟ بعید به نظر می‌آمد. این یک اظهارنظر هموفوبیک بود. هرچند من آن زمان درباره هوموفوبیا چیز زیادی نمی‌دانستم. شوکه شده بودم و ذهنم کار نمی‌کرد. توهین او بسیار سنگین بود. خصوصاً به این دلیل که او قبل از این جمله، در نگاه

همجنسگراها از حیوان هم پست‌تر هستند! باید آنها را در قفس انداخت! سکوت سنگینی بر کلاس حاکم شد. من این عقیده را (از چنان فردی!) باور نمی‌کردم. او حتی به چشم یک بیماری به این پدیده نگاه نکرد. حتی در مورد سبب‌شناسی آن هم حرفی نزد. هیچ‌گونه شواهد علمی مطرح نکرد. فقط توهین کرد. استادی که دانش و شخصیتش برایم اسطوره بود به همین سادگی به گروهی انسان به دلیل گرایشی که نقشی در انتخاب آن نداشتند، اهانت کرد. احساس می‌کردم سرخ شده‌ام و چشم‌هایم می‌سوزد. گریه خشم بود یا بدبختی؟ نمی‌دانم! حس کردم در یک لحظه همه‌ی اهداف و نقشه‌های ذهنی‌ام درباره روانشناسی نابود می‌شود: کمک کردن به خودم و نیز افرادی مانند خودم، پناه بردنم به «علم» برای گریز از آنچه به نام مذهب به خوردن من و امثال من داده شده بود...

اظهار نظر او برای من واقعاً غیر قابل پذیرش بود. به سختی می‌توانستم آرام بمانم. وضعیت بسیار سختی بود. از سویی در حضور همکلاسی‌هایم نمی‌توانستم واکنشی نشان بدهم. از سوی دیگر، احساس خشم شدیدی داشتم. کسانی که روانشناسی را از پایه در دانشگاه خوانده باشند خوب می‌دانند که اصولاً

دو خاطره از یک روانشناس

۱

چرا رشته‌ی روانشناسی را انتخاب کردم؟ من از نوجوانی مجذوب این رشته بودم. تنها با یک امید: درک بهتر آنچه در درونم می‌گذشت... آنچه از دوران نوجوانی تجربه کردم و به وضوح می‌دیدم که با همسالانم فرسنگ‌ها متفاوت است.

روزها را با کنجکاوی و ترسی کودکانه و حسی مبهم درباره‌ی گرایش، سرم را لابلای کتاب‌های کتابخانه‌ی دانشکده روانشناسی فرو می‌بردم و فقط می‌خواندم. که چرا؟ چرا من؟ چرا این حس و...

لابلای کتاب‌های فارسی مطلبی یافت نمی‌شد. کتاب‌های ترجمه شده با احتیاط از کنار مطلب رد می‌شدند اما ندایی درونی در برخی از ما همجنسگراها هست که انگار به ما می‌گوید که بی‌گناهییم چون حداقل خودمان می‌دانیم که انتخاب نکرده‌ایم.

به روشنی به خاطر دارم، در دوران لیسانس، مبحثی به نام «انگیزش و هیجان» داشتیم که در آن در مورد غرایز بنیادی مانند سکس و پرخاشگری و گرسنگی صحبت می‌شد. این درس توسط یکی از مشهورترین و مجرب‌ترین اساتید روانپزشک کشور در شهر ما و نیز در دانشگاه من - که بهترین دانشگاه شهر بود - ارائه می‌شد. هرگز روزی را که در مبحث سکس، استاد در مورد همجنسگرایی صحبت کرد فراموش نمی‌کنم. تا قبل از آن روز، این استاد برای من حکم یک قهرمان را داشت. در چشم من با سوادترین و مجرب‌ترین کسی بود که در رشته‌ی تخصصی‌ام دیده بودم. استاد بی‌مقدمه صورتش را در هم کشید و گفت: حیوان هم این کار را نمی‌کند!



من یک فرد ایده‌آل و قابل تحسین بود.

نکته دردناک این بود که هیچ کس حرفی نزد. در واقع شاید هیچکس چیزی نمی‌دانست که بگویند. شاید هم یکی دو نفری شبیه من بودند که جرأت حرف زدن نداشتند. همه تصور می‌کردند این فرد بالاترین درجه علمی را در این حیطة دارد پس لابد درست می‌گوید! بدبختانه من نیز- علیرغم روحیه مباحثه‌جویانه‌ام- نتوانستم حرفی بزنم. چرا که کلاس این استاد جو خاصی داشت. او دانشجویانی که عقایدش را به چالش می‌کشیدند استهزا می‌کرد. من نگران واکنش او در برابر مقاومت‌م بودم. به علاوه ما در شهری بسیار سنتی و مذهبی زندگی می‌کردیم و هرگونه واکنشی نسبت به اظهار نظر او می‌توانست منجر به عواقبی غیر قابل پیش‌بینی شود. این تجربه یکی از شدیدترین و تلخ‌ترین حملات هموفوبیک‌ی بوده که من در تمام عمرم با

آن روبرو شده‌ام و شاید دلیل اینکه اینقدر شدید ادراکش کردم این بود که از طرف یک فرد آکادمیک مطرح گردید نه از زبان فردی عامی یا بی‌سواد.

۲

قبل از دفاع از پایان‌نامه‌ام در رشته روانشناسی (که بر روی جمعیت همجنسگرا انجام شد)، طبق سنت مرسوم یک نسخه از آن را نزد یکی از اساتید داور بردم. قرار بود ایشان نظراتشان را در متن پایان‌نامه به صورت کامنت بگذارند. در فصل سوم پایان‌نامه، قسمتی تحت عنوان «ملاحظات اخلاقی در پژوهش» نوشته بودم و در آن تلاش کرده بودم استراتژی‌هایی را که برای پنهان ماندن هویت افراد نمونه و نیز جلوگیری از فاش شدن ناخواسته‌ی گرایش آنها استفاده کرده بودم ذکر کنم.

استاد داور در کنار این قسمت به عنوان انتقاد نوشته بود: «اساساً دلیل وجود این

بخش چیست؟ اگر همجنسگرایان کارخودشان را درست و غیر مجرمانه می‌دانند، پس شما چه اصراری دارید که هویت آنها را مخفی نگه دارید؟! این بهترین دلیل برای اثبات آن است که رفتار همجنسگرایان غیر قابل قبول است.» من فکر می‌کنم این کامنت نمونه‌ی یک قضاوت سوگیرانه و هموفوبیک بود. چرا که طبق اصول استاندارد اخلاقی در هیچ جای دنیا کسی نمی‌تواند به یک پژوهشگر خرده بگیرد که چرا مراقب آشکار شدن هویت آزمودنی‌هایش بوده است! لذا این کامنت نمی‌توانست یک انتقاد علمی باشد. در پایان از اینکه ناچار شدم برای بیان بهتر این تجربیات، در جملاتی از متنم از اصطلاحات توهین‌آمیز استفاده کنم، از خوانندگان عزیز اقلیت پوزش می‌طلبم.

صدرا اعتمادی



سلام هموفوبیای عزیز؛ این‌جا همه چیز خوب است! ناخنکی بر تجربیاتم؛ آینه‌هایی از روبرو...

سلام هموفوبیای عزیز، خوبی؟! احوالات چطور است؟! چند روزی نبودی دلمان برایت تنگ شده بود. راستی عاشقان دلشقیته‌ات چند وقتی بود بدجور هوایت را کرده بودند که از قضا روز جهانی مبارزه، که چه عرض کنم مصالحه که باز هم کمی اغراق‌آمیز است، دست دوستی و عشق با تو فرا رسید. از کجا شروع کنم هموفوبیای مهربان، که هر چه از شدت

چی شد؟! چرا دهنتم از تعجب بازه؟! مگه خودت خبر نداشتی؟! پس خیلی از مرحله پرتی. این روزها همه چیز دنیا قروقاطی شده، اینم یکی از معجزات قرن ۲۱ است. بذار ازینجا شروع کنم، راستش رو بخوای من ۸ سالی هست که دارم باهات مبارزه می‌کنم. میگم قبلش مطمئنی که اینجا هیچ همجنسگرایی نیست؟! دردسر نشه هموفوبیا جان؟! خب پس ادامه میدم. دروغ چرا اینقدر باهات مبارزه کردم که دهنم کف کرد، زبونم مو در آورد، آرتوروز انگشت گرفتم و بماند. چرا می‌خندی؟! می‌دونم، تو دلت میگی حقته، می‌خواستی

عشق و علاقه‌ی همجنسگرایان به تو بگویم کم گفته‌ام. می‌پرسی چرا؟! پس بگذار از تجربیاتم برایت بگویم تا ذوق کنی که نه تنها میان دگرجنسگرایان بلکه میان بسیاری از همجنسگرایان طرفداران پر و پا قرصی داری در حد سینه‌چاک. شدت علاقتان در کلام نمی‌گنجد. روراست بگویم برخی از همجنسگرایان تو را حتی بیشتر از دگرجنسگرایان دوست دارند و کافیس‌ت به تو بگویند بالاتر از چشم‌ت ابروست، اخم‌هایشان آنچنان در هم و برهم می‌شود که دیگر باید یک دگرجنسگرا پیدا کنی برای میانجی‌گری.

باهام مبارزه نکنی. خب حق هم داری. خلاصه بعد از این همه تلاش و کوشش و فشار و اعصاب خردی، به این نتیجه رسیدم که گویا در میدان مبارزه با حضرتعالی جناب مستدام هوموفوبیا، با عده‌ی بسیار قلیلی هم‌رزم هستم. من را می‌گویی، متعجب ازینکه این همه همجنسگرا در شبکه‌های اجتماعی، غیر اجتماعی، نیمه اجتماعی، شبه اجتماعی و پارک دانشجو ریخته، پس چرا اینقدر کمیم؟! خلاصه اینکه اقدام به کنکاش نمودم. وقتی شروع کردم به کنکاش رسیدم به قومی عجیب و غریب، پر و پیمان با جمعیتی کثیر که می‌گفتند تنها راه مبارزه با هوموفوبیا عشق ورزیدن است! ما چیزی نگفتیم، راسپاتش کمی گیج شده بودیم ها اما خب گفتیم این هم راهیست، این را هم امتحان کنیم. چشمت روز بد نبینه، دیدیم ملت دگرجنسگرای عاشق و دلشیفته‌ی تو هرچه فحش و بد بیراه است را نثارمان می‌کنند اما نه دیگر هم‌رزمی هست و نه حتی مصالحه‌جویی! خلاصه ما که در بهت عظیمی مانده بودیم دوباره به جمع آن قوم برگشتیم و گفتیم خب ملت کجایی؟! گفتند تنها راه مبارزه با هوموفوبیا محل ندادن به هوموفوب‌ها در عین محبت و عشق ورزیدن به آنهاست. باز ما که از تعجب چشمانمان از حذقه بیرون زده بود گفتیم خب این راه را هم امتحان می‌کنیم و باز ملت فرهیخته و سراپاشعور دگرجنسگرا که شدت عشق به حضرت مستدامتان از کلامشان می‌ریخت به میدان آمدند، ما محل ندادیم و ندادیم تا دیدیم «محل ندادن دانمان» باد کرده. رو به آن قوم کردیم و گفتیم محل ندادن دانمان باد کرد چه کنیم؟! گفتند به سپاه فرهیخته‌ی هوموفوبیا عشق بورزید. خلاصه ما رفتیم به آن سپاه عشق بورزیم که چشمت روز بد نبینه جناب هوموفوبیا، به مادر و خواهرمان هم رحم نکردند و ما هم که رگ غیرتمان باد کرد گفتیم خب ای سپاهیان «هوموفوب» چه کنیم که شما راضی شوید؟! گفتند ازدواج کنید آن هم از نوع دگرجنسگرایانه، فریاد برآوردیم

که ای سپاه فرهیخته! کدام یک از شما حاضرید خواهرانتان را به عقد ما در آورید که سیل عظیم الفاظی رکیک به جد و آبادمان نثار شد! باز برگشتیم به سمت آن قوم و گفتیم ای قوم! دهنمان را با غلطک قیرگونی کردند، گفتند مقصر خودتان هستید؟! شما با تنفر به سمتشان رفتید! حتما شما به آن عزیزان توهین کردید؟! ما که از تعجب دهانمان با تونل کندوان رقابت تنگاتنگ داشت در حال این قوم ماندیم که نه می‌جنگند، نه روشنگری می‌کنند، نه کلا هیچ کاری می‌کنند! می‌خندی هوموفوبیا جان؟! من هم به خدا خندم گرفته از حال این جماعت که حال خودشون رو هم نمی‌دونن. سرت رو درد نیارم هوموفوبیای مهربان! ما اومدیم و چندین نوشته علیه‌ات نوشتیم گفتیم شاید کسی پیدا شه که کمی با ما هم‌رزم باشه، عمرا حدس بزنی چی شد. هجوم عظیمی از جانب همجنسگرایان نه در حمایت از من، در حمایت از تو. باورت نمیشه؟! باور کن. منو به باد کنک گرفتن که چرا به هوموفوبیا و عاشقان تو توهین کردم. گفتم بگذریم، شاید روز مبارزه با هوموفوبیا درست بشه! دیدم اصلا و ابدا! دوباره به عده‌ی قلیلی جمع شدن برای مبارزه و بقیه آنچنان از تو حمایت می‌کردن که ماها رو برای مقابله با تو به سخره گرفته بودن! می‌خوای باور کن می‌خوای باور نکن. یکی می‌گفت این مسخره‌بازیا چیه؟! یکی می‌گفت این رفتارها تبلیغات احمقانه‌است! یکی می‌گفت وقت تلف کردنه! یکی می‌گفت روز مبارزه با هوموفوبیا می‌خواید جنگ راه بندازید؟! یکی می‌گفت یعنی چه، پدر و مادر و عزیزان ما اکثرا هوموفوب هستن، چرا باهاشون مبارزه کنیم؟! یکی می‌گفت، برو بابا، فکر نون باش که خربزه آبه، یکی می‌گفت چقدر تو بیکاری بابا؟! خلاصه اینکه هر کسی به بهانه‌ای از زیر دردر درگیر شدن با تو در رفت و البته بدبختی اینجاست که همگی آنها جلوی من ایستادند که چرا با هوموفوبیا مبارزه می‌کنی؟! خلاصه اینکه من اینقدر که بخاطر مبارزه با تو از

همجنسگرایان توهین شنیدم و اینقدر که بخاطر مبارزه با تو با همجنسگرایان بحث کردم، باور کن اینقدر با هوموفوب‌ها بحث نکردم! بذار روراست بهت بگم، اینقدر که برخی همجنسگرایان از تو دفاع می‌کنن، از همجنسگرایی خودشون دفاع نمی‌کنن. حتی می‌گن هوموفوب‌ها حق دارن! ما اینقدر بی‌مسئولیت و هرزه‌ایم که هر چه بگویند حق ماست! یا اینکه هوموفوب‌ها حق توهین دارند، چون ما را درک نمی‌کنند! خلاصه کنم اگر من ۱۰۰ ساعت برای مبارزه با هوموفوبیا در دگرجنسگرایان وقت گذاشتم و به نتیجه رسیدم، ۱۰۰۰۰ ساعت با همجنسگرایان مدافع تو بحث کردم و به نتیجه نرسیدم! یعنی اینقدر به تو تعصب دارن و عاشقتن. والا منم به این نتیجه رسیدم که کلا بیخیال دگرجنسگرایان هوموفوب بشم، بچسبم به همجنسگرایان هوموفوب! اینا بیشتر کار می‌برن. بذار روراست بهت بگم جناب هوموفوبیا و حرفو خاتمه بدم: گاهی به این نتیجه می‌رسم، که بزرگترین اشتباه زندگی یک همجنسگرا، وقت تلف کردن برای حمایت از همجنسگرایان است، چون برای کسانی مهمترین سرمایه‌ی عمرت را می‌گذاری که نه تنها برای تو و کارت ارزشی قابل نیستند بلکه در مقابلت هم می‌ایستند. نه تنها حمایت نمی‌کنند، بلکه ترک می‌کنند، نه تنها برایت هورا نمی‌کشند، بلکه تو را «هو» می‌کنند، نه تنها برایت مدال «شجاعت» نمی‌فرستند بلکه برای مرگت لحظه‌شماری می‌کنند. من یک جمله می‌گویم: اشتباه کردم، آنقدر همجنسگرایان شیفته‌ی «هوموفوبیا» هستند که در مقابل هر آن کس که در مقابل هوموفوبیا بایستد می‌ایستند، نه تنها همراهی‌اش نمی‌کنند، بلکه زمینش می‌زنند و آن دسته هم که شیفته‌ی هوموفوبیا نیستند اصلا نمی‌دانند هوموفوبیا چیست! چون سرگرم «آن» کار دیگرند.

سپری در برابر هموفوبیا

دوستی می‌گفت، توی ایران همجنسگراهایی مثل ماها (یعنی کسانی که ظاهری هتروسکشوال دارند!) -گرچه هیچ اعتقادی به این حرف ندارم و همجنسگراها حتی اونایی که ظاهری کاملاً هتروسکشوال دارن بالاخره نشونه‌های همجنسگرایی در رفتارهای ظاهریشان هست) مشکل زیادی برای زندگی، وقتی از زیر بار ازدواج فرار کنن و خانواده‌هاشون رو راضی کنن که بدون ازدواج با یه زن هم میشه زندگی کرد، ندارند! اما این نظریه‌ی اون فرد، وقتی شما هر روز تحت فشار اجتماعی هستین و باید خودتون رو مجهز کنین که جلوی امواج بلند هموفوب جامعه بایستین، خود بخود رد میشه.

اینکه شما هر روز وانمود کنید در شهری دور -دور به خاطر اینکه نخوان اون رو ببینن!- دوست‌دختری دارید که واسش کادو می‌گیرید و هر روز بهش تلفن می‌زنید و صدای مسیچی که واسش روی موبایلتون گذاشتین خاصه! بله... باید برای هر چیزی توضیحی داشته باشید وقتی جایی کار و زندگی می‌کنید که

اطرافتون پر از امواج منفی هموفوبیاست و هر لحظه ممکنه شما رو به «اوا خواهر» بودن، «لطیف» بودن و «توی خیالات» بودن متهم کنن! نمونه‌ی این سپری که باید تمام روز برای در امان بودن از موج سهمگین هموفوبیای سیال در جامعه حمل کنم رو توضیح میدم و قضاوت رو میزارم به عهده‌ی شما:

مسیر برگشتم تا خونه، تا نیمه با یکی از همکارهام یکی هست. توی تاکسی کیف پولم رو باز کردم تا کرایه رو پرداخت کنم، همکارم که البته خیلی طبیعیه از نظر خودش، دماغشو تا ابروها توی کیف من فرو کرد! و عکسی که مدتهاست از کسی که در شهری دوره و هر روز باهاش تلفنی حرف می‌زنم و کلی نقشه برای آینده داریم و در جیب داخلی کیفم هست رو دید. فکر کنین.... اون عکس جایی هست که عقل جن هم بهش نمی‌رسه اما توی یه لحظه که کیفم رو باز کردم اون عکس رو دید؛ «برادرته؟» من خودم رو به اون راه زدم (کدوم راه؟! «کی؟»؛ «اون عکس...»؛ بدون این که فکر کنم گفتم: «آهان اون... آره!» متوجه هستید؟ من مجبور شدم سپر به اون سنگینی رو جلوی هویت جنسی‌ام بگیرم تا دستم رو نشه.... «اما اصلن شبیه

نیستین!»: فکر می‌کنید اون لحظه چه جوابی می‌تونستم بهش بدم؟ هیچ! من هیچ جوابی ندادم و لبخندی به بلاهتش زدم.

چرا اون به خودش اجازه داد در مورد عکسی که توی کیفم دیده اظهار نظر کنه؟ شاید اینا هیچ کدوم به هموفوبیا ربطی نداشته باشه اما اگر من از این موج سهمگین نمی‌ترسیدم می‌تونستم بهش بگم این عکس کسیه که دوستش دارم و ربطی هم به تو نداره اما ترسیدم و تمام راه برگشت به این فکر می‌کردم که ما -من و او- تمام روزهای بعد رو باید در حال تکذیب کردن خودمون و رابطمون و هرچیزی که مربوط به اون میشه، بگذرونیم و هیچ کاری هم نمیشه واسش کرد جز اینکه فقط توی چارادیواری خودمون، اونجور که می‌خواهیم زندگی کنیم و به کسی جواب پس ندیم. اینم از دردسرهای کسانی که به نظر دوستم مشکلی برای زندگی در ایران و این جامعه‌ی هموفوب ندارند!

واراند



دفتر مقالات

مجمع نویسندگان اقلیت

همجنس‌گرای منعطف، دگرجنس‌گرای

منعطف

یاس آسمون

هراس از آن پسری که من دیدم

علی دوستی



همجنسگرایی منعطف، دگر جنسگرایی منعطف

آیا افراد همجنسگرا می‌توانند عاشق دگر جنس خود شوند بدون اینکه صرفاً علاقه‌مند به دگر جنسان خود باشند؟ و برعکس؟

❖ یاس آسمون

(در این مقاله از هویت جنسی برای تعریف واژه sexual identity استفاده شده است، که نباید این واژه را با واژه gender identity که به معنای تشخیص ذهنی فرد از خود به عنوان مرد یا زن است اشتباه گرفت.)

جواب به این سؤال ساده و درعین حال کمی پیچیده است. حقیقت این است که گرایش جنسی انسان بسیار وسیع هست و علم روانشناسی امروز به راحتی گذشته افراد را در دسته‌بندی‌های از پیش تعیین شده قرار نمی‌دهد. در این رابطه می‌توان به طیف کینزی اشاره کرد.



طبق تعریف انجمن روانشناسان آمریکا «گرایش جنسی به یک الگوی پایدار از جذابیت‌های عاطفی، رمانتیک و/یا جنسی در انسان اشاره دارد که این گرایش نسبت به مردان، زنان و یا هر دو جنس وجود دارد» (APA, ۲۰۰۸). کینزی برای تشخیص گرایش جنسی به جای دوگانه همجنس/دگر جنسگرایی طیفی از گرایش به همجنس را در نظر می‌گیرد که شامل ۶ درجه است. درجه صفر گرایش مطلق به جنس مخالف است و شماره ۶ گرایش مطلق به همجنس. این درجات به ترتیب زیر خوانده می‌شوند:

(۰): مطلقاً دگر جنسگرا بدون گرایش به همجنس؛ (۱): عمدتاً دگر جنسگرا، تنها ندرتاً متمایل به همجنس؛ (۲): عمدتاً دگر جنسگرا، اما بیشتر از «ندرتاً» متمایل به همجنس؛ (۳): به طور برابر دگر جنسگرا و همجنسگرا؛ (۴): عمدتاً همجنسگرا اما بیشتر از «ندرتاً» متمایل به جنس مخالف؛ (۵): عمدتاً همجنسگرا، ندرتاً متمایل به جنس مخالف؛ (۶): مطلقاً همجنسگرا

گرایش جنسی دو عنصر مهم دارد که آن‌ها را توضیح می‌دهیم: **الگوی پایدار**: الگوی پایدار یا مقاوم در اینجا به معنی وجود یک طرح ماندگار در رفتار جنسی و عاطفی ماست که در طول زمان دگرگونی در ماهیت آن روی نمی‌دهد و در برابر تغییرات خودخواسته مقاومت می‌کند؛ بنابراین گرایش جنسی مطابق با نظر انجمن روانشناسان آمریکا که مرجع بسیاری از مراکز روانشناسی دنیاست امری نیست که به طور دلخواهی در ما تغییر کند.

جذابیت‌های عاطفی، رمانتیک و/یا جنسی: این گرایش می‌تواند هم ابعاد رمانتیک و عاطفی فرد نسبت به دیگری را شامل شود و هم شامل میل جنسی او باشد. معمولاً در مورد گرایش جنسی از هر دو عنصر عاطفی/جنسی یاد می‌کنند؛ اما در اینجا به جهت در نظر گرفتن برخی دیدگاه‌های دیگر حرف «یا» میان این دو بعد گرایش جنسی اضافه شده است؛ یعنی ممکن است یکی از این دو بعد کافی باشد؛ اما در تعریف‌های گرایش جنسی عموماً هر دو بعد مذکور به کار می‌رود؛ بنابراین گرایش جنسی فقط برحسب میل جنسی ما به یک جنس تعیین نمی‌گردد. اهمیت ذکر هر دو بعد عاطفی و جنسی در این تعریف این است که برخلاف تصور رایج در میان مردم هم‌خواهی دو همجنس یا دو نفر از جنس مخالف دلیل کافی برای تشخیص گرایش جنسی‌شان به عنوان همجنسگرا یا دگر جنسگرا نیست. در ایران مانند بسیاری کشورهای دیگر تعداد زیادی از مردم ممکن است همجنس‌خواهی را تجربه کرده باشند؛ یعنی تجربه جنسی با همجنس خود داشته باشند، اما همجنسگرا نباشند. بر اساس همین نکته در مورد تفاوت همجنس‌خواهی و همجنسگرایی در مقاله «آنچه همجنسگرایی نیست» بحث خواهیم کرد.

وقتی فرد قادر به تشخیص گرایش خود به عنوان امری پایدار در خود شود و این تمایل خاص را بپذیرد، آنگاه گرایش جنسی او به صورت یک هویت جنسی (Sexual Identity) مورد تأیید وی قرار می‌گیرد؛ بنابراین هویت جنسی مربوط به تشخیص و تأیید فرد از گرایش جنسی خویش است. هویت جنسی امری تکوینی است؛ به این معنی که در مراحل زندگی تدریجاً کشف و مورد تشخیص فرد قرار می‌گیرد. پذیرش این هویت بستگی به شرایط زندگی و آموزش‌هایی دارد که از محیط دریافت می‌کند؛ بنابراین برخلاف گرایش جنسی که یک تمایل پایدار و مقاوم تعریف شد، هویت جنسی انعطاف بیشتری دارد و ممکن است در طول زمان دستخوش تغییر باشد. همین امر و یکی گرفتن گرایش جنسی با هویت جنسی موجب شده است برخی مدعی امکان تغییر گرایش جنسی در فرد شوند. حال که با مفهوم گرایش و هویت جنسی آشنا شدیم بهتر است با نوعی از گرایش‌های جنسی آشنا شویم که کمتر به گوش ما خورده است. اگر شما فردی باشید که تمایل داشته باشید در مورد گرایش‌های جنسی خود بیشتر آشنا شود قطعاً اولین و اصلی‌ترین مواردی که با آن‌ها آشنا می‌شوید: همجنسگرا، دگر جنسگرا و دوجنسگرا است. در مورد مبحث دوجنسگرایی افراد دوجنسگرا گاهی با عباراتی مثل دوجنسگرا بیشتر همجنسگرا یا دوجنسگرا بیشتر دگر جنسگرا و یا حتی در مواردی دوجنسگرا خودشان را معرفی می‌کنند این اصطلاح‌های عامیانه نشان‌دهنده این هستند که حتی مردم عادی هم درک می‌کنند که کشش جنسی و رمانتیک در یک دوجنسگرا لزوماً نباید به صورت مساوی و

برابر به سمت هردو جنس باشد. در این بین عده‌ای افراد متعصب هستند که با ۰ یا ۱۰۰ دیدن ماجرا و فراموش کردن طیف کینزی هر فرد همجنسگرایی را که حتی یک‌بار در طول عمرش عاشق یک دگرجنسش شده باشد را دوجنسگرا خطاب می‌کنند و یا فرد دگرجنسگرایی را که عاشق یک همجنس خودش شده باشد. چنان قضاوت و پیش‌داوری‌ای صحیح نیست زیرا همان‌طور که در توضیح گرایش و هویت جنسی دیدیم گرایش افراد یک طیف گسترده است و دوجنسگرایی و همجنسگرایی و دگرجنسگرایی تنها نقاط پررنگ شده این طیف توسط جهان ذهنی انسان‌ها هستند. **Homoflexible و Hetroflexible** دو واژه‌ای هستند که بهتر است بیشتر با آن آشنا شویم:

هموفلکسیبل که واژه‌ی معادل فارسی آن را نگارنده این نوشته، فعلاً با توجه به نبود اطلاعاتی در منابع فارسی با نام: «همجنسگرایی منعطف» یا «همجنسگرایی انعطاف‌پذیر» خطاب می‌کند به این معنی است که یک فرد معمولاً با مشاهده افراد همجنس خود احساس جاذبه جنسی و رمانتیک می‌کند و افراد جنس مخالف هرچند جذاب باشند برای این فرد جذابیتهایی ندارند تا اینجا این شخص درست مثل یک به اصطلاح همجنسگرا است اما تفاوت‌ها از اینجا آغاز می‌شوند که با وجود عدم علاقه جنسی و احساسی به اکثریت غیرهمجنسانش بازهم ممکن است این فرد هر از گاه به یک نفر جنس مخالف علاقه‌مند شود. این میل و علاقه جنسی و عاشقانه ممکن است به شدت و مرتبه علاقه به همجنسش نباشد اما نمی‌توان وجود آن را کتمان کرد و در هر صورت احساسی جنسی و یا عاشقانه است که بین این فرد و فرد دگرجنسش رخ می‌دهد. نکته بسیار مهم در این است که نباید یک همجنسگرایی منعطف را با یک دوجنسگرا اشتباه گرفت طبق تعریف دوجنسگرایی فرد در همه زمان‌ها میل و کششی برابر و یا نابرابر به هردو جنس خود دارد اما یک همجنسگرایی منعطف به‌طور کلی بی‌میل به دگرجنسان خود است و این‌طور نیست که زیبایی دگرجنسان معیاری برای کشش او باشد همان‌طور که در سطور قبل ذکر شد چه‌بسا اکثریت دگرجنسان جذاب از نظر جامعه در او هیچ احساس عاشقانه و جنسی‌ای را ایجاد نکنند. نکته دیگر برای تمایز این افراد از دوجنسگرایان این است که عموماً توانایی ارتباط فیزیکی گرفتن با جنس مخالف خود را دارند اما به دلیل عدم علاقه و وجود هیچ حس جنسی و یا عاشقانه وارد این‌گونه روابط نمی‌شوند مگر برای سرگرم شدن و یا در موارد معدود که فرد مقابل در آن‌ها احساسی جنسی یا رمانتیک به وجود بیاورد که بازهم این حس به قوت حسی نیست که این افراد با همجنسان خود دارند. هتروفلیکسیبل هم که آن را نگارنده در این نوشته با واژه معادل دگرجنسگرایی منعطف خطاب می‌کند فردی مشابه همجنسگرایی منعطف با این فرق که او دگرجنسگرایی است که گاهی امکان دارد وارد رابطه عاشقانه و جنسی با همجنس خود شود. همجنسگرایی منعطف خودش را همیشه یک همجنسگرا می‌داند حتی در زمانی که وارد رابطه با فرد دگرجنس خود می‌شود زیرا

هویت جنسی خودش را همجنسگرایی می‌داند البته بعضی افراد تمایل دارند از واژه **bi-curious** استفاده کنند اما در آخر همه این افراد خود را گی و یا لزبین می‌دانند همین اتفاق برای دگرجنسگرایی منعطف رخ می‌دهد و او از برجسب دگرجنسگرایی برای خود استفاده می‌کند. در این بین لازم است توجه خواننده را به این نکته جلب کنم که باید برای درک مفهوم همجنسگرایی منعطف و دگرجنسگرایی منعطف ابتدا هویت جنسی و گرایش جنسی را به‌خوبی درک کرد همان‌طور که ذکر شد گرایش جنسی انسان قابل تغییر نیست و حتی اگر بر اثر شرایط محیطی و یا مسائل روحی به‌طور موقت آدمی خلاف گرایش جنسی‌اش عمل کند باز هم با مساعد شدن شرایط به گرایش ذاتی خود برمی‌گردد.

(زندانی بودن، عدم دسترسی به جنس مورد علاقه، آزار دیدن و ...) اما هویت جنسی به معنی عامیانه آگاهی فرد از گرایش واقعی خود و قبول و پذیرش این گرایش است. طبیعی است که همه افراد شانس این را ندارند از سال‌های اول زندگی خیلی راحت هویت جنسی خودشان را کشف کنند. ممکن است شخصی سال‌ها خودش را دگرجنسگرا بداند اما طی زمان متوجه شود که دوجنسگرا است و یا حتی دگرجنسگرا است. لزوماً همه‌ی افراد هویت جنسی خودشان را سریع کشف نمی‌کنند همین تفاوت بین هویت و گرایش جنسی باعث شده بعضی افراد که این دو را یک‌چیز می‌دانند معتقد به تغییر گرایش جنسی باشند. درحالی‌که چنین امری ممکن نیست. بر همین اساس بعضی افراد ممکن است نسبت به افراد همجنسگرایی انعطاف‌پذیر و دگرجنسگرایی انعطاف‌پذیر بدبین باشند و معتقد باشند این‌ها فقط انسان‌هایی هستند که هنوز به درک درستی از گرایش خود نرسیده‌اند و معتقد باشند با کمک رساندن به آن‌ها می‌شود گرایش آن‌ها را به دگرجنسگرایی تبدیل کرد. در جواب به این افراد باید گفت: خیر گرایش جنسی قابل تغییر نیست و بله شما و هر فرد دیگری وظیفه دارد به دنبال درک و شناخت هویت جنسی خود باشد اما این به آن معنی نیست که ما حقیقت وجود همجنسگرایی منعطف و دگرجنسگرایی منعطف را کتمان کنیم. در دنیای امروز اینترنت به‌خوبی حقیقت را به شما نشان می‌دهد افراد زیادی که همجنسگرا هستند اما عاشق یک فرد از دگرجنس خود شده‌اند در فروم‌ها و انجمن‌های مختلف داستان خود را بیان کرده‌اند همین داستان در مورد دگرجنسگرایانی وجود دارد که عاشق یک همجنس خود شده‌اند در بعضی از این روایات افراد اعتراف می‌کنند کشش جنسی‌ای نسبت به معشوق خود ندارند و اما بعضی هم وجود کشش جنسی و عاطفی را تأیید می‌کنند.

به‌عنوان یک عضو اقلیت‌های جنسی فکر می‌کنم زمانی که شعار ما «عشق، عشق است» باشد باید سعی کنیم وسعت دیدمان را کمی وسیع‌تر کنیم. درست است که همه‌ی دگرجنسگرایان و همجنسگرایان انعطاف‌پذیر نیستند اما کتمان وجود این گروه جز ضربه زدن به خودمان چیز دیگری در پی ندارد.

هراس از آن پسری که من دیدم

❖ علی دوستی

دیروز پس از غروب، پسری را دیدم. اینکه دیدن یک پسر، با احساساتی بزرگتر از حد و حدود زبان و بیان همراه باشد، برای هیچ پسر همجنسگرایی مبهم و رازآلود نیست. همه‌ی ما همجنسگرایان، این چنین کسی را دیده‌ایم که پس از آن هیمنه‌ی شکیبایی مان جفت کرده باشد.

ادراک، همیشه با احساسی درونی همراه نیست؛ زاینده‌رود آبادی هر دل و جانی روزی خشک خواهد شد. مردمی که ما هم جزو آنانیم، عادت کرده‌ایم از کنار زباله‌های شهری در جوی خیابان بگذریم و بدون توجه به مسئله‌ی محیط زیست و بدون درک هیچگونه «احساسی ناخوشایند»، از آن عبور کنیم. همانطور که گنجشک‌کان ریز و درشت شهری هم به «درک بدون احساس» ما عادت کرده‌اند؛ هیچ‌کس از همزیستی ایشان و «خودش» در میان انبوه سنگ و سیمان و ساختمان با واکنشی احساسی درگیر نمی‌شود. چقدر لوس خواهد بود اگر به هیجان بیایی و داد بزنی «اون گنجشک رو!».

اما پاشنه‌ی آشیل من و هر انسان دیگری، همجنس اوست! بخصوص وقتی مسئله جنسی می‌شود. وقتی قانون ارضاء پا به میدان می‌گذارد و تنوع متکثری از تمنیات رخ‌نمایی می‌کند؛ به زبان دیگر هرگاه در مقابل افرادی قرار می‌گیریم که در حریم شخصی رختخوابشان ماجراهای متفاوتی را می‌طلبند، در طیفی از هیجانات «چندش» تا «شگفتی» غوطه می‌خوریم. فضای ذهنی‌مان دگرگون می‌شود و رفتارمان نیز از «ترحم» تا «تعرض» متفاوت می‌گردد. من امروز پسری را دیدم، که پس از غروب شوینده‌ی زنگار نور از چشم زمین، غرور بر خیابان می‌تراوید و زیر بغضی از شعری خوف‌ناک، پیشنهاد هرزگانی را که در پی اشغال تنش بودند، پاسخ می‌گفت. چهار پسر دیگر همسن و سال او بودند؛ آن پسران همه در حدود بیست سال قد و بالا داشتند. او برگشت و در جوابشان با لحنی کوبنده یک جمله گفت: «... داری؟!» جای خالی مشخص بود؛ یک مبلغ.

برای من دردناک نبود که تنی در این میان خرید و فروش می‌شود. از نظر من، هیجان تن‌فروشی یکی از لذت‌بخش‌ترین رفتارهای متنوع برای درک شور جنسی است. برای من آمیختگی عشق و عرفان و هرزگی خویشتن، آن وسوسه‌ای که عبادتش می‌کرد، موجب شد دیشب را به سختی بگذرانم. با دوستم که صحبت کردم گفت: «ما اینقدر ... دیدیم که دیگر درد نمی‌کشیم». اما دل من خواست. در همان لحظه که سر از ندیدنش می‌گرداندم و بر سرعت قدم‌هایم می‌افزودم، دلم خواست که دستش را بگیرم و با او قدم بزنم. در خفت هراسی که از آشکار شدن داشتیم، از صهبای شورانگیز جانم عبور کردم. یادگارش چون زخمه‌ای که «درد»

می‌زاید، احساسی که نمی‌توانم برایش نامی بگذارم، بر ماتم پسر بودنم افزود و درک «مانند چنین پسری بودن» را برایم صدچندان غمناک کرد؛ غم‌رهایی!

با میل به بوسیدن دست آن پسر، در سرزمین گام‌هایم بر گستره‌ی تنگ زمینی که وقتی خود را در آینده‌ی زیرک چنان نوجوانی اسیر می‌یابم، مرا به ترس می‌اندازد، به خانه آمدم. هنوز که می‌نویسم قلبم در تسخیر اوست. تابحال فقط شنیده بودم اما هرگز خداوندگار بهشت را ندیده بودم که لذت بفروشد!

دیروز پس از غروب، از پارک دانشجو به سوی خانه آمدم. با خود اندیشیدم «هراس از خویشتن»، گریز از «مصاحبت» با چنان پسری را موجب گشت. مگر نه اینکه بلفور می‌توانستم برگردم، دستش را بگیرم و تقاضا کنم چند دقیقه‌ای از وقتش را با من بگذراند و امر شریف «بیزنس» اش را برای چند لحظه متوقف کند؟ مگر نه اینکه این اراده در خیابان‌های شهر جاری است که بتوانی با هرکس همنشین باشی و از بوی گلش مست شوی؟ تو خود باطل‌کننده‌ی سحر خویشتن شدی، علی! می‌توانستم با او دوست شوم. اکنون هم می‌توانم سر مستی پیش گیرم و آن قدر در آن پارک بچرخم تا دوباره پیدایش کنم؛ دستش را بگیرم تا صددانه یاقوت در دلم آب شود.

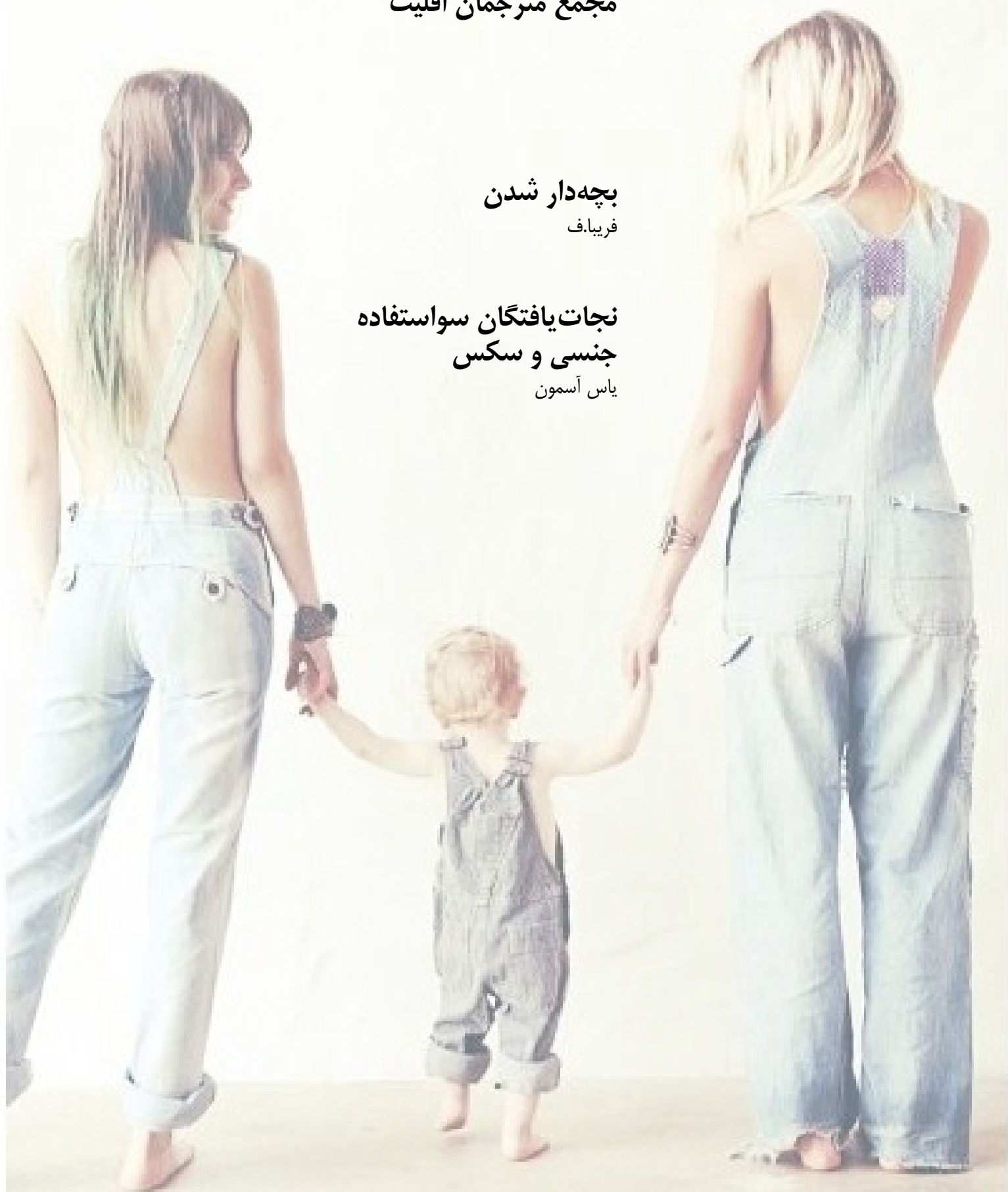
آیا «ستیز با خویشتن» برای آنکه راهی را که دیگران هرزگی می‌نامند در وجودت سد کشی؛ و آیا پسری که بنا گذاشته خطی باریک از اسکناس میان تن و تن‌خواهش بکشد؛ کدامیک حق است تا مرا شرمگین کند؟ اراده‌ی انسانی یک انسان در به تملک درآوردن خواسته‌ی دیگری با بهای پول رایج مملکت زیباتر است، یا کلیشه‌هایی که با دست و پای ذهن راست‌گرای افراطی ما تاریخ می‌تند؟ به راستی که زیبایی آن پسر، حرکتش را نیز برای من زیبا کرده بود؛ اگر او بی‌بندوبار است، شگفتا که من نخواهم بند هراس از تقلیدات انسان ستیز فرهنگم بگسلم و طرح ستیز با اخلاق پاره‌پاره‌ی جنسی شهرم بریسم.

دفتر ترجمه

مجمع مترجمان اقلیت

بچه دار شدن
فریبا.ف

نجات یافتگان سواستفاده
جنسی و سکس
یاس آسمون



❖ مترجم: فریبا.ف

من زنی همجنس‌گرا هستم و می‌خواهم با پارتنر خود بچه‌دار شوم. چه کاری می‌توانم انجام دهم؟^۲
پاسخ دکتر پاتریکا رینی:

بچه‌دار شدن تصمیم بزرگی است. باید قبل از گرفتن این تصمیم ببینید که چه زمانی مناسب این کار است و شما در چه مرحله‌ای از زندگی خود هستید. آیا قادر به قبول این مسئولیت بزرگ هستید یا خیر چون این کار نیاز به تمام وقت و توجه شما دارد. باید در قدم بعدی تصمیم بگیرید که کدام یک از شما قصد حامله شدن را دارد و مسئولیت زایمان را به عهده خواهد گرفت. زنی که تصمیم دارد حامله بشود باید تمام تست‌های سلامت را انجام بدهد تا از داشتن قدرت و سلامت برخوردار باشد. این تست‌های سلامت توسط متخصص مامائی و یا دکتر زنان انجام می‌گیرد. کسی که می‌خواهد زایمان را انجام بدهد باید شروع به مصرف مولتی‌ویتامین‌ها بکند. به‌خصوص اسید فولیک تا جنین در حال رشد از مواد مغزی تغذیه کند. هرگز در ابتدای راه به دنبال رسیدن سریع به نتیجه دلخواهتان نباشید. حاملگی می‌تواند از چند ماه تا چند سال طول بکشد. قدم بعدی حامله شدن شماست که توسط چندین راه امکان‌پذیر است:

(۱) گرفتن اسپرم از شخصی که شما او را می‌شناسید و به‌سلامت او اطمینان دارید (دوست نزدیک، افراد فامیل و آشنایان دور) بعد از اهدا باید اسپرم‌ها حتماً مورد آزمایش‌های ویروسی و میکروبی قرار بگیرند تا عاری از هر نوع ویروس و آلودگی باشند. باید از نظر آزمایش‌های HIV و STD نیز مورد آزمایش قرار بگیرند. قدم بعدی در نظر گرفتن حقوق شخص اسپرم‌دهنده به‌عنوان والد فرزند است؛ زیرا وی نسبت به بچه دارای حق پدری بوده و می‌تواند به‌صورت متناوب فرزند خود را ببیند و با وی در ارتباط باشد. این حقوق پدری شخص اهداکننده اوضاع را برای زوج همجنس‌گرا کمی پیچیده می‌کند تا زمانی که این شخص از لحاظ قانونی تمام حق فرزند خود را به شما بسپارد به‌طوری که دیگر حقی به آن بچه نداشته باشد. برای این مرحله شما باید از وکیل و راه‌های قانونی استفاده کنید و در آینده کمی درگیر کارهای پیچیده قانونی می‌شوید.

(۲) از بانک‌های اهداکننده اسپرم مورد نیاز خود را تهیه کنید. در این حالت اطلاعات شخص دهنده اسپرم مشخص نیست؛ اما در صورت خواست شما می‌توانید یکسری اطلاعات پایه‌ای مانند نژاد و مذهب، رنگ چشم و پوست شخص اهداکننده را بدانید. برخی از اهداکننده‌ها هم مایل‌اند که اطلاعاتشان محفوظ بماند تا سن ۱۸ سالگی بچه که بعدها در صورت خواست خود بچه این اطلاعات را در اختیار او قرار می‌دهند. بانک‌های اسپرم برای دریافت حقوق خود اسپرم‌ها را مورد آزمایش‌های مختلف قرار داده و به‌طور سالم

آنان را به‌طور یخ‌زده نگهداری می‌کنند. شما می‌توانید این بانک‌ها را از طریق دوستانتان یا از طریق اینترنت پیدا کنید. این بانک‌ها کمی گران‌تر بوده و شما باید برای گرفتن اسپرم مراحل مختلفی را پشت سر بگذارید.

لقاح به‌وسیله دو روش صورت می‌گیرد: یا به‌وسیله خود پزشک یا به‌وسیله خود شما که پزشک ساعت و چگونگی انجام این کار را به شما می‌گوید و شما می‌توانید در شرایط دلخواه خودتان و پارتنرتان این کار را در منزل یا در شرایطی رمانتیک انجام دهید. حتماً به این نکته توجه کنید که بارداری و لقاح به‌سرعت صورت نمی‌گیرد در بیشتر زوج‌ها این پروسه ممکن است تا چندین سال طول بکشد. باید به این نکته هم توجه شود که آیا پارتنر شما قادر به حامله شدن هست یا نه. برای این کار حتماً آزمایش‌های لازم را انجام دهید و با مشاور صحبت کنید تا بفهمید که پارتنر شما توانایی نگهداری اسپرم و حامله شدن را دارد یا خیر.

(۳) راه سوم که بهترین راه است گرفتن بچه به فرزندخواندگی است اما بسیار گران‌تر و دارای مراحل قانونی بیشتری است. زوج‌های همجنس‌گرا باید هم مورد تأیید مراکز دهنده بچه قرار گیرند هم مورد تأیید قوانین ایالتی. باید توجه کنید که چه کسی از شما می‌خواهد مسئولیت گرفتن بچه را به عهده بگیرد. گاهی ممکن است شما از طرف مرکز دهنده بچه مورد تأیید باشید اما از لحاظ قانون ایالتی رد صلاحیت شوید.

برخی دیگر از راه‌های پیشنهادی برای بچه‌دار شدن زوج‌های زن همجنس‌گرا:

- لقاح بین سلول‌های گرفته‌شده از دو تخمک هر دو زن و اسپرم و انتقال آن به یکی از تخمک‌ها که در این روش فرزند شما کاملاً دارای خصوصیات ژنتیکی هر دو زن می‌گردد.
- همخوابی با یک مرد (که معمولاً زنان همجنس‌گرا دوستان گی خود را انتخاب می‌کنند)
- یک روش دیگر وجود دارد که کاملاً روشی جدید بوده و در حال حاضر در سطح کمتری انجام می‌گیرد و آن بچه‌دار شدن بدون دخالت اسپرم است. به این صورت پزشکان سلول‌هایی خاص را از تخمک زن گرفته با سلول‌های تخمک دیگر پیوند زده و در طی مراحل ژنتیکی خاص قادر به تولید جنین می‌شوند؛ که اگر این روش گسترش یابد کاملاً روشی ایده‌آل خواهد بود.
- قبول فرزند پارتنرتان که قبلاً از شوهر قبلی خود (در زمانی که گرایشی دیگر داشته) نیز از لحاظ قانونی در صورت ازدواج امکان‌پذیر است.



نجات یافتگان سوءاستفاده جنسی و سکس^۱

مقاله‌ای در مورد راحت‌تر مواجه شدن با سکس

❖ مترجم: یاس آسمون

شما ممکن است ندانید: که شما حق دارید از نظر جنسی لذت ببرید، یک تجربه جنسی رضایت‌بخش دوطرفه چیست؟ از نظر جنسی چه می‌خواهید؟ و این که آن نیازها سزاوار احترام هستند؛ و این که شما می‌توانید بگویید «نه» که کاملاً قابل احترام است. سوءاستفاده کاملاً خلاف اینها را آموزش می‌دهد در طول سوءاستفاده، نیازهای شما مهم نیست، شما مجبور به برطرف کردن نیازهای جنسی شخص دیگری هستید. تمایلات جنسی شما وجود ندارد و اگر وجود داشته باشند آنها را به حساب نمی‌آورند و البته شما هیچ قدرتی برای جلوگیری از سوءاستفاده جنسی ندارید. بعضی از نجات‌یافتگان باور می‌کنند که این آن چیزی است که رابطه جنسی را شامل می‌شود و یا که این چگونگی روش انجام سکس با یک مرد و یا زن است. آنها همچنین ممکن است بر این باور باشند که تنها برای این نوع رابطه لیاقت دارند و آنها نمی‌توانند انتظار چیز بهتری را داشته باشند و اگر رابطه جنسی لذت‌بخش نیست آن تقصیر خودشان است در نتیجه از بی‌کفایتی خودشان است. این افراد «آسیب‌دیده» هستند. این واکنش‌ها و اعتقادات نتایج سوءاستفاده جنسی هستند و نیاز دارند تا به چالش کشیده شوند - چرا که آنها درست نیستند.

بسیاری از نجات‌یافتگان سوءاستفاده جنسی مبارزه می‌کنند تا زندگی جنسی مثبت و لذت‌بخشی داشته باشند. این می‌تواند بسیار سخت باشد زمانی که شما از نظر جنسی مورد آزار قرار گرفته‌اید بتوانید احساس راحتی و لذت از رابطه جنسی داشته باشید. حتی افرادی که از نظر جنسی مورد آزار قرار نگرفته‌اند هم برای احساس راحتی با تمایلات جنسی و رابطه جنسی خود مبارزه می‌کنند. این مقاله احتمالاً برای هر کسی که با مسائل جنسی مشکل دارد مفید است. بسیاری از نجات‌یافتگان نسبت به سوءاستفاده‌ها بیشتر آسیب‌پذیر هستند. برای بسیاری از نجات‌یافتگان سوءاستفاده جنسی، رابطه جنسی با سوءاستفاده جنسی همراه و مرتبط می‌شود. به عنوان نتیجه بعضی از نجات‌یافتگان رابطه جنسی غیر لذت‌بخش و غیر ارضاکننده و رفتار سواستفاده جنسی را با سکس اشتباه می‌گیرند. این به این معنی است که نجات‌یافتگان می‌توانند در معرض آزار بیشتر قرار بگیرند. به عنوان یک نجات‌یافته، این تقصیر شما نیست.

سوءاستفاده جنسی سکس نیست

یکی از سخت‌ترین کارها برای نجات‌یافتگان سوءاستفاده جنسی جدا کردن سوءاستفاده جنسی از سکس است. من می‌دانم که شما ممکن است این را بدانید، اما ارزش تکرار چند باره را دارد که بگوییم سوءاستفاده جنسی رابطه جنسی و سکس نیست. حتی اگر شما توجه را دوست داشته باشید یا برای مورد توجه واقع شدن به سوءاستفاده‌کننده خود نزدیک شده باشید، تحریک شده باشید و یا به ارگاسم رسیده باشید، این هنوز یک رابطه جنسی و سکس نیست و شما مسئول نیست. قرار دادن مسئولیت بر دوش شخص آزاردهنده یکی از مهمترین مراحل جداسازی سوءاستفاده جنسی از تمایلات جنسی خود و زندگی جنسی‌تان است. این ممکن است شامل احساس خشم در برابر آزاردهنده‌تان، مسئول دانستن او (در ذهن خود)، عزاداری برای قربانی و ناتوانی خود بودن و اطمینان بخشی از کودک آزاردیده درون‌تان که تقصیر او نیست.

سوءاستفاده جنسی مدلی برای رابطه جنسی می‌شود

سوءاستفاده جنسی اغلب اولین معرفی کودک به رابطه جنسی است. کودکان کم‌سن و سال‌تر از آن هستند که به درک رابطه جنسی رسیده باشند. پس تعجب‌آور نیست که بسیاری از کودکان مورد آزار قرار گرفته اشتباهاً سوءاستفاده جنسی را با رابطه جنسی یکی می‌دانند. در هر حال آن هم شامل تماس جنسی، دخول اندام جنسی بدن و تحریک جنسی است. متأسفانه، سوءاستفاده جنسی مدلی می‌شود برای رابطه جنسی کودک در آینده. بسیار مهم است که راه‌هایی پیدا کنید تا گرایش جنسی و رابطه جنسی‌تان را از سوءاستفاده جنسی تمایز دهد و ایجاد یک ارتباط کاملاً جدید با سکس - سکسی که مثبت، امن و سرگرم‌کننده است، کند. شما ممکن است نیاز به کشف تمایلات جنسی خود داشته باشید، آنچه برای شما مهم است، چیزی که شما از آن لذت می‌برید و آنچه به شما لذت می‌دهد. این مسئله کمک می‌کند تا یک رابطه جنسی با خود ایجاد کنید شامل: لذت شخصی و کشف اینکه هنگامی که در ارتباط با احساسات جنسی خود هستید دوست دارید چطور صحبت کنید، حرکت کنید یا همراه با دیگران ارتباط برقرار کنید. شما ممکن است بخواهید به خیال‌پردازی جنسی بپردازید و یا در مورد سکس مطالعه کنید. اروتیک تماشا کنید و با دوستان و پارتنر خود در مورد سکس صحبت کنید. اگر شریک زندگی (پارتنر) دارید سعی کنید در مورد سکس، تفریح و بازی به خرج دهید و یا در مورد نوازش، ماساژ یکدیگر، بحث در مورد فانتزی‌های جنسی و درخواست آنچه که از نظر جنسی خواهان آن هستید صحبت کنید. رابطه جنسی می‌تواند جالب، سرگرم‌کننده و امن باشد. این یک افسانه است که سوءاستفاده جنسی باعث تغییر گرایش جنسی نجات‌یافته‌ها می‌شود و از آنجا که سوءاستفاده‌کننده همجنس است پس فرد لزبین و گی می‌شود. بسیاری از مردم باور دارند که سوءاستفاده همجنس باعث می‌شود نجات‌یافتگان همجنس‌گرا شوند. از سوی دیگر، زمانی که یک نجات‌یافته توسط یک فرد غیر همجنس مورد آزار قرار می‌گیرد و نجات‌یافته همجنس‌گرا است این طور تلقی می‌شود که آن هم بدلیل سوءاستفاده جنسی رخ داده است.

این مسئله می‌تواند باعث شود تا یک نجات‌یافته از سوءاستفاده جنسی که همجنس‌گرای زن یا مرد است به زیر سوال بردن هویت جنسی خود بپردازد. بسیاری از نجات‌یافتگان دگرجنس‌گرا نیز با سوالاتی در مورد روابط جنسی خود در کشمکش هستند به خاطر سردرگمی و تفکرات منفی در مورد رابطه جنسی که توسط سوءاستفاده جنسی در آنها ایجاد شده. این ممکن است کمک‌کننده باشد که سعی کنید به یاد بیاورید آیا شما هر گونه حسی از تمایلات جنسی قبل از سوءاستفاده داشته‌اید؟ چه جنسی شما را به خود جذب می‌کرد؟ اگر نمی‌توانید به یاد داشته بیاورید و یا در سن خیلی کم مورد آزار قرار گرفته‌اید، شما ممکن است نیاز داشته باشید شروع کنید به توجه به اینکه در حال حاضر به چه کسی جذب می‌شوید؟ با چه جنسی از نظر احساسی و جنسی بیشترین راحتی و آرامش را دارید؟ و چه کسی را وارد فانتزی جنسی خود می‌کنید؟ شما ممکن است نیاز به دیدن یا خواندن در مورد تصاویر مثبت از همجنس‌گرایان، دو جنس‌گرایان و یا رابطه جنسی با جنس مخالف داشته باشید تا به شما کمک کند دریابید چه چیزی برای شما درست است. چالش در این است که راه‌هایی برای اتصال درون واقعی‌تان و از زیرخاک در آوردن حقیقت پیدا کنید؛ تمایلات جنسی خودتان، فانتزی‌ها، شور و جاذبه‌های عاطفی و جنسی. کار کردن بر روی جداسازی سوءاستفاده جنسی از تمایلات جنسی‌تان می‌تواند در روشن شدن برخی از سردرگمی‌هایتان کمک‌کننده باشد. اگر شما همجنس‌گرا هستید و بیم آن دارید که گرایش جنسی‌تان بدلیل سوءاستفاده به وجود آمده باشد، ممکن است بخواهید اطلاعات بیشتری در مورد روابط جنسی همجنس‌گرایان از دیدگاه مثبت دریافت کنید - برای مثال خواندن برخی از کتاب‌های مثبت همجنس‌گرایان، نگاه کردن وبسایت‌های همجنس‌گرایان و صحبت کردن با خط تلفنی مشاورین همجنس‌گرا و یا صحبت با یک درمانگر موافق همجنس‌گرایی.

هنگامی که شما با سکس احساس امنیت نمی‌کنید

سوءاستفاده جنسی، نجات‌یافتگان را از توانایی برای احساس امنیت در جهان و با خود محروم می‌سازد. امنیت باطنی حدی هست که شما احساس امنیت می‌کنید در زمانی که وضعیت شما امن است. بسیاری از نجات‌یافتگان احساس ناامنی می‌کنند حتی زمانی که با فردی آشنا همراه می‌باشند و یا وضعیت آنها در امنیت است. بین احساس امنیت داشتن و در امنیت بودن تفاوت وجود دارد. اولی احساسی است که تجارب گذشته‌تان آن را با ایمنی و یا عدم وجود ایمنی تحت تاثیر قرار می‌دهد دومی در واقع در مورد این است که آیا مردمی که با آنها هستید و یا وضعیت شما امن است یا نه. برای نجات‌یافتگان بسیار مهم است که یک امنیت باطنی برای خود ایجاد کنند و در کنار آن همچنین به راه‌هایی برای تشخیص اینکه آیا مردم و شرایط امن هستند یا نه بپردازند؟ (ایمنی خارجی). هر دو امنیت باطنی و خارجی برای رابطه جنسی لذت‌بخش مبتنی بر رضایت طرفین مورد نیاز است. بدون امنیت باطنی، رابطه جنسی می‌تواند بسیار ترسناک باشد. بدون ایمنی خارجی و سکس امن، رابطه جنسی، لذت بخش نخواهد بود.

برخی راه‌ها برای توسعه امنیت باطنی (داخلی)

ایجاد یک مکان امن برای خود در داخل خانه - یک محل راحت که بتوانید متعلق به خود بدانید. هیچ کس نباید به این فضا بدون اجازه شما وارد شود، این فضا متعلق به شماست. تصور کنید که یک مکان امن ایده‌آل چگونه باید باشد... حتما نباید بر اساس واقعیت باشد شما می‌توانید یک مکان امن فانتزی ایجاد کنید. واقعا اجازه دهید تصوراتتان پرواز کند شما می‌توانید هر چیزی که می‌خواهید تصور کنید. چه چیزی آنجا وجود دارد؟ چه می‌بینید، می‌شنوید و یا بو می‌کنید؟ در این مکان امن چه احساسی می‌کنید؟ با این مکان امن خیالی به صورت منظم زمان صرف کنید برای افزایش ایمنی درونی خود. برخی از راه‌ها برای توسعه ایمنی خارجی: تعریف‌تان از امنیت خارجی را بررسی کنید. یک وضعیت یا فرد ایمن چه معنی می‌دهد؟ چگونه شما می‌دانید که امن هستید؟ چگونه می‌دانید که مردم و یا شرایط امن نیستند؟ چه چیز کمک می‌کند به احساس امنیت در

شما و چه چیز در تداخل با توانایی‌تان در داشتن احساس امنیت است؟ نشانه‌های درونی‌تان که به شما می‌گویند که کسی یا یک موقعیت امن نیست چه چیزهایی هستند؟ مشخص کنید که چه چیز باعث می‌شود با یک شریک جنسی احساس امنیت کنید؟ آیا شما نیاز دارید در هنگام رابطه جنسی صحبت کنید؟ آیا شما نیاز دارید در مورد مسائل قبل از داشتن رابطه جنسی صحبت کنید؟ آیا شما نیاز دارید بدانید که می‌توانید در هر زمان سکس را متوقف کنید؟ آیا شما نیاز به تمرین و گفتن «بس است» یا «نه» در هنگام رابطه جنسی دارید؟ آیا شما نیاز به فرصت برای شروع رابطه جنسی دارید؟

وقتی که اعتماد کردن یک مشکل است

از آنجا که سوءاستفاده‌های جنسی باعث یک تعدی عمده در اعتماد می‌شوند، بسیاری از نجات‌یافتگان دچار مشکل اعتماد به برداشت خود و اعتماد به افراد دیگر هستند. ایجاد اعتماد به خود، شناخت و اعتماد به احساسات خود، افکار، عقاید، شهود و برداشتها بسیار مهم است و کمک خواهد کرد که بدانید به چه کسی می‌توانید اعتماد کنید. بدون وجود حداقل اعتماد، سکس ترسناک، ناامن و بسیار ناخوش‌آیند است. افراد مختلف نیاز به مقادیر مختلف از اعتماد به منظور لذت بردن از رابطه جنسی دارند. بعضی از نجات‌یافتگان نیاز به مقدار زیادی از اعتماد دارند و باید شخصی را که آنها می‌خواهند وارد رابطه جنسی با آنها شوند خیلی قبل‌تر بشناسند و با آنها احساس راحتی داشته باشند تا بتوانند وارد رابطه جنسی شوند و بعضی نیازمند این اندازه اعتماد نیستند تا از نظر جنسی لذت ببرند. هر دو خوب هستند، فقط مهم است که مرزهای خود را بشناسید و به آنها احترام بگذارید. توسعه اعتماد باطنی به معنای آگاه شدن و احترام گذاشتن نسبت به احساسات خود، احساسات جسمی، افکار، عقاید و یا به عبارت دیگر درک خود واقعی‌تان است. آنها راهنمای شما هستند و می‌توان به آنها

اتکا کرد. درعین حال، این مهم است که تفاوت بین آنچه آموخته‌اید که به سمتش کشیده شوید و آنچه را که حقیقتا با آن راحت هستید به دلیل ارتباطش با سوءاستفاده بدانید. بررسی این موضوعات به صورت عمیقتر به شما کمک خواهد کرد که آن دسته از تفاوت‌ها را بشناسید. ایجاد درجه‌ای از راحتی و صمیمیت چه از نظر احساسی چه از نظر جنسی برای بسیاری از نجات‌یافتگان بسیار ترسناک است. بسیاری از نجات‌یافتگان از صمیمیت دوری می‌کنند اما در این حال خواهان صمیمیت هستند. ترس از صمیمیت اغلب ریشه از ترس از آسیب‌پذیر بودن نزد فردی دیگر و صدمه دیدن از آنها دارد.

برخی پیشنهادها برای ایجاد درجاتی از راحتی همراه با صمیمیت

گام‌های کوچک بردارید هر زمان که می‌توانید قدم‌هایی در رابطه با افزایش صمیمی‌تان با شخصی که مورد اعتمادتان است و در کنارش احساس امنیت می‌کنید بردارید. این می‌تواند به معنی به اشتراک گذاشتن یک چیز شخصی، صحبت در مورد احساس‌هایتان، لمس کردن آنها، درخواست درآغوش کشیدن آنها، حفظ ارتباط چشمی، دعوت آنها به بیرون رفتن، زنگ زدن به یک دوست، تماس با آنها زمانی که ناراحت هستید یا ماندن در کنارشان تا هر زمانی که می‌توانید حضورشان را تحمل کنید. در طول رابطه جنسی، آرام پیش بروید، هنگامی که نیاز دارید توقف کنید و نفس بکشید و احساسات را حس کنید.

آگاه باشید از اینکه چه حسی در بدن خود دارید. عجله نکنید. تماس چشمی را حفظ کنید. پارتنر خود را لمس کنید. همیشه با پاتنر خود در طول رابطه جنسی در ارتباط باشید. در مورد آنچه حس می‌کنید صحبت کنید. خودتان باشید.

از آنجا که سوءاستفاده جنسی یک حمله و تعرض به بدن است، بسیاری از نجات‌یافتگان احساس بریده شدن از بدن خود را دارند. آنها ممکن است بدن خود را به عنوان مسئول این سوءاستفاده و یا حداقل در ارتباطی تنگاتنگ با سوءاستفاده ببینند.

این ارتباط منفی بین بدن شما و سوءاستفاده باید شکسته شود. سزاوار نیست که در مورد بدنتان اینگونه فکر کنید. بسیاری از نجات‌یافتگان از بدن خود نفرت دارند و احساس می‌کنند بدن‌شان با عکس‌العملی که در طول سوءاستفاده نشان داده به آنها خیانت کرده است. بعضی از نجات‌یافتگان بدن خود را به عنوان «بدن» نام می‌برند. خود را از جسم و بدن‌شان جدا می‌کنند تا درد را حس نکنند. در ارتباط بودن با جسم‌تان و زندگی در بدن‌تان کلیدی برای لذت بردن از تمایلات جنسی و رابطه جنسی‌تان است؛ اما اغلب در ابتدا این به معنای گذر از دردهای عاطفی و جسمی بسیاری است. این مسئله به این دلیل رخ می‌دهد که بدن ما تنش و احساسات زیادی را از حادثه سوءاستفاده در خود نگه داشته درست مانند عکس‌العمل‌هایش به سوءاستفاده. این تنش نیاز دارد تا آزاد شود تا شما بتوانید احساسات



جنسی‌تان را درک و احساس کنید از آنها لذت ببرید. برخی روش‌ها برای بیشتر در تماس بودن و یا متصل شدن دوباره به بدن خود عبارت است از: «تمرین‌های تنفسی برای مثال چشمانتان را ببندید و آگاهانه بر روی ریتم طبیعی تنفس‌تان تمرکز کنید هنگامی که دم و بازدم انجام می‌دهید. اگر حواستان پرت شد تمرکزتان را دوباره بر روی تنفس خود بازگردانید». «تمرین‌های آگاهی بدن. به عنوان مثال دراز بکشید و سعی کنید از آنچه در نواحی مختلف بدن خود حس می‌کنید آگاه شوید حس‌هایی مانند: تنش، احساسات، تصاویر ذهنی و خاطرات». «تمرینات تمدد اعصاب، به عنوان مثال، دراز بکشید یک نقطه از بدن‌تان را منقبض کنید و همزمان نفس خود را حبس کنید.

نفس خود را تا جایی که می‌توانید نگه دارید و سپس بیرون دهید و همزمان انقباض را نیز رها کنید و اجازه دهید با خروج هوا از ریه‌هایتان تنش نیز از بدن‌تان خارج شود. این تمرین را با تمام مناطق بدن‌تان انجام دهید».

به این توجه کنید زمانی که احساسات جنسی‌تان برانگیخته می‌شود در بدن خود چه حسی دارید؟ این شامل انواع مختلف احساسات جنسی می‌شود- برای مثال: زمانی که جذب فردی می‌شوید، زمانی

که احساس شهوت می‌کنید، زمانی که آگاه هستید یک فرد فعال جنسی هستید، زمانی که از نظر جنسی تحریک شده‌اید و زمانی که مناطق گوناگون بدن‌تان از نظر جنسی برانگیخته می‌شوند و در این احساسات تنفس کنید (غرق شوید).

با آن احساسات در خود و با شریک جنسی‌تان زمان صرف کنید. یاد بگیرید چگونه سوار امواج احساسات خود شوید و آنها را هدایت کنید از جمله احساسات جنسی‌تان.

مقابله با پیش‌بینی جنسی در طول سکس

نجات‌یافتگان اغلب در هنگام رابطه جنسی و یا هنگامی که درگیر سکس می‌شوند دچار پیش‌بینی جنسی می‌شوند (انتظار مواجه شدن با رفتاری که در گذشته در هنگام وقوع سوءاستفاده برای آنها رخ داده در طول رابطه جنسی‌شان. م). به دلیل ارتباط سکس با سوءاستفاده کار کردن بر روی جداسازی سوءاستفاده جنسی از بدن خود و رفتار جنسی‌تان به شما کمک خواهد کرد تا کمتر دچار پیش‌بینی در مورد روابط جنسی‌تان شوید.

همچنین تمرکز بر روی بدن خود در زمان حال و محیط اطرافتان نیز کمک می‌کند تا در زمان حال باقی بمانید.

برخی پیشنهادها برای مقابله با محرک‌ها در هنگام رابطه جنسی

مشخص کنید که دچار تحریک و یادآوری خاطرات بد گذشته شده‌اید. اگر در طول رابطه جنسی هر یک از احساسات زیر را دارید و ربطی به نحوه رفتار شریک جنسی‌تان ندارد بدانید که دچار یادآوری خاطرات گذشته شده‌اید: ترس، بی‌حسی، جدا شدن از محیط، کثیف بودن، شرمندگی، زشتی، خودنفرتی، دست‌پاچگی و نگرانی بسیار. بدانید که هنگامی که با این مشکل روبه‌رو می‌شوید شما حق انتخاب دارید می‌توانید این احساسات و خاطرات را موقتاً کنار بگذارید تا بعداً سرفرصت به مقابله آنها بپردازید یا می‌توانید به آنها در زمان حال رسیدگی کنید. گاهی اوقات بنظر نمی‌رسد حق انتخابی دارید اما راه‌هایی همچون مدیریت عوامل محرک و جداسازی وجود دارد تا بتواند به شما کند که آنها را کنار بگذارید و سرفرصت به مقابله آنها بپردازید. راه‌های جداسازی شامل صحبت کردن با خود، به خودتان یادآوری کنید که کجا هستید و با کی هستید، به خود اجازه دهید تا بدانید که در امنیت هستید.

درخواست یک آغوش امن کنید و هر کاری که فکر می‌کنید کمک‌تان می‌کند تا دوباره به زمان حال بازگردید انجام دهید. به عنوان مثال، شما می‌توانید یک تصویر ایجاد کنید که نشان دهنده سوءاستفاده است و به آن تصویر تجسم بدهید و آن را در یک محل امن تا

زمانی که آمادگی برای مقابله با آن را دارید بگذارید. می‌توانید در مورد عامل تحریک صحبت کنید و سپس به خودتان بگویید که می‌خواهید آن را فعلاً کنار بگذارید و در زمان حال باشید. می‌توانید با نگاه به اطراف اتاق بر روی زمان حال تمرکز کنید. به آنچه که می‌بینید، می‌شنوید، لمس می‌کنید و بو می‌کشید توجه کنید. یا اینکه می‌توانید انتخاب کنید آگاهانه از اینکه چیزی که حس می‌کنید و یا می‌شنوید، می‌بینید، بو می‌کشید و به یاد می‌آورد باعث می‌شود وارد عامل تحریکتان شوید. می‌توانید اجازه دهید به طور طبیعی این فلش‌بک و یادآوری گذشته را از سر بگذرانید. هر احساسی، از جمله

احساسات به یادآورنده سوءاستفاده و عوامل تحریک‌کننده ریتم افزایشی و تنش و بعد از آن فروکش و کاهش در تنش را دارند. این ریتم آنقدر کافی است تا خود و شریک جنسی‌تان را از وقوع فلش‌بک و اینکه در حال وارد شدن به تحریک هستید (یادآوری وقایع گذشته در مورد سوءاستفاده) آگاه سازد؛ و به شما کمک کند تا متوجه شوید که چه چیزی باعث وقوع این فلش‌بک در حال حاضر شده است.

اگر یک حرکت جنسی خاص باعث وقوع تحریک در شما می‌شود راهنمایی درست برای کاهش اثرات تحریک و کمتر کردن وقوع دوباره آن این است که برای مدت کوتاهی با احتیاط و ملایمت به سمت انجام آن عمل جنسی بروید و بعد برای مدتی کوتاه و یا به طور کامل توقف کنید و در زمان دیگری به سراغ آن عمل جنسی

بروید. هر بار زمان بیشتری را صرف انجام عمل جنسی که باعث تحریک شما شده کنید و توانایی خود را در ماندن ذهنی در زمان حال و حس کردن احساسات بدنتان را بالا ببرید.

انرژی گرفتن از لذت جنسی خود

بسیاری از نجات‌یافتگان صبر می‌کنند تا دیگران شروع‌کننده تماس جنسی باشند و یا از آنها برای قرار عاشقانه گذاشتن درخواست کنند. آنها ممکن است از شروع ارتباط جنسی بترسند و یا از تماس‌هایی که ممکن است به جنسی تبدیل شوند بترسند. دلایل زیادی برای این ترس وجود دارد، شما نیاز دارید خودتان آن را کشف کنید. برخی از دلایل شایع عبارتند از: ترس از مشاهده رفتار مشابه مانند سوءاستفاده‌گر یا برخورد با آنها همچون یک مجرم، ترس از رد و آسیب‌پذیری، ترس مورد توجه قرار گرفتن و یا در مرکز توجه و دید قرار گرفتن و ترس از اینکه نظر جنسی غیر جذاب، نامطلوب و یا غیر دوست‌داشتنی دیده شوند. دانستن علت اینکه چرا شما برای شروع تماس جنسی یا درخواست گذاشتن قرار عاشقانه می‌ترسید می‌تواند کمک به کاهش این ترس کند. بر روی مسائل خاص خود کار کنید. به عنوان مثال، پیدا کردن راهی برای احساس بهتر نسبت به خود، بدن خود، تمایلات جنسی خود و جذابیت شما و دوست‌داشتنی بودن‌تان. ممکن است بخواهید از اهداف کوچک قابل

دانستن علت اینکه چرا شما برای شروع تماس جنسی یا درخواست گذاشتن قرار عاشقانه می‌ترسید می‌تواند کمک به کاهش این ترس کند. بر روی مسائل خاص خود کار کنید. به عنوان مثال، پیدا کردن راهی برای احساس بهتر نسبت به خود، بدن خود، تمایلات جنسی خود و جذابیت شما و دوست‌داشتنی بودن‌تان.

دسترسی مانند درخواست از کسی برای دیدن یک فیلم بدون اینکه نیاز باشد نگران آغاز رابطه جنسی باشید شروع کنید. شما می‌توانید تمرین کنید تا مردم را دوستانه و عادی لمس کنید، البته نه فقط مردمی که نسبت به آنها جذب می‌شوید. برای خود نقش بازی کنید و در آن از کسی برای آغاز رابطه جنسی و یا قرار گذاشتن درخواست کنید. این می‌تواند به شما کمک کند کلماتی که در جستجوی آن هستید برای بیان خواسته‌تان را در اختیارتان بگذارد. صحبت کردن در مورد این مسئله با کسی که می‌تواند کمک کند هم بسیار خوب است. بسیاری از نجات‌یافتگان احساس می‌کنند که باید هر چیزی را که شریک زندگی‌تان از نظر جنسی آنها می‌خواهد قبول کنند به جای اینکه خود نقش فعالی در لذت جنسی خود و پارتنرشان داشته باشند. دانستن اینکه چه چیزی می‌خواهید، چه چیزی شما را از نظر جنسی تحریک می‌کند و درخواست آن برای لذت جنسی شما بسیار مهم است. فقط شما واقعا می‌توانید بدانید چه چیز احساس خوب و هیجان‌انگیز به شما می‌دهد.

بسیاری از نجات‌یافتگان باید بر میزان زیادی احساس گناه و شرم در رابطه با گرایش جنسی و بدن‌شان غلبه تا در مورد ابراز نیازها و خواسته‌های جنسی خود احساس راحتی کنند. اکثر نجات‌یافتگان خلاف این موضوع را آموخته‌اند، آنها یاد گرفته‌اند تا تحمل کنند و آرام باشند و دیگران را راضی نگه دارند و قدرتمند نباشند. شما می‌توانید قاطعیت بیشتری

داشته باشید با کشف کردن این که چه چیزی به شما لذت می‌دهد. در این مورد با پارتنر خود صحبت کنید. شروع به درخواست آنچه که می‌خواهید در دیگر ابعاد زندگی‌تان کنید و به تدریج چیزی را که از نظر جنسی می‌خواهید درخواست کنید. برای بعضی از نجات‌یافتگان آسان‌تر است که دست پارتنر خود را بگیرند و هدایت کنند و آنها را راهنمایی کنند که چه چیز می‌خواهند تا اینکه درمورد خواسته‌شان صحبت کنند. برخی دوست دارند با انجام چیزی که می‌خواهند در جلوی پاتر خود به او نشان دهند که چگونه رابطه‌ی جنسی‌ای را دوست دارند و بعد اجازه دهند پاتنرشان کنترل را بر عهده بگیرد. هر آنچه برای شما جواب بدهد خوب است. درمان جنسی ممکن است لازم باشد.

قطعا ممکن است تا نجات‌یافتگان احساس بهتری در مورد روابط جنسی و رابطه جنسی خود داشته باشند. کلید این مسئله شکستن ارتباط بین تمایلات جنسی شما و سوءاستفاده جنسی است و ایجاد یک تجربه جدید - تجربه‌ای که برای شما به عنوان یک سفر جنسی امن، جالب و لذت‌بخش است. - بعضی اوقات به نظر می‌رسد این تجربه و سفر خیلی طول می‌کشد اما سعی کنید ناامید نشوید. صبوری و مهربانی با خود در راه درمان جنسی‌تان به شما کمک می‌کند.



دگرباش بودن، رابطه داشتن

پرونده‌ی ویژه درباره رابطه گرفتن و با هم ماندن در اقلیت‌های جنسی

به همراه مقالاتی در این زمینه:

ژنتیک، همنوایی و رابطه
هوداد

خیانت در روابط همجنسگرایان
صدرا اعتمادی

معرفی کوتاهی از برخی اشکال روابط بین فردی
محمد

چگونه شکست عشقی خود را در ۳۰ روز فراموش کنیم؟
ترجمه فریبا.ف

زوج‌های همجنسگرا نسبت به دگرجنسگراها شادتر هستند
میلاد

آشنایی شریکتان با خانواده
ترجمه سینا پارسا

مقدمه‌ای بر گفتگوها با زوج‌های دگرباش جنسی
آرش سعدی

گفتگو با:

حمید و امین

آرش و پرها

یوسف و بردیا

فریبا و نیوشا

علی و میثم

محمد و امیر آسمانی

فرشته و پرارین

سامان و بهروز

رادین و حمید

اهورا و آراد

آبان و پرستو



مقدمه‌ای بر گفتگوها با زوج‌های دگرباش جنسی

❖ آرش سعدی

که می‌خواهد با دیگری رابطه بگیرد یا اینکه رابطه‌اش را با دیگری حفظ کند به دستش می‌دهد؛ و دوم، زوج‌هایی که با این سوالات روبرو می‌شوند، در خود فرو می‌روند و بیشتر فکر می‌کنند و بعد از مدت‌ها رابطه زوایای پنهانی از خویش و پارت‌نر خود را می‌شناسند؛ کما اینکه تعدادی از آنها بابت این سوالات از من تشکر کرده و معتقد بودند طرح این سوال‌ها به بهبود رابطه‌شان کمک کرده است. سوالات مشترک و از پیش طراحی شده هم البته ایراداتی دارد. اولاً مصاحبه‌شونده‌ها به چالش کشیده نمی‌شوند، همانطور که از مصاحبه‌ها برمی‌آید، گاهی مصاحبه‌شونده، با زیرکی از پاسخ به سوال طفره می‌رود، که اگر مصاحبه زنده صورت بگیرد، می‌توان او را به چالش کشید. در ثانی، ممکن است به سوالات پاسخ کوتاه داده شود یا اینکه مصاحبه‌شونده مفهوم سوال را متوجه نشود. ثالثاً ممکن است خواننده بعد از خواندن چند مصاحبه، حوصله‌اش سر برود به دلیل اینکه سوالات تکراری هستند هر چند پاسخ‌ها متفاوت باشند. شاید بتوان مشکلات دیگری را هم برای آن برشمرد. در هر صورت امیدوارم خوانندگان عزیز، از ما به دلیل این مشکلات بگذرند. قرار نبود این مقاله، اینگونه نوشته شود، می‌خواستم نظرات خودم را نسبت به هر کدام از سوال‌ها و کلاً درباره موضوع پرونده ویژه بنویسم اما گفتگوهای انجام شده به قدر کافی، آنچه را که من می‌توانستم و نمی‌توانستم بگویم، در خود دارند. در ادامه مصاحبات صورت گرفته با زوج‌های دگرباش جنسی را می‌خوانید. همچنین در انتها یادداشت‌هایی مرتبط با موضوع پرونده ویژه را می‌توانید مطالعه کنید.

برای این پرونده ویژه با موضوع «دگرباش بودن، رابطه داشتن» در نظر داشتم با زوج‌های همجنسگرایی که می‌شناختم مصاحبه کنم، از آنها بپرسم چگونه با هم ماندنی شدند و بقیه دگرباشان جنسی باید چه کنند تا رابطه‌ای مانا با هم داشته باشند چرا که بسیاری از دگرباشان نسبت به رابطه موفق کنجکاو هستند. سپس دیدم این زوج‌ها بسیار زیادند و هر کدام از آنها نیز آمادگی خود را برای گفتگو با مجله اقلیت، در زمینه رابطه داشتن، اعلام کردند. فرصت نمی‌شد که دانه دانه این گفتگوها را انجام داد، تعدادی خارج از کشور بودند و اختلاف ساعت‌های زیاد اجازه گفتگو نمی‌داد. مساله ویرایش این گفتگوها هم مطرح بود و تعداد بالای آنها و مسائل حاشیه‌ای که در هر مصاحبه‌ای از قبیل قطع شدن اینترنت، صدا کردن، کار داشتن و... ممکن است به وجود بیاید، نیز مزید بر علت بودند. این بود که تصمیم گرفتم یک سری سوال از پیش طراحی کنم و برای زوج‌ها بفرستم تا اگر لازم بود سوالی بعداً اضافه یا کم شود. این سوالات توسط نویسندگان دیگر مجله نیز، مورد استقبال قرار گرفت و تعدادی از این مصاحبه‌ها را با سوالات مشترک برای دیگر زوج‌های دگرباش جنسی فرستادند.

از این کار دو هدف عمده داشتم که سودمندی‌های دیگری هم به دست آمد. اول اینکه مشترک بودن سوالات در همه مصاحبه‌ها، به خواننده امکان قیاس می‌دهد، او می‌تواند مقایسه کند آنهایی که شش سال با هم بوده‌اند در زمینه‌ای خاص چه نظری دارند نسبت به آنهایی که دو سال با هم رابطه داشته‌اند. خواننده محترم اگر مصاحبه‌ها را بخواند متوجه خواهد شد که تعدادی از سوالات تقریباً پاسخی یکسان از اکثر زوج‌ها دارد، پس شاه‌کلیدهایی را برای کسی

گفتگو با حمید و امین

۱. خودتون رو معرفی کنید و بفرمایید چند مدت هست که با هم هستید؟
سلام، من حمید هستم و پارتنرم امین. الان هم ۶ سال و نیم هستش که با همیم.

۲. با هم بودن مهمترین مساله در رابطه است؟

منظورت رو درست متوجه نشدم، اگه منظورت رابطه‌های دور از همه که من می‌گم تنها در شرایط خیلی خاص می‌تونه ادامه‌دار باشه و عمومیت نداره. اگه منظورت اینه که با هم زندگی کردن به رابطه معنی میده بله باهات موافقم. به نظر من البته با در نظر گرفتن اینکه این فقط نظر منه، شروع زندگی مشترک می‌تونه وارد شدن به یک رابطه جدی معنی بشه و از اونجاست که زندگی مشترک به معنی واقعی مشترک. در این مرحله است که معلوم میشه دو نفر در حقیقت آمادگی شروع یه رابطه جدی رو دارن یا اینکه دلشون چیز دیگه‌ای هستش. حالا نمیدونم این جواب سوالت بود یا نه؟!

۳. وقتی به مشکلی برخورد می‌کنید که یکی از شما باعث به وجود اومدن اون شدید، چطوری با اون موضوع کنار میاید یا اون مشکل رو حل می‌کنید؟ می‌تونید یک مثال بزنید؟ و همینطور در آخر لطفا در یک جمله بفرمایید که عنصر اصلی در حل مشکلات یک رابطه رو چی می‌بینید؟

حمید: مشکلات همیشه پیش میان، به نظر من زندگی بدون مشکل تکرار خواب‌آور لحظه است بدون نتیجه و پوچ. جدا از اینکه دلیل به وجود اومدن اون مشکل چی بوده و اینکه اثرش چقدر میتونه مخرب باشه، من همیشه از اینکه نتونستم جلوش رو بگیرم عصبانی میشم. البته خیلی طول نمی‌کشه. ما حتی ممکنه دعوای بسیار بدی هم سر این مشکلات با هم داشته باشیم اما جفتمون در حین دعوا می‌دونیم که یک ساعت دیگه نشستیم و داریم برای حل این مشکل صحبت می‌کنیم.

امین: به نظر من قدم اصلی در حل یک مشکل می‌تونه قبول اشتباه باشه، بعد از قبول اشتباهه که فرد می‌تونه برای حل اون اشتباه یا جلوگیری از تکرارش فکر کنه. انکار اشتباه، اشتباه دومه. روش‌های زیادی برای حل مشکل وجود داره، از اونجایی که در رابطه‌ی ما این فقط ما هستیم که می‌تونیم و می‌خوایم مشکل رو حل کنیم بنابر این مسئولیت ما بیشتره. بسته به نوع مشکل و اینکه آیا امکان دریافت کمک از بیرون هست یا نه و اینکه آیا هیچ کدوم از ما تجربه‌ای در این مورد داره یا نه همیشه برای حل مشکل برنامه‌ریزی کرد.

۴. اغلب رابطه‌ها در لایف دگر باشان جنسی، به شکست منجر می‌شه، وقتی یک رابطه‌ای طولانی میشه همه علاقه‌مند میشن بدونن اون دو نفر چه کردند که رابطه ماندگاری دارن، حالا نظر شما چیه؟

متأسفانه به دلیل شرایط بد روحی بچه‌ها ما، دلیل تصمیم‌گیری برای شروع یک رابطه تحت تاثیر شرایط روحی افراد قرار می‌گیره. تحت فشار روحی معمولاً آدم نمی‌تونه تصمیم درست و منطقی بگیره. این دو نفر شرایط رو برای ایجاد یک رابطه مهیا کردن، هر دو با هم. منتظر کمک از بیرون یا از بالا هم نموندن. با توجه به داشته‌ها و توانایی‌ها این رابطه رو ایجاد و ادامه دادند و فکر می‌کنیم دلیل اصلی گذشت هر دو طرف از بعضی از خواسته‌ها برای ادامه چیزی که با ارزش‌تره بود.

۵. اگر قرار باشه این معیارها رو اولویت‌بندی کنید، شما اولین چیزی‌هایی که براتون اهمیت داره در یک رابطه چیه؟ «رفاه، آرامش، رابطه، پارتنر، استقلال، حریم خصوصی، اعتماد، تعهد، صداقت، لذت»

همه این‌ها رو که لیست کردی مهم هستند. به نظر ما اما تعهد و آرامش مهمتر هستن.

۶. شما رابطه‌هایی هم پیش از این داشتید، درباره اون‌ها صحبت کنید، چرا اون‌ها ماندگار نشدند؟

خواسته‌ها و توانایی‌ها متفاوت بودند. این لزوماً به این معنی نیست که اون‌ها آدم‌های خوبی نبودن، اصلاً. این به این معنی هستش که چیزهایی که برای اون‌ها ارزش بوده لزوماً برای ما اینطور نبوده و البته همونطور که قبلاً گفتیم شرایط تصمیم‌گیری هم مهمه.

۷. شما رابطه‌های دیگران رو هم همزمان می‌بینید، فکر می‌کنید چه چیزی رابطه شما دو نفر رو متمایز از رابطه دیگران می‌کنه؟

حمید: به نظر من، صداقت رابطه‌ی ما رو متمایز می‌کنه. اینکه من ایمان دارم که تمام فکر و ذکر امین خوبی منه و برعکس.

۸. هرگز در رابطه خودتون دنبال الگو هم بودید؟ معمولاً وقتی دو نفر رابطه موفق دارند تبدیل به الگو برای بقیه همجنسگراها میشن، به این اعتقاد دارید؟

متاسفانه یا خوشبختانه الگو برای رابطه‌ی همجنسگراها وجود نداره. اینکه شما بدونید که این فقط شما دو نفر هستید که می‌تونید و می‌خواید به هم کمک کنید، مشکلاتتون رو حل کنید و به مسیر ادامه بدید. البته سخت ولی لذت‌بخشه.

۹. آیا شما خودتون رو یک الگو برای دیگران می‌بینید؟

حمید: به هیچ عنوان ما خودمون رو الگو نمی‌دونیم و هرگز هم نمی‌گیم که بهترین هستیم. اصلاً اینطور نیست. الگوبرداری ما از اطرافیان به نظر من در بسیاری از مواردی که از تمام جنبه‌های زندگی اون شخص خبر نداریم بدون نتیجه و مضر هستش. به همین دلیل زوج‌های همجنسگرا نه می‌تونن الگو باشن و نه خوبه که باشن.

۱۰. الگو گرفتن از رابطه دگرجنسگراها از نظر شما درسته یا غلط؟ کلاً دگرباشان جنسی تحت چه چهارچوبی باید با یک فرد رابطه برقرار کنند؟ (چهارچوب‌های جنسیتی جاری در ایران آیا مناسب هستند؟)

حمید: الگوبرداری از روابط زن و شوهری یک روش مردوده. نقش و توانایی افراد متفاوت، نحوه زندگی و دید جامعه متفاوت، شرایط روانی، سکسی، عاطفی فرق دارن. الگوبرداری از یک چیز متفاوت با امید به نتیجه مشابه یک عمل احمقانه است.

به نظر من چارچوب یک رابطه بین افراد همجنسگرا در ایران باید بر اساس احترام متقابل، دوست داشتن، تعهد و البته سکس باشه.

۱۱. به نظر شما مشکل اصلی دگرباشان جنسی در رابطه‌ها چیه که اغلب منجر به شکست می‌شه؟

همونطور که قبلاً هم گفتیم الگوبرداری از چیزی که الگو نیست، تصمیم‌گیری در شرایط غلط، رویا ساختن بدون وجود زمینه و تک بعدی نگاه کردن به رابطه. به علاوه عدم احترام به خود می‌تونن دلایل یک شکست در رابطه باشن.

۱۲. رابطه‌ها معمولاً در جامعه اقلیت‌های جنسی به چند دسته عمده تقسیم می‌شن؛ رابطه‌های صرفاً جنسی، رابطه‌های صرفاً دوستی، رابطه‌های عشقی، رابطه‌های باز و بسته. نظر شما در مورد اینها چیه؟ برای مثال آدم‌هایی که صرفاً دنبال رابطه‌های عشقی هستند رو چطور می‌بینید؟

به نظر من به دلیل اینکه الگو وجود نداره، بنابر این هیچ نوع رابطه‌ای مردود نیست و همه این روابط که شما گفتید به شرط برآورده کردن نیاز اصلی که دلیل اون رابطه بوده عالی هستند. فقط اگر یک رابطه رو تنها بر اساس سکس شروع می‌کنیم باید بدونیم ممکنه این رابطه فقط بر اساس سکس بمونه. این یعنی ساختن یک رویا از چیزی که در حقیقت شما به دنبالش بودین ممکنه به خوبی ختم نشه.

با خودمون رو راست باشیم، اول از همه به خودمون احترام بزاریم و خواسته‌هامون رو بفهمیم. خواسته‌های ما باید بر اساس زمینه‌ای باشه که براش ساختیم. اگر خواسته متفاوتی داریم که زمینه‌ای براش جور نیست، خواسته‌تون رو عوض نکنین، زمینه رو به دست بیارین.



۱۳. هرگز خودتون داخل این رابطه‌ها بودید؟ از تجربیاتتون بگید. (اگر خصوصی است لازم نیست به این سوال پاسخ بدید)

امین: البته، من در رابطه سکس فرند هم بودم، اون موقع ۱۹ سالم بود و به تنها چیزی که فکر می‌کردم سکس بود، خواسته‌ی منم سکس بود. به دلیل همین تطابق، همه چیز خیلی عالی پیش می‌رفت. من هرگز از یک رابطه‌ی صرفا جنسی انتظار عشق نداشتم.

۱۴. اگر بخواید در یک جمله بگید که دگر باشان جنسی باید چه کنند که در رابطه‌های زندگی خودتون موفق باشن، اون جمله چیه؟

شناخت توانایی‌ها و خواسته‌ها. با خودمون روراست باشیم و اینکه بدونیم خوب یا بد، هیچ الگویی برای شادی ما وجود نداره.

۱۵. و سخن آخر

در رابطه بودن لزوماً به معنی خوشبختی نیست، اگر مطمئن نیستیم که چی می‌خوایم دنبال چیزی نگردیم. ممنون از لطفتون و امیدوارم همیشه موفق باشین.

گفتگو با آرش و پرها

۱. خودتون رو معرفی کنید و بفرمایید چند مدت هست که با هم هستید؟

آرش: آرش و پرها ۲۶ ساله. کمتر از ۶ سال هست که در رابطه‌ای که آن را ازدواج می‌نامیم با هم هستیم. این ۶ سال شامل تجربه‌ی زندگی کردن در دو شهر متمایز، زندگی کردن با هم دیگر و زندگی کردن در یک شهر می‌شود.

۲. با هم بودن مهمترین مساله در رابطه است؟

آرش: هر چند مسئله قابل توجهی است؛ اما به هیچ عنوان نه مهمترین مسئله است و طبیعتاً هدف از یک رابطه هم نیست.

پرها: اگر منظور رابطه‌ی جنسی هست، شاید در شروع یک رابطه مواردی مثل روابط جنسی، استایل بدنی و چهره عوامل تاثیرگذار برای انتخاب باشن، اما قطعاً برای دوام یک رابطه مسایل بسیار پر اهمیت‌تری وجود دارد.

۳. وقتی به مشکلی برخورد می‌کنید که یکی از شما باعث به وجود اومدن اون شدید، چطوری با اون موضوع کنار می‌آید یا اون مشکل رو حل می‌کنید؟ می‌تونید یک مثال بزنید؟ و همینطور در آخر لطفاً در یک جمله بفرمایید که عنصر اصلی در حل مشکلات یک رابطه رو چی می‌بینید؟

آرش: اکثر اوقات این مشکلات با صحبت کردن حل می‌شوند، اما وجود دارند مشکلات و نگرانی‌هایی که پس از ۵ سال هم حل نشده‌اند. انعطاف‌پذیر بودن به نظر من کلید اصلی حل مشکلات است.

پرها: به علت تفاوت شخصیتی آدم‌ها هر رابطه ممکنه از راه‌های مختلف مشکلاتش رو حل بکنه. مشخصاً من برعکس آرش، (متأسفانه) عادت ندارم که مشکلات و دلخوری‌هام رو به زبون بیارم ولی در طی این سال‌ها بدون به زبون آوردن می‌تونیم ناراحتی‌های همدیگه رو متوجه بشیم. البته عادلانه نیست که نگم در بیشتر موارد کسی که کوتاه میاد، من نیستم! اما بعد از مشاجرات کلامی، اگر اشتباه از من باشه معمولاً منم به خودم میام و متوجه کار اشتباهی که کردم می‌شم.

۴. اغلب رابطه‌ها در لایف دگر باشان جنسی، به شکست منجر می‌شه، وقتی یک رابطه‌ای طولانی میشه همه علاقه‌مند میشن بدونن اون دو نفر چه کردند که رابطه ماندگاری دارند، حالا نظر شما چیه؟

آرش: متأسفانه شنیدن این واقعیت را اصلاً دوست ندارم. قطعاً این امر سبب تضعیف چهره‌ی اقلیت‌های جنسی در جامعه‌ی همجنس‌گراستیز می‌شود. علاوه بر اینکه زمان در یک رابطه بسیار مهم است، چگونگی و کیفیت آن پس از طی شدن سال‌ها هم اهمیت دارد. در هر رابطه‌ای یکی از مهمترین مسائل توانایی حل مشکل هست. به نظر من، دو طرف یک رابطه باید بتوانند مشکلاتی که طبیعتاً در هر رابطه‌ای وجود دارد با کمترین هزینه‌ها حل کنند. همین طور قطعاً لازم است افراد بر سر خواسته‌ها و مواضع خودشان منعطف باشند. نزدیک بودن عاطفی و شخصیتی دو نفر و حفظ این دو در گذر زمان فاکتور مهم دیگری است چرا که هر دو در گذر زمان تغییر می‌کنند. خط قرمزهای گذشت خودتان را مشخص کنید، ببینید آیا با خواسته‌های خودتان مطابقت دارد؟ هر دو طرف لازم هست همواره تلاش کنند مرزهای گذشت خودشان را گسترش دهند و در هر لحظه از خواسته‌های خود چشم‌پوشی نکنند. وجود یک ادبیات مشترک، یک نگرش مشترک و آرمان‌های مشترک یکی از مهمترین فاکتورهاست. صداقت بسیار مهم است، نا گفته‌ها و دروغ‌ها حس خواهند شد پس تلاش کنید ناگفته‌ای نداشته باشید و هیچ بازی پنهانی نداشته باشید. مهم این است که هیچ وقت فراموش نکنیم روی چه جایگاه با ارزشی ایستاده‌ایم. هیچ وقت چیزی نسبت به طرف مقابل شما در اولویت نباشد و فراموش نکنید به دنبال برتری جستن، تلافی کردن و یا امتیاز گرفتن نباشید. پرهاما: اون چیزی که من در زمان ترای کردن‌ها دیدم این بود که متأسفانه بیشتر روابط (به‌خصوص در ایران) برای ماندگار شدن ایجاد نمی‌شن. جامعه‌ی همجنسگراها به علت مشکلات و محدودیت‌های عمیقی که دارن در بیشتر موارد صرفاً برای رفع نیاز جنسی یا حتی احساسی موقت برقرار میشن. من هم خودم و هم دوستانم با افرادی برخورد داشتیم که صراحتاً می‌گفت با هم باشیم، اما چند سال دیگه من مجبورم ازدواج کنم! تازه باید تشکر کرد از این افراد که حداقل صادق بودن.

۵. اگر قرار باشه این معیارها رو اولویت‌بندی کنید، شما اولین چیزی‌هایی که براتون اهمیت داره در یک رابطه چیه؟ «رفاه، آرامش، رابطه، پارتنر، استقلال، حریم خصوصی، اعتماد، تعهد، صداقت، لذت»

آرش: صداقت و تعهد، اعتماد را می‌سازند. بدون وجود اعتماد و رفاه نسبی هیچ گاه آرامش وجود نخواهد داشت و داشتن آرامش لازمه‌ی حفظ یک رابطه است. یک رابطه همواره باید لذت‌بخش باشد، اگر نیست باید در رابطه تعهد داشت و تلاش کرد که آن را به یک رابطه‌ی لذت‌بخش تبدیل کرد. این تلاش‌ها زمانی جواب می‌دهد که دو طرفه باشند و نباید از این تلاش‌ها زود دلسرد شد. حریم شخصی یک مرز نیست، گاهی ممکن است توسط همسر شما این حریم شکسته شود، این شروع یک جنگ نباید باشد؛ منعطف و صبور باید بود. یک رابطه به معنی از بین رفتن استقلال‌ها نیست، بلکه به معنی بازبینی آن‌ها است. اگر جوابم کلیشه‌ای است، به نظر من کلیشه همیشه بد نیست. پرهاما: کاملاً موافقم، اصلی‌ترین معیار به نظر منم «صداقت، تعهد» و در نتیجه «اعتماد» است. شرط لازم برای موارد دیگه رو در این معیارها می‌دونم.

۶. شما رابطه‌هایی هم پیش از این داشتید، درباره اون‌ها صحبت کنید، چرا اون‌ها ماندگار نشدن؟

آرش: خیلی از این رابطه‌ها اصلاً بر اساس طولانی شدن شکل نگرفته بودند. رابطه‌ی ما زمانی شکل گرفت ۵۰۰ کیلومتر از هم فاصله داشتیم و من تردید داشتم که همجنسگرا هستم حتی فکر هم نمی‌کردیم که شاید روزی یک رابطه‌ی عمیق شکل بگیرد. با این حال همه چیز به سرعت پیش رفت. پرهاما: در روابط پیشین من، هیچ وقت فرد درستی انتخاب نشده بود. در بعضی موارد «در عمل» تنها برای ارضای جنسی خواهان برقراری رابطه بودند، در بعضی موارد دیگه دوست داشتن تا با کمک به همدیگه برای اصلاح رفتار همجنس‌خواهانه‌ی خودمون تلاش کنیم (!) و ... چیزی که این رابطه رو متمایز کرد خواست دو طرف برای ماندگاری و همیشگی بودن رابطه بود. به طوری که در ازدواج کلامی ما، اصلی‌ترین شرط ازدواج با هم بودن تا آخر عمر بود. شرطی که در روزهای سخت هم فراموش نمیشه.

۷. شما رابطه‌های دیگران رو هم همزمان می‌بینید، فکر می‌کنید چه چیزی رابطه شما دو نفر رو متمایز از رابطه دیگران می‌کنه؟

پرها:ما: بیشترین تفاوتی که می بینم اون دیدی هست که نسبت به روابط وجود داره. در روابط دیگه اون عطش و تمایل که ما برای زندگی با هم (زیر یک سقف) داریم، رو نمی بینم و در روابط ناپایدار دیگه بیشترین چیزی که به چشم می خوره، فاصله های عمیق فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی هست.

۸. هرگز در رابطه خودتون دنبال الگو هم بودید؟ معمولا وقتی دو نفر رابطه موفق دارند تبدیل به الگو برای بقیه همجنسگراها میشن، به این اعتقاد دارید؟

آرش: الگو برداشتن از یک رابطه هیچ گاه. اما از بسیاری از روابطی را که در اطرافم بوده با دقت نگاه کردم و نه فقط روابط همجنسگرایان را. خیلی از آن نگاه کردن ها سبب دلگرمی می شد، برخی از آنها سبب نگرانی اما هر دو جهت پیش برد اهدافمان مورد استفاده قرار می گرفتند.

پرها:ما: چون خیلی کم در لایف هستیم، اصولا روابطی رو نمی دیدیم که بخوایم به عنوان الگو (به نظر من، هدف) بهشون نگاه کنیم. اما در روابط «دگر جنسگرایان» اطرافم، مفتخرانه رابطه ی خودمون رو از همه شون (به جز رابطه ی پدر بزرگ و مادر بزرگم!) صادقانه تر، زیباتر، قوی تر و عاشقانه تر و به طور کلی برتر می بینم.

۹. آیا شما خودتون رو یک الگو برای دیگران می بینید؟

آرش: نه. دوست هم ندارم الگوی کسی باشم. هر رابطه ای ویژگی ها، قوانین، تعاملات و تراکنش های منحصر به فرد خودش را دارا است که من فکر می کنم الگو برداری ایده درستی نیست، اما الهام گرفتن و تاثیر پذیری از دیگران شاید بتواند کمک کننده باشد.

پرها:ما: همانطور که در پاسخ به پرسش قبلی گفتم، به نظر من الگو کلمه ی مناسبی براش نیست. من شاید رابطه ی خودمون رو یک «هدف» برای دیگران ببینم. البته در آینده، هنوز زوده...

۱۰. الگو گرفتن از رابطه دگر جنسگراها از نظر شما درسته یا غلط؟ کلا دگر باشان جنسی تحت چه چهارچوبی باید با یک فرد رابطه برقرار کنند؟ (چهارچوب های جنسی جاری در ایران آیا مناسب هستند؟)

آرش: بدون از دست دادن عمومیت، من فکر نمی کنم که روابط در یک چهارچوب جا شوند. اما الهام گرفتن از روابط موفق دگر جنس گرایان قطعاً می تواند در خیلی از موارد کمک کند. اما همواره طرفین یک رابطه لازم است خودشان به صورت پویا و منعطف در حال تدوین چهارچوب اختصاصی خود باشند.

۱۱. به نظر شما مشکل اصلی دگر باشان جنسی در رابطه ها چیه که اغلب منجر به شکست می شه؟

آرش: شرایط جامعه ی ما به نحوی هست که دگر جنسگرایان خود به سختی می توانند روابط کاملاً موفق شکل دهند. شکل گرفتن یک رابطه برای همجنسگرایان دو چندان پیچیده است.

پرها:ما: بیشتر به خاطر عدم اطلاع، نخواستن و رویا دانستن خود همجنسگرایان است که ایجاد روابط پایدار بخصوص در ایران چیز روتینی نیست و یکی از مهمترین علل کوتاه بودن روابط اینه که همجنسگرایان در ایران حس می کنن برفرض اگه ۱ سال یا ۲ سال کیس مورد نظر خودشون رو پیدا نکردن، دیگه تا آخر عمر تنها می مونن و به همین علت در شروع هر کدوم از روابطشون، برای اینکه طرف رو از دست ندن اغلب طوری رفتار می کنن که طرفشون دوست داره، نه اون طوری که واقعا هستن و این شروع اولین و بزرگترین مشکل هست چرا که هیچ آدمی نمی تونه تو خونه ی خودش و تا آخر عمر، با ماسک یک نفر دیگه زندگی کنه. به نظر شخصی من، نزدیک بودن فرهنگی، شخصیتی و اخلاقی هم یکی از ملاک های مهم محسوب میشه.

۱۲. رابطه ها معمولا در جامعه اقلیت های جنسی به چند دسته عمده تقسیم می شن؛ رابطه های صرفا جنسی، رابطه های صرفا دوستی، رابطه های عشقی، رابطه های باز و بسته. نظر شما در مورد اینها چیه؟ برای مثال آدم هایی که صرفا دنبال رابطه های عشقی هستند رو چطور می بینید؟



آرش: اشخاص بر اساس خواسته‌ها و شرایط انتخاب‌های گوناگونی می‌کنند. باید همواره مطمئن بود که بهترین گزینه انتخاب شده است. فاکتورهای متعددی همانند سن، دیدگاه، جهان بینی و هوش‌های سه‌گانه (EQ/SQ/IQ) می‌تواند در این انتخاب موثر باشد. آنچه مهم است، آگاهانه انتخاب کردن است. پرهاما: من تجربه‌ی زیادی ندارم، در این خصوص هم صاحب نظر نیستم؛ اما تا جایی که من دیدم (و شنیدم) کسانی که روابط صرفاً جنسی و مشابه داشتن یا در نهایت تنها موندن و یا رابطه‌ی خودشون رو با یک نفر از حالت «صرفاً» جنسی گسترش دادن. اگر کسی در نهایت و در سال‌هایی که دیگه توان (و علاقه‌ی) جنسی چندانی نداره، می‌تونه با تنهایی خودش کنار بیاد و مشکلی از این بابت نداشته باشه، شاید بتونه به این رابطه‌های «صرفاً» جنسی، به عنوان سبک زندگی فکر کنه.

۱۳. هرگز خودتون داخل این رابطه‌ها بودید؟ از تجربیاتتون بگید. (اگر خصوصی است لازم نیست به این سوال پاسخ بدید)

آرش: مدتی است که همواره پیش از هر کاری، از خودم سوال می‌کنم؛ قدم بعدی چیست؟ امروز از وجود آن روابط در زندگیم خوشحال نیستم و نمی‌خواهم که به آن شرایط بازگردم. پرهاما: بله در این نوع رابطه‌ها بودم؛ اما فقط تا زمانی که نفهمیده بودم طرف مقابلم خواهان چنین رابطه‌ای هست.

۱۴. اگر بخواید در یک جمله بگید که دگر باشان جنسی باید چه کنند که در رابطه‌های زندگی خودتون موفق باشند، اون جمله چیه؟

آرش: صداقت تحت هر شرایطی. انعطاف. گذشت.

۱۵. و سخن آخر

آرش: مرسی برای پرسش‌های جذابیت پرهاما: ممنون، این قبیل پرسش‌ها برای بازنگری به زندگی خودمون هم مفیده.

گفتگو با یوسف و بردیا

۱. خودتون رو معرفی کنید و بفرمایید چند مدت هست که با هم هستید؟
بردیا هستم ۲۷ ساله، یوسف هستم ۲۸ ساله. آشنایی ما تقریباً به ۴ سال پیش برمی‌گردد که اون هم از طریق وبلاگ‌هامون بود و حدود یکسال و نیم پیش رسماً رابطه‌ی مشترکمون رو شروع کردیم.

۲. با هم بودن مهمترین مساله در رابطه است؟
خیر. شاید حتی ۹۹٪ مسئله باشه اما همه‌ی اون نیست. مهم‌ترین مسئله توانایی نگه داشتن یک رابطه‌اس که بالطبع با هم بودن رو هم شامل می‌شه.

۳. وقتی به مشکلی برخورد می‌کنید که یکی از شما باعث به وجود اومدن اون شدید، چطوری با اون موضوع کنار می‌اید یا اون مشکل رو حل می‌کنید؟ می‌تونید یک مثال بزنید؟ و همینطور در آخر لطفاً در یک جمله بفرمایید که عنصر اصلی در حل مشکلات یک رابطه رو چی می‌بینید؟
خب اینجور مواقع سعی می‌کنیم که با هم صحبت کنیم و یه راهکار برای خروج از مشکل پیدا کنیم و هیچ‌وقت مسئله این نبوده، که «چه کسی» مشکل رو درست کرده چون همه چیز به هر دوی ما مربوط می‌شه و سعی می‌کنیم با مشورت و کمک هم مسائل رو حل کنیم. صبوری و تحمل.

۴. اغلب رابطه‌ها در لایف دگرباشان جنسی، به شکست منجر می‌شود، وقتی یک رابطه‌ای طولانی میشه همه علاقه‌مند میشن بدونن اون دو نفر چه کردند که رابطه ماندگاری دارند، حالا نظر شما چیه؟

متأسفانه باید بگم خود لایف ایران هم باورش شده که همجنسگرا بودن تنها و تنها به رابطه‌ی جنسی ختم می‌شه. وقتی کسی با این دیدگاه وارد یک رابطه می‌شه مطمئناً به شکست برمی‌خوره. اگه ما بخوایم بگیم چه عاملی مهمترین عامل برای ثبات رابطه‌ی ما بود اون عامل چیزی نیست جز «شناخت».

۵. اگر قرار باشه این معیارها رو اولویت‌بندی کنید، شما اولین چیزی‌هایی که براتون اهمیت داره در یک رابطه چیه؟ «رفاه، آرامش، رابطه، پارتنر، استقلال، حریم خصوصی، اعتماد، تعهد، صداقت، لذت»
صداقت، اعتماد، تعهد، ...

۶. شما رابطه‌هایی هم پیش از این داشتید، درباره اونها صحبت کنید، چرا اونها ماندگار نشدن؟

اون رابطه‌ها به نوعی رابطه‌های یک‌طرفه بود و متأسفانه فرد مقابل ما، به جای حل مسائل و مشکلاتی که به کمک هر دو طرف نیاز داشت از بار مسئولیت شونه خالی می‌کرد. این می‌تونه اشتباهات رو افزایش و در نتیجه به از هم پاشیدن رابطه منجر شه و البته تاکید می‌کنم عامل «نداشتن شناخت» هم بی‌تاثیر نبود.

۷. شما رابطه‌های دیگران رو هم همزمان می‌بینید، فکر می‌کنید چه چیزی رابطه شما دو نفر رو متمایز از رابطه دیگران می‌کنه؟
تعهد، صداقت، اعتماد و علاقه‌ی دو طرفه و ثابت.

۸. هرگز در رابطه خودتون دنبال الگو هم بودید؟ معمولاً وقتی دو نفر رابطه موفق دارند تبدیل به الگو برای بقیه همجنسگراها میشن، به این اعتقاد دارید؟
خیر. به هیچ وجه. فکر می‌کنم تجربیات ما در داشتن رابطه‌های قبلی به اون اندازه رسیده بود که در مورد رابطه‌ی جدید با علم و آگاهی قدم برداریم و نیاز به الگویی (که بعید می‌دونم در ال‌جی‌بی‌تی ایران پیدا بشه) احساس نمی‌شد.

۹. آیا شما خودتون رو یک الگو برای دیگران می‌بینید؟
هرگز. علاقه نداریم کسی ما رو الگوی خودش کنه. با اینکه از تقریباً همه چیز مطمئن هستیم.

۱۰. الگو گرفتن از رابطه دگرجنسگراها از نظر شما درسته یا غلط؟ کلاً دگرباشان جنسی تحت چه چهارچوبی باید با یک فرد رابطه برقرار کنند؟ (چهارچوب‌های جنسیتی جاری در ایران آیا مناسب هستن؟)

خیر. چون شرایط محیطی، روحیات، شرایط خانوادگی و اقتصادی، میزان آزادی عمل فرد در خانواده برای اشخاص مختلف تفاوت داره و اگه کسی الگو باشه ممکنه خیلی از این چیزها رو داشته باشه یا نداشته باشه و همینطور کسی که الگو رو می‌پذیره و این شخص ممکنه برای رسیدن به اون مدینه‌ی فاضله‌ی الگوی خودش چه بسا زندگیش به خطر بیافته. به نظرم هر کسی باید با توجه به شرایط خودش رابطه‌ای رو شروع و ادامه بده. (چهارچوب‌های جنسیتی در ایران در اغلب موارد ملاک‌های جنسی شده و این جای بسی تأسف داره و تنها راهش آگاه‌سازی هست و البته نه شعار دادن.)

۱۱. به نظر شما مشکل اصلی دگرباشان جنسی در رابطه‌ها چیه که اغلب منجر به شکست می‌شه؟
عدم شناخت کافی.



۱۲. رابطه‌ها معمولا در جامعه اقلیت‌های جنسی به چند دسته عمده تقسیم می‌شن؛ رابطه‌های صرفا جنسی، رابطه‌های صرفا دوستی، رابطه‌های عشقی، رابطه‌های باز و بسته. نظر شما در مورد اینها چیه؟ برای مثال آدم‌هایی که صرفا دنبال رابطه‌های عشقی هستند رو چطور می‌بینید؟ هیچ چیز صد در صد مطلق نیست. مثالی هم که می‌تونم بگم اینه که گوشت‌خواری یا گیاه‌خواری بطور صددرصد درست نیست! هیچکدوم از این موارد به تنهایی درست نیست که ملاک یک رابطه باشه. عشق نیازمند خیلی چیزهاست. رابطه‌ی جنسی نیازمند خیلی چیزهاست و البته همه‌ی اینها با روح و روان آدمی سر و کار داره و مستقیما در زندگی روزمره. فکر می‌کنم عشق، دوستی، رابطه‌ی جنسی و خیلی چیزای دیگه در یک رابطه‌ی پایدار وجود داره و نیازی به تست کردن روابط به طور جداگانه نیست!

۱۳. هرگز خودتون داخل این رابطه‌ها بودید؟ از تجربیاتتون بگید. (اگر خصوصی است لازم نیست به این سوال پاسخ بدید)

بله. زمانی در رابطه‌های عشقی و شاید عشق افلاطونی! اما همونطور که در سوال قبل گفتم، عشق به تنهایی ضمانت یک زندگی مشترک نیست. یک طرف عاشق، یک طرف تنها برای ارضای جنسی ادامه می‌ده. نتیجه این می‌شه که هر دو دل‌زده و البته دلسرد می‌شن و این چیزی بود که ما در رابطه‌ی قبلی به وضوح تجربه کردیم!

۱۴. اگر بخواید در یک جمله بگید که دگر باشان جنسی باید چه کنند که در رابطه‌های زندگی خودتون موفق باشند، اون جمله چیه؟

بهتره برای شروع یک رابطه از هم شناخت پیدا کنن. این درست نیست که تا قراری گذاشته شد منجر به یک رابطه‌ی بلندمدت و یا حتا دائمی بشه! این یکی بازی از پیش باخته شده می‌شه. زمان و شناخت بهترین راهکار برای ایجاد یک رابطه‌اس. شناخت اخلاق، طرز تفکر، نوع برخورد با مسائل، شکل اعتقادات و...

۱۵. و سخن آخر

از شما و همکارانتون تشکر می‌کنیم و برای همه‌ی دوستان هم‌حس آرزوی موفقیت و کامیابی و البته زندگی‌ای به دور از دغدغه داریم. امیدواریم شاهد روزی باشیم که خودمون، خودمون رو پذیرفته باشیم.



گفتگو با فریبا و نیوشا

۱. خودتون رو معرفی کنید و بفرمایید چند مدت هست که با هم هستید؟
من فریبا هستم، ۲۷ ساله به همراه پارتنرم نیوشا ۲۵ ساله و ۷ سال هست که با هم آشنا شدیم و ۴ سال هست که وارد رابطه جدی شدیم.

۲. با هم بودن مهمترین مساله در رابطه است؟
به نظر من با هم بودن به هر قیمتی یا به خاطر حرف بقیه تصمیم درستی نیست. برای خود من پیش اومده که خواستم فقط باشم با هر کسی اما در نهایت جز پشیمونی هیچی برام نداشت و متوجه شدم که باید از بودن با کسی به هدف و به حس قوی داشته باشم.

۳. وقتی به مشکلی برخورد می کنید که یکی از شما باعث به وجود اومدن اون شدید، چطوری با اون موضوع کنار میاید یا اون مشکل رو حل می کنید؟ می تونید یک مثال بزنید؟ و همینطور در آخر لطفا در یک جمله بفرمایید که عنصر اصلی در حل مشکلات یک رابطه رو چی می بینید؟
فریبا: بیشترین حل مشکلات ما مربوط به گذشت کردن هست و تکرار نکردن کار اشتباهمون. خیلی وقتها بحث و مشکلات زیادی برامون پیش اومده اما در نهایت با گذشت یکی از طرفین حل شده و سعی بر این هم گذاشتیم که دوباره تکرارش نکنیم؛ مثلاً یکی از مشکلاتمون این بود که من دائماً به گذشتهام فکر می کردم و با این کار باعث اذیت شدن نیوشا می شدم اما نیوشا بارها و بارها گذشت می کرد و نادیده می گرفت، همین گذشتها باعث شد که من تو به نقطه ای متوقف شم و دیگه از گذشتهام جدا شم. به نظر من رابطه جنگیدن نیست باید به معنای واقعی صبر داشته باشیم چون تک تک ما از دوران کودکی با مشکلات زیادی بزرگ شدیم که تو روحیه و شخصیتمون اثر گذاشته، برای اینکه بتونیم با فردی که دوست داریم باشیم باید این نکته های منفیش رو در نظر بگیریم و برای اینکه طرف مقابلمون فرد بهتری بشه کمکش کنیم و در کنارش صبور باشیم و گذشت کنیم و البته این موارد کاملاً دو طرفه باید باشه.
نیوشا: من هم با فریبا موافقم. اگر گذشت نباشد کوچکترین مشکلات باعث بهم خوردن رابطه می شود.

۴. اغلب رابطه ها در زندگی دگرباشان جنسی، به شکست منجر می شه، وقتی یک رابطه ای طولانی میشه همه علاقه مند میشن بدونن اون دو نفر چه کردند که رابطه ماندگاری دارند، حالا نظر شما چیه؟

فریبا: در هر زمینه ای نه فقط رابطه عاطفی مثلاً در زمینه کار، سیاست و ... همه دنبال بهترین الگوها هستن. مسلماً وجود الگوهای مناسب به خصوص در روابط اقلیت های جنسی خیلی تاثیر گذار و لازمه. متأسفانه تا به امروز الگوهای مناسب زندگی بین زن و مرد نشان داده شده و اینطور جا افتاده که بین دگرباشان الگو مناسب وجود نداره اما باید این الگوسازی تغییر کنه و بدوینیم که بین ما هم این الگوها چه بسا بهتر و کامل تر وجود داره اگر که ما هم کمی بدون رودروایی با خودمون و بقیه به شناخت خودمون بپردازیم و تصور کنیم که بدون ترس و محدودیت خود واقعی ما از رابطه ها و زندگیش چی می خواد.
نیوشا: چون همیشه اطلاعات و آموزش بیشتری در مورد روابط پسر و دختر در جامعه بوده و شناخت کمتری از روحیات و رفتارهای بین همجنسگراها بوده کمبود دانش در زمینه عملکرد همجنسگراها در رابطه وجود داره.

۵. اگر قرار باشه این معیارها رو اولویت بندی کنید، شما اولین چیزی هایی که براتون اهمیت داره در یک رابطه چیه؟ «رفاه، آرامش، رابطه، پارتنر، استقلال، حریم خصوصی، اعتماد، تعهد، صداقت، لذت»

فریبا: اگر دو نفر واقعاً دنبال داشتن به رابطه سالم باشن، به نظر من اعتماد حرف اول به رابطه است. اعتماد به دنبال خودش آرامش، صداقت و تعهد رو می آره. وقتی اعتماد باشه هر دو طرف حریم شخصی و استقلال خودشون رو هم دارن چون نیازی به پنهان کردن ندارن. وقتی اعتماد باشه دروغ، خیانت، دلهره و صحنه سازی های بی جا از بین

میرن. با وجود اعتماد دو طرفه می‌دونید که خود واقعی شریک زندگیتون جلوی شماست و شما هم ناخواسته خود واقعی‌تون رو نشون میدید. نیوشا: به نظر من تعهد مهم‌ترین عامل در رابطه هست و به ترتیب پارتنر، آرامش، صداقت، رفاه و استقلال مهم هستند.

۶. شما رابطه‌هایی هم پیش از این داشتید، درباره اون‌ها صحبت کنید، چرا اون‌ها ماندگار نشدند؟

فریبل: بله. هم متاسفانه هم خوشبختانه! متاسفانه چون قسمتی از احساس و زمان من تو اون رابطه‌ها به هدر رفت و خوشبختانه چون باعث شدن تجربه‌های خوبی بدست بیارم. ناپایداری رابطه‌های گذشته من به خاطر یک طرفه بودن رابطه، کم تجربگی و خامی من بود. نیوشا: من هم در روابطی بودم که موفق نبودن. چون از اول هم با جدیت دنبالشون نبودم و بیشتر برام حالت سرگرمی داشت و شاید فقط جنبه کسب تجربه برام داشت.

۷. شما رابطه‌های دیگران رو هم همزمان می‌بینید، فکر می‌کنید چه چیزی رابطه شما دو نفر رو متمایز از رابطه دیگران می‌کنه؟

فریبل: فکر می‌کنم تمام مشخصه‌هایی که تو رابطه همه هست تو رابطه ما هم هست و ما فاکتور خارق‌العاده‌ای تو رابطه نداریم که بقیه نداشته باشن. فقط ما همون مشخصه‌ها رو با همه وجود و پایدار توی رابطه داریم؛ اما اگر بخوام روراست‌تر باشم یه مشخصه متمایزی هست که من کمتر تو رابطه‌های دیگه دیدم و یا اصلا ندیدم، سکس هست. یکی از متمایزترین مشخصه رابطه ما وجود رابطه سکس خیلی خوب هستش. خیلی‌ها نمی‌خوان راجع به این قسمت از رابطه حرف بزنن یا فکر می‌کنن فقط داشتن حس عشق کافیه اما به نظرم اشتباهه. سکس مهم‌ترین قسمت یه رابطه است که باید هر دو طرف ازش سود ببرن. سکس خوب باعث افزایش میزان وابستگی دو نفر بهم می‌شه. نیوشا: به نظر من حس دوطرفه و خالصانه ما رابطه‌مون رو متفاوت کرده باشه.

۸. هرگز در رابطه خودتون دنبال الگو هم بودید؟ معمولا وقتی دو نفر رابطه موفق دارند تبدیل به الگو برای بقیه همجنسگراها میشن، به این اعتقاد دارید؟

فریبل: خودم دنبال الگو نبودم چون متاسفانه زوجی نبودن که الگو قرار بدمشون. بیشتر الگوبرداری‌های من از منبع‌های روانشناسی رابطه بوده. در رابطه با اینکه یه زوج می‌تونن تبدیل به الگو بشن به نظرم می‌تونن و خیلی هم تاثیر گذارن. چون ما اقلیت‌های جنسی همش دنبال این هستیم که به دنیا ثابت کنیم که ما هم می‌تونیم رابطه‌های پایدار داشته باشیم به همین خاطر یه زوج موفق می‌تونن نه تنها تبدیل به الگو بلکه تبدیل به قهرمان یا رهبر بشن. نیوشا: خیر. من دنبال الگویی نبودم اما من هم موفقم که یک زوج می‌تونن الگوی خوبی باشن.

۹. آیا شما خودتون رو یک الگو برای دیگران می‌بینید؟

فریبل: در بعضی از رابطه‌ها الگو شدیم و در اطرافیانمون بودن کسانی که خواستن مثل ما باشن اما من خودم اصلا احساس نمی‌کنم که نمونه خوبی باشم چون هنوز جای زیادی دارم واسه کامل شدن. نیوشا: بله ما الگو بودیم. چون همیشه سعی کردیم رابطه رو درست پیش ببریم.

۱۰. الگو گرفتن از رابطه دگرجنسگراها از نظر شما درسته یا غلط؟ کلا دگرباشان جنسی تحت چه چهارچوبی باید با یک فرد رابطه برقرار کنند؟ (چهارچوب‌های جنسیتی جاری در ایران آیا مناسب هستند؟)

به نظرم الگو گرفتن از اشخاصی که زندگی موفق دارن کار خوبی هستش و اصلا محدود به همجنسگرایی یا دگرجنسگرایی نیست اما این الگوبرداری باید درست باشه. نباید کل رابطه ما رو تحت تاثیر قرار بده. باید هدایت یه رابطه همراه با الگوبرداری، خلاقیت فردی و سنجیدن شرایط رابطه باشه. یک فرد همجنسگرا نباید لزوماً مثل یه فرد دگرجنسگرا رابطه برقرار کنه. بلکه باید مثل یک انسان رابطه برقرار کنه. تنها چهارچوب قابل قبول هم چهارچوب انسانیت و آگاهی هستش. ما در درجه اول باید انسان باشیم و فاکتورهای انسانی و درست رو در رابطه‌هامون به کار ببریم.

۱۱. به نظر شما مشکل اصلی دگرباشان جنسی در رابطه‌ها چیه که اغلب منجر به شکست می‌شه؟

بیشتر همجنسگراها مشکلشون اینه که نمیدونن چی می‌خوان، خودشون رو نمی‌شناسن و در نتیجه نمی‌دونن که یه رابطه رو چطوری کنترل کنن. زمانی که شما نه بدونی کی هستی نه بدونی دنبال چی هستی، اگر بهترین فرد هم کنارت باشه خرابش می‌کنی. متأسفانه این عدم آگاهی در بیشتر مواقع با ترس از جامعه و خانواده همراه میشه که نتایج خیلی منفی رو همراه داره.

مثلاً عده‌ای هستن که دنبال اینن که ثابت کنن فاعل هستن، عهده‌ای دنبال اینن که ثابت کنن قدرت و استقلال دارن و با هرکی حتی همجنس خودشون می‌تونن رابطه داشته باشن، عده‌ای برای رهایی از رابطه‌های قبلیشون رابطه جدید ایجاد می‌کنن، عده‌ایی همراه با ترس از خانواده و جامعه رابطه تشکیل میدن و... تمام این‌ها باعث ایجاد رابطه‌های کوتاه‌مدت می‌شه و در نهایت تنهایی و شکست حاصل باعث میشه فرد تبدیل به فردی افسرده و ناموفق بشه.

۱۲. رابطه‌ها معمولاً در جامعه اقلیت‌های جنسی به چند دسته عمده تقسیم می‌شن؛ رابطه‌های صرفاً جنسی، رابطه‌های صرفاً دوستی، رابطه‌های عشقی، رابطه‌های باز و بسته. نظر شما در مورد اینها چیه؟ برای مثال آدم‌هایی که صرفاً دنبال رابطه‌های عشقی هستن رو چطور می‌بینید؟

فریباً: خب این دسته‌بندی‌ها در هر جامعه‌ای دیده میشه نه فقط اقلیت‌های جنسی و به نظرم خیلی خوب هم هست که شما روابطتون رو دسته‌بندی کنین چون نشون می‌ده که شما می‌دونین از اطرافیانتون چه انتظاری دارین و محدودیت رابطه‌هاتون تا چه حدی هستش اما این دسته‌بندی‌ها به شرطی مناسب واقع می‌شن که اطرافیانتون هم بدون در رابطه با شما جزء چه دسته‌ای قرار گرفتن. باید بهشون اطلاع داد تا برداشت‌های دیگه‌ای ایجاد نشه. کسانی هم که فقط دنبال رابطه عاطفی و عشقی هستن مسلماً افراد رمانتیک و حساسی هستن که نمی‌خوان وقت و انرژی‌شون برای رابطه‌های دیگه صرف کنن اما این نکته رو باید در نظر گرفت که رابطه‌ها قابل تبدیل شدن هستن و یک دوست یا یک شریک فقط جنسی می‌تونه تبدیل به عشق زندگیتون بشه. خیلی نمی‌شه در این موارد، رابطه و احساساتون رو کنترل کنید فقط باید مراقب باشید به دنبال هر رابطه‌ای که هستید اون رابطه یک طرفه نباشه و با احساساتون بازی نشه.

نیوشا: به نظر من داشتن فقط رابطه عاطفی و معنادار برای انسان به درد بخوره. بقیه روابط به نوعی تلف کردن عمر و وقته.

۱۳. هرگز خودتون داخل این رابطه‌ها بودید؟ از تجربیاتتون بگید. (اگر خصوصی است لازم نیست به این سوال پاسخ بدید)

فریباً: بله بودم، خودم جزء اون دسته افرادی بودم که دنبال فقط رابطه خاص بودم. البته بگذریم که اشتباهات زیادی رو انجام دادم اما زمانی که با نیوشا آشنا شدم، نیوشا جزء دوستان من قرار گرفت و هرگز به داشتن رابطه جدی باهاش فکر نمی‌کردم اما بعد از گذشت چند سال این رابطه «فقط دوستی» تبدیل به یه رابطه احساسی و جدی شد. رابطه‌ای که چند سال قبل حتی تصور هم نمی‌کردم به وجود بیاد.

نیوشا: بله من هم در این روابط بودم.

۱۴. اگر بخواید در یک جمله بگید که دگرباشان جنسی باید چه کنند که در رابطه‌های زندگی خودشون موفق باشند، اون جمله چیه؟

فریباً: متأسفانه برای ما همجنسگراها منابعی که بتونن رابطه‌های ما رو به نوعی هدایت کنن کم هستن. ما نمی‌تونیم از خانواده‌هامون یا دوستانمون یا از مسجد محله‌مون برای تشکیل خانواده و انتخاب پارنترمون کمک بگیریم. چون هیچکدوم از این افراد تجربه زندگی با همجنس خودشون رو نداشتن و از طرفی درکی هم ندارن که مفید واقع بشه؛ بنابراین تنها و بدون حامی راه می‌افتیم به سمت آینده. برای تشکیل خانواده و پیدا کردن یک تکیه‌گاه. پس بیایید خودتون به خودتون کمک کنید. با خوندن کتاب، مشورت با روانشناس‌های مجرب، وقت گذاشتن برای کشف هدفتون بفهمید که کی هستین و دنبال چه فری می‌گردید. با خودتون نگید که خوب ما یه رابطه‌ای رو مخفیانه تشکیل می‌دیم و فوقش جدا می‌شیم و یا اینکه حالا بذار این یکی رو هم امتحان کنم شاید شد!



جدی تر باشید و اجازه ندین زندگی تون بیهوده به هدر بره. جدا از اینکه دنبال داشتن رابطه موفق هستین، کیفیت زندگی خودتون رو با ادامه تحصیل، کلاس‌های آموزشی و ورزشی بالاتر ببرید. اجازه ندین تبدیل به فردی کم سواد و افسرده بشید که فقط دنبال ثابت کردن موضوعات بی‌فایده هستش. نیوشا: هر کس باید در ابتدا تجربه کسب کند و با توجه به گذشته و درس‌هایی که گرفته گام بردارد و سپس بفهمد که دنبال چه چیزی هست. زمانی که وارد رابطه شد نیازهای خودش و طرف مقابلش رو بشناسد و در آخر باید در یک رابطه درک متقابل باشد تا دوام پیدا کند.

۱۵. و سخن آخر

فریبا: خوشحالم که در رابطه‌ای هستم که باعث شده فرد بهتری باشم. باعث شده آرزوها و تصمیمات بهتری داشته باشم. از اینکه آرامش و اعتماد تو رابطه‌ام هست از نیوشا ممنونم. نیوشا: سعی کنید در واقعیت زندگی کنید. خودتون رو برتر از بقیه نبینید. اگر از رابطه شناخت درستی ندارید و چیزی باعث دلگرمی و ماندگاری شما در رابطه نمی‌شود آن را ادامه ندهید. در آخر از فریبا ممنون هستم که در این مدت نه تنها تجربه یک رابطه کامل رو به من داد بلکه باعث شد من خودم رو بهتر بشناسم. فریبا باعث شد هدف و انگیزه پیدا کنم. خوشحالم که در کنارم هست و من رو زنده نگه می‌داره.

گفتگو با علی و میثم

۱. خودتون رو معرفی کنید و بفرمایید چند مدت هست که با هم هستید؟

من علی ۳۷ ساله و میثم ۳۲. میثم عکاسی خونده و من حسابداری و یه تحصیلات نیمه کاره‌ی هنر. ما از آذر ماه ۱۳۸۸ با همیم. اما دو ساله که باهم زندگی میکنیم. یعنی در مجموع چهار ساله که از رابطه ما می‌گذره.

۲. با هم بودن مهمترین مساله در رابطه است؟

به نظر من و پارتنرم بله. با هم زندگی کردن مهمترین بخش از پارتنر بودن هستش. این که توی خانه‌های جداگانه زندگی کنیم و بگیم که پارتنر هستیم معنی نداره چون اینجوری هیچ اشتراکی توی این زندگی وجود نداره و خیلی مهمه که دو نفر همجنسگرا بتونن با هم زیر یه سقف زندگی کنند چون به این صورت میزان اهمیتی که برای رابطه و هویت جنسیشون قایل هستند مشخص میشه.

۳. وقتی به مشکلی برخورد می‌کنید که یکی از شما باعث به وجود اومدن اون شدید، چطوری با اون موضوع کنار میاید یا اون مشکل رو حل می‌کنید؟ می‌تونید یک مثال بزنید؟ و همینطور در آخر لطفا در یک جمله بفرمایید که عنصر اصلی در حل مشکلات یک رابطه رو چی می‌بینید؟

باید اعتراف کنم و شاید از نظر خوانندگان شما و حتی خود شما عجیب به نظر برسه که در این مدت طولانی که ما باهم زندگی می‌کنیم هیچ چیزی باعث اختلاف و یا بحث و بگو مگو بین ما نشده شاید یکی دو مورد اختلاف نظرهایی بوده اما هر بار با صحبت کردن در موردش و گذشت و کوتاه آمدن رفع شده. به قول قدیمیا دو همسر باید بتونن یکی دو پله در گفتگوهاشون از هم پایین تر بیان!

گذشت! گذشت حلال تمام مشکلاته و خودخواهانه رفتار نکردن... این دو مورد می‌تونه به حل تمام مشکلات کمک کنه. همینطور صحبت کردن و توانایی مطرح کردن خواسته‌ها و دلخوری‌ها و سرخوردگی‌ها در رابطه می‌تونه به حل مشکلات و اختلافات دو نفر کمک بزرگی بکنه.

۴. اغلب رابطه‌ها در لایف دگر باشان جنسی، به شکست منجر می‌شه، وقتی یک رابطه‌ای طولانی میشه همه علاقه‌مند میشن بدونن اون دو نفر چه کردند که رابطه ماندگاری دارن، حالا نظر شما چیه؟

خب این مشکل (شکست در رابطه) دلایل زیادی می‌تونه داشته باشه. چون من و پارتنرم در این موضوع صاحب‌نظر نیستیم و فقط تجربیات خودمون رو با شما در میون می‌گذاریم. مهم‌ترین دلایل شکست هست و بعد داشتن رابطه‌های دوستانه‌ی سالم و صمیمی با همجنسگرایان دیگر، درک متقابل از شرایط روحی، اجتماعی و خانوادگی هر دوطرف، کنترل امیال و هوس‌های زودگذر، وفاداری و خیانت نکردن در رابطه و در آخر (به نظر هر دوی ما) شرایط محیطی و تاثیرپذیری از اجتماعی که درش زندگی می‌کنیم. این که چرا اکثر رابطه‌ها به شکست منجر می‌شه (که خود ما هم بارها شاهدش بودیم و تجربه هم کردیم) می‌تونه دلایل زیادی داشته باشه که مهمترین دلایلش شاید اعتقاد نداشتن به رابطه‌ی طولانی همجنسگرایانه و عدم اطمینان از امنیت روحی و ماندگاری آن به خاطر عدم حمایت ارگان‌های اجتماعی و عدم تایید توسط جامعه‌ای که درش زندگی می‌کنیم باشه.

۵. اگر قرار باشه این معیارها رو اولویت‌بندی کنید، شما اولین چیزی‌هایی که براتون اهمیت داره در یک رابطه چیه؟ «رفاه، آرامش، رابطه، پارتنر، استقلال، حریم خصوصی، اعتماد، تعهد، صداقت، لذت»

اعتماد، تعهد، صداقت، آرامش، لذت، رابطه، حریم خصوصی، استقلال، رفاه

۶. شما رابطه‌هایی هم پیش از این داشتید، درباره اون‌ها صحبت کنید، چرا اون‌ها ماندگار نشدن؟

همانطور که در سوال قبلی هم توضیح دادم ممکنه که یکی از دو نفر حتی به هویت جنسی همجنسگرایانه اعتقادی نداشته باشه و یا با این دید که تعهد در رابطه‌ی همجنسگرایانه معنی نداره باعث بشه رابطه‌ای یا اصلاً شکل نگیره یا اگر هم بگیره منجر به شکست و جدایی بشه، این که هر همجنسگرایی به هویت جنسی و زندگی به روش همجنسگرایانه اعتقاد داشته باشه میتونه کمک زیادی به داشتن یه رابطه‌ی طولانی بکنه، یکی دیگر از مسایلی که به رابطه‌ی همجنسگراها صدمه می‌زنه که البته خود من هم از آن در امان نبودم تنوع‌طلبی بیش از حد یکی از طرفین و خواستن رابطه‌ی به اصطلاح باز یا open relationship هست که آفت هر رابطه‌ای می‌تونه باشه چون به اعتقاد هر دوی ما یه رابطه‌ی monogamous هست و متأسفانه تجربه‌ی شخصی‌ای که داشتیم نداشتن امنیت خاطر و احساسی بود که به رابطه‌ی ما پایان داد.

۷. شما رابطه‌های دیگران رو هم همزمان می‌بینید، فکر می‌کنید چه چیزی رابطه شما دو نفر رو متمایز از رابطه دیگران می‌کنه؟

ما تمایز خاصی نداریم، این که در بین تمام دوستان همجنسگرایی که داریم تونستیم رابطه‌مون رو تا امروز ادامه بدیم و علی‌رغم تمام مشکلات مالی و اقتصادی در زیر یک سقف زندگی کنیم و داشتن سلاقی مشترک و اشتراک روحی و ذهنی باعث شده زندگی در کنار هم برامون لذت‌بخش باشه، گذشت از خواسته‌های اغلب خودخواهانه و اینکه در بیشتر موارد با همدیگر همفکری می‌کنیم و تصمیماتمون رو بصورت مشترک می‌گیریم. شاید تمایز ما با دیگران باشه چون ما در این رابطه به نقطه‌ای رسیدیم که فکر می‌کنیم رابطه یعنی همین و معنی اون رو پیدا کردیم.

۸. هرگز در رابطه خودتون دنبال الگو هم بودید؟ معمولاً وقتی دو نفر رابطه موفق دارند تبدیل به الگو برای بقیه همجنسگراها میشن، به این اعتقاد دارید؟

خب با توجه به شرایطی که در ایران هست و در کل شرایط روحی و اخلاقی اغلب همجنسگراها حتی از مدل خارجی‌اش ما در این زمینه الگویی نداشتیم چون در اطراف ما هیچ همجنسگرایی رابطه‌ی پایدار به شکل رابطه‌ای امروز ما نداشت و نداره. بله اعتقاد داریم که یک رابطه‌ی سالم می‌تونه الگوی خوبی برای دیگران باشه. گرچه هر کسی باید با توجه به روحیات و سلاقیش رابطه‌اش رو تعریف کنه اما دیدن چنین ارتباط‌هایی می‌تونه موثر باشه در محکم کردن ارتباطی که بین دو نفر به وجود میاد. گرچه بین دوستانی که در خارج از کشور دارم هستند تعدادی که تونستن با تلاش و صداقتی که داشتند رابطه‌های خوبی داشته باشند که یکی دو نمونه‌ی بارزش رو می‌تونم نام ببرم اما به دلایلی که همه می‌دونن از آن امتناع می‌کنم، اما در ایران رابطه‌ای که تونسته باشه برای ما الگو باشه ندیدیم.

۹. آیا شما خودتون رو یک الگو برای دیگران می‌بینید؟

امیدوارم ما بتونیم الگویی برای دیگران بشیم. اما در بیشتر موارد که با آن برخورد مستقیم هم داشتیم استقلال رای و اعتماد به نفس کاذبی که بین همجنسگراها رایج هست از گرفتن توصیه و راهنمایی از دیگران جلوگیری می‌کنه و حتی باعث میشه واکنش‌های منفی صورت بگیره. اما در کل امیدوارم هر رابطه‌ای که در شکل معقولش ادامه پیدا کرده بتونه الگویی برای دیگران باشه.

۱۰. الگو گرفتن از رابطه دگر جنسگراها از نظر شما درسته یا غلط؟ کلا دگر باشان جنسی تحت چه چهارچوبی باید با یک فرد رابطه برقرار کنند؟ (چهارچوب‌های جنسیتی جاری در ایران آیا مناسب هستن؟)

به نظر من و پارتنرم رابطه‌ای به شکل رابطه‌ای ما فرق چندانی با یک رابطه‌ی دگر جنسگرا نداره جز حمایتی که قانون و جامعه از رابطه‌ی زناشویی دو دگر جنسگرا میکنه فرق چندانی وجود نداره. همان بگومگوها همان عشق‌ورزی‌ها همان تصمیم‌گیری‌ها و همان تلاش برای پایدار نگاه داشتن رابطه در هر دو رابطه باید وجود داشته باشه. از آنجایی که ما صاحب‌نظر نیستیم در این قضیه و نمی‌تونیم نسخه‌ای کلی برای همه بیچیم! فقط می‌تونیم نظر خودمون رو در این رابطه بگیریم که به نظر هر دوی ما معیارهایی که همجنسگراها به خصوص در ایران برای انتخاب حتی سکس پارتنر دارند در بیشتر مواقع از سر هوس‌های زودگذر و احساسات هستن. این که ببینیم آیا این فرد از نظر اخلاقی و حتی اعتقادات مذهبی و تعلقات ذهنی با ما همخوانی دارند برای ایجاد یک رابطه خیلی مهمه شاید رد خیلی مواقع معیارهای ظاهری برای همجنسگراها مهم باشه اما باید دید بودن با کسی که معیارهای ظاهری ما رو نداره اما در عین حال بیشتر گزینه‌های اخلاقی و معنوی‌ای که ما در زندگی به دنبالش هستیم شامل حالش میشه برامون مهمتره یا کسی که از درون پوچ اما ظاهری فریبنده داره! در ضمن هر کسی باید برای داشتن رابطه‌ای طولانی با یک نفر دیگه روی داشته‌های خودش هم حساب کنه و ببینه آیا خودم هم برای داشتن یک رابطه امتیازهای عرفی و معمول رو دارم یا نه.

۱۱. رابطه‌ها معمولاً در جامعه اقلیت‌های جنسی به چند دسته عمده تقسیم می‌شن؛ رابطه‌های صرفاً جنسی، رابطه‌های صرفاً دوستی، رابطه‌های عشقی، رابطه‌های باز و بسته. نظر شما در مورد اینها چیه؟ برای مثال آدم‌هایی که صرفاً دنبال رابطه‌های عشقی هستن رو چطور می‌بینید؟

هر کدام ما در مقاطع مختلف زندگی ممکنه تمام این رابطه‌ها رو تجربه کرده باشیم. اما می‌خوام بگم به نظرم در هر مقطع سنی هر انسانی نیاز به تجربه کردن هر کدام از این رابطه‌ها داره. فرقی بین دگر جنسگرا و همجنسگرا نداره. رابطه‌های صرفاً دوستی که از قبل تعریف شده است و هر کدام ما در زندگی دوستانی داریم که بدون داشتن رابطه‌ی جنسی باهاشون صمیمی می‌شیم و جزئی از زندگی‌مون می‌شن. اما به نظر هر دوی ما هر کسی در مقاطع سنی مختلف زندگی نیاز داره که همه‌ی این رابطه‌ها رو تجربه کنه چون بدون داشتن تجربه‌اش شما نمی‌تونید بفهمید به کدوم این رابطه‌ها اهمیت می‌دید. در مورد بند دوم سؤالتون متوجه نشدم منظور از رابطه‌های عشقی چیه چون رابطه‌ی عشقی هم میتونه تبدیل به یک رابطه‌ی عمیق و ماندگار بشه.

۱۲. اگر بخواید در یک جمله بگید که دگر باشان جنسی باید چه کنند که در رابطه‌های زندگی خودشون موفق باشن، اون جمله چیه؟

زیاد به ظواهر اهمیت ندن مهمترین چیزها در درون آدم‌ها پیدا میشه نه برونشون!

۱۳. و سخن آخر

خب چون من و پارتنرم زمان و انرژی زیادی صرف ساختن رابطه‌مون و رسیدن به نقطه‌ای که هر انسانی (با هر گرایش جنسی) آرزوش رو داره، کرده‌ایم، لازم می‌دونم به خوانندگان شما توصیه کنم هیچ وقت براساس احساسات زودگذر تصمیم به برقراری رابطه‌ای که بنا به نظر شخصی آنها باید به سرانجامی برسه، نگیرند، لذت ببرید، تجربه کنید و بعدتر وقتی به مرحله‌ای رسیدید که فکر می‌کنید زمان داشتن یک رابطه‌ی درست و سالم و طولانی برای شما رسیده، سعی کنید آدم مناسبش رو پیدا کنید حتی اگر آن فرد نصف ایده‌آل‌های شما رو داره باز هم می‌تونید تلاشتون رو بکنید و صرفاً به خاطر این که هیچ آدمی مطابق معیارهایی که شما برای خودتون مهم می‌دونید پیدا نمی‌شه، تمام عمر تنها نمونید! خوب و خوش و خوشبخت باشید!



گفتگو با محمد و امیر آسمانی

۱. خودتون رو معرفی کنید و بفرمایید چند مدت هست که با هم هستید؟
سلام محمد و امیر هستیم؛ یه خانواده‌ی دو نفره‌ی آسمونی. ماه آینده «خرداد ماه ۹۳» وارد سال سوم رابطه می‌شیم.

۲. با هم بودن مهمترین مساله در رابطه است؟
مگه میشه مهم نباشه! هرچند که مفهوم کلمه‌ی «باهم بودن» خیلی کلی هست؛ مثل «باهم بودن» به معنی کنار هم بودن، هم دل بودن، یک رنگ و یک صدا بودن و خیلی چیزای دیگه... اما همش مهمه؛ همش.

۳. وقتی به مشکلی برخورد می‌کنید که یکی از شما باعث به وجود اومدن اون شدید، چطوری با اون موضوع کنار می‌آید یا اون مشکل رو حل می‌کنید؟ می‌تونید یک مثال بزنید؟ و همینطور در آخر لطفا در یک جمله بفرمایید که عنصر اصلی در حل مشکلات یک رابطه رو چی می‌بینید؟
سعی می‌کنیم توی یه فرصت مناسب در مورد اون موضوع با هم حرف بزنیم، ما می‌گیم از اونجایی که تفکر آدم‌ها و دیدگاه‌شون نسبت به مسائل متفاوت هست و اینکه ما دو تا هم از این قاعده مستثنا نیستیم، پس بهتره هر کدوم دیدگاه و طرز فکرمون رو نسبت به اون موضوع یا مشکل بیان کنیم بعد بشینیم و در مورد دیدگاه مناسب و روش حل اون موضوع به نتیجه برسیم.

۴. اغلب رابطه‌ها در لایف دگرباشان جنسی، به شکست منجر می‌شه، وقتی یک رابطه‌ای طولانی میشه همه علاقه‌مند میشن بدونن اون دو نفر چه کردند که رابطه ماندگاری دارن، حالا نظر شما چیه؟

ما همیشه خودمون رو مثل اون دوتا سنگی می‌دونیم که کف یه رودخونه‌ی عریض و طویل در جهت حرکت آب در حال غلت خوردن و حرکت به سمت جلو هستن؛ این دو تا سنگ خیلی وقتا به خاطر شدت فشار آب به هم برخورد می‌کنن، با هر بار برخورد به هم ساییده میشن، خورد میشن، سیقلی میشن، دوباره شکل می‌گیرن؛ تا جایی که وقتی به هم برخورد می‌کنن از بس سیقلی و صاف شدن به جای سایش و آزار، نوازش می‌کنن همو، آروم می‌کنن همو، با هم جفت و جور میشن و کنار هم به حرکتشون ادامه می‌دن.
شکست از ضعف میاد، از فرار میاد، از ترس میاد؛ به جای حل مشکلات و مقابله باهاشون؛ جدایی و شکست رو انتخاب می‌کنن.

رابطه‌ی ما هم تو ماه‌های اول بخصوص ۴ ماه اول بدون مشکل نبود، ۴ ماهی که هر دو خاطرات تلخ و شیرین زیادی داریم ازش؛ هرچند تلخ بیشتر! اما فرار نکردیم، موندیم و ساختیم و به هم قول دادیم که هیچ وقت حتی فکر فرار از مشکلات هم به سرمون نزنه

۵. اگر قرار باشه این معیارها رو اولویت‌بندی کنید، شما اولین چیزی‌هایی که براتون اهمیت داره در یک رابطه چیه؟ «رفاه، آرامش، رابطه، پارتنر، استقلال، حریم خصوصی، اعتماد، تعهد، صداقت، لذت»

خب همه‌ی این کلمات و مفاهیم لازمه یه رابطه‌ی پایدار هست اما اینکه کدوم اهمیت بیشتری داره شاید سخت باشه اولویت‌بندی کردنشون!
ولی خب اگه قرار باشه الویت‌بندی بشن به ترتیب صداقت باعث به وجود اومدن اعتماد میشه و اعتماد شروع یک رابطه ست، با شروع رابطه تعهد شکل می‌گیره و وقتی تعهد شکل بگیره آرامش هست، لذت هست، استقلال هست، حریم خصوصی و رفاه هم هست.
پارتنر یعنی بودن کسی کنارت که رویاهات رو باهاش بسازی؛ یعنی صداقت، اعتماد، تعهد، آرامش، لذت...

۶. شما رابطه‌هایی هم پیش از این داشتید، درباره اون‌ها صحبت کنید، چرا اون‌ها ماندگار نشدن؟

محمد: من داشتم، اما هیچ وقت اسم رابطه رو نمی‌ذارم روشن؛ چون اگه رابطه بودن هنوز باید ادامه پیدا می‌کردن، رابطه یعنی زندگی، یعنی آرامش، یعنی امتداد، امتداد تا بی‌نهایت وجود... یعنی بودن کنار کسی بدون تاریخ انقضا، یعنی امیر...
امیر: اما خب برخلاف محمد؛ من تجربه رابطه رو نداشتم، هرچند که نظرم درمورد رابطه با محمد نزدیک به هم هست. اولین و آخرین کسی بود که دلم رو تصاحب کرد محمد

۷. شما رابطه‌های دیگران رو هم همزمان می‌بینید، فکر می‌کنید چه چیزی رابطه شما دو نفر رو متمایز از رابطه دیگران می‌کنه؟

ما به هم یه قول دیگه هم دادیم؛ اینکه نذاریم ناراحتی‌هامون تو دلمون بمونه، تل‌انبار شه، روی هم بمونه و روز به روز بزرگ شه، بزرگ و بزرگتر تا جایی که نشه این کوه ناراحتی رو به راحتی کنار زد. قول دادیم در مورد مشکلاتمون، رفتارمون و هرچیزی که باعث ناراحتی و آزارمون میشه با هم حرف بزنیم و حلش کنیم چیزی نیست که حل ناشدنی باشه، شک نکنید.
مورد بعدی صمیمیت هست، اینکه خودمون هستیم، نقش بازی نمی‌کنیم، با هم راحتیم و رودربایستی نداریم...

۸. هرگز در رابطه خودتون دنبال الگو هم بودید؟ معمولا وقتی دو نفر رابطه موفقی دارند تبدیل به الگو برای بقیه همجنسگراها میشن، به این اعتقاد دارید؟

راستش نه؛ مخالفیم با الگوسازی و الگوپردازی، هیچ دو آدمی مثل هم نیستن و نمی‌تونن باشن، پس رفتارها و تصمیمات به نسبت رابطه‌ها و آدم‌ها می‌تونه متفاوت باشه، شاید چیزی تو رابطه‌ی ما یه ارزش باشه و توی یه رابطه‌ی دیگه پیش پا افتاده و یا حتی ضد ارزش...
شاید بشه برخی از تجربیات رو منتقل کرد اما اینکه الگو باشی یا الگو بگیری فکر نمی‌کنم شدنی باشه؛ صرفا یه برداشت و یا یه فرهنگ اشتباه و فرمالیته است.

۹. آیا شما خودتون رو یک الگو برای دیگران می‌بینید؟

ما نمی‌بینیم اما دیگران گویا به عنوان الگو می‌بینن!

۱۰. الگو گرفتن از رابطه دگر جنسگراها از نظر شما درست‌ه یا غلط؟ کلا دگر باشان جنسی تحت چه چهارچوبی باید با یک فرد رابطه برقرار کنند؟ (چهارچوب‌های جنسیتی جاری در ایران آیا مناسب هستن؟)

الگو گرفتن یه اشتباهه و بالاتر از اون الگو گرفتن از رابطه دگر جنسگراها یه فاجعه‌ست، چون به طور کلی رفتار و تفکر، گرایش و خصوصیات رابطه‌ی همجنسگراها با دگر جنسگراها متفاوت هست؛ شاید هدف از برقراری رابطه یکی باشه اما شیوه زندگی و نگاه به همسر متفاوت، انتظاراتی که دو نفر از هم می‌تونن داشته باشن متفاوت. وقتی بحث در مورد همجنسگرایی هست یعنی گرایش روحی، روانی، اخلاقی و جنسی به همجنس. اگر بنا به الگوپذیری از دگر جنسگرایی و گرفتن نقش زن و مرد در رابطه بود که اصلا به همجنسگرایی تعبیر نمی‌شد.
چهارچوب جنسیتی مردسالارانه‌ی ایران سال‌هاست که منسوخ شده، برتری مرد به زن و پست و دون شمردن منزلت زن، فرهنگ غلطی که متأسفانه هنوز هم در ایران فرهنگ رایج مردم هست و تأسف‌بارتر اینکه همجنسگراها هم گاهی به نقش‌پذیری از مرد برتر و یا زن پست‌تر روی می‌آورند.

۱۱. رابطه‌ها معمولا در جامعه اقلیت‌های جنسی به چند دسته عمده تقسیم می‌شن؛ رابطه‌های صرفا جنسی، رابطه‌های صرفا دوستی، رابطه‌های عشقی، رابطه‌های باز و بسته. نظر شما در مورد اینها چیه؟ برای مثال آدم‌هایی که صرفا دنبال رابطه‌های عشقی هستن رو چطور می‌بینید؟

وقتی کلمه «صرفا» به کار برده میشه موضوع سخت‌تر میشه! رابطه‌ی دوستی می‌تونه شروع مناسبی برای رابطه‌ی عشقی باشه، زمان لازمه تا دو نفر نسبت به هم شناخت پیدا کنن و علاقه‌مند به ادامه‌ی رابطه باشن. اینکه ما شتاب زده به دنبال رابطه‌ای کامل و عاشقانه باشیم کاری بیهودست، مثل آب در هاون کوبیدن انتظاراتی که افراد در انواع روابط از هم می‌تونن داشته باشن متفاوت و باید به مرور پیش بره؛ اینکه در همون هفته‌ها و یا حتی ماه‌های



اول انتظاری مشابه به انتظارات شش ماه دوم و یا سال اول رابطه رو داشته باشیم اشتباهه و بی شک چنین رابطه‌ای با چنین انتظاراتی با شکست مواجه می‌شه.
داستان همون دو سنگ کف رودخونه‌ست که زمان لازمه تا ساییده بشن و سیقلی بشن.

۱۲. هرگز خودتون داخل این رابطه‌ها بودید؟ از تجربیاتتون بگید. (اگر خصوصی است لازم نیست به این سوال پاسخ بدید)

هر دو تجربه رابطه‌های صرفاً جنسی و یا صرفاً دوستی رو داشتیم، اینکه مرز بین روابط رو بشه درک کرد خیلی مهمه و می‌تونه کمک زیادی به ادامه‌ی اون رابطه باشه، روابط دوستیمون کماکان ادامه داره اما روابط جنسی بعد از شروع رابطه‌مون به اتمام رسیدن و این خواسته‌ی هر دوی ما بود که رابطه‌ای از نوع بسته و یا متعهدانه رو داشته باشیم، هرچند که هر دوی ما اعتقادی به رابطه‌ی باز نداریم و اون رو تلفیقی از رابطه‌ی جنسی و دوستانه می‌دونیم بدون مرزبندی‌های عاشقانه.

۱۳. اگر بخواید در یک جمله بگید که دگر باشان جنسی باید چه کنند که در رابطه‌های زندگی خودتون موفق باشند، اون جمله چیه؟

محمد: به جای فرار از مشکلات به فکر حل مشکلات باشن.
امیر: خوبه که بعضی وقتا از دید یه نفر سوم به رابطه نگاه کرد؛ اینطوری کم و کاستی‌های رابطه رو بهتر میشه درک کرد و تلاش کرد برای رفع مشکلات البته بدون پیش داوری.

۱۴. و سخن آخر

این خود ما هستیم که تنهایی و یا داشتن کسی کنارمون به عنوان عشق رو انتخاب می‌کنیم، رابطه یعنی شروع یک سفر با تمام فراز و نشیب‌ها، پستی و بلندی‌ها، تلخ و شیرین‌ها... به جای نشستن و زانوی غم بغل گرفتن و به امید روزی بودن که شخص رویاهامون با اسب سفید به سراغمون بیاد، خودمون رو آماده کنیم برای شروع یک سفر، یک رابطه، یک عشق...



گفتگو با فرشته و پراین

۱. خودتان رو معرفی کنید و بفرمایید چند مدت هست که باهم هستید؟
فرشته ۲۳ ساله. پراین (پریا) ۱۹ ساله. ۲ سال و نیم

۲. باهم بودن مهم‌ترین مسئله در رابطه است؟

خیر. اگر برای دو شخص فقط با هم بودن مهمه، یعنی مثلاً اگه فقط واسه دلایلی باهم هستند که بر فرض مثال بخواد دهن پرکن باشه یا خیلی چیزای دیگه... و همچنین هیچ دوست داشتن یا تعهدی بینشون وجود نداشته باشه بهتره که به شکل منطقی و عاقلانه زودتر از هم جدا شن و اون رابطه رو تا هرجایی که پیش بردن کات کنن تا زندگی شون برای مدت خیلی طولانی خراب نشده و به هم ضربه‌ای بیشتر وارد نکردن. البته در اینجا باید اینم گفت که مطمئناً اون دو شخص خودبه‌خود از هم سرد و خسته و زده میشن و حتی شاید خودشونم دلیل زده شدنشونو ندونن! یک زوج واقعی که واقعا عاشق هم هستند و برای زندگیشون برنامه دارن می‌تونن مدت‌ها سال‌ها... از هم جدا باشند در حالی که تعهد و عشقشون همچنان پابرجا باشه و حتی روز به روز زیاده‌تر شه!

۳. وقتی به مشکلی برخورد می‌کنید که یکی از شما باعث به وجود آمدن اون شدید، چطوری با اون موضوع کنار می‌آید یا اون مشکل رو حل می‌کنید؟ می‌تونید یک مثال بزنید؟ و همین‌طور در آخر لطفاً در یک جمله بفرمایید که عنصر اصلی در حل مشکلات یک رابطه رو چی می‌بینید؟
اول خیلی بحث‌وجدل می‌کنیم باهم و بعضی اوقات اگه شدت اون زیاد باشه یه چندساعتی باهم صحبت نمی‌کنیم و بعد سعی می‌کنیم باهم صحبت منطقی و جدی داشته باشیم مثلاً اگه یکی از ما کاری کرده باشه که اون یکی خوشش نیومده باشه یا اذیت شده با صحبت کردن حلش می‌کنیم و واقعا خیلی محتاطانه سعی می‌کنیم اون کارو تکرار نکنیم و برای سوال آخرتون باید بگم که عاقلانه فکر کردن و یک طرفه نگاه نکردن به موضوع و همچنین مهم‌ترین موضوع اینکه هیچوقت نباید زود قضاوت کرد حالا هر موضوعی که می‌خواد باشه باید مهلت داد که طرفت هم صحبت کنه و توجیحشو بگه... (البته راجع به این موضوع باید بگم که دو طرف باید به هم اعتماد صد در صد داشته باشند و تعهدشون به هم ثابت شده باشه)

۴. اغلب رابطه‌ها در لایف دگر باشران جنسی، به شکست منجر میشه، وقتی یک رابطه‌ای طولانی میشه همه علاقه‌مند میشن بدونن اون دو نفر چه کردند که رابطه ماندگاری دارن، حالا نظر شما چیه؟

بستگی به اشخاصی که تو رابطه هستند داره؛ مثلاً اگه یکی از افراد مشکل رفتاری یا شخصیتی داره و طرفش با اون رفتار اذیت میشه فرد باید رفتارشو ترک کنه (البته اگه واقعا عاشق پارتنرشه) یا حالا هر موضوعی... اول از همه تکلیف هر دو شخص باید تو زندگیشون مشخص باشه (برای مثال دچار دوگانگی هویت و شخصیت نباشند) و بعد از اون اعتماد. عشق واقعی و گذشت و همچنین شناخت شخصیت طرفت به هر نحوی

۵. اگر قرار باشه این معیارها رو اولویت‌بندی کنید، شما اولین چیزی‌هایی که براتون اهمیت داره در یک رابطه چیه؟ «رفاه، آرامش، رابطه، پارتنر، استقلال، حریم خصوصی، اعتماد، تعهد، صداقت، لذت»

تعهد، صداقت، حریم خصوصی، اعتماد، لذت، آرامش، پارتنر، استقلال (اگه منظور استقلال دو نفره هست نه فردی)، رفاه

۶. شما رابطه‌هایی هم پیش از این داشتید، درباره اون‌ها صحبت کنید، چرا اون‌ها ماندگار نشدن؟
بله. نادانی و بچگی

۷. شما رابطه‌های دیگران رو هم همزمان می‌بینید، فکر می‌کنید چه چیزی رابطه شما دو نفر رو متمایز از رابطه دیگران می‌کنه؟
حس و تعهد بیش از حدی که نسبت به هم داریم.

۸. هرگز در رابطه خودتون دنبال الگو هم بودید؟ معمولا وقتی دو نفر رابطه موفقی دارند تبدیل به الگو برای بقیه همجنسگراها میشن، به این اعتقاد دارید؟
خیر. دلیل نمیشه که با الگو قرار دادن دیگران و مانند آنها عمل کردن رابطه‌ی ما هم موفق بشه. هر شخصی به ایده و نظری واسه رابطه‌اش داره. دو نفر با توافق همدیگه به معیارهایی واسه رابطشون در نظر می‌گیرند که ممکن اون معیارها مناسب با شخصیت و روحیات زوج دیگر نباشه و حتی شاید موجب مشکل‌هایی بینشون بشه. به نظر ما کار مسخره‌ایه! وقتی دو شخص کاملا عاقل و پخته باشند الگو قرار دادن معنی‌ای نداره (ربطی به سن نداره)

۹. آیا شما خودتون رو یک الگو برای دیگران می‌بینید؟
خیر. اصلا. دلیلی نداره

۱۰. الگو گرفتن از رابطه دگر جنسگراها از نظر شما درسته یا غلط؟ کلا دگر باشان جنسی تحت چه چهارچوبی باید با یک فرد رابطه برقرار کنند؟ (چهارچوب‌های جنسیتی جاری در ایران آیا مناسب هستن؟)

صد در صد غلط. شاید بعضی جاها شبیه باشه اما از نظر احساسی و کلا رابطه، کاملا متفاوت. اونها می‌تونن از روی عقل و منطق و قدرت تشخیص و شناخت خودشون با یک فرد رابطه برقرار کنن نه با سنت‌ها و عقیده‌های قدیمی که توسط افراد قدیمی به اونا القا میشه. قطعا نامناسبند. سنت‌ها و عقاید افراد قدیمی که اغلب اشتباه و از روی ناآگاهی است و متناسب با امروزه نیست، باعث میشه روی بعضی از جوانان دگر جنسگرا هم تاثیر بزاره و اونا رو راجع به رابطه‌هایی اعم از همجنسگرایی بدبین کنه. خود اون افراد با همون طرز فکر زندگی می‌کنن و واقعا نمیشه طرز فکرشون رو عوض کرد و متأسفانه باعث میشن اونایی رو که دچار تردید هستن بدبین کنه. در صورتی که همجنسگراها آدم‌های عادی با حس و گرایش عادی هستن و هیچ فرقی با بقیه افراد ندارند و باید به اونا احترام گذاشته بشه. دلیلی برای متفاوت دیدن اونها با بقیه وجود نداره، گرایش ذاتی مریضی نیست! فقط و فقط با دادن اطلاعات و آگاهی و جا اندختن علم همجنسگرایی و حقوق بشر وضع جامعه ممکنه تغییر پیدا کنه... باید امیدوار باشیم!

۱۱. به نظر شما مشکل اصلی دگر باشان جنسی در رابطه‌ها چیه که اغلب منجر به شکست می‌شه؟
نداشتن اختیار از خود. کم عقلی و رفتارهای بی‌جگانه. خیانت. نداشتن تعهد قلبی نسبت به یکدیگر. احترام نداشتن و نادیده گرفتن طرف مقابل. پا گذاشتن به رابطه برای مادیات. هوس باز بودن و...

۱۲. رابطه‌ها معمولا در جامعه اقلیت‌های جنسی به چند دسته عمده تقسیم می‌شن؛ رابطه‌های صرفا جنسی، رابطه‌های صرفا دوستی، رابطه‌های عشقی، رابطه‌های باز و بسته. نظر شما در مورد اینها چیه؟ برای مثال آدم‌هایی که صرفا دنبال رابطه‌های عشقی هستن رو چطور می‌بینید؟
راجع به رابطه جنسی باید بگم که همه‌ی اونایی که صرفا خواهان رابطه‌ی جنسی هستن فقط برای رفع نیاز خودشون رابطه برقرار می‌کنن و بقیه چیزها براشون مهم نیست و راحت از کنارش رد میشن و براشون عادت میشه و این اشتباهه، آدم بخواد به راحتی می‌تونه خودشو کنترل کنه. رابطه‌های صرفا دوستی عادی‌ست و توضیحی واسش وجود نداره و خوبه که باشه. رابطه‌های عشقی خیلی خوبه در صورتی که دو فرد بالغ و پخته باشند و عشقشون واقعا عشق باشه و رابطه‌های باز هم جزو رابطه‌های خوب نیستند.

۱۳. اگر بخواید در یک جمله بگید که دگر باشان جنسی باید چه کنند که در رابطه‌های زندگی خودشون موفق باشند، اون جمله چیه؟



خودشون کامل و طرفشون رو تا حد لازم بشناسند و بعد وارد رابطه با کسی شوند.

۱۴. و سخن آخر

اینکه همه ی اونایی که خواهان یه رابطه ی «جدی» هستند باید قلبا صداقت، تعهد، اعتماد، گذشت، عشق، آرامش و رعایت حریم خصوصی در رابطشون داشته باشند و خودشون به شخصه و با تجربه کردن، به این موارد دست پیدا کنند نه با «کمک دیگران».

گفتگو با سامان و بهروز

۱. خودتون رو معرفی کنید و بفرمایید چند مدت هست که با هم هستید؟
سامان و بهروز (اسم مستعار). دو سال و نیم.

۲. با هم بودن مهمترین مساله در رابطه است؟

بهروز: خوب ببینید برای جواب این سوال باید برگشت به ابتدای رابطه اینکه چه شرط و شروطی اونوقت گذشته شده و اینکه با هم بودن رو چه شکلی تعریف کرد آره خوب اگر از دید روابط سکسی و عاطفی بهش نگاه کنیم مهمترین مساله هستش تو رابطه.
سامان: سوال مفهوم نیست

۳. وقتی به مشکلی برخورد می کنید که یکی از شما باعث به وجود اومدن اون شدید، چطوری با اون موضوع کنار میاید یا اون مشکل رو حل می کنید؟ می تونید یک مثال بزنید؟ و همینطور در آخر لطفا در یک جمله بفرمایید که عنصر اصلی در حل مشکلات یک رابطه رو چی می بینید؟

بهروز: جواب دادن به این سوال یه کم سخت شده البته به شوخی من تو این ۲ سال و نیم که تو رابطه بودم تا الانش اکثر مشاجراتی رو که داشتیم می شه گفت که ۷۰ درصدش رو من مقصر بودم و همیشه ایام این پارتنرم بوده که با صبر و متانت نقطه روبروی من بوده تا من سرد بشم و اون عصبانیتم فروکش کنه البته اون هم سرتق بازی های خودش رو داره ها به عنوان مثال که یک مثال دقیق بوده تو اول رابطه ما تو ایام پناهندگی من، اون هم اینکه پارتنر من مدام بهم میگفت تا اونجایی که میتونی وارد لایف دوستان همجنسگرا نشو اون هم به دلیل مشکل آفرینی ای که تو این لایف ها هست (البته نه همیشه) برای روابط پارتنری. خب اما من پشت گوش می انداختم و معمولاً هم چوبش رو می خوردم و این پارتنرم بود که باز با صبر و گذشت برای من توضیح می داد تا بتونیم از کنار این مشکل رد بشیم در آخر هم اینکه مهمترین مساله یا عنصر تو حل مشکلات گذشت هست یا اینکه به قول قدیمی ها یکی آب باشه یکی آتش.

سامان: سعی می کنیم همدیگر را ببخشیم.

۴. اغلب رابطه ها در لایف دگر باشان جنسی، به شکست منجر می شه، وقتی یک رابطه ای طولانی میشه همه علاقه مند میشن بدونن اون دو نفر چه کردند که رابطه ماندگاری دارند، حالا نظر شما چیه؟

بهروز: البته نمی تونیم قید بزنینم تو لایف دگر باشان کما اینکه می بینیم تو زندگی غیردگر باش ها نیز همین شکست های متوالی هست و مخصوصاً هم تو این زمان و اینکه این شکست ها یا جدایی های ما، زود سر زبون می افته و خیلی زود نسبت به دیگر روابط خودش رو نشون میده. این هست که روابط ما اون قید و بندهای ازدواج های معمولی رو نداره که به خاطر اون قیدها خیلی از زندگی ها و رابطه ها رو ما داریم می بینیم که سال های سال تداوم داشته اما به یک بند پوسیده متصل هست کما اینکه ممکنه که فقط اسم رابطه داشته و هر کی برای خودش باشه. مهمترین



عامل تو ماندگاری رابطه راستگویی هستش فکر می‌کنم اینکه بدون هیچ کم و کاستی همیشه حقیقت رو به طرف مقابلمون بگیم تو زندگی ولو اینکه گاهی نیز به ضرر ما بشه. سامان: بیشتر زندگی دگر جنسگرایان را مد نظر خودمون داشتیم. بچه‌های همجنسگرا معمولا خیلی بچگانه و پرتوقع برخورد می‌کنند. رابطه صبوری و قناعت می‌طلبد.

۵. اگر قرار باشه این معیارها رو اولویت‌بندی کنید، شما اولین چیزی‌هایی که براتون اهمیت داره در یک رابطه چیه؟ «رفاه، آرامش، رابطه، پارتنر، استقلال، حریم خصوصی، اعتماد، تعهد، صداقت، لذت»

بهروز: من نمی‌تونم به اینها اولویت بدم چون وارد رابطه که می‌شم می‌خوام همه اینها رو به دست بیارم و همه رو با هم داشته باشم اما به حریم خصوصی خیلی و خیلی پایبند هستم. سامان: همه اینها با هم

۶. شما رابطه‌هایی هم پیش از این داشتید، درباره اونها صحبت کنید، چرا اونها ماندگار نشدند؟

بهروز: زیاد خوشم نیامد به گذشته برگردم در کل اشتباهات ۲ طرف باعث می‌شه که یک رابطه به شکست منجر بشه. سامان: تقریبا این اولین رابطه‌ای است که از اول تصمیم داشتیم برای همیشه با هم باشیم.

۷. شما رابطه‌های دیگران رو هم همزمان می‌بینید، فکر می‌کنید چه چیزی رابطه شما دو نفر رو متمایز از رابطه دیگران می‌کنه؟

بهروز: من جوابم به این سوال این هست که خوبی ما ۲ تا اینه که هر ۲ رک هستیم و همیشه حرف‌هامون رو خیلی واضح به هم می‌گیم و با هم رودروایی نداریم و این خیلی کمک کرده به رابطمون. سامان: من رابطه دیگران را اصلا مد نظر ندارم ولی می‌توان گفت ما با هم خیلی صادقیم.

۸. هرگز در رابطه خودتون دنبال الگو هم بودید؟ معمولا وقتی دو نفر رابطه موفقی دارند تبدیل به الگو برای بقیه همجنسگراها میشن، به این اعتقاد دارید؟

بهروز: خوب آره دنبال الگو بودم چون داشتن الگو مثل داشتن مشوق هستش برای کار و زندگی، اما حقیقتش اینکه این الگو رو تو روابط دیگر دوستان همجنسگرا نتونستم دنبال کنم و پیدا کنم همونطور هم که خودم نمی‌تونم الگوی خوبی برای دوستانم باشم.

سامان: رابطه همجنسگرایی در منطقه ما بسیار جدیدست و کسانی که با هم هستند کمند و رابطه‌های جالبی هم ندارند ما رابطه‌های سنتی‌تر دگر جنسگرا را سرمشق قرار دادیم.

۹. آیا شما خودتون رو یک الگو برای دیگران می‌بینید؟

بهروز: این سوال رو باید از دیگران پرسید. سامان: آره.

۱۰. الگو گرفتن از رابطه دگر جنسگراها از نظر شما درسته یا غلط؟ کلا دگر باشان جنسی تحت چه چهارچوبی باید با یک فرد رابطه برقرار کنند؟ (چهارچوب‌های جنسیتی جاری در ایران آیا مناسب هستند؟)

بهروز: یک انسان موفق کسی می‌تونه باشه که حتی از یک کار اشتباه هم بتونه الگوی مثبتی تو ذهن خودش ایجاد کنه. هیچ فرقی هم نداره که تو لایف همجنسگرا باشه یا غیر همجنسگرا گاهی وقت‌ها انسان می‌تونه حتا از یک دزد هم یه الگوی مثبت واسه خودش درست کنه. من این سوال رو دقیق متوجه نشدم چهارچوب یعنی چی یعنی گذاشتن قید و بند؟ خودمون رو که نباید گول بزنیم اکثر روابط ما همجنسگراها که به شکست منجر می‌شه رعایت نکردن همین چهارچوب هست به قول شما اون هم چهارچوب مسائل سکسی و آزادی تو این زمینه.



۱۱. به نظر شما مشکل اصلی دگر باشران جنسی در رابطه‌ها چیه که اغلب منجر به شکست می‌شه؟

بهر روز: فقط تنوع طلبی...
سامان: نداشتن صداقت، بچه‌بازی، زیاده‌خواهی، ج*دگی بیش از حد.

۱۲. رابطه‌ها معمولا در جامعه اقلیت‌های جنسی به چند دسته عمده تقسیم می‌شن؛ رابطه‌های صرفا جنسی، رابطه‌های صرفا دوستی، رابطه‌های عشقی، رابطه‌های باز و بسته. نظر شما در مورد اینها چیه؟ برای مثال آدم‌هایی که صرفا دنبال رابطه‌های عشقی هستند رو چطور می‌بینید؟
بهر روز: ببینید هر رابطه‌ای به نوع خودش می‌تونه محترم باشه و اینکه باید دید که شروع رابطه با چه دیدگاهی بوده فقط سکس یا فقط رفاقت یا هر کدام از اینها. یک رابطه موفق رابطه‌ای هست که همه این آیت‌ها رو داشته باشه؛ سکس موفق، عشق‌بازی، منه‌ای مسائل باز یا بسته بودن رابطه که اون به طرفین بستگی داره اینو هم بگم من خودم زیاد حوصله عشق‌بازی رو ندارم (لبخند).

سامان: نه تنها در اقلیت‌های جنسی بلکه حتی دگر جنس‌گرایان نیز آنها که سنتی نیستند همینگونه‌اند. طرفین نسبت به تصمیمی که دارند و خواسته‌ای که دارند شرایط موجود را می‌سنجند و نوع رابطه را انتخاب می‌کنند. رابطه‌های عاشقانه اگر دو طرفه باشد و دو طرف صادقانه شروع کنند می‌توانند رابطه پایدار و زیبایی باشد.

۱۳. اگر بخواید در یک جمله بگید که دگر باشران جنسی باید چه کنند که در رابطه‌های زندگی خودتون موفق باشن، اون جمله چیه؟

بهر روز: سطح توقع رو بیاریم پائین و هر روز دنبال کیس جدید نباشیم.
سامان: انتخاب صحیح اولین شرط است اگر انتخاب درست نباشد رابطه در همان ماه‌های اول با شکست مواجه می‌شود. اما بعد از انتخاب صبور بودن و حکیمانه رفتار کردن و وفاداری مهمترین قضیه برای پایداری رابطه است.

۱۴. و سخن آخر

بهر روز: سخن آخر هم تو همین حال الانم این هست که پناهندگی خیلی خیلی خرابه... خرابه...

گفتگو با رادین و حمید

۱. خودتون رو معرفی کنید و بفرمایید چند مدت هست که با هم هستید؟

من رادین و اهل لاهیجان هستم ولی در حال حاضر به مدت ۲ سال هست که با پارتنر خودم، حمید در اصفهان زندگی می‌کنم.

۲. با هم بودن مهمترین مساله در رابطه است؟

با هم بودن فقط بیرون یه رابطه است، نه به نظر من اون چیزی که درون یه رابطه قرار می‌گیره مهم‌تره مثل دوست داشتن، صداقت، درک متقابل، از خود گذشتگی... واقعا به نظر من یکی از دلایل مهمی که رابطه‌های بین همجنس‌گراها در اکثر مواقع پایدار نیست به دلیل نداشتن از خود گذشتگی. این خصوصیت خود به خود خیلی از مشکلات بی اهمیت زندگی را حل می‌کنه

۳. وقتی به مشکلی برخورد می‌کنید که یکی از شما باعث به وجود اومدن اون شدید، چطوری با اون موضوع کنار می‌آید یا اون مشکل رو حل می‌کنید؟ می‌تونید یک مثال بزنید؟ و همینطور در آخر لطفا در یک جمله بفرمایید که عنصر اصلی در حل مشکلات یک رابطه رو چی می‌بینید؟

خب در اینجا باید بگم که مشکلات توی زندگی زیاد پیش میاد، بعضی وقت‌ها من مقصرم بعضی وقت‌ها طرف مقابلم و بعضی وقت‌ها هم هیچکدوم. اگر من مقصر باشم و اشتباهی کرده باشم بلافاصله که بعد از اینکه متوجه

شم اول به پاتنرم نگاه می‌کنم یه لبخند احمقانه می‌زنم و بعد با اینکه می‌دونم الان هم که اون داره می‌خنده اما ناراحت شده کم یا زیاد از این بابت، سعی می‌کنم خودم یا با کمکش این مشکل را بلافاصله حل کنم... اما اگه من متوجه نشم و پارتنرم زودتر متوجه بشه اون به من میگه که این اشتباهو کردی، اگر دلیلی برای کارم نداشته باشم؛ وقتی اشتباه اشتباهه خب قطعاً منم اشتباهمو قبول می‌کنم و حلتش می‌کنم. مسلماً ما مشکلات در زندگیمون داشتیم و داریم اما الان مثال خاص و برجسته‌ای به ذهنم نمی‌رسه متأسفانه... اصلی‌ترین عنصر حل مشکلات هم از نظر من از خود گذشتگی در حد منطقی است.

۴. اغلب رابطه‌ها در لایف دگر باشان جنسی، به شکست منجر می‌شه، وقتی یک رابطه‌ای طولانی میشه همه علاقه‌مند میشن بدونن اون دو نفر چه کردند که رابطه ماندگاری دارند، حالا نظر شما چیه؟

مهمترین اصل دوام یه رابطه عشق و دوست داشتنه. اگر این نباشه بقیه موارد دلخوش کنکه. علاوه بر این با هم زندگی کردن خیلی توی دوام رابطه تاثیر می‌گذاره. برای اینکه تو وارد یه زندگی واقعی می‌شی با همه مسائلش. چه مسائل رابطه‌ای، چه مسائل مربوط به طرز زندگی کردن، آداب و معاشرت، علایق مشترک در زندگی و... حتی مسائل مالی. استقلال باعث شکل‌گیری شخصیت یه فرد میشه و در کنارش به فرد یاد میده که مسئولیت‌پذیر باشه. این مسئولیت‌پذیری باعث میشه که ما بتونیم ارزش‌های زندگی رو بهتر درک کنیم و برای رسیدن به هدف‌ها و آرزوهایمون و ارزش‌های زندگی‌مون به همدیگه کمک کنیم.

۵. اگر قرار باشه این معیارها رو اولویت‌بندی کنید، شما اولین چیزی‌هایی که براتون اهمیت داره در یک رابطه چیه؟ «رفاه، آرامش، رابطه، پارتنر، استقلال، حریم خصوصی، اعتماد، تعهد، صداقت، لذت»

پارتنرم، اعتماد، صداقت، تعهد، رابطه، آرامش، لذت، استقلال، رفاه، حریم خصوصی

۶. شما رابطه‌هایی هم پیش از این داشتید، درباره اون‌ها صحبت کنید، چرا اون‌ها ماندگار نشدن؟

رابطه‌های گذشته من اکثراً در حد رابطه جنسی بیشتر نبود، اما ۳ مورد رابطه جدی داشتم که اولیش به دلیل خانوادم به عذابی برا من و کسی که قرار بود باهاش پارتنر بشم تبدیل شد، دومی هم به دلیل مسائلی که بین من و طرف اتفاق افتاد کات شد که من به صورت صد در صد خودم رو مقصر می‌دونم و سومی هم که ۲ سال طول کشیده و خیلی هم دوشش دارم و راضی‌ام.

۷. شما رابطه‌های دیگران رو هم همزمان می‌بینید، فکر می‌کنید چه چیزی رابطه شما دو نفر رو متمایز از رابطه دیگران می‌کنه؟

بیشترین چیزی که ما توی رابطمون سعی می‌کنیم رعایت کنیم اینه که از خودگذشتگی داشته باشیم که من توی روابط دیگر خیلی کم دیدم و اگر هم بوده یا زودگذر در اول رابطه بوده و یا خودنمایی بوده.

۸. هرگز در رابطه خودتون دنبال الگو هم بودید؟ معمولاً وقتی دو نفر رابطه موفقی دارند تبدیل به الگو برای بقیه همجنس‌گراها میشن، به این اعتقاد دارید؟

بله بودم، دوست دارم رابطه‌های قوی‌تر از مال خودم رو ببینم و نقص‌های رابطه‌مون رو و همچنین نقص‌های خودم رو برطرف کنم. خودم خیلی دوست دارم الگو بشم اما خوب فکر میکنم هنوز برای الگو شدن زوده و باید بهتر بشیم

۹. آیا شما خودتون رو یک الگو برای دیگران می‌بینید؟

نه صددرصد



۱۰. الگو گرفتن از رابطه دگرجنسگراها از نظر شما درست یا غلط؟ کلا دگرباشان جنسی تحت چه چهارچوبی باید با یک فرد رابطه برقرار کنند؟ (چهارچوب‌های جنسیتی جاری در ایران آیا مناسب هستند؟)
میشه الگو گرفت اما اگر دگرجنسگرا باشند بهتر و ملموس‌تره.

۱۱. به نظر شما مشکل اصلی دگرباشان جنسی در رابطه‌ها چیه که اغلب منجر به شکست می‌شه؟
مشکل اصلی دگرباشان ایرانی در رابطه‌ها اینه که واقعا از ته قلب خودشون دنبال یه زندگی نیستند دنبال گذران وقت هستند و پیش خودشون میگن که این شد، شد، نشد یکی دیگه.

۱۲. رابطه‌ها معمولا در جامعه اقلیت‌های جنسی به چند دسته عمده تقسیم می‌شن؛ رابطه‌های صرفا جنسی، رابطه‌های صرفا دوستی، رابطه‌های عشقی، رابطه‌های باز و بسته. نظر شما در مورد اینها چیه؟ برای مثال آدم‌هایی که صرفا دنبال رابطه‌های عشقی هستند رو چطور می‌بینید؟
همشون یک نوع رابطه‌اند و هیچ مشکلی ندارند مشروط بر اینکه با خواست واقعی دو طرف باشه.

۱۳. اگر بخواید در یک جمله بگید که دگرباشان جنسی باید چه کنند که در رابطه‌های زندگی خودشون موفق باشند، اون جمله چیه؟
خودتون را گول نزنید و دنبال زندگی کردن باشید نه زنده ماندن

۱۴. و سخن آخر
امیدوارم همه دگرباشان ایرانی در هر نقطه از دنیا هستند فقط و فقط به موفقیت و رسیدن به هدفشون فکر کنند و بهش برسند.



گفتگو با اهورا و آراد

۱. خودتون رو معرفی کنید و بفرمایید چند مدت هست که با هم هستید؟
ما اهورا و آراد هستیم و حدودا دو سال هست که با همیم.

۲. با هم بودن مهمترین مساله در رابطه است؟
از نظر ما این با هم بودن و کنار هم بودن هست که رابطه رو می‌سازه، یعنی تا وقتی که یک زوج نباشد یک رابطه شکل نمی‌گیرد و اعتقاد ما این هست که هر انسان یک نیمه گمشده دارد که در کنار او به آرامش می‌رسد.

۳. وقتی به مشکلی برخورد می‌کنید که یکی از شما باعث به وجود اومدن اون شدید، چطوری با اون موضوع کنار میاید یا اون مشکل رو حل می‌کنید؟ می‌تونید یک مثال بزنید؟ و همینطور در آخر لطفا در یک جمله بفرمایید که عنصر اصلی در حل مشکلات یک رابطه رو چی می‌بینید؟
اهورا: با توجه به این که بیشتر مشکلات ما مسائل جزئی زندگی است معمولا پس از عصبانیت و ناراحتی با صبوری (مخصوصا آراد) و نشستن کنار هم و بیان مشکلات زندگی و پیدا کردن راه حل آن و با عشق به زندگی و امید به این که هرچه زودتر این مشکلات حل می‌شوند و گاهی نیز با کمک گرفتن از دوستان معتمد و احیانا گرفتن مشاوره از متخصصین به حل این مشکلات می‌پردازیم.
با توجه به شرایط الان که ما داریم مهم‌ترین مشکل، مشکلات مالی و فشارها و استرس‌های مربوط به زندگی پناهجویی می‌باشد که مسائل جزئی زندگی را متاثر از خود کرده.
آراد: عناصر عشق و دوست داشتن، صبر و امیدواری و تلاش برای از بین بردن مشکلات و همچنین مشاوره با متخصصین خانواده راه حل فرار از این مشکلات می‌باشد و در نهایت این که با سکوت هیچ مشکلی حل نمی‌شود تا وقتی که بیان شوند و مورد گفتگو قرار گیرند.

۴. اغلب رابطه‌ها در لایف دگر باشران جنسی، به شکست منجر می‌شه، وقتی یک رابطه‌ای طولانی میشه همه علاقه‌مند میشن بدونن اون دو نفر چه کردند که رابطه ماندگاری دارند، حالا نظر شما چیه؟

در وهله اول هرکدام از طرفین یک رابطه، باید خود و نیازهای خودش را بشناسد و تا جایی که ممکن است در انتخاب خود دقت داشته باشد که کسی را انتخاب کند با خصوصیت و اخلاقیات نزدیک به خودش؛ اما نه صرفا صد در صد ایده‌آل چون به عقیده ما صد درصد ایده‌آل وجود ندارد و در نهایت پس از انتخاب هر کس باید تا حدودی چشم خود را به روی برخی مشکلات ببندد
به قول حافظ: ای نسیم سحر آرامگه یار کجاست/ منزل آن مه عاشق کش عیار کجاست...

۵. اگر قرار باشه این معیارها رو اولویت‌بندی کنید، شما اولین چیزهایی که براتون اهمیت داره در یک رابطه چیه؟ «رفاه، آرامش، رابطه، پارتنر، استقلال، حریم خصوصی، اعتماد، تعهد، صداقت، لذت»

تمامی اینها معیارهایی است برای داشتن یک رابطه موفق و به صورت زنجیروار به هم مربوط می‌باشند یعنی وقتی طرفین یک رابطه با داشتن صداقت حس اعتماد را به هم منتقل کنند خود به خود تعهد، لذت و در صورت داشتن استقلال، حریم خصوصی و رفاه طرفین به آرامش می‌رسند که خود به یک رابطه منجر می‌شود. این یعنی این که صداقت مهمترین معیار می‌باشد و پس از آن اعتماد، تعهد و معیار چهارم می‌تواند استقلال، حریم خصوصی، لذت و رفاه باشد که در صورت وجود همه این معیارها انسان به یک آرامش نسبی می‌رسد.

۶. شما رابطه‌هایی هم پیش از این داشتید، درباره اونها صحبت کنید، چرا اونها ماندگار نشدن؟

آراد: یک رابطه ناموفق داشتم که به دلیل شخصی قادر به گفتن آن نمی‌باشم.

اهورا: بله متأسفانه چندین رابطه داشتم که هر کدام به دلایل مختلف از جمله نبودن صداقت، اعتماد، تعهد، استقلال، آزادی و... ناموفق بود.

۷. شما رابطه‌های دیگران رو هم همزمان می‌بینید، فکر می‌کنید چه چیزی رابطه شما دو نفر رو متمایز از رابطه دیگران می‌کند؟

یک رابطه مربوط به دونفر می‌باشد که هیچ یک از طرفین نمی‌تواند بگوید که فقط من هستم که در یک رابطه تصمیم‌گیری می‌کنم و زندگی مشترک یعنی همین. گاهی وقت‌ها از خیلی خواسته‌های شخصی باید گذشت و به تعهدات زندگی مشترک فکر کرد و این که سبک زندگی آدم‌ها متفاوت هست که این نیز می‌تواند وجه تمایز روابط باشد و در کل نیازها و خواسته‌های هر کس با دیگری متفاوت است.

۸. هرگز در رابطه خودتون دنبال الگو هم بودید؟ معمولاً وقتی دو نفر رابطه موفقی دارند تبدیل به الگو برای بقیه همجنسگراها میشن، به این اعتقاد دارید؟

زندگی همجنسگرایان نیز مثل دیگر روابط بهتر است که الگوی موفق داشته باشد ولی متأسفانه ما به خاطر شرایط زندگی در ایران هیچ وقت الگوی موفقی نداشتیم اما این را هم می‌دانستیم که دو همجنسگرا نیز می‌توانند رابطه موفق و دائمی داشته باشند و ما همیشه خواستیم که به همه ثابت کنیم که دو همجنسگرا نیز می‌توانند زندگی را با عشق ادامه دهند.

۹. آیا شما خودتون رو یک الگو برای دیگران می‌بینید؟

هر شخص یا هر رابطه و یا یک گروه می‌تواند برای دیگری الگو باشد و این بستگی دارد به این که چه کسی را الگوی مناسب خود بدانند؛ ما نیز از این قاعده مستثنا نیستیم مخصوصاً وقتی که به مهم‌ترین هدف خود یعنی قانونی کردن ازدواج و استمرار این رابطه برسیم.

۱۰. شما به ازدواج با هم فکر می‌کنید؟ چه برنامه و احساسی نسبت به آینده دارید؟

بله ما فقط به کشوری خواهیم رفت که ازدواج دو همجنس قانونی باشد و حق سرپرستی فرزند داشته باشیم از لحاظ قانونی، چرا که هر انسانی مثل دیگر انسان‌ها حق زندگی کردن دارد با هر گرایش جنسی‌ای که دارد، ما معتقدیم که دو همجنسگرا به مراتب با احساس تر و با محبت و عشق بیشتر از یک زوج دگرجنسگرا می‌توانند به زندگی مشترک خود ادامه دهند و حتی تمام نیازهای حداقل عاطفی یک کودک رو بهش توجه کنند، ما هم به خاطر اهدافی که داشتیم و به خاطر پایبندی به همین اهداف و همچنین به خاطر تمامی مشکلاتی که مانع از رسیدن به این اهداف بود الان اینجا هستیم که شاید روزی به ابتدایی‌ترین حقوق انسان بودن خود برسیم.

۱۱. الگو گرفتن از رابطه دگرجنسگراها از نظر شما درسته یا غلط؟ کلاً دگرباشان جنسی تحت چه چهارچوبی باید با یک فرد رابطه برقرار کنند؟ (چهارچوب‌های جنسیتی جاری در ایران آیا مناسب هستند؟)

در حالت کلی جواب دادن به این سوال که آیا درست است یا نه صحیح نیست و این بستگی به شرایط زندگی همجنسگرایان دارد که با زندگی دگرجنسگرایان تا اندازه‌ای متفاوت است و با این که می‌تواند الگو بگیرد اما مسائل مربوط به خود را دارند؛ مثلاً در کشوری مثل ایران که تبعیض‌های جنسیتی بسیار زیاد است الگو قرار دادن روابط دگرجنسگرایان خیلی نمی‌تواند مفید واقع شود ولی چارچوب خاصی هم وجود ندارد که اشخاص از آن پیروی کنند و فقط می‌توانند با توجه به علایق خود و میزان آزادی‌ای که دارند و همچنین کمک گرفتن از مشاورین خانواده و در نهایت استفاده از تجربیات دوستان خود و دیگر افراد برای داشتن یک رابطه بهتر کمک بگیرند.

۱۲. به نظر شما مشکل اصلی دگرباشان جنسی در رابطه‌ها چیه که اغلب منجر به شکست می‌شه؟



مشکلات هر گروهی به جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند و فرهنگ، مذهب و سنت، قوانین و میزان اطلاع‌رسانی آن جامعه بستگی دارد و در مورد جامعه همجنسگرا نیز همین طور می‌باشد یعنی وقتی در کشوری مثل ایران یک همجنسگرا هیچ آموزش صحیح ندیده و حتی این امکان را ندارد که خودش به شخصه مسائل را تجربه کند تا مسیر درست را انتخاب کند در نتیجه اکثر روابط با شکست مواجه می‌شود. البته درصدی از این مشکلات نیز به خود جامعه همجنسگرا برمی‌گردد.

۱۳. رابطه‌ها معمولاً در جامعه اقلیت‌های جنسی به چند دسته عمده تقسیم می‌شوند؛ رابطه‌های صرفاً جنسی، رابطه‌های صرفاً دوستی، رابطه‌های عشقی، رابطه‌های باز و بسته. نظر شما در مورد اینها چیه؟ برای مثال آدم‌هایی که صرفاً دنبال رابطه‌های عشقی هستند رو چطور می‌بینید؟ این به طرز تفکر آدم‌ها و نیازهاشون بستگی داره و همه اینها قابل قبول و قابل احترام است. با توجه به این که بعد از تمام این دوستی‌ها و روابط جنسی انسان نیاز دیگری حس می‌کند و آن وجود یک همسر واقعی و همیشگی‌ست که تمام نیازهای انسان را رفع کند که اگر کسی بتواند آن شخص را به دست بیاورد به آن آرامش حقیقی می‌رسد و این از نظر ما زیباترین حس زندگی‌ست.

۱۴. هرگز خودتون داخل این رابطه‌ها بودید؟ از تجربیاتتون بگید (اگر خصوصی است لازم نیست به این سوال پاسخ بدید)

اهورا: من به شخصه روابط زیادی چه از نظر جنسی و چه از نظر دوستی با افراد مختلف داشتم اما همیشه فقط وجود یک دوست رو حس کردم و فقط یک شریک جنسی رو، در صورتی که آرامش واقعی رو با وجود یک پارتنر حس کردم و همیشه این یه دغدغه‌ست واسه آدم‌ها که اون نیمه‌ی گمشدشون رو پیدا کنن.

۱۵. اگر بخواید در یک جمله بگید که دگر باشان جنسی باید چه کنند که در رابطه‌های زندگی خودشون موفق باشند، اون جمله چیه؟

برای شروع هر رابطه، اعم از جنسی، دوستی و عشقی با صداقت تمام رابطه خود رو آغاز کن و با عشق به پایان برسون

۱۶. و سخن آخر

با سپاس فراوان صحبت خود را با جمله‌ای از بنیامین فرانکلین به پایان می‌رسانیم: پیش از ازدواج چشم‌ها را خوب باز کنید، بعد از ازدواج کمی ببندید.

گفتگو با آبان و پرستو

۱. خودتون رو معرفی کنید و بفرمایید چند مدت هست که با هم هستید؟
آبان و پرستو، یک سال

۲. با هم بودن مهمترین مساله در رابطه است؟
نه. چگومه بودنمون مهمترین مساله‌ست.

۳. وقتی به مشکلی برخورد می‌کنید که یکی از شما باعث به وجود اومدن اون شدید، چطوری با اون موضوع کنار می‌آید یا اون مشکل رو حل می‌کنید؟ می‌تونید یک مثال بزنید؟ و همینطور در آخر لطفاً در یک جمله بفرمایید که عنصر اصلی در حل مشکلات یک رابطه رو چی می‌بینید؟



مطرح کردن، بحث کردن، رسیدن به راه حل... به طور مثال وقتی مادر پرستو به طور اتفاقی فهمید پرستو همجنسگراست، رابطه‌مون دچار مشکل شده بود ولی با تحمل و صبر و امیدواری تونستیم بگذریم... به نظر من گذشت و امید مهمترین عنصر در حل مشکلاته

۴. اغلب رابطه‌ها در لایف دگرباشان جنسی، به شکست منجر می‌شه، وقتی یک رابطه‌ای طولانی میشه همه علاقه‌مند میشن بدونن اون دو نفر چه کردند که رابطه ماندگاری دارند، حالا نظر شما چیه؟

آبان: رابطه‌های قبلیم صرفاً از روی این بود که تنها نباشم و رابطه داشته باشم و برای تجربه، بدون شناخت بود و خیلی برام مهم نبود سرانجام رابطه چی بشه اما وقتی پرستو رو دیدم اول اینکه از ظاهر و دوم اینکه از شخصیت و مهمتر از همه اینکه سطح تحصیلات و نوع و روش زندگیش مثل من بود و از اینکه ادم اکتیو و با برنامه‌ای بود خوشم اومد و هرچقدر جلوتر می‌رفتیم رابطه جدی‌تر می‌شد.

۵. اگر قرار باشه این معیارها رو اولویت‌بندی کنید، شما اولین چیزی‌هایی که براتون اهمیت داره در یک رابطه چیه؟ «رفاه، آرامش، رابطه، پارتنر، استقلال، حریم خصوصی، اعتماد، تعهد، صداقت، لذت»
صداقت

۶. شما رابطه‌هایی هم پیش از این داشتید، درباره اون‌ها صحبت کنید، چرا اون‌ها ماندگار نشدن؟
چون بدون شناخت کافی بودن

۷. شما رابطه‌های دیگران رو هم همزمان می‌بینید، فکر می‌کنید چه چیزی رابطه شما دو نفر رو متمایز از رابطه دیگران می‌کنه؟
اینکه به دنبال ساختن رابطه هستیم

۸. هرگز در رابطه خودتون دنبال الگو هم بودید؟ معمولاً وقتی دو نفر رابطه موفقی دارند تبدیل به الگو برای بقیه همجنسگراها میشن، به این اعتقاد دارید؟
بله...

۹. آیا شما خودتون رو یک الگو برای دیگران می‌بینید؟
شاید

۱۰. الگو گرفتن از رابطه دگرجنسگراها از نظر شما درسته یا غلط؟ کلاً آیا دگرباشان جنسی تحت چهارچوبی باید با یک فرد رابطه برقرار کنند؟ (چهارچوب‌های جنسیتی جاری در ایران آیا مناسب هستند؟)
خیر... چون الگوی فعلی دگرجنسگراها در ایران نامناسب است.

۱۱. به نظر شما مشکل اصلی دگرباشان جنسی در رابطه‌ها چیه که اغلب منجر به شکست می‌شه؟
نداشتن شناخت کافی و عجله در ایجاد رابطه

۱۲. رابطه‌ها معمولاً در جامعه اقلیت‌های جنسی به چند دسته عمده تقسیم می‌شن؛ رابطه‌های صرفاً جنسی، رابطه‌های صرفاً دوستی، رابطه‌های عشقی، رابطه‌های باز و بسته. نظر شما در مورد این‌ها چیه؟ برای مثال آدم‌هایی که صرفاً دنبال رابطه‌های عشقی هستند رو چطور می‌بینید؟

هر کسی با توجه به شخصیت و... خود نوع رابطه رو تعریف میکنه... با هر مدلی از رابطه موافقیم...

۱۳. هرگز خودتون داخل این رابطه‌ها بودید؟ از تجربیاتتون بگید. (اگر خصوصی است لازم نیست به این سوال پاسخ بدید)
آبان: توی یک رابطه باز بودم. چون با نیازهام سازگاری نداشت و اذیت می‌شدم کات کردم.

۱۴. اگر بخواید در یک جمله بگید که دگر باشان جنسی باید چه کنند که در رابطه‌های زندگی خودتون موفق باشند، اون جمله چیه؟
اینکه گرایشون رو تیر زندگی خودتون نکنن. این فقط یک گرایش... نباید تمام انرژی و زندگی رو برای این موضوع قرار بدن



ژنتیک، هم نوایی و رابطه

هواد

چه نیازهایی باعث تمایل فرد به ازدواج می شود؟

بر اساس نظریه تکامل ممکن است این گونه توضیح داده شود که نسل انسان‌هایی ادامه پیدا کرده که به دلایل ژنتیکی تمایل به برقراری روابط پایدار با یک زوج ثابت و پرورش فرزندان داشته‌اند و در عوض نسل انسان‌هایی که چنین نیازی را نداشته‌اند منقرض شده است، چرا که حتی اگر در نتیجه رابطه جنسی صاحب فرزند می‌شده‌اند به دلیل عدم مراقب صحیح از فرزندان، آنها از بین می‌رفته‌اند. همچنین حتی می‌توان اینطور توضیح داد که افرادی که تمایل به برقراری رابطه‌های تک همسری داشته‌اند از سلامت بیشتری برخوردار هستند چرا که احتمال دچار شدن آنها به بیماری‌ها منتقل شده از طریق جنسی کم بوده است و در نتیجه هم نسل آنها ادامه یافته است. بنابراین شاید نیاز به برقراری یک رابطه پایدار در ژنتیک انسان‌ها برنامه‌ریزی شده است، که همین نیاز باعث ادامه نسل انسان‌هایی شده که دارای آن بوده‌اند.

اما از طرف دیگر شاهد آن هستیم که افراد قانون‌ها و مراسم مختلفی را برای یک ازدواج موفق تعریف کرده‌اند. به عنوان مثال تعیین مهریه. آیا می‌توان این را نیز بر اساس نظریه تکامل توضیح داد؟ به عنوان مثال نسل کسانی ادامه یافته است که قانون‌ها و مراسم مختلفی را برای اطمینان از بقای یک پیوند بین دو همسر تعریف کرده‌اند. حتی اگر اینطور باشد، بنابراین علاوه بر نیاز خود افراد به برقراری یک رابطه پایدار، یک سری مکانیسم‌های اجتماعی هم باید باشند تا روابط بین افراد ادامه پیدا کنند.

تا اینجا بیشتر به نظر می‌رسد که پدیده ازدواج و یا برقراری پیوند بر اساس نیازهایی اتفاق می‌افتد که نهایتاً ریشه در ژنتیک فرد دارند. اما سوال مهم اینجاست که نقش آگاهی انسان و پدیده هم‌نوایی تا چه اندازه روی ازدواج تاثیر دارند. مثلاً اینکه افراد تمایل دارند حتماً قبل از سن مشخصی ازدواج بکنن آیا مربوط به هم‌نوایی می‌شود و یا مربوط به اینکه انسان‌ها در بازه سنی مشخصی می‌توانند صاحب فرزندان سالمی بشوند و نسل انسان‌هایی ادامه یافته که تمایل ژنتیکی به برقراری پیوند زناشویی در آن بازه سنی مشخص داشته‌اند. آیا پریشانی فرد در صورتی که موفق به یافتن همسر مناسب نشود مشابه پریشانی فردی گرسنه است که موفق به یافتن

افراد به دلایل مختلف اقدام به هم نوایی با اجتماع می‌کنند. یعنی رفتارها و عقاید خود را مطابق با جامعه اکثریت شکل می‌دهند تا بدین صورت: (۱) مورد آزار و اذیت قرار نگیرند، (۲) دوست داشته شوند، (۳) مورد حمایت اکثریت قرار بگیرند، (۴) مورد تایید باشند، (۵) صاحب جایگاهی در اجتماع بشوند، (۶) احساس امنیت داشته باشند...

آیا تمایل افراد به ازدواج قانونی و یا برقراری پیوندی عاطفی با یک فرد ثابت تحت تاثیر پدیده هم نوایی به وجود می‌آید یا عوامل دیگری در شکل‌گیری این تمایل دخیل هستند؟ اصولاً هر رابطه‌ای با هدف برطرف شدن نیازهای دو طرف به وجود می‌آید، چه یک رابطه دوستی باشد، چه یک رابطه کاری و چه یک رابطه بین دو همسر. بنابراین برای پیدا کردن دلیل تمایل افراد به ازدواج و یا داشتن پیوند عاطفی با یک فرد ثابت، باید به بررسی نیازهای افراد پرداخت و با شناخت آنها، شناخت بهتری از خود به دست آورد. گاهی بروز این نیازها ریشه در ساختار بیولوژیک و یا فیزیولوژیک فرد دارد و گاهی هم تحت تاثیر هنجارها و باید و نبایدهای اجتماع و یا پدیده هم‌نوایی شکل می‌گیرند و یا شاید هر دو. به عنوان مثال نیاز فرد به غذا هنگام گرسنگی یک نیاز بیولوژیک می‌باشد. نیاز فرد به برقراری رابطه جنسی نیز یک نیاز بیولوژیک می‌باشد. اما نحوه تهیه غذا، نوع غذایی که فرد تمایل به خوردن آن دارد و یا نحوه برقراری رابطه جنسی همه می‌توانند تحت تاثیر محیط زندگی فرد قرار گرفته باشند و بنابراین از شهری به شهر دیگر و یا از کشوری به کشور دیگر متفاوت باشند. اما هر چقدر هم که این غذاها و نحوه تهیه آنها متفاوت باشد، نهایتاً باید یک سری مواد مشخصی به بدن فرد برسد تا نیازهای بدن او را برطرف کنند. همچنین نیاز به برقرار رابطه جنسی و یا حتی بر خورداری از یک رابطه عاطفی می‌تواند در ابتدا تحت تاثیر هورمون‌ها در بدن بوجود آمده باشند، اما اینکه چگونه به این نیازها پاسخ داده شود و پدید آمدن ازدواج‌های قانونی و مذهبی و یا تحمیل تبعیت از مراسم و سنت‌ها در رابطه با چگونگی برقراری یک رابطه جنسی و عاطفی می‌تواند باعث هم‌نوایی فرد با جامعه در این زمینه بشود.

غذا نشده است و بنابراین غیر قابل اجتناب؟ آیا همجنسگراها نیز نیاز به برقراری یک پیوند دائمی با یک شریک جنسی مشخص را به ارث برده‌اند و در صورتی که موفق به یافتن یک زوج مناسب نشوند دچار پریشانی غیر قابل کنترل می‌شوند؟ زمانی که یک فرد همجنسگرا تحت فشار خانواده اقدام به ازدواج با فردی از جنس مخالف می‌کند و در حقیقت برخلاف نیازهای بیولوژیک و فیزیولوژیک خود عمل کرده است، آیا مجبور به همنوایی شده است؟ زمانی که افراد متاهل اقدام به برقراری روابط مخفیانه می‌کنند، آیا نشان‌دهنده این نیست که ازدواج آنها برخلاف تمایل ذاتی‌شان انجام گرفته است و صرفاً بخاطر همنوایی است و الان بخاطر نارضایتی شدیدی که احساس می‌کنند اقدام به برقراری روابط مخفیانه با کسانی می‌کنند که مطابق با تمایل و نیازهای ذاتی ایشان می‌باشد؟ البته دلایل رخ دادن مقوله‌ای به نام «خیانت» متعدد هستند که در اینجا به آنها نخواهیم پرداخت. این دلایل می‌توانند بر اساس نیازهای بیولوژیک و فیزیولوژیک و یا روانشناختی باشند.

همچنین یکی از نیازهایی که ممکن است انسان‌ها را به سوی ازدواج سوق بدهد، نیاز به نوازش است. سال‌ها پیش روانشناسان متوجه شدند نوزادانی که در پرورشگاه‌ها بغل گرفته نمی‌شدند، علی‌رغم آنکه تغذیه خوب داشتند و از آنها به خوبی نگهداری می‌شد، بعد از مدتی از بین می‌رفتند. در نتیجه روانشناسان متوجه شدند که مورد نوازش قرار گرفتن یکی از نیازهای حیاتی انسان می‌باشد. اما آیا در بزرگسالی فرقی می‌کند که این نیاز انسان تنها از سوی یک فرد ثابت پاسخ گفته شود و یا این امکان وجود دارد که فرد نوازش مورد نیازش را از افراد مختلفی دریافت کند؟ همچنین شاید کیفیت نوازش هم از اهمیتی بالایی برخوردار است و به همین خاطر فرد تمایل به دریافت آن را تنها از معشوق خود دارد، اما معشوق‌ها چگونه به وجود می‌آیند؟ چرا فرد از بودن با یک نفر دچار شور و هیجان می‌شود، اما با یک نفر دیگر نمی‌تواند آن شور و هیجان را تجربه کند؟ بنا به نظریه‌ای وقتی که فرد در کنار فرد دیگری قرار بگیرد که باعث ترشح اکسی‌توسین در بدنش شده و مرکز لذت در مغزش هم تحریک می‌شود و در کل در نتیجه یک سری اتفاقات شیمیایی در بدنش و تأثیراتی که این اتفاقات روی قسمت‌های مختلف مغز دارند ممکن است شدیداً به آن فرد وابسته شده و هر زمان که کنار او قرار می‌گیرد شور و هیجان را تجربه کند. اما طبیعتاً معشوق باید دارای یک سری خصوصیات باشد تا بتواند آن تغییرات شیمیایی را در بدن فرد «عاشق» بوجود بیاورد. این خصوصیات می‌تواند خصوصیات ظاهری، رفتاری، جنسی و جنسیتی باشند. اما سوال دیگر اینکه چه چیزی تعیین می‌کند این خصوصیات چه باشند؟ مثلاً طبیعتاً برای یک فرد همجنسگرا، فرد مقابل باید همجنس او باشد و برای یک فرد دگرجنسگرا باید فردی از جنس مخالف باشد. اما آیا برخوردار بودن از یک جایگاه بالای اجتماعی، مشهور بودن، ثروتمند بودن و یا دانشمند بودن معشوق می‌تواند از جمله عواملی باشند که باعث تحریک شیمیایی فرد عاشق بشوند؟ اگر چنین باشد چقدر پدیده همنوایی در بوجود آن تأثیر داشته، یعنی تا چه اندازه تمایل فرد به همنوایی باعث شده از نظر جنسی و عاطفی در برابر انسانی تحریک بشود که دارای معیارهای مورد قبول اکثریت جامعه است؟ در جایی که افراد زیبا مورد توجه زیادی قرار می‌گیرند، که همین توجهات ممکن است باعث از بین رفتن روابط پایدارشان و یا ایجاد

استرس و تنش برای فرد مقابل بشود، آیا ممکن است افراد برای اجتناب از این مشکلات، قید برخورداری از رابطه با یک فرد زیبا را بزنند تا در عوض در رابطه با یک فرد معمولی بتوانند آرامش، امنیت و پایداری رابطه را تجربه بکنند؟ در صورتی که چنین نکنند، با توجه به اینکه برخلاف میل و نیاز ذاتی‌شان عمل کرده‌اند، آیا ممکن است به مرور زمان دچار کسالت و یکنواختی و نارضایتی بشوند؟

در شهر پونا در هند شخصی به نام اشو زندگی می‌کرد که باور داشت ما این نوازش را می‌توانیم از افراد مختلفی دریافت بکنیم و این قراردادهای اجتماعی است که ما را مجبور به رفتار در چهارچوب‌های مشخص می‌کنند. محل اقامت اشو در پونا جایی بود که افراد مختلف به برقراری روابط جنسی و عاطفی زودگذر اقدام می‌کردند. طبیعتاً آنچه در آن فضا از اهمیت برخوردار بود در ابتدا ظاهر افراد بوده است. در چنین فضایی قطعاً فرد بیشتر تحت تأثیر نیازهایی عمل می‌کند که در نتیجه محیط شیمیایی بدن او و تحریک‌پذیری جنسی‌اش خودنمایی می‌کنند، نه بر اساس نیاز به آرامش و امنیت. اما برای شکل دادن یک رابطه پایدار چطور؟ آیا نیازهایی که حکم‌فرمایی خواهند کرد تحت تأثیر همنوایی با جامعه اکثریت شکل گرفته‌اند یا آنها هم به نوعی تحت تأثیر بیولوژیک و ژنتیک فرد و بر اساس یک نظام اولویت‌بندی ذهنی قرار دارند؟

همجنسگراها در شرایطی اقدام به برقراری رابطه با افراد همجنس خود می‌کنند که در نتیجه آن از سوی اکثریت جامعه مطرود خواهند شد. بنابراین در رابطه با همجنسگرایان شاید بتوان گفت که چیزی به نام پدیده همنوایی در انتخاب شریک جنسی بی‌معنی است. به بیان دیگر نیازهای بیولوژیک و فیزیولوژیک فرد بر اجبار از سوی جامعه غلبه می‌کنند. بنابراین در مرحله اول فرد خود انتخاب نمی‌کند که دگرجنسگرا باشد یا همجنسگرا. اما در مرحله بعد هنگامی که می‌خواهد اقدام به انتخاب فردی به عنوان شریک جنسی و عاطفی خود بکند، یک سری معیارهایی را مد نظر قرار خواهد داد. آیا این معیارها که ممکن است شامل برخورداری فرد مقابل از تحصیلات و ثروت باشد تحت تأثیر همنوایی قرار دارند یا ژنتیک؟ آیا تمایل ما به برقراری رابطه با یک فرد تحصیل کرده به همان اندازه ریشه در ژنتیک دارد که تمایل ما به برقراری رابطه با یک فرد پر مو و یا بی مو؟ تا چه اندازه آگاهی و اطلاعات انسان‌ها می‌تواند باعث تغییر تمایلات یا عملکردشان در این زمینه بشود؟ چقدر ترس‌ها و تجربه‌های تلخ افراد باعث تغییر آگاهانه و یا غیر آگاهانه تمایلات فرد در رابطه با انتخاب زوج می‌شوند؟ اگر فردی بخاطر تجربه‌های تلخی که با معشوق خود داشته، برای برقراری رابطه بعدی اقدام به انتخاب فردی با معیارهایی متفاوت از معیارهای غریزی خود بکند، آیا در رابطه جدید ممکن است واقعا شور و هیجان را تجربه کند و از صمیم قلب احساس رضایت داشته باشد؟

بنابراین تمایل افراد به ازدواج ممکن است تحت مخلوطی از عوامل بیولوژیک، از جمله ژنتیک و عوامل محیطی از جمله میل به همنوایی باشد. در هر صورت تفکر در این زمینه به من هر چه شناخت بهتر خود با هدف انجام انتخاب‌های آگاهانه‌تر، هر چند نسبی، ضروری است. این مقاله صرفاً با هدف مطرح کردن یک سری اطلاعات برای تعمق بیشتر نگاشته شده است و بنابراین از هر گونه نتیجه‌گیری پرهیز خواهیم کرد.

فاکتورهای یک رابطه موفق و طولانی

ترجمه: فریبا ف

سوالی که ممکن است با دیدن یک زوج موفق از خود پرسیم این است که آن‌ها چه چیزی دارند که ما در رابطه‌مان نداریم؟ یک رابطه سالم و خوب دارای اهداف آرمان‌گرایانه می‌باشد؛ مانند سبزه‌ای است که فقط جوانه زدن آن مهم نیست بلکه باید دائماً برگ‌های زرد آن را چید و خورشید را به آن تاباند تا همیشه سبز باقی بماند. تمام روابط طولانی و موفق نیاز به گذر زمان و تلاش دارند. بسیاری ادعا دارند که وقت زیادی برای رابطه خود می‌گذارند اما نتیجه عکس می‌گیرند. این اتفاق به این دلیل است که شما انرژی خود را صرف انجام کارهای بیهوده در رابطه می‌کنید؛ مثلاً بیشتر انرژی شما صرف کردن پارتنرتان (شریک عاطفی) به هدر می‌رود به‌طوری‌که انگار به دنبال تعمیر یک عیب هستید. حتی شب‌ها بیدار می‌مانید و روی این مسئله فکر می‌کنید یا حتی تلاش می‌کنید که ذهن پارتنرتان را بخوانید یا برعکس او ذهن شما را بخواند. شاید این کارهای شما از روی علاقه باشد اما این هدر دادن انرژی کمکی به پیشرفت رابطه شما نمی‌کند. برای داشتن رابطه موفق باید ذهن باز با قابلیت بازیافت داشته باشید. باید یاد بگیرید که تعادل را در رابطه بین نیازهایتان برقرار کنید. انتظارات واقعی از رابطه خود داشته باشید. برای شروع بهترین کار لیست کردن نیازهایتان است. خواسته و احتیاجات خود را بنویسید. حتی اگر مجرد هستید این کار را انجام دهید. مشخص کنید که دنبال چه چیزهایی در رابطه‌تان هستید. چه معیارهای برایتان مهم است. این کار به شناخت خودتان بسیار کمک می‌کند. این لیست باید دارای دو قسمت باشد. یک قسمت مربوط به نیازهایتان و یک قسمت مربوط به خواسته‌هایتان؛ مثلاً شما توقع دارید که مورد احترام قرار بگیرید. پس از مشخص کردن نیازها و هدف‌هایتان درباره آنان با پارتنرتان صحبت کنید اما هر بار فقط روی یک موضوع تمرکز کرده و درباره یکی از خواسته‌هایتان حرف بزنید. همیشه از جملات من نیاز دارم، من فکر می‌کنم، من احساس می‌کنم، استفاده کنید تا در زمان صحبت زوج شما حالت دفاعی به خودش نگیرد.

فاکتورهای مؤثر

برای داشتن رابطه خوب طولانی‌مدت باید مهارت‌هایی را کسب کنید و در آن‌ها استاد شوید. تحقیقات نشان داده که زوج‌های موفق از فاکتورهای زیر به‌مراتب در رابطه خود استفاده می‌کنند:

۱. شنونده فعالی باشید: زوج‌هایی که با دقت به حرف هم گوش می‌دهند رابطه بهتری با هم برقرار می‌کنند. در زمان صحبت از زبان بدن خود استفاده کنید. این زبان بسیار تأثیرگذار است. شاید پارتنر شما بخواهد در زمان صحبتش به شما تکیه دهد. دکتر جک رزنبوم در این باره می‌گوید: «اگر زوج شما نیاز به صحبت کردن بیشتری دارد از او بخواهید که سرش را روی شانه شما گذاشته و صحبت کند.» این کار به معنی این نیست

که شما باید سکوت کامل داشته باشید بلکه هدف دادن فضای کافی به زوجتان می‌باشد بدون اینکه به قضاوت او بنشینید یا وسط حرف او بپرید. ۲. باهم برنامه‌ریزی کنید: بیشتر اتفاقات روزمره خود را با شریک زندگی‌تان تقسیم کنید. علاقه‌ها و سرگرمی‌های خود را باهم به اشتراک بگذارید. در یک هفته چند ساعت وقت برای انجام یک فعالیت دوفره بگذارید. این کار به هر دوی شما اجازه می‌دهد تا در شرایط و فضایی مثبت با هم ارتباط برقرار کنید.

دکتر هوارد مرخام می‌گوید: «تا زمانی که زوج‌ها مانند دو دوست باهم صحبت می‌کنند و به هم اجازه لذت بردن می‌دهند دست‌به‌کارهای جالب‌تری در رابطه می‌زنند اما بعدها تغییر روش داده و رابطه برایشان تکراری می‌شود.» باهم فعالیت‌های هیجان‌آور انجام دهید؛ مانند دوچرخه‌سواری، کوهنوردی، اسکی ... این شادی و تفریحات دوفره باعث نزدیکی شما به هم می‌شود. فعالیت‌هایی که هم خود شما و هم رابطه شما را از زیر فشار روزمرگی و استرس‌ها رها می‌کند.

۳. عادلانه رفتار کنید: چطور می‌توانیم کشمکش‌ها و بحث‌هایی را که منجر به شکست در رابطه می‌شوند را کنترل کنیم؟ برای این کار نیازی به توهین و متهم کردن زوج خود ندارید. مخالفت و عدم توافق در یک رابطه کاملاً طبیعی است. شما می‌توانید با رعایت قوانین رابطه و رعایت ادب نیاز و گفته خودتان را بیان کنید. مراقب باشید زمانی که به نقطه اوج عصبانیت خود می‌رسید از روش «وقفه» استفاده کنید؛ یعنی سکوت کرده و از هم فاصله بگیرید و زمانی که آرام‌تر شدید دوباره درباره مشکلاتتان صحبت کنید؛ زیرا بدترین تصمیمات را زوج‌ها در اوج عصبانیت خود می‌گیرند.

۴. سکس دوست شماست: در روابط طولانی مدت کم شدن رابطه نزدیک امری طبیعی است و گاهی این اتفاق بر اثر بی‌توجهی در اوایل رابطه هم می‌افتد. زمانی که متوجه بشوید که نیاز هر دوی شما در این باره رفع نمی‌شود این موضوع بسیار اهمیت پیدا می‌کند. همواره به خودتان یادآوری کنید که پارتنر شما لایق بهترین‌هاست و شما به او نیاز دارید و فقط می‌خواهید که با او باشید و عاشق او هستید. او را از خودتان دور نکنید. به بهداشت خودتان رسیدگی کنید. رمانتیک باشید. طبق تحقیقات اخیر، مردم در یک سال ۱۳۰ بار با هم رابطه دارند و در این میان کسانی که بیشترین میزان رابطه را دارند میزان رضایت بالاتری هم دارند. پس همواره رابطه رمانتیک خود را سرزنده نگه دارید. ۵. درخواست‌های مؤدبانه: اگر خواسته‌ای دارید آن را به زبان بیاورید. تا زمانی که در سکوت لجبازی به سر می‌برید چطور توقع دارید که پارتنرتان خواسته شما را انجام دهد. گاهی عقب کشیدن ما در این باره کمکی به حل مشکلات نمی‌کند. خواسته‌هایتان را با احترام بیان کنید به‌خصوص در جمع دوستان. به زوجتان محبت کنید. او را با انجام کارهای کوچک محبت‌آمیز شرمند کنید. این شرمندگی او را بیشتر جذب شما می‌کند. بیان احساسات و خواسته‌هایتان از روی مهربانی و احترام باعث می‌شود که او متوجه شود که چقدر شما به او اهمیت می‌دهید.

یک رابطه سالم و خوب دارای اهداف آرمان‌گرایانه می‌باشد؛ مانند سبزه‌ای است که فقط جوانه زدن آن مهم نیست بلکه باید دائماً برگ‌های زرد آن را چید و خورشید را به آن تاباند تا همیشه سبز باقی بماند. تمام روابط طولانی و موفق نیاز به گذر زمان و تلاش دارند.



خیانت در روابط همجنسگرایان

صدرا اعتمادی
روانشناس بالینی

خیانت همیشه در اوج اعتماد اتفاق می‌افتد.
«نایلتون بناپارت»

از سوی دیگر، فرد خیانت‌دیده اغلب اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد که مهم‌ترین دلیل آن احساس خواستنی نبودن و یا طرد شدن است. وی ممکن است دچار افکار مربوط به سرزنش خود شود و به دنبال نشانه‌هایی مبنی بر وجود عیب یا مشکلی در خودش باشد. این اتفاق می‌تواند تا حدی شدت پیدا کند که فرد را به سوی خودکشی، افسردگی یا از سوی دیگر تلاش‌های افراطی و نالازم برای تغییر خود بکشانند. اغلب این واکنش‌ها تا حدی طبیعی هستند و اصولاً نمی‌توان از فرد خیانت‌دیده انتظار داشت غمگین یا عصبانی نباشد.

در زوج‌های دگرجنسگرا پس از پی بردن به خیانت خیلی‌ها دست به اقداماتی می‌زنند. رفتارهایی چون تلفن زدن به دوستان، والدین یا همکاران فرد مقابل و بردن آبروی او در برابر دیگران، راه انداختن دعوا و سروصدای زیاد در محل کار او و تلاش برای اخذ حمایت اجتماعی از سیستم خانواده؛ دوستان و فامیل.

این واکنش در زوج‌های همجنسگرا دیده نمی‌شود. آن‌ها نمی‌توانند ادعایی نسبت به رابطه داشته باشند. رابطه‌ای که وجودش پنهانی و ماهیتش از اساس مورد پذیرش عموم نیست چگونه ممکن است پس از مخدوش شدن مورد حمایت قرار گیرد؟ لذا فرد همجنس‌گرا شرایط بسیار سخت‌تری را تجربه می‌کنند. آن‌ها ممکن است حتی نتوانند در این باره با خانواده یا نزدیکترین دوستان‌شان سخن بگویند. آن‌ها ناچارند در شرایط بعد از خیانت که شدیداً از نظر روانی از هم گسسته و تحت فشارند، در مقابل دیگران وانمود کنند که همه چیز عادی است. این انزوا و عدم امکان به اشتراک گذاشتن مسایل با دیگران منجر به افسردگی شدیدی در این افراد می‌شود.

اغلب ما خیانت را تجربه کرده‌ایم. همه می‌دانیم چه دردی دارد. خیانت یکی از دردناک‌ترین وضعیت‌هایی است که هر فردی ممکن است فارغ از جنسیت یا گرایش جنسی‌اش تجربه کند. در اوج علاقه و اعتماد به یک فرد؛ ناگهان بُتی که عشق از او در ذهن ما ساخته فرو می‌ریزد. گاهی فرد دچار نوعی وسواس فکری می‌شود و به اصالت لحظاتی که با فرد خائن گذرانده شک می‌کند. کیفیت رابطه را حتی در زمانی که به ظاهر مثبت بوده زیر سوال می‌برد و مدام خویشتن را می‌آزارد.

خیانت می‌تواند عاطفی یا جنسی باشد، تحقیقات نشان می‌دهد که برای زن‌های دگرجنسگرا خیانت عاطفی و برای مردان دگرجنسگرا خیانت جنسی نابخشودنی‌تر و تحمل آن سخت‌تر است. در ارتباط با زوج‌های اقلیت جنسی اطلاعات پژوهشی ما برای اینکه بدانیم آن‌ها نسبت به کدامیک از انواع خیانت حساس‌ترند هنوز کافی نیست. خیانت پیامدهای مخربی در رابطه میان زوجین (همجنسگرا یا دگرجنسگرا) به همراه دارد. در اینجا برخی از واکنش‌های متداول به‌خصوص واکنش‌هایی را که در مدت کوتاهی پس از این اتفاق از فرد سر می‌زند بررسی می‌کنیم. شایع‌ترین واکنش‌هایی که ممکن است فرد خیانت‌دیده از خود نشان دهد خشم فراوان از فرد مقابل یا رقیب، فکر خیانت و مقابله به مثل، کشتن و از بین بردن رقیب یا صدمه به موقعیت اجتماعی و احترام و آبروی فرد خائن است.

اگر یکی از طرفین با ارتباط با فردی از جنس مخالف، به شریک همجنسگرای خود خیانت کند، این ضربه می‌تواند دردناک‌تر باشد. چرا که ممکن است ذات کشش بین دوهمنجنس و ارتباط عاشقانه و اروتیک بین آنها را زیر سوال ببرد و حتی در ارتباط با گرایش فرد خائن تردیدهایی را در ذهن فرد خیانت‌دیده ایجاد کند. سوالاتی مانند اینکه: «آیا او واقعا یک کشش فطری و غریزی نسبت به من داشته؟! آیا او مانند من و هم حس من بوده یا این رابطه صرفاً هوس یک استریت برای تجربه‌ی شکل تازه‌ای از لذت بوده است؟» واکنش‌های شدیدی مانند شروع یک رابطه جدید یا به سرعت درگیر شدن در رابطه‌ای حساب نشده صرفاً برای انتقام گرفتن از فرد مقابل نیز رایج است.

چه کنیم؟

یکی از مهم‌ترین نکاتی که در اینجا باید ذکر کرد این است که حتماً از برقراری ارتباط با فرد دیگری برای جبران خلأ فرد مقابل یا تلافی کار او اجتناب کنید. در بسیاری از موارد، پس از مشاوره، با بررسی اوضاع و یا کاهش التهاب و ناراحتی ناشی از این امر و پشیمانی فرد مقابل، ممکن است دو طرف تصمیم بگیرند به ارتباط خود ادامه دهند. در اینجا، حضور فرد سوم (یا به عبارتی، چهارم) که صرفاً برای پوشاندن خلأ فرد خیانت‌دیده یا انتقام از او وارد ماجرا شده است، بسیار مشکل‌ساز خواهد بود.

این نکته را همیشه به خاطر داشته باشید که حتی اگر شما بدترین شریک روی کره زمین بوده باشید، باز هم این خیانت به شما را توجیه نمی‌کند. خیانت در هر شرایطی، ابعاد غیر انسانی و غیر قابل دفاع دارد. بازی کردن با احساسات فردی دیگر و نمایش دوست داشتن او یا حضور داشتن در کنار او در شرایطی که فرد به طور ذهنی یا واقعی در رابطه‌ی عاطفی یا جنسی دیگری درگیر است، تحت هیچ شرایطی نمی‌تواند اخلاقی باشد.

ممکن است برخی افراد خائن استدلال‌هایی بیاورند برای اینکه نادرستی کار خود را توجیه کنند. توجیهاتی مانند اینکه «من می‌دانستم اگر شریکم بداند که دیگر دوستش ندارم یا دارم به او خیانت می‌کنم از غصه دق می‌کند» یا «او بیمار است و مشخص نیست تا کی زنده است» یا «کنون شرایط پذیرش این موضوع را ندارد» یا «او درگیر فلان مشکل خانوادگی‌اش است و در این شرایط صلاح نیست من هم باری بر روی دوش او شوم!»

شاید هم واقعاً آنها از سر خوش قلبی یا نوع‌دوستی و برای جلوگیری از آسیب زدن بیشتر به شریک‌شان، خیانت خود را پنهان می‌کنند. اما سوالی که اینجا مطرح می‌شود این است که آیا ما مجازیم به جای فردی دیگر تصمیم بگیریم؟ آیا ما اجازه داریم به جای شریک‌مان تشخیص دهیم که چه چیزی برای او بهتر است؟ شاید او حتی اگر دو روز از حیاتش هم باقی باشد ترجیح دهد که خیانت را بداند و بمیرد تا اینکه در ناآگاهی و بی‌خبری بمیرد. پس هرگاه احساس کردید که از نظر احساسی در حال خروج از یک رابطه هستید، اولین و اخلاقی‌ترین کار ممکن این است که شهادت داشته باشید و شریک‌تان را مطلع کنید تا او نیز به عنوان یک طرف رابطه در این زمینه تصمیم بگیرد.

یکی از بهترین و کارکشته‌ترین مشاورانی که می‌توانید در شرایط سختی به او تکیه کنید قلم‌تان است. وقتی دفتری برمی‌دارید و هر

چه در دل دارید در آن می‌نویسید، بیش از هر چیز بین احساسات و هیجان‌هایی که در آن لحظه دارید و رفتارهایی که ممکن است از شما سر بزند وقفه ایجاد می‌کنید. این وقفه می‌تواند به شما در تحمل کردن این مسئله و کنار آمدن با آن کمک‌های فراوانی کند. پس از نوشتن و مرور آنچه نوشته‌اید، خودتان به بسیاری از افکار نادرست یا افراطی خود پی می‌برید و می‌توانید با آنها منطقی‌تر برخورد کنید. از آنجایی که اقلیت‌های جنسی شبکه‌های اجتماعی خاص خودشان را دارند، اغلب آنها تنها می‌توانند مشکلاتشان را با دوستان همجنسگرای دیگرشان مطرح کنند. موقعیتی که امکان نزدیک شدن دو فرد خیانت‌دیده به یکدیگر را بیشتر کرده و نیز امکان ورود شتاب‌زده و احساسی به رابطه‌ای دیگر را فراهم می‌کند. لذا توصیه‌ای که می‌شود این است که حداقل تا شش ماه پس از خیانت دیدن، تنها بمانید و وارد رابطه‌ی رمانتیک با فردی دیگر نشوید.

آیا بعد از خیانت باید در رابطه بمانیم؟

معمولاً رابطه‌ای که با خیانت روبرو می‌شود دیگر طراوت و شادابی قبل را نخواهد داشت. سوالی که خیلی از مراجعان از من می‌پرسند این است که آیا باید رابطه را ادامه داد؟ پاسخ من در اغلب موارد یک گزینه قطعی نیست. به جز موارد خیلی خاص که قطعاً و صد درصد تشخیص می‌دهم که رابطه به نفع فرد خیانت‌دیده نیست و خیانت باز هم امکان تکرار شدن دارد، در باقی موارد، شرایط وقوع هر خیانتی متفاوت است. گاه فرد خیانت‌دیده خودش و رفتارهایش را در بروز خیانت از سوی شریکش دخیل می‌داند و لذا مایل است به فرد خیانتکار اجازه جبران اشتباهی را که مرتکب شده است بدهد. لذا در اغلب موارد پاسخ من این است: «این بستگی به تصمیم خودتان دارد.» اما همواره توصیه می‌کنم که فرد خیانت‌دیده، در شرایط آرامش و بدون خشم و هیجان، یعنی بعد از آرام شدنش، سوالاتی را از شریک خیانتکار خود بپرسد؛ اولین و مهم‌ترین سوال این است که چرا؟ چرا خیانت کرده است؟ دومین سوال: چه ضمانتی وجود دارد که خیانت دوباره تکرار نشود؟ سومین سوال: چه انگیزه‌هایی در فرد خائن برای بازسازی رابطه وجود دارد؟

بر اساس پاسخ‌هایی که فرد خائن به این سه سوال می‌دهد فرد خیانت‌دیده می‌تواند در مورد ادامه رابطه تصمیم بگیرد. بدیهی است که پاسخ‌ها، فردی و از رابطه‌ای به رابطه دیگر متفاوت است و هر کسی خودش در نهایت می‌تواند تشخیص دهد که کدام راه را باید انتخاب کند. شما نیازمند کمی زمان هستید تا مسایل دیگر را نیز زیر و رو کنید نباید به طور خاص تمام توجه خود را به خیانتی که از او سر زده معطوف کنید. قبول کنید که احساس خشم، عصبانیت، شک، تردید، شوکه شدن، آشفتگی، ترس، درد، رنج، افسردگی و پریشانی برای فردی که از خیانت شریکش مطلع شده کاملاً نرمال است. این مشکل باعث به وجود آمدن برخی مشکلات فیزیکی در فرد می‌شود از قبیل حالت تهوع و استفراغ و مشکلات مربوط به خواب (بی خوابی و یا پر خوابی) لرزش، کم‌خوابی و کم‌اشتهایی. انتظار نداشته باشید که حس آشفتگی، بی‌اعتمادی و عصبانیت به مجرد اینکه تصمیم می‌گیرید شریک خود را ببخشید به راحتی از بین برود؛ از بین رفتن درد و رنج وارده از طریق خیانت نیازمند زمان است. پس بهتر است قبل از هر تصمیمی به خودتان زمان بدهید.



معرفی کوتاهی از برخی اشکال روابط بین فردی

آینده، میان دو یا چند طرف رخ می‌دهد، رابطه‌ی **One-Night Stand** می‌گویند.

روابط یک‌شبه می‌تواند میان افرادی که به دنبال شناخت جنسی از خود هستند، افراد مجردی که به دنبال رابطه‌ی جنسی بی‌هیچ‌گونه تعهد عاطفی-جنسی هستند و یا افراد متأهلی که به دنبال کنشی صرفاً جنسی خارج از رابطه‌ی عاطفی-جنسی با شریک زندگی خود هستند رخ دهد. روابط یک‌شبه همچنین در صنعت توریسم جنسی نیز روی می‌دهد.

Sex Friendship

دوستی بر اساس سکس نوعی از رابطه است که در آن فرد به دنبال شریکی صرفاً جنسی برای مدتی مشخص- و یا نامشخص- می‌باشد. در این‌گونه روابط طرفین هیچ‌گونه تعهد عاطفی و البته جنسی به یکدیگر ندارند.

برخلاف رابطه‌ی **One-Night stand** سکس فرندشیپ رابطه‌ای مدت‌دار است. درواقع می‌توان گفت سکس فرندشیپ نوع

در این نوشتار قصد بر این داریم که تعدادی از انواع روابط عاطفی-جنسی را مختصراً توضیح دهیم. نویسندگان این مطلب به دنبال ارزش‌گذاری و پرتی دادن نوعی از رابطه بر نوع دیگر نیست و اصولاً روابط انسانی را این‌گونه قضاوت نمی‌کند بلکه می‌پندارد بسته به شرایط زمانی- مکانی و موقعیت‌های مختلف (عاطفی/جنسی/ اجتماعی و...) هر فرد حق‌گزينش نوعی از رابطه را که در آن حقوقی از دیگری تضییع نگردد دارا می‌باشد.

محمد

One-Night Stand

رابطه‌ی یک‌شبه، نوعی از رابطه است که در آن فرد تصمیم به برقراری رابطه‌ای صرفاً جنسی- تنها برای یک‌شب- با فرد/افراد دیگری می‌گیرد. به عبارتی به رابطه‌ای که برای یک‌شب شکل می‌گیرد و در آن کنش جنسی، بدون تعهد عاطفی و درگیری‌ای در

مدت‌دار رابطه‌ای یک‌شبه می‌باشد که در آن طرفین، درگیر روابط عاطفی نشده و لزوماً تعهد جنسی نیز به یکدیگر ندارند. روابط سکس‌فروندشیپی می‌تواند میان افرادی که به دنبال شناخت جنسی از خود هستند، افراد مجردی که صرفاً به دنبال شریک جنسی -بی‌هیچ‌گونه درگیری عاطفی- هستند و یا افراد متأهلی که به دنبال شریکی خارج از رابطه‌ای عاطفی-جنسی با شریک زندگی خود هستند رخ دهد.

Benefit Friendship

دوستی منفعتی نوعی از رابطه است که در آن میزانی از رابطه‌ای عاطفی در کنار رابطه‌ای جنسی قرار دارد. در واقع نوعی از رابطه‌ای مدت‌دار بوده که در آن فرد علاوه بر کنش جنسی، به میزانی درگیری عاطفی نیز دارد. در این‌گونه از رابطه طرفین لزوماً تعهد جنسی و عاطفی به شریک خود ندارند. می‌توان گفت بنفیت‌فروندشیپ همانند سکس‌فروندشیپ می‌باشد با این تفاوت که در آن طرفین سطحی از رابطه‌ای عاطفی را نیز تجربه می‌کنند.

روابط بنفیت‌فروندشیپ می‌تواند میان افرادی که تمایل به رابطه‌ای جنسی-عاطفی - در سطح دلخواه خود و بدون تعهد عاطفی/جنسی به یکدیگر- دارند، افرادی که به دنبال دوره‌ای هستند که در آن بتوانند به شناختی دقیق‌تر از شریک زندگی احتمالی خود برسند- که به اصطلاح به آن دوران **try** می‌گویند- رخ دهد.

Open Relationship

رابطه‌ای باز نوعی از رابطه‌ای میان فردی (وابستگی قوی، عمیق و یا صمیمی یا آشنایی میان دو یا چند نفر که می‌تواند کوتاه‌مدت یا بلندمدت باشد) است که در آن، طرفین در کنار تمایل به داشتن رابطه با یکدیگر، با شکلی از رابطه‌ای غیر تک‌همسری موافق می‌باشند. بدین معنی که رابطه‌ای رمانتیک یا صمیمانه با شخصی دیگر پذیرفته‌شده، مجاز و یا به دور از مخالفت می‌باشد.

عموماً یک رابطه‌ای باز زمانی شکل می‌گیرد که طرفین درگیر در آن، دو یا چند پیشنهاد و یا درگیری عاطفی و جنسی را در یک بازه‌ی زمانی مشخص، چه به‌عنوان رابطه‌های کوتاه‌مدت مانند قرارهای ملاقات (date) و چه به‌عنوان رابطه‌های بلندمدت مانند ازدواج داشته باشند.

گونه‌های مختلف رابطه‌ای باز عبارات‌اند از:

رابطه‌ای چند پارتنری، میان سه یا چند شریک که کنش جنسی میان همه‌ی طرفین درگیر رابطه رخ نمی‌دهد.

رابطه‌ای هیبریدی که در آن یکی از طرفین تک‌همسر بوده و دیگری تک‌همسر نیست.

Swinging که در آن شرکایی که در یک نوع از رابطه‌ی همسری با یکدیگر بسر می‌برند در یک کنش جنسی با افراد دیگر به‌عنوان فعالیتی در راستای نیل به آرامش و یا کنشی اجتماعی به‌کارگماشته می‌شوند.

رابطه‌ی باز تا اندازه‌ی زیادی به‌عنوان رابطه‌ای آن‌سوتر از مفهوم رابطه‌ی تک‌همسری عمومیت یافته است. شکلی از رابطه‌ی باز، ازدواج باز می‌باشد که در آن شرکای درگیر در ازدواج، یک رابطه‌ی بازدارند.

Polyamory

رابطه‌ی چندهمسری و یا آن‌گونه که گفته می‌شود چندمهری نوعی از رابطه می‌باشد که بر اساس تعریف ویکی‌پدیا، از فلسفه و عمل دوست داشتن همزمان چند نفر به شکل غیر مالکانه، صادقانه، مسئولیت‌پذیرانه و اخلاقی حکایت می‌کند.

Civil Union

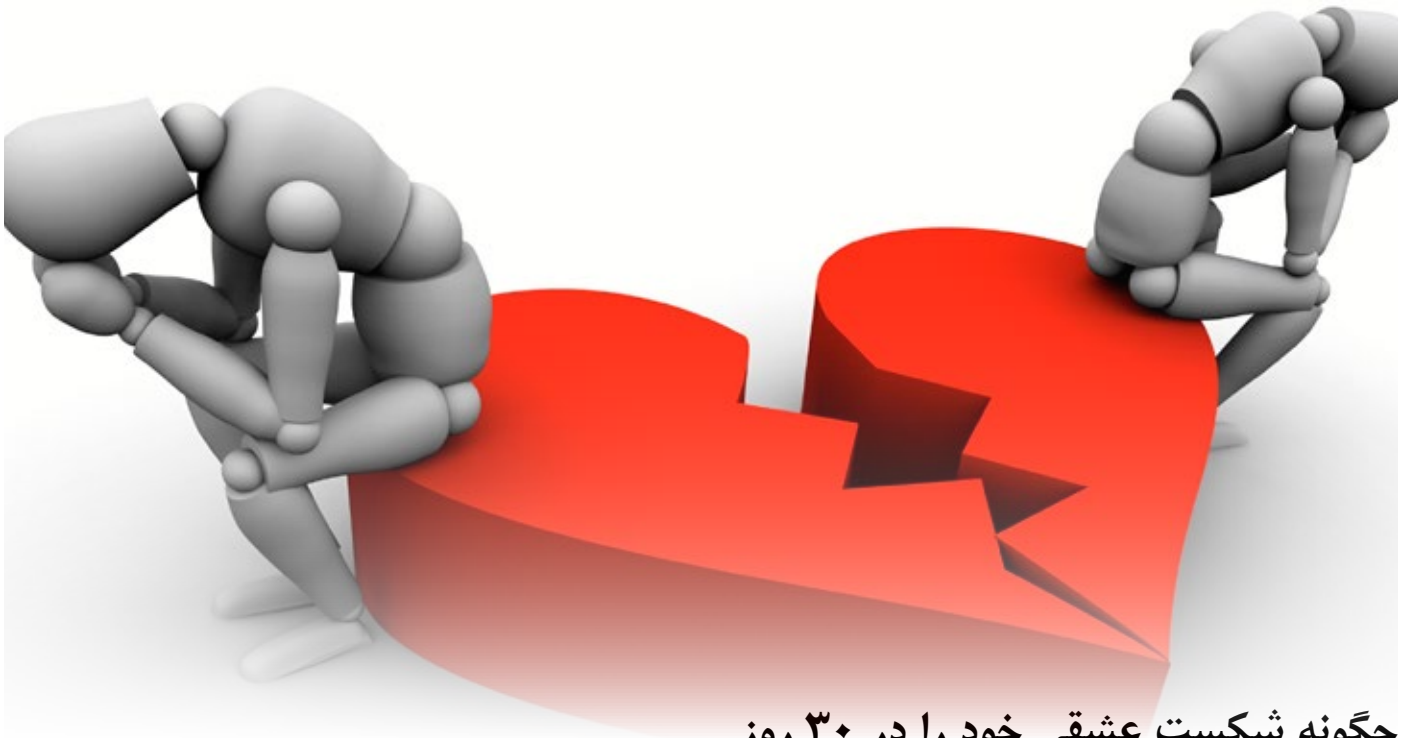
اتحاد مدنی شکلی از ازدواج می‌باشد که در آن طرفین درگیر لزوماً دارای تمام حقوق و مزایای ازدواج نیستند و بسته به قوانین کشورهایی که این نوع از ازدواج را ثبت می‌کنند، مشمول حقوقی مساوی یا کمتر از ازدواج می‌شوند. دانمارک نخستین کشوری است که در سال ۱۹۸۹ میلادی این قانون را به‌موجب فراهم کردن حقوق و مزایایی شبیه به ازدواج دگرجنسگرایان، برای زوج‌های هم‌جنس‌خواه تصویب کرده است.

Marriage

ازدواج شکلی از رابطه می‌باشد که افراد با پذیرش آن، به‌صورت قانونی وارد زندگی مشترک شده و از حمایت‌ها و مزایایی که قانون هر کشور برایشان در نظر می‌گیرد بهره‌مند می‌شوند و البته با ورود به آن، همچون هر قراردادی، محدودیت‌های قانونی لحاظ شده، منطبق بر قوانین کشور متبوع خود را می‌پذیرند.

در پایان با توجه به موارد گفته‌شده شایسته این است که پیش از ورود به هر نوع رابطه‌ای نوع و چارچوب‌های آن رابطه را جدای از دید عرفی جامعه، بر اساس نیازهای خود مشخص کرده و با شریک احتمالی خود در میان بگذاریم. شاید بدین طریق از میزان زیاد شکست‌های عاطفی و رابطه‌های ناپایدار زودگذر- که به دلیل عدم شناخت و یا عدم صداقت با خود و نیازهایمان رخ می‌دهند- جلوگیری شده و با قرارگرفتن در چارچوبی مناسب از یک رابطه به خود و شریکمان آسیب نزنیم.

منابع در دفتر مجله موجود است



چگونه شکست عشقی خود را در ۳۰ روز فراموش کنیم؟

❖ فریبا. ف

و استرس دارید وقت ماساژ بگیرید. در این مرحله شما دچار عدم اعتماد به نفس می شوید دائماً از دیگران از رابطه خود می پرسید. پر از سؤالات بی جواب هستید. بهتر است قبل از تماس دوباره با پارتنرتان (شریک عاطفی) تمام سؤالاتتان را نوشته و بعد تماس بگیرید و بدانید که تمام سؤالاتی که شما جوابی پیدا نمی کنند اما همین کار، شما را به پاسخ هایی خواهد رساند.

(۲) سی روز فاصله (۳۰ Day Hiatus):
بعد از اینکه در مورد سؤالات خود و وضعیتتان با او صحبت کردید (به طور عاقلانه) به هم فرصت بدهید تا از هم دور شوید. این به این معنی است که هیچ گونه رابطه ای با او برقرار نخواهید کرد. نه ارتباط تلفنی، نه پیامک نه ایمیل. ادامه دادن رابطه در این حالت اوضاع را برای شما پیچیده تر و سخت تر می کند. این قطع ارتباط به این معنا نیست که دیگر با او نمی توانید صحبت کنید. در واقع این فاصله برای شماست که بتوانید خودتان را پیدا کرده و بفهمید که چه کاری از دستتان برای رابطه برمی آید. به او بگویید که ایجاد این فاصله برای چیست تا او دچار سوء تفاهم نشود. در این مدت به هیچ وجه در اینترنت او را دنبال نکنید. ارتباط او را با دیگران زیر نظر نگیرید و دنبال این نباشید که بدانید او با چه کسانی وقت می گذراند چون تمام این کارها شما را از خودتان دورتر کرده و باعث می شود که برداشته های اشتباه از او بکنید که واقعیت ندارند. به علاوه شما به اندازه کافی به هم ریخته هستید پس چرا باید دنبال دلیلی برای بیشتر به هم ریختن خودتان بگردید؟

شکست در یک رابطه عاطفی اتفاق می افتد و با گفتن این جملات شروع می شود: مشکل از منه، نه تو؛ من برای داشتن یک رابطه جدی آماده نبودم و نیستیم؛ می خواهم که فقط باهم دوست باشیم نه بیشتر؛ و بعد شما چه کار می کنید؟ یا دوستانتان تماس می گیرید؟ بر روی کارتان تمرکز می کنید؟ یا خودتان را حبس کرده و ارتباطتان را با دیگران قطع می کنید؟

در این نوشته که توسط خانم دکتر فرانکی باشان روانشناس همجنسگرایان در آمریکا نوشته شده، به شما کمک می شود تا از طریق انتخاب راه درست خودتان را با وضعیت آشفته عاطفی تان وفق بدهید و احساسات به هم ریخته خودتان را دوباره سروسامان داده و در اوج قدرت تصمیم بگیرید که آیا باید رابطه عاطفی شما ادامه پیدا کند یا پایان بپذیرد. بعد از جدایی شما باید ۵ مرحله را بگذرانید:

(۱) فرستادن پیام کمک (Sending out an SOS):
آیا فشار وحشتناک اتمام یک رابطه عاطفی را حس می کنید؟ این فشار به دلیل تأثیر افکار شما بر روی احساسات تان است. در این مرحله هدف ما جایگزینی احساسات مثبت با احساسات منفی است. باید توانایی خود در زنده کردن احساس مثبت را تقویت کنید و از افکار مثبت در زمانی که توسط غم و اندوه احاطه شده اید استفاده نمایید. شما برای این کار باید خودتان را خوشحال کرده و تعادل زندگی تان را پیدا کنید. به عنوان مثال: اگر احساس تنهایی می کنید به یکی از دوستانتان که باعث خنده شما می شود زنگ بزنید. اگر احساس ناراحتی دارید یک فیلم کمدی ببینید. اگر احساس بیهودگی

رفتار او نیست بلکه نشان دهنده این است که شما آماده ترک کردن او و آماده شروع یک زندگی جدید هستید.

۳) فرایند از دست دادن (Process the Loss):

به خودتان اجازه بدهید تا رابطه را از دست بدهید سپس برنامه ریزی کنید. داشتن برنامه به شما کمک می کند که بهتر شوید. افکار و احساسات را بنویسید. کتاب های نخوانده خود را بخوانید. با دوستان بیرون بروید. اگر دوست نزدیک ندارید عضو گروه های اجتماعی شوید (LGBT support groups) در کلاس مورد علاقه خودتان ثبت نام کنید. باید بدانید که تغییرات به فاصله یک شب تا صبح ایجاد نمی شوند پس در این مرحله صبور باشید. در این مرحله شما دچار سردرگمی و بیهودگی، عصبانیت، تکذیب و حاشا کردن می شوید اما باید احساسات خود را بیرون بریزید و این کار را با انتخاب کشیدن سیگار و مصرف دارو یا مخدر یا نوشیدن الکل نباید انجام دهید چون این راه حل ها موقتی بوده و تأثیر منفی آنان در گذشت زمان مخرب تر از حس کنونی شما می شود. می توانید با روانشناس صحبت کرده و جزئیات احساسات خود را برای او بازگو کنید و هیچ فکری را در خود نگه ندارید تا آزار دهنده شود. صحبت کردن یکی از راه های بسیار مفیدی است که شمارا آرام می کند اما با روانشناسان نه با پارتنرتان (شریک عاطفی)!

۴) نجات پیدا کردن و ساختن دوباره زندگی تان (Rebuilding Your Life and Healing):

در این مرحله قصد داریم تا دوباره به همان زندگی قبل از شروع رابطه برگردیم. دوباره سراغ سرگرمی های گذشته خود بروید. زمانی که شما شکست خورده اید به طور باورنکردنی ای در برقراری ارتباط با اطرافیان دچار مشکل می شوید. باید رفتار خودتان را تغییر داده و احساسات خاموش شده در خودتان را زنده کنید. آیا به این موضوع فکر کرده اید که می توانید احساسات قوی تری نسبت به شخص دیگری پیدا کنید؟ آیا فکر کرده اید که کسی هست که می تواند شما را بهتر درک کند؟ پس چرا باید در این شرایط خودتان را محدود به احساس های منفی کرده و خودتان را از تجربه های جدید محروم کنید؟ باید از اشتباهات و راه حل های خود درس بگیرید. اگر در آینده دوباره در چنین وضعیتی قرار گرفتید چه می کنید؟ پس بخشنده باشید و او را ببخشید. عصبانیت از دست او مانند خوردن سمی کشنده است و داشتن توقع مردن شخص دیگر! بخشیدن او به معنی قبول

۵) شریک زندگی یا دوست (Ex or No Ex): آخرین قدم این است که تصمیم بگیرید که می خواهید با او دوست باشید یا فراموشش کنید. آیا واقعا می خواهید با او دوست باشید؟ چه نکات مثبت و مشترکی در این رابطه با او دارید؟ اگر با او فقط دوست باشید و شخص دیگری وارد زندگی او شود شما چه کار می کنید؟ زمانی که با او دوست هستید احساسات قدیمی خود را که به او متصل هستند چه کار می کنید؟ اگر انتخاب کنید که با او فقط دوست باشید در واقع خود را در وضعیت سختی قرار می دهید. در این رابطه دوستی شما دچار ناراحتی دوباره، حسرت خوردن گذشته، دور شدن دوباره و به هم ریختگی بیشتر احساسی می شوید. قبل از اینکه تصمیم بگیرید که با او فقط دوست باشید بهتر است که ظرفیت خودتان را بشناسید؛ اما اگر تصمیم گرفتید که با او دوست باشید به امید اینکه دوباره به هم برگردید و در این مدت تحمل هر اتفاقی را داشتید و حتی عواقب ناموفق شدن فرضیه خود را به عهده گرفتید اقدامات زیر را انجام دهید:

- توجه کنید که در هر بار دیدار او جذب شما می شود یا نه.
- به او فرصت دهید. گاهی تا چندین ماه طول می کشد تا دوباره به سمت شما کشیده شود.
- از میزان ناراضایتی و غم و اندوه او کم کنید. حس یک دوست خوب را به او بدهید.
- وقت خود را با پیاده روی، رفتن به سینما، خوردن قهوه و... بپوشانید نه با انجام کارهای عاطفی که نیاز به برقراری ارتباط نزدیک دارند.
- او را عزیزم، عشقم، همسرم و... خطاب نکنید. باید مانند یک دوست رفتار کنید.
- بدانید که همه چیز بستگی به رفتار شما و هدف شما دارد. در شرایط سخت شکست مهم ترین موضوع انتخاب راه حل شما برای نجات دادن خودتان است. غم و اندوه پایدار نیستند و دوباره خورشید به شما خواهد تابید. قبل از انجام هر کاری عواقب آن را مورد بررسی قرار دهید.





زوج‌های همجنسگرا نسبت به دگر جنسگراها شادتر هستند

میلاد

مطالعه‌شوندگان در این تحقیق به دکتر جکیو گیب یکی از نگارندگان و محققان گفت: «من و همسرم حال پس از ۶ سال رابطه هنوز هم نگاه مردم را که همچون گناهکاران ما را برای لحظه‌ای می‌نگرند احساس می‌کنم، من در دو سال اول رابطه خود هنگام خروج از خانه وی را درون خانه می‌بوسیدم و هنگام راه رفتن با ترس دست او را می‌گرفتم اما اکنون بدون هیچ گونه ترسی از نگاه دیگران و یا حمله‌های تلافی‌جویانه وی را در اماکن عمومی می‌بوسم و دست او را می‌گیرم. اما اعتراف می‌کنم هنوز هم نگاه مردم برایم جالب است، با این آزادی‌ای که من در لندن دارم و فکر نمی‌کنم در جایی دیگر حتی آمریکا نتوان آن را یافت، هنوز هم دلهره دارم و امیدوارم روزی بدون هیچ واژه‌ای بتوان زندگی کرد». موازی با این تحقیق در انگلیس، تحقیقی در آمریکا نشان داد که زوج‌های همجنسگرای حاضر در ایالاتی که ازدواج همجنسگرایان آزاد است از سلامت فکری و روانی بیشتری نسبت به همجنسگرایان ایالات دیگر و حتی زوج‌های دگر جنسگرا برخوردارند. این تحقیق نشان داد که سلامت فکری این گروه در رابطه بسیار بیشتر از زوج‌های دگر جنسگرا است و به زبان ساده‌تر خیانت در بین آنها حدود ۳٪ است در حالی‌که این آمار در بین دگر جنسگرایان ۱۰٪ است.^۳ نتیجه تحقیق نشان داد حتی با وجود اختلاف بین زوج‌های همجنسگرا به دلیل شادی آنها از باهم بودن درصد امید به ادامه رابطه و حتی بهتر شدن آن نسبت به گذشته بالاتر از دگر جنسگرایان است. هر دو گزارش تأکید دارند که در شرایط مساوی سهم زوج همجنسگرا در ضمن امید بیشتر به زندگی به جامعه و ایجاد سیستمی بهتر بیشتر است.^۴

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که از خود بپرسید «میان زندگی کدام دسته از زوج‌ها روابط بهتری برقرار است؟» این پرسش برای بسیاری از جامعه‌شناسان آن هم با کلیه پیشرفت‌های عصر حاضر و انواع مختلف رابطه ما بین زوجین نیز پیش آمده است و اخیراً در دانشگاه اپن انگلستان با هدف چگونگی حفظ روابط بین زوج‌های مدرن با بررسی ۵۰۰۰ نفر آمار جالبی بدست آمده است.^۱ با گردآوری اطلاعات حاضر مشخص گردید که زوج‌های همجنسگرا نسبت به دگر جنسگرایان شادتر هستند، همچنین زوج‌های جوان بدون فرزند نسبت به زوج‌های دارای فرزند خوشحال‌تر بوده و از شادی بیشتری برخوردار هستند. از نظر سلامت روحی همجنسگرایان مزدوج از همجنسگرایان با رابطه سفید (رابطه‌ای بدون ثبت قانونی) از سلامت بیشتر و هر دو این گروه نسبت به زوج‌های دگر جنسگرا سالم‌تر هستند. زوج‌های جوان همجنسگرا از رضایت بیشتری نسبت به زوج‌های جوان دگر جنسگرا برخوردارند و همجنسگرایانی که رابطه‌ای قدیمی دارند بیشتر به ادامه زندگی با یکدیگر امیدوارند. تحقیقات نشان داده ازدواج قانونی و به رسمیت شناختن رابطه این دسته از زوجین به سلامت روح آنها که به دلیل نگاه سنگین جامعه و خانواده حساس گشته کمک شایان و قابل توجهی می‌کند. این تحقیق همچنین خاطر نشان کرده با اینکه همجنسگرایان در انگلستان بدون واژه و ترس از آزار می‌توانند زندگی کنند هنوز اکثریت جامعه همجنسگرا و دگر باشان جنسی از حمله‌های تلافی‌جویانه، نگاه تبعیض‌آمیز و سوءاستفاده‌گرایانه مردم رنج می‌برند، بوسه‌های پنهانی، ترس از گرفتن دست یکدیگر در خیابان، هجمه سنگین نگاه عمومی و غیره همگی بخشی از این دیدگاه هستند. «جو» یکی از

^۳ <http://www.queerty.com>

^۱ <http://www.gaystarnews.com>

^۴ <http://www.livescience.com>

^۲ همان قبلی



آشنایی شریکتان با خانواده^۱

ترجمه: سینا پارسا

به اینکه بدون توجه به نظر آن‌ها با شریکتان به خانه‌خواهید آمد اصلاً مناسب نیست و اثر خوبی ندارد. سعی کنید با خانواده‌تان در مورد اینکه چقدر برایتان مهم بوده که شریکتان را بشناسند صحبت کنید و اینکه این اتفاق چقدر زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تهدید و بحث کردن، فقط باعث می‌شود آن‌ها حالت تدافعی بگیرند. سعی کنید از روش‌های مسالمت‌آمیز استفاده کنید.

یخ جمع را آب کنید!

ممکن است مدتی طول بکشد تا خانواده و شریکتان باهم احساس راحتی کنند. با تعریف خاطرات خانوادگی یخ جمع را آب کنید و شریکتان را هم به شکلی وارد صحبت کنید. همین‌طور می‌توانید داستان‌هایی از رابطه‌تان تعریف کنید. شوخی و خنده را فراموش نکنید.

ایجاد حس امنیت خاطر در شریکتان

شریک شما ممکن است در اولین دیدار با خانواده شما اضطراب شدیدی داشته باشد. ممکن است او حس تنهایی و ترس داشته باشد. شما خانواده‌تان را می‌شناسید و می‌توانید رفتار و بازخورد آن‌ها را پیش‌بینی کنید، ولی شریکتان توانایی این کار را ندارد. اگر شریکتان دنبال راه فراری می‌گردد، کافی است با او صحبت کنید و او را از این بابت مطمئن کنید که هر کاری می‌کنید تا او احساس راحتی کند.

اگر شرایط مناسب نیست پافشاری نکنید

اگر احساس می‌کنید شرایط مناسب نیست و هیچ‌چیز طبق برنامه پیش نرفته، معرفی شریکتان را به تعویق بیندازید. همیشه یکراه فرار برای چنین شرایطی قرار دهید. اگر اضطراب، شوک و خشونت زیادی در جمع احساس کردید، بدون هیچ صحبتی فقط بابت شام تشکر کنید و از جمع خارج شوید. در ضمن فراموش نکنید که در این حالت حتماً شریکتان را تا منزل همراهی کنید.

و در آخر اگر همه‌چیز درست پیش رفت از خانواده و شریکتان تشکر کنید و به آن‌ها بگویید که چقدر از اینکه دو بخش مهم از زندگی‌تان با هم ادغام شدند حس خشنودی دارید. در ضمن به خودتان افتخار کنید که این قدم دشوار را با موفقیت برداشته‌اید.

وقتی پس از مدتی شما و شریکتان بیشتر از قبل به هم نزدیک می‌شوید، شاید بخواهید او را با خانواده‌تان آشنا کنید. این تصمیم دشواری است و می‌تواند تأثیر زیادی در رابطه شما داشته باشد. مهم‌ترین معیار تصمیم‌گیری شناخت شما از خانواده و پیش‌بینی نوع برخورد آن‌ها خواهد بود. در این مقاله به نکاتی برای موفقیت در این کار اشاره می‌کنیم. (این کار در شرایط فعلی ایران توصیه نمی‌شود، اما اگر تصمیم گرفتید چنین کنید، این مقاله را حتماً بخوانید.)

اطمینان پیدا کنید که شریک شما آماده روبرویی با خانواده‌تان است معرفی فرد مهم زندگی‌تان به خانواده قدم بزرگی است. شما باید قبل از هرگونه تصمیم‌گیری باهم صحبت کنید و مطمئن شوید شریکتان هم با این کار موافق است و احساس راحتی می‌کند. به هرگونه درنگ، مقاومت و یا تشویش در رفتار شریکتان که یک عامل هشداردهنده است توجه کنید.

به خانواده تذکر ویژه دهید

در صورتی که برای خانواده‌تان آشکارسازی کرده‌اید، پیش از رودرو کردن خانواده و شریکتان، با خانواده‌تان صحبت کنید و به آن‌ها بگویید که قصد انجام چنین کاری را دارید. به برخورد اولیه آن‌ها و حالاتی که از خود نشان می‌دهند توجه کنید. برایشان توضیح دهید که شریکتان و نتیجه این ملاقات چقدر برایتان مهم است. به این نکته توجه کنید که حتی اگر خانواده شما آشکارسازی شما را پذیرفته باشند، ممکن است آمادگی آشنایی با شریک شما را نداشته باشند.

آشکارسازی را با این مسئله ترکیب کنید

شاید از نظر شما راحت‌تر باشد که هنگام آشکارسازی برای خانواده‌تان، شریکتان همراهتان باشد، ولی اصلاً روش خوبی نیست. آشکارسازی مربوط به شما و خانواده است و خانواده‌تان درست مثل خودتان نیاز به زمان دارند تا با این موضوع کنار بیایند. به آن‌ها احترام بگذارید و زمان لازم را در اختیارشان قرار دهید تا قبل از آشنایی با شریکتان، احساس شما را قبول کنند.

از روش‌های مناسب استفاده کنید

سعی نکنید از آشنا کردن شریک و خانواده‌تان به‌عنوان ابزاری برای آزادی کامل رفت‌وآمد در خانه استفاده کنید. همچنین تهدید خانواده

فرهنگسرای اقلیت

باشگاه نویسندگان

خاطرات پسر مهربان (قسمت چهارم)

رضا ایرانی

درد شخصی

فاطمیما

حرف‌های بی احساس

فاطمیما

حرف دل با طعم درد دل

آیدین ایرانی

سلبریتی

بازیار

دو بسته پاستا و یک بطری شراب

واراند

نفرین

مزدک زندیک

همه چیز در تاریکی اتفاق می افتد

رضا همایون

دلنوشته

حامد

تادیب

چنار

داغ سرما

چنار

راز

یاسمن

پیغمبرم

محمت کبیر

هنر اقلیت

نگاهی گذرا به زندگی هنرمندان

دگرباش ترکیه (قسمت چهارم)

وحید و میلاد

معرفی ترانه

برخیز همچون یک ققنوس

برنده جایزه یوروویژن ۲۰۱۴ با هنرمندی

خواننده تراجنسیتی؛ کونشیتا وورست

من وجود دارم

بله من همجنسگرا هستم: الن دی جنرس

پرهاما

معرفی کتاب

چگونه با تهدیدات اینترنتی مقابله کنیم

معرفی فیلم

رانده از ایران؛ ساخته فرید حائری نژاد

شعروگرافی

میم.نون

خاطرات پسر مهربان (قسمت چهارم)

داستانی که می‌خوانید قسمت چهارم مجموعه‌ای از خاطرات من است که به دلیل طولانی بودن مطلب، در ۵ شماره متوالی خدمت شما خوانندگان عزیز عرضه می‌شود.

❖ رضا ایرانی

...ادامه از شماره قبل:

یلدا و کادو

دو روز به شب یلدا مونده بود. یکی از دوستانم تو اصفهان قرار بود جشن بگیره و من و محمد هم می‌خواستیم بریم. خدا فقط می‌دونه چقدر جر و بحث کردیم تا موفق شدم راضی‌اش کنم که ما هم بریم.

تعداد زیادی «گی» از همه جای ایران اومده بودن، از جمله تهران. از لحظه‌ای که رسیدیم محمد چسبیده بود به من و حاضر نبود یه لحظه تنهام بزاره. حتی حق این که یه صندلی واسه خودم داشته باشم هم نداشتیم و باید همه‌ش رو پای محمد می‌نشستم. البته این چیزا و این کاراش واسه خودم هم جذاب بود. ولی دیگه از حد گذشته بود. آخه نگاه‌های بد اطرافیان و دوستان داشت آزارم می‌داد. هر کسی از پیشمون رد می‌شد محمد یواش در گوش من می‌گفت: «داره از حسادت می‌میره»

تا تونستم مشروب خورده بدم و مست مست بدم. محمد مشروب نمی‌خورد و فقط شش دونگ حواسش به من بود. حتی نمی‌داشت خودم تنها برم تا آشپزخونه و باز مشروب بگیرم. می‌گفت فقط با هم.

یه لحظه یکی از «گی‌های» تهرانی که من اصلا تا اون موقع ندیده بودمش اومد جلو، من مست مست بودم، به محمد گفتم: «بی‌اف تون هستن؟ محمد جواب داد: «بله، مشکلی دارین؟» یارو گفت: «نه، ایشاده که ایشون هم مثل بقیه بی‌اف‌هاتون نباشه!» و رفت. گفتم: «چی گفت؟ یعنی چی مثل بقیه نباشه؟ می‌شناختیش؟» محمد گفت: «فکر کنم یه بار باهاش سکس کرده بوم. آدم نیست.» یه دفعه تو حالت مستی حالم خیلی گرفت. از رو پاش بلند شدم. رفتم پیش دوستم و ازش پرسیدم: «از این دوستان که دعوت کردی کسی از قبل محمد رو می‌شناسه؟» دوستم گفت: «والا چی بگم! تو همین جمع سی چهل نفره، پنج شیش نفر هستن که با محمد سکس کردن قبلا!» دود از کله‌ام داشت بلند می‌شد... حالا می‌فهمیدم چرا محمد اصلا دوست نداشت که ما هم بریم جشن.

رفتم تو اتاق و زار زار شروع کردم به گریه. نمی‌دونم چرا گریه‌م

گرفته بود. همه‌ی اون افراد مال قبل از بی‌اف شدنش با من بودن. ولی خوب، مستی و عشق و افرادی که دستشون به بدن عشقت خورده، نتیجه‌اش چیزی غیر گریه نبود واقعا.

محمد اومد تو اتاق و شروع کرد به حرف زدن. «آخه چرا گریه می‌کنی؟ به خدا من دوست دارم، من از همه‌شون متنفر بوم، خوب یه سکس بوده، مگه چه کار کردم؟ اگه خوب بودن که باهاشون بی‌اف می‌شدم، اینا اونقدر جنده بودن که بی‌اف داشتن و با من سکس کردن و...» خلاصه از این حرفا. من فقط زار می‌زدم و می‌گفتم: «تو چی می‌فهمی آخه! من عاشقتم، می‌دونی چقدر سخته واسم که تو یه جمع سی چهل نفره، عشق آدم با پنج شیش نفرشون خوابیده باشه؟ حالا می‌فهمم چرا هیچ وقت نمی‌زاری دوستانم رو ببینم» و گریه‌ام دائما شدیدتر می‌شد. محمد از اتاق رفت بیرون و شروع کرد به داد و بی‌داد با اون پسر. فقط می‌شنیدم که داره بهش فحش می‌ده. گریه‌ام قطع نمی‌شد. دوباره محمد برگشت تو اتاق و منو با همون حال مست از اونجا برد بیرون. تاکسی گرفت و بردم تا مسافرخونه‌ی «نقش جهان» همون مسافر خونه‌ی همیشگی. رفتم تو اتاق و دوباره همون حرف‌هاش رو تکرار می‌کرد. مست بوم و بدنم داشت می‌لرزید. لباس‌هام رو در آورد و منو تو بغلش خوابوند. اینقدر حرف زد تا همونجور تو بغلش خوابم برد.

صبح که از خواب بلند شدم، هنوز سرم به خاطر مستی دیشب داشت گیج می‌رفت. محمد تو اتاق نبود. به موبایلش زنگ زدم. گفت همین بغل هستم و الان میام. بلند شدم و لباس‌هام رو پوشیدم. محمد اومد. یه کوله‌پشتی خریده بود. گفت: «بیا، این رو واسه تو خریدم». خیلی قشنگ بود. یه کوله‌پشتی زرد و مشکی که پابینش کلمه‌ی GAYA گلدوزی شده بود. محمد یه چاقو برداشت و قسمت A رو شکافت. حالا فقط قسمت GAY مونده بود. خیلی جالب بود. گفتم: «اینو از کجا گرفتی؟ خیلی خوشکله. مرسی.» گفت: «از تو چهار باغ خریدم. آماده شو بریم. می‌خوام چند تا چیز دیگه هم بخرم»

رفتم بیرون. تو یه پاساژ. محمد دو تا سوییت‌شرت مثل هم دید که رنگ یکی مشکی بود و یکی دیگه سفید. گفت: «کدوم رو می‌خای؟» گفتم: «بی‌خیال، گرونه، نمی‌خوام» گفت: «تو به اونش کار نداشته باش» و رفت و هر دو تا رو خرید و سفید رو به من داد و مشکی رو خودش پوشید. خیلی تو اون سوییت‌شرت خوشتیپ شده بود. دقیقا عین خود مانکن تو ویتترین. چه ایده‌ی جالبی، سوییت‌شرت‌های مثل هم...

از پاساژ که رفتم بیرون جلوی یه ساعت‌فروشی ایستاد و گفت:

یه روزه، یکی از شهرای نزدیک اصفهان. همون موقع هم به محمد زنگ زده بودم و محمد کلی جر و بحث کرد که حق نداری بری و از این حرفا. منم بعد از کلی بحث از پشت تلفن قانعش کردم که می‌خوام برم و به یه کم تفریح با دوستانم نیاز دارم... هر چند دو روز بعد دوباره برگشته بودم میبید و اصلا حرفی از اینکه محمد هم تو اون دو روز جایی رفته بوده نبود. حالا بعد از دو ماه خودم این عکس رو دیده بودم و داشت مثلا توضیح می‌داد و می‌گفت با دوست استریتش رفته بوده کاشان.

بیشتر به عکس دقت کردم. نمایی که پشت سر محمد بود واسم آشنا بود. متوجه شدم اونجایی که عکس گرفته یه هتل معروف تو شهری بود که من توش دانشگاه می‌رفتم. گفتم داری دروغ می‌گی. من بارها با دوستانم اینجایی که تو عکس انداختی رفتم. کاملا واسم آشناس. حقیقت رو بهم بگو، دروغ بسه. تازه تو هیچ دوستی که حاضر باشه باهات بره مسافرت نداری. باز انکار کرد. گفت خوب حتما فقط شبیه هست و یه عالمه چرند دیگه. خسته‌ام کرد با حرفای بی‌سر و ته‌اش. دیگه کاملا واسم واضح شده بود که داره دروغ می‌گه. بلند شدم و لباس‌هام رو پوشیدم و وسایلم رو گذاشتم تو کیفم و گفتم: من میرم، هر وقت که تصمیم گرفتی راستشو بگی بهم زنگ بزن.

محمد شبیه دیوونه‌ها شده بود. چشماش قرمز شد. داد و بیداد می‌کرد. اصلا نمی‌فهمید داره چی میگه. کیفم رو گرفت و پرت کرد. بعد هم دستم رو گرفت و کشید و داد زد: حق نداری بری. گفتم: این وحشی‌بازی‌ها چیه داری در میاری؟ من میرم چون دیگه مطمئن شدم داری دروغ می‌گی. تو رفتی با یه آشغال سکس کردی. واسه همینم هست که تمام این مدت هیچی به من نگفته بودی و حالا هم داری دروغ می‌گی.

تا این حرفا رو گفتم انگار دیوونه‌تر شد. گردنم رو گرفته بود و فشار می‌داد. داشت خفه‌ام میکرد. خودم رو از دستش آزاد کردم. دیگه بحثمون به یه دعوای تمام عیار تبدیل شده بود. یه دفعه با همون حالت عصبی و دیوونه یه چاقو برداشت و گرفت سمت من و گفت: نباید بری، من بی‌افت هستم، باید اینجا بمونی. خیلی ترسیدم، انگار داشت دیوونه میشد. گفتم: من با کسی که بهم دروغ میگه و خیانت می‌کنه بی‌اف نیستم. بلند شدم که برم. محمد داشت داد و بی‌داد می‌کرد و چاقو تو دستش بود. یه دفعه چاقو رو زد رو انگشت خودش. خون زیادی داشت ازش می‌اومد. نمی‌دونم از عمد زد یا از دستش در رفته بود و اون اتفاق افتاده بود. داد زد و گفت: ببین چه کار کردی؟ تقصیر تو بود. دستم داره خون میاد. گفتم: تو روانی هستی، به من چه ربطی داره، خودت زدی به خودت، به من چه؟

خیلی هول شدم و ناراحت. یه جورایی با اون اتفاق دعوا تموم شده بود. انگشت محمد همونطور داشت خون می‌اومد. گفتم: پاشو، باید بریم دکتر، فکر کنم باید بخیه‌اش کنه. گفت: انگشتم

یکی رو انتخاب کن. گفتم: «عزیزم، همین‌هایی که خریدی کافیه. من نمی‌تونم همین‌ها رو هم جبران کنم. بسه دیگه.» گفت: «کی گفته جبران کنی؟ تو همین که با من هستی واسم کافیه.» چه حرف قشنگی. قند تو دلم آب شد. گفتم: «خوب من با تو هستم چون عاشقتم، چون خودم دلم می‌خواد، لازم نیست کادو واسم بخری. تازه آخه مناسبتی هم نیست» گفت: «اه. می‌گم تو فقط بگو کدوم رو می‌خای. حرف الکی نزن.» گفتم: «خودت انتخاب کن واسم، من نمی‌دونم.» رفتیم تو مغازه و یه ساعت اسپریت واسم خرید، ساعت زیاد گرونی نبود، ولی خوشگل بود و جعبه‌ی نازی داشت. صاحب مغازه گذاشته بودش ته یه آکواریوم پر آب تا مثلا بگه زد آبه. خلاصه تو کادو خریدن اون روز حسابی دست و دل بازی کرد. انگار می‌خواست به هر شکلی شده ماجرای شب پیش رو از دلم در بیاره. منم دیگه حرفی راجع بهش نزد. اون روز دوباره با هم برگشتیم میبید، خونه‌ی محمد...

دروغ

نشسته بودم پشت کامپیوتر محمد. خیلی کم با کامپیوترش کار می‌کردم. وقتی هم می‌نشستم فقط آهنگ گوش می‌دادم و محمد می‌اومد و می‌نشست تو بغلم. اما اون روز محمد داشت آشپزی می‌کرد و فرصت کردم یه کم بیشتر تو کامپیوترش بگردم. رفتم تو چند تا فولدر و یه دفعه به یه عکس رسیدم.

عکس محمد بود. انگار تو لابی یه هتل نشسته بود. همون کیف کوله‌پشتی همیشگی‌اش هم کنارش بود و یکی از تیشرت‌های من تنش بود. یکی از تیشرت‌هایی که من گذاشته بودم تو خونه‌ش و هر وقت که می‌اومدم پیشش می‌پوشیدم. با خودم گفتم: این عکس رو کی گرفته؟ اینجا کجاس؟ چرا من اصلا از این ماجرا هیچی نمی‌دونم؟

محمد رو صدا کردم. اومد. گفتم: این عکس رو کی گرفتی؟ کجا بودی؟

یهو قیافه‌ی محمد تغییر کرد. شروع کرد به سرو صدا و داد و بیداد. گفت: چرا کامپیوتر منو می‌گردی؟ گفتم: خوب فقط یه سوال پرسیدم. چون این عکس رو با تیشرت من گرفتی. می‌خوام بدونم کجا رفته بودی؟ چرا من کاملا بی‌اطلاع هستم؟

چشماش قرمز شده بود. شروع کرد به توضیحات بی‌سر و ته «این همون روزیه که تو با آرش و رامین رفته بودین خوش گذرونی، میبید نبود، یکی از دوستای دانشگاهم که پراید داره اومد دنبالم، رفتیم کاشان، یه روزه هم برگشتیم، دوستانم اصلا استریتنه و...» آنچنان با چشمای قرمز داشت توضیح و تفسیر می‌کرد که مطمئن بودم داره دروغ میگه. همیشه وقتی یه ماجرا رو زیاد با جزئیات تعریف می‌کرد، دروغ می‌گفت.

دو ماه پیش، یه روز که من بعد از ۳ هفته برگشته بودم اصفهان، آرش و رامین اومدن دنبالم و باهاشون رفتم یه مسافرت کوچیک

هم فایده‌ای نداشت. مسلماً انکار می‌کرد و به مشت دروغ شاخ‌دار تحویل می‌داد. اون شب هم پیشش خوابیدم و صبح گفتم: باید برگردم اصفهان و باز به زودی میام پیشت و برگشتم.

التماس

صبح وقتی بیدار شدم و خواستم وسایلم رو جمع کنم و برم اصفهان، محمد تمام مدت بالا سرم ایستاده بود و داشت می‌گفت: کی برمی‌گردی؟ منم الکی بش گفتم پس فردا میام. قسم ازم گرفت که پس فردا برمی‌گردد. منم قسم دروغ خوردم. آخه هر چیز دیگه غیر از این می‌گفتم اصلاً نمی‌داشت که برم. تا ترمینال اومد دنبالم و منم با حالت افسرده و ناراحت باهاش خداحافظی کردم و سوار اتوبوس شدم.

تقریباً ۱ ساعت گذشته بود که واسش یه اس‌ام‌اس فرستادم. «نمی‌دونم من چه بدی بهت کرده بودم که لایق این همه دروغ و خیانت بودم، دیگه نمی‌خوام باهات باشم. قبض‌های تلفن‌هات هم کنار شماره تلفن‌هایی که از این و اون گرفتی، زیر پتو گذاشتم برات. بای»

تا وقتی رسیدم اصفهان حدود ۵۰ بار میسد کال محمد رو موبایلم افتاده بود.

وقتی رسیدم یه راست رفتم خونه. نزدیک‌های ساعت ۸ شب با خانواده رفتم بیرون شام بخوریم. همون وقت محمد اس‌ام‌اس داد: «من اصفهانم. مسافر خونه نقش جهان. جون مادرت بیا ببینمت» هیچ جوابی ندادم. اصلاً دلم نمی‌خواست دیگه ببینمش. نمی‌دونم چطوری خودشو رسونده بود اصفهان. یادم میاد هوا اون شب خیلی سرد بود.

نزدیکای ۱۲ شب برگشتیم خونه. ماشین رو تو پارکینگ گذاشتم و رفتم که در حیاط ساختمون رو ببندم. یهو دیدم محمد از پشت یه درخت داره میاد سمتم.. باورم نمی‌شد. نمی‌دونستم چه مدت تو اون سرما اونجا با یه سوییشرت منتظر مونده بوده تا من برگردم خونه. چشم‌اش قرمز قرمز بود. از دور شروع کرد با صدای آروم التماس کردن: «محمدرضا... جون مادرت، یه لحظه... صبر کن. به حرفام گوش بده...» بهش گفتم: چطور جرات کردی بیای در خونه. می‌دونی اگه مامانم می‌دیدت چه قدر می‌تونست بد بشه واسم. گفت: خوب چه کار می‌کردم، جواب نمی‌دادی. چه قیافه و لحن مظلومی به خودش گرفته بود. گفت: «غلط کردم، گوه خوردم. اشتباه کردم. تو با دوستان رفته بودی مسافرت. عصبانی بودم. به خدا اون چت‌ها همش الکی بوده. وقتی تو میایی اصفهان خوب من تنها میشم. کاری ندارم بکنم غیر چت.» گفتم: پس یعنی الان داری اعتراف می‌کنی که رفته بودی سکس؟! تازه بازم داری دروغ می‌گی، تاریخ اون عکس تو مال یه هفته پیش از اون مسافرت یک روزه‌ی من بود و آخه لامصب من که تمام مدت پیش تو هستم، ۲ روز در هفته به زور میام خونه‌مون که مامانم

رو نمی‌تونم جمع کنم، انگار یه بلایی سرم اومده.

رفتن رو بی‌خیال شده بودم. اون شب رفتم دکتر و از انگشت دست محمد عکس گرفت و گفت که تاندون انگشتش پاره شده و فردا باید عملش کنیم. برگشتیم خونه و باز گرفتمش تو بغلم و دیگه حرفی از اون عکس نزدم. فردا نوبت عمل داشت و باید انگشتشو عمل می‌کرد.

ماه پشت ابر نمود. صبح بلند شدیم و با محمد با هم رفتم بیمارستان. محمد رو بردن تا لباسش رو عوض کنن و واسه اتاق عمل آماده‌اش کنن. منم تو راهرو نشستیم. وقتی لباس آبی اتاق عمل رو تنش کردن و از دور دیدمش یه لحظه حس کردم که چقدر تو لباس آبی اتاق عمل خوشکلت و خوش‌تیپ‌تر شده بود. وقتی بردنش تو اتاق عمل من برگشتم خونه. به محض اینکه رسیدم دم در، صاحب‌خونه که طبقه‌ی پایین زندگی می‌کرد منو دید و دو تا قبض تلفن بهم داد و گفت: قبض‌های تلفنتون اومده. اولش فک کردم اشتباه می‌کنه و داره قبض خودشون هم به من می‌ده ولی نه. اشتباهی در کار نبود. خونه‌ی محمد دو تا خط تلفن داشت. از هر دو هم یه عالمه استفاده شده بود.

خیلی حالم گرفته بود. چند ماه قبل با محمد سر اینکه همیشه مشغول چت کردن هست و تلفنش اشغال هست بحث کرده بودم. آخرش هم گفتم: به جون مادرم دیگه چت نمی‌کنم، اصلاً هر وقت دلت خواست تلفن بزن، اگه اشغال بود!

حالا فهمیده بودم که تمام مدت واسه اینترنت و چت کردنش از یه خط دیگه استفاده می‌کرده. چقدر آدم می‌تونه دروغگو باشه. بعدها پیرینت اون خط تلفن هم گرفتم. از اون خط با تمام ایران تماس گرفته شده بود. اول جریان اون عکس و دروغ. حالا هم که دو تا خط تلفن. رفتم تو خونه. یه جا تو خونه بود شبیه یه انباری. با خودم گفتم بزار اینجا رو هم بگردم. شاید چیزای جالبی پیدا بشه. شروع کردم به گشتن. زیر یه پتو چند تا کاغذ پیدا کردم که توش پر از شماره تلفن‌هایی بود که از این و اون گرفته بود. خدایا باورم نمی‌شد. آخه واقعا چرا؟! اصلاً بیمارستان نرفتم. اون شب باید بستری می‌شد و فردا صبح مرخصش می‌کردن. تمام شب رو تو خونه بیدار بودم و فکر می‌کردم. فکر فکر...

صبح رفتم بیمارستان. محمد هیچ پول نقد نداشت که به بیمارستان بده و مرخص بشه. منم چه نقد و چه غیر نقد نداشتیم. مسول‌های بیمارستان هم اصلاً قبول نمی‌کردن تا حتی بزارن بره تا بانک و پول بگیره. خلاصه محمد به این نتیجه رسید که راهی نداره جز فرار از بیمارستان. البته واسه آدمی مثل اون این کار مثل آب خوردن بود. اول من از بیمارستان خارج شدم و بعد اون از دیوار پشتی بیمارستان فرار کرد. هر چند بعدها گفت که رفتم و پول بیمارستان رو دادم ولی من که باور نکردم.

خلاصه هر دو تا مون اومدیم خونه و من هم اصلاً به روی خودم نیاوردم که چه اتفاقاتی افتاده و چه چیزایی دیدم. اگر هم می‌گفتم

بود. خیلی ناراحت بودم. چطور محمد می‌تونست اینجور با من دعوا کنه و به من تهمت بزنه؟! این موجود کثیف که خودش با هر کسی به راحتی می‌خواه فکر می‌کنه منم مثل خودشم. چون می‌دونه اگه خودش تو اون مهمونی بود بدون سکس از مهمونی در نمی‌اومد، راجع به منم همینطور فکر می‌کنه.

مست بودم و مغزم درست کار نمی‌کرد. خیلی عصبانی بودم. با خودم گفتم: حالا که اینجور شد بزار باز دوباره آش نخورده و دهن سوخته نشم. در هر حال اون الان دیگه منو فردی می‌دونه که بهش خیانت کرده. مثل دفعه قبل که یه مسافرت کوچیک رفتم و اون در عوضش بهم خیانت کرده بود.

کامپیوترم رو روشن کردم. ساعت ۳:۳۰ شب بود. رفتم تو روم گی‌های اصفهان. فوری یکی پی‌ام داد. باهاش چت کردم و قرار گذاشتم. خونه‌اش نزدیک خونه‌مون بود. یه پسر سفید با هیکل پر و قد بلند. ساعت ۴ صبح بود و هنوز مستیم نپریده بود. رفتم سر قرار و دیدمش و باهاش رفتم خونه‌اش. تا رسیدم افتادم رو تختش. اون هم رفت و یه مشط عطر و ادکلن به خودش زد و اومد. چقدر از بوی عطر و ادکلن موقع سکس بدم میاد. با هم دیگه سکس کردیم و منم بهش گفتم مستم و اصلا حال هیچ کاری ندارم، فقط بیا کنارم بخواب تا سافت سکس کنیم. همین کارو واسش کردم و لباس‌هام رو پوشیدم و برگشتم خونه.

نمی‌دونم چرا تن به سکسی داده بودم که هیچ لذتی واسم نداشت. از روی لجبازی بود یا بچگی یا تلافی، نمی‌دونم. در هر حال من اون کار رو کردم. فرداش که موبایلم رو روشن کردم محمد زنگ زد. فقط گفت: تو رو خدا دیگه خاموشش نکن، باشه، هر چی تو بگی. داد و بیداد نمی‌کنم. پاشو بیا پیشم میبید. گفتم باشه و دوباره رفتم پیشش...

اوضاع بدتر و بدتر می‌شد. رابطه‌ام با محمد هر روز بدتر و بدتر می‌شد. کلا رابطه تبدیل شده بود به دعوا، دعوایی که همیشه اون شروع‌کننده‌اش بود و بعد غلط کردن‌های اون و بعد سکس. نمی‌دونم چرا وقتی به گوه خوردن و غلط کردن می‌افتاد یهو من تحریک جنسی می‌شدم... چرا؟ نمی‌دونستم.

چند ماه از رابطه‌مون می‌گذشت که بالاخره بابای محمد فهمید که اون اصلا دانشگاه نمیره. دیگه واسش پولی نفرستاد و اونم برگشت اهواز. من هم دنبال خودش کشوند اهواز. ما اونجا یه آپارتمان داشتیم و من تک و تنها تو اون آپارتمان ساکن شدم و محمد هر روز و هر ساعت می‌اومد پیشم. ولی شب‌ها از ترس باباش نمی‌تونست بمونه و می‌رفت خونه‌شون.

محمد هر روز دیوونه‌تر و شکاک‌تر و وحشی‌تر می‌شد. به هر چیزی الکی گیر می‌داد. یه روز دعوا راه می‌انداخت که چرا به فلانی نگاه کردی، در حالی که اصلا نگاه نکرده بودم. یعنی اصلا انرژی‌ای واسم نداشته بود که بخوام به کس دیگه‌ای نگاه کنم. یه روز دیگه می‌گفت چرا فلان آدم تو خیابون بهت نگاه کرد.

حرفی نزنه. یعنی ۲ روز هم همیشه بهت اعتماد کرد؟!

یه دفعه عصبانی شد، با صدای بلند و چشمای قرمز داد می‌زد: «نه، نه. مال همون موقع بوده. گفتم که گوه خوردم. بیا منو بزن تا دلت خنک بشه» و شروع کرد به زدن خودش. با اون دست بزرگ و سنگینش اونقدر محکم می‌زد تو صورت و سرش و اون دستشو که تازه عمل کرده بود می‌زد تو دیوار که دیگه داشت اشکم رو در می‌آورد.

دستاش رو گرفتم. سعی کردم آرومش کنم. گفتم برو مسافرخونه بخواب، فردا میام پیشت. نمی‌دونستم چه کارش کنم. حاضر نبود بره. داشت آبرومو می‌برد تو خیابون.

شروع کرد باز اصرار و التماس. «نه، نمی‌تونم امشب بدون تو بخوابم، تو رو خدا بیا تو هم پیشم.» فایده‌ای نداشت اصلا. نمی‌فهمید. به مامانم گفتم شب میرم پیش یکی از دوستانم و باهاش رفتم مسافرخونه و خوابیدیم.

تلافی

از صبح فردای اون روز دیگه محمد واسم اون پسر رویایی که روز اول دیدم نبود. دیگه وقتی نگاهش می‌کردم آرامشی در کار نبود. دیگه وقتی حرف می‌زد و راه می‌رفت نمی‌تونست بهم آرامش بده. هر چند که بعد از اون ماجرا محمد باز هم من رو مال خودش کرده بود. در اصل بهتره بگم با یه عالمه قسم و قول قشنگ باز هم منو خر کرد. ولی مگه قبلا هم از این جور قول‌ها نداده بود؟! تقریباً یک ماه بعد از اون ماجرا بود. یه شب که من اصفهان بودم و محمد میبید، یکی از دوستانم به اسم شهروز بهم زنگ زد و گفت:

بیا بریم یه جشن تولد، هم گی‌ها هستن هم استریت‌ها.

جشن تولد خواهر یکی از دوستای سینا بی‌اف اسبقم بود. خود سینا هم اونجا بود. با خودم گفتم میرم و یک ساعتی حال و هوام عوض میشه و برمی‌گردم.

به محض اینکه رسیدم اونجا اول سینا رو دیدم. چقدر ابروهاشو نازک کرده بود ناجور. خیلی عادی با هم سلام و علیک کردیم و نشستیم کنار شهروز. سینا واسه‌مون شراب آورد و خوردیم. یهو محمد زنگ زد. جواب دادم. گفت: کجایی؟ چرا اینقدر سر و صدا میاد؟ بهش گفتم اومدم تولد یه دختری، با شهروزم. یهو شروع کرد به داد و بیداد و فحش دادن. منو متهم کرد که رفتم اونجا سکس کنم و دائما چرند گفت. منم واقعا حوصله نداشتم. تلفن رو قطع کردم. باز زنگ زد و جواب دادم. گفتم اگر الکی داد و بیداد کنی گوشی رو قطع می‌کنم. ولی اصلا نمی‌فهمید و داشت داد و بیداد می‌کرد.

اعصابم رو حسایی ریخت بهم. منم تلفنم رو خاموش کردم و به شهروز گفتم ۲ تا لیوان دیگه شراب واسم بیاره. خلاصه تا خرخره خوردم و مست مست شده بودم. به شهروز گفتم منو برسون خونه. ساعت نزدیک ۲ شب بود که رسیدم خونه. هنوز موبایلم خاموش

بهت گفتم اینقدر به من تهمت نزن. من که نمی‌تونم واسه آب خوردنم هم به تو زنگ بزنم و بگم می‌خوام چه کار کنم. تازه من نمی‌فهمم، اگر من اینقدر آدم بدی هستم چرا باهام کات نمی‌کنی و ولم نمی‌کنی بری دنبال کارت؟!

وای خدا تا این حرف از دهن من در اومد، ظرف ۱۰ دقیقه بعد با چشمای قرمز دم در خونه بود و باز همون داستان همیشگی تکراری که به سکس ختم می‌شد. یه بار موقع سکس متوجه شدم پشت کمرش چند تا جای مکیدن هست. مطمئن بودم اینا رو من درست نکردم. بهش گفتم: اینا چیه پشت کمرت؟ و شروع کرد یه داستان مسخره‌ای گفت که به مرغ پخته می‌گفتی خنده‌اش می‌گرفت! می‌گفت می‌خواستم یه طنابی رو بکشم، بعد خوردم به دیوار و... ترجیح دادم باور کنم. با آدم وحشی و غیر منطقی و دروغ‌گویی مثل اون دیگه اصلا بحث کردن بی‌فایده بود. خسته شده بودم، خسته...

(ادامه در شماره بعد...)

می‌گفتم: خوب به من چه که نگاه کرد! برو چشماشو کور کن. ولی اصلا حرف حساب حالیش نبود. یه روز یه دعوای ناجور راه انداخت سر اینکه من گفته بودم فلان بازیگر خیلی خوشکل و خوش تیپه.

نمی‌دونم دلیل اصلی این حرکات ناجور چی بود. ولی حدس می‌زدم داره با این گیرها وجدان خودشو به خاطر خیانت‌هایی که انجام میداد آروم می‌کنه. البته اگه اصلا وجدانی داشت. مثلا یه روز صبح که محمد پیشم نبود و هیچ پولی تو خونه نداشتم، تصمیم گرفتم برم تا عابر بانک سر کوچه و یه کم پول از حسابم بردارم. تو راه بودم که محمد زنگ زد بهم. گفت کجایی؟ چرا بیرونی؟ گفتم اومدم پول بگیرم از بانک. شروع کرد به داد و بیداد و سر و صدا. می‌گفت: چرا به من نگفتی که داری میری بانک! اومدی دیت بزاری با یکی، ها؟ بعدش هم بری خونه سکس کنی، ها؟ خیلی عصبانیم کرد. گفتم: ای احمق کودن، آخه وقتی من روزی سه چهار بار با تو دارم سکس می‌کنم مگه دیگه اصلا انرژی‌ای واسه سکس با کس دیگه‌ای دارم. چقدر

دردِ شخصی

حالم مانند کسی ست

که می‌گوید

باید جدا شد

از این روزهای سخت

با پک‌های سیگار

با هم‌آغوشی‌های وحشیانه

با خنده‌های بلند

با اشک‌های ناتمام

با دفتری که انگار

نمی‌خواهد تمام شود

نمی‌خواهد بسته شود

از این خنده‌های تلخ

حرف‌های بی‌احساس

هیچ کجای دنیا

هیچ کسی را دوست نداشته باش

مردم آلرژی دارند

حرف احساس که می‌شود

سرفه شان می‌گیرد

سینه درد می‌گیرند

کودکان نسل من

زاده تخت‌های شهوت‌اند

زاده تخت‌های بی‌احساسی

فاطمیما میم

حرف دل با طعم درد دل

از کجا شروع کنم؟ از انتقاد و توهینی که از جامعه به ما همجنسگراها میشه یا از رفتارهای بعضا اشتباه برخی همجنسگراها. نباید خیلی از جامعه و مردم انتظاری داشت در حالی که خیلی از به اصطلاح همجنسگراها هنوز درک درستی از مفهوم همجنسگرایی ندارند و از لحاظ رفتاری و جلوه‌های بیرونی مشابه همجنسبازها عمل می‌کنند.

متأسفانه در حال حاضر تنها کالایی که در ویتترین جامعه همجنسگراها و مخصوصا همجنسگرایان ایرانی به عنوان هویت و نماد قرار گرفته، مقوله سکس است، آنهم عکس‌ها و فیلم‌های پورنوگرافی اغراق‌آمیز و فانتزی ساخته ذهن عده‌ای سودجوی اقتصادی در آن سوی مرزها است که دست‌آویزی برای کوردلان بهانه‌جو در داخل مرزها شده و بدتر از آن بازیچه‌ای برای سرگرمی و وقت‌گذرانی عده‌ای که خود را همجنسگرا می‌خوانند و متأسفانه این رفتارها به علت کثرت و فراوانی به عنوان شاخصه بارز و پررنگ به تمام جامعه همجنسگرا تعمیم داده می‌شود.

در کنار همه این‌ها فرهنگ ناقص ایجاد ارتباط و هدف‌گذاری و بنا نهادن رابطه بر روی سکس در همان بدو آشنایی از دیگر آفات گریبان‌گیر وجهه همجنسگراهاست که بعضی وقت‌ها حتی بدون سلام کردن همان ابتدا با این سوال سه حرفی معروف

روبرو میشویم: Pos?

مقوله سکس از شخصی‌ترین و خصوصی‌ترین جنبه‌ها و ابعاد یک رابطه همجنسگرایی است که به انتخاب و توافق دو طرف بستگی دارد و در برخی از موارد به کلی کنار گذاشته شده است. اگر بحث گذاشتن تصاویر آلت‌های تناسلی و غیره و ذلک در فیسبوک به هر منظوری (واقعا نمی‌دونم منظور شون از این کار چیه) را به کناری بگذاریم بحث عدم تعهد و عدم پایبندی بعضی از همجنسگراها به روابط و تنوع‌طلبی بیش از حد و

سلبریتی

موهای تن و صورت‌م سیخ می‌شود
اشک در چشمانم جمع شده
این آهنگ را می‌شناسم
یک نوستالژی که نمی‌دانم چیست،
فقط می‌خواهد تنم را مور مور کند.
روز شادی‌ست اما شهر به رنگ آب گل‌آلود است، خاک مرگ
پاشیده‌اند.

افراطی آنها از آسیب‌های جدی جامعه همجنسگراها است. مشکلات و آسیب‌های رفتاری و اخلاقی جامعه ما کم نیستند اما بایستی به این حقیقت تلخ اعتراف کرد که جامعه‌مان را خودمان به این وضع کشیده‌ایم و همواره دیگران را مقصر می‌پنداریم که چرا اینگونه به ما می‌نگرند. گویا حق دارند. زمانی که بیشتر ماها به خودمان رحم نمی‌کنیم. وقتی خودمان تا یکدیگر را ملاقات می‌کنیم چه در دنیای مجازی و چه در واقعیت به دنبال نقش یکدیگر در تخت‌خواب می‌گردیم و اندازه آلت تناسلی خویش را جویا می‌شویم وقتی به خواسته‌های جسم‌مان نقش عمل می‌زنیم و به سان وحوش تا سر حد جنون اندام خدادادی خویش را براحتی در اختیار هر کس و ناکسی رها می‌کنیم تا استفاده که خیر بلکه سوء استفاده نماید!

آن‌زمان که یکدیگر را و قول‌هایی را که به هم داده بودیم به دست فراموشی می‌سپاریم و هنگامی که داشتن رابطه جنسی با زیبارویان را حق مسلم خود می‌پنداریم در حالی که قلبمان را به دیگری بخشیده‌ایم. وقتی می‌گوییم به دنبال نیمه گمشده خود هستیم و آرامش می‌خواهیم و زندگی. در حالی که به دنبال نیمه‌ی برهنه کسی می‌گردیم تا جسم‌مان را خوراک دهیم و روحمان را به گوشه‌ای بیاندازیم تا خاک بخورد و خاک بخورد و خاک بخورد. «حق مسلم خود می‌پنداریم در حالی که قلبمان را به دیگری بخشیده‌ایم. وقتی می‌گوییم به دنبال نیمه گمشده خود هستیم و آرامش می‌خواهیم و زندگی. در حالی که به دنبال نیمه‌ی برهنه کسی می‌گردیم تا جسم‌مان را خوراک دهیم و روحمان را به گوشه‌ای بیاندازیم تا خاک بخورد و خاک بخورد و خاک بخورد.»

آیدین ایرانی

گریه‌ام می‌گیرد
بیدار شوید، چرا عادی هستید؟
انگار نه انگار که قمر در عقرب است
شاید شما درست رفتار می‌کنید
حال گنگی دارم
درست مثل یک سلبریتی که سال‌هاست از یاد رفته است.

دو بسته پاستا و یک بطری شراب!

♦♦ وارانند

جای خالی چیزی رو حس می‌کنم. مثل یک دل‌تنگی کهنه. یا مثل یه درد که همیشه هست و فقط کم و زیاد میشه. توی خونه‌ی خالی می‌چرخم و به ردیف کتاب‌هام دست می‌کشم. نمی‌دونم چی می‌خوام و می‌خوام چی کار کنم. به نقاشی‌های نیمه‌کاره و کتاب‌های نصفه‌خوانده شده روی پاتختی نگاه می‌کنم. دلم تنگه مثل کسی که سال‌هاست مادرشو ندیده یا کسی که سال‌هاست یه لیوان چای گرم ننوشیده! چای! هوس می‌کنم. به آشپزخونه می‌رم و کتری برقی رو پر از آب می‌کنم. چای دم می‌کنم و پشت میز کوچیک آشپزخونه می‌شینم و چایم رو توی ماگ بزرگ سبزم می‌ریزم. به این فکر می‌کنم که چیزی بنویسم یا فیلمی ببینم. به نقاشی‌ای نیمه‌کاره که باید تمام بشه و به سفارش‌دهنده‌اش تحویل داده بشه با حسرت نگاه می‌کنم. دست و دلم به کار نمی‌ره. اداره هم به زور می‌رم. چای توی ماگ سبز سرد می‌شه. انگشت‌هام رو دور ماگم حلقه می‌کنم. لب‌خندی به خودم می‌زنم و به استعدادم در منفی‌بافی آفرین می‌گم.

چای رو تا ته سر می‌کشم. بلند می‌شم. ماگ رو می‌شورم و با دقت خشک می‌کنم و توی کابینت می‌ذارم. سراغ قلم‌موها و آبرنگ کهنه شده‌ام می‌رم. چند تا گل رو رنگ می‌کنم و چند تا قلم‌گیری. موبایلم رو نگاه می‌کنم. به اونایی که میشه مسیج می‌زنم!

بعدتر لباس می‌پوشم و به خرید میرم. کلی خرید می‌کنم. کارت اعتباریم رو تا جایی که میشه خالی می‌کنم. اصلاً به این که تا آخر ماه چند روز مونده و چقدر می‌تونم توی خرید صرفه‌جویی کنم فکر نمی‌کنم، بذار یه بارم شده نگران ته‌مانده‌ی حسابم نباشم. از خرید کردن لذت می‌برم. مثل بچه‌ای که اسباب‌بازی براش می‌خرن ذوق می‌کنم. خریدهام رو با وسواس انتخاب

نمی‌کنم اینبار. نه به برچسب‌های قیمت‌شون نگاه می‌کنم و نه به این که چقدر تخفیف دارن. از کسی کمک نمی‌خوام مثل همیشه که وقتی خرید می‌کنم نگران اینم که چطور این همه بار رو تا ماشین ببرم. چهار تا کیسه‌ی بزرگ خرید رو توی صندوق رنوی کهنه‌ام می‌ذارم.

به خونه که می‌رسم، بدون اینکه مثل همیشه اول لباس عوض کنم بعد سراغ کارهام برم، فقط کفش‌هامو در میارم و با کیسه‌های خرید به آشپزخونه می‌رم، بزرگترین قابلمه‌ای رو که دارم در میارم. آب جوش می‌کنم. دو بسته‌ی بزرگ پاستا رو توش می‌ریزم. تایمر اجاق رو روی ۱۰ دقیقه تنظیم می‌کنم و در این بین با رب گوجه‌فرنگی، سیر تازه و کمی سرکه و فلفل زیاد و کمی نمک سس پاستا رو آماده می‌کنم، همینطور که سس رو روی شعله بهم می‌زنم که ته‌نگیره حواسم به پاستاها هست که توی قابلمه شناورند و واسه خودشون دارن پخته می‌شن! قارچ‌های خام رو با دو بسته دل مرغ که قبل‌تر با مقدار زیادی پیاز بنفش سرخ کرده بودم مخلوط می‌کنم و توی یه ظرف جداگونه می‌ریزم و بعدتر با پاستای آماده، توی فر می‌ذارم که سرد نشن. مقدار زیادی سالاد درست می‌کنم.

هوس قهوه و سیگار می‌کنم. یه بسته گاتای منجمد از فریزر در میارم. هر وقت از جلوی قنادی پارس می‌گذرم از گاتاهای خونگی می‌خرم. جاهای دیگه هم گاتا دارن اما به این خوبی در نمی‌آرنده‌شون! گاتا رو توی تستر می‌ذارم. تابحال ندیدم کسی گاتای منجمد رو توی تستر بذاره! خب من اینکار رو می‌کنم. مگه عیبی داره؟!

قهوه آماده است. سیگاری روشن می‌کنم و پشت میز آشپزخونه می‌شینم و توی یه فنجان لب پر (کاری که هیچ وقت نمی‌کنم)

می‌شینم و می‌چ پاهامو روی هم میندازم. تماشاشون می‌کنم که پاستا می‌خورن، شراب می‌نوشن و می‌خندن. این شب نباید هیچ وقت تموم بشه. اما می‌شه. می‌دونم که می‌شه مثل خیلی از شبای دیگه که تموم شدن و خیلی چیزای دیگه که تموم میشن!

وقتی همه میرن، به آشپزخونه میرم پشت میز می‌شینم و دفترچه‌ی یادداشت رو برمی‌دارم و صفحاتشو سیاه می‌کنم از کلماتی که به ذهنم میاد. به ساعت نگاه می‌کنم. از سه صبح گذشته. روز طولانی‌ای بود. آشپزخونه رو می‌ذارم واسه فردا. میشه یه شبم بدون یه آشپزخونه‌ی تمیز خوابید. چراغ روی پاتختی رو روشن می‌کنم. آخرین کتابی که نصفه ره‌اش کردم رو برمی‌دارم. از یه نویسنده‌ی گمنام هائیتیاییه. یه سری داستان‌های کوتاه. برش می‌دارم و از اونجایی که بالای صفحه‌اش رو تا کردم باز می‌کنم.

وقتی می‌خوام بخوابم به این فکر می‌کنم که چه راحت میشه تنهایی رو پر کرد. با دو بسته پاستا و یه بطری شراب عالی!

قهوه‌ی ترک با شیر آماده شده رو روی میز می‌ذارم. گاتای داغ رو گاز می‌زنم. با یه جرعه‌ی بزرگ از قهوه اون رو توی دهانم مخلوط می‌کنم. با دهان پر می‌خندم. به این که استعداد عجیبی توی انجام کارهایی خلاف عادت‌م دارم! آیفن رو می‌زنم! اومدن! یک نفر، دو نفر، سه نفر، چهار نفر و بعدتر ۵ نفر دیگه بهشون اضافه میشه، توی آپارتمان کوچیکم به زور جاشون میدم و از سروصداشون لذت می‌برم. با صمیمی‌ترینشون پشت میز آشپزخونه می‌شینیم و شراب قرمز رو توی لیوانای لئوناردو می‌نوشیم! حرف می‌زنیم و مست می‌شیم، ولی نه اونقدر که مثل مستی ودکا باشه! او می‌گه: چیزی بکش، توی دفترچه‌ی یادداشتی که همیشه روی کابینت آشپزخونه هست، با مداد یه نقاشی می‌کشم.

او می‌خنده، یک مرد می‌کشم با شکمی بزرگ که یه خمره روی دوششه و داره از لب خمره شراب می‌خوره. مرد رو هاشور می‌زنم و بعضی جاهاشو برجسته می‌کشم. دورمون شلوغ می‌شه و هرکسی نظری می‌ده. ته مانده‌ی شرابم رو سر می‌کشم. از آشپزخونه بیرون میام. گونه‌هام داغ میشه و گوش‌هام. می‌دونم از گرمی شرابه. روی مبلی که یه عسلی کوتاه با رویه‌ی نرم جلوشه

نفرین

آمیخته چو شیر و شکر بودیم
چون شعله‌ای میان دو آئینه
از بیشتر هرآینه سر بودیم
بودیم بیشتر ز همین بودن
ما لا اله، اله دگر بودیم
کفر است و طور بی‌قبسی دیگر
نفرین به شورش عطشم بی‌تو
نفرین به چک‌چک عرقم در پیک
نفرین به مرگ من که نمی‌آید
با سرخی دم شفقم در پیک
نفرین به من که از تو پریم تا لب
عق می‌زنم چو ماسِ بَقَم در پیک
با من سخن بگو نفسی دیگر

نفرین به هرچه بوی تو را دارد
این لخت لخت پیکر پاشیده
نفرین به هرچه بی‌تو به جا مانده است
یک مشت زخم خنده‌ی ماسیده
نفرین به من که عکس توام ای دوست
در چشمه‌ی شراب هراسیده
حالا بگو که با چه کسی دیگر
با من سخن بگو نفسم ای دوست
نفرین به من چه چیز عجیبی بود
تاب تنم و پیچش اندامت
در راه ما چه پیچ مهیبی بود
در دره‌ی نبودنت افتادم
ای آنکه خوب بود و فریبی بود
ای جای امن، نک جرسی دیگر!
آری تنت تمام تن من بود

همه چیز در تاریکی اتفاق می افتد

❖ رضا همایون

آن روز که از سر کار آمد و نشست سر شام فهمید چیزیم هست. پلو را که می کشیدم تراشه های تدیگ چسبیده و جدا نمی شد. با قاشق به جانش افتاده بودم نوک قاشق را می کشیدم ته قابلمه و با قیژ قیژش مور مور شدنش را می دیدم و ادامه می دادم و ریش ریش خرده ها را جمع می کردم. حتما عکس نرّه خرها را با فیلترشکن جمع کرده بود. پلو را کوبیدم روی میز. پا شد رفت سر کامپیوترش و مثل همیشه پشت لپ تاپ را رو به من گرفت همیشه جوری می نشست که رنگ و نور آن ماسماسک رو به خودش باشد و رو به من صفحه ی براق و خالی بی روح پشتش عین خوابیدن مان در رختخواب.

تا ساعت دو روی مبل نشستم و فکر کردم. فکر کردم اگر من زن نبودم و او بود. او زن و من مرد بودم وقتی می فهمیدم چه کار می کردم؟ چه کار می کردند؟ به سمت آشپزخانه رفتم. ظرف های نشسته، تراشه های تدیگ روی زمین. چاقو را برداشتم و راه افتادم سمت اتاق خواب

نور پذیرایی داخل اتاق راه دسته و تیزی چاقو را سایه روشن می کرد. سمتش رفتم. روی تخت خوابیده بود. روی تخت جهیزه ی من پشت به جای خالی من خوابیده بود. روز خریدنش چقدر دختر خاله ها، دختر عمه ها مسخره بازی در آورده بودند که کوچکت بخر تا تماس زودتر و بهتر برقرار شود یا نه زیادیش هم خوب نیست فرزند کمتر زندگی بهتر بزرگترش را بخر. تختی که خودم ملافه هاش را دوخته بودم تختی که الگوی روتختی اش را از روی یک بوردا برداشته و با چه سختی حاشیه اش را دالبر دالبر درآورده بودم.

چاقو بین من و او قرار داشت. بیدار بود. چشم هاش در تاریکی برق می زد. پنجره را نگاه می کرد. چشم هاش تنها عضوی بود که هیچ نشانه ای نداشت حتی اگر دقیق می شدم حتی اگر سر روی یک بالش می گذاشتم. برگشت به چاقو و من خیره شد. حرکتی نکرد. نگاهش نگاه گوسفندی بود که بخواهند قربانی اش کنند. همان وقت معنی جای زخم روی ساعدش را فهمیدم همان وقت فهمیدم چرا هیچ وقت آستین کوتاه نمی پوشد! همان وقت فهمیدم در آوردن حاشیه های دالبر دالبر یک روتختی خیلی هم کار سختی نبوده.

برگشتم سمت کاناپه و دراز کشیدم منتظر صبح. صبح که شد تصمیمم را گرفته بودم، بی درد سر و بین خودمان. صبح که از خانه بیرون رفت به مادرش زنگ زدم. همه چیز را گفتم و جواب خواستم. قربان صدقه ام رفت. گریه کرد و گفت: «ازدواج، تنها

برای که بگویم؟ مادر؟ پدر؟ خواهر یا برادر؟! برای کسی که نمی شود گفت نمی گویند خودت کردی، خودت خواستی؟ حتی اگر برای کسی نشود برای جایی یا چیزی که می شود حالا که نشسته ام بالای سرش حالا که شناور روی یک دریای نمک است باید گفت حتی اگر شده برای در یا دیوار مثل رازی که برای چاه می گویند تا از سنگینی اش خلاص شوند. پرده های حمام را می کشم. در و همه ی روزنه ها را می بندم. حالا می مانم خودم و تاریکی و برای تاریکی هم با صدایی خفه حرف می زنم. صدایم پژواک می شود در تاریکی کاشی های حمام. نمی دانم از کجا شروع شد. برای او شاید از نوجوانی اش اما برای من شاید از چند ماه گذشته از ازدواج مان یا از طرز حرف زدنش، طرز نشستنش. مثلاً وقتی که می نشست و پاش را روی پاش می انداخت به جای آنکه ساعد پا را روی زانو بندازد، زانو را روی زانو می انداخت پاها تنگ و کیپ و چسبیده به هم مثل زن ها. ریز ریز که زندگی می کنی نشانه ها را می بینی و تعریفی برایشان نداری تا به یک نشانه ی بزرگ می رسی و بعد همه چیز برای خودش معنا پیدا می کند.

هیچ وقت که مطمئن نبودم حتی فکرش را هم نمی کردم تا این که آن عکس ها را تو کامپیوترش دیدم آن بدن های عضلانی آن شکم های صاف با شش یا هشت گره در هم و پاهایی پر مو و چشمانی خیره در دوربین و مطمئن، مطمئن از این که بیننده در برابر آن پیچ و تاب، تاب لذت نبردن ندارد. دلم می خواست خودش هم آن طور باشد.

خودش هم می خواست اما نه آن که شبیه عکس ها باشد بلکه آن ها را داشته باشد لابد کسی مثل آن تصاویر یا حداقل عکسش را خیالش را. اگر آن ها را نمی دیدم که با خودم این حرف ها را نمی زدم. شاید هیچ وقت نمی فهمیدم حتی جراتش را نداشتیم. یادش رفته بود مخفی شان کند. تنها کاری که کردم این بود، کلیک سمت راست و پاک کردن.

از آن به بعد بود که همه چیز مثل یک پازل جور درآمد. دست هاش را به جای آنکه تکان شان بدهد زمخت و خشن این ور و آن ورشان کند، جمع شان می کرد کنار بدنش و وقت ایستادن با زاویه نگه شان می داشت، شبیه من. حرف زدنش در جمع، کم حرف می زد اما وقتی حرف می زد یک شلی در ته صدایش بود و پشت خط تلفن معلوم تر. قبلاً که همه ی این ها را می دیدم و نمی دیدم یا نمی فهمیدم آخر دقت می خواست، دقت یا این که بهتر بگویم تا سر روی یک بالش نگذاری نمی فهمی!

بیشتر می‌شد. بعضی وقت‌ها که نمی‌خورد تهدیدش می‌کردم که طلاق می‌گیرم که به همه‌ی فامیلش و فامیلش را می‌گویم. می‌خورد.

صداش درست نمی‌شد. حالا که زن و شوهری یک قدم از هر طرف است. صدا را قبول کردم کر شدم و تنها دیدم و کم ندیدم. دیگر چیزی ندیدم. دیگر وقتش رسیده بود. قبلاً اصلاً نمی‌خواست از هر چند بار با اکراه راضی می‌شد و بعد وسطش بهانه می‌آورد. اما دیگر بهانه‌ای نداشت. مثل شب اولمان می‌مانست. شب اولی که شب آخر هم بود. عصر روز موعود که آمد. روزی که قرارش را گذاشته بودیم آماده بودم. چیزی نگفت انگار نه انگار. گفتم غروب شود دم غروب و در امتداد شب بهتر است. پنجره‌ها مان نارنجی شد و چیزی نگفت. گفتم گذاشته بعد سریال. سریال تمام شد. شاید گذاشته دم خوابیدن، خوابی که مثل بیدار کردن یک نفر از خواب بود.

دندان‌ها را مسواک می‌زدم. از لای در حمام نگاهش کردم هنوز هم نشسته بود هنوز هم جلوی تلویزیون نشسته بود. رفتم توی حال جلوش ایستادم انگار اگر توی حمام باشم فراموشم کند. مسواک را بالا و پایین می‌کشیدم. دهنم پر کف و خمیر بود. می‌خواستم برگردم تف کنم. پاهام تکان نخورد. کف و خمیر را همان جا پایین دادم. تندى خمیر گلو را برید. خواستم و چیزی نگفتم. بلندتر خواستم با لیوان به سمت یخچال رفتم. درش را باز کردم. پارچ و لیوان را بیرون آوردم که راضی شد. باید بیدارش می‌کردم باید آن قدر تکانش می‌دادم تا بیدار شود.

خواست چراغ را خاموش کنم. تاریک شد. همه چیز در تاریکی اتفاق افتاد. به من نگاه نکرد به پنجره نگاه کرد بعد چشم‌هاش را بست تاریکی را روی تاریکی آورد تا شاید بتواند در آن تاریکی خیالی ببیند و بعد که یکی شدیم در نقطه‌ی اوج دلم خواست چشم‌هاش باز باشد و به من نگاه کند. فریاد زدم: «به من نگاه کن! به من نگاه کن!»

نکرد. از لای دست‌هاش خودش را بیرون کشید و رهاوند روی نیمه‌ی دیگر تخت جهیزیه‌ام و تمام شد. پشت به من رو به پنجره دراز کشید. سردم شد. خوابم برد. از صدای آب بیدار شدم. دستم را روی نیمه‌ی خالی تخت کشیدم. نبود. فکر کردم رفته است غسل کند. اذان می‌گفتند.

به در حمام زدم. حرفی نزد. در قفل بود. چند بار صداش کردم. رفتم پیچ گوشتی آوردم و در را باز کردم. چراغ را زدم. شیر باز بود. شرشر می‌رفت. وان لب پر می‌زد و آبش زمین می‌ریخت. ته وان خوابیده و پاهاش بیرون بود. صورت کبودش از زیر آب به پنجره نگاه می‌کرد. آب کدر رنگ و چند بسته‌ی خالی نمک کف حمام بود. دستم را داخل آب کردم و روی لب‌هاش کشیدم آب شور بود شور شور.

راهی بود که به فرمان رسید! گوشه را قطع کردم. شب که آمد شروع کردیم. روی مبل نشست. راه رفت. حرف زد. غذا خورد. من ایرادهاش را می‌گرفتم. گفتم که وقتی راه می‌روی این قدر لمبرهاش را تکان نده، ساعد پا را روی زانو بیانداز، با نوک دستت، دست نده. مردانه و محکم فشار بده، محکم، محکم، محکم‌تر. موهای دستت را با موزر کوتاه نکن، ته ریش داشته باشی خوب، بهتر است.

به سائیتی که پاسخگوی مسائل شرعی‌ست سر زدم. چیزهایی نوشته بودند از آیه و حدیث از عذاب و گناه. برایش سوره‌ی لوط را خواندم. تفسیرش را خواندم. از عذاب گفتم، از سرگردانی در شوره‌زار، باران آتش، از لوط و همسر و دخترانش که وقت عذاب از شهر می‌گریزند و خداوند می‌خواهد که به عقب، به پشت سرشان و آن عذابی که سر قوم دارد می‌آید نگاه نکنند. لوط فریاد می‌زند به عقب نگاه نکنید، نگاه نکنید. همسر لوط و سوسه می‌شود، برمی‌گردد و نگاه می‌کند و در جا دریاچه‌ی نمک می‌شود. قسم خوردم که آن دریاچه هنوز هست. عکسش را نشان دادم که در سایت گذاشته بودند.

مجبورش کردم نماز بخواند. صبح‌ها با هم بلند می‌شدیم. سر وقت تلویزیون را روشن می‌کردم تا اذان بگوید او هم با من شروع می‌کرد به خواندن.

این‌جا را دیگر نمی‌توانم آرام بگویم تا بخار این حمام خفهام نکرده باید فریاد بزنم. آخرتنبیه‌اش می‌کردم. هر وقت که اشتباهی می‌کرد. دیگر از گفتن خسته شده بودم. چقدر بگویم؟ چقدر گفتم! کم‌کم در حرکاتش چیزی نبود. ریز ریز، مو به مو درست و دقیق اما صدا، صدایش درست نبود آن شلی اذیت می‌کرد و بدتر از آن وقتی آن قرص و محکمی مصنوعی را با دیدن ابروهای چروکیده‌ی من سعی می‌کرد به صدایش بدهد که بدتر هم می‌شد. باور نمی‌کردم چطور قبلاً این خامی و برشته نبودن صدا را شنیده بودم؟ برایش یک لیوان آب نمک درست می‌کردم شور شور. مجبور می‌کردم بخورد و یاد عذاب بیافتد. نگاهم می‌کرد. فریاد می‌زدم: «بخور!» آب نمک را بر می‌داشت و می‌خورد. تا قطره‌ی آخرش باید می‌خورد. بعدش هم نمی‌گذاشتم آب بخورد. بلند می‌شد راه می‌افتاد دور خانه‌ی چرخ و چرخ می‌خورد. تنش را به در و دیوار می‌زد و وسط این چرخ و واچرخ خودش را ول می‌کرد روی زمین. برای خودش بود. یک لیوان آب نمک بدتر است یا دریای نمک؟

هر روز یک پارچ آب نمک درست می‌کردم. روزهای اول چند قاشق مرباخوری می‌ریختم بعد غذاخوری و وقتی ناامید می‌شدم ناامیدی را مشت مشت نمک می‌کردم یا با کیسه خالی می‌کردم توی پارچ و دانه‌هاش غلت می‌خورد و حل می‌شد در آب. پارچ را می‌گذاشتم تو یخچال، سرد که می‌شد انگار شور می‌شد

دل‌نویسته

❖ حامد

من یک همجنس‌گرام که ۳۲ ساله اما شبیه ۲۶ ساله‌ام. من هر شب مست می‌کنم و می‌زنم بیرون. من مست می‌کنم تا ندونم که داره چی سر من میاد. شب که می‌شه من کمی آرایش می‌کنم و بهترین لباسامو می‌پوشم و میرم خیابون ولیعصر، پارک دانشجو. من معمولا داخل پارک نمیرم، چون داخل پارک خطرناک‌تر از خیابونای اطرافشه، همین که پامو می‌زارم اونجا تموم غم‌هام تموم می‌شه و جاشو به یک هیجان میدم که قلبمو پر از خون می‌کنه! با این که می‌دونم دارم چه کار خطرناکی می‌کنم اما ادامه می‌دم...

صدای ماشین‌هایی که برام بوق می‌زنن و باهاش دعوت می‌شم به خوش‌گذرانی بهم لذت میدم! وقتی خودمو پرت می‌کنم رو صندلی ماشیناشون، چشم‌اشون برق می‌زنه، اونا اکثرا می‌گن که تو واقعا خوشگلی و معمولا با همون نگاه اول اسیرم میشن... خندم می‌گیره وقتی تو ماشین یکی می‌شینم که وقتی سنشو می‌گه می‌بینم حداقل ۱۰ سال از من کوچیک‌تره! و تلاش می‌کنم که مخم رو بزنه! آخه من همیشه سنمو دروغ می‌گم! بعضیا از عشق می‌گن و اینکه می‌خوان همیشه باهام باشن ولی این تکراری‌ترین دروغیه که همیشه می‌شنوم، چون بارها امتحان کردم که این عشق‌های آتشین بیشتر از چند ماه طول نمی‌کشه! نور ماشینا تو شب و صدای ترمزاشون جلوی پام... گوشم پره از این صدا... دوست دارم که خودمو پرت کنم تو بغل مردهایی که شبیه کسی هستن که ندارمش. بعضیاشون خیلی محترم و بعضیاشون بی‌ادب و تنفرانگیز...

معمولا کسی رو که می‌خوام به دست میارم، فقط کافیه که چشم‌ام رو خیره کنم تو چشم‌اش... البته اتفاق افتاده که بعضی وقتا که تو چشم یه نفر خیره شدم، بعد از چند ثانیه از دستم فرار کرده، اما هیچ وقت دلش رو نفهمیدم. خیلی از استریتهایی که میان تو پیچ‌های (فیسبوکی) علیه همجنس‌گرایی شعار میدن، شب رو با من گذروندن...

شب‌ها رو دوست دارم چون آدم‌اش احساسی‌ترین، بعضیاشون دلشون برام می‌سوزه می‌گن حیفه که یکی مثل تو اینجوری خودتو می‌سپاری به خطر... زندگی پر از آدمای بد بوده! اونایی که نخواستم تسلیمشون بشم و هرجوری تونستن ضربه زدن... تجاوزهای زورکی، چاقوکشی سر بدست آوردنم و اسپری بی‌هوشی...

تو بغل بعضیاشون احساس امنیت کردم و تو بغل بعضیاشون از ترس لرزیدم، خاطره‌های من پره از ردپای مردهایی که اومدن تو زندگی و رفتن، نامه‌های عاشقانه و شماره تلفن‌هایی که هیچ وقت بهشون زنگ نزدم... اما نمی‌دونم که دارم چی کار می‌کنم، زندگی روزهای من با شبام خیلی فرق داره... روزها یک ماسک می‌زارم رو صورتم تا خودمو از شر طعنه و کنایه‌ها حفظ کنم اما شب‌ها خودم هستم. خیلی شب‌ها که دیر وقت مست برمی‌گردم خونه مادرم با نگرانی بهم می‌گه که داری با خودت چی کار می‌کنی اما من می‌خندم و هیچی نمی‌گم، چه جوری بگم حرف دلمو؟! شاید من یه بیمارم یا عقده دارم، شاید از دست خودم ناراحتم که این کارا رو می‌کنم، اما مگه دیگه میشه یه جور دیگه زندگی کرد؟ کسی که آلوده شده و آینده تاریکی در انتظارشه و هیچ امیدی نداره...

داغ سرما

در بسته شد
کوبیدمش
و به صدا خاندمش «هی دوست»
تنم در احتراق سرمای نبودنت می‌سوزد
بین، برایت دانه‌های کوچک برف آوردم
به من بگو، چطور گردنبندی بیافم
از زمهریر روزهای نبودنت
که بیاویزی‌اش
همچون پلاک گمشده‌ی خانه‌ای
که من به دور قلبم آویختم...

تادیب

احساس اینکه عادت ماهانه‌ای
که لیز می‌خورد خون از روی ران‌هایت
احساس اینکه آبستنی
که هر آن فشار می‌دهد بیاید بیرون...
ولی من فقط احساس کرختی بعد از یک استمنای
یا احساس لذت آغشته به گناه، بعد از اولین بوسه!
آویزان بر ریسمان زمخت شرع
که برای تن‌پوش‌های پنهان هر شبم
می‌پذیرم تادیب شوم!
از آن فشار
تا این فشار
فاصله‌اش چند ماده در قانون است



همه می‌دانند. بله. همه، حتی بچه‌های ده ساله هم می‌دانند. اما کسی در موردش حرف نمی‌زند. تو دلت می‌خواهد کسی، شخصی، هرکسی، جلویت را بگیرد و توی چشم‌هایش نگاه کند و بپرسد. مستقیم، رک، خشن، واضح، بی‌پرده، شاید هول شوی. شاید تکذیب کنی. شاید اصلاً صاف توی چشم‌هایش خیره شوی و حقیقت را بگویی. فقط برای اینکه قیافه‌ی شوکه شده‌اش را تا ابد توی ذهنت ثبت کنی و هر از گاهی از یادآوری آن چشم‌های از حدقه زده بیرون، آن دهان نیمه‌باز که دلت می‌خواهد بکوبی زیر فک پایینی تا بچسبد بهم و دیگر باز نشود را به یاد بیاوری و پوزخند بزنی به خودت، به آنها، اما کسی نمی‌پرسد.

می‌گویند به ما ربطی ندارد. اما تو می‌دانی. می‌دانی که می‌دانند که خیلی هم ربط دارد. اصلاً همین ارتباط هست که باعث می‌شود نخواهند بدانند. چون می‌ترسند. شاید بعدش خشمگین شوند یا احساس حقارتشان را به طرفت نشانه بگیرند اما همیشه این بوی ترس هست که به مشامت می‌خورد.

مثل سگ خیس شده. ترس هست که از لای سکوت و نگاه و حرکات بی‌تفاوت راه خودش را باز می‌کند و تو بو می‌کشی. تو هم می‌ترسی. اما یادت باشد. سگ، اگر بداند ترسیده‌ای گاز می‌گیرد. ترس را بمک مثل آن آبنبات که عصرها وقتی منتظر مخاطب خاص هستی می‌مکی. ترس را بمک و از آن انرژی بگیر. یادت باشد. می‌گویند همخون گوشت را می‌خورد و استخوان را نگاه می‌دارد. استخوان را پرت کن تا دمی تکان بدهند.

حتی می‌توانی به بازی‌شان بگیری می‌توانی بایستی محکم در حالی که دست‌های داخل جیب لباست مخفی‌اند در حالی که چشم‌های خیره می‌شوند بی‌آنکه ببینند بدون اینکه منتظر آن سوال لعنتی باشی بگو. حقیقت را. راز را. آن چیز کثیف لعنتی

چندش آور را که آن قدر زیر دلت مخفی کرده‌ای بوی گندش کل هیكلت را برداشته. بگو نترس آنهایی که نمی‌خواهند بدانند حتی اگر بگویی خودشان را به نشنیدن می‌زنند.

به تو خواهند گفت: شنیدی صدای لاستیک ماشین آمد؟ حتما بیرون تصادف شده. اما صدای تو را از فاصله مرگ و خفقان نمی‌شنوند. اما تو بخند. دست‌های را محکم‌تر داخل جیب‌های فرو ببر. یادت باشد. سگ، اگر بفهمد دو دل هستی حمله می‌کند. دوباره تکرار کن آرام، آهسته عجله‌ای نیست. داد زن، بگذار همان طور که زجر کشیدی از انتظار برای گفتن این حقیقت آنها هم زجر بکشند با شنیدن چیزی که به آنها ربط ندارد. اما باید بشنوند. تو مجبورشان می‌کنی بشنوند. مگر خودت خواستی صاحب این راز باشی که حالا آنها هم حق انتخاب شنیدن یا نشنیدنش را داشته باشند؟

دیدی گفتی؟ راحت شدی. نفست حالا بالا می‌آید. شانه‌های صاف‌تر شده‌اند. چقدر رنگ پریده‌ی صورتت تو را زیباتر کرده. حالا دیگر نمی‌تواند طوری رفتار کنند که نمی‌دانند. حتی اگر باز هم نقش بازی کنند تو می‌فهمی که می‌فهمند. رنگ نگاه‌شان. مکث عضلاتشان. هر لحظه فریاد می‌زند که دیگر خاکستری نیستی بین سیاهی لشکرها. حالا رنگین‌کمان شده‌ای. شاید قرمز. شاید آبی. اما دیگر ایکس معیوب و مجهولی نیستی که کورها و کرها نمی‌بینندش. حالا جنایتکاری ناخواسته هستی. زنجیرهای قضاوت را می‌بینی که به دورت پیچ خورده‌اند؟ حالا چه خواهند چه نخواهند هر روز تو را، حضورت را، نفست را، به یاد می‌آورند و هرگز یادشان نمی‌رود. حالا پاک شده‌ای. چون دیگر واقعا همه می‌دانند حتی اگر نخواهند بدانند.

پیغمبرم

با اینکه ظاهرانه ولی معنی‌اش یکی‌ست
این گریه‌های تلخ تو با خنده‌های من
دیشب دوباره بحث خودم بود با خدا
آمد جواب «تو» برای چرای «من»

محمت کبیر

ای یار بی‌بهبانه بخواه ازخدای من
یک اتفاق تازه بیافتد برای من
پیغمبرم بشارت من چشم‌های توست
یک جبرئیل مثل تو دارد حرای من
ای حس بی‌اجازه‌ی شاعر شدن بخوان
گاهی غزل برای خودت با صدای من

نگاهی گذرا به زندگی هنرمندان
دگرباش ترکیه

قسمت چهارم و آخر: تارکان توت اوغلو

خواننده‌ای که گمان می‌رود همجنسگراست...

❖ وحید و میلاد



که که با Mehmet Söğütoğlu (مهمت سووت اوغلو — آهنگساز و استاد موسیقی) آشنا شد که سرنوشتش را به میزان زیادی تغییر داد. بنیاد دنیای حرفه‌ای موسیقی وی در سال ۱۹۹۳ با انتشار اولین آلبومش به نام Yine Sensiz (بازم بی تو) توسط شرکت استانبول پلاک عرضه شد. تارکان که اولین بار با کنسرت‌هایش با مردم روبرو شد در مدت زمان کوتاهی با فروش ۷۰۰ هزار تایی آلبومش در عرصه موسیقی جایگاه ویژه‌ای پیدا کرد. تارکان هنگام آماده کردن آلبوم دومش با Sezen Aksu یکی از مهمترین خواننده‌های ترکیه آشنا شد. در عرصه موسیقی در نتیجه تلاش و همکاری این دو هنرمند آهنگ Şıkıdım به آلبوم دوم اضافه شد.

در سال ۱۹۹۵ تارکان همراه با آلبوم دومش به نام Aacayipsin (خارق‌العاده‌ای) در ترکیه و اروپا کلاً ۷۴ کنسرت اجرا کرد. ۲۵ تا از این کنسرت‌ها از بزرگترین کنسرت‌های اسپانسردار در عرصه جهانی بود. این کنسرت‌ها که در استادیوم در سال‌های مختلف اجرا شد، باعث شد که تارکان در مجموع کنسرت‌هایش با ۷۵۰ هزار تماشاگر روبرو شود. همراه با افتخارات این کنسرت‌ها وی به یک موفقیت مهم دیگر نائل شد، که این فروش ۲ و نیم میلیون تایی آلبومش بود. سپس برای آموختن زبان عازم نیویورک شد. در این دوره با Ahmet Ertegun (احمد آرتگون) و شرکت Atlantic Records که قبلاً آشنا شده بود روی پروژه‌های جدیدی مشغول به کار شد.

تارکان توت اوغلو (Tarkan Tevetoglu) مشهور به تارکان در ۱۷ اکتبر ۱۹۷۲ در شهرستان Alzey (آلزی) آلمان در یک خانواده ۶ فرزند ترک‌تبار به دنیا آمد.

تارکان از اهالی ترک‌تبار آلمان و یکی از مطرح‌ترین و مشهورترین خوانندگان ترکیه است. پدرش علی و مادرش نجمه نام دارند. نام او از یکی از پادشاهان قدیم ترک گرفته شده و به معنای قوی و بزرگ می‌باشد. او دارای سه خواهر به نام‌های گولای و نورای و هندان و دو برادر به نام‌های عدنان و هاکان می‌باشد. تارکان فرزند پنجم خانواده‌اش است. او با فروش ۲۹ میلیون آلبوم از موفق‌ترین خوانندگان ترکیه محسوب می‌شود و به او لقب شاهزاده پاپ داده‌اند (مگا استار، یعنی بزرگترین ستاره هم از القاب او می‌باشد) شهرت او در کشورش با شهرت الویس پریسلی در امریکا مقایسه شده‌است.

تارکانی که عشق به موزیکش در ۳ سالگی شروع شده بود در سن ۱۴ سالگی وقتی به کلاس ششم می‌رفت به سرزمین مادری‌اش یعنی ترکیه آمد. علاقه زیاد و بزرگی که به موسیقی پیدا کرده بود باعث شد در کنار درس خواندن در دبیرستان به فراگیری موسیقی سنتی ترکیه نیز بپردازد. تداوم کارهای او در میان جمعیت موسیقی ترکیه، در بین سال‌های ۱۹۹۰-۱۹۹۲ باعث شد که وی توسط آهنگ‌سازان بزرگ و مشهور به موسیقی ترکیه راه پیدا کند.

وقتی سال‌های دبیرستان تمام شد و نتایج کنکور دانشگاه اعلام شد، تارکان تصمیم گرفت به آلمان برگردد و در این حین بود

و در سال ۲۰۰۱ آهنگ Kuzu Kuzu (ناز نازی) با ۵ ورژن مختلف در فروشگاههای موسیقی عرضه شد. درست بعد از آهنگ Kuzu Kuzu، آلبوم Karma در اوایل ماه آگوست در کنسرت‌های زنجیره‌ای که در استانبول برگزار شد به تماشاگران عرضه شد.

آلبوم بعدی وی به نام Dudu (طوطی) در سال ۲۰۰۳ به طرفدارانش عرضه شد که فروش بسیار فوق العاده ای داشت. در سال ۲۰۰۵ تارکان یک Single Maxi Album (در ترکیه به آلبومی که ۳-۴ تا آهنگ داشته باشد گفته می‌شود) به نام Bounce منتشر کرد و آخرین آلبوم مگا استار موسیقی ترکیه در سال ۲۰۰۶ به زبان انگلیسی به نام Come Closer برای طرفدارانش در سراسر جهان ارائه شد.

در سال ۲۰۰۱ از وی عکسی با یک پسر جوان فرانسوی در ساحل منتشر گردید که بسیار خبرساز شد و کلیه مطبوعات، جهت روشن شدن ماجرا او را تحت حمله قرار دادند، نهایتاً وی با رد و قبول ماجرا در آن واحد، در چندین مصاحبه با جملاتی مانند «آن عکس از من نیست ولی من اینگونه متولد شده‌ام» و یا «بله شخص حاضر در آن عکس‌ها من هستم ولی من خود جایگاه خود را می‌دانم» به صورت غیر مستقیم دگرپاش بودن خود را تایید نموده اما اینکه آیا وی همجنسگرا و یا بایسکشوال است دقیقاً مشخص نیست.

مشخصات و نکات جالب در مورد مگا استار موسیقی ترکیه تارکان:

نام: تارکان

نام خانوادگی: توت اوغلو

لقب: مگا استار

روز تولد: ۱۷ اکتبر (۲۵ مهر) سال ۱۹۷۲ (۱۳۵۱ شمسی)

محل تولد: Alzey (آلزی) آلمان

گروه خونی: A+

محل زندگی: نیویورک - منهتن - استانبول

نام مادر: نجمه

نام پدر: علی

نام برادران: عدنان و هاکان

نام خواهران: نورای و گلای و هدنان

محل تحصیل: دبیرستان کارامورشل در ترکیه

سرگرمی‌ها: ادبیات - موسیقی - ورزش - نقاشی

هنر مورد علاقه: نقاشی

خواننده‌های محبوب ترکیه‌ای: Sezen Aksu، Asya

شهرهای مورد علاقه: نیویورک - لندن - آتلانتا

تفریح مورد علاقه: پیاده‌روی در نصف شب

لغت مورد علاقه: Stupid (خنگ)

اعتقادات خرافی: او هیچ وقت از زیر نردبان رد نمی‌شود.

در بین سال های ۱۹۹۴-۱۹۹۷ در تور بزرگ کنسرت‌های اروپایی‌اش مجموعاً در ۱۲ شهر کشورهای هلند، سوئیس، آلمان کنسرت‌هایی برگزار کرد. کنسرتی که در سال ۱۹۹۵ در Palladium نیویورک اجرا کرد در ترکیه به صورت زنده پخش شد.

تارکان در سال ۱۹۹۷ با آلبوم سومش Ölürüm Sana (میمرم برات) مجدداً با شعری از Sezen Aksu در دنیای موسیقی خودنمایی کرد. تارکان که برای آماده کردن این آلبوم ۲ سال وقت گذاشت با همکاری و تلاش Sezen Aksu به موفقیتی که می‌خواست رسید و برای اولین بار در بخش بین‌المللی موسیقی خودش را مطرح کرد. او با آلبوم سومش که ۳ و نیم میلیون عدد فروش داشت صدایش را به گوش جهانیان رسانید. تارکان بعد از این موفقیت بدون هیچ وقفه‌ای کنسرت‌هایش را شروع کرد. وی در تور کنسرت‌های استادیومی خود در شهرهای استانبول، آنکارا، ازمیر، آدانا و آنتالیای ترکیه نیز برنامه‌هایی اجرا کرد. سپس در کنسرت‌هایی که در آمریکای شمالی داشت تماشاگران با شادی فراوان او را در آهنگ‌هایش همراهی می‌کردند.

در همان سال ۱۹۹۷ تارکان در ۱۷ شهر مختلف یک تور کنسرتی که شامل ۱۸ کنسرت در اروپا بود برگزار کرد. در این حین کارهای تارکان با هنرمندان به آلبوم و کلیپ‌ها محدود نشده و او هدف خود را تلویزیون و یک شرکت تولیدات موسیقی که مال خوش بود قرار داد.

در سال ۱۹۹۸ شرکت استانبول پلاک حق فروش آلبوم Ölürüm Sana (میمرم برات) در اروپا را به شرکت مشهور فرانسوی Polgram اعطا کرد که این کار در مشهورتر شدن تارکان در اروپا نقش مهمی داشت. به این ترتیب تارکان با این آلبوم و مخصوصاً آهنگ Şımarık (لوس) توانست تمام اروپا را به خواندن آهنگ‌های ترکیه‌ای ترغیب نماید. وی با همین آلبوم توانست در کشورهای مکزیک، فرانسه، هلند، آلمان، بلژیک، لوکزامبورگ، سوئد، کلمبیا جایزه پلاک طلائی را کسب کند.

در تور دیگری که در بهار سال ۱۹۹۹ شروع شد، تارکان در کشورهایمانند آلمان، فرانسه، انگلستان، بلژیک، هلند، دانمارک، اتریش، پرتغال، اکراین، استرالیا، تونس و... کنسرت‌هایی اجرا کرد که در تابستان همان سال به پایان رسید. در سال ۲۰۰۰ تارکان برای انجام خدمت وظیفه به ترکیه برگشت و قبل از شروع خدمت برای کمک به زلزله زدگان ۱۷ آگوست ترکیه، کنسرتی در Mydonose Showland استانبول اجرا کرد که در آن برای اولین بار در ترکیه از سیستم جدید صدا و نور استفاده می‌شد. جهانی شدن تارکان باعث افزایش هر چه بیشتر مسئولیت‌هایش شد. او پس از بازگشت از خدمت سربازی سرعت تهیه‌ی آلبومش را افزایش داد و آلبوم Karma که نتیجه‌ی ۲ سال تلاش جدی وی بود در استودیو کشورهای آمریکا، فرانسه و مصر ضبط شد



بله من همجنسگرا هستم!

متولد شد. شاید اولین شوخی خود در این دنیا را با مادرش و با به دنیا آمدن در ساعت ۳ نیمه شب انجام داد! پدر او مامور بیمه و مادرش که متخصص گفتاردرمانی بود، زمانی که الن در دوران نوجوانی بود از هم دیگر جدا شدند. بعد از طلاق تنها برادر او با پدر ماند. در سال ۱۹۷۶ (۱۳۵۵ شمسی) از مدرسه فارغ تحصیل شد و بعد از آن به نیو اورلانس^۳ (پیش مادرش) بازگشت و به دانشگاه رفت. او در دوران پیش از حرفه‌ی کمدی‌اش کارهای مختلفی از پیشخدمتی و نقاش خانه تا متصدی بار تجربه کرد و خودش این تجربیات را مرتبط با وارد شدن و موفق بودن در عرصه‌ی کمدی می‌داند.

زندگی هنری

الن مجری‌گری را در کلوب‌های کوچک، کافی‌شاپ‌ها و خانه‌ها شروع کرد و در سال ۱۹۸۱ رییس تشریفات^۴ در کمدی کلاید^۵ در نیو اورلانس شد. در این دوران تحت تاثیر وودی آلن^۶ و استیو مارتین^۷ قرار گرفت. یک سال پس از آن شویی را راه‌اندازی کرد به نام بامزه‌ترین فرد آمریکا. پنج سال بعد، در شوی تلویزیونی

یکی از مشهورترین مجری‌های کمدی در آمریکا و یکی از شناخته‌شده‌ترین چهره‌های برجسته همجنسگرا، چندی پیش با گرفتن عکسی از خود و هنرمندان مطرح دیگر در مراسم اسکار ۲۰۱۴ (به سبک سلفی^۱) بار دیگر بر سر زبان‌ها افتاد. به همین بهانه بر آن شدیم که زندگی موفق این هنرمند برجسته و شجاع (چرا که سال‌ها پیش آشکارسازی کرده است) را بازگو کنیم.

پرهاما

من در جمع دگرجنسگرایان بزرگ شدم، همانطور که تمام دگرجنسگرایان در فضایی مشابه بزرگ می‌شوند. این جایی است که ما همجنسگرایان از آن می‌آییم... از جمع شما دگرجنسگرایان! - «الن دی جنرس^۲ در مصاحبه‌ای با ۲۰/۲۰ در سال ۱۹۷۸»

زندگی شخصی

یکشنبه، ۲۶ ژانویه ۱۹۵۸ (۶ بهمن ۱۳۳۶)، لوئیزیانا، آمریکا؛ الن

Clyde's Comedy .5

Woody Allen .6

Steve Martin .7

Selfie .1

Ellen DeGeneres .2

New Orleans .3

Emcee .4

ی فوربس) شناخته شد. الن همچنین سابقه‌ی مجریگری در سری نهم از مسابقات امریکن آیدل، جایزه اسکار، جایزه امی و گرمی را در پرونده‌ی کاری خود دارد. همچنین به عنوان یکی از هنرمندانی که در خیابان مشاهیر آمریکا در هالیوود^{۱۷} ستاره دارند نیز، صاحب ستاره است.

این هنرمند پرستاره و مشهور، همچنان به اجراهای خود ادامه می‌دهد و آشکارسازی‌اش هیچ لطمه‌ای به زندگی حرفه‌ای او نزد. مودی که شاید هم اکنون بیشتر قابل لمس و مشاهده است، اما سال‌ها پیش که الن آشکارسازی کرد، همجنسگرایی حتی در آمریکا آنچنان قابل پذیرش نبود. بیشتر و بیشتر شدن آشکارسازی در بین هنرمندان و افراد مشهور و راحت‌تر شدن آن، مدیون شجاعت‌های افرادی چون الن دی جنرس است.

در مورد الن

نام کامل: الن لی دی جنرس^{۱۸}

سن: ۵۶ ساله

قد: ۱,۷۱ متر

ملیت: آمریکایی

سال‌های فعالیت: از سال ۱۹۷۸ تا کنون

منابع در دفتر مجله موجود است



جانی کارسون^۸ ظاهر گردید و تبدیل به اولین کم‌دینی شد که موفق به کسب چنین موقعیتی شده بود. بعد از آن الن دهه‌ها کار حرفه‌ای خود در زمینه هنر تلویزیونی را ادامه داد و به پاس همین زحمات، برنده‌ی ۱۴ جایزه امی^۹ (برای شوی خودش) و ۱۲ جایزه ی برگزیده‌ی مردم^{۱۰} گردید. همچنین برنده‌ی بامزه‌ترین زن کم‌دین در سه سال ۱۹۹۱، ۱۹۹۴ و ۲۰۰۰ شد. از جوایز دیگر او می‌توان به Saturn Award در سال ۲۰۰۳ و منتخب جوانان در بخش کم‌دی در سال ۲۰۱۱ و ... اشاره نمود.

در مورد آشکارسازی

در مصاحبه‌ای با سی-ان-ان^{۱۱} در ششم آپریل سال ۱۹۹۷، الن گفت: «من همیشه فکر می‌کردم که می‌توانم زندگی خصوصی‌ام را از زندگی حرفه‌ای‌ام جدا نگه دارم، منظورم اینه که من تمامی تلاشم رو انجام دادم که از جواب دادن به این سوال [در مورد همجنسگرا بودنم] طفره برم... حالا با خودم کاملاً احساس راحتی می‌کنم و نیازی نیست که از این که اگر ریسم از این موضوع آگاه بشه بترسم.»

الن چند روز بعد اعلام کرد که قصدش از آشکارسازی این نبوده که یک گی-آیکون^{۱۲} یا یک سخنگو برای جامعه‌ی همجنسگرایان باشد، بلکه برای صداقت با خودش، این کار را انجام داده. آشکارسازی وی به حدی رای مطبوعات اهمیت داشت که به تیتز مجله‌ی هفتگی تایم هم رسید: بله، من همجنسگرا هستم. در مورد روابط پیش از ازدواج الن می‌توان به اولین رابطه‌ی رسمی وی با آن هیش^{۱۳} (بازیگر و کارگردان آمریکایی) که بعد از مدتی به هم خورد اشاره کرد. اما در سال ۲۰۰۸ با پورشه د روسی^{۱۴} (پورشه لی جیمز دی جنرس^{۱۵}) ازدواج کرد. پورشه، بازیگر و کم‌دین استرالیایی از ۴ سال قبل از آن با الن در ارتباط بود و در سال ۲۰۰۵ همجنسگرایی خود را آشکارا اعلام کرد. این رابطه پس از خواستگاری با الماس سه قیراطی الن، در ۱۶ اوت ۲۰۰۸ به ازدواج رسمی بدل گردید.

از سال ۲۰۱۰ به رژیم غذایی گیاه‌خواری روی آورد که در این باره جمله‌ی مشهوری نیز دارد: «من یک لزبین، یک زاده‌ی برج دلو^{۱۶} و یک گیاه‌خوار هستم...!»

او همچنین نویسنده‌ی ۲ کتاب پر فروش به نام‌های «My Point... And I Do Have One» و «The Funny Thing Is...» است. برنامه ی الن یکی از پر درآمدترین برنامه‌های تلویزیونی (در سال ۲۰۰۷ و از دید مجله

Portia de Rossi .14

Portia Lee James DeGeneres .15

Aquarius - Astrology .16

Hollywood Walk of Fame- 2012 .17

Ellen Lee DeGeneres .18

Johnny Carson .8

Emmy .9

People's Choice Awards .10

CNN -New York .11

Gay Icon .12

Anne Celeste Heche .13

رانده از ایران

همجنسگرایان، تراجنسیتی‌ها و دیگر اقلیت‌های جنسی پس از اینکه شرایط زندگی در ایران برایشان بسیار دشوار می‌شود اغلب مجبورند از کشور خود فرار کنند. مستند «رانده از ایران» ساخته فرید حائری‌نژاد به مساله فرار دگرباشان جنسی به ترکیه می‌پردازد، مشکلات آنها را به تصویر می‌کشد و همچنین با برخی از آنها تا کشور سوم هم‌مسیر می‌شود.

حائری‌نژاد، روزنامه‌نگار، مستندساز و وبلاگ‌نویس ایرانی-کانادایی است که مدتی تهیه‌کنندگی شبکه سی‌بی‌سی و سردبیری رادیو زمانه را بر عهده داشته است. او در کارنامه خود مستند دیگری درباره زندگی پنهان همجنسگرایان در ایران به نام «آشکار در ایران: درون دنیای پنهان همجنسگرایان ایران» را نیز دارد. وی همچنین چند مستند اجتماعی دیگر نیز ساخته است.

این فیلم در هر بخشی از خود دردی از جامعه اقلیت‌های جنسی و فرهنگ جنسی ایران را به تصویر می‌کشد. گاهی با مردان همجنسگرا مصاحبه می‌کند، گاهی به خانه‌ی تراجنسیتی‌ها می‌رود گاهی هم البته دگرباشان جنسی جلوی دوربین فرصتی می‌یابند برای درد دل کردن و اشک ریختن. این مستند شامل واقعیت‌هایی دردناک از زندگی پنهانی دگرباشان جنسی هم در ایران و هم در ترکیه است. عده‌ی زیادی از دگرباشان جنسی می‌پندارند با خروج از کشور و آمدن به ترکیه مشکلاتشان حل می‌شود، اما این مستند نشان می‌دهد که دگرباشان جنسی با مشکلاتی از قبیل خشونت و تبعیض جنسی و جنسیتی روبرو هستند. اغلب این افراد مجبورند برای امرار معاش به کارهای سیاه بپردازند. عمده دلایلی که باعث می‌شوند دگرباشان جنسی از کشور خارج شوند آنطور که این فیلم به ما می‌گوید عبارتند از:

- تحت فشار قرار گرفتن برای ازدواج اجباری به خصوص لژیون‌ها که از طرف خانواده خود مجبورند در سنین جوانی با مردی ازدواج کنند.
- محکومیت‌های جزایی به دلیل گرایش و هویت جنسی، همجنسگرایان مرد بسیاری از



- ترس مجازات‌های طاقت‌فرسا در این زمینه از کشور خارج می‌شوند.
 - عدم امکانات و تجربه کافی برای عمل تغییر جنسیت در تراجنسیتی‌ها، آنطور که از این مستند برمی‌آید تراجنسیتی‌های کمی در ایران هستند که از عمل تغییر جنسیت خود راضی بوده‌اند.
 - تحت فشار قرار گرفتن تراجنسیتی‌ها و همجنسگرایان برای عمل تغییر جنسیت، تراجنسیتی‌ها و همجنسگرایان زیادی در ایران به دلیل فرهنگ غلط و ناآگاهی در معرض تغییر جنسیت قرار می‌گیرند. عده‌ای از ایشان موفق به خروج از کشور می‌شوند.
 - لو رفتن مهمانی‌ها و تولدهای خصوصی دگرباشان جنسی، گاهی با افشا شدن مهمانی‌های دگرباشان، آنها به دلیل بازداشت و محرومیت‌های اجتماعی یا حتی ترس از این‌ها، از کشور خارج می‌شوند.
 - دلایل دیگری نیز می‌توان برای آن برشمرد مثل تجاوزهای جنسی، ترس از مشکلات به وجود آمده از تنفر دیگران و ... که این فیلم تا میزان زیادی توانسته به این مسائل بپردازد.
- رانده از ایران، نشان می‌دهد که چگونه ایرانیان دگرباش جنسی، خانواده، مملکت و علاقه‌مندی‌های خود را رها می‌کنند تا بتوانند در آسایش و امنیت زندگی کنند. این فیلم را می‌توانید از طریق کانال یوتیوب در لینک زیر تماشا کنید:

«رانده از ایران»، روایتی از تبعیض علیه دگرباشان جنسی؛ نسخه انگلیسی
«رانده از ایران»، روایتی از تبعیض علیه دگرباشان جنسی؛ نسخه فارسی

Rise Like a Phoenix

Waking in the rubble
Walking over glass
Neighbors say we're trouble
Well that time has passed

Peering from the mirror
No, that isn't me
Stranger getting nearer
Who can this person be

You wouldn't know me at all today
From the fading light I fly

Rise like a phoenix
Out of the ashes
Seeking rather than vengeance
Retribution
You were warned
Once I'm transformed
Once I'm reborn
You know I will rise like a phoenix
But you're my flame

Go about your business
Act as if you're free
No one could have witnessed
What you did to me

Cause you wouldn't know me today
And you have got to see
To believe
From the fading light I fly

Rise like a phoenix
Out of the ashes
Seeking rather than vengeance
Retribution
You were warned
Once I'm transformed
Once I'm reborn
...



برخیز همچون یک ققنوس

کونچیتا ورسه با نام اصلی توماس نیوورت خواننده ۲۵ ساله اتریشی برنده مسابقات یوروویژن ۲۰۱۴ با آهنگ زیبای «برخیز همچون یک ققنوس» است. کونچیتا که یک درگ کوئین است با صدای خیره‌کننده خود موفق شد با کسب ۲۹۰ امتیاز مقام نخست را به خود اختصاص دهد این خواننده اتریشی در سال ۲۰۱۱ نیز مقام دوم را در اتریش برای نمایندگی این کشور در مسابقات یوروویژن با آهنگ «این چیزی هست که من هستم» کسب کرد. او در هنگام دریافت جایزه گفت: «امشب از آن تمام آنهایی است که به آینده صلح و آزادی باور دارند. تو خود می دانی کیستی. ما متحدیم و کسی جلودار ما نیست.»

ترانه سرایان «برخیز همچون یک ققنوس»: چارلی ماسون، جوئی پاتولکا، علی زاکاوسکی و جولیان ماز
آهنگسازان «برخیز همچون یک ققنوس»: چارلی ماسون، جوئی پاتولکا، علی زاکاوسکی و جولیان ماز



چگونه با تهدیدات اینترنتی مقابله کنیم

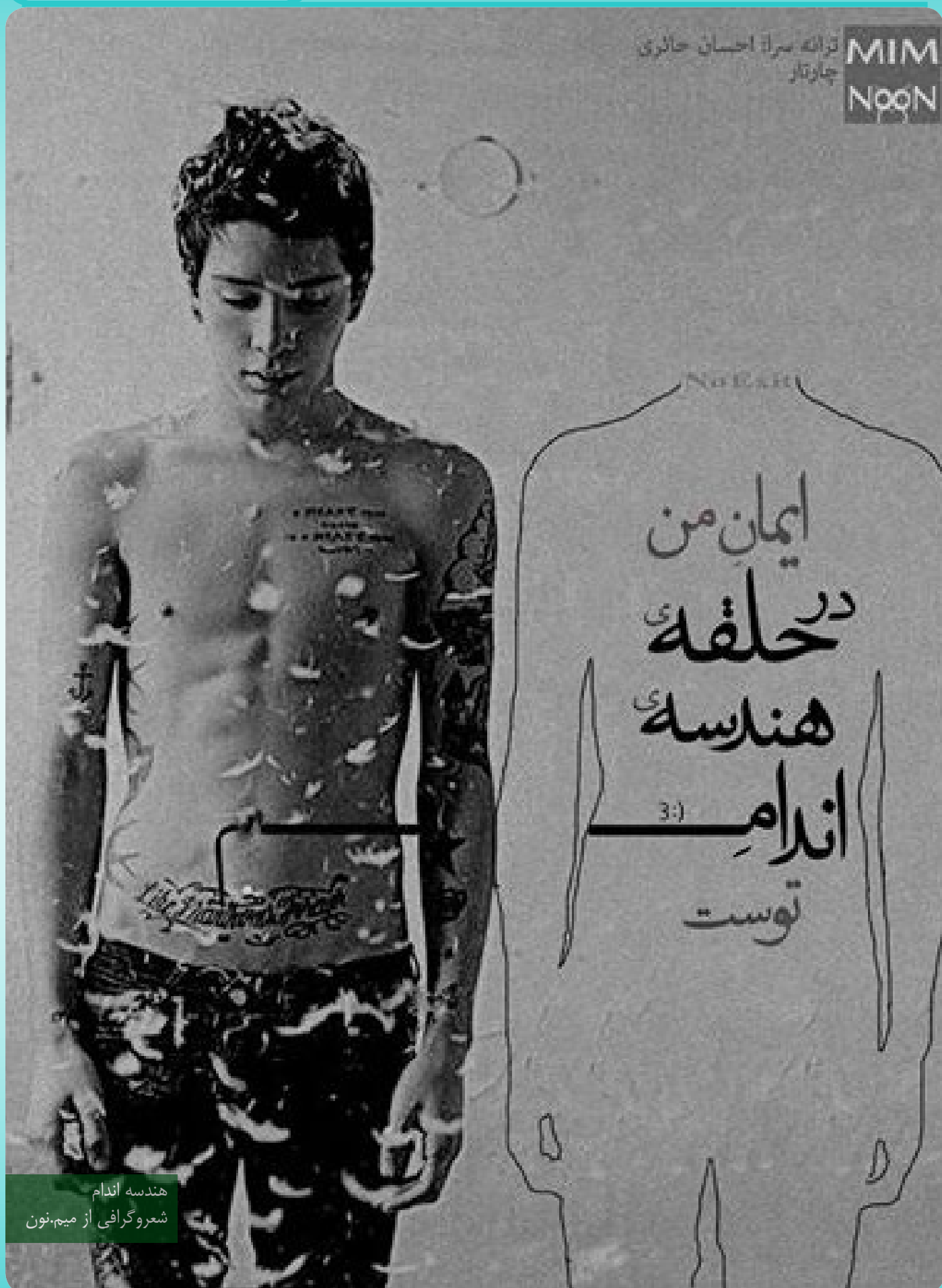
ساده نوشته شده است خواهید فهمید که چگونه نرم افزارها و آنتی ویروس های قفل شکسته کامپیوتر شما را در معرض تخلیه اطلاعاتی قرار می دهند. همچنین راه حل هایی را برای جلوگیری از این سرقت اطلاعاتی و تخریب فایل های شخصی شما، معرفی می کند. معرفی IP و استفاده از تغییردهنده ها و مسائل مربوط به آن بخشی دیگر از این جزوه است. کتابچه «چگونه با تهدیدات اینترنتی مقابله کنیم» یکی از پنج کتابچه ای است که کمیسیون ایگل هرک، در زمینه دگرپاشی جنسی منتشر ساخته است.

برای دریافت نسخه قابل چاپ این جزوه آموزشی در قالب پی دی اف، اینجا را کلیک کنید
برای دریافت نسخه موبایل این جزوه آموزشی در قالب پی دی اف، اینجا را کلیک کنید
برای دریافت خلاصه این جزوه آموزشی در قالب پی دی اف، اینجا را کلیک کنید

کتابچه «چگونه با تهدیدات اینترنتی مقابله کنیم» در ۲۳ صفحه، برای دگرپاشان جنسی ای که با اینترنت کار می کنند، تهیه شده است. این جزوه امنیت در استفاده از کامپیوتر را مطرح می کند و در ادامه ضرورت نصب آنتی ویروس و فایروال را پیش می کشد. چگونگی نگهداری امن از اطلاعات و فایل های مهم و پاک کردن اطلاعات فردی در مواقع ضروری را آموزش می دهد. در این جزوه خواهید خواند که پاک کردن یک فایل به منزله از بین رفتن آن نیست، چه در تلفن همراه چه در وسایل صوتی و تصویری دیگر. موارد دیگری که در این جزوه به آنها اشاره شده است عبارتند از: استفاده از حساب کاربری منحصر به فرد، امنیت در استفاده از اینترنت، چت کردن، محافظت از اطلاعات شخصی، سایت ها و سرقت رمزهای عبور، شبکه های اجتماعی، استفاده از شبکه های پر کاربرد.

کمیسیون بین المللی حقوق زنان و مردان همجنس گرا (ایگل هرک) این جزوه را در جهت استفاده درست از نرم افزارهای سالم، معتبر و قابل اطمینان، پس از تحقیق و مطالعه در این زمینه، تالیف و منتشر ساخته است.

با خواندن این متن که توسط متخصصین این امر به زبانی



هندسه اندام
شعروگرافی از میم.نون



عکس از اینترنت

کونشیتا وورست، برنده فستیوال موسیقی

یوروویژن ۲۰۱۴