

رحلة إلى الذات A Journey to Self

AJSADOUNA أجسادنا



العدد الأول First Issue
حزيران June 2025

نقاط
INTERSECTION



Acknowledgement:

At Intersection, we believe in the importance of collective work and joint efforts, especially when it comes to documentation, knowledge exchange, and production. We express our deep gratitude to everyone who contributed to the completion of this work, each from their own position. We thank the institutions, funders, donors, and individuals, with special mention to:

Allies behind the scenes: To those who provided us with advice, support, and accompaniment. And to the spaces that embraced us during the production of "AJSADOUNA - Our Bodies": thank you for your warm and safe spaces.

Rehla Magazine, Bareed Mista3jil, True Stories by Meem. Outside the Script: Voices of Women from Baalbek Booklet, produced by Mayli.



شكر وتقدير:

في تقاطع، نؤمن بأهمية العمل الجماعي والجهود المشتركة، خاصة في ما يتعلق بالتوثيق، وتبادل وإنتاج المعارف. نعرب عن امتناننا العميق لكل من ساهم/ت في إنجاز هذا العمل، كلٌّ من موقعه/ا. نشكر المؤسسات، الممولين، المانحين، الأفراد، ونخص بالذكر:

الحليفات والحلفاء خلف الكواليس: للواتي والذين قدّموا لنا المشورة، والدعم، والمرافقة. وللأماكن التي احتضنتنا خلال العمل على إنتاج "أجسادنا": شكراً لمساحتكم/ن الآمنة والدافئة.

مجلة رحلة. كتاب بريد مستعجل، الصادر عن مجموعة ميم. كتيب خارجة عن النص: أصوات نساء من بعلبك، إنتاج ميلي.

Editor and translator: Hani Adada

Creative writing trainer: Rita Barotta

Digital Art Creation trainer: Abdulnur Akyüz

Art Therapist: Vanessa Hanna

Project Lead: Hossam Chehade

Project Designer and Finance & Data Lead:

Raed Bahsas

Logistics and Safety & Security Lead:

Sally Ghossain

Creative Direction, Editorial Design,

and Visual Content: Mohamad Kaaki

www.mohamadkaaki.com

الترجمة والتحرير: هاني عضاضة

مدربة ورشة الكتابة الإبداعية: ريتا باروتا

مدرب ورشة صناعة الفن الرقمي: عبدالنور أكيوز

معالجة الفنون التعبيرية: فانيسا حنا

منسق المشروع: حسام شحادة

مصمم المشروع ومنسق البيانات والأمور المالية:

رائد بحصاص

منسقة الأمور اللوجستية والأمن والسلامة:

سالي الغصين

الإشراف الإبداعي، التصميم التحريري،

والمحتوى البصري: محمد الكعكي

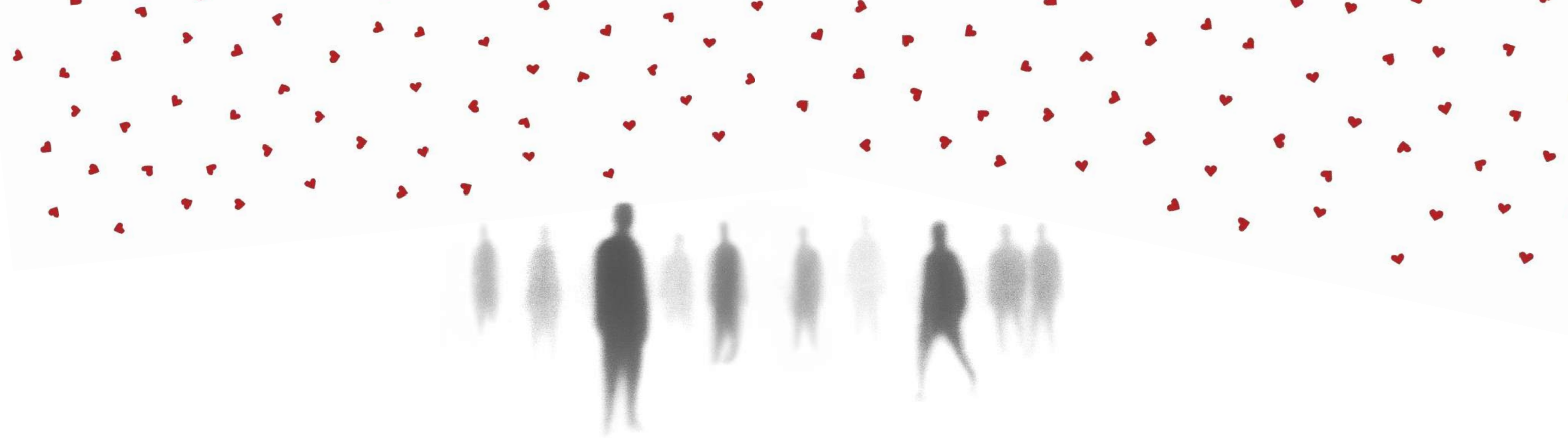
www.mohamadkaaki.com

Funded By تمويل



Supported by بدعم من





Dedication

To the bodies that have carried the weight and lightness of our experiences.
To the bodies that have held the weight and lightness of our memories.

الإهداء

للأجساد التي حملت ثقل تجاربنا وخِفَّتْها.
للأجساد التي احتضنت ثقل ذاكرتنا وخِفَّتْها.

About Intersection:

is a feminist initiative established in late 2022, working toward a society where people facing discrimination based on their identities own their narratives and are socially and economically free and thriving. Our mission is to promote economic independence by creating safer workplaces in the private sector in Lebanon through research, collaboration, and policy enhancement. We also aim to reclaim marginalized and excluded narratives by exchanging, sharing, and producing feminist, intersectional, identity-based, body-related, and gender-focused knowledge.

Guided by our core values of Intersectionality, Transformative Narratives, Diversity & Inclusion, Integrity & Accountability, and Equity, we conduct research, create spaces for knowledge production, sharing, and exchange, and support private sector organizations in shaping inclusive policies. Through these efforts, we strive to build environments where all individuals can thrive with dignity and autonomy.

About AJSADOUNA:

AJSADOUNA Magazine is the product of two workshops in creative writing and digital art production. You will find the pens and brushes of the participants who embarked on this journey to reclaim their narratives regarding sexual and reproductive health and rights (SRHR) through writing, drawing and art creation.

Over the course of four weeks, with one meeting per week, personal experiences were transformed into public ones, and what you find before you is the result.

This magazine is designed to be digital to ensure its accessibility to all. However, this issue is printed exclusively for the sake of remembrance.

عن تقاطع:

تقاطع هي مبادرة نسوية تأسست أواخر عام 2022، تسعى لبناء مجتمع يستعيد فيه الأشخاص الذين يواجهون، واللواتي يواجهن التمييز على أساس هوياتهم/ن، ملكية سردياتهم/ن الخاصة، ويتمتعون ويتمتعن بحرية اجتماعية واقتصادية أكبر تسمح لهم/ن بالنمو. مهمتنا هي تعزيز الاستقلال الاقتصادي من خلال خلق مساحات عمل أكثر أمانًا في القطاع الخاص في لبنان، عبر البحث العلمي، والعمل التشاركي، وتطوير السياسات.

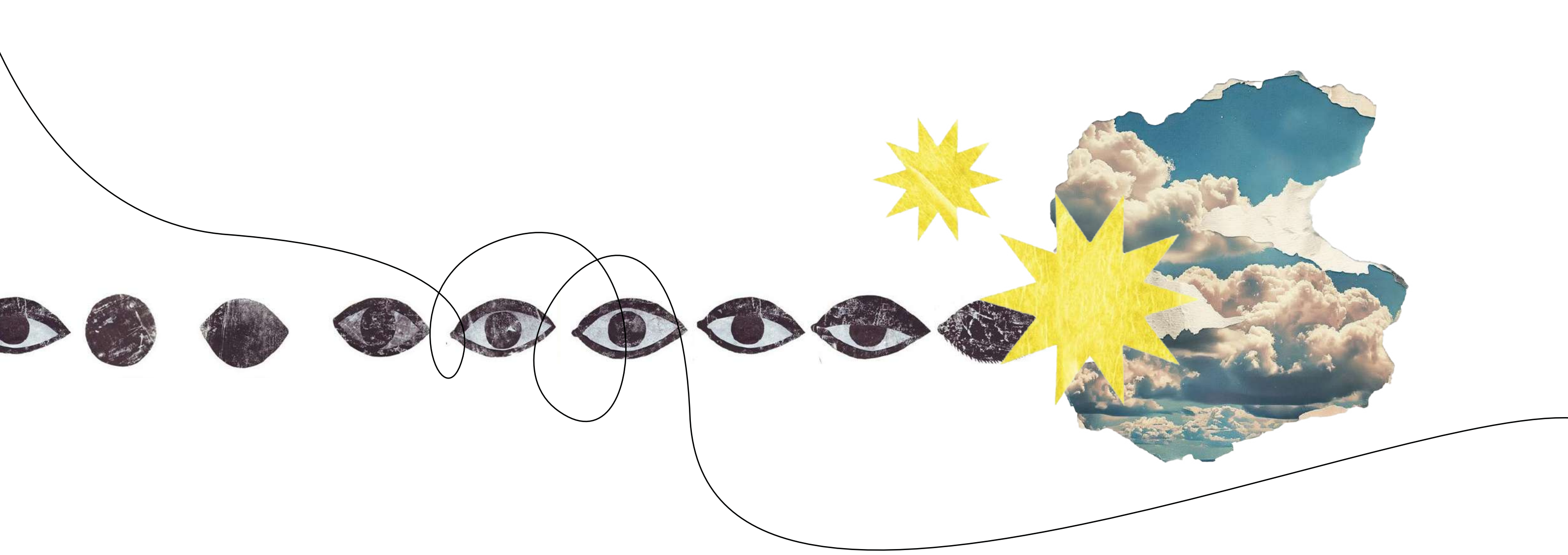
كما نهدف إلى استعادة السرديات المهمشة والمستبعدة من خلال تبادل وإنتاج المعرفة النسوية والتقاطعية القائمة على الهوية، والمتعلقة بالجسد، والمركزة على النوع الاجتماعي. مسترشدين/ات بقيمتنا الأساسية المتمثلة في التقاطعية، السرديات التحويلية، التنوع والشمولية، النزاهة والمساءلة والإنصاف، نجري الأبحاث ونخلق مساحات لإنتاج المعرفة ومشاركتها وتبادلها، وندعم مؤسسات القطاع الخاص في صياغة سياسات شاملة. من خلال هذه المبادرات، نسعى جاهدين/ات لبناء بيئات يمكن لجميع الأفراد فيها الازدهار بكرامة واستقلالية.

عن أجسادنا:

مجلة أجسادنا هي نتاج ورشتي عمل في كل من الكتابة الإبداعية وإنتاج الفن الرقمي. بين أيديكم/ن، تجدون وتجدن ما خطته أقلام وریش المشتركات والمشاركين، الذين خاضوا، واللواتي خضن هذه الرحلة بهدف استرجاع سردياتهم/ن فيما يتعلق بالصحة والحقوق الجنسية والإنجابية عبر الكتابة عنها والتعبير بالرسم عنها.

على مدار أربعة أسابيع، تخللها لقاء واحد كل أسبوع، تم تحويل التجارب الشخصية إلى تجارب عامة، وما تجدونه وتجدنه أمامكم/ن هو نتيجة ذلك.

هذه المجلة مصممة لتكون إلكترونية لكي نضمن وصولها إلى الجميع. لكن هذا العدد طُبع ورقياً بشكل استثنائي من أجل الذكرى.



A Journey to Self

This is the first issue of AJSADOUNA, revealing the profound journey of self-discovery for those who embrace their uniqueness while feeling marginalized. This issue captures the struggle of reconciling one's inner truths with societal pressures that actively suppress authenticity. Self-concealment often leads to deep feelings of loneliness and anxiety, as individuals question their worth and life experiences.

In the context of the suppression of personal freedoms in Lebanon and the Arab world, many voices suffer from the crushing repression of their freedom to express their being and choices, which increases the challenges individuals face on their journeys toward self-acceptance. In societies where expressing sexual identity or personal truths is taboo, it becomes essential to create safe spaces for sharing feelings and experiences.

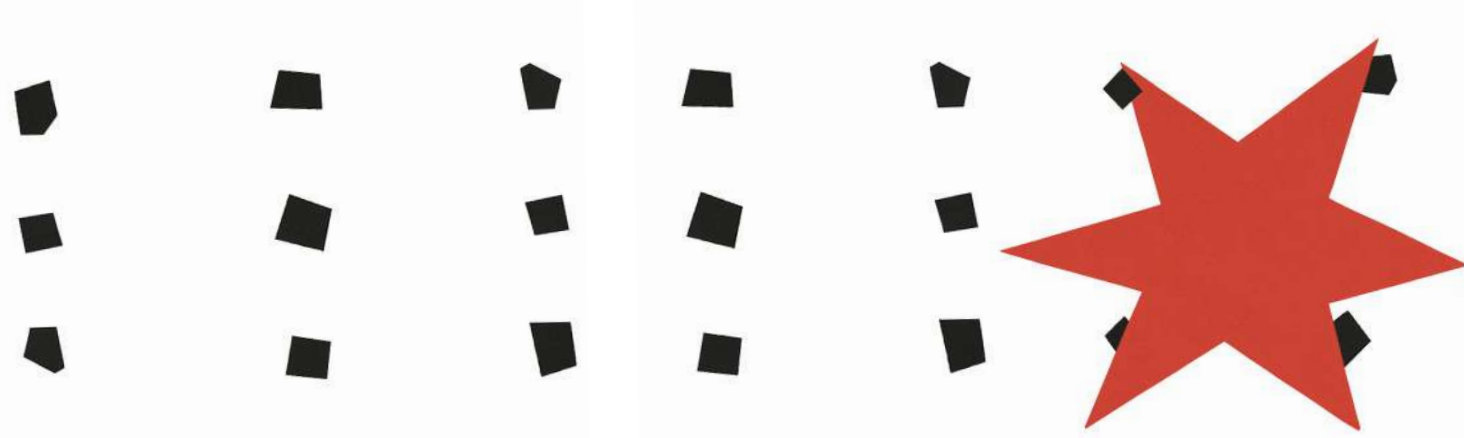
There is a strong yearning for genuine connection and acceptance—a deep desire to find safe spaces where individuals can express themselves freely and without judgment. The hope for a brighter future, where identity is openly celebrated, inspires aspiration toward communities built on love, understanding, and mutual respect. As individuals embark on their personal journeys of self-discovery, they pave the way for future generations to live more freely, creating a world where everyone is valued for who they are, just as they truly are.

رحلة إلى الذات

هذا العدد هو الأول من أجسادنا، حيث يُبرز رحلة اكتشاف الذات العميقة للأفراد المهمشين/ات الذين يتمسكون واللواتي يتمسكن بتفردهم/ن. يعكس هذا العدد الصراع في التوفيق بين الحقائق الداخلية والضغط الاجتماعي التي تقمع حقيقة الذات بشكل متواصل. كثيرًا ما يؤدي كتمان الذات إلى شعور عميق بالوحدة والقلق، حيث يشكك الأفراد في قيمتهم/ن وتجاربهم/ن الحياتية.

في سياق كبت الحريات الشخصية في لبنان والبلاد العربية، تُعاني العديد من الأصوات من قمع ساحق لحريتها في التعبير عن كيانه واختياراتها، مما يزيد من التحديات التي تواجه الأفراد في رحلتهم نحو قبول الذات. في مجتمعات يُعتبر فيها التعبير عن الهوية الجنسية أو الحقائق الشخصية أمرًا محظورًا، يصبح من الضروري إيجاد مساحات آمنة للتعبير عن المشاعر والتجارب.

هناك رغبة قوية في الشعور بالانتماء والقبول، وإيجاد مساحات يُمكن فيها التعبير دون قيود أو خوف. إن الأمل في مستقبل يُحتفل فيه بالهوية يُلهِم التطلع نحو مجتمعات مبنية على المحبة والتفاهم والاحترام المتبادل. بينما يسعى الأفراد لاكتشاف أنفسهم/ن، يمهّدون ويمهّدن الطريق للأجيال القادمة لتعيش بحرية أكبر، مُنشئين/ات عالمًا تُقدّر فيه قيمة الجميع كما هم على حقيقتهم/ن.



Letter to My Younger Self

Dear Younger Me,

You are so much stronger than you know. I see you there, carrying the weight of their expectations, the endless rules of how to move, how to speak, how to be.

It feels like you're holding your breath, doesn't it? Like you're underwater, pretending to be someone you're not, afraid that if you surface, you'll drown in their disapproval. But listen to me: you will breathe again. Your voice, your heart, your way of seeing the world... these are not flaws. They are your magic.

The walls around you now will not hold you forever. One day, you will step into a life that is entirely your own, where you can love a man without fear, where you can build a world that feels like home. You don't have to be the "best son" that they demand.

I know how lonely it feels, how the world seems devoid of any sweetness. But you are not alone. There are others like you, dreamers and fighters who know what it means to feel different. Keep learning, keep growing, and don't you dare shame yourself for the way you shine.

If I could, I'd wrap you in the tightest hug and whisper in your ear that it's going to be okay, that you are loved, that you are enough. But for now, just hold on. The best is yet to come.

Yours sincerely,
Ahad Naqvi (Older You)

رسالة إلى أنا الأصغر

عزيزي أنا الأصغر،

أنت أقوى بكثير مما تتصور. أراك هناك، تحمل ثقل توقعاتهم وضوابطهم اللانهائية عن كيف تتحرك، وكيف تتحدث، وكيف تكون.

تشعر وكأنك تحبس أنفاسك، أليس كذلك؟ كأنك تحت الماء، تتظاهر بأنك شخص مختلف، وتخشى أنه إذا صعدت إلى السطح ستغرق في شعورهم بعدم الرضا. لكن استمع لي: صوتك، قلبك، نظرتك للعالم... كل ذلك ليس عيوبًا، بل هو سحرك الخاص.

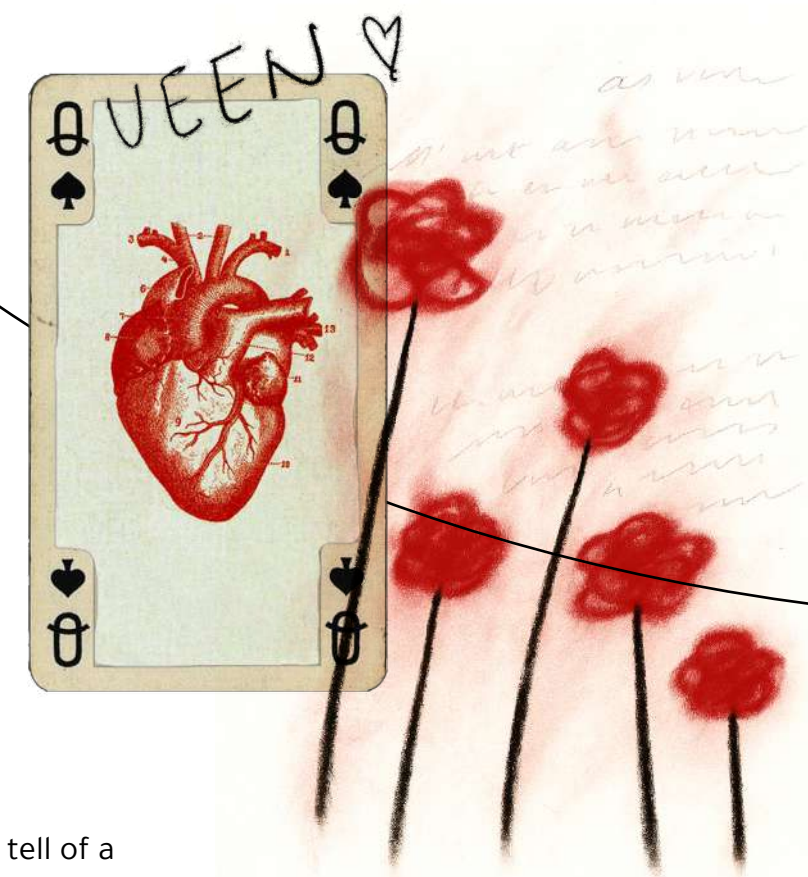
الجدران من حولك الآن لن تمنعك إلى الأبد. يومًا ما، ستخوض غمار حياة تكون فيها حقًا أنت، حيث يمكنك أن تحب رجلًا دون خوف، حيث يمكنك أن تشيد عالمًا تشعر فيه بوطنك. وكأنك لست ملزمًا بأن تكون "الابن المفضل" كما يتوقعون منك.

أعلم كم تشعر بالوحدة، وكيف يبدو العالم خاليًا من أي عذوبة. لكنك لست وحدك. هناك آخرون مثلك، حالمون ومكافحون يدركون معنى أن تكون مختلفًا. استمر في النمو، ولا تجرؤ على لوم نفسك بسبب تألقك.

لو استطعت، لاحتضنتك بكل قوتي، وهمست في أذنك أن كل شيء سيكون على ما يرام، وأنت محبوب، وأنت كافٍ.

لكن الآن، عليك أن تبقى متماسكًا، فالأفضل لم يأت بعد.

بإخلاص
أحد نقفي (أنت الأكبر)



My Body Spoke

If my body could speak, it would tell of a long journey filled with everything and its opposite. When society entered my head, then my bedroom, and had sex in my name, I was filled with shame, my muscles cramped, and bitterness filled my throat after the first kiss.

If my body could speak, it would scream in the face of the bastard who violated its existence while staring into my eyes; perhaps it would spit in his face or slap him and push him away from me as I froze in place, with words stuck inside me.

My body continues the story to recount the pleasure of first sex, which came after I accepted and embraced it.

It would hesitate for a moment, then reveal how I hurt it when I tried to kill it in my teens. I now know that it forgave me; it told me that in its own way when it bloomed.

My body will conclude its story by telling all of you how sweet it is to be free, caring not for the space it occupies, but enjoying its shape and its imperfections. Those stretch marks are deeper than any words that can be spoken.

Hossam Chehade

جسدي حكى

لو كان بإمكان جسدي التحدث، لأخبر عن رحلة طويلة مليئة بكل شيء ونقيضه. حين دخل المجتمع رأسي، ثم غرفة نومي ومارس الجنس باسمي، فملأني العار، وتشنجت عضلاتي، ودخل العلقم حلقى بعد القبلية الأولى.

إذا كان بإمكان جسدي التحدث، لصرخ في وجه ذلك الحقير الذي مسّ بكينونته وهو يحدّق في عيني، لربما بصق في وجهه، أو صفعه، وأبعده عني حينما تسمرّت في مكاني، وتجمّدت الكلمات في داخلي.

يكمل جسدي السرد ليخبر عن متعة الجنس الأولى، التي كانت بعد أن تقبلته وأحببته.

كان ليتردد قليلًا ثم يبوح بكيف أذيتة عندما حاولت قتله في مراهقتي. أعلم الآن أنه سامحني: أخبرني ذلك على طريقته الخاصة حين أزهز.

سيختم جسدي حديثه بإخباركم/ن جميعًا كم هو حلّو أن يكون الجسد حرًا، فلا يبالي بالفضاء الذي يشغله، بل يستمتع بشكله، وبترهلاته. تلك الخطوط على الجلد أعمق من أي كلام يمكن أن يقال.

حسام شحادة

Collage by: S.G.



Age of Maturity

في قاع الانهيار، الحروب، الذكورية، النفي، التبرج
وعدم الانتماء، يبقى سن الرشد والميول الجنسية
والجندر أبرز هموم المجتمع الذكوري.



Are our bodies ours?

يقول محمود درويش: "هذا البحر لي، واسمي وان
أخطأت لفظ اسمي لي."
ولكن، هل أجسادنا لنا؟ هل جسدي لي؟

But, are our bodies ours? Is my body mine?

A Body in Exile: The Silent Struggle of Abortion in Lebanon

It only takes a second: one missed period, one plus sign on a stick, one moment when the ground beneath you shifts, and suddenly, nothing is the same. When I first heard the word ‘abortion’, it felt distant, something that happens to others. I never imagined that one day I’d be sitting alone in my room, staring at a pregnancy test with my heart pounding. Although I didn’t end up pregnant, in those moments before the test turned negative, my mind spiraled, consumed by a thousand thoughts all at once. It was in that brief moment of uncertainty that I understood how quickly reality can shift and how few people talk about it.

No matter the choice, keeping the baby or letting it go, a woman’s body is no longer her own. In Lebanon, everyone has an opinion on what she should do, but no one asks how she feels, how her body becomes a battlefield of guilt, fear, and resilience. To truly understand this unspoken war, I spoke to two women who lived it, each carrying a different kind of pain.

A 28-year-old school instructor shared, “Part of me wanted to smile at the life inside me, but another part was crying, asking, ‘What the hell just happened?’ I was in denial. Four tests in, and I still told myself it was just period pain. When I finally told my ex, his cold response—‘Ma te3tale ham, ma7loule’ (Don’t worry, it’s fixable)—shattered me. I was alone, protecting everyone but myself, breaking down in my room every night, asking, ‘What the fuck have I done?’ The shame was unbearable. I couldn’t even look my gynecologist in the eye. After the surgery, I went to church to confess, and as I bled stepping in, the priest told me, ‘If God forgave you the second you entered, who are you not to forgive yourself?’ Religion, though condemning, helped me heal in a country that would see me as an outcast. Still, my body became a stranger. I hated it, punished it, stuffed it with food, wondering what might have been.”

I have always wondered why a woman’s body must carry the weight of everyone else’s expectations but never her own pain.

Hearing her story, I felt the cruel irony: how she was left to grieve a choice she made alone, yet still had to seek forgiveness for it.

An artist I spoke to had a different experience: “There was no excitement, just desperation. I felt like I had a monster inside me, something eating me from the inside out. I just wanted it gone. Struggling financially and emotionally, with no support from the father, I turned to a doctor who judged me and gave me a dangerous dosage of pills that didn’t work. I spent two weeks in hell—nausea, vomiting, unbearable pain—only to be told by a second doctor that I needed an urgent procedure before a heartbeat formed. The guilt hit me, but I recognized it as something imposed, not truly felt.

Women are raised to feel guilty about this. But I knew I just wanted to get it over with. Finding the pill was an impossible mission, navigating stigma in both Muslim and Christian areas, forced into secrecy.

The operation felt like an exorcism, leaving me with nothing but relief. In Lebanon’s suffocating silence, I longed for better support, better healthcare. Unlike many, I didn’t hate my body. I praised it, honored its strength, and walked away with peace.”

Her story made me realize how deeply guilt is stitched into our skin, even when we know it isn’t ours to carry. I admired her certainty, her refusal to let shame define her, but I couldn’t help but wonder how many women are denied that same peace simply because the world refuses to let them have it.

Two women, two bodies, two battles; one fought with grief, the other with certainty. One begged for forgiveness, the other never asked for it. And yet, both were forced into silence, navigating a system that stripped them of choice, dignity, and control over the very flesh they live in. I have never been in their shoes, but I have felt the weight of a body that is never truly mine, a body that belongs more to laws, to religion, to whispers behind closed doors. How many more women must wage war against their own flesh before we finally ask: why was it never ours to begin with?

Jay D.

جسدُ في المنفى: الصراع الخفي للإجهاض في لبنان

لا يستغرق الأمر سوى ثانية: دورة شهرية واحدة متأخرة، علامة زائد واحدة على أداة فحص الحمل، لحظة واحدة تهتز فيها الأرض تحت قدميك، وفجأة، لا شيء يعود كما كان. عندما سمعتُ كلمة "إجهاض" لأول مرة، شعرتُ أنها بعيدة عني، شيء يحدث للآخرين فقط. لم أتخيل يومًا أنني سأجلس وحدي في غرفتي، أحرق في اختبار الحمل وقلبي يخفق بشدة. مع أنني لم أحمل في النهاية، إلا أنه في تلك اللحظات التي سبقت ظهور النتيجة السلبية، كان عقلي يدور في دوامة، تشغله آلاف الأفكار دفعة واحدة. في تلك اللحظة الوجيزة من عدم اليقين، أدركتُ كيف يمكن أن يتغير الواقع بسرعة، وأن قلة من الناس يتحدثون عن هذا الأمر.

سواء كان الخيار الاحتفاظ بالطفل أو التخلي عنه، لم يعد جسد المرأة ملكًا لها. في لبنان، للجميع رأي فيما يجب على المرأة فعله، لكن لا أحد يسألها عن مشاعرها، وكيف يصبح جسدها ساحة معركة بين الشعور بالذنب والخوف والصمود. ولكي أفهم هذه الحرب غير المعلنة حقًا، تحدثت إلى امرأتين عاشتاها، وكل منهما تحمل نوعًا مختلفًا من الألم.

شاركت معلمة مدرسة تبلغ من العمر 28 عامًا قائلته: "كان جزءٌ مني يريد أن يتنسم للحياة التي بداخلي، لكن جزءًا آخر كان يبكي ويسأل: 'ما الذي حدث للتو بحق الجحيم؟'. كنت في حالة إنكار. أجريت أربعة فحوصات، وكنت لا أزال أقول لنفسي إنها مجرد آلام الدورة الشهرية. عندما أخبرت حبيبي السابق أخيرًا، كان رده باردًا ومحطّمًا: 'ما تعتلي هم، محلولة' (لا تقلقي، الأمر قابل للحل). كنت وحدي، أحمي الجميع إلا نفسي، أنهار في غرفتي كل ليلة، وأسأل: 'ماذا فعلت بحق الجحيم؟'. كان الشعور بالعار لا يُحتمل. لم أستطع حتى النظر في عيني الطبيب النسائي. بعد الجراحة، ذهبت إلى الكنيسة للاعتراف، وبينما كنت أنزف وأنا أخطو، قال لي الكاهن: 'إذا كان الله قد غفر لك في اللحظة التي دخلت فيها، فمن أنت حتى لا تسامحي نفسك؟'. الدين، على الرغم من إدانته، ساعدني على الشفاء في بلد يعتبرني منبوذة. ومع ذلك، أصبح جسدي غريبًا عني. كرهته، عاقبته، وحشوته بالطعام، متسائلة عن ما كان يمكن أن يحدث.

لطالما تساءلتُ لماذا على جسد المرأة أن يتحمل ثقل توقعات الآخرين بدل أن يتحمل ألمها. عندما سمعتُ قصتها، شعرتُ بمفارقة قاسية: كيف تُركت لتحزن على خيار اتخذته بمفردها، ومع ذلك

اضطرت إلى طلب المغفرة؟

تحدثتُ أيضًا إلى فنانة كانت لها تجربة مختلفة:

"لم أشعر بحماسة، بل شعرت فقط باليأس.

وكان هناك وحشٌ بداخلي، شيءٌ يلهمني من

الداخل إلى الخارج. أردتُ فقط التخلص منه. في

ظلّ ضغوطات مالية وعاطفية، ودون أي دعم من

والدي، لجأتُ إلى طبيبٍ حكم عليّ ووصف لي جرعةً

خطيرةً من الحبوب التي لم تجِدْ نفعًا.

أمضيتُ أسبوعين في عذاب كبير - غثيان، قيء، ألم

لا يُطاق - ليخبرني طبيب آخر أنني بحاجة إلى تدخل

عاجلٍ قبل أن تبدأ حياة جديدة بالتكون في أحشائي.

تملّكني الشعور بالذنب، لكنني أدركتُ أنه شعورٌ

فرض عليّ رغم إرادتي، بالتالي لم يكن حقيقيًا. تعلّم

النساء منذ الصغر الشعور بالذنب حيال هذا الأمر.

لكنني كنتُ أعرف أنني أريد فقط أن أتجاوز الأمر.

كان العثور على الحبة (التي تساعد على الإجهاض

المبكر) مهمةً مستحيلة، حيث كنت أواجه وصمة

العار في كلِّ من المناطق الإسلامية والمسيحية،

وأجبرتُ على التكتّم. بدت العملية أشبه بطرد

الأرواح الشريرة، لكنني في نهاية المطاف شعرت

بالراحة. في صمت لبنان الخانق، كنتُ أتوق إلى دعمٍ

أفضل، ورعايةٍ صحيةٍ أفضل. على عكس الكثيرين،

لم أكره جسدي. كنتُ أمتدحه. لقد احتفيت بقوة،

وأكملت طريقي بسلام.

قصتها جعلتني أدرك مدى عمق الشعور بالذنب

المتجذّر فينا، حتى عندما نعلم أنه ليس من حقنا أن

نحمل أعباءه. أعجبتُ بثقتها بنفسها، وبرفضها

السماح للعار بتحديد هويتها، لكنني لم أستطع إلا

أن أتساءل: كم من النساء يُحرمن من هذا السلام

نفسه لمجرد أن العالم يرفض منحهن إياه؟

امراتان، جسدان، معركتان؛ إحداهما خاضتها بحزن،

والأخرى بيقين. إحداهما توسلت الغفران، والأخرى

لم تطلبه قط. ومع ذلك، أجبرتاً على الصمت، في

مواجهة نظام جردهما من حرية الاختيار والكرامة

والتحكم في الجسد الذي تعيشان فيه. لم أكن

يومًا مكانهما، لكنني شعرت بثقل جسد ليس

ملكي حقًا، جسد ينتمي أكثر للقوانين، للدين،

وللهمسات خلف الأبواب المغلقة. كم من النساء

يجب أن يخضن حربًا ضد أجسادهن قبل أن نسأل

أخيرًا: لماذا لم يكن ملكنا أصلًا؟

جاي د.

I Hate You So Much That I Love You

Dear Body,

I've known you since I was a child, and I've

always hated you.

I hated how you grew and started

resembling a woman.

I hated the nights I felt weak within you.

I hated how you were never what I wanted.

I hated the sensations I felt in you.

I hated you so much that I want to change you.

I can learn to tolerate you and make you

someone I could love.

I've never been honest with you, but I'd like you

to become home.

I love you; therefore, I want to change you.

I want to witness your growth and flourish

like a tree from a seed.

It does not end here, as we are one and can

change.

Yours Truly,

Zayn

أكرهك لدرجة أنني أحبك

جسدي العزيز،

عرفتك منذ صغري، ولطالما كرهتك.

كرهت كيف كبرتُ وأصبحتُ تشبه امرأة.

كرهت الليالي التي شعرتُ فيها بالضعف

في داخلك.

كرهت كيف لم تكن يومًا ما أريده.

كرهت الأحاسيس التي شعرتُ بها في داخلك.

كرهتك لدرجة أنني أريد تغييرك.

أستطيع أن أتعلم كيف أتحمّلك

وأجعلك شخصًا أحبه.

لم أكن صادقًا معك يومًا، لكنني

أود أن تصبح موطني.

أحبك؛ لذلك أريد تغييرك.

أريد أن أشهد نموّك وازدهارك كشجرة تنبت من

بذرة.

الأمر لا ينتهي هنا، فنحن واحد ويمكننا التغيير.

مع خالص التحيات،

زين

"They appear as a mirror in front of you, but behind you, they are like chameleons".

My personality changes according to my surroundings. The personality is a product of the environment, and my environment dictates who I should be.

Lastly, a small question: Who is looking at me?

”بالوجه مرآية وبالقفا حرباية“.
شخصيتي تتغير حسب محيطي. الشخصية هي
نتاج البيئة، وبيئتي تفرض عليّ من أكون.
وفي النهاية، سؤال صغير: من الذي ينظر إليّ؟

Where am I?

Where am I?
I feel lost in my own body...
I thought I'd search for it in the U.S.
but all the answers are within me.

أين أنا؟
أشعر بالضيق في جسدي...
ظننت أنني سأبحث عنه في العالم الخارجي لكن
جميع الإجابات موجودة في داخلي

"A Birth" I Never Chose

Before I was even born, my father engaged in arguments with the family about my sex. Many believed I would be a girl, envisioning a future where I would grow into a beautiful woman, marry, and build a family that upheld traditional norms. They spoke of a life where I would raise “healthy sons”, exclusively adhering to Lebanese norms, and most importantly, master the art of cooking traditional Lebanese dishes. After all, in their eyes, a woman’s place was in the kitchen, ensuring a well-prepared meal, clean clothes, and a tidy home, fulfilling the desires “the men”.

My father, however, wished for a boy, while my mother remained silent, too afraid to voice her thoughts. She feared that even expressing the possibility of having a daughter might provoke his anger, or worse, his violence. The weight of these expectations loomed over me before I had even entered this chaotic world.

On the 10th of November, I transcended to this world without a passport! Don't we need a passport to travel? Can we travel without legal papers? No, we cannot! Then why, "Oh my Lord", why was my opinion about my own existence never considered?! Without my permission, they forcibly extracted me from my adored shelter!

The weather was freezing cold, and I was covered in blood. I looked around and asked the nurse, "What sin had I committed to enter this world soaked in blood, as if I were condemned from the very first breath I took?" I guess some whispered, "YOU, YOU, YOU!" they continuously, disgustingly whispered, but it wasn't the tone of my mother nor the nurse.

But why? I have not committed a crime; I am a newborn, an infant who wants nothing but to seek love and security.

The nurse was devastated by my despair. She felt my suffering through my shaking, muted voice, and therefore, she replied:
“You are a girl; you do not possess the ‘male’ reproductive organ!”

I looked shockingly at my organs and then at my mother. Her unsaid words were nonchalant yet confrontational, or at least that is what I wanted to believe in order to see her as less guilty, thus looking at her through a lens of pity.

"I love you, but your father doesn't!"

I swallowed my tongue and never spoke again. In my tiny mind, I struggled to find an answer, questioning what gender I would eventually choose as I grew up. And in that instant, I realized that I would become a man, a person both of my parents would undoubtedly accept.

Years passed, and I became increasingly uncomfortable with my female body.

I told them I would make their ultimate desire come true, that now, at least, we both agreed on the gender they always wanted. In my immature mind, I thought they would be thrilled; but instead, they kicked me out of the house, shaming me for their own desires carved into my “female” body.

L.M.A.

ولادةٌ لم أخترها

قبل ولادتي، دخل والدي في جدال مع العائلة، حول جنسي. اعتقد كثيرون أنني سأكون فتاة، متخيلين مستقبلاً أعيش فيه كامرأة جميلة، أتزوج، وأؤسس عائلة تلتزم بالتقاليد. تحدثوا عن حياة أربي فيها "أبناءً أصحاء"، ملتزمين تمامًا بالتقاليد والعادات اللبنانية، والأهم، أنني أتقن فن طهي الأطباق اللبنانية التقليدية. ففي نظرهم، مكان المرأة هو المطبخ، تضمن طعامًا مُعدًّا جيدًا، وملابس نظيفة، ومنزلًا مرتبًا، مُلبية رغبات "الرجال".

أما والدي، فقد تمنى صبيًا، بينما التزمت أمي الصمت، خائفةً من التعبير عن رأيها. كانت تخشى أن يثير مجرد التعبير عن إمكانية إنجاب فتاة غضبه، أو ما هو أسوأ، عنفه. أُلقت هذه التوقعات بثقلها عليّ حتى قبل أن أدخل هذا العالم الفوضوي.

في العاشر من تشرين الثاني/نوفمبر، انتقلتُ إلى هذا العالم بلا جواز سفر! ألا نحتاج إلى جواز سفر للسفر؟ هل يمكننا السفر بدون أوراق قانونية؟ كلا، لا نستطيع! إذًا، لماذا "يا إلهي"، لماذا لم يُؤخذ رأيي في وجودي في الاعتبار؟ بدون إذني، انتزعوني بالقوة من ملجئ المُحب!

كان الجو قارس البرودة، وكنت مُغطاة بالدماء. التفت حولي وسألت الممرضة: "ما ذنبي لأدخل هذا العالم غارقة في الدماء، كما لو كنت مُدانة منذ أن أخذت أنفاسي الأولى؟"

أظن أن بعضهم همس: "أَنْتِ، أَنْتِ، أَنْتِ أَنْتِ أَنْتِ"
همسوا باستمرارٍ وبصوتٍ مُقْرَز، لكن لم تكن نبرة
أُمي ولا الممرضة.

لكن لماذا؟ لم أرتكب جريمة: أنا مولودٌ جديد، طفلٌ لا يريد سوى البحث عن الحب والأمان.

شعرت الممرضة بحزنٍ عميق بسبب يأتي.
شعرت بمعاناتي من خلال صوتي المرتجف
الخافت، فأجابت: "أنت فتاة؛ ليس لديك العضو
"التناسلي الذكرى".

نظرتُ بصدمة إلى أعضائي، ثم إلى أمي. كانت كلماتها غير المنطوقة لا مبالية، لكنها في الوقت نفسه عدائية، أو على الأقل هذا ما أردتُ تصديقه لأراها أقل ذنبًا، فأنظر إليها بعين الشفقة.

“أحبك، لكن والدك لا يحبك!”

ل.م.أ^٤

First Time It Was Mine

The first time I allowed myself to want, it felt wrong. “Want” had always been something that happened, not something I chose to happen.

I forgot how it feels to expand and take up the space around me. But it started in my stomach, the hollow space that has never been full, despite all attempts—like a black hole of emotions.

I hated how familiar it felt, something I tried to forget, something that lived with me longer than I could remember.

Before, I knew what it meant to reach for something and to want it; I was taught to accept, take, and give in.

The first time I wanted, I almost ran. It almost slipped away. It’s new to want, not to accept.

This time it was mine; it was not given. My body was mine—not borrowed, not ruined.

I can fully claim it.

It’s between my own hands, on my own skin, with the air in my lungs, and the warmth in my belly.

This is when I knew it was mine, not a memory, nor a wound, not something to be taken, but rather something that belongs fully to me.

“The first time it was mine.”

S.G.

أول مرة كان مُلكي

في المرة الأولى التي سمحتُ فيها لنفسي بالرغبة، شعرتُ أن الأمر خاطئ. لطالما كانت “الرغبة” أمرًا يحدث، لا شيئًا اخترتُ حدوثه.

نسيْتُ شعور التمدد وشغل المساحة المحيطة بي. لكن الأمر بدأ في معدتي، ذلك الفراغ الذي لم يمتلئ قط، رغم كل المحاولات - كتقب أسود من المشاعر.

كرهتُ كم كان الأمر مألوفًا، شيئًا حاولتُ نسيانه، شيئًا سكن فيّ لفترة أطول مما أتذكر.

في السابق، كنتُ أعرف معنى السعي وراء شيء ما والرغبة فيه: تعلمتُ القبول والتلقي والاستسلام.

في المرة الأولى التي رغبتُ فيها، كدتُ أهرب. كاد الأمر أن يفلت من بين يديّ. إنه لأمر جديد أن أرغب، لا أن أقبل.

هذه المرة كان لي؛ لم يُمنح لي. جسدي كان مُلكي - ليس مُستعارًا، ولا مُحطَّمًا.

يمكنني استرجاعه بشكل كامل.

إنه بين يديّ، على بشرتي، مع الهواء في رئتي، والدفع في بطني.

حينها عرفتُ أنه ملكي، ليس ذكرى، ولا جرحًا، ليس شيئًا يُؤخذ، بل شيء ينتمي إليّ تمامًا.

“أول مرة كان ملكي.”

س.غ

Put me in the sea.

Put me in the sea.

I love the sound of the waves,
the taste of the salty water covering my head,
and the feeling of the dry salt against my skin.

Put me in the sun too,
so I can feel a little warmer.

People’s hands have become cold,
and the touch of anyone but my mother makes
me panic.

But why? Where did you take me?

You may not be in control of what happened,
but don’t take me to such places anymore.

And I know how hard it is,
but I will always remind you of this place to
protect you.

From now on, the decision is mine.
And you have the right to let me decide for
you.

If there’s a place you don’t want to go,
your feet will take you away from it.

We are one.
Love me as I love you.

Reem Nehme

حطّيني بالبحر

حطّيني بالبحر

كثير بحب صوت البحر،
وطعمة الميّ المالحة لَمّا تغطيلي راسي،
وإحساس الملح الناشف عليّ.

وحطّيني تحت الشمس كمان،
بدفّ شوي.

إيدّين الناس صارت باردة،
ولمسة أيّ حدا غير الماما عم بتنّزني.

بس ليش؟ وين أخذتيني؟

يمكن مش بإيدك يلي صار،
بس معش تاخذيني على هيك مطارج.

وبعرف قديش صعبة،
بس أنا ح ضلّ ذكرك بهالمطرح تاحميكي.

ومن هلاّ ورايح، القرار عندي.
ومن حَقّك تخليني قرر عنك.

إذا في مكان ما بدك تروحي عليه،
إجريكي ح ياخدوكي بعيد عنه.

نحن واحد.
حبيني متل ما أنا بحبك.

ريم نعمة

A Doll's Life

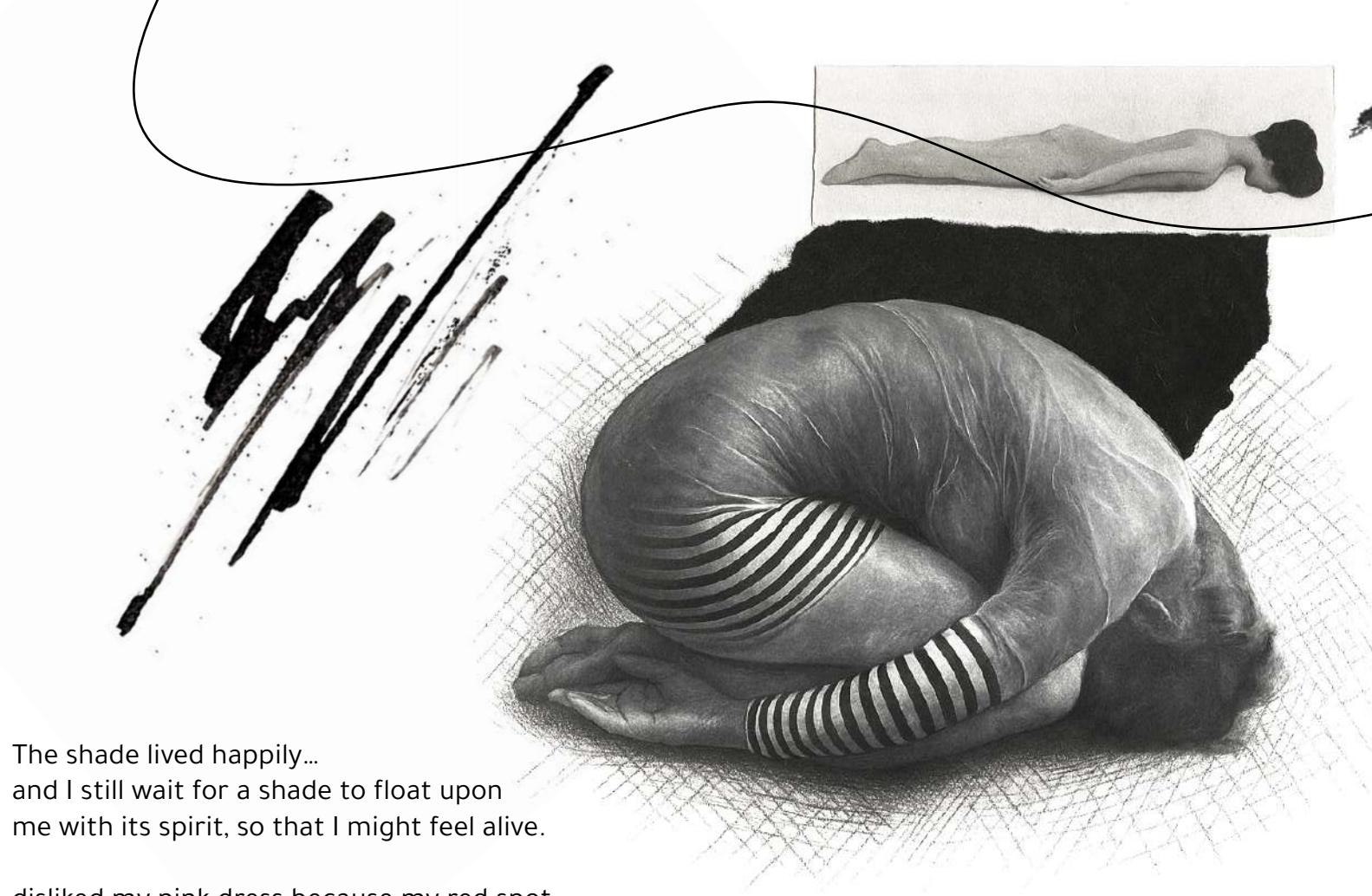
A shade snatched me from the womb of safety,
flayed my free flesh, lifted me into the air,
bound me in the name of the Lord, prayed over
my living body, and offered me as a sacrifice to
the wolves.

He dressed me in a pink gown, as no color
befits a doll but this, and no other color would
make blood shine like light.

The shade told me that I was a doll.
He carried me in his rough hands and then
hung me in the store, in front of glass window
filled with melting wolves.
As he hung me, he recounted a miserable story
from which he wanted to draw a tune that
would bring him plenty of money,
Then he said he would grant me two names:
the first is a hero in his tale, and the second is
one that will save me from the wolves' fangs.
But he didn't listen to my silence... and left,
stripping me of my very self.

I became a story told without anyone knowing
me.
Wolves passed behind the window, possessed
by blind lust.
My pink dress covered a crucified piece of
flesh, a delectable piece,
flayed on God's cross, and the wolves gathered
around it,
drooling with lustful hunger dripping from
their mouths.
Eyes of flame ignited the flesh into hardened
tissues filled with blood.
A flaying... the wolves' faces melted with
laughter...

I am a doll dressed in pink, desired by wolves
for my flesh, hanging in a store.
A doll whose curly hair was disliked by a wolf,
so he whipped it until it could no longer stand,
and it slept in a cradle of eternal fear.
Another wolf disliked my abundance of flesh;
it didn't bring it pleasure, so he sewed my
mouth shut with flames.
A third wolf, disturbed by the sleep of my hair,
twisted it around his fingers, casting a spell
upon me and muttering: "I am the Lord".
And a final wolf, perhaps it came today,



The shade lived happily...
and I still wait for a shade to float upon
me with its spirit, so that I might feel alive.

disliked my pink dress because my red spot
had dried out,
so he decided to mourn me, and he dressed
me in raven-black.
Then, with his outstretched hand, he felt the
certainty of my inclinations.
A still doll? Perhaps you are a virgin...

His hand stretched from my head covered by
the Lord to my body holding the raven...
but I am a doll. I stood still,
and his ember showed no mercy for my
stillness as he plunged toward the prisons.
A cover was drawn over the eyes, and the
ember burned the eyelids.
A night walks quietly, and with each step
marked by embers, it baptizes me in black.
And as he plunged into my stiff virginity, he
wondered: Don't you have lust?

Two moving eyes... and a motionless doll.
And when the embers were extinguished and
the lights went out...
I fell, with my torn flesh and stiff virginity, into
the corner of the store.

The store closed, and I remained a doll.

حياة دمية

اختطفني طيفٌ من رحم الأمان، سلخَ لحمي الحُر،
انتشلني إلى الهواء،
قيّدني باسم الرب، صلّى على جثمانِي الحيّ، وقدمني
قريباً للذئاب.
ألبسني ثوباً وردياً، إذ لا لونَ يليقُ بالدمية سواء، ولا
لونَ سيظهرُ عليه الدماء كالنور غيره.

أخبرني الطيفُ بأنني دمية،
حملني يديه القاسيتين ثم علّقني في المتجر، أمام
زجاج تملؤه الذئابُ الذائبة.
أخبرني، وهو يُعلّقني، بقصةٍ بأسيّة أراد أن يرسم
منها لحناً يجلبُ له مالاً وفيراً.
ثم قال إنه سيمنحني اسمين: أحدهما بطلٌ
لقصته.
والآخر يُمكنني أن أنجو به من أنياب الذئاب.
لكنّه لم يسمع صمتي... وغادر، سالباً مني ذاتي.

بثّ قصةٌ تُحكى ولم يعرفني أحد.
ذئابٌ تمرّ من خلف الزجاج،
فتتلبّسها شهوةٌ عمياء.
فستانِي الوردي كان يغطي قطعةً لحْمٍ مصلوبة،
قطعةً لذيدة.
سُلخت على مصلبةٍ الإله، فتجمّعت
حولها الذئاب،
يقطر لعابُ الجوع الشهواني من أفواهها.
أعينٌ من اللهب تشعلُ بقطعة اللحم أنسجةً
متصلبةً من الدماء.
سلخة... ووجوه الذئاب تذوب ضحكاً...

أنا دميةٌ ألبسُ وردياً، تشتهي الذئاب لحمي،
مُعلّقةً في متجر.
دميةٌ لم يُحبّ الذئبُ شعري المجعد.
فجلده حتى فقد القدرة على الوقوف، ونام في مهد
الخوف الأبدي.
ذئبٌ آخر لم يعجبه لحمي الكثير، فلم يُشعره
بالمتعة، فأخاط فمي باللهيب.
ذئبٌ ثالثٌ، أرقه نوم شعري، فلَقه حول أصابعه،
وأقام عليه سحراً مردّداً: "أنا الرب".
وذئبٌ أخير، ربما جاء اليوم، لم يعجبه فستانِي
الوردي لأن نقطتي الحمراء تبيّست.
فقرّر إقامة حدادٍ عليّ، فكساني سواداً غريباً. ثم،
بيده الممتدة، تحسّس يقين ميولي.
دميةٌ ساكنة؟ لعلّك عذراء...

ماري

How to Convince Your Body That It Is Yours

A collage titled “How to Convince Your Body That It Is Yours” features a mirror that represents how our perception of our bodies is shaped by our personal experiences. Society, harassment, body image issues, bullying, and exclusion play pivotal roles in this process.

Collage by: Hossam Chehade



Collage by: Isabelle and Andrew

كولاج إيزابيل وأندرو



Don't cut the blooming flowers

لا تقطع الأزهار المتفتحة

Homeland and Horizon

Not a riddle
Nor a battlefield
My body is shameful?

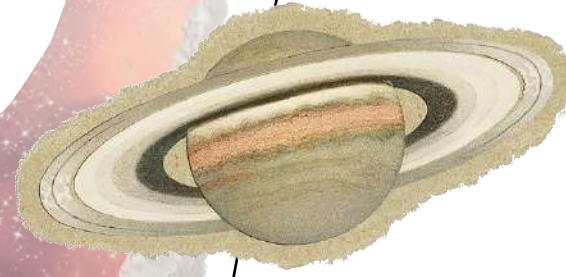
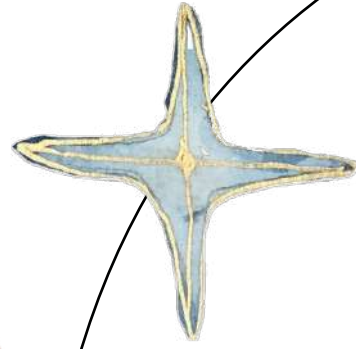
My body is a poem that tells details
A page that tells my stories
Reflects my identity
And writes my own lines

Winding, rugged, cracked details
My body is a melody that dances freely
My lips whisper its colors and say yes
My hands draw it, shatter its bars
My eyes affirm it, see it complete

My body is spacious in its own space,
and I breathe it freely
Fertile with its land,
where my dreams grow

My body is a kingdom
I am its borders
I am its laws
I am its freedom
A homeland that inhabits me,
and I choose it every day with love.

Wessal Al-Araj



وطنٌ وفضاء

ليس لغزاً
ولا حلبة صراع
جسدي عورة؟

قصيدة هو تروي تفاصيل
صفحة تروي حكاياتي
تعكس هويتي
وتخط سطور الخاصة

تفاصيل متعرجة، متعصبة، متشققة
جسدي لحن يتراقص بحرية
شفاهي تهمس بألوانه وتقول نعم
يداي ترسمانه، تحطمان قضبانه
عيناى تؤكده، تراه كاملاً

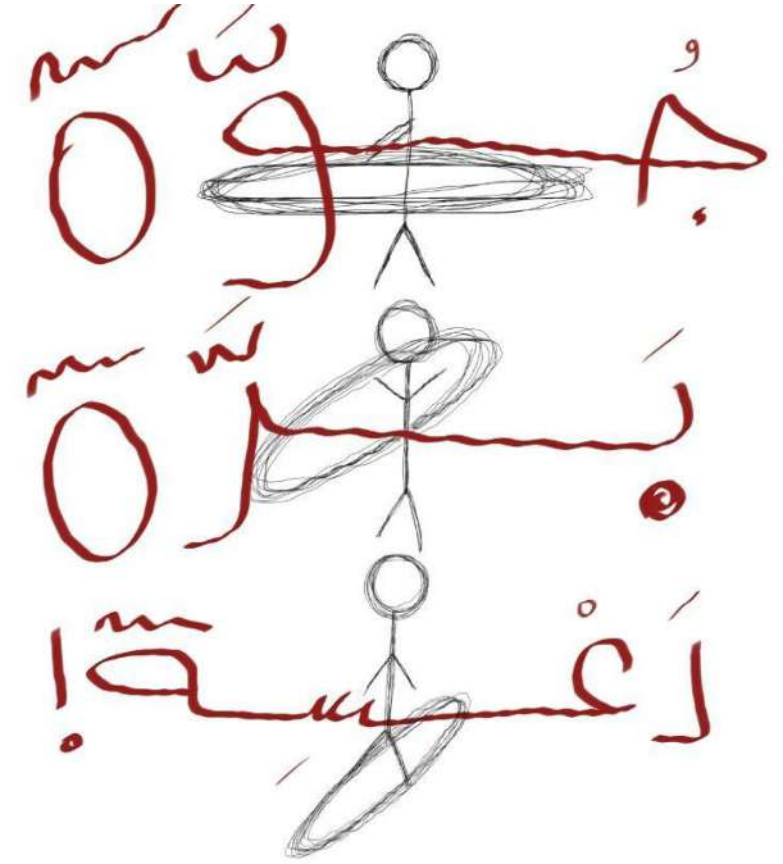
جسدي رحبٌ بفضائه،
أتنفسه بحرية
خصبٌ بأرضه،
تنبت فيها أحلامي

مملكةٌ هو
حدودها أنا
قوانينها أنا
حريتها أنا
وطنٌ يسكنني،
وأختاره كل يومٍ بحب.

وصال الأعرج

Collage by: Isabelle

كوتاج إيزابيل



Inside Outside Step

We used to play this rope game as kids where two would hold the rope and one would jump in and out, then step on the rope. This resembles how someone invades our personal space (inside), judges us from an outer perspective (outside), and steps on our boundaries or oppresses us by taking control of our lives (step).

جَوْه بَرَّة دَعْسَة

كنا نلعب لعبة الحبل هذه في صغرنا، حيث يمسك اثنان الحبل، ويقفز أحدهما داخله ويخرج منه، ثم يدوس عليه (دعسة). هذا يُشبه كيف يغزو أحدهم مساحتنا الشخصية (جَوْه)، ويحكم علينا من منظور خارجي (بَرَّة)، ويتعدى على حدودنا أو يقمعنا بالسيطرة على حياتنا (دعسة).

Dear Body

Dear Body,

My gratitude for you is overflowing.

The way you move
and your cherry taste
amaze me in every single way.

Your textured skin
and the stretch marks on your hips
design your figure in a marvelous way.

You are an entity;
you are art.
Every bit of you fills my heart.

Your hair is soft
and smells nice;
you remind me of summer nights.

Your hands are gentle,
and when I run them down your thighs,
I get shivers down my spine.

I love you so much;
you have no idea.
I want to worship you till the end of time.

Sincerely yours,
Vanessa



جسدي العزيز

جسدي العزيز،
امتناني لك غامر.

أسلوبك في الحركة
ومذاقك الكرزي
يُذهلاني بكل طريقة ممكنة.

بشرتك الناعمة
وعلامات التمدد على وركيك
تُضفي على قوامك جمالاً خلّاباً.

أنت كيانٌ فريد؛
أنت فنٌّ.
كلُّ ذرةٍ منك تملأ قلبي.

شعرك ناعم
ورائحته زكية؛
تذكرني بليالي الصيف.

يداك رقيقتان،
وعندما أمرهما على فخذيك،
تسري في جسدي قشعريرة.

أحبك كثيراً؛
ليس لديك أدنى فكرة.
أريد أن أعبدك حتى نهاية الزمن.

المخلصة لك،
فانيسا

Lost bodies, or naked bodies, or fleeing bodies.
They are all us.
All women's bodies are us.
All men's bodies are us.
We are born in spite of everything,
against everything,
and we know that we are fleeing
with our bodies,
and we know that we dream of them,
that we dwell in them.

الأجساد التائهة، أو العارية، أو الهاربة. كلها نحن.
كل أجساد النساء هي نحن.
كل أجساد الرجال هي نحن.
نولد رغم كل شيء، ضد كل شيء.
ونعرف أننا نهرب بأجسادنا.
ونعرف أننا نحلم بها، ونسكن فيها.

Build your palaces
Build your prisons
Place of Lost Bodies

شيد قصورك
شيد سجونك
مكان الأجساد التائهة



كيف أغرق

لماذا؟ لماذا ليعلمني السباحة رماني في الأعماق ولم يسمح لأحد أن ينقذني؟ لماذا لم أقاوم؟

في البدء تخبّطت في الماء، لكن بعد ذلك انقطعت أنفاسي واستسلمت. كان عمري سبع سنوات، بدأت أغرق. لم أكن قادرًا على التنفس، ولا المقاومة. لكنني لم أكن خائفًا أيضًا. غريب، لماذا لم أكن خائفًا؟ كنت أعلم أن أحدًا لن يأتي. لكنني لم أخف، وسمحت لنفسي أن أموت.

فجأة، توقفت عن الرغبة في التنفس، وأصبح الماء ضوءًا دافئًا وملينًا بالأمان. وصورة فوق الماء كنت أنظر نحوها، تاركًا جسدي تحت. كان أجمل إحساس في الكون هو الموت، وما زلت إلى الآن أبحث عن إحساس يشبه سلام الموت.

إنهم كاذبون، لا يوجد بعبع حين نموت، هناك فقط حب.

لكن لم ينتهِ دوري على الأرض، دفعتني الصورة الجميلة فوق الماء، واستيقظت على والذي يضغط على بطني لأتقيأ الماء. لم أعد أحب السباحة، لأنني في مخيلتي لم أعد أعرف كيف أسبح، وليس من المفترض أن أموت الآن. لكن في مرة على شاطئ البحر، بعد سنة، جاء شاب جميل. كان جذابًا جدًا، لم أكن أعلم وقتها لماذا تأثرت به إلى هذا الحد. جاء إلي، ووعدني أن يعلمني السباحة، وبالفعل في يوم واحد أصبحت أعلم السباحة، ولم أغرق.

الحياة، والماء، والشباب في المسيح، وتعلم السباحة، كل شيء أصبح واحدًا. لكن عندما كبرت، بعد عدة سنوات، أدركت أنني أحب الشباب. لكن ليس أي شاب، بل فقط الشاب الذي يستطيع أن يضيف إلى حياتي معرفة ويعلمني شيئًا جديدًا. وليس من المصادفة أن أول مرة سمحت لجسدي أن يرغب في جسم آخر، كانت في حرم الجامعة، في صفٍ مظلم. كان الخوف من الغرق حاضرًا، لأنه في أي لحظة، قد يفتح أحدهم الباب وأغرق. كان لُعابنا مثل الماء، أغرق، وأتعلم السباحة من جديد، وقلبي يدق جرس الموت، وأنا أحب الموت.

راي

How Do I Drown?

Why? Why did he throw me into the depths to teach me how to swim, yet forbid anyone from saving me? Why didn't I resist?

At first, I did. I fought. But eventually, I had no choice but to give in. I was seven years old. I began to drown.

I couldn't breathe, but I wasn't afraid. Strange, isn't it? I knew no one would come, but still, I wasn't afraid. I let myself go. I allowed myself to die.

Suddenly, I no longer wanted to breathe. The water transformed into a warm, safe light. Above its surface, a shining image appeared, calling me. I felt myself drift toward it, leaving my body behind.

Dying was the most beautiful feeling in the universe, and I've been searching ever since for something that resembles the peace of that moment.

They lied. There are no monsters in death. Only love.

But my time on earth wasn't over. The shining image pushed me back. I woke to my father pressing on my stomach, forcing my body to return.

After that, swimming became terrifying. I wasn't supposed to die, not yet.

Years later, on the beach, a young man approached me. He was beautiful, and something about him stirred me deeply. He offered to teach me how to swim. In one day, I learned.

And I didn't drown.

Life, water, the young man, the act of swimming, suddenly, they became one.

As I grew older, I realized I loved men. But not just any man. Only the one who could add to my life, who could teach me something new.

It's no coincidence that the first time I allowed my body to desire another was on campus, in a dark, empty classroom. The fear of drowning returned. At any moment, someone could open the door, and I would drown again.

Our saliva was like water. I was drowning, yet learning to swim again. My heart rang the bell of death.

And I love death.

Ray

Radically Visible

We are constantly shown one version of a 'normal' life—romance, marriage, and family. But what if that's not your path? It's important to question Amato normativity, the idea that romantic relationships are the default, and to reflect on how hard it is to imagine a future when you don't see yourself in any of the templates society provides.

Collage by: Andrew

مرئية بوضوح جذري

تُعرض علينا باستمرار صورة واحدة للحياة "الطبيعية" - الرومانسية، والزواج، والأسرة. ولكن ماذا لو لم يكن هذا مسارك؟ من المهم أن نتساءل عن معيارية الحب، أي فكرة أن العلاقات الرومانسية هي الوضع الطبيعي، وأن نتأمل في صعوبة تخيل مستقبل لا نرى فيه أنفسنا ضمن أي من النماذج التي يقدمها المجتمع...

كولاج: أندرو



It Speaks

I was given this body
by chance, not by fate,
a vessel of expectations,
a shape assigned before I could protest.

They saw my skin and called it soft,
saw my frame and called it fragile,
wrapped me in ribbons of rules
I never agreed to tie.

Long hair like a threadbare promise,
a script I was meant to follow.
But I rewrote the lines in ink,
carved my own verses into my skin,
pierced through silence,
chose adornment over obedience.

They ask if I will carry life,
as if my body were an empty cradle,
as if my worth were measured in wombs.
I wait for a doctor to tell me what I already
know - that I will never have to explain
myself again.

and if they tell me otherwise,
if they say 'I can',
they will not know that I have already chosen;
that I have already made peace
with the fact that I am not a garden
nor a giver of fruit;
that I am whole without the bloom.

This body holds more than blood and bone;
it carries the rage my grandmothers
swallowed,
the fury pressed between their ribs like a
hidden dagger;
rage that found no mouth,
so it found me instead.

It has burrowed itself into my skin,
knitted itself into my nerves,
filled my lungs with fire,
turned my body against itself.



This rage does not roar; it corrodes;
it gnaws at my insides,
a slow burial while I am still breathing,
a weight pressing me further into the Earth.

I have spent years trying to outrun it,
to silence it, to sweat it out,
but it refuses to be exorcised.
It is in my joints, in my gut,
in every inexplicable ache,
every fever that hasn't been named yet.

If my body could speak,
it would tell you it is mine,
that it does not belong to lineage or law,
that it was not made to soften or to submit.

If my body could speak,
it would tell you
I choose.

Stephanie Nasr



غرسَ نفسه في جلدي،
ونسجَ نفسه في أعصابي،
وملأ رثتي باللهب،
وجعل جسدي يقاتل نفسه.

هذا الغضب لا يزأر؛ بل يتآكل؛
يقضم أحشائي،
دفتاً بطيئاً وأنا لا أزال أتنفس،
كثقلٍ يدفعني بعمق نحو باطن الأرض.

قضيتُ سنواتٍ أحاول الهرب منه،
وإسكاته، وإخراجه بإجهاد نفسي،
لكنه يرفض أن يُطرد.

إنه في مفاصلي، في أحشائي،
في كل ألم لا يُفَسَّر،
في كل حمى لم تُسمَّ بعد.

لو كان جسدي يتكلم،
لأخبرك أنه ملكي،
وأنه لا ينتمي إلى سلالة أو قانون،
وأنه لم يُخلق ليلين أو يخضع.

لو كان جسدي يتكلم،
لأخبرك
أنني أنا من أختار.

ستيفاني نصر



إنه يتكلّم

وُهِبْتُ بهذا الجسد
صدفةً لا قدرًا،
وعاءً للتوقعات،
شكلًا مُحدّدًا لي قبل أن أتمكن من الاعتراض.

رأوا بشرتي فقالوا عنها ناعمة،
رأوا بنيتي فقالوا عنها هشة،
لقوني بشرائط من القوانين
لم أوافق قط على ربطها.

شعرُ طويل كوعدٍ بالي،
نصنُ كان عليّ اتباعه،
لكنني أعدتُ كتابة السطور بالحر،
نقشتُ أبياتي على بشرتي،
اخترقتُ الصمت،
فصلتُ التزيّن على الطاعة.

يسألونني إن كنتُ سأحمل الحياة،
كما لو كان جسدي مهّدًا فارغًا،
كما لو أن قيمتي تقاس في الأرقام.
أنتظر طبيبًا ليخبرني بما أعرفه مُسبقًا-
أنني لن أضطر أبدًا لتبرير نفسي مجددًا

وإن قالوا لي غير ذلك،
إن قالوا "أستطيع"،
لن يعلموا أنني اخترتُ مُسبقًا؛
أنني قد تصالحْتُ مع حقيقة أنني لسبْتُ حديقةً
ولا واهبةً للثمار؛ وأنني كاملةٌ دون أن أزهر.

هذا الجسد يحمل أكثر من مجرد دمٍ وعظم؛
يحمل الغضب الذي ابتلعتُه جداتي،
الغضب المكبوت بين أضلاعهن كخنجرٍ مخفي؛
غضبًا لم يجد فمًا،
فوجدني بدلًا منه.

On Manhood

He gasps,
somewhere between sleep and smoke.
then wakes to a warmth blooming beneath his
navel:
blood, delicate and silent,
as if spilled by a thought.
He closes his eyes.
Somewhere, a blade is being kissed into
sharpness.
He opens his eyes. Gasps again.
contemplates his hands,
as if they might have fled in the night.
He closes his eyes.
The sharpening continues,
not sound, but like a memory of grinding bone.
Gasps.
A scent slithers in: raw meat,
fresh and obscene.
His stomach turns.
He thinks:
If I never open my eyes again,
will the body forget itself?
He thinks:
Death smells less than this.
The odor thickens. Fills the bed.
The mattress sighs with dampness.
He opens his eyes by force.
Gasps.
A small slab of flesh,
barely the length of a whisper,
rests in the fold where the sheet
forms a crater between his legs.
He gasps.
Shuts his eyes. Sweat beads,
his lower leg trembles like a blade in water.
He wills it still.
His hand shivers. Then his heart.
Another gasp,
now mouth and eyes wide,
as if a rib is cracking open,
trying to let something fly out.
He scans the room:
a pale woman sleeping on white linen,

He looks again between his thighs.
The crater remains.
But there,
a faint, foreign rising,
a borrowed erection,
as though stitched from a stranger's desire.
He throws off the sheet,
searching for it,
that thing, that
unspeakable sliver of meat.
There is nothing.
Only the shadow of his pubic hair,
coiled like a question.
He vomits.
Stumbles from the bed.
Gasps again.
Where is that meat of me?

Rita Barotta

عن الرجولة

يشهقُ الرجلُ في نومه.
من نومه يصحو
ليبصرَ دماءً اسفلَ بطنه.
يغمض عينيه، ويسمع صوتًا كسكين تُسنّ.
يفتح عينيه. يشهق مجددًا.
ينظر ليتأكد إن كانت يداه في مكانها.
يغمض عينيه مجددًا.
يسمع سنّ السكين.
يشهق.
يشم رائحة لحم نيء.
يشعر بالغثيان.
يفكر الا يفتح عينيه مجددًا.
يفكر بالموت.
الموت يريح من الرؤية.
الرائحة تملأ المكان. تملأ السرير.
يشعر بالسرير يتل شيئًا فشيئًا.
يفتح عينيه عنوة.
يشهق.
قطعة لحم من ستنمترات قليلة تقبع حيث
الشرشف.
الذي يصنع فوهة بين فخذه.
يشهق.
يغمض عينيه. يتصبب عرقًا. ترتجف أسفل رجله.
يحاول إيقاف الرجفان.
ترجف يده. ثم قلبه.
يشهق.
يفتح عينيه وفمه كضلع يريد الخروج.
ينظر من حوله: امرأة ذات جلدٍ أبيض تنام فوق
شرشفٍ أبيض، هو الآخر.
ينظر إلى اسفل بطنه.
الشرشف ما زال يصنع فوهة بين فخذه.
ولكنه يشعر بانتصابٍ خفيف...
وكأنه آتٍ من بقعة أخرى.
غير جسده.
يطيح بالشرشف عن جسده،
ليبحث عنها، تلك القطعة،
قطعة اللحم النتن.
لا شيء هناك سوى سواد شعر عانته.
يتقيأ.
يخرج من السرير.
يشهق مجددًا.
أين قطعة اللحم؟

The World in a Mirror

I know my face well. I know how my short hair looks when I run my hand through it, how my clothes fit my body, and how the mirror familiarizes me each morning. I feel comfortable, at peace, like I'm finally in my rightful place. But sometimes, the world around me doesn't acknowledge that.

It happened one day at a fast-food restaurant. I needed to use the restroom, so I walked straight to the women's section, as I always do, as I'm entitled to, as I naturally do. But the employee there looked at me with that look—a mixture of surprise and disapproval—then raised her eyebrow and pointed with her hand: "The men's room is on the other side".

One second. That's all it took. One second was enough for my identity to be thrown into the cage of suspicion, enough to turn me, in the eyes of a stranger, into a walking question mark. I could have explained it, I could have justified it, I could have laughed and told her she was wrong. But why? Why do I have to explain my existence in my natural place? Why should my appearance, my body, and the way I dress be a reason for a question that is not asked of anyone else?

I didn't say much; I simply continued on my way, pushed open the door, and entered. But inside, as I stood in front of the mirror, I felt the weight of this situation. Not because it was new, but because it was painfully familiar. Because it reminded me that my body, in the eyes of others, isn't as self-evident as it is to me. They're small details—a look, a comment, a moment of hesitation from a stranger—but they leave an impact, an accumulation of questions I've never asked myself, but that the world insists on putting before me. How do others see me? Will I ever face this situation again? Will I ever have to prove my right to enter a space that is supposed to be accessible to me without question?

I'm comfortable in my body, I love it, and I know it better than anyone else. But that doesn't prevent the world from sometimes trying to make me feel like a stranger in my own skin. But every time I look in the mirror, I hold my head high and remember:

The stranger here is not me.

P.H.



العالم في المرأة

أعرف وجهي جيّدًا. أعرف كيف يبدو شعري القصير، حين أتمرر يدي خلاله، كيف تستقرّ ملابسني على جسدي، وكيف تألفني المرأة كلّ صباح. أشعر بالراحة، بالتصالح، وكأني أخيرًا في مكاني الصحيح. لكنّ العالم من حولي، أحيانًا، لا يعترف بذلك.

حدث ذلك يومًا في أحد مطاعم الوجبات السريعة. كنت بحاجة لدخول الحمام، مشييت مباشرة نحو باب النساء. كما أفعل دائمًا، كما يحقّ لي. كما هو طبيعي. لكنّ الموظفة هناك نظرت إليّ بتلك النظرة—مزيج من الدهشة والإنكار—ثم رفعت حاجبها وأشارت بيدها قائلة: "حمام الرجال في الجهة الأخرى".

ثانية واحدة. هذا كلّ ما استغرقه الأمر. ثانية واحدة كانت كافية لتلقّي هويتي في قفص الشكّ، كافية لتحوّلني، في عيني شخص غريب، إلى علامة استفهام تمثني على قدمين.

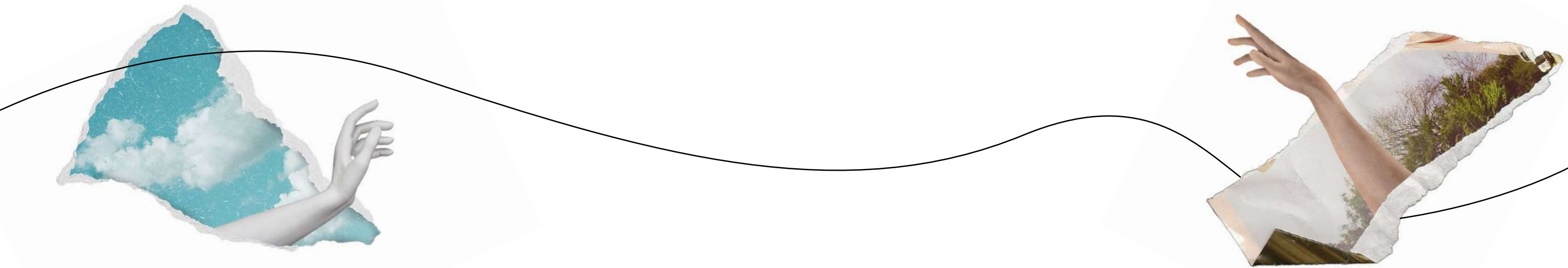
كان بإمكانني شرح الأمر، وكان بإمكانني التبرير، وكان بإمكانني أن أضحك وأقول لها إنها مخطئة. لكن لماذا؟ لماذا عليّ أن أقدم تفسيرًا لوجودي في مكاني الطبيعي؟ لماذا يُفترض أن يكون شكلي، جسدي، وطريقة لباسي، سببًا لسؤال لا يُطرح على غيري؟

لم أتحدّث كثيرًا، اكتفيت بأن أكمل طريقي، دفعت الباب ودخلت. لكن، في الداخل، بينما كنت أقف أمام المرأة، شعرت بوزن هذا الموقف. ليس لأنّه جديد، بل لأنّه مألوف حدّ الألم. لأنه يذكرني بأنّ جسدي، في عيون الآخرين، ليس بديهيًا كما هو بالنسبة لي.

إنّها تفاصيل صغيرة—نظرة، تعليق، لحظة تردّد من شخص غريب—لكنّها تترك أثرًا، تراكمات من أسئلة لم أطرحها على نفسي يومًا، ولكنّ العالم يُصرّ على أن يضعها أمامي. كيف يراني الآخرون؟ هل سأواجه هذا الموقف مجددًا؟ هل سأضطرّ يومًا ما إلى إثبات حقي في دخول مكان من المفترض أن يكون مُتاحًا لي دون استجواب؟

أنا مرتاحة في جسدي، أنا أعشقه، وأعرفه أكثر ممّا يعرفه أحد. لكنّ هذا لا يمنع أن يجرب العالم أحيانًا أن يجعلني أشعر بأنّي غريبة في جلدي. لكنني، في كلّ مرّة، أنظر في المرأة، أرفع رأسي عاليًا وأتذكّر: **الغريب هنا ليس أنا.**

ب.ح.



Resources: We're Not Alone in This

Navigating our bodies, our rights, and our health can be overwhelming, especially when access to accurate information or safe support isn't guaranteed. That's why we're closing this issue with a list of organizations and platforms in Lebanon that offer services, guidance, or safe spaces around sexual and reproductive health and rights (SRHR). We are aware that there are more organizations than those listed and welcome your suggestions to add them to the list in our coming issues!

Whether you're looking for STI testing, mental health support, or just someone to talk to, these resources are here for you. Some are community-based, while others are medical or legal, but all of them share a commitment to care, confidentiality, and respect.

Where to Reach Out:

Marsa Sexual Health Center

Offers free and confidential services related to sexual health, including testing, consultations, and awareness. - www.marsa.me

SIDC (Soins Infirmiers et Développement Communautaire)

Offers support for people affected by HIV, people who use substances, and marginalized groups. Services include harm reduction, medical testing, and social support. - www.sidc-lebanon.org

Skoun, Lebanese Addictions Center

Offers mental health services, therapy, and harm reduction services, for people who use substances. - www.skoun.org

The A Project

Works on reproductive justice, sexual rights, gender justice, all in the spirit of queer feminist movement building. They have a Sexuality Hotline providing counseling, information, and community-based accompaniment and it opens daily between 5-11pm | +961 76 680620 call & WhatsApp enabled.

Check out their podcast Fasleh! - www.theaproject.org

الموارد: لسنا وحدنا في هذا

قد يكون التعامل مع أجسادنا وحقوقنا وصحتنا مسألة مرهقة، خاصةً عندما لا يكون الوصول إلى المعلومات الدقيقة أو الدعم الآمن مضموناً. لهذا السبب، نختم هذا العدد بقائمة من المنظمات والمنصات في لبنان التي تقدّم خدمات وإرشادات ومساحات آمنة حول الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية. ندرك أن هناك منظمات أكثر من المذكورة، ونرحّب باقتراحاتكم لإضافتها إلى القائمة في أعدادنا القادمة!

سواء كنتم تبحثون عن فحص للعدوى المنقولة جنسياً أو دعم للصحة النفسية، أو مجرد شخص للتحدث معه، فهذه الموارد موجودة هنا من أجلكم/ن. بعضها مجتمعي، وبعضها الآخر طبي أو قانوني، لكن جميعها تشترك في التزامها بالرعاية والسرية والاحترام.

مع من وكيف نتواصل:

مركز مرسى للصحة الجنسية

يقدم المركز خدمات مجانية وسرية تتعلق بالصحة الجنسية، بما في ذلك الفحوصات والاستشارات - والتوعية. - www.marsa.me

(SIDC) جمعية العناية الصحية

تقدم الدعم للمصابين/ات بفيروس نقص المناعة البشرية، ومستخدمي/ات المواد المخدرة، والفئات المهمشة. تشمل خدماتها الحد من الضرر، والفحوصات الطبية، والدعم الاجتماعي. www.sidc-lebanon.org

سكون، المركز اللبناني لعلاج الإدمان

يقدم خدمات الصحة النفسية، والعلاج، وخدمات الحد من الضرر للأشخاص الذين/اللواتي يستخدمون المواد المخدرة. - www.skoun.org

مشروع الألف (أ)

يعملون على العدالة الإنجابية، الحقوق الجنسية، والعدالة الجندرية، ضمن إطار بناء حركة نسوية كويرية تقاطعية. لديهم/ن خط ساخن حول الجنسية يقدم الإرشاد، المعلومات، والمرافقة المجتمعية، ويعمل يومياً من الساعة ١١ مساءً 620 680 76 (متاح للمكالمات والواتساب).

استمعوا إلى بودكاستهم/ن "فاصلة"! - www.theaproject.org

A Journey to Self

This is the first issue of AJSADOUNA, revealing the profound journey of self-discovery for those who embrace their uniqueness while feeling marginalized.

As individuals embark on their personal journeys of self-discovery, they pave the way for future generations to live more freely, creating a world where everyone is valued for who they are, just as they truly are.



رحلة إلى الذات

هذا العدد هو الأول من أجسادنا، حيث يُبرز رحلة اكتشاف الذات العميقة للأفراد المهمشين/ات الذين يتمسكون واللواتي ويتمسكن بتفردهم/ن.

بينما يسعى الأفراد لاكتشاف أنفسهم/ن، يمهدون ويمهدن الطريق للأجيال القادمة لتعيش بحرية أكبر. مُنشئين/ات عالمًا تُقدّر فيه قيمة الجميع كما هم على حقيقتهم/ن.