Zühre

Kadın Sağlığı ve Sağlık Hakları Dergisi

Bedenim benimdir...

Sayı: 2 Ücretsizdir

Zühre

Kadın Sağlığı ve Sağlık Hakları Dergisi

Bedenim benimdir...

"Mavi Kalem Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği adına imtiyaz sahibi ve yazı işleri müdürü:
Gamze Karadağ
Editör
Filiz Ayla
Görsel Yönetim
Sibel Çifçi
Tasarım
Büke Sevindi
Sayı 2'yi hazırlayanlar
Filiz Ayla, Salime Tarihçi, Gamze Karadağ, Elif Soycan, Birsen Yaşar, Nuran Kızılkan
Yazışma Adresi
Zühre Dergisi; Tahta Minare Mah. Yıldırım Cad. No:24 Kat:4 Fener- Fatih 34087 İstanbul
Telefon
0212 534 41 33
Faks
0212 534 41 90
E-mail adresi
zuhredergisi@mavikalem.org
Web adresi
www.zuhredergisi.org
Yönetim Yeri
Tahta Minare Mah. Yıldırım Cad. No:24 Kat:4 Fener- Fatih 34087 İstanbul
Basıldığı yer
Ülkem Matbaacılık
Yayın Türü
Yaygın, süreli, aylık
Yazı ve fotoğraflar kaynak gösterilerek serbestçe kullanılabilir.
Bu dergi basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder."

"ZÜHRE, Mavi Kalem Sosyal Yardımlaşma
ve Dayanışma Derneği'nin bir projesidir.
Hollanda Konsolosluğu Matra/Kap programı tarafından desteklenmektedir.

içindekiler

02- Hareket

04-Memelerden Söz Açınca

06-İyi Huylu Kitleler

07-Meme Muayenesi

08-Memelerimiz Çıkarken...

11-Anne Yasaları

13-Kadınlardan Sivil Toplum Kuruluşlar:

Güldünya Kadın Derneği

15-Biyolojik Cinsiyet ve Toplumsal

Cinsiyeti Sorgulamak

Sağlık haklarımız

1. Sağlıklı doğma hakkı
2. Sağlık Hizmetlerine bedelsiz ulaşma ve onlardan yararlanma hakkı
3. Sağlık Bilgisine ulaşma, öğrenme ve eğitim hakkı
4. Sağlığımızı korumak için önlem alma ve uygulama hakkı
5. Sağlıklı doğum ve doğum kontrolü hakkı
6. Sağlıklı çocuklar doğurma hakkı
7. Doğurganlığı hakkında karar verme, bilgi ve hizmet alma hakkı
8. Cinsel yaşamı hakkında karar verme, tarafsız bilgi alma hakkı
9. Gebelik, Lohusalık ve emzirme süresince sağlıklı koşullarda yaşama, hizmet ve bilgi alma hakkı
10. Ruhsal ve Bedensel sağlığı koruyacak ve geliştirecek koşullara sahip olma hakkı
11. Sağlıklı beslenme hakkı
12. Koruyucu sağlık hizmetlerine bedelsiz ulaşma ve sağlık bakımı alma hakkı
13. Bilimsel gelişmelerden yararlanma hakkı
14. Mahremiyetini koruma hakkı
15. Sağlığımıza zarar vermeyecek ortamlarda çalışma hakkı

Hareket günlük hayatımızın neresinde duruyor?

Yazan: Filiz Ayla

Koşmak, zıplamak, tırmanmak hatta gerinmek gibi birçok beden hareketi günlük hayatımızın çok içinde değil. Oysa bütün gün birçok şey yapıyoruz eğiliyor, kalkıyor, uzanıyor, bazen uzun süre ayakta duruyor, oturuyor, bacak bacak üstüne atıyoruz ve daha birçoğu. Yine de bunları yaparken genellikle bedenimizi fark etmek onu hareket ettirmek için değil de bir işi tamamlamak için yapıyoruz; örneğin çamaşır asmak için uzanıyor, yer silmek ya da bir çamaşır sepeti almak için eğilip kalkıyoruz. Ancak bu hareketler bedenimizin sağlıklı olmak için ihtiyacı olan hareketler değildir; çünkü çoğu sadece sınırlı kaslarımızı hareket ettiriyor ve bazılarının da sürekli kasılmasına yol açıyor. Bütün gün evdeki işleri yaptığımız günlerde bile sırtımızı veya yan belimizi ya da üst bacağımızı hiç hareket ettirmemiş olabiliriz.

Burada ise sadece bedenimizi fark etmek, sağlığımızı korumak için yapabileceğimiz ve yapmamız gereken hareketlerden söz etmek istiyorum. Böylesi bir hareket için alışkanlığımız olmayabilir, bize çocukken hep "kız koşmaz" , "kız ağır olur " falan denmiş olabilir. Alışkın olduğumuz günlük giysilerimiz hareketli olmaya pek uygun olmayan dar eteklerden, yüksek topuklu ayakkabılardan, esnemeyen kumaşlardan oluşuyor olabilir hatta biz lisede falan beden eğitimi derslerinden hep kaçan öğrenci olabiliriz. Yine de harekete ihtiyacımız var.

Uygun hareketler oksijen alımını arttıracak ve kan dolaşımımızı hızlandıracaktır. Tüm doku ve organlarımızın canlılıkları için oksijene ve iyi kanlanmaya ihtiyaçları vardır. Tekrarlanan / rutin hareketlerin neden olduğu kas gerginliğimiz ve kas yorgunluğumuz ortadan kalkacaktır. Bu da kaslarımızın gerginliği ve yorgunluğu sonucu ortaya çıkan ağrılardan kurtulmamızı sağlayacaktır. Aynı zamanda uygun hareketler günlük kalori alışımızla onu harcamamız arasında denge kurulmasına yardımcı olacaktır. Kendimiz daha canlı ve enerjik hissedebileceğiz. Eklem hastalıklarının önlemesinde yine düzenli hareketler bize yardımcı olacak.

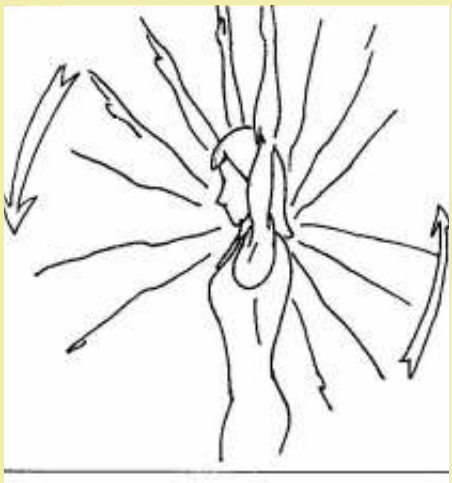
Hareketlerimiz, bedenimizin tüm kaslarını fark etmemizi sağlayacak nitelikte olmalıdır. Bu amaçla değişik sporlar yapılabilir ama eğer buna zamanımız yoksa günde 20-30 dakika ayırıp bedenimizi fark etmeliyiz.

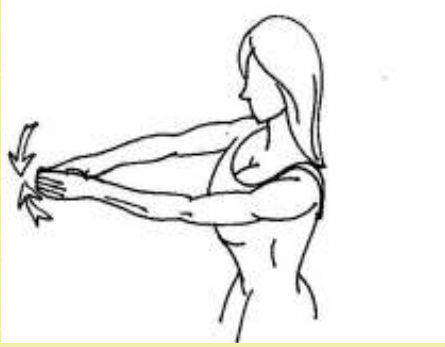
Şimdi birlikte tüm vücudumuzdaki kaslarımızı harekete geçirelim. Tüm bu hareketleri tek başınıza ya da bir arkadaşınızla evde yapabilirsiniz.

Ben yüz kaslarından başlamayı tercih ederim. Adım adım gitmek daha kolay ve bir şey atlamayı önlüyor. Yüz kaslarımız belki de en çok psikolojik durumumuzdan etkilenir. Yine yüz kaslarımızdaki gerilimler alın ve baş ağrılarını harekete geçirebilir. Yüzümüzde hareket ettirebildiğimiz her kası belki de bir ayna kullanarak hareket ettirelim; kaşlar yukarı ve aşağı, burun yukarı ve aşağı, gözler sımsıkı kapalı ve çok açık ve ağız yukarı, aşağı, gergin açık, ileri büzülmüş. Bu hareketleri yaparken hareketsiz kaslarımızı fark ederiz. Çene kaslarımızın gerginliğini çene eklemlerimizdeki ağrı ile fark ederiz. Her hareket onları gevşetip kan dolaşımlarını arttıracaktır.

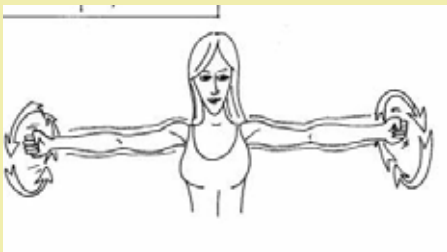
Sırada boynumuz var; kendimizi zorlamamamız gerektiğini ve ağrılı hareketleri yapmamamız gerektiğini unutmamalıyız. Her iki yana doğru daireler çizerek yapacağımız hareketlerle başımızı iki yan ile ön ve arkaya bükmemiz boyun kaslarımızın esnekliğini artıracak ve güçlenerek boyun kemiklerimizin yükünü azaltacaktır. Bu hareketler sırasında hareket kısıtlayan ağrılar varsa bunlar bize devam etmememiz gerektiğini söylüyorlardır. Bu ağrıları izlemek ve devam ettikleri durumda bir sağlık birimine başvurmak yararlı olacaktır.

Omuz ve kollarımız birçok eklem barındırır; omuz eklemi, dirsek eklemi, bilek eklemi ve parmaklarımızdaki eklemler. Her eklem yapabildiği hareketleri yaparken çevresindeki kaslarla birlikte hareket eder. Böylece omuz eklemimiz öne ve arkaya doğru dairesel hareketler yaparken, göğüs ve sırt kaslarını da hareket ettirecektir. Bu kasları





gün içinde çok az kullanırız. Bu hareketsizlikleri bize sırt ağrıları, tutulmalar biçiminde yansır. Dairesel hareketleri kulaç atar biçimde yaptığımızda ise sırtımızın yanlarını saran



kaslar da harekete daha etkin katılabilirler. Göğüs kasları meme sağlığımız için de önem taşır. Bu kasları her iki elimizin avuç içini önde birbirine dayayıp itip gevşeterek de hareket ettirebiliriz.

Yine tüm kol kaslarımız ve omuz eklemimizin dahil olduğu kollarımızla gerinir gibi aynı anda daireler çizdiğimiz hareket gövdemizin üst kısmını da kapsayacaktır. Gövdemizi ortadan bölen diyafram kasımızı hareket ettirecek ve derin solunumu sağlayacaktır.

Dirsek, diz gibi eklemler dairesel hareketler ve dışa açılma hareketi yapamazlar. Dirseğimizi elimizi omzumuza değdirecek biçimde büküp açarak bu eklemi ve ona bağlı kasları hareket ettirebiliriz. Kol kaslarımızın güçlü ve esnek olması bu bölgedeki eklemleri de koruyacaktır. Örneğin taşınan bir ağırlık eklemler ve kaslar arasında paylaşılacaktır.

Kollarınızı iki yana uzatarak bilek ekleminiz ile her iki yöne dairesel hareketler yaparken hareket eden kaslarınıza dikkat edin, bu hareketin omuza kadar yayıldığını göreceksiniz. Ve tabii parmakları unutmayın.

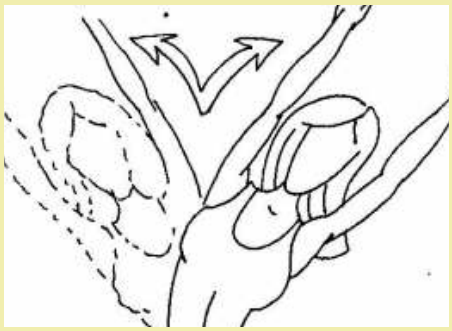
Bedenimizin ortasında boydan boya iskeletimizin en önemli parçası uzanır; omurga. Pek çok küçük kemik ve aralarındaki koruyucu doku yastıkçıklarından oluşan omurga yetişkinlerde en sık hasar gören kemiklerdendir, özellikle bel bölgesi. Omurga ile bedenin yükünü paylaşacak kasların güçlenmesi bizi omurga sorunlarından kurtarır. İlk adımımız sağa, sola, öne ve sınırlı oranda arkaya bükülebilen omurgamızın çevre kaslarını fark etmek olmalıdır. Bu kasları yanlara ve öne ellerimizi de uzatarak esnetmek çok yararlı olacaktır. Aynı zamanda bu kaslar alt karın bölgesindeki iç organları da saran kaslardır.

Bu kaslar arasında karın kasımız içe ve dışa doğru hareket ettirebildiğimiz bir kastır. Burada da diyaframın rolü vardır. Bu bölgeyi etkileyen hareketler sindirim sistemimizin işleyişini de olumlu etkileyecektir.

Kalça eklemimiz öne, arkaya ve dışa doğru hareketler yapabilir. Bacaklarımızı yere paralel olana dek bu yönlere kaldırmak ve hareketleri ardı ardına birkaç kez tekrarlamak hem alt karın bölgesini etkileyecek hem de bacak kaslarının esnekliğini ve gücünü arttıracaktır.

Kalça kasları birkaç kez kasılıp gevşetilerek sürekli oturmanın ya da tekrarlayan hareketlerin yarattığı ağrı ve gerginlikten kurtulabilinir.

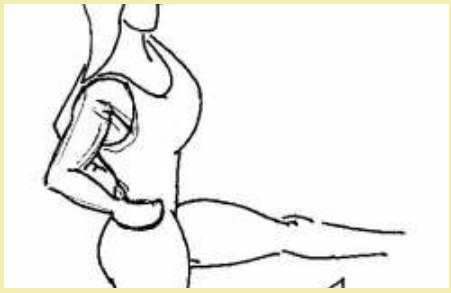
Perine bölgesi kasları kasılıp bırakılarak yapılacak hareketler, idrar kanalı kaslarının ve vajina kaslarının sağlıklı çalışmasına yardımcı olacaktır. Özellikle menopoz sonrası görülebilen



idrar kaçırma sorunu engellenebilir. ("Vajina" konusunda Kegel Egzersizleri ile daha detaylı bilgiye ulaşabilirsiniz).

Diz eklemi, ayak bileği ve parmaklarındaki kasları aynı dirsek el bileği ve parmak kasları gibi hareket ettirebiliriz. Özellikle bilek ve parmak hareketleri için bir sandalyeye oturup ayakları öne uzatmak ve hareketleri öyle yapmak üst bacak ve kalça kaslarının da kısmen harekete katılmasını sağlayacaktır.

Sabah ya da akşam ya da öğlen, günün herhangi bir zamanı kısa sürede yapabileceğimiz bu hareketler günlük alışkanlık biçimine dönüştüğünde bedeninizin daha esnekleştiğini



fark edeceksiniz. Daha önemlisi her kası ve vücudunuzun her kıvrımını tanır hale geleceksiniz.

Ama bence önemli noktalardan biri bu zamanı belki müzik kullanarak ya da başka bir biçimde keyif alabilir hale getirmeniz olacaktır.

Memelerden söz açınca...

Yazan: Filiz Ayla

Memelerden söz açılınca, boyları, biçimleri, büyüme sürecindeki değişimleri, yüklenen anlamlar ve memelerle ilgili hastalıklar gibi pek çok şey geliyor aklımıza.

Tamamen kadınlara özel bir organdan söz ediyoruz. Erkeklerde meme yok mu, evet meme başları ve sınırlı bir meme dokusu vardır ancak bunlar işlevsiz yapılardır. Ama kadının anatomisinin önemli bir parçası olan memeler, aynı zamanda kadın bedeninin işleyişinin de önemli bir parçasıdır.

Öncelikle memeleri geliştiren ve doğum sonrası süt oluşumunu sağlayarak emzirme işlevinin gerçekleşmesine neden olan her şey, hormonlar sadece kadın bedeninde vardır.

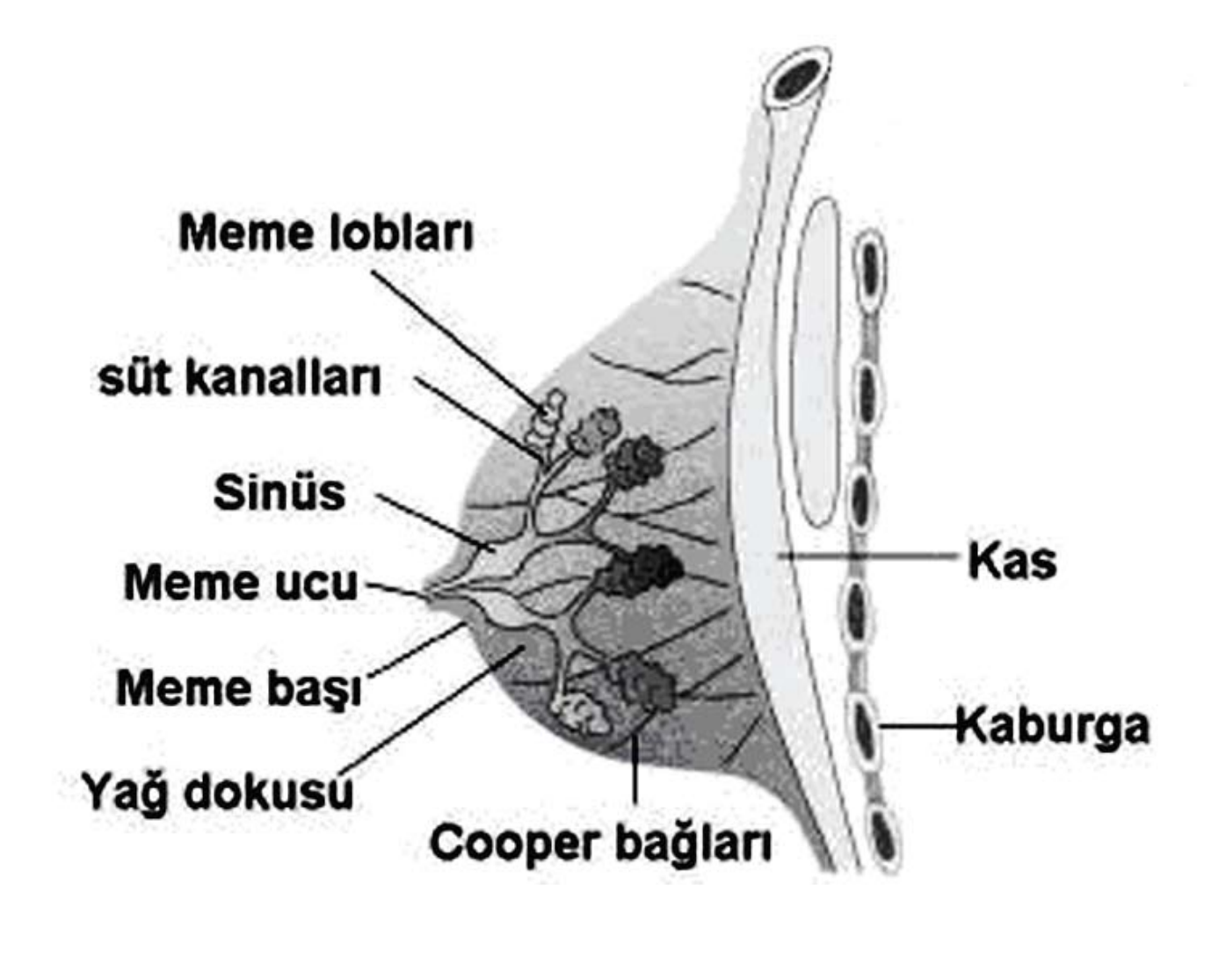
Memelerin boyutları ve biçimleri sanıldığı gibi "tas" ya da "fincan" kapatmakla değil, ailevi özellikler ve hormon dengeleriyle ilgilidir.

Ergenliğe kadar bir tür ter bezine benzeyen bez yapısına sahiptir memeler. Ve ergenliğe geçişin ilk belirtisi de memelerdeki biçim değişikliğidir. Burada büyüme hormonunun, östrojenin (kadınlık hormonunun), progesteronun (gebelik hormonunun) ve prolaktinin(süt yapımını sağlayan hormon) önemli etkileri vardır.

Tüm bu hormonlar büyüme sürecinde farklı oranlarda etkileşim içinde memelerin gelişiminde esas rolü oynarlar.

Memelerde 9-13 yaş arası başlayan gelişme yetişkinliğe geçişle durmaz ve gebelik, doğum ve emzirme ile devam eder. Diyebiliriz ki; memeler sürekli değişen organımızdır. Çünkü bedenimiz bir yandan gelişirken diğer yandan da sürekli döngüsel bir değişim geçirmektedir.

Memeler göğüs kafesi üzerinde, 2.inci ve 7.inci kaburga



kemikleri arasında yer alan bölgede bulunurlar. Kendi yapılarında kas dokusu yoktur ancak göğüs kafesi üzerindeki göğüs kaslarının üzerine yerleşmişlerdir.

Aynaya baktığımızda gördüğümüz meme başlarını, ortalarında meme uçlarını ve aşağıya doğru genişleyerek yuvarlak hatlar kazanan meme dokusunu saran esnek deri tabakasıdır. Aynadaki görüntü bize meme sağlığımız açısından da bilgi verir. Her iki meme başının benzerliği, büyüklüğü, dış yüzeyinin rengi aynı olmalıdır.

Parmaklarımızı birleştirip memelerin üzerine hafifçe bastırarak incelediğimizde içeride yumuşak ama pütürlü bir doku olduğunu hissederiz. İşte bunlar esas olarak süt bezleri, kanalları ve aralarındaki kollajen doku ve yağ dokusudur.

Her meme 15-20 adet birbirinden bağımsız süt üreten yapıdan(loblar) oluşur. Bunlar da içlerinde daha küçük bölünmelerle alt birimlere ayrılıp süt üretimini sağlayan hücreleri barındırırlar.

Lobları birbirine bağlayarak meme dokusunu güçlendiren bir yapı da Cooper bağları adı verilen yapılardır. Bunlar meme dokusunun dayanıklılığını arttıran yapılardır.

Süt kanalları ise en küçük birimden başlayarak birleşerek ana süt kanallarını oluştururlar. Bu kanallar meme başında genişleyerek sinüs adı verilen odacıklara açılırlar. Sinüsler emzirme sırasında sütün daha kolay dışarı boşalmasını sağlar. Ve sinüslerden pek çok sayıda minik delik meme ucuna açılır.

Lobların arasındaki alan yağ dokusuyla desteklenmiştir. Bu yumuşak ve esnek doku, farklı dönemlerde değişen, örneğin gebelikte gelişen ya da yumurtlama döneminin ardından (adet kanamasından birkaç gün önce) genişleyen süt kanalları için esnek bir alan sağlar.

Adet kanamasından birkaç gün önce ortaya çıkan memelerdeki hasiyet bazen de şişkinlik normaldir. Adet kanamasının başlamasına yol açan ani östrojen artışı ve progesteron seviyesindeki azalma bu şişkinliğin de ortadan kalmasını sağlar.

Meme dokusu zengin kan damarları ve bir o kadar önemlisi lenf kanalları ile beslenir. Lenf kanalları koltuk altındaki lenf bezlerine taşınır. Bu nedenle koltuk altında ortaya çıkan ağrı, ağrılı şişkinlikler memelerin sağlığı açısından incelenmelidir.

Gebelik olmadığı hallerde prolaktin az miktarda bulunmasına rağmen süt kanalları ve bezleri üzerinde geliştirici etki yapar. Kanalların gelişmesinde ve memenin yaygın kollajen dokusunun oluşmasında östrojenin önemli bir rolü vardır. Ayrıca östrojen süt üretecek hücrelerin bu özelliği kazanmasını sağlayacak olan progesteronun etkisini güçlendirir.

Beyindeki hipofiz bezinden salgılanan prolaktin memeleri etkilediği gibi adet kanamasını ve adet döngüsünü de etkiler. Prolaktinin olması gereken miktardan fazla olması sahte bir gebelik/lohusalık tablosuna neden olur. Bu tür durumlarda memelerden süt gelebildiği gibi, yumurtlama ya da adet kanaması da engellenebilir. Gebelik yokken memelerden süt geliyorsa tıbbi tetkikler yaptırılmalıdır. Bu durum gebe olmayı da engelleyecektir.

Gebelikte ise 8 haftadan itibaren prolaktin oranı artar ve gebeliğin başından itibaren artmakta olan progesteronla birlikte süt kanallarında ve loblarında gelişme ile birlikte süt üretimi de başlar. Doğuma kadar süt kanallarında kolostrum adı verilen bir süt birikir. Buna "ağız sütü" adı da verilir. Bu süt gebelikte de memelerden akabilir, normaldir. Ya da bebeğin ilk aldığı süt olacaktır. Prolaktin aynı zamanda hipofizden oksitosin salgılanmasını da tetikler ve bu hormon emzirme döneminde süt kanallarının kasılarak sütü dışarı doğru itmesini sağlar

Bu değişikliklerle gebelikte memelerin boyutlarında büyüme ve hassasiyet artar. Genellikle bu dönemde sütyen kullanmak ya da daha büyük sütyenler kullanmak rahatlatıcı olur.

Menapoz da ise, östojen ve prolaktin seviyelerindeki azalma ile birlikte süt kanallarında ve loblarında daralma küçülme aynı zamanda kollajen dokuda azalma meydana gelir. Bu dönemde meme dokusu daha yumuşak hale gelir.

Memelerde en sık rastlanan "iyi huylu" kitleler;

Fibrokistik degişmeler ve fibroadenomlar

Fibrokistik Değişmeler:

Çok yaygın görülmektedir ve genellikle doğurgan dönemde görülürler. Burada doğurgan dönemden kastımız ilk adet kanaması ile menopoz arasında olan yaşam dönemimizdir.

Elle muayenede elimize sert alanlar ya da minik yuvarlak sertlikler gelir. Ağrı ve hassasiyet de vardır. Bu sertlikler adet kanamasından hemen önceki günlerde genellikle daha şiş ve ağrılı bir hal alırlar.

Bazen bu sertlikler kansere benzer ki bu durumlarda iğne ile ya da cerrahi yoldan biyopsi (doku almak) incelemesi yapılarak teşhis konulması gerekir.

Fibrokistik değişikliklerin bazı özel tipleri kanserin gelişebileceği hücre değişikliklerine yol açarlar. Bu durumda sürekli doktor kontrolünde izlenmesi yararlı olur.

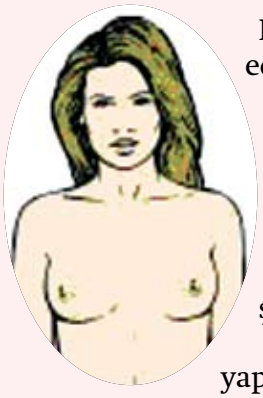
Fibroadenomlar:

Genellikle yirmili veya otuzlu yaşlardaki kadınlarda görülür. Elle muayenede de fark edilir çünkü yuvarlak hatlı, düzgün yüzeylidir ve çevre dokulardan kesin sınırlarla ayrılırlar. Ancak bazıları elle fark edilemeyecek kadar küçüktür, her yıl düzenli mamografi çektirmek bu tür oluşumların fark edilmesini sağlar. Bazıları ise 5-10 cm büyüklüklere kadar varabilir.

Bazen memelerde tek bir fibro adenom olurken bazı kadınlarda birçok fibroadenom görülebilir. Ayrıca, tek memede olabileceği gibi her iki memede de aynı anda görülebilir. Niteliğini anlamak için kesin teşhis İğne biyopsisi yapılır.

Büyümesi izlenir çünkü çok büyüyüp memenin yapısını bozma riski vardır. Bu durumda cerrah tarafından operasyonla çıkartılır. Operasyon sonrası yeni bir fibroadenom oluşursa bunun anlamı eskisinin tekrarladığı değil memenin yeni fibroadenomlar yapmakta olduğudur.

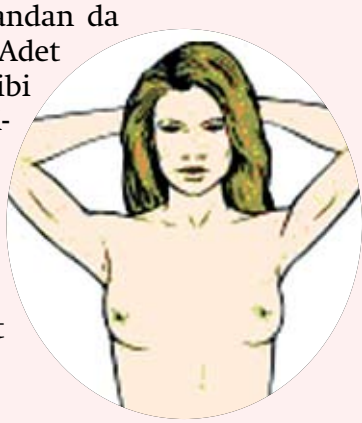
Kendi kendimize meme muayenesini nasıl yaparız?



Memelerimizin sağlığını takip etmek ve ortaya çıkabilecek değişiklikleri hemen fark edebilmek için belli aralıklarla meme muayenesi yapmak gerekir.

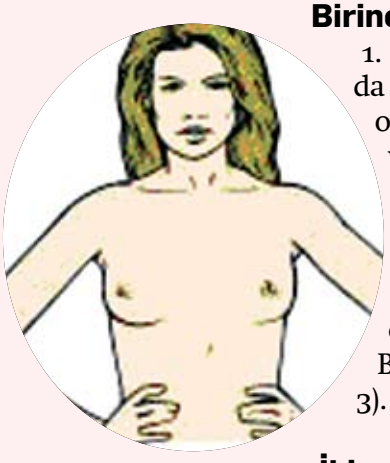
Muayenede ne arıyoruz? Neyi fark etmek istiyoruz? Bunu bilmeliyiz.

Yanıt kolay, değişikliği fark etmek istiyoruz ama yanıt bir yandan da zor çünkü sürekli değişim geçiren bir organdan söz ediyoruz. Adet döngüsünün farklı dönemlerinde mesela yumurtlama, kanama gibi farklılaşabilen bir organımız memeler. Ya da gebelik, menopoz, diyet, ağır egzersiz vb.. durumlarda memelerde farklılıklar mesela şişkinlik, hassasiyet hissederiz.



O halde tüm bu durumları da göz önüne alarak muayenemizi yapmalıyız. Ve adet döngümüzdeki belirli bir zamanı seçmeliyiz, böylece olağan değişimleri kısmen saf dışı bırakabiliriz. Bu muayene için en uygun zaman memelerin şişkin ya da hassas olmadığı dönemdir. Mesela adet kanamasının bitiminden birkaç gün sonra en uygun zaman olabilir.

Birinci adımda gözlerimizle muayene edelim:

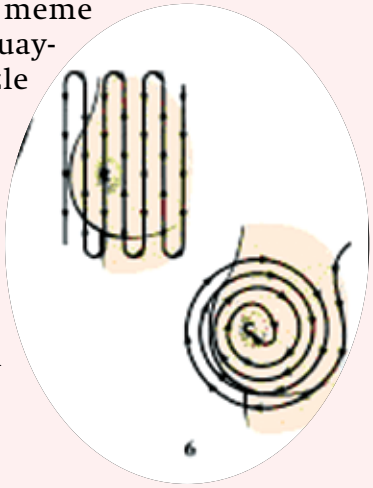


1. Gövdenizi gösterecek boyutta bir aynanın önünde çıplak durun. 3 ayrı pozda bedeninizi inceleyeceksiniz. Birincisi kollar yana sarkık duruş. Memelerde orantısızlık, şişlik, yüzeyinde ya da meme başında büzüşme ya da çukurlaşma var mı buna dikkatle bakın.(Şekil 1).
2. Ellerinizi şekildeki gibi başınızın arkasında birleştirin, şimdi her iki meme de yukarı doğru yükseldi. Sınırlarını inceleyin, yine yüzeydeki değişiklik olasılıklarını inceleyin ve birbirleri ile karşılaştırın. (Şekil 2).
3. Ellerinizi kalçalarınızın üzerine koyup bastırın. Bu durumda memelerin üzerine yerleştiği göğüs kasları kasılır. Bu pozda da memelerinizi karşılaştırmalı inceleyin. (Şekil 3).

İkinci adımda elle ve baskı uygulayarak, bastırarak muayene edelim:

4. Sırt üstü yatıp bir kolunuzu resimdeki gibi başınızın altına yerleştirin(sağ kol olsun). Diğer elin(sol el olsun) üç orta parmağını birleştirin, bu üç parmağın parmak uçlarını muayene için kullanacağız(Şekil 4). Sol elle sağ meme yi hafif baskılar uygulayarak yukarıdan aşağı çizgiler halinde ve meme başından başlayarak daireler çizerek meme çevresine doğru açılarak kontrol edin (şekil 6). Aynı muayeneyi diğer kolunuzu (sol kolunuzu) başınızın altına koyup sağ elinizle tekrarlayın.
5. Bu muayenede elinize yaygın meme dokusundan farklı sert ya da çevresi, sınırları belli sert veya yumuşak bir kitle gelip gelmediğini inceleyin. Meme başını incelerken parmaklarınız arasında tutup bir akıntı olup olmadığını kontrol edin. Aynı zamanda meme yüzeyindeki deride değişiklik olup olmadığını, kızarıklık, deride sertleşme, pütürlü yüzey vb. izleyin.

Eğer bir değişiklik fark ederseniz hiç vakit kaybetmeden ayrıntılı araştırma için sağlık ünitesine gidin.



Memelerimiz çıkarken...

Dergimizin bu 2. sayısında, memelerimizin çıkmaya başladığı dönemi ve bu dönemde bedenimizde oluşan değişikliğin zihnimize, ruhumuza ne gibi etkileri olduğunu konuştuk.

Katılımcılar:

Merve:34 yaşında, ev hanımı. 1 kızı ve 2 oğlu var.

Hafize:43 yaşında, ev hanımı. 5 kızı ve 1 oğlu var.

Fatma:29 yaşında, ev hanımı. 2 kızı ve 1 oğlu var.

Elif:22 yaşında, hemşire. Bekâr.

Nuran: 34 yaşında. Çocuğu yok. Proje Koordinatörü.

Aydan:41 yaşında. Ev hanımı. 2 çocuğu var.

Yasemin:38 yaşında. Ev hanımı. 1 oğlu var ve hamile.

Moderatör: Merhaba, dergimizde bu ay ki konumuz; memelerimizin çıkmaya başladığı dönem. Memelerimiz ne zaman çıkmaya başladı? Memelerimiz çıkarken neler hissettik? Kısaca bu konudan bahsedeceğiz. Memeleriniz hangi yaşlarda büyümeye başladı?

Merve: Memelerim çıkmaya başladığında 12 yaşındaydım. Aileme, babama karşı utanmıştım.

Hafize:Bende12yaşındaydım ve memelerimin çıkmasını çok istiyordum.

Fatma:Benim memelerim 12-13 yaşlarında çıkmaya başladı. Ben çıkmalarını pek istemiyordum. Çünkü o dönemler sürekli sokakta oynardım. Oyun arkadaşlarım arasında erkek çocuklarda vardı. "Annem yollamaz ve onlarla oynayamam" düşüncesi ile sıkılırdım. Bol giysiler giyerdim. Memelerimin çıkması oyun oynamamı engelleyeceğinden ve dolayısıyla aile baskısı olacağından bu durumdan şikâyetçiydim. Ama şimdi memnunum. Biraz daha büyümeye başladıklarında benim de hoşuma gitti. Artık 15-16 yaşına geldiğimde bu durumdan memnundum. Hatta dar giysiler giymeye başlamıştım. 13 yaşında engelli bir kızım var ve onun da memeleri büyümeye başladı. Hatta bana göre normalde olması gerekenden biraz daha büyük. Doktoru, hormonların etkisinin olduğunu söyledi. 12 yaşındaki kızım Gamze'nin ise göğüsleri çok az çıkmasına rağmen çekiniyor.

Elif:Benim göğüslerim 12-13 yaşlarında menarş ile birlikte çıkmaya başladı. Devamlı bol giysiler giyer, kamburumu çıkararak dolaşırdım. Ama lise döneminde, çevremdeki arkadaşlarımın da etkisi olacak ki bunun normal bir durum olduğunu algılamaya başladım. Zaten başından beri ailem de bu konularda beni bilgilendirirdi.

Nuran:Menarşla birlikte 12-13 yaşlarında benim de göğüslerim çıkmaya başlamıştı. Bu durum hoşuma gitmemişti. Çünkü dışarıda oyun oynayan bir çocuktum ve oyun oynamak istiyordum. Ama memelerin çıkınca büyüyorsun artık, bedenin hızla değişiyor, kadın olmaya başlıyorsun. Sana da bunu kimse anlatmıyor. Ruhen ve zihnen de bu duruma zor alışıyorsun. Seni oyundan alan bir sebep olarak görüyorsun. Ayrıca erkek çocuklarının da sana karşı olan bakışı değişiyor. Onların gördüğü şeyi kolay kabullenemiyorsun. Yani dışarıdan görünen fiziksel değişim, seni mutlu eden bir değişim olmuyor. Belki bu duruma önceden hazırlıklı olsan ya da birileri seni desteklese daha farklı düşünürsün.

Aydan:11-12 yaşlarında göğüslerim çıkmaya başladı. Bana kötü bir etkisi olmadı. Zaten önümde ablamlar vardı. Onlardan bu dönemi gördüğüm için çok fazla etkilenmedim. Hatta büyüme hevesim gelmişti. Genç kız olmak düşüncesi güzeldi. Ben sokakta çok fazla oynamazdım. Bu yüzden çok etkilenmedim. Olması gerektiğini biliyordum.

Yasemin:Ortaokulda çıkmaya başladılar ve gerçekten normalden büyüklerdi. Şimdiki devir ile o zaman arasında çok

fark vardı. Bizim dönemimizde ailelerimiz ile bu konuyu çok fazla konuşmazdık. Ailelerimiz bize, şimdi bizim çocuklarımıza davrandığımız kadar yakın davranmıyorlardı. Çocuklarımız bu tür konularda bilinçliler ve bundan dolayı bu konuları konuşmaktan rahatsız olmuyorlar. Hatta 12 yaşındaki oğlum bile "Bak anne göğüslerim çıktı, ergenliğe girdim" diyor. :)

Moderatör: Peki o dönemleri nasıl atlattınız? Siz de bol giysiler giyer, yürürken kamburunuzu çıkartır mıydınız ya da bunun gibi yöntemler denediğiniz oldu mu?

Yasemin: Çok fazla rahatsız olduğumu hatırlamıyorum. Büyük olmasına rağmen...

Aydan: Mesela ben adet olduğumu ailemden saklamıştım. Sanki söylersem ailem bana kızacak gibi geliyordu. Ama göğüslerim çıkarken hiç etkilenmedim. Bu konularda ailemle konuşmadığımdan, sormaktan da çekiniyordum. O dönemler, ablamlar evlenip evden ayrılmışlardı. Sanırım bunun da etkisi vardı.

Moderatör: Aranızda memelerinin çıktığını arkadaşlarından gizleyen, bundan sıkıntı duyan birileri var mıydı? Mesela ben liseyi yatılı olarak okudum ve yatakhanede bir arkadaşım vardı. Yapılı ve büyük göğüslüydü, bundan da hiç hoşnut değildi. Haddinden çok büyük geliyordu ona göğüsleri. Bu yüzden o da göğüslerini dikkat çekmesin, sallanmasın diye koli bandıyla sarardı.

Yasemin: Bence bu durum ailelerin bilinçlendirmemesinden, doğru sutyen kullanılmamasından kaynaklanıyor. Sonuçta 90 çeşit göğüs var. Nasıl kullanılacağı aileler tarafından öğretilmeli. Önceden ailelerimiz bize ne verirse onu kullanıyorduk. Ama şimdi eskiye göre daha çok çeşit sutyen var ve en doğrusu rahatlıkla seçilebiliyor.

Nuran: İri memeli bir arkadaşım vardı. Göğüslerini saklamaya çalışırdı. Çok bol giysiler giyerdi. Hantal, paspal bir görüntüsü oluyordu. O yaşlarda bir taraftan beğenilmek istiyorsun ama öte yandan da utanıyorsun. Benim meme boyutlarım normaldi ve bir problemim yoktu göğüslerimle. Ama o arkadaşımın vardı ve tarzı olmayan kıyafetler giyerdi. Hatta para kazanıp memelerini küçültmeyi kafasına koymuştu.

Fatma: Ablamlar, arkadaşlarıyla aralarında konuşurken memelerinin büyüklüğünden veya küçüklüğünden bahsederlerdi. Biraz daha büyük göstermek için sutyenin içine pamuk veya sünger koymaları gerektiğini düşünürlerdi. Bense o sıralar göğüslerim yeni yeni çıkmaya başladığından saklamaya çalışırdım.

Moderatör: Hiç memelerin büyütülmesi ya da küçültülmesi ile ilgili yöntemler hakkında

duyduğunuz şeyler var mı peki?

Merve: Eskiden bardak, fincan, cezve gibi eşyaları memelerine kapatırsan göğüslerin büyür derlerdi.

Aydan: Bunlar batıl inançlar bence.

Merve:Ben memelerim büyümesin diye sutyenimi sıkardım mesela.

Moderatör:Memelerin çıkması, büyümesi hakkında hiç kızlarınıza bilgi verdiniz mi?

Hafize:Kendileri zaten biliyorlar çevrelerinden dolayı. Bu yüzden anlatmaya pek gerek görmedim. Ara sıra konuşuruz ama pek anlatmazlar.

Yasemin:Bence çocuk biraz yakınlık görse konuşur. Benim oğlum bile merak eder ve devamlı soru sorar. Hatta kendi bilgi verir.

Merve:Benim kızım 11 yaşında, daha küçük. Anlatmaya gerek duymadım bu yüzden. Biraz daha zaman geçince anlatacağım. Şimdi memelerimin büyük olduğunu söylediğinde ileride onun da memelerinin büyük olacağını söylüyorum. Aslında kızlar devamlı annelerini gördüklerinden onlar gibi olmak istiyorlar.

Fatma:Ben kızıma bilgi verdim. Kızım göğüslerini gösteriyordu ve "Anne bak şişmiş" diyordu. Ben de ona kendi göğüslerimi gösterdim ve bunda korkulacak bir şey olmadığını, daha da büyüyeceğini anlattım. Sutyen gösterdim ve onun da takacağını söyledim. Gayet güzel karşıladı. Zaten adet döneminde de ilk bana danışmıştı.

Aydan: 8 yaşında bir kızım var. Göğüslerinin büyüyeceğini

biliyor. Heyecanlı değil. Çocuk emzireceğini söylüyor. "Büyüdüğümde seninle kıyafetlerimizi ortak giyineceğiz" diyor.

Yasemin: Zaten çocuklar okuldaki derslerinden de artık birçok şeyi öğreniyorlar. Bence biz de o rahatlığı vermeliyiz.

Nuran: Benim çocuğum yok. Peki, emzirmek konusunda neler düşünüyorsunuz, emzirmek nasıl bir duygu?

Fatma:Ben emzirmeyi sevmiyorum. Kızım 40 gün, oğlum 3 ay emdi. Emdikleri zaman bende bir şeyler oluyor. Vücudum diken diken oluyor, rahatsız oluyorum. Ben ilk çocuğumu 16 yaşında doğurdum. Sanırım küçük yaşta anne olduğum için bu kadar rahatsızlık duydum.

Merve: Bence emzirmek çocuğun gelişimi açısından oldukça önemlidir. Benim oğlum 2 yaşına kadar emdi.

Aydan: Emzirdiğin zaman anneliği hissediyorsun. Ben çocuğumu emzirirken gözüm ona takılı kalırdı. Çok değişik bir duygu bu.

Merve: İlk doğum yaptığımda, çocuğum bir türlü memeyi almıyordu bir de sürekli olarak emzirmem gerektiğini söylüyorlardı çevremdekiler. Bu durumdan çok utanmıştım.

Hafize: Anne sütünün yararlı olduğunu söylüyorlardı. Bende çocuğumu 1,5 – 2 yaşına kadar emzirdim.

Moderatör:Deneyimlerinizi, bilgilerinizi paylaştığınız ve zaman ayırdığınız için herkese çok teşekkür ederim.

Anne Yasaları

Yazan: Salime Tarihçi

Hamilelik dönemi fiziksel, ruhsal ve toplumsal olarak değişim dönüşüm dönemidir. Çalışan kadınlar için ise durum bunların yanında iş koşullarından kaynaklı olabilecek tehditleri anlamak, hamilelik süreci, doğum ve doğum sonrasını planlamakla geçer. Hamile, loğusa ve emziren kadınlar için çalışma koşullarının güvenilir olup olmadığı, özel durumu nedeniyle işten çıkarılıp çıkarılmayacağı veya dönüşte bildiği işi bıraktığı yerden devam edip edemeyeceği kadın çalışmalarının ve işçi sağlığı/iş güvenliği konularıyla ilgili çalışanların özel ilgi alanıdır.

Kadın çalışanların özel durumlarında sağlık ve güvenliğini tehdit etmeyen, gece çalışmaya zorlanmadıkları, ortamda kurşun gibi ağır ve zehirleyebilecek metallerin olmadığı, iyonize radyasyon ve toxoplazma enfeksiyonu ile karşılaşma risklerinden korunduğu koşullar altında sağlıklı yürütülen gebelikte yasalar oldukça değerlidir.

Gebe kadın, gebelikle ilgili sağlık kontrollerinde yasal olarak izinli sayılır. Sağlığını tehdit eden koşullarda başka birimde istihdam edilir. Örneğin, radyoloji bölümünde çalışıyorsa; direk çekimden radyasyonsuz alana kaydırılır. Çok gürültülü, yüksek basınç altında ve ayakta yapılan işlerden muaf tutulur. Yasal olarak olması gereken bazen idarenin hamileyi ihmali veya istismarı sorucunda uygulanmayabilir. İşini korumak, bilmemek veya korku nedeniyle kadın işçi haklarını kullanamayabilir. Bu davranış hem yasal hem de vicdanen suçtur. Böyle durumlara tanık olan kadınların gebeyi korumak için işbirliği yapmaları sosyal baskı olarak işe yaramaktadır.

Kadınların gebelik dönemlerinde ve sonrasında izin kullanma hakları vardır. İş yasasının 74. maddesine göre üç haftasını doğum öncesi kullanması koşuluyla toplam on altı hafta doğum izini vardır. Doğum öncesi ve sonrası için sekizer hafta düşünülen izin gebenin isteği ve hekimin raporu ile beş haftası doğum sonrasına ertelenir. İkiz, üçüz gebelik gibi çoğul gebeliklerde doğum öncesi izne iki hafta daha eklenir.

Sağlıklı olmayan gebeliklerde, düşük riski, kanama vs gibi sorunlar yaşanıyorsa ek olarak hasta raporu kullanabilir. İşçinin isteği üzerine ayrıca altı aya kadar ücretsiz izin kullanabilir. Ücretsiz izin talepleri işveren tarafından bazen reddedilmekte bazen de izin almak işçiye suç işlemiş gibi algılatılıp olumsuz davranışa maruz kalmaktadır. Bu noktada işçi örgütlerinin baskı oluşturması ve kadın dayanışması sorunu çözebilmektedir.

Kadınlar, hamilelik dönemi ve doğum sonrasındaki bir yıl en fazla 7,5 saat çalıştırılabilirler. Emziren kadın işçi gün içinde kendisinin seçeceği saatlerde be-

bek bir yaşına gelene kadar 1,5 saat ücretli süt izni kullanır. Yüz/yüz elli arası kadın işçi çalıştırılan işyerlerinde bir yaşından küçük çocukların bakılması, bırakılması ve emziren işçilerin çocuklarını emzirmeleri için işveren tarafından çalışma yerinden ayrı ve işyerine en çok iki yüz elli metre uzaklıkta bir emzirme odası kurulması zorunludur. Oda iki yüz metreden uzaksa işveren araç sağlamakla yükümlüdür. Ancak sözü edilen yasal zorunluluğun yerine getirilmiş olduğuna verilerle ulaşabilmiş değiliz. Bebekler bir yaşına gelene kadar kadınların iş saatlerinde azaltma yapmak daha yaygın bir uygulama gibi görünmektedir.

Yasada geçen ilginç bir belirlenim de, oda ve yurtlardan, kadın işçilerin çocukları ile erkek işçilerin annesi ölmüş veya velayeti babaya verilmiş olan çocukları faydalanır, ibaresidir. Erkek işçiye zorunlu olmadıkça bir yaşından küçük çocuklarından sorumlu olma zorunluluğu verilmemiştir. İşçinin kendisinin istemesi, çiftin farklı özerk durumları da dikkate alınmamıştır. Ayrı ya da ölü

eşten kalan çocuklardan baba sorumlu olacaktır.

Çalışan kadının çalışma yaşamı ve annelik rolünü birlikte götürebilmesi zordur. Eşinin de kendisine destek olmasını sağlamaya yönelik yasal düzenlemeler içinde bebek bakımı için babanın ücrete tabi ya da ücretsiz mazeret izni alması gibi bir durum söz konusu değildir. Baba için bebek doğduğunda üç gün mazeret izni vardır. Baba asıl değil, destek amaçlı bile yasal olarak konumlandırılmamıştır. Bebek ve anne sanki birbirine yapışmış, bağımlı ve sadece annenin sorunu, sorumluluğu gibi düşünülmektedir.

Yasada oda veya yurt olarak yüz kişiden fazla kadın çalıştıran işverene bizim anladığımız "kreş aç" yükümlülüğü getirilmektedir. Ancak hem bu sayının üstünde kadın işçi çalıştıran işyerlerinin azlığı hem de kadınların üstündeki toplumsal, ekonomik baskılar yasal haklarını bile kullanmaktan alıkoyabilmektedir. Üstelik kurum kreşleri azalmakta veya ücretleri aileden alınan yüksek meblağlara dönüşebilmektedir.

"Benim çalıştığım üniversite hastanesinde sadece hemşire olarak 700'ün üzerinde kadın çalışan vardır. Hastaneye ait kreş yoktur. Üniversiteye ait olanın ise ücreti yaklaşık 300 YTL olup şirket hastanede çalışan şirket işçisi kadınların çocuklarına kapalıdır. En olabilir ihtimal kurum dışı çocuk kabulü olarak kreş hizmeti ücretlendirilir ve tam bilmemekle birlikte 300 YTL'nin üzerinde ödeme yapar. Hiç başvurun olmadığından gerçek bilgi yoktur."

Çalışma yaşamına katılım kadının özgürleşmesi için gereklidir. Ekonomik bağımsızlık toptan bağımsızlık için koşuldur. Ancak annelik sürecinde zorlamaları kadınları işten ayrılmaya kadar sürüklemektedir. Hem gebelik, hem de doğum sonrası dönemde kadınlar bedenen, ruhen değişim geçirirler. Bu değişim bir anlamda doğanın kadına sunduğu mucizevî bir güçtür. Ancak ruh ve beden sağlığı geçici olarak bozulabilir ya da hassaslaşır. Bu dönem için kadınları koruyan yasal düzenlemeler sağlıklı toplum şartıdır. Kadının sağlığı ne kadar az korunursa bebeğin sağlığı, toplumun sağlığı da o derece bozulur. Bu nedenle daha fazla kar için kadınları istismar edebilen zihniyetle ortak mücadele edilmeli ve hepimizin çıkarı için iş güvenliği, işçi sağlığından tasarruf edilmemelidir.

Kadınlardan Sivil Toplum Kurulusları; GÜLDÜNYA BITLIS KADIN DERNEGI

Başta bütün okurları saygı ve sevgiyle selamlıyorum. Ben Güldünya Bitlis kadın derneği gönüllülerinden gül. Öncelikle bize bu yoğun ilgiyi gösteren mavi kaleme dernek gönüllüleri adına mavi kalem bültenine çok teşekkür ederim. Hemen asıl konuya geçip okurları sevindirmek isterim. Güldünya Bitlis kadın derneği 25.02.2008'de Güldünyayı bir kez daha acıyla anarak küçük bir törenle açıldı. Bilindiği üzere Güldünya Bitlisin Güroymak ilçesinde 25 Şubat 2004 tarihinde aile meclisinin kararı sonunda acımasız ağabeyleri tarafından hunharca öldürüldü. O tarihten bu tarihe bu bizim karayan yaramız oldu ve hepte öyle kalacak. Derneğimizi kurmadan önce VAKAD'DAN kadın insan hakları eğitimi aldık. Haklarımız konusunda bilinçlendirdikten sonra Bitlisli kadınların böyle bir derneğe ihtiyacı olduğunu anladık. Amacımız her alanda kadının yanında olmak ilk etapta kadını hakları konusunda bilinçlendirmek ve bölgemizde ikinci plana itilen kadını ön plana çıkarmak oldu. Şuda bir Gerçek ki ekonomik özgürlüğü olmayan kadın bazı yerlerde susma hakkını kullanıyor. Diğer bir tabirle kaderine boyun büküyor. Hayır, bakın Güle Sevile, Nurşen'e, Birsene onlar kadın mücadelesi veriyorlar. Bu mücadeleyi verirken bölgemizde kadın olmanın zorluklarını yaşayan maalesef ve hata öldürülen kadınlarla karşılaştık. Devlet tarafından doğu ve güneydoğu bölgesindeki çocuk sayısına göre ödenen o komik para hüzünden çocuk doğurmaya zorlanan şiddet gören ya da öldürülen kadınlar var. Bizde güldün ya Bitlis kadın derneği olarak bu kadınları aşalığlayan hayatlarına mal olan parayı şiddetle kınıyoruz ve biz bu para yerine iş yerlerinin açılmasını kadınların ekonomik ve sosyal hayata katılımını istiyoruz.

Berbat ressamın moru keşfedisi

Bir ressam varmış vaktiyle, berbat bir ressammış.
Bir gün bu ressam adam
Bir kadın resmi çizmiş
Almış eline en sevdiği boya kalemlerini
Ve en sevdiği renklerini
En güzel renklerle bir kadın çizmiş
Hayalindeki en güzel kadını;
En sevdiği renklerle yaratmış
Mavi gözlü, kırmızı yanaklı bir kadın
Sarıya boyaladığı altın sarısı saçlarını
Berbat ressam zamanla bütün işini gücünü bırakmış.
Sadece hayran hayran çizdiği kadın resmine bakarmış.
Bütün gün uzun uzun resimdeki kadınıyla konuşurmuş.
Boya saçlarına boya gözlerine bakarmış.
Berbat ressam bir gün resim pazarına gitmesi gerekiyormuş.
Fakat kadınını da evde yalnız bırakmak istemiyormuş.
Ve hayalindeki kadınını da alıp resim pazarına gitmiş.
Elinde sakladığı resmi kimseye vermemiş.
Kimselere de göstermemiş.
Elinden almasınlar diye,
Resim pazarında kadın bir ressam varmış,
Berbat ressamın yanına gitmiş.
Onunda ellinde çok güzel bir erkek resim varmış.
Oda elindeki en sevdiği renklerle,
En güzel erkek resmi yapmış.
O da kimseye vermek, göstermek istemiyormuş.
Berbat ressam tam ayağa kalkacakmış, ayağı takılır ve resmini yere düşürür.
Kadın ressam dönüp kurtarayım derken oda elindeki resmi öbür resmin yanına düşürür.
Ve berbat ressamlar göz göze gelir..
Bir resimdeki aşklarına bakar.
Bir birilerinin gözlerine hainle,
Bir hışımla yerden aldıkları resimleri,
Oradan kaçırırlar, cansız resimlerini
Başka bir resimden kıskanmıştılar,
Resimdeki hayallerindeki aşklarını
Aldıkları gibi kaçtılar.
Kaça bildikleri en son noktaya kadar.
Berbat ressam kızmıştı.
Berbat ressam kıskanmıştı.
Eve gittiği gibi resimdeki aşkını fırlatmıştı.
Resimdeki kadını suçluyordu.
Resimdeki kadın ağıtlar yakıyordu.
Berbat ressam asla kendisinde suçu bulmuyordu.
Bütün suç o kahrolası resimdeki kadındaydı.
Berbat ressam çok kızmıştı ve en sevdiği resme,
En sevdiği renklerden biri olan mavi boya şişesini fırlatmış
Kadının yüzü maviye bulanmış.
Hırsını alamamış berbat ressam bu defada kadının yüzüne,
En sevdiği rengi olan kırmızı boya şişesini fırlatmış.
Ertesi gün berbat ressam uyanmış.
Ve hayalindeki aşkından özür dileyecekmiş.
En güzel kıyafetlerini giymiş.
Güzel kokularını sürmüş.
Hayalindeki aşkının en sevdiği renkleri de almış.
Ve hayalindeki aşkının bulunduğu odaya girmiş.
Ve berbat ressam odada ne görsün,
Hayalindeki aşkı olan kadının bir gözü yok olmuş.
Ve yüzünde hayatında hiç görmediği bir renge şahit olmuş.
Siyah kalemle aşkının gözüne çektiği kalemden,
İki damla siyah gözyaşı akıyormuş.

Birsen YAŞAR

Morun hikayesi

Değerli kadınlar, kadının yüzündeki rengi az çok tahmin etmişsinizdir. Berbat ressam ne yazık ki en sevdiği renklerle resimdeki kadının yüzünde moru keşfetmiştir. Aslında sizler için hazırladığım şiir tadındaki bu hikâyeyi okuyanlar belki beleklerini çok iyi yorup, beleklerinin en derinine indiği zaman kadınların yaşadığı trajediyi çok iyi anlamış olmalıyız.

Biz kadınlar yaşadığımız toplumda sadece görüntü itibari ile var olduğumuzun, fakat ne yazık ki berbat ressamın mor renginin buluşunda sonra, sadece cansız bir resimden bir farkımızın olmadığını görüyor ve anlıyoruz. Sadece berbat bir ressam tarafından çizilir onun isteği renklerde kullanılırız. İstenilen şekilde yoğrulur şekil alınırız.

Kendimizi var olduğumuzu hissettiğimiz an berbat ressamın berbat şaheseri gibi görüntü itibari ile var oluşumuzdur.

Ama ne yazık ki hisleri, duyguları kararları, hakları, elinden alınmış bir resim ya da fotoğraftan başka bir şey değiliz

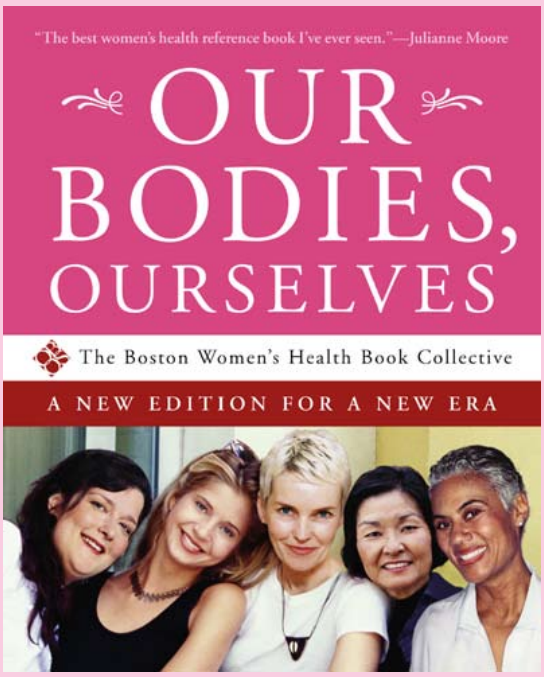
Sevgi adına, kıskançlık adına, koruma adına, güven ya da güvensizlik adına, yapılan zulümlere ve haksızlıklara artık dur diyelim ve dur demenin bir zamanı geldiğini gösterelim. Asırlardır bizlere yapılan berbat ressam şaheseri muamelesini yırtalım.

Ve berbat ressamların resimlerini dört boyuta hep birlikte el ele birlikte taşıyalım.

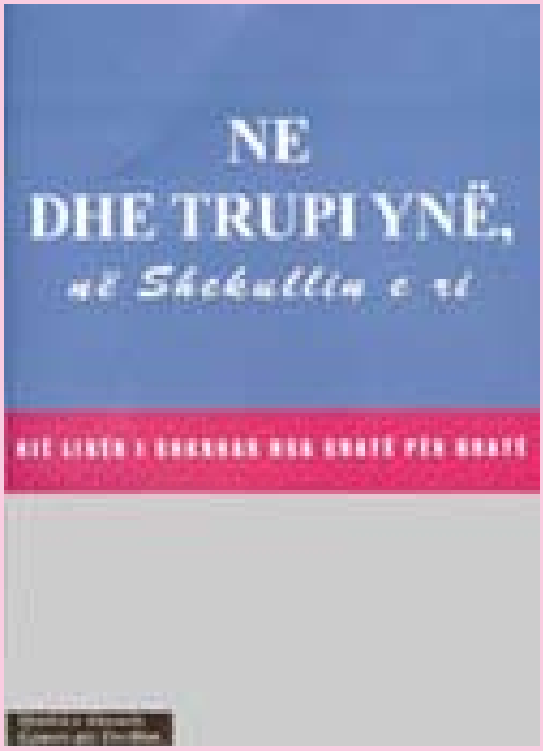
GÜLDÜNYA BİTLİS KADIN DERNEĞİNDEN
Birsen YAŞAR

Biyolojik cinsiyet ve toplumsal cinsiyeti sorgulamak

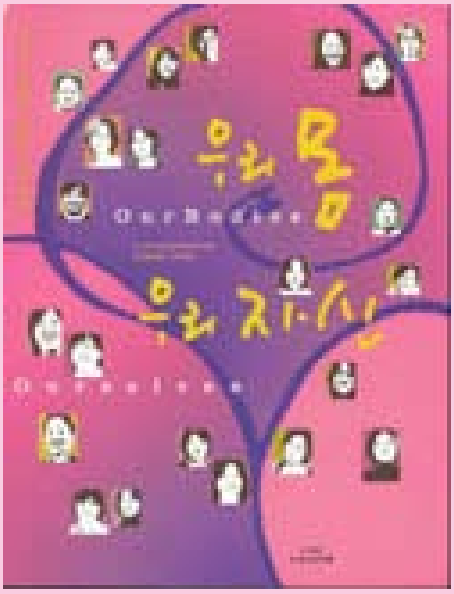
"Bedenim ve Ben (Our Bodies, Ourselves) kitabının "İlişkiler ve Cinsellik/Toplumsal Cinsiyet Kimliği ve Cinsel Yönelim" bölümünden alıntıdır."



İki sabit toplumsal cinsiyet kimliği olduğu düşüncesinin ötesine geçmek, bazılarımız için yeni ve baş etmesi güç bir fikirken, bazılarımız için hayatın ta kendisi. "Biyolojik cinsiyet" ve "toplumsal cinsiyet" ayrı, ancak bağlantılı kavramlar. Biyolojik cinsiyet, genel olarak, bir insanın penis, testisler, vajina, rahim ve benzeri biyolojik özellikleri üzerinden tanımlanır. Bunlar anatomik bakımdan bir kişiyi kadın ya da erkek olarak tanımlayan özelliklerdir. "Toplumsal cinsiyet" ya da tıpta kullanılan terimiyle "cinsellik kimliği" ise çeşitli anlamlarda kullanılır. Bazen "toplumsal cinsiyet" kavramıyla toplumsal cinsiyet rolleri ya da ifadeleri -belli bir zaman döneminde belli bir kültürde "erkeksi" ya da "kadınsı" kabul edilen davranış özellikleri- kastedilir. Bu özellikler, saç şekli ve giyim stilinden, insanların konuşma ya da duygularını ifade etme tarzlarına kadar uzanabilir. "Toplumsal cinsiyet" kavramı, toplumsal cinsiyet kimliğini -erkek, kadın ya da transeksüel olarak kendimize dair içsel algımızı- ifade etmek için de kullanılabilir. Her kültürde genel olarak toplumsal cinsiyetin, biyolojik cinsiyetin doğrudan bir sonucu olduğu düşünülür. Bir başka deyişle, vajinayla doğan bir bebek dişi olarak kabul edilir, ona kız denir ve büyüdükçe "kadınsı" bir tarzda hareket eden, giyinen ve konuşan bir kadına dönüşmesi, erkeklerle flört etmesi ve sonra bir erkekle evlenerek çocuk sahibi olması beklenir.

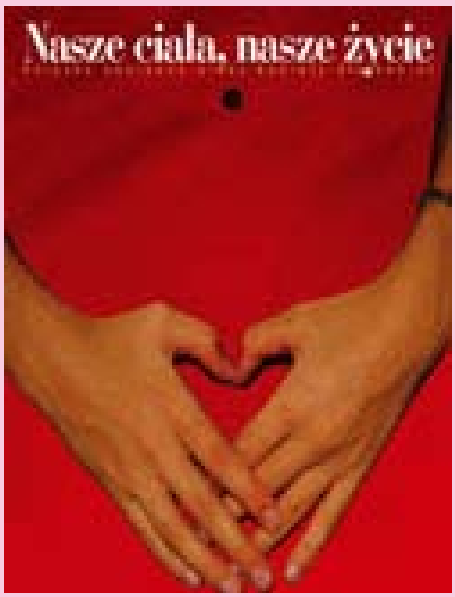


Birçok insan, doğuştan sahip olduğumuz cinsel organlarımızın neredeyse tüm fiziksel, duygusal ve psikolojik özelliklerimizi belirlemesi gerektiği yönündeki beklentiyi sorguluyor. Feministler ve daha birçoğu, kadınların "kadınsı", erkeklerin "erkeksi" olmalarını gerektiren katı toplumsal cinsiyet rollerine uzun süredir itiraz ediyor. Bazıları da toplumsal cinsiyet kimliğimiz ile biyolojik cinsiyetimizin ayrılmaz şekilde bağlı olduğu ve sadece iki toplumsal cinsiyet bulunduğu yönündeki düşünceye karşı çıkıyorlar. Ya peki kadın olmak vajinaya sahip olmakla ilgili değilse? Ya insanların "erkeksi" ve "kadınsı" kat-

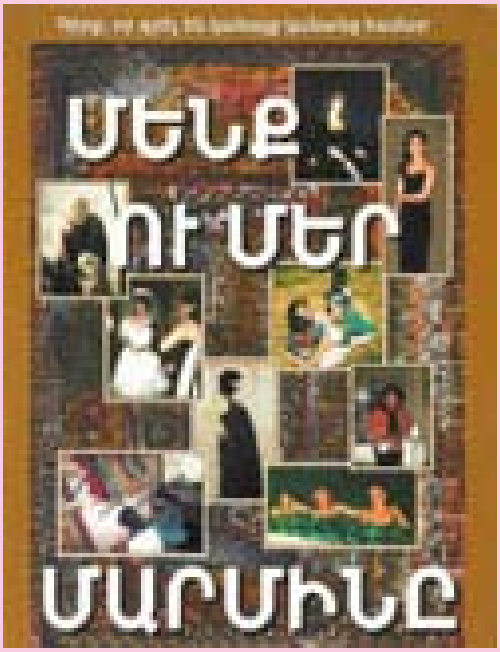


egorilerine uymaları gerekmiyorsa? Bazılarımız için, erkeklik, kadınlık ve bu ikisinin arasında bulunan milyon tane noktadan oluşan galakside kendimizi nasıl gördüğümüz ve başkalarının bizi nasıl algıladığı, kadın ve erkek diye iki basit kategoriyle sınırlandırılamaz. 1

Yakın bir zamanda, başka insanlara gerçek toplumsal cinsiyet kimliğimi anlatmaya başladım. Ben androjenim -yani hem kadın, hem erkek. Doğuştan gelen cinsiyetimin ne olduğu önemli değil. Her geçen gün daha fazla insanın benim hakkımda "o hangi cinsiyetten -kadın mı, erkek mi?" gibi şeyler söylediklerini fark ediyorum -tabi her zaman arkadaşlarıma, asla yüzüme değil. Bu çok hoşuma gidiyor, her ne kadar insanların bunu yüzüme söylemelerini istiyor olsam da... Bu sözleri iltifat olarak alıyorum!



Bazılarımız toplumsal cinsiyetimizle uğraşıyor ve onu anlamaya çalışıyor, bazılarımız ise olduğu gibi kabul ediyoruz. Toplumsal cinsiyetin kaynağı nedir? Bu hepimiz için aynı olmayabilir. Ait olduğumuz ırk, sınıf, coğrafi, fiziksel ve cinsel kimliklerimiz, toplumsal cinsiyetimizi etkiler ve şekillendirir. Toplumsal cinsiyetimiz zaman içerisinde değişebilir; bazı insanlara göre, toplumsal cinsiyet doğumdan ölüme kadar aynı kalan bir kimlik değildir.



Bazı kadınlar, toplumsal cinsiyet normlarının genişletilmesi veya toptan ortadan kaldırılması gerektiğine, böylece insan davranışının her türünün kabul göreceğine inanırlar. Kadınların nasıl davranması gerektiği yönündeki geleneksel kalıplara uymayabiliriz. Buna rağmen kendimizi yine de kadın olarak kabul eder ve belli bir duygu ya da deneyimin neden bir kadın için doğal kabul edilmediğini sorgularız. Kadın cinsel organlarıyla doğmuş olanlarımız ise, erkek toplumsal cinsiyet kimliğini benimseyişimizin kabullenilmesini isteriz. Kadınların nasıl görünmesi ya da davranması gerektiğine ilişkin geleneksel kalıplara uymayan bazılarımız da kendimizi transgender olarak adlandırırız. Bazılarımız ise erkek cinsel organlarına sahibizdir, ancak kadın olarak tanımlanmak ve kabul görmek isteriz.

Toplumsal cinsiyetin biyolojik cinsiyetten ayrı olduğu düşüncesi, birçoğumuz için kendimizi, toplumun nasıl görünmemiz ya da davranmamız gerektiği yönündeki kurallarıyla çelişebilecek şekillerde ifade edebilmemizin yollarını açtı.

“Bedenim ve Ben” Türkçe Çeviri ve Adaptasyon Projesi”

Proje ile ilgili daha detaylı bilgiye ulaşmak için projenin web sitesi *www.bedenimveben.org* ***‘a bakabilirsiniz.***

Kitabın ilk 20 Bölümünün Türkçe çevirisi ve ilk on iki bölümün adaptasyonu tamamlandı. Projemiz hala devam etmektedir.

Adaptasyonu tamamlanan bölümleri okuyup önerilerinizle bizi destekleyerek test okurumuz olabilirsiniz. Gerçek yaşam öyküleriniz kitapta yer alabilir.

Test okuru olmak ve öykülerinizi bize ulaştırmak için *gamzekaradag@bedenimveben.org* ***adresine mail gönderiniz.***

Zühre'de siz de yazın!

Kadın sağlığı alanında çalışan kadınlar olarak tüm kadınlarla kadın sağlığı konularında paylaşacağımız deneyimlerimiz ve bilgimiz var.

Kadın olarak kendi bedenlerimizi tanıyarak; sağlıkları ile ilgili sorunlar yaşadığımızda, sosyal alanımızda ve kadın olarak içinde bulunduğumuz bir çok alanda yaşadığımız sorunların üstesinden gelebilmek için daha kolay çözüm üretebileceğimizi düşünmekteyiz. Bilginin paylaşıldıkça çoğaldığına inanıyoruz.

Kadın sağlığı konularında siz de bilginizi bizimle paylaşın, ve daha çok kadının aramızda olmasını sağlayalım.

Katılımınız ile Zühre Daha da Güçlenecek!

Sağlıkla ilgili yaşadıklarınızı yazın.
Sorularınızı sorun.
Bilgilerinizi yazın.
Önerilerinizi yazın.
Zühre'ye Yazın ya da Kendiniz Gelin:

Adres: Zühre Dergisi; Tahtaminare Mah Yıldırım Cad. No:24 Fener-Balat/İstanbul
Telefon: 0 212 534 4133
Faks: 0212 534 4190
E-posta: zuhredergisi@mavikalem.org