

Mavi Kalem Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği adına imtiyaz sahibi ve Yazı İşleri Müdürü

Gamze Karadağ

Editör

Filiz Ayla

Görsel Yönetim

Sibel Çiğci, Büke Sevindi

Tasarım ve Uygulama

Büke Sevindi

Yayın Kurulu

Filiz Ayla, Nuran Kızıllan, Gamze

Karadağ, Sibel Çiğci

Yazışma Adresi

Zühre Dergisi - Mavi Kalem Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği; Tahta Minare mahallesi. Yıldırım caddesi. 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 Mahallesi. Yıldırım Caddesi. No:24 Kat:4 Fener- Fatih 34087 İstanbul

Basıldığı Yer

Ülkem Matbaacılık

Yayın Türü

Yaygın, süreli, aylık

ZÜHRE DERGİSİ, Mavi Kalem Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği'nin bir projesidir.

Yazı ve fotoğraflar kaynak gösterilerek serbestçe kullanılabilir.

Bu dergi basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

İçindekiler

Başlarken 01

02 Sağlıklı yaşama hakkımız

İlk adet kanaması 03

(Menarş) nedir ne değildir?

Adet kanamasında neler kullanıyoruz?

İlk adet kanamasını ne zaman ve nasıl yaşadık? 05

Vajinamız 08

10 Sıfır beden

12 Ne yapacağımızı bilemediğimiz

Kıllarımız Tüylerimiz

Ağdacı Kadın İktidarı

Kadınlardan sivil toplum kuruluşları: Mor Çatı 14

16 SSGSS Yasasına Esastan İtirazımız Var

Bedenim ve Ben

17 "Türkçe Çeviri ve Adaptasyon Projesi"



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

BAŞLARKEN

Merhaba,

Uzun yıllar önceydi ve gebelik hormonu içeren doğum kontrol yöntemlerinden biri hakkında bilgi veren toplantılardan birindeydim. Konuşmacımız bir erkek hekimdi ve dinleyici kadınlara bu yöntemi kullandıklarında “kullanma süreci boyunca adet olmaktan da kurtulacaklarını” söyleyiverdi. İlk o zaman aklıma takılmıştı; “adet olmaktan kurtulmak!” bir kadın neden bunu istesin ki diye düşündüm bu bedeninin doğal bir işlevi. Üstelik içinde yaşadığımız kültürel atmosferde kadınların adet kanamasını sağlıklarının bir kıstası olarak algıladığının da farkındaydım. Bedenlerinde her şeyin yolunda gittiğini hissediyor ve düşünüyorlar, eğer cinsel hayatları varsa gebe olup olmadıkları hakkında bir ön test anlamına geliyor, gebelik hormonunun etkisiyle bedenlerinde oluşan ödem geçiyor ve kendilerini daha canlı hissediyorlar. Ama erkek hekimimiz elindeki bilgiye elbette kendi gözünden bakmış ve anlatmıştı.

Sonraları gerçekten de adet kanaması yaşamaktan mutsuz olan hatta “bir kesilsem de kurtulsam” diyen kadınlar gördüm ve görmek için bakınca onların da hiç az olmadığını anladım. Bu kez düşünme yönümüz “bir kadın neden bedeninin doğal bir işlevinden böylesi kurtulmak ister” sorusu yönünde oldu. Ve sizlerin de bildiğiniz gibi kadın bedeni, işlevleri ve sağlığı üzerinde geleneklerin, kültürün, değer yargılarının, modanın, bilimin etkisinin kadınların algılarını şekillendirip onları kendi bedenlerine yabancılaştırmakta olduğu gerçeği ile karşılaştık.

Kendi bedenine bakarken utanan hatta bakamayan, dokunmaktan korkan, hele hele üreme organları söz konusu olduğunda çoğu vajina ile rahmin aynı organ olduğunu zanneden bir kadınlar dünyasında yaşıyoruz. Diğer yandan farklı kanallardan kadının cinselliği abartılarak bedenini teşhir etmek ya da gizlemek ikilemi arasına sıkıştırılarak kadınlara bedenleri ve kadınlıkları üzerinden toplumsal modeller sunuluyor. Tüm bunların arasında “kadın sağlığı” çoğu zaman gündem dışı kalıyor ya da spor salonlarının, güzellik merkezlerinin, popüler diyet listelerinin arasında kaynayıp gidiyor.

Kadın sağlığı derken sadece doğurganlık ve doğurganlıkla ilgili organları, işleyişleri ve süreçleri değil kadının tüm bedenini ve sağlığını kastediyoruz. Çünkü bedenimiz bir bütün ve saçımızdan tırnağımıza kadar her parça tüm işleyişten, hormonlarımızdan etkileniyor. Hastalıkları biz kadın bedenimizle yaşıyoruz bu da diyabetten, şizofreniye kadar farklılıklar barındırıyor.

Sağlık için “bedensel, ruhsal ve sosyal iyilik hali” tanımı günümüzde en genel kabul gören tanım olduğundan biz de konuya buradan bakalım istedik. Böylece sağlığımızı etkileyen durumları düşündüğümüzde karşımıza çok uzun bir liste çıkıyor.

Örneğin beslenme alışkanlıklarımız, geleneksel beslenme biçimleri ve beslenmeyi etkileyen geleneksel tutumlar, moda beslenme biçimleri, diyetler, beden modelleri ve tüm bunların arasından gerçekten ihtiyacımız olan beslenmeye nasıl ulaşacağımız sorusu “Zühre”nin tartışmalarından biri olacaktır...

Ya da bedenlerimizin hareketle ve sağlıkla ilişkisi söz konusu olduğunda; sağlıklı yaşamamıza yardımcı olacak hareketliliğe sahip miyiz, bunun için uygun ve yeterli alanlarımız var mı, peki motivasyonumuz var mı, yoksa “fazla hareket göze mi batıyor”, “kız koşmaz, ağaca çıkmaz, top oynamaz v.b.” koşullandırmalarla mı büyütüldük.

Sağlık bilgilerini ve sağlık hizmetlerini nasıl ve nerelerden alabiliyoruz, engellerimiz neler, ücretsiz hizmetler neler, üreme sağlığı hizmetleri koruyucu sağlık hizmetleri kapsamına giriyor mu, ya da hangileri giriyor, bu durum sağlığımızı nasıl etkiliyor? Yasalar sağlığımızı korumamıza ne kadar yardım ediyor nerede eksikler var?

Doğurganlığımızı kendimiz kontrol edebiliyor muyuz? Bu konuda ücretsiz hizmet alabiliyor muyuz? Yoksa gelenekler, inanışlar, erkek egemen aile yapısı, çevresel baskı mı bizi yönlendiriyor ve aynı zamanda sağlığımızı da kontrol mü ediyor?

Bedenimizden işleyişinden ve hallerinden söz ederken kullandığımız dil nedir. Adet kanaması için “kirlenme”, “hastalık” gibi ifadeler kullandığımızda kendimizi nasıl algılıyoruz ve kadın olmakla ne kadar barışığız; bu, ruhsal ve bedensel sağlığımızın yanı sıra sosyal duruşumuzu nasıl etkiliyor? Bu liste bizim ve sizlerin ekleyecekleri ile daha uzun olacak.

İnanıyoruz ki bedenimiz hakkında doğru ve eksiksiz bilgiye sahip olmak ve nasıl sağlıklı olacağımızı bilmek bizleri her alanda daha da güçlendirecektir. Bu durum biz kadınların kendi bedenleri ile ilişkisini ve kendilerine karşı sorumluluklarını geliştirecek bir adımdır.

Amacımız daha çok kadının “bedenim benimdir” diyebilmesine katkıda bulunmaktır ki bu bizleri kararlarımızda ve taleplerimizde daha güçlü kılacaktır.

Kadın sağlığı, sağlık hakları ve tüm bunlara kadın gözüyle bakmak; uzun zamandır üzerinde çalıştığımız ve tartıştığımız bir konuydu. Yine de ilk sayımızı hazırlamak, konuları seçmek düşündüğümüzden uzun bir zaman aldı ama sonunda işte dergimiz elinizde.

İsteğimiz Zühre'nin okurların katılımıyla ve okurların yazarlığıyla gelişmesi.

Ve daha yüksek sesle ve hep birlikte “bedenlerimiz bizimdir” demek!

Sağlıklı yaşama hakkımız

Sağlığımız pek çok şeyden etkileniyor ve bazen bunların arasında kafamız karışabiliyor. Çünkü bu etkenlerin birazını kendimiz yaratırken birçoğu da içinde yaşadığımız kültürden, sosyal ve yasal düzenlemelerden, alışkanlıklardan, tercih ettiğimiz ya da etmediğimiz yaşam koşullarından kaynaklanıyor.

Oysa sağlığımız söz konusu ise aslında tüm yaşamımız söz konusudur. İlk andan son ana kadar geçen sürede bu koşullardan etkileniriz. O halde diyebiliriz ki sağlığımızı korumak tüm yaşamımızı korumakla eş anlamlı sayılabilir.

Sağlıklı yaşama hakkımızı gerçekleştirmemizi sağlayacak tüm uygulamalar ve önlemler "koruyucu sağlık" çalışmalarındadır. Koruyucu sağlık çalışmalarının bir kısmı, eğitim, hizmet, bakım hizmetleri gibi bedelsiz olmalıdır. Diğer kısmı bununla ilgili yasalarla bu hakkımızı kullanmamızı sağlayacak biçimde düzenlenmelidir. Diğer yandan alışkanlıklar, moda, geleneksel uygulamalar, inançlarla ilintili uygulamalar ise bizim her adımda kendimizi sorgulayarak sağlığımızı koruyacak biçimde hesaplaşmamız gereken durumlardır.

Bu sayımızda sağlık haklarımızı listeledik; sonraki sayılarımızın her birinde aşağıdaki maddelerden birinden ya da bir kaçından ayrıntılı söz edeceğiz.

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 ve 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

İlk âdet kanaması (Menarş) nedir ne değildir?

Yazan: Filiz Ayla

Kadınlarda çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminin en belirgin ve belirleyici adımıdır.

İlk adet gördüğümüz yaşa dönüp hatırlamaya çalışırsak sanırım bizler için en belirgin olay haznemizden / vajinamızdan vücudumuzun dışına kan akmasıydı.

Oysa bir kanama kadar etkileyici ve görünür olmayan ama tüm bedenimizi etkileyen bir sistemin sadece bir parçasıdır. Bu sistem bir kaç organ, bazı salgı bezleri ile hormonların birbirleriyle bağlantılı işleyişinden oluyor. Başlangıç süreci ise ilk adet kanamasının çok öncesine dayanıyor.

Yeni doğan bebekte, burada söz konusu olan dişi bebektir, üreme organlarından biri olan yumurtalıklarda toplam olarak yaklaşık iki milyon içi oyuk hücre küresi, yani folikül vardır.

Foliküller çok önemlidir çünkü hem kadınlık hormonu adını verdiğimiz östrojenin hem de gebelik hormonu adını verdiğimiz progesteronun önemli bir kısmı bunlardan salgılanarak kadın bedeninin biçimini ve işleyişini etkiler ve şekillendirir.

İlk âdet kanaması olduğunda ise bunlardan yaklaşık 400.000 i yumurtalıklardadır. Diğerleri o

zamana dek yumurtalıklar tarafından içine çekilerek farklılaşmıştır.

Foliküllerin yaklaşık 300-500 âdeti kadının fertil / doğurgan yaşamı sürecince olgun yumurtaya dönüşür. Bu süreç her kadın ayında iki yumurtalıkta toplam 10-20 folikülün gelişmeye başlaması ile seyrederek. Aralarından ilk gelişen yumurtanın yumurtalıktan yumurtalık kanalına / tübe çıkmasıyla içi boş kalan yuvası ki yeni adı korpus luteum-sarı cisim olmuştur artık, diğerlerinin gelişimini de engelleyen gebelik hormonunu salgılar. Ve böylece her yumurtlamada genellikle bir yumurta hücresi canlı kalır.

İlk adetten önce genellikle bu süreç olgunlaşmış şekilde yaşanmaz. Ve ilk adetten sonraki 2 yılda yumurtlamasız / anovulatar denen adet döngüleri yaşanır. Bazen ayda 2 defa bazen de 3-4 ayda bir kanama görülebilir. Yetişkin bir kadında görüldüğünde adet düzensizliği denebilecek bu durumların hepsi ilk adet sonrası için normaldir.

Bu durumda annelerin çocuklarına bu durumu anlatması ve endişeye engel olmasında yarar vardır.

İlk âdetin sağlıklı ve uygun zamanda gerçekleşmesi için, bebeklik ve çocukluk beslenmesinin yeterli ve uygun olması önemlidir bu ilk adetle birlikte kadının tüm sağlığını etkileyecektir.

Çocukluk döneminin yakından izlenmesi bize ilk âdetin ne zaman olacağı hakkında bilgi verir ve sürecin sağlıklı gidip gitmediğini fark etmemizi sağlar.

İlk belirti memelerde büyümedir, bu çocuğun kilosu ve boyu

ne olursa olsun gerçekleşir. Memeler henüz yuvarlak hatlarıyla değil ama koni biçiminde gelişir. Bu durumda o küçük kadının yaklaşık 2 yıl sonra ilk âdetini olması gerektiğini bilebiliriz.

İkinci belirtiler koltuk altında ve pubik bölge denen karın altı kasıkların arasındaki üçgen bölgede tüylenmedir. Meme büyümesi ile tüylenme bazen birbirine daha yakın zamanlarda bazen de uzun zaman ara ile olur bu hormonlar tarafından yönlendirildiği gibi beden gelişimi ve yağ oranından da etkilenir. Bu oran %25-35 arasında ise ilk adet için uygundur, çok zayıf gençlerde veya çok şişman gençlerde bu işleyiş değişikliği ilk âdeti geciktirebilir. Böylesi durumlarda hekime danışmak yararlı olacaktır. Bu nedenle ergenlik dönemindeki beslenme bozuklukları, şişmanlık, hareket azlığı, beden modaları ve diyetler gelişmeyi olumsuz etkiler. İlk adet kanamasından sonraki sürecin de sağlıklı devamı için beslenme ve genel beden sağlığına dikkat edilmesi çok önemlidir.

İlk âdetin kaç yaşında görüleceğini önceden kesin olarak bilebilmek mümkün değildir. Ancak yukarıda belirttiğimiz gibi meme büyümesinin başlamasından yaklaşık 2 yıl sonra olması beklenir. 12. yıl bir ortalama yaş gibi tanımlanmıştır ancak 10-18 yaş arası ilk âdetin beklendiği zamandır diyebiliriz. Bu farklı ülkelerde ve özellikle iklimlerde küçük değişiklikler gösterebilir.

Buradan yola çıkarak 16 yaşına kadar meme büyümesi ve koltuk altı ve pubik tüylenme görülmedi ise ya da bunlar görülüp 18 yaşına kadar adet kanaması olmadı-



sa hekime başvurmanın zamanı gelmiş diyebiliriz.

Diğer yandan, meme gelişmesi tüylenmenin üzerinden 5 yıl geçmiş ama ilk adet olmamışsa hekime başvurulmalı diyebiliriz.

Kadınlarda ilk adet görme çocukluktan yetişkinliğe geçişin önemli işaretlerindedir. Aynı zamanda bu durum psikolojik olarak ve sosyal olarak da gencin yetişkin oluşunu etkileyecektir. Bu nedenle ilk adet görmeden önce vücudundaki değişiklikler konusunda bilgi sahibi olması ve bunun anlamını konuşup tartışabilmesi çok önemlidir.

Biliyoruz ki adet kanaması için tüm kadınlar farklı kültürlerden de olsalar benzer ifadeler kullanıyorlar. Ancak bu sözlerin hemen hepsi üstü kapalı ifadelerdir. Örneğin; kirlenmek, hastalanmak, renkli olmak, aybaşı, halam geldi vb.. ifadelere pek çok farklı kültürde rastlıyoruz. Bu üstü kapalılık da hepimizin bildiği gibi bu olayın genç kadın tarafından sak-

lanma ihtiyacı barındırdığını gösteriyor. Diğer yandan da utanılabilir ya da normal dışı olarak algılandığını gösteriyor ki bu bedeniyle ve cinsel kimliğiyle, cinselliği ile kurduğu ilişkiyi olumsuz bir ilişki haline getirebiliyor. İşte bunun üstesinden gelebilmek kadın için en önemli konulardan biridir aslında. Bu nedenle dilimizi burada mutlaka sorgulamak hem kendimiz açısından ve hem de çevremizdeki genç kadınlara bu konuda zarar verici ve kendilerinden yabancılaştırmalarına yol açıcı ifadelerle model olmamız açısından çok önemlidir. Elbette bu konu sadece birkaç kelimedenden ibaret değil, çok iyi bildiğimiz gibi bir kelimeyi veya bir algı biçimini tartışmaya açmak diğer yandan içinde yaşadığımız kültürün kadına bakışını tartışmaya açmanın bir parçasıdır. Örneğin kirlenmek diye adet kanamasını tanımlarken aynı zamanda da kadının bir kirlilik barındırdığını ve/veya belli zamanlarda doğasından gelen bir

kirlenmeye maruz kaldığını söylemiş oluyoruz.

Tekrarlamak isterim ki ilk adet kanaması bir kadının yetişkinliğe geçişinin önemli adımlarından biridir.. o halde bunun hakkını verip onu kutlamalı ve kendi bedeninin sorumluluğunu alabileceği desteği ve doğru bilgiyi ona önceden sağlayarak vermeliyiz.

Sağlık bilgisine ulaşma
ve sağlık hizmetini
seçme hakkım var.



Adet kanamasında neler kullanıyoruz?

Hijyenik Ped: Marketlerden ve eczanelerden kolaylıkla satın alabiliriz. Kullandığımız pedleri 3-4 saatte bir değiştirmemiz gerekmektedir. Pedler el değmeden üretildikleri için hijyenik ürünlerdir. pede akan kan pedin yüzeyinde değil içerisinde emilip birikir. Bu nedenle ped önerilen sıklıkta değiştirildiğinde ped yüzeyinde bakteri üremesi daha geç olur.

Tampon: Tampon vajinanın içerisine yerleştirilerek kullanılan adet dönemi ürünlerden biridir. Boyları ve büyüklükleri adet kanamanızın yoğunluğuna göre kullanılması için farklı tasarlanmıştır.

Tamponun Kullanımı: Tamponu paketinden çıkarttıktan sonra dibindeki ipi gevşeterek içine parmağınızı yerleştiriniz ve parmağınıza taktığınız tamponu vajinaya yerleştiriniz. En fazla sekiz saatte bir tamponu değiştirmemiz gerekmektedir.

Bez veya pamuk: Bazılarımız ekonomik durum, alışkanlık gibi nedenler dolayısıyla adet dönemlerinde bez ya da pamuk kullanır. Hatta evlerimizde eski giysileri keserek adet döneminde kullanan kadınlar var. Pamuk kullananlar genellikle pamuğu ince bir beze sararak kullanırlar. Bez ya da pamuk kullanımında hijyene dikkat etmeliyiz.

İlk adet kanamasını ne zaman ve nasıl yaşadık?



Bir grup kadın ilk adetimizi konuştuk; ne hissettik korktuk mu ya da mutlu mu olduk büyüme-ye başladığımız için.daha önce biliyormuyduk ne yaşayacağımızı kimden öğrenmiştik, nasıl öğrenmiştik. Farklılıklarımızı ve benzerliklerimizi paylaştık.

Bunu sizlerle de paylaşmak istedik:

Katılımcılar:

Serpil: 56 yaşında, bankacı, İstanbul doğumlu, bir kızı var.

Nuray: 32 yaşında, ev hanımı, Giresun doğumlu, bir kızı var.

Çiğdem: 23 yaşında, İstan-

bul doğumlu, öğrenci

Saliha: 38 yaşında, ev hanımı, İstanbul doğumlu, iki çocuğu var, biri kız

Sina: 25 yaşında, Berlin doğumlu, öğrenci

Moderatör: Gamze

Moderatör: Merhaba, bugün sizinle ilk adet (menarş) hakkında bir söyleşi yapacağız. İlk âdeti görmeye menarş denir, adet döneminin başlangıcı sayılır. Adet görme ile ilgili ilk bilgiyi kimden öğrendiniz, nasıl öğrendiniz?

Nuray: Ben yengemden öğrendim

Moderatör: kaç yaşındaydınız öğrendiğinizde?

Nuray: 14 yaşındaydım.

Saliha: Arkadaşlarım aralarında konuşuyorlardı, onlardan öğrendim. Ailemle bu konuyu paylaşamıyordum. İlk adet olduğumda 13 yaşındaydım ama arkadaşarımdan duyduğum için biliyordum. Benden önce adet olan arkadaşlarım nasıl adet olduklarını anlatıyordu. Adet olduğumda anneme anlattım. Annem de bana her sağlıklı kadının adet olduğunu söyledi. İlk bu şekilde öğrenmişim.

Sina: Ben ilk defa adet olma ile ilgili bilgiyi okulda öğrendim. Ve annem bana bu konu da bilgi verdi. Ve arkadaşarımdan da öğrendim. Âdetin normal bir şey olduğunu, korkulacak bir şey olmadığını, adet döneminde ne gibi şeyler kullanmam gerektiğini öğrendim.

Çiğdem: Ben ilk defa annemden öğrendim. Adet olmadan önce onunla konuşmuştum.

Serpil: Ben ilk defa arkadaşlarımdan öğrendim. Regl olmadan önce arkadaşlarım kan geliyor gibi bir şeyler söylüyorlardı. Biraz korkuyordum. Annem beni bu konuda aydınlatmamıştı. Anneme sormaya çekinmiştim. Annemle yakın bir diyalogumuz yoktu. Annem açık bir kadın değildi. Annemi tabi ki suçlamıyorum, o zamanın şartlarına göre davrandığını düşünüyorum.

Saliha: Ben de ilk adet olduğumda panik yaşamıştım. Yazdı. Hava sıcaktı. Banyoya girdim. Hiç kimseye söylemedim. Ama evde ciciannem vardı. O annemden daha aydın bir kadındı. Adet olduğumu söyleyince bana gülmüsediydi, yanına çağırdı, saçımı okşadı. "Ben de oldum, her kadın olur" gibi şeyler söyleyip beni çok rahatlatmıştı. Bana sarılıp, beni sevmesi, saçımı okşaması bana çok iyi geldi. Sakinleştim, çünkü ben çok panik yapmıştım. Aslında âdetin nasıl olduğunu biliyordum ama başıma gelmediği için ne hissedeceğimi tahmin edememişim. Çok heyecanlanmışım.

Moderatör: Anneannenizin size verdiği bilgi yeterli miydi sizce?

Saliha: Yani şimdi yeterli olmasa bile o an yeterli gelmişti. Mesela şimdi daha çok bilgiye sahibiz. Kızlarımıza daha çok bilgi verebiliyoruz. Babası markete gittiğinde kızım için ped ge-

rekiyorsa alabiliyor. Bizim babamızla öyle bir ilişkimiz yoktu. Biz babamıza söyleyemedik böyle şeyleri, konuşulması ayıp sayılırdı, hissettirilmezdi babaya. Şimdi mesela kızımın adet sancısı olduğunda babası "kızım bu dönem rahatsız" diyerek kızımın durumunu anlayışla karşılıyor. Belki ilerde bu konuyla ilgili davranışlar daha da farklılaşacak.

Serpil: Sina okul deyince aklıma geldi. Okulda din derslerinde adet görmeden bahsediliyordu. Kız erkek karışık olduğumuz için din dersi hocası üstüne basa basa anlatmaya çalışıyordu. Kızları utandırarak bu konudan bahsediyordu. Hâlbuki çok normal bir şey olarak anlatsaydı, korkunç bir şey olmadığını ve normal bir şey olduğunu anlayabilirdik. İlkokulda ve ortaokulda hep bu şekilde anlatılıyordu. Bu durumda derste tabi kızlar utanıp başlarını önüne eğiyordu. Tabi şimdi umarım böyle değildir. Ben 60'lı yıllardan bahsediyorum.

Moderatör: Kendini adet olduktan sonra daha farklı hissettin mi?

Çiğdem: Aslında ilk başta çok da mutlu olmadım. Şimdi bundan sonra ben hep bununla mı uğraşacağım diye düşünmüştüm. Ama alıştım, yapacak bir şey yok.

Nuray: Ben yaşitlarıma göre geç adet olmuşum. Ailem normal olmadığını düşünüp beni doktora götürecekti. Ailem beni doktora götürmeden oldum. Yengem bana süslü bezler oyalamıştı. Oldum diye, doktora gitmeyeceğim diye çok sevinmişim. Yengem beni çok rahatlatmıştı. Yengemi çok severim, bu dönem de bana çok farklı ve iyi davranmıştı. Ben adet olmaktan nefret ederim. Çünkü çok ağrılı adet olurum. Evlenmeden önce memlekette ebeye gitmişim, hep aynı şeyi söylüyordum. "Normal bunlar, Evlenince geçer, çocuk doğurursan geçer" demişlerdi. Ama geçmedi hala ağrılı adet oluyorum. Burada bir kadın doktoruna gittim, "çok yoğun olmadığın için normal" demişti.

Saliha: Mesela Serpil Hanım gibi ilk adet olduğum dönemde ben de bez kullanmıştım. Şimdi de orkid falan kullanamıyorum. Taşacak, akacak diye panik yaşıyorum. Zaten o dönem orkid yoktu hep bez kullanırdım. O günlerden beri bez kullanıyorum. Kızıma orkid alıyorum ama kendim bezle daha rahat ediyorum.

Moderatör: Peki, çocuğu olanlar var. Çocuğunuza adet olmadan önce veya adet olduğunda nasıl bilgi verdiniz ya da siz mi anlattınız, çocuğunuz mu sordu? Saliha Hanım?

Saliha: Kızım da sanırım arkadaşlarıyla paylaşıyordu. Ben de ona adet olmayla ilgili bilgi verdim.

Moderatör: Saliha Hanım kızınıza ne anlattınız tam olarak?

Saliha: ben de " kızım bu durumu tüm sağlıklı kadınların olması gerekir. Vücuttaki kirli kan dışarı bir şekilde atılacak, biz bayanlarda adet olarak atılıyor, erkeklerde böyle bir şey yok. Erkekler bunu yaşamıyor, biz bayan olarak bunu yaşayacağız. Kadının bir özelliği bu, yani bu olmazsa olmaz. Tamamlayıcı unsur." Dedim. Dediğim gibi zaten çocuklar daha bir akıllı şimdi. Şimdi yeni nesil daha bir farklı, her şeyin bilincindedir. Televizyonlardan her şeyi öğreniyorlar. Erkek çocukları bile biliyor artık. Kızım bana geldi paylaştı benimle gayet rahattı. Ben mesela onun yaşındayken daha bir panik olmuşum.

Moderatör: Peki siz Nuray Hanım?

Nuray: Benim kızım fen bilgisi kitaplarından nasıl olduğunu öğrenmişti. Ped kullanmayı anlatmıştım kızıma, kızımın bunun gibi maceraları olmuştu. Kızım adet olunca ben ondan daha çok heyecanlanmışım. Onun hiç umurunda olmamıştı.

Saliha: Mesela benim kızım lisede şimdi. Bir keresinde bana anlatmıştı. Bir arkadaşı adet olmuş, sırada oturuyormuş, ayağa bir kalkmış, arkasında kan lekesi varmış. Böyle liseye gidip adet olmayla ilgili hiçbir şey bil-



meyen kızlar var. Mesela 15-16 yaşında kızlar adet olamayabiliyor da. İklimlere yöreye göre de değişebiliyor.

Serpil: Ben kızıma olmadan önce mesela göğüsleri çıkmaya başladığında anlattım. Sanırım o da benim yaşlarımda olmuştu. Ama kızım bu durumu kabul etmedi. Daha doğrusu benim anlatmamı kabul etmedi. Reddetti. Bana her şeyi bildiğini söyledi ve "pedimi hazırla sen benim" dedi. Zaten bizim ailemizde gizlilik diye bir şey yoktur. Her şey oturulup konuşulur. Kızım ben anlatmadan önce biliyordu. Sanırım arkadaşlarından öğrenmiş. Ben fazla bir şey anlatmadım. Bu dönemi böyle problemsiz atlattık.

Moderatör: Çiğden sen çocuğun olsa ona bu konuda nasıl bilgi verirsin?

Çiğdem: Açıkçası ben ne biliyorsam ona anlatırım. Üreme organları ile ilgili o kadar çok şey bilmiyorum mesela ben. Belki önce rahim nedir onu anlatırım. Üreme organlarının yerlerini anlatırım. Sonuçta da doğumu sağlayan kadın olduğu için adet olduğunu anlatırım sanırım. Normal doğal bir şey olduğunu ve hayatı boyunca da yani menopoza kadar olacağını söylerim. Böyle anlatırım herhalde daha ne anlatırım bilmiyorum.

Salih: bir de şimdi okullarda sağlık dersleri var. Ama sanırım bu konuları kızlarla erkeklere ayrı ayrı veriyorlar. Hatta orkid falan dağıtmışlar kız öğrencilere okulda. Kızım söylemişti.

Moderatör: Okullarda sizce adet dönemi ve adet olma ile ilgili bilgi veriliyor mu?

Çiğdem: Bizim de 40 dakikalık bir dersimiz olmuştu. Herkes alıyor mu bu dersi lise 1. sınıfta bilmiyorum. Kız ve erkek öğrenciler ayrı olarak. Ama bence kadının benini erkeğin de bilmesi gerekiyor, kadınların da erkeğin bedenini bilmesi gerekiyor. Bu derslerin ayrı ayrı yapılmaması gerekiyor diye düşünüyorum. Toplumda da seks dalga geçilecek bir konu olarak algılanıyor.

Korkularımızla dalga geçiyoruz bence.

Ben bu derslerin 40 dakika olmasını istemiyorum. Çünkü bu derslerin 20 dakikası sponsor firmanın ürününü tanıtmakla geçiyor. Kendi ürünlerini kullanırlarsa kızların hiçbir korkusunun kalmayacağını, taşma olmayacağını, kimsenin anlamayacağını iddia ediyorlar. Okullarda her yıl verilmemesi bence milli eğitim bakanının partisine göre de değişebiliyor. Mesela ben almıştım ama bizden önceki ve sonraki dönemdeki öğrenciler almamıştı.

Moderatör: peki sizce bu konu ile ilgili en doğru bilgiye nerden ulaşılmalı?

Salih: Bence ortaokulda sağlık dersinin olması gerekiyor.

Moderatör: Sağlık dersi deyince çok genel algılıyoruz. Mesela cinsel sağlık ya da üreme sağlığı dersi olmalı mı sizce?

Salih: Bence olmalı, çocukların bu konuda bilgilendirilmesi gerekiyor. Böyle konuları bildiklerinde bence her hangi bir şeye karşı açlık hissetmezler.

Moderatör: Nuray Hanım bu konuda siz ne düşünüyorsunuz?

Nuray: Bence şimdilik çocukların bu kadar bilgisinin olmasının yeterli olduğunu düşünüyorum. Kızımın fen kitabındaki bilginin yeterli olduğunu düşünüyorum. Bence ileriki yaşlarında bu bilgiyi her şekilde kendileri öğreniyorlar.

Moderatör: Peki adet döngüsü ile ilgi bilginiz var mı? Kadınlar neden adet olurlar?

Nuray: Ben adet olmanın üreme organlarının sağlıklı çalıştığını gösterdiğini biliyorum.

Çiğdem: Benim bildiğim kadının hamile kalmazsa ya da kadının hamile kaldığında rahimde çocuğun etrafını saran bir şey olduğunu biliyorum. Rahimde bebeğin durması gereken yerde biriken kan, hamile olduğumuzda o nedenle gelmiyor. Ve eğer kadın hamile kalmazsa döllenmezse o kan boşa gideceği için kanı dışarıya atılıyor.

Moderatör: Size bu konu ile

ilgili kısa bir bilgi vermek istiyorum. Kadınların yumurtalıkları vardır ve her adet dönemi öncesi yumurtalıklarından tüplerine yumurta atılır. Bu yumurta tüplere atıldıktan sonra rahme gelene kadar rahim kendini döllenmeye hazırlar. Rahim bunun için ne yapar? Rahmin iç yüzeyinde kan ağlarından katmanlar oluşur. Eğer döllenme olursa, döllenmiş yumurta bu tabakaya yapışarak burada gelişmeye başlar. Kadın cinsel ilişkiye girmiyorsa ya da bu dönemde döllenme olmamışsa rahmin bu iç tabakası adet döneminde vajinadan dışarıya atılır. İşte adet döneminde vajinamızdan dışarıya atılan kan rahmin döllenme için hazırlandığı dönemde oluşturduğu bu tabakadır. Bu atılan kan kirli kan değildir. Normal kanımızdır. Ben size birilerine atlatmanız gerekir diye bilgi vermek istedim.

Peki, sizce adet görme ile ilgili en doğru bilgiye çocuklarımız nerden ulaşmalı? Ya da kadınlar nerden öğrenmeli?

Salih: Sağlık bilgisi konusunda uzmanlar okullarda ders vermeli bence. Çocuklar ileriki yaşlarında bu bilgiyle belki kendi çocuklarına daha doğru bilgiler verebilirler.

Çiğdem: Okullarda çocuklara üreme sağlığı dersi verilmeli.

Moderatör: İlk adet olma hakkında yaptığımız toplantıya katıldığınız için herkese çok teşekkür ederim.

Ne giyeceğime
ben karar
veririm.



Vajinamız

Yazan: Gamze Karadağ

Kimimize göre gül goncamız, kestanemiz, küçük çocukken kuku-muz, pupumuz, kimimize göre en kıymetlimis, gizli kutumuz, hediye-miz. Bunlara benzer pek çok sevimli ya da bazen kadını aşağılayan argo kelimelerle kadın üreme organı tanımlanmaktadır. Vajinamız için ise hazne, yarık, döl yolu, doğum kana-lı gibi kelimeler kullanılmaktadır.

Vajina için özellikle kullanılan farklı bir kelime yoktur. Çünkü be-denin bu bölgesi hakkında konuş-mak, soru sormak genelde tercih edilmez, ayıp kabul edilir. bunun da etkisiyle kadınlar üreme organ-larını tanımakta ya da tanımlamak-ta zorlanırlar. Hatta öğrenmeyi bile reddetmeye varan tepkiler geliştirmekte-dirler. Sonuçta dilimizde üre-me organımızın ayrı ayrı her bölü-mü için kelimeler yoktur.

Şimdi küçük bir vajina turuna çı-kıp onu birlikte keşfedelim, tanıya-lım ve sonra kullanalım.

Elimize bir ayna alıp ya da ayna-nın karşısına geçip elimizi bacakla-rımızın arasına götürdüğümüzde, yumuşak, tüylü bir çıkıntıyla yani Venüs tepesi ile karşılaşıyoruz ve daha aşağısındaki delikten içeri parmağımızı soktuğumuzda üreme organımızın bir bölümü olan VAJİ-NA ya girmiş oluyoruz.

Vajina tam da size tarif ettiğimiz gibi apış aramızdadır. İdrar deliği ve vajina girişi birbirlerine komşudur-lar. Aynayla baktığımızda iç dudak-ların içerisinde kalan bölge idrar deliğini ve vajina girişinin üzerini örter ve adeta dış etkilere karşı bir koruyucu kalkan görevi görür. İdrar deliği bu dudakların içinde daha yukarıda vajina girişimiz ise daha aşağıdadır.

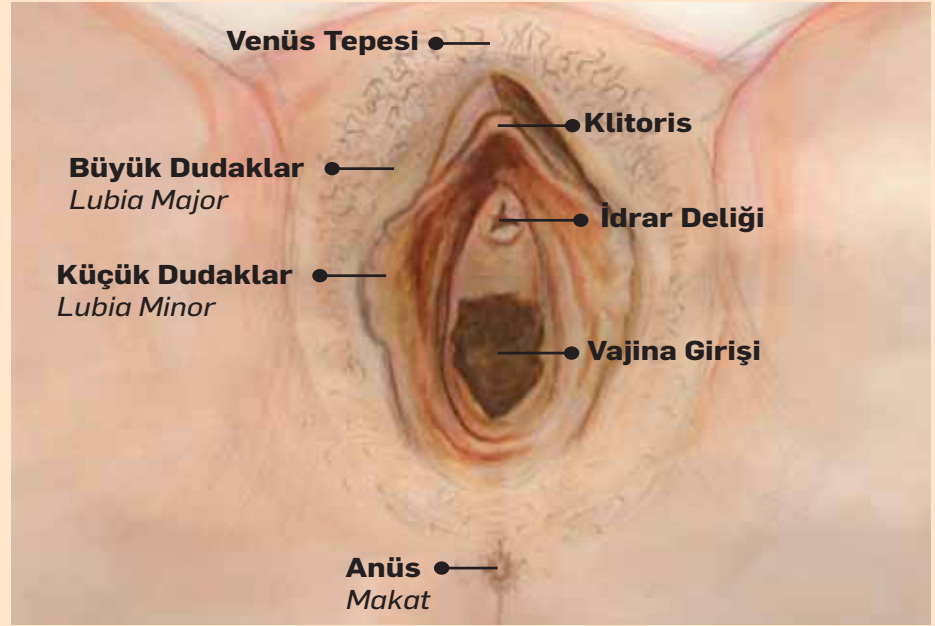
Vajina girişinin görüntüsü, tıpkı vajinanın dışında kalan iç ve dış dudakların büyüklüğünün uzun-luğunun ve renginin kadından ka-dına değişebileceği gibi her kadın-da farklı olabilir. Bu farklılığın en önemli sebebi ise aktif cinsel ha-yatımızın olup olmamasıdır. Aktif cinsel hayatı olmayan kadınların

vajina girişinde bekâret zarı vardır. Bekâret zarının yapısı kadından ka-dına farklılık gösterir.

Hepimizin kafasında bu konu ile ilgili yığınla soru var. Acaba ilk va-jinal cinsel birleşmede çok canımız acıyacak mı? Çok kanamamız olacak mı? Az kanamamız mı olacak? Hiç kanamamız olmayabilir mi? Hat-ta bekâret zarı birileri tarafından öyle önemsenmekte ki kanama ilk vajinal cinsel birleşmede kanama-sı olmayan kadına bunun bedelini hayatıyla dahi ödeyebilmektedirler. Şimdi konumuz Vajinamız; bekâret

Vajinamıza parmağınızı soktu-ğunuzda üst kısmının yani tavan kısmının pütürlü olduğunu hisse-deceksiniz. İşte bu pütürlü kısım idrar yoludur. İdrar yolu vajinanın üst duvarını oluşturur. Parmağımızı biraz daha derinlere doğru uzattığı-mızda ise parmağımızın ucuna bazı dönemler yumuşak bazı dönemler ise biraz sert olarak hissettiğimiz yuvarlak bir bölüm gelecek. İşte bu-rası da serviks yani rahim ağzıdır.

Cinsel uyarılma sırasında vaji-namızın kasılıp gevşemesini çev-resindeki kaslar sağlar. Vajinamız

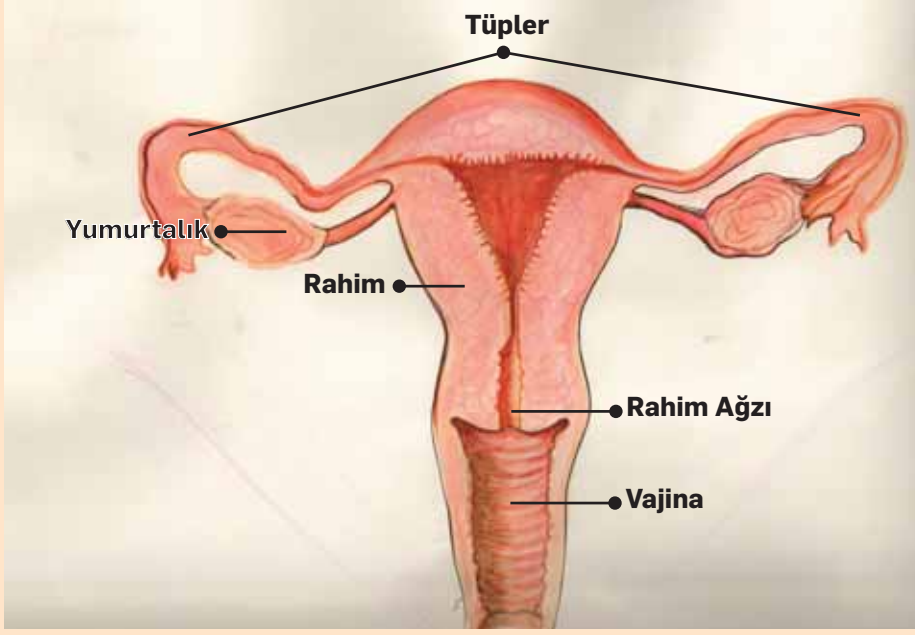


ILLUSTRASYON: SİBEL ÇİFCİ

zarı vajina girişinde bulunan sade-ce ince ve esnek bir zarıdır. Bu zar esnek olduğu için ilk vajinal birleş-mede yırtılmayabilir, yırtıldığında zardaki yırtığın boyutlarıyla oran-tılı olarak az kanamanız da olabilir çok kanamanız da olabilir.

Vajinanın iç duvarları tırtıklı, katlı yapıdadır. Vajina, Regl dö-ne-minizde kanın dışarıya çıkışını, do-ğum sırasında bebeğin dış dünyaya çıkışını, cinsel ilişki sırasında peni-sin girişini sağlar. Bazılarımız vaji-namıza parmak, penis, dildo (vaji-nal uyarılmayı artıran şekli penise benzer plastik, lastik ya da çelik çubuk), adet dönemlerinde tampon sokarız.

çok esnektir. Yoksa nasıl doğum yaparken 11 cm kadar açılıp doğum tamamlandıktan eski formuna geri dönsün. Cinsel uyarılma sırasında vajinamızın yapısında bazı de-ği-şiklikler olur. Vajinanın dışındaki kaslar gerilip gevşer. Klitoris çevre-sindeki aynı zamanda dış dudaklar ve çevresinde aynı peniste olduğu gibi süngersi dokular vardır. Bu süngersi dokulara cinsel uyarılma sırasında kan dolar ve bu bölgemiz (vulva) şişer. Vajinanın tavanı idrar yolunun tabanını oluşturur. Vajina ve idrar yolun ortak kullandığı bu bölge de süngersi yapıdadır. Yine cinsel uyarılma sırasında bu bölge de şişer. Vajina cinsel birleşmeyi



kolaylaştırmak için salgı üretir. (vajina ile ilişkili diğer organlarımızın işleyişini Zühre'nin diğer sayılarında sizlerle paylaşacağız).

Cinsel uyarılmayı artırmak, cinsel hayatımıza renk katmak ve idrar kaçırmaya sorunumuz varsa bunu azaltmaya yardımcı olmak için bir egzersiz yapabiliriz; "Kegel Egzersizi"

"Spor yapmanın daha iyi orgazmlar yaşamanızı ve daha kolay doğum yapmanızı sağlayacağını biliyor muydunuz? Ancak her sıradan egzersiz değil, sadece belirli bir egzersiz dizisi pelvik tabanınızı güçlendirebilir. Orgazm ve doğum konularındaki olumlu etkilerinin yanı sıra bu egzersizler aynı zamanda doğum sonrasında kas tonunuzu eski haline getirebilir, idrar kesesi üzerindeki denetiminizi artırabilir ve vulvanızdaki ağrılarınızı muhtemelen giderebilir. Bu egzersizler Dr. Arnold Kegel'in ardından Kegel egzersizleri olarak adlandırılmıştır. Bunlara güçlendirici egzersizler, aşk kası egzersizleri ya da PC (pelvik taban kası) egzersizleri denildiğine de rastlayabilirsiniz.

Pelvik taban kasları bedenimizdeki üç açıklığı (idrar kesesi, vajina ve rektum) çevreler ve pubococcygeus (PC) kası olarak anılırlar. Pelvik taban kaslarını bulmanın kolay bir yolu çişinizi tutuyormuş gibi yapmaktır (bunu çişinizi yaparken denemek iyi değildir). Bunun yanı sıra parmağınızı yarısına kadar va-

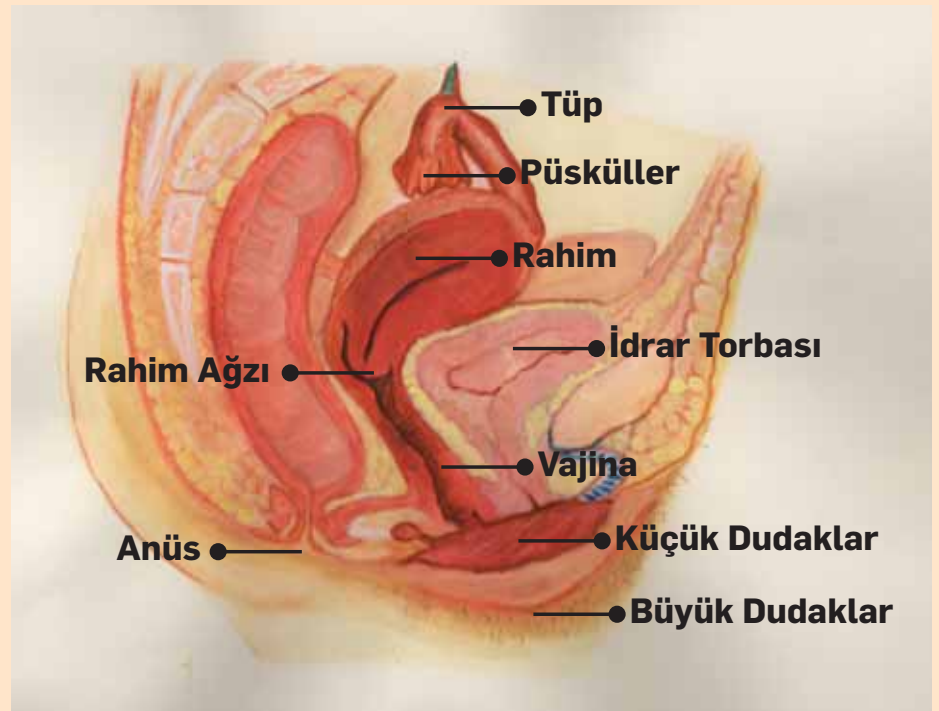
jinanızın içine sokarak vajinanızla parmağınızı tutmaya çalışabilirsiniz. Kasları yukarıya ve içeriye doğru çektiğinizi düşünün ve karın kaslarınızı ve kalçalarınızı rahat bırakmaya çalışın. Bu egzersizlerde karın ve kalça kaslarını kullanmak kolaydır ama karnınızı kullanırsanız PC kasınızı çalıştırmıyorsunuz demektir! PC kasını on saniye boyunca yukarıya ve içeriye doğru sıkın, sonra da on saniye boyunca rahat bırakın. Bunu birkaç dakika tekrarlayın. Kası içeri ve dışarı doğru hızla kasarak ya da sıkarak da

hissetmeyi deneyebilirsiniz. Bu egzersizleri herhangi bir yerde ve zamanda yapabilirsiniz. Kırmızı ışıkta beklerken ya da lavabo başında bulaşık yıkarken bunları yapmayı bir alışkanlık haline getirmeye çalışın."

Vajinamızın hijyenine itina etmeliyiz. Dışkılamadan sonra yıkılırken veya temizlenirken önden arkaya doğru silinmemiz gerekir. Çünkü arkadan öne doğru silindiğimizde anüste bulunan birçok bakteri vajinamıza girebilir ve enfeksiyona neden olabilir.

Riskli bir davranış da Vajinal cinsel ilişki sonrasında vajinal duş yapılmasıdır. Bunun coğrafyamızda zaman zaman uygulandığını bilmekteyiz. Oysa vajina dış müdahale olmazsa kendi kendini temizleyebilen bir organdır.

Vajina içinde bulunan parlak ve kırmızı deri mukoza denilen ve ağız, göz kapağı içi, makatın iç kısmı gibi dışa açılan organlarımızda bulunan özel bir deridir. Bu derinin bize zararsız bakterilerden oluşan flora adı verilen bir örtüsü vardır. Floranın koruyucu özelliği şampuan, sabun hatta su ile bozulabilir. Bu durumda da mantar ya da bakteri enfeksiyonları gelişir. Temizlik için sadece perine bölgesinin yıkanması yeterlidir.



Sıfır beden; bir rüyadan kâbusa uyanmak gibi

Yazan: Nuran Kızılkın

Güzellik algısı zamanla nasıl da değişiyor... Bir zamanlar zenginliğin, asaletin, doğurganlığın sembolü şişman kadın zamanının algısında güzel kadın iken bu günün algısında güzel kadın kaybettiği kilolarıyla ünü, üstünlüğü, statüyü sembolize ediyor. Moda ikonunu olarak anılan kadınların ve ünlü kadınların televizyonlardan, internet haberlerinden, gazetelerden gözümüze, zihnimize işleyen imajları kolektif “güzel zayıftır” algısına yol açıyor. Eskiden bir dirhemi bin ayıbı örten kiloların şimdi bir dirhemi bin ayıp işitiyor.

Kilo kaybetmek isterken yapılan diyetlerle az beslenen vücut, harcadığı enerji miktarını en aza indirgemeye çalışırken kadının doğurganlığı da bundan doğrudan etkileniyor. Angelina Jolie ve Victoria Beckham, seksi ve güzel olarak tanımlanan bu zayıf ve bunun alegorisi güçlü kadınların çocuk doğurmak istediklerinde yaptıkları ilk şey kilo almak oldu. Doğurur doğurmaz da hızla kilo kaybetmek. İmajlarını sarsmamak, ünlerini korumak adına avurtları çökük, bacakları bir deri bir kemik ve sağlıksız olmayı kabul ediyorlar.

Sağlık Bakanlığı, vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünerek hesaplanan Beden Kitle İndeksi (BKİ)'nin sağlıklı bir kişide 20 ile 24,9 arası olması gerektiğini, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise yetişkin ve sağlıklı bir insanın BKİ'nin en az 18,5 olması gerektiğini belirtiyor.

Yetişkin kadınlarda en küçük beden olan 36 bedenden daha düşük olan ve sıfır beden olarak adlandırılan 32 bedene sahip kadınların BKİ değerleri ise 14-16 aralığına denk düşüyor.

2006 ve 2007'de beş manken beslenme bozukluğuna bağlı sağlık nedenlerinden dolayı öldü. Bu modellerden ikisi kardeşti ve altı ay arayla kalp yetmezliğinden gencecik yaşta öldüler; biri 23, diğeri 18 yaşındaydı. Kardeşlerin ajansı utanmadan bunun genetik bir rahatsızlık sonucu oluştu-

ğunu iddia etti. Ailelerinin ve arkadaşlarının anlattıklarından anladığımız kadarıyla sadece meyve suyu veya salatalık ve kola ile beslenmeye (!) çalışıyorlarmış. Peş peşe gelen model ölümleriyle ünlü markalar, modacılar konseyleri, hükümetler, modacılar sarsıldı. İngiltere'de, ardından da İspanya ve İtalya'da defilelere sıfır beden mankenlerin çıkartılmaması kararları alındı.



Olivera Toscani Reklam Afişi.

1992'de Benetton için AIDS' ten ölmek üzere olan bir adamı fotoğrafı çeken, her kampanyasıyla olay yaratan provakatif reklâmcı Toscani son olarak bir moda grubunun No-lita isimli markasının ilanında 14 yıldır anoreksik olan, 27 yaşında ve 31 kilo gelen bir mankeni kullandı. Toscani, bu ilanın amacının ‘moda tanrısı’nın dayattığı zayıflık çılgınlığının sonuçlarından anoreksiyenin nasıl bir hastalık olduğunu göstermek olduğunu söylüyor, ancak ilan gün yüzüne çıktığı andan itibaren ciddi eleştiriler aldı. İtalyan Anoreksiya Çalışmaları Derneği Başkanı Fabiola De Clercq, fotoğrafta görülen kadının tedavi görmesi gerektiğini, resmi çok itici ve kaba bulduğunu söyledi. De Clercq'e göre ilan anoreksik insanlara yardımcı olmaktan çok uzak, hatta ilanı gören anoreksikler, resimdeki kızıdan daha ince olmayı bile düşünebilirlermiş.

Sıfır bedeninin “çirkin” kız kardeşi

anoreksiya nedir peki?

Kilo almaktan derin ve güçlü bir korku duyma,

beden imajı bozukluğu ve birbirini takip eden en son 3 adet döngüsünün yaşanmamış olması.

Anoreksik hastalar vücut ağırlıklarını normal bir insanın vücut ağırlığının %15'ine denk gelen bir ağırlıkta tutmak için yemek yemeyi reddederler. Anorexia kelimesi Latince iştah kaybı manasındadır.

Ancak bu hastalığın böyle adlandırılması çok da isabetli değildir çünkü hastalar genellikle açlık olgusunu yok sayarlar, yeme arzusuna müdahale ederler. Sık sık başkaları için yemek yapma, yemek yiyecekmiş gibi yapıp yemeklerini saklamak gibi yemediklerini başka insanlardan saklama gayreti görülmektedir.

Herhangi bir yaş grubundaki kadınlarda hatta erkeklerde de görülebildiği halde genellikle buluş çağındaki çocuklarda ve genç kadınlarda daha sık rastlanmaktadır. Magazin, moda dünyasının ünlülerinin günümüz aristokrasisinin şaşaalı dünyasında ısrarla sunulan “ideal imaj” a ulaşmak isteyen yetişmekte olan kadınlar bu ölçülere erişmek için takıntılı ve acımasız bir şekilde diyet yapmaya başladıklarında anoreksiya olma tehlikesiyle karşılaşılıyor.

Günde 1000 kalorinin altında besin tüketmeye başlıyor, yağı ve eti keserek sadece sebze ile ya da meyve-sebze suyu, kola ile besleniyorlar. Yeteri kadar kalori almadıkları ve gerekli besin elementlerini alamadıkları için hızla doku kaybına uğruyorlar. Tırnaklar ve saçlar zayıflıyor, ciltte kuruluk ve sarı bir renk oluşuyor.

En üzücüsü ise bütün o kemikleri çikık görüntülerine rağmen kendilerini halen şişman buluyor oluşları.

Saç, tırnak bir yana anoreksiya bunlardan daha da önemlisi kalp atışlarını ve kan basıncını azaltıyor, bu rahatsızlığı olan kişilerde ritim bozukluğu ve kalp yetmezliği gibi rahatsızlıklar



ortaya çıkıyor. Beslenme yetersizliği sonucunda kalsiyum eksikliğine bağlı kemik erimesi ve kemiklerin kırılğan hale gelmesi görülüyor. Ve olabilecek en kötü şey bazıları bu süreci ölümle noktılıyor.

Anoreksiya hastalarından %6 sı, tedaviden sonuç alamayarak ölüyorlar.

Peki bu kadınlar neden hastalanıyorlar?

Sıfır beden, imajı elbette birdenbire ortaya çıkmadı. Uzun süredir çocuklaşmış, zayıf kalmış beden imajları zihnimize ve belleğimizde. 70lerin sıksa mankeni Twigy ve 80lerin masal prensesi Diana. Kadın bedeninin kimliğinden, ruhundan ayrı kabul edilmesi ve bir kabuk gibi sunulmasının getirdiği bir sonuçtur bu. Birdenbire (!) nerden çıktıkları belli olmayan sıksa mankenlerin fırlayacakmış gibi duran kemikleri, solgun yüzleri ve hayalet bedenleri gözümüze Toscani ile birlikte batmaya başlamışsa da sıksa “çocuk bedenli” kadınların gözümüze hoş gösterilmesi bir öykünme aracı olması çoktandır var. Medya şimdi sıksa çocuk kadınları kovalıyor, alay



ediyor, hastalıklı ve anormal olduklarını ifşa ediyor ya, bir gün tekrar sıfır bedenini hortlamayacağını kimse iddia edemez.

Ne yememiz gerektiğini, nasıl diyet yapılacağını, kilo vermemizi, almamızı dikte eden görsel iktidarın dili halen zayıf kadını güzel bir imaj olarak dayatıyor. Bunun sonucu olarak gelişebilen anoreksiya; zayıf kadının iskelet kız kardeşi, bir uğursuz gibi muamele görüyor.

Bütün bu imajları biraz kazıdığımızda bedenimiz üzerinden bir kadını kimliksizleştirmeye, cilalı imajla kaplı, içi boş kof bir kabuğa dönüştürmeye çalışan bir müdahalenin izleri çok açık.

Diyet yapmak zorunda değiliz, light yiyecekleri tüketmek, zayıflama ilaçlarına bağımlı olmak, sağlığımızı bozmak, bedenimize zarar verecek ve bize acı verecek hiçbir şeyi yapmak zorunda değiliz. Kadın olmak için, İnce ve narin olmamız, küçük bedenlere sahip olmamız gerekmiyor. Yoksa bu sıfır beden temsil ettiği sıfır kadınlar olarak kalacağız.

Ne yapacağımızı bilemediğimiz: Kıllarımız, Tüylerimiz

Yazan: Gamze Karadağ

Herkes beğenilmek, onaylanmak ister ve biz kadınlar vücudumuzun görüntüsüne önem veririz. Bazen vücudumuzun görüntüsü kadın arkadaşlarımızı, erkek arkadaşlarımızı, ailemizi, ağdacımızı, kuaförümüzü bizden çok ilgilendirir. “Saçını kestirsene, biraz kilo vermelisin bence, canım göbeğin çıkıyor, tüylerini almalısın, tüylerini ağdayla al, çok makyaj yapıyorsun” gibi sözleri “uzun tüyler pis, günah, kadının bacağına kıl, tüy olmaz” gibi inanışları zaman zaman her birimiz duymuşuzdur ve duymaktayız.

Peki, bu sözleri duyduğumuzda ne hissediyoruz? Hak mı veriyoruz, kafamız mı karışıyor, aynaya baktığımızda daha mutsuz mu oluyoruz, yoksa benim bedenim; kim ne karışır, ben karar veririm deyip onları duymazdan mı geliyoruz?

Hangisiyiz?

Hangisisiniz?

Kadınlar arasında kıl, tüy muhabbetleri vazgeçilmezlerdendir. Neredeyse vücudumuzdaki tüm tüyleri alıp yok edeceğiz. Dudak üstü bölgesi, kaşlar, pubik bölge, bacaklar, kollar, göbek çevresi tüyleri, yüz. Tüylerimizi neden alıyoruz, nasıl alıyoruz, neyle alıyoruz, hangi yöntem daha ağrısız, hangi yöntem daha sağlıklı bunları konuşur dururuz. Bazen birbirimize öneriler veririz, bazen diğerlerinin bedenlerine müdahale ederiz.

Ancak bizim coğrafyamızın kıl-tüy gerçeği dünyadaki tüm kültürlerdeki kadınların gerçeği değildir. Bazı kültürlerde kadınlar bedenlerindeki tüyleri yok etmezler; diğer bazı kültürlerde ise kopartma yerine sadece kesme, traş bıçağı gibi yöntemler kullanırlar. Farklılıkları göstermesi açısından bence iyi bir örnek bikini ağdasıdır. Son yılların modası “bikini ağdası” bikininin kasık bölgesinden çıkan pubik kılların bacaklara uzayan kısımlarının alınmasıdır. Bunun bizim ki gibi temizlik ve estetik kaygılarla pubik bölge (pubik bölge: kasıklar arasındaki üçgen bölge) kıl-



larının hepsinin alındığı bir kültürde pek bir karşılığı olmamaktadır.

Kadının kendisi dışında onu şekillendirme iktidarını elinde tutmak isteyenler, inançlar, bilim kaynaklı disiplinler tüyleriyle ilgili de tavsiyelerde bulunur. Örneğin bizim coğrafyamızda kime sorarsak soralım kadının pubik bölgedeki kılların alınması “iyi kadınlar” ve “aile kadınları” için tavsiye edilir. Hatta alınmaması, genel düşünceye göre kadının “kirli” ya da “ahlaki açıdan tartışmalı” olması gibi bir anlayışı doğurur. Ama diğer yandan yine Anadolu’nun bazı bölgelerinde genç kızların bu tüyleri alması hoş görülmez, evlilik aşamasında alınması tavsiye edilir. Bu da bize tüylerin alınmasının aslında kadının “erkeğine” hazırlanma süreci olarak algılandığını gösteriyor.

Vücudumuzdaki bitmek bilmeyen bu tüyleri almak için onlarca yöntem bulmuşuz ve bulmaktayız. Külle tüyleri alma, hamamotu kullanma, sakızla ya da ameliyat eldiveni ile tüyleri kopartma, çam sakızı toplayıp onu kullanma, ağda yapma, traş etme, tüy dökücü krem, epilasyon makinesi, lazer epilasyonu ve ipe tüyleri alma bu yöntemlerin bazıları.

Teknolojinin gelişimiyle kullanılan yöntemler de farklılaşarak epilasyonun yaygınlaşmasına rağmen hala hazır ya da evde yapılan ağdalar en yaygın kullanılanlardır.

Ağda ve epilasyon gibi tüy ve kılları kökünden alan yöntemlerin kullanımında cilt sağlığımız için bazı uygulamalara dikkat etmeliyiz. Cildin, uygulamadan önce yıkanması ile uygulama sonrası açılacak kıl kökü boşluklarının enfekte olması önlenmelidir. Alınması gereken bir diğer önlem ise ağda ya da epilasyon uygulamasından sonraki birkaç saat yani ciltte kıl kökü boşlukları henüz açıkken yıkamamaktır.

Tüy dökücü krem ya da tozlar ise hassas ciltlerde alerjik reaksiyona neden olabilir. Bu nedenle önce kol ya da bacakta 2 cm x 2 cm gibi küçük bir alana uygulanıp cildin tepkisi görülmeli ve sonra uygulama yapılmalıdır.

Ayrıca çok ince deri bölgelerinde mesela bacak arası bölgesinde vajina çevresindeki iç ve dış dudaklarda ağda gibi zorlayıcı yöntemler uygulamak ciddi tahrişlere yol açabilir, bundan kaçınmak gerekir. Yara ve

berelenmelere, bölgedeki salgı bezlerinde enfeksiyona neden olabilir.

Tüm bunların dışında mutlaka ciltteki tüylerin hepsi temizlenmek isteniyorsa şunu unutmamak gerekir: dışa ya da içe açılan organların çevresindeki tüylerin koruyucu özelliği vardır. Örneğin kirpiklerin gözü, kulak kıllarının kulağı koruduğu gibi perine kılları (perine kılları: vajina çevresi kılları) da vajinayı korur.

Belki de kavramlarımızı sorgulayarak başlamalıyız. Genellikle “temizlik” olarak adlandırılan kılların alınması görsellikten öte bir anlam taşıyor mu yoksa geçekten temizlik su ve sabunla yıkanmak mıdır?

Ve bir soru daha var: acaba tüy ve kılları almaya bizi yönelten normlar, değer yargıları ne kadar bizim?



Kararlarımı
kendim
veririm.



Ağdacı Kadın İktidarı

Yazan: Nuran Kızıllan

Ağdacı kadınlarla ağda yaptırmaya kuaföre giden kadınlar arasında ince bir iktidar ilişkisi var. Ağdacılar, bir yandan maharetli elleriyle ağdayı ve sizi ağda denilen bir nevi kadın dini ritüeline hazırlarken bir yandan da size dilleriyle de ağda yaparlar. İstedığınız kadar okumuş olun, kariyerinizi yapmış ve kendinizi gerçekleştirmiş bir kadın olun ağdacı kadının karşısında her kadın eşittir, kıllı bir yumak.

Ağdacı diliyle sizin kendinize olan bütün güveninizi yerle bir eder. Kıllı yerlerinize şöyle bir bakıp hemen ve illa ki gördüğü şeyi beğenmeyip şüpheci, yarılmalı ve suratını memnuniyetsizlikle buruşturarak o meşum soruyu sorar: “Jilet mi vurdun sen bunlara?”. Gözlerdeki o yoğun şüpheli bakış ve ne cevap verecek olursanız verin beğenmeyeceğini belli eden o dudak büküş. Sorunun geleceği bellidir ve ağda yapılan o jinekolog muayene odalarına benzeyen küçücük beyaz odanın duvarlarından bir o yana bir bu yana savrulurak gelir ve tam yüzünüzün orta yerine çarpar. Ve hayır inandırıcı

bir cevap değildir hiçbir zaman. Gider gelir aynı soruyu yinelerler iş sürerken, “Yok yook, sen kesin jilet vurmuşsun”. Bir batık bulduğunda, suç mahallinde kanıt bulan cinayet masası dedektifi gibi yüzleri erince boğulur. Akabinde ustaların yüzünde görülen çok zor bir iş, ama yapacağız, eh benden başkası da beceremez bakışı.

Kadın olmak çok garip; her yerde neyi nasıl yaptığınızı, nasıl görüldüğünüzü gözetleyen sizin hakkınızda rapor tutan gözler var sanki. Bu gözler, kıllarınızın ne kadar uzadığını, çok mu az mı olduğunu, kalınlığını, rengini, batık olup olmadığını kontrol edip yüksek kil mahkemesine sizi şikâyet ediyorlar sanki. Bu gözler gerçekten yok olsalar da siz kendiniz yerleştirirsiniz ya da birileri sizin için bunu yapar: anneniz, ablanız arkadaşlarınız, komşularınız ve diğer tüm iş bilir kadınlar. Ağdacının eline bu vaziyette düştüyseniz ki başka şekilde düşme imkânı var mıdır bilmiyorum, başınıza geleni çekeceksiniz. Çünkü hattı zatında gayet savunmasız bir şekilde elinde silahlarıyla (bez ve ağda) bir amazonun karşısındasınızdır.

Ağdanın faydalarından başlar söylevine ağdacı kadın, kılları azalttığından, düzenli ağdanın batık yapmadığından. Yüzyılların kadın kültü önünüze yığılverir; temizlik, estetik, kendini erkeğe hazırlama, kadın olma yani kılsız olma erkin sembolü kıldan arınma.

Ağdacıyla paylaşılacak tek ortak payda vardır. Bir sonuca varmayan kendini tekrar eden kadınların şikâyet etme, ama düzeni sürdürmeye devam etme alışkanlıklarıyla ve sessizce nihayetlenen kadın olmak ne zor konusu. Biz kendimizi onlar için hazırlıyoruz da onlar kendilerine bakıyorlar mı sorusu. Bütün o kıllı, göbekli, kel, ter kokan karısının yanına böyle yanaşan erkek yığını. Her yaştan, eğitimden kadın böyle sunulduğunda erkeklerin kendilerine aynı derecede özen göstermedikleri konusunda hemfikirdir de bu kadın kültü, bu kadını erkenden arındırma geleneği böylece sürer gider. Tepemizde Demoklesin kılıcı gibi bekleyen o gözler bizi ve kıllarımızın durumunu izlemeye devam eder.

Kadınlardan Sivil Toplum Kuruluşları

’ın öyküsü

Yazan: Mor Çatı Kolektifi

Kadın hareketinde 1987 yılının ayrı bir önemi var. Türkiye’de kadınların erkek şiddetine karşı ilk başkaldırısı bir grup feminist tarafından bu yıl içinde örgütlendi. Çankırı’da bir yargıç, “kadının sırtından sopayı, karnından sapa-yı eksik etmemek gerekir” diyerek bir kadının boşanma talebini reddetmişti. Bu karar bir dizi eylemin de başlangıcı oldu. Dayağa Karşı Kadın Dayanışması adı altında Türkiye’de egemen zihniyeti derinden sarsan eylemler gündeme getirildi.

Eylemlerin habercisi 80’li yılların başında kadınların ilk kez feminist talepler etrafında bir araya gelişleridir. 1981-84 yılları arasındaki dönemde Yazko bünyesinde kadınlar feminizmi tartışılar, Somut dergisi için bir sayfa hazırlanır. 1984 yılının Nisan ayında Kadın Çevresi kurulur ve feminist yazarların kitapları Türkçeye kazandırılır. Ve ardından kampanyalar başlar. 1986 Mart ayında BM’nin kadınlara karşı ayrımcılıkla ilgili sözleşmesinin Türkiye tarafından imzalanması yönünde kadınların açtıkları kampanya, 1989’da Mor İğne Kampanyası, 1990’da Bedenimiz Bizimdir ve boşanma eylemleri, tabii ki Dayağa Karşı Kadın Dayanışması Kampanyası kadın kurtuluşu için mücadelenin o dönemdeki yapı taşlarını oluşturdu.

Dayağa Karşı Kadın Dayanışması’nı başlatan Çankırı’da yargıcın verdiği karar adalet sisteminde de erkek egemenliğinin yaygınlığını açıkça ortaya koyuyordu. Kadınlar erkek şiddetinin toplumda nasıl meşru görüldüğünü örnekleyen bu karara karşı önce protesto telgrafları çektiler, adliyeye gitiler, dava dilekçeleri verdiler. Hukuk sistemi, bu karara karşı ayaklanan kadınları “muhatap” saymıyordu. Buna rağmen, karara ve dayağı meşru sayan sisteme karşı mücadele giderek genişledi. Kadınlar heyecanlı toplantılarda biraraya gelmeye devam ettiler. 17 Mayıs 1987’de Yo-

ğurtçu Parkı’nda bir miting yapıldı ve mitinge katılan yaklaşık 2 bin 500 kadın, “Dayağın çıktığı cenneti istemiyorum”, “Haklı dayak yoktur”, “Kadınlar! Dayağa karşı dayanışmaya”, “Dayak aileden çıkmadı” dedi. Kampanya 4 Ekim 1987’de Edirnekapı’daki Kariye müzesinin bahçesinde o zamana kadar eşine pek rastlanmamış bir şenlikle sürdü. Şenlikte, tartışmalar, şarkılar, oyunlar biraradaydı. 8 Mart 1988’de Çağaloğlu’nda Geçici Modern Kadın Müzesi açıldı, bu müze küçümşenen ev işlerini, görmezden gelinen kadın emeğini, gizli yaşamaya zorlandığımız regl gibi kadınlık hallerimizi görünür

kılıyordu. Aynı yıl kolektif biçimde hazırlanan ve kadın tanıklıklarına dayalı “Bağır! Herkes Duysun!” Kitabı yayımlandı.

Kampanya sürecinde ortaya çıkan tanıklar, karşılaştığı şiddet nedeniyle avukat, doktor, kalacak yer talep eden kadınlar, dayanışma ağlarının oluşturulmasını zorunlu hale getirmişti. 1989 yılı Ocak ayında şiddete maruz kalan kadınların hukuksal ve pratik destek alabilecekleri bir telefon ağı oluşturuldu. Ancak bir süre sonra dayanışma ağlarının da yetmeyeceği, bir sığınacağın gerekli olduğu somut biçimde ortaya çıktı. Şiddetle yüz yüze olan kadınlarla



FOTOĞRAF: TUĞBA TEKEREK

dayanışmayı sürdürmek, aile içindeki şiddete karşı mücadeleyi yaygınlaştırmak amacıyla 1990'da Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı kuruldu.

Neler Yapıyoruz

Danışma Merkezinin çalışmaları

1990 yılından bu yana Mor Çatı gönüllüleri şiddete uğrayan kadınlarla dayanışma oluşturuyor. Danışma Merkezine telefonla ya da yüz yüze ortalama günde 10 başvuru olmakta. Merkez, çalışmalarını kadınlara yardım etmek değil, şiddete karşı kadın dayanışması oluşturmak, birlikte mücadele etmek üzere sürdürüyor.

Gönüllü dayanışması: Mor Çatı'ya, yaşadıkları şiddet nedeniyle başvuran kadınlarla genellikle önce telefonda görüşülür. Ardından yapılan yüz yüze görüşmede, seçenekler birlikte gözden geçirilir, şiddetin sorumlusunun kadınlar olmadığı vurgulanır. Kadınlar, kendileri ile ilgili en doğru kararı yine kendileri verecektir. Mor Çatı gönüllüleri kurtulmuş kadınlar değildir. Bu nedenle bizler, başvuru alırken kendi önyargılarımızı, değerler sistemimizi de sorgularız. Mor Çatı'da gönüllü olmak için atölyelere katılmak gerekir. Bu atölyelerde başvuru alırken birbirimizi yargılamamak, aktif dinlemek gibi teknikler paylaşılır, kadın dayanışması, kadına yönelik şiddetin kökeni ve mücadele yöntemleri konuşulur. Dayanışma isteyen kadınlar, ihtiyaca göre Mor Çatı gönüllüleri aracılığıyla avukat veya psikoloğlara yönlendirilirler. Eğer sığınak talebi varsa birlikte değerlendirilir.

Psikolojik destek: Şiddet yaşamının getirdiği umutsuzluğu, suçluluk duygusunu, utanç ve korkuyu yenebilmek, yeni yaşam seçenekleri oluşturabilmek için Mor Çatı'da psikolojik danışmanlık sağlanır. Bu alanda çalışma yapan herkesin öncelikle hiçbir kadının şiddeti provoke ettiğine, ya da bunu "hak ettiğine" inanmaması beklenir. Kısacası bizce, şiddet gören kadınlara destek verecek psikoloğların kadın bakış açısına sahip olmaları gerekir. Kadınların yeniden güçlenebilmeleri için bu çok önemli bir noktadır. Cinsiyetçi bakış açısı taşıyan uzmanların kimi zaman yanlış yönlendirmelerde buldukları deneyimlenmiştir.

Hukuksal destek: Şiddete uğrayan kadınların büyük bir çoğunluğu, yasal haklarını ve bunları nasıl kullanacaklarını bilememektedir. Kadınların bu ihtiyaçları gönüllü avukatlarımızın verdiği hukuksal danışmanlık ile karşılanmaktadır. Hukuk alanında çok sık gözlenen bir durum, uygulayıcıların kadından yana olmayan yaklaşımları nedeniyle var olan yasalardaki olumlu hükümlerin bile uygulanamamasıdır. Bu nedenle hukuksal danışmanların da kadın bakış açısına sahip olması büyük önem taşır.

Sığınak: Sığınakların en önemli işlevi kadınlara can güvenliği sağlamaktır. Sığınaklarda, kadınların iç güçlenmelerini sağlamak, şiddetsiz bir ortamda kendilerinin ve çocuklarının hayatları ile ilgili özgür iradeleri ile karar alabilmelerinin olanaklarını oluşturmak için sosyal, hukuksal, psikolojik destek verilmektedir. Ayrıca diğer kadınlarla bir arada olarak şiddeti sadece kendilerinin yaşamadıkları konusunda farkındalık yaratır. Böylece şiddete maruz kalmış kadınlar utanç duygusundan kurtularak dayanışma içinde olabilecekleri kadınlarla karşılaşır.

Mor Çatı kurulduğu 1990 yılında, maddi sıkıntılar yüzünden sığınak açmadı; fakat danışma merkezi ile kadınlara destek verdi. İlk dönemde yapılan çalışmalar sonucunda Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu'na bağlı bazı misafirhaneler şiddete uğrayan kadınları da almaya başladı. 1995'te ise sığınak faaliyete geçti. Alçılan sığınak 1998 yılına kadar yürütülebildi. Ekonomik sıkıntılar nedeniyle 3 yıl çalıştırılabilmesine rağmen, sığınak 350 kadın ve 250 çocuğa şiddetsiz bir yaşama geçmenin olanaklarını sağladı. Mor Çatı sığınağı Türkiye'deki ilk bağımsız sığınaklardan biridir. Yürütülen sığınak çalışması gerek kadın hareketine gerekse devlete kadın bakış açısı ile nasıl bir sığınak çalışması yapılacağı noktasında örnek teşkil etmektedir.

Mor Çatı 2005 Ekim ayında Beyoğlu Kaymakamlığı SYDV ile gerçekleştirdiği 2 yıllık protokol ile 2. sığınak çalışmasını hayata geçirdi. Bu çalışma bir devlet kurumu ile bir kadın örgütü arasında ortaklaşa gerçekleştirilen ilk sığınak deneyimidir. Sığınakın finansal desteği Beyoğlu Kaymakamlığı SYDV tarafından karşılanmakta, işleyiş politikası ise uluslar arası feminist ilkeler doğrultusunda Mor Çatı tarafından be-

lirlenmektedir.

"Ev içi Şiddete Karşı Kadınların Dayanışma Merkezleri Aracılığıyla Güçlendirilmesi" Projesi

Ayrıca ,Mor Çatı, Dayanışma Merkezi için Kadına Yönelik Şiddete Karşı Mücadele programı kapsamında Avrupa Birliğinden finansal destek sağlayarak, Haziran 2007'de başlayan "Ev içi Şiddete Karşı Kadınların Dayanışma Merkezleri Aracılığıyla Güçlendirilmesi" projesini sürdürmekte.

Proje faaliyetleri dâhilinde, Mor Çatı'ya erkek şiddeti nedeniyle başvuran daha çok sayıda kadına sosyal, psikolojik, hukuksal destek sağlanabilecektir. Şiddetle yüz yüze bulunan kadınlara verilmesi gereken hizmetlerdeki aksaklıklar, sığınaklarla ilgili zorluklar, alan çalışması aracılığıyla gözlenip, sonuçları kamuoyu ile düzenli biçimde paylaşılacak. Ayrıca 5 farklı ilde kadın grupları ile şiddet farkındalığı atölyesi gerçekleştirilecek. Sürecin sonunda Mor Çatı'nın çalışmalarını anlatan bir de kitap yayınlanacak.

Mor Çatı İçin Siz Neler Yapabilirsiniz?

Mor Çatı'da en çok gereksinim duyulan konulardan biri de Mor Çatı Gönüllülerinin yaptığı çalışmalardır. Halen çalışmalarımız çok geniş bir gönüllü desteğiyle sürdürülmektedir.

Danışma ve dayanışma merkezlerinin faaliyetlerini sürdürebilmesi için nakdi desteğe gereksinim duyulmaktadır. Ayrıca Mor Çatı'nın kendi sığınakının yeniden açılabilmesi için de kaynak yaratılması gerekmektedir. Nakdi katkılarımızı aşağıdaki hesap numarası kanalıyla yapabilirsiniz. Ayrıca her ay kredi kartınızla veya otomatik ödeme ile bağışta bulunabilirsiniz.

**Vakıfbank,
Beyoğlu Şubesi,
Mor Çatı Kadın
Sığınağı Vakfı
Hesap No: 2035050**

SSGSS YASASI'NA ESASTAN İTİRAZIMIZ! VAR!

Şu anda mecliste bekleyen 5510 sayılı (Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası (SSGSS) yasa tasarısı eğer yasalaşırca pek çok hakkımızı kaybedeceğiz!

Uzun zamandır farklı genelge ve yönetmeliklerle alt yapısı oluşturulmaya çalışılan yasa sonunda meclise geldi. Zaten bu süreçte de özellikle sağlık alanındaki hak kayıplarına ve sağlığın paralı hale gelişine gün gün tanıklık etmiştik. Ancak son noktada görünen o ki tüm toplumun yaşayacağı hak kayıplarının yanı sıra bir kesimin kadınların hak kayıpları kadınlara karşı bir savaş"ı andırır biçimde.. Kadınların toplumsal eşitsizlikleri bu yasa ile daha da derinleştiriliyor ve adeta kadının birey olarak yaşamasına engel oluşturup, iş hayatından çekilmesini destekliyor. Diğer yandan sağlık haklarımız, sağlık hizmeti alışımdan, iş hayatındaki kadının sağlık koşulları, gebelik ve doğum durumları, koruyucu sağlık hizmeti grubunda olması gereken doğum kontrol yöntemlerine bedelsiz ulaşma hakkı gibi bir çok hakkımız kısıtlanıyor. Bir çok kadın kuruluşu tarafından oluşturulan "Sosyal Haklar İçin Kadın Platformu" yasanın içeriğinin düzeltilemeyeceği ve geri çekilmesi gerektiğini ifade ediyor. Ve bunu daha çok kadına duyurmak, durumu protesto etmek amacıyla 22 mart cumartesi günü Taksim meydanında ilk oturma eylemini gerçekleştirdi. Ve yasa geri çekilene kadar her cumartesi saat 13:00 de kadınlar sosyal ve sağlık hakları için Taksimdeler!



Sosyal Haklar için Kadın Platformu "Basın Açıklaması"

Tadilatla düzelmez. Sosyal Güven(siz)lik yasa tasarısı geri çakilsin!

Hükümet yasayı geçirmekte ısrarlı.

Biz kadınlar da bu haliyle yasanın geri çekilmesinde ısrarlıyız.

Çünkü: bu yasa kadınların ev içinde harcadıkları emeğin tümünü, ev dışında harcadıkları emeğin ise büyük bölümünü yok saymaktadır. Bu yasayla, sosyal güven(siz)lik sistemi, kadınların asıl kimliklerinin annelik ve eşlik olduğu üzerinden kurulmuş. Kadınların erkeklerle eşitliğini değil; eşitsizliğini esas almış. Yasa bununla da yetinmemiş; kimi düzenlemelerini kadınlarla erkeklerin eşit olduğunu varsayarak yapmıştır. Bu yasa tasarısı kadın ve erkekler arasındaki eşitsizlikleri derinleştirmektedir.

*** Yasa ile emeklilik yaşı, emeklilik süresi ve prim sayısı ile ilgili daha önce kadınlar lehine olan düzenlemeler, güçlendirilmesi gerekirken ortadan kaldırılmıştır.**

* Kadınların ev içindeki emekleri yok sayılarak yapılan tüm düzenlemeler aynı zamanda bu karşılıksız emeğin erkekler ve devletçe üstlenilmesinin önünü kapatır. Bu anlamda bu yasa ile kadınların ev içi köleliği kalıcılaştırılmakta ve kadınların çoğuna sosyal güvenlik sisteminde himaye altına alınan kesim yani dul ve yetim olmaktan başka seçenek kalmamakta.

***Bu yasa dul ve yetimlerle ilgili hakları minimuma indirmekte ve bu hak kaybı en çok**

kadınları ilgilendirmekte.

*Bu yasa sağlıkta katkı payını getirerek sağlığı herkes için erişebilir olmaktan uzaklaştırmakta. Bu hizmetlere ulaşamayanlar açısından zorunlu haller dışında evde anne ve eş bakımının ücretsiz ve şefkatli elleri cazip hale gelmekte. Yani bu yasa ile kadınların ev içi bakım hizmetleri her bir yandan ağırlaşmakta.

*** Bu yasa bütün sistemini düzenli prim ödeyen ücretli çalışma üzerine kurduğundan, evde ücretsiz çalışan ev kadınları, gündelikçi kadınlar, çoğunluğu kadın olan ev ekstenli çalışanlar, tarım işçileri, ücretsiz aile işçileri, geliri asgari ücretin altında olanlar sosyal güvenlik sistemi altında tutuluyor. Bu yasayla 17 milyon kadın sosyal güvenlik sisteminin dışında kalmakta.**

Sosyal güvenlik sisteminin,

*kadın-erkek herkese işsizlik, kaza, hastalık, malûllük, yaşlılık ve ölüm hallerinde ve tüm kadınlara analık ve doğurganlık hallerinde sosyal güvence sağlanması

*kadınlara sosyal haklarını babalarından ve kocalarından bağımsız olarak tanınması,

*kadınlara ev içinde harcadıkları emeğin karşılığı olarak erken emeklilik, cinsiyete dayalı yıpranma payı/fiili hizmet zammı haklarını tanınması gerekir.

Bunların hiçbirini sağlamadığı için sermaye ve erkek egemenliği işbirliği ile hazırlanan **bu yasanın geri çekilmesini istiyoruz.**

Hükümete sesleniyoruz. IMF'nin ve sermayenin sözüne değil; emekçilerin ve **kadınların sesine kulak ver.**

Biz kadınlar diyoruz ki bu yasa tadilatla düzelmez. **Sosyal Güven(siz)lik yasa tasarısına esastan itirazımız var!**

Derhal geri çekilsin...

Erkek Egemenliğine ve Kapitalizme Karşı Yaşasın Kadın Dayanışması

Sosyal Haklar için Kadın Platformu

“Bedenim ve Ben” Türkçe Çeviri ve Adaptasyon Projesi”

“Bedenim ve Ben” bir kadın sağlığı kitabı çalışmasıdır.

Boston Women Health Book Collective tarafından hazırlanmış “*Our Bodies, Ourselves*”in Türkçe çeviri ve adaptasyonu ile ortaya çıkacaktır.

Türkçe hazırlanmış kadın sağlığı konulu birçok kitabın bulunduğu bir coğrafyada neden bir çeviri ve adaptasyon çalışmasına başladık?

Söz konusu kitap kadın sağlığı ve cinselliği konusunda ve bunları etkileyen durumlar hakkında kadınların bakışı ile yazılmış ve yine kadınlar tarafından hazırlanmıştır.

“*Our Bodies, Ourselves*” tek bir kitap içinde kadın sağlığı ile ilgili temel bilgilerin yanı sıra bunu etkileyen sosyal, kültürel, ekonomik ve politik faktörleri de tartışmaktadır. Tam da bu nedenle her farklı dile çeviri çalışmasının aynı zamanda da adaptasyon çalışması ile birlikte yürümesi gerekmektedir.

“*Our Bodies, Ourselves*”in adaptasyon çalışması kadınlarla çalışan, kuruluş ve kişilerin ortak çalışması ile gelişecektir. 15 kadın kuruluşunun katılımıyla proje “*Bedenim ve Ben Çeviri ve Adaptasyon Projesi Danışma kurulu hakkında bilgi için*” danışma kurulu oluşturuldu. Aynı zamanda farklı sosyal kesimlerden ve yaşlardan kadınların “Deneyimlerinizi bizimle paylaşın” deneyimleri ve dilleri bu süreci zenginleştirecektir. Test okurları burada önem kazanıyor ve tüm okurlarımızı test okuru olmaya davet ediyoruz.

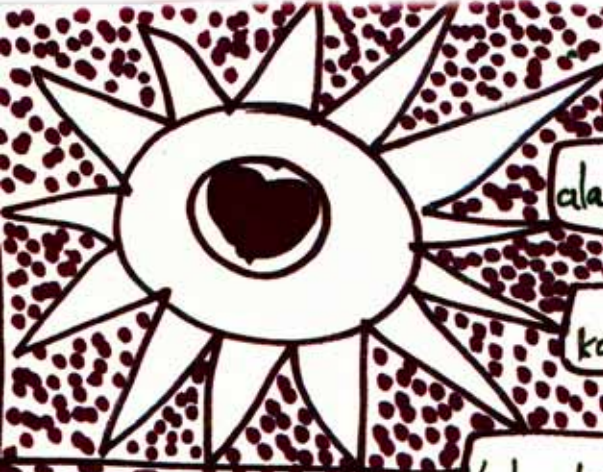
Web sayfamız çeviri ve adaptasyon sürecinde iletişimin sağlanması için hazırlanmıştır. Proje ile ilgili daha detaylı bilgiye ulaşmak için projenin web sitesi www.bedenimveben.org 'a bakabilirsiniz.

Kitabın ilk 16 Bölümünün Türkçe çevirisi ve ilk on iki bölümün adaptasyonu tamamlandı. Proje 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 bilgilerimiz var.

Kadın olarak kendi bedenlerimizi tanıyarak; sağlıkları ile ilgili sorunlar yaşadığımızda, sosyal alanımızda ve kadın olarak işinde bulunduğumuz

birçok alanda yaşadığımız sorunların üstesinden gelebilmek için daha kolay çözümler üretebileceğimizi düşünmekteyiz. Bilginin paylaşıldıkça çoğaldığına inanıyoruz.

Kadın sağlığı konularında sizlerde 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 Feriç-Balat/İstanbul

Telefon: 0 212 534 4133

Faks: 0212 534 4190

E-posta: zuhredergisi@marikalem.org

