

# ALACA HEY HEYLER

Arzu Yayintaş - Güneş Terkol - Sevil Tunaboğlu





# ALACA HEYHEYLER

Doğurganlık ve Dişil Döngülere Dair Bir Kitap

---

**Arzu Yayıntaş, Güneş Terkol  
Sevil Tunaboğlu**

Bu kitap 9.05 - 04.06.2017 tarihinde Ark Kültür’de gerçekleştirilen Bize Ait Bir Oda Sergisi’nde Ay adırl isimli çalışmanın bir parçası olarak basılmıştır.

Detaylı bilgi için bizeaitbiroda@gmail.com adresine yazabilirsiniz.



## ÖNSÖZ

2015 yılından beri “Bize Ait Bir Oda” isimli atölyeleri düzenleyerek annelik ve doğurganlık üzerine kadınlarla birlikte düşünüyoruz. Atölyelere, iktidar sahiplerinin ve medyanın anneliği tek tipleştiren, çocuk bakımını basite indirgeyen yaklaşımlarına ve anneliğin kadının üzerinde bir baskı mekanizması olarak kullanılmasına karşı bir tepki olarak başladık.

Bugüne kadar doğurganlık, annelik miti, biyolojik saat, doğurup/doğurmama kararı üzerine konuştuklarımızı, düşüncelerimizi, öfkemizi, eleştirilerimizi ve coşkularımızı bir araya getirebilmek için 7 Renk Sorularını hazırladık. Kendi Doğumun, İlk Regl ve PMS, Kürtaj, Düşük, Biyolojik Saat, Doğum ve Menopoz başlıklarından oluşan bu sorular ile farklı meslek ve yaş gruplarından olan yüzden fazla kadının deneyimlerini topladık.

Bize gelen cevapların her biri o kadar güçlendiriciydi ki bunları kitaplaştırarak herkesle paylaşmak istedik. Amacımız bu deneyim paylaşımı sayesinde, kadınlık döngülerimizde aynı baskıları, yalnızlığı ve zorlukları yaşadığımızı göstermek, toplumun cinsiyetçi bakış açısını bir kez daha deşifre etmek ve birlikte mücadele için bir zemin kurgulayabilmek.

7 Renk Soruları dedik ama kitabımızda ilk regl ve PMS’i iki ayrı bölüme ayırarak kitabı 8 bölümde topladık. Birazdan sayfalarınızı çevireceğiniz “Alaca Heyheyler” bitmiş bir kitap değildir, bilakis soruları cevaplamak

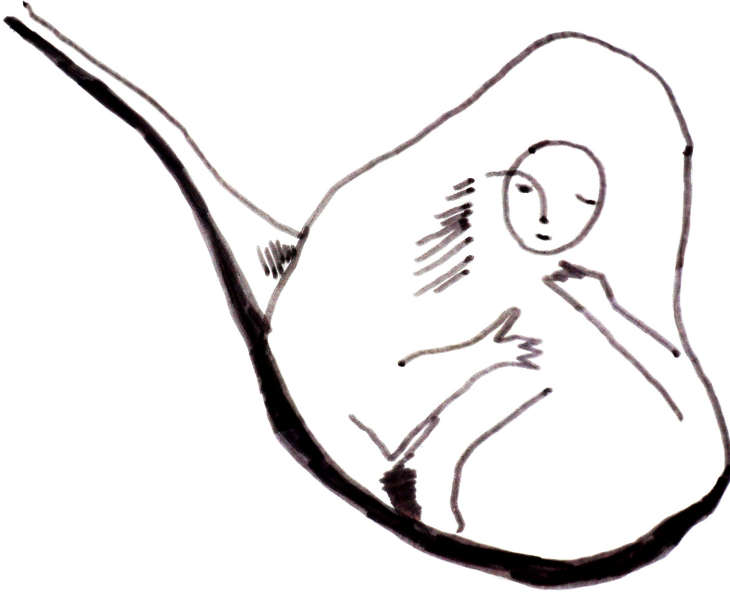
isteyen her kadın için fazladan sayfası olan bir alandır. Soruları siz de cevaplamak isterseniz bizeaitbiroda@gmail.com'a yazabilirsiniz.

Biz bu kitap vesilesiyle, hayatımızın döngülerini yaşarken yalnız olmadığımızı keşfettik. Umarız bu kitaba bakan her kadın için de bu böyle olur.

Sorularımızı cevaplayan tüm kadınlara çok teşekkür ederiz. İyi ki varsınız.

**Arzu Yayıntaş, Güneş Terkol, Sevil Tunaboylu**

**KENDİ DOĞUMUN** / Kendi doğumunla ilgili hiç düşündün mü ya da annenle bu deneyimi hakkında konuştun mu? Bizimle bunu paylaşabilir misin? Doğum anını hayal etmeni istesek ve bunu bir renk ve his ile tanımlamanı istesek bunlar ne olurdu?



Evet, düşündüm tabii ve annemle birkaç kez konuştum bu konuyu. Durum şu ki, annem çok genç yaşta anne olmaya hazır olup olmadığını dahi sorgulama fırsatı bul(a)madan ilk çocuğu olarak, hastaneye dahi gitmeden, evde beni doğurmuş.

Hayalimde doğum anıyla ilgili bir imaj var: Ebem, annem ve daha cinselliğin ne olduğunu bile bilmeyen, henüz flört deneyimi dahi olmayan, 17-18 yaşındaki teyzemin travmatik hali ve annemin durumun ağırlığı altındaki şaşkınlığı. Renk: Gri-mavi.

\*

Hayal etmeye çalıştım sanırım. Ama boşluk duygusuna yakın bir hissiyat var sadece. Çoğunlukta siyah, içinde biraz kahve lekeler var. Annemle konuştuk tabii. Bir doktora çok güvenmiş bana hamileyken. Doktorun tavsiyesiyle (aslında adam kendi programına uydurmak istemiş) ben 8 aylıkken sezaryen doğum yapmış. Ameliyata girmeden önce narkoz annemi tam olarak bayıltmadığı için ilk neşterin acısını hissetmiş ve o esnada bağırınca da hemşire narkozu son seviyeye çıkartıp annemin bayılmasını sağlamış. Ve tabii içeride ben de narkoz aldığım için bir süre ölmüşüm. Sonra oksijen kalp masajı vs. yeniden doğmuşum. Annemin anlattığına göre şimdiye kadar en korktuğu ve en mutlu olduğu anlardan biriymiş.

\*

Bunu açıkçası hiç düşünmemiştim Annem hayatta olmadığı için de bunu konuşacak fırsat olmadı. Şu andan bakarak hayal ettiğimde bir sade boşluk ve buna eşlik eden yumuşak bir beyaz diyelim.

\*

Evet, defalarca düşünmüşümdür. Yeni doğan bebeklerin video ve fotoğraflarını gördüğümde empati kurarım. Ölüm gibi olduğunu düşünüyorum doğumun; bildiğin bir yerden bir bilinmeze geçiş, bir kaybolma anı, acı ve bir önceki halin birden bire artık olmayışı. Ölüm bir huzura kavuşma gibi düşünülebilirse, doğum da o huzurdan kopup ebedi mücadelenin içine atıldığı an yavrunun. Bir renk olarak düşünsem, mavi olurdu bu, açık gök mavisi.

\*

Kendi doğumumla ilgili hiç düşünmemiştim. Annem doğumumdan hemen sonra beni kucağına verdiklerinde birbirimize şaşı gözlerle baktığımızı söyler. İkimiz de yorgun ve şaşkın. Doğum anımı hayal ettiğimde aklıma turuncu geliyor. Tentürdiyottan olabilir. Hala en sevdiğim renk turuncu.

Bir his olarak doğumum rahatlama olmalı. Aynı zamanda yeni olanla ilgili merak ve neşe.

\*

Annem beni normal doğumla dünyaya getirdi. Özellikle doğum anıyla ilgili hiç konuşmadık. Normal doğduğuma göre zorlanmış olmalıyım. Rengi mor olsun.

\*

Evet, anneme sordum ve onun anlattığını veya başkasının anlattığını hikaye gibi yazıyorum.

Annem gençti. Henüz liseden mezun olmamıştı. Evlenir evlenmez de hamile kaldı. "Evlendim ama seks hakkında hiç bir şey bilmiyordum" derdi. Ama kimse ona 'evlen' ya da 'evlenme' demedi. Zaten inatçı ve şımarık. Evleneceğim diye kafasına koyduğu için evlendi. Anneannem ve dedemin evinde babamla beraber oturdular. Pek büyük bir ev değildi. Dört oda ve mutfak. Tuvalet dışarıdaydı. Sobalıydı. Yıl 1946 ve II. Dünya savaşı yeni bitmişti. Dayım savaştan dönünce, o da bu küçük evde bizimle beraber oturmuştu.

Ailem, küçük bir kasabada, dağın tepesinde oturuyordu ve hastane yoktu. Sokağımızda cenaze arabası olan biri oturuyordu. Bu işi yapan arkadaş, yeni cenaze arabası almıştı ve bundan çok gurur duyuyordu. Annemin sancıları başlayınca, annem, babam, büyük annem ve dedem bu cenaze arabasına (Amerikan arabaları büyüktü) binip en yakın büyük şehre gittiler. Aralık başındaydı. Dağda kar kış. Orada büyük, yani belki en fazla yirmi bin kişilik şehirdeki hastanede annem doğum yapmıştı.

Doğum anını pek hatırlayamadığını söylerdi. Sancılar şiddetlenince uyutmuşlar. O zaman uyutmak için 'eter' denilen madde kullanılıyordu ve uyanınca feci mide bulantısı yapıyordu. Ama uyanınca 3.5 kilo civarında ben vardım yanında. Beni oyuncak bebek gibi görüyordu. Annem hazır uyuyorken babam, halamın adı olan Rosa adını vermişti bana. Ama anneme uykusunun arasında söylemiş. Babam pek kurnaz biri değildi. Doğum akşam saat sekiz gibi olmuş. Ertesi sabah nüfus cüzdanı verilmiş. Tarih 9 değil 10 Aralık yazılmıştı. Annem 10'un üstüne çarpı çizip 9 yazmıştı. Böylece doğum günümde karışıklık oldu.

Bir hafta sonra herkes cenaze arabasıyla gelip bizi aldı. Annem beni emzirmede. O zamanlar Amerika'da tavsiye ediliyordu. Hazır mama

yeni çıkmıştı ve herkes onu merak ediyordu. Reklamlar o zaman bile başlamıştı ve büyük şirketler herkese hazır mamanın daha iyi olduğunu inandırdı. Zaten annem oldukça kıskanç; onun ablam olduğunu ve anneannemin annem olduğunu zannettim uzun zaman. Annem liseden mezun olunca işe girdi ve başka çocuk yapmadı. Ben ise kalabildiğim kadar anneannemin yanında kaldım.

Sessizlik ve karanlıktan çıktım. Belki de doğum kanalından çıkarken acı çektim. Ama korkmadım çünkü korkunun ne olduğunu bilmiyordum. Her şey çok bulanık ve hiçbir şey belirgin değildi ve he şey kaygandı ve fazla ışık vardı. Etraf renksiz... Fazla beyaz. İçerdeyken duyduğum seslerden farklı sesler duyuyordum; pek hoş değildi. Yumuşak bir şey yoktu. Herkes sert davranıyordu. Şefkat yoktu. Sevgisiz, sadece iş yapıyor gibi beni yıkayıp giydirip yapayalnız bir sepete koydular, her şeyden kopuk. Bildiğim kokulardan; anne kokusundan uzak. Şaşkınlık. Hiç karanlık olmayan bir yerdeydim. Işıklar hiç kapanmıyordu. Hoş değildi. Ama sanki his... Bugün düşününce mavi, soğuk bir mavi.

\*

Evet, annemle bu konuyu defalarca konuştuk. Dünyaya gelme sürecim bayağı sıkıntılı olmuş. Pazar günü annem hastaneye yattığında önce normal doğum demişler, saatlerce uğraşmış garibim beni doğurmak için, sonrasında kordon dolandığından sezaryene dönmüşler. Ama anestezi ilacı bitmiş hastanede; Pazar nöbetçi eczane aramışlar falan. Bu arada annemin ve benim nabzımız 40'lara düşmüş. Doğduğumda mosmormuşum. Doktor anneme, "Çook zor ve riskli bir doğum oldu. Bebek çok yıprandı, biraz asabi bir kızınız olabilir" demiş. His bende hiç yok ama renk dersiniz moru seçerdim herhâlde.

\*

Kendi doğumumla ilgili annemle hamileyken konuşmuştum; annem, abimin doğumunun çok zor gerçekleştiğini benimkinin ise çok kolay olduğunu söyler. Epidural ile vajinal doğum yapmış, çok rahat olmuş. Şu anda aklıma kırmızı renk geldi.

\*

İkinci çocuk olarak beklenmedik bir hamilelik sonucu, hatta yarım kalan bir aldırma teşebbüsü sonrasında doğumum da ani ve beklenmedik olmuş. Soğuk ve karlı bir günde hastaneye gitmeye fırsat olmadan evde komşu ve anneanne yardımıyla doğmuşum. Doğum anıma "şaşkınlık ve

beyaz" derdim.

\*

Annem bana, doğmaya istekli olmadığım için, doktorun beni yapay sancıyla doğurtmak istediğini anlatmıştı. Bunun akabinde, belki de yapay sancı istemeyen ben dünyaya gelmişim ama doğum kanalında uzun süre kaldığım için baygın ve biraz mor doğmuşum. 9 ay 20 günde ancak çıkmaya karar veren ben, hayat boyu bu alışkanlığı "işleri ve bazen yaşamı ertelemeye" devam ettirdim sanırım. Doğduğum anı, nefessiz kalarak mor doğduğum için, bu renkle ve evinden atılmış birinin huzursuzluğu ve acısıyla tanımlardım. Hiç gitmek istemediğim bilinmezliğin ortasında kalmanın çaresizliği.

\*

Kendi doğumumla ilgili bende kalıcı bir his var mı açıkçası emin değilim. Fakat annemden dinlediğim bir hikaye var şöyle; annem sabah erken bir saatte uyanıyor ve kahvaltı etmeye başlıyor, yumurtalarını yiyor, tereyağlı ekmeğini, zeytinini derken sancılanmaya başlıyor hafiften. Tam vakti değil aslında; doğuma bir 10 gün daha var ama çok da büyük bir fark değil aslında. Sonuçta sancıların sıklaşmasını bekliyor evde. Sancılar sıklaşınca hastaneye gidiyor, doktoru aynı zamanda arkadaşı, ultrasonla bakıyor ki, ben ters çıkıyorum dolayısıyla normal doğum olanaklı değil. Ama bu sırada annemin suyu falan da geliyor ve doğum başlamış oluyor. Apar topar ameliyata alıyorlar ve ben bir bütün halinde çıkıyorum sonuçta. Bunu yazarken bir renk geldi gözlerimin önüne; turuncu. Doğum anım da biraz panik, endişe ve gevşeklik hislerini uyandırıyor.

\*

Renk, gri beyaz. İstanbul'da soğuk bir Şubat ayı. Annemin klozete düşerim diye tuvalete gönderilmemesi, doğumhaneye alınması hikâyesi var. Kıl payı doğru yere düştüm. Çocukluğumun annesini çok sevdiğim için korunaklı bir kucağın verdiği sıcaklık hissi. Başıma geleceklerden habersiz olduğum için neredeyse bir tür neşe. Zeynep Kamil'in içi saten örtüyle kaplı bavulu olan bir fotoğrafçısı var. Temizlendikten sonra bavula konulup fotoğrafım çekiliyor. Fotoğrafta Monaco veliahtı gibi çıkıyorsun, kimse anlamıyor aslında o içi kaplı bir bavul ve sarındığın sadece bir metre saten parçası.

\*

Evet, düşündüm. Anneme sormuştum. Ne kadar zor bir doğum yaptığından bahsetmişti. 38 yaşında doğurmuş, ölümden döndüğünü söyler. İyi ki doğmuşum, dünya varmış! Filizlenme evresini anımsattığı



için yeşili seçerdim.

\*

Neredeyse annemin ve benim ölümümüzle sonuçlanacak bir doğum olduğu için doğumum hakkında her şeyi biliyorum. Renk olarak karanlık bir renk, siyaha yakın gri, his olarak gemi kazasından kurtulmuş gibi bir his.

\*

Zor bir doğum olmuş. Bu nedenden ötürü doğal bir doğum yapmamı hiç önermedi annem. Bu zorluğun getirdiği mücadele ve sonunda yaşanan coşku sebebi ile mor gibi hayal ediyorum. Sıcaklık hissi diyebilirim sanırım.

\*

Evet, kendi doğumumu ara ara anneme sormuşluğum var. Anlatmaya başladığında daha çok, yaptığı bütün doğumları kıyaslayarak anlatıyor; ablam ve benim doğumumda çok yakıcı ve yoğun sancılar çektiğini, fakat erkek kardeşimde daha hafif ama uzun süren ağrılar çektiğini söylüyor. Bir de herkes doğuruyor ve hayatta kalıyor ben de yapabilirim diyerek kendini rahatlattığını söylemişti. Beni devlet hastanesinde doğurmuş, yanında başka doğum yapan kadınlar da varmış. Bu yüzden kendini sıkmadan rahat rahat bağırdığını söylemişti bana. Annesini istemiş yanında bir de. Rengi et rengi , hissi şaşkınlık.

\*

Annemden, anneannemden doğumumla ilgili çok öykü dinledim. Nisan sonu olmasına rağmen çok soğuk bir gün olduğunu, hatta kar yağdığını, hastaneden eve geldiğimiz gün dedemin soba yaktığını biliyorum. Annemin sarışın, açık tenli çok güzel bir kadın olmasından, biraz havadaki kardan ve hep sevgiyle anlatılan bir anı olmasından dolayı belki, şimdi doğum anımı bir renkle özdeşleştirmem istendiğinde aklıma beyaz geldi. Sanırım çok mutlu ve çok umutlu bir andı hepsi için ve bu umudu bana yaşam boyu geçirdiler. O yüzden his olarak umutla dolu olmak, göğsünün hep pır pır etmesi diyeceğim.

\*

Kendi doğumum üzerine çok kez düşündüm. Annemden bağımsız olarak da; acaba dünyaya geldiğimde, bir varlık olarak ilk ne hissettim, nasıl algıladım dünyayı diye. Annem doğumumun kolay olduğunu söylüyor; fazla sancı çekirmeden doğmuşum. Babam biraz hayal kırıklığı yaşamış üçüncü çocuğu da kız olunca. Annem benim doğumumdan sonra eve bolluk bereket geldiğini söyler. Renk: Turuncu.

\*

Kendi doğumum üzerine oturup pek düşünmedim. Ama annem ara ara anlatırdı. Ve ben kendi doğumumla ilgili güzel bir şey anlattığını hatırlamıyorum. Benim bildiğim, 4 gün 4 gecede doğduğum, bu 4 gün boyunca annemin çok sancı çektiği ve üstüne üstlük "sakat ve çirkin" doğduğum. Üst dudağım burnuma yapışık doğmuşum. Dolayısıyla annem tarafından bana anlatılan pek güzel bir hikayem yok doğumumla ilgili. Kendi doğumumu hayal ettiğimde daha çok koyu renkler aklıma geliyor: Karanlık, siyah vb... Bana anlatılan hikaye yüzünden olabilir tabii.

\*

Annemin 20 yaşında yaptığı ikiz doğum, sezer yansız, öncesinde ve sonrasında hiç yardımsız. Anne karnındaki dönemi ikinci bir kişiyle paylaşmış olmak bana hala tuhaf geliyor. Bu kişiyle aslında hiç benzemiyor olmak da tuhaf. Doğumu ben başlatmışım ve o da mecburen çıkmak zorunda kalmış. Doğum anım toz pembe, ancak annemden dinlediklerimin üzerimde bıraktığı etki ile pembe hızla koyu karanlığa dönüşüyor.

\*

Annem bana hamileyken ultrason Türkiye'ye yeni geldiği için ultrasona girmekten çekinmiş. Rahminde olup bitenden habersiz, bir gün suyu gelmiş ancak hiç sancısı olmamış. Doğum yapmaktan da korktuğu için, sancısı da olmayınca, 22 yaşında olmanın toyluğuyla yatıp uyumuş. Ertesi gün anneanneme suyunun patladığını söylemiş ve anneannem onu apar topar hastaneye götürmüş. Saatler süren suni sancıya rağmen doğum başlamayınca doktor, elini annemin rahmine sokarak bir kese daha patlatmış. Bu sefer doğum başlamış ve annem çift yumurta ikizlerine gebe olmuş olduğunu o an öğrenmiş. Önceki patlayan kesede gelişmemiş bir fetüs, doktorun eliyle patlatılan kesede ben varmışım. Gelişmemiş ve ana rahminde ölmüş olan ikizim sebebiyle bir ay erken ve zorla doğmuşum. Sanki iki kere fazla yaşamam gerekiyor gibi ya da ana rahminde beslenmeyi başarıp ölmediğim için gizli ve gereksiz bir suçlulukla yaşıyorum. Doğum anımı hayal ettiğimde sıkışmışlık duygusu, ferahlama ve beyaz aklıma geliyor.

\*

Hayatımızda yaşadığımız bazı tıkanmaların doğum sırasında oluşan travmadan ortaya çıktığına inanıyorum. O ilk nefes alış aslında hatırlamasak da - sonradan öğreniyoruz ki - popomuzda yediğimiz bir tokatla oluşuyor. Bunun yanında 9 ay boyunca alışık olduğumuz

ortamdan çıkıp, sıvıdan havaya ulaşıyoruz. Yani sorunuzun cevabı 'evet', kendi doğumumla ilgili çok düşündüm. Özellikle o kisma indim hatta. Çünkü benim tıkanmalarım, baktığımda, etrafımdaki insanlardan biraz daha fazla ve farklı noktalarda diye düşündüm hep. 'Neden?' sorusunu yönelttiğimde ise vakumla çekildiğimi öğrendim. Travmanın dibini yaşamışım doğduğumda. Beynimden beynimden çekilmişim hayata, zorla. Gelmeyeceğim demişim, getirmişler. Yumuşacık kafam yamulmuş. Yamuk ve büyük kafalı doğuvermişim. Şimdi gözlerimi kapatıp annemi yine o masaya yatırıyorum, acı çekiyor ve ağlıyor, ben hayata itiraz ediyorum, her yer kıpkırmızı - belki daha çok bordo - birine acı verme hissi var içimde. Kan akıyor. Ve ben hep birilerine acı vereceğimi fark ettiğimde, geri adım atıp acıyı kendi üzerime çekiyorum. Sonra bana melankolik diyorlar.

\*

Kendi doğum anımı hiç düşünmedim açıkçası. Annemle bu konuda konuşmalarımızdan edindiğim izlenim, doğumumun zor olduğu, yaklaşık 24 saatte doğduğum. Ama şimdi bu soru üzerine fark ettim ki, onun benim doğumumla ilgili ne hissettiğini de kendisine sormamışım, "beni ilk gördüğünde ne hissettin? " vs. dememişim. Fakat küçükken garip bir hissim vardı, belki 7-8 yaşına kadar, yaşadıklarımı aslında anne karnında hayal ettiğimi, yani bir cenin olarak geleceğimi gördüğümü ya da bir tür rüya gördüğümü düşünürdüm. Doğumumun rengi tüm bunları düşününce siyah.

\*

Doğumumu çok da düşünmedim aslında. Annemden dinlediğim beklenen zamanı geçirdiğim ve geç kaldığım. Belki o yüzden sezaryenle doğmuşum. Şimdilerde çok yaygın olmasına rağmen o zaman çok da rastlanan bir şey değil diye biliyorum. Sezaryen bir ameliyat olduğu için annemin toparlanması da zaman almış ama çok da lohusalık yaşamadığını anlatır. Doğum anımı güneşin renkleriyle düşünürdüm sanırım. Sarılar turuncular ve sıcak renklerle. Bunu düşününce de mutluluk hissediyorum.

\*

Annemle konuşmuştum. Doğumum biraz zor olmuş, annem sonrasında ufak bir operasyon geçirmek zorunda kalmış. Ama doğumun hemen sonrasını çok büyük bir rahatlama olarak tarif etmişti. Kendi etin sandığın rahimden tüm o sıvılar eşliğinde fırlatılmak. Koyu zümrüt yeşili. Aynı anda hem sıkıntılı hem de rahatlatıcı bir renk.

\*

Kendi doğumumdan ziyade doğumumun annem üzerindeki etkisini ve duygusunu çok düşündüm. Annemle hiç konuşmadım konuyu. O da hiç bahsetmedi. Sanırım doğumumun rengi kırmızı olurdu ve hissi nedense ilk aklıma gelen, öfke.

\*

Küçük yaşlarımdan beri annem bu konuyu hep benimle paylaştı. O yüzden meraka yer kalmadı. İstenilen bir bebek olduğumu ve mutlu bir günde filizlendiğimi biliyorum. Renk: Turkuaz. His: Şaşkınlık.

\*

Düşündüm ama hiç annemle konuşmadım. Annemin tek söylediği, akşamüstü 6 gibi doğduğum idi. Düşüncem ise geleneksel bir Kafkas ailesinin 3 numaralı en küçük kızı olarak "herhalde erkeği aradılar bulamadılar" oldu.

\*

Açıkçası hiç detay sormak aklıma gelmedi. Sadece normal doğum olduğunu biliyorum. Acı dolu olsaydı ve saatlerce sürseydi bana söylerlerdi. Ablam da, ben de annemi azami ölçüde zorlamışız diye tahmin ediyorum.

Doğum anımı hayal edemiyorum. Ama bir renk atıyorum: Öğlen sarısı.

\*

Aslında kendi doğumumu düşündüğüm zaman çok öncesine gidiyorum. Oluşumumun ve tam olarak dünyaya gelmemin bir mucize olduğunu düşünüyorum. Sıradan gibi görünse de her oluşum mucizedir; her canlının oluşumu... Kendi türüm olan insan türünün bütün hale gelmesine ve doğumuna haliyle biraz daha fazla anlam yüklüyorum. Annemin hamileliği boyunca ona acı verdiğimi annemle yaptığım sohbetlerden biliyorum; bu direnç çok kolay oluşmadığım anlamına gelebilir. Bunu nasıl tanımlayacağımı bilmiyorum; sanki geleceğim dünyadan daha önce haberim vardı ve yaşamın nasıl olacağını biliyordum. Anneme doğumum ile ilgili soru sorduğumda annem önce uzaklara dalıp birkaç saniyeyi o ana dönmek için ayırıyor. Sonrasında yüzünde bir gülümseme ile "Sabah 07.10'da dünyaya geldin, bütün gece uyutmadın; bir gün öncesinde de. Ama ne sancılarımı hatırlıyorum ne de uykusuzluğun ne demek olduğunu. İlk olduğun için bizim için bilinmez oldandın; ne yaşatacağın hissi biliyorduk ne de sana nasıl bakacağımızı. Sancı olunca ilk doğum olduğu için panik oluyor insan; ama sonrasında kolay ve iyi bir şey doğum. Doğal olduğunu düşündüğün her şeye katlanıyorsun, hayattaki her

zorluğun doğal olduğunu düşündüğünde rahatlama imkanın oluyor. İlk sancı geldiğinde belimin ayrılacağını sanmıştım, panik olmuştum. Ama senin yüzünü gördükten sonra her şeyi unuttum. Travma vs. yaşamadım; çektiğim bedensel ağrıların hepsine değdi. O zaman cinsiyeti bilinmiyordu bebeklerin, ama ben kız çocuğum olacağını biliyordum. Bebekler bize emanet oluyor, mutlak sevgiden başka verecek çok da bir şey kalmıyor insana.” demecini veriyor. Her seferinde bu konuşmadaki cümlelerin yeri değişiyor; ancak fikir değişmiyor. Sanırım anneler çocuklarının onlara hissettirdiklerini hiçbir zaman unutmuyorlar.

\*

Doğum anımın hayalinde rengi turkuaz, duyguyu ise heyecan olarak tanımlayabilirim. Bu heyecan hayatımda her bilinmezde hissettiğim korku, mutluluk ve hazzın karışımında ortaya çıkan heyecan hali olabilir.

\*

Annemle hiç uzun uzadıya bu konuyu konuşmadım, ama kendi doğumumu düşündüm. Kendi doğumum yeşil bence; duyguda ferah, sıkışıklık hissinden kurtulmak gibi bir şey.

\*

Kendi doğumumu artık düşünmemeye çalışıyorum çünkü zor bir normal doğum yaşadım. Annem beni doğururken çok zorlanmış ve anlatmaktan hoşlanmazdı. Doğum anım tamamen gri ve üzüntülü çünkü bebeğim oksijensiz kaldı. Hala doğum anımla barışmadım.

\*

Ben doğmadan önce ailemin yaşadığı ilçe iki ilin tam ortasında kalıyormuş. Bir pazar günü, hayata gözlerimi açmama ramak kala babam direksiyonu acilen iki ilden birine doğru çevirmiş. Hastaneye vardıklarında doktor izindeymiş ve hastanede doktor bulamasalar da az yetkili birisi babama (babamın doktor olmasından kaynaklı) ne olur ne olmaz, yolda doğma ihtimalimden ötürü doğum anında kullanılan makas, pamuk, ilaç.. ne gerekiyorsa vermiş. Gerekli şeyleri kaptığı gibi arabayı diğer ile sürmüş babam. O andan itibaren doğmama bir saat var. Hastane yolu üzerinde yol çalışmaları olması işi daha da zor hale getirmiş ve neredeyse varamadan arabanın içerisinde doğacakmışım. Neyse ki diğer hastanede de doktora bir şekilde ulaşılmış, o hastaneye gelmiş ve sıkıntısızca içerisine doğduğum dünyanın havasını ciğerlerime çekip ağlamaya başladıktan sonra, popoma iki şaplakla varlığım; o an hemşireler, doktor ve annem tarafından resmen belgelenmiş olmuş. Kim bilir annemin doğumumun öncesindeki nefes alış verişini betimleseek rengi ne olurdu ya

da babamın onu sakinleştirirken aynı zamanda direksiyona hakim oluşunun rengi... Zamanla yarışın rengi. Zaman zaman düşündüğüm bir şeydi bu. Doğum anımın rengi, açık sarımsı gri.

\*

Annemle tam bir anne kız ilişkimiz yok, maalesef. Daha önceleri doğum saatimi sorduğum olmuştu sadece ve hatırlamıyordu. Annem dört çocuk doğurmuş bir kadın ve ben ilk çocuğuyum. Çocuk gelinmiş aslında. Beni 17 yaşında dünyaya getirmiş ve doğumda babam yanında değilmiş. Bunları düşününce ve doğum tecrübesi yaşamış bir kadın olarak hissiyatım yalnızlık ve hüzn oluyor. Doğum anım korkmuş, yalnız ve genç bir kadını anlatıyor bana. Renk olaraksa maviyi anımsatıyor bana.

\*

Doğumumu annem hep çok tatlı ve naif anlattı. Aylarca kadın doğumcu halamın takibini yaptığı süreç annemin acilen doğurmasıyla sonuçlanmış. Halamla aynı binada ama yetişmeden, başka bir doktorla doğmuşum. Annem hiç ağrı çekmediğini, regl ağrısı gibi bir sancıyla beklerken, diğer hamilelerin bağırışlarını duyup onlara dua ettiğini ama kendisi Hiç acı çekmediğini anlattı hep. Ben buna artık ihtimal vermiyorum. Çıtı pıtı bir kadından bir yavru çıkarken hiç acı çekmemesi gerçekçi gelmiyor. Kendim doğum yaparken hatta, al işte, annemin dua ettiği o kadınlar gibi bağırıyorum dedim kendi kendime. Bence annemin girdiği trans hali, hormonlar vs. bir etken olmuş ve hissetmemiş. Yoksa insan nasıl hissetmez hala aklım almıyor. Kendi doğumumu hep sevgiyle dinlediğim için, annem de 'canım çıktı seni doğururken' demediği için sanırım bir derdim yok doğum meselesiyle. Bence doğumum ılıktı, rengi de turuncuydu.

\*

Kendi doğumum? Babam doğum saatimle ilgili, "Sabah mesai başlamadan önceydi" demişti. Sancılar başladığında ebeyi getirmek için evden çıkmış, eve geldiklerinde zaten doğmuşum. Bence kolay bir doğum olmuş. Renk, açık gri.

\*

Annem 17,5 yaşındayken, mahalle ebesi evde doğum yaptırmış. Doğum başladığı sırada dedem eve gelmiş ve ondan korktuğu için doğumu gecikmiş. Sonrasında gözün aydına gelenlerden utanıp yorganı başına çekerek saklanmış. Kırmızı ve korku.

\*

Bu soruyu okumadan önce bu konu hakkında hiç düşünmediğimi fark

ettim. Nedense kendi doğumumu düşününce, bir mahcubiyet ve anneme zarar verme hissi oluştu. Renk: Parlak kırmızı.

\*

Annemle bunu konuştum. Özellikle ben doğum yapmadan önce tekrar konuşmak istemişim. Annem benden önce erken doğum yapıp bebeğini kaybetmiş. O yüzden de bana olan hamilelik dönemini riskli bulup istirahat etmesini istemişler. Ben 37, annem de şimdi 59 yaşındayız. Erken doğan bebek 6,5 aylık dünyaya gelmiş ve 4 gün sonra ölmüş. Bana hamileliğinde yine 6,5. ayda şiddetli sancı ile hastaneye gitmiş. "Bir şey yok, psikolojik." demişler, annem her ne kadar buna inanmasa da nasılsa doktor gördü deyip biraz rahatlamış. 9 ay yatmış çok zorunlu hallerde kalkmış. Çok gergin ve zor bir hamilelik geçirmiş. Tam zamanında sancıları gelmiş ve hastaneye gitmişler. Doktor bir tanıdık çıkmış. O doktor gitmeden, o doğursun diye iğne ile sancılarının çoğaltılmasını annem müsaade etmiş. Doğum gerçekleştiğinde beni karıştırırlar korkusu ile yanında taşıdığı isminin yazılı olduğu bantı hemşireye vermiş. Benim üzerime yapıştırırsınlar diye ve bayılmış. Kısa bir süre sonra ayılıp beni getirdiklerinde bantı görüp benden emin olmak istemiş. Bu korkusu daha önce hamileyken kontrole gittiğinde, hastanede gözünün önünde bebek karıştırdıkları için oluşmuş. Bantı görüp rahatlamış ve birlikte odaya çıkmışız. O zaman doğumda sancı aşamasında yakınlardan kimsenin yanında olmasına müsaade etmiyorlarmış. "Bir katta en az 20 kadın aynı anda doğum sancısı çekiyorduk" diyor. Tüm kadınlar kapı kollarına asılmış sancıları ile baş etmeye çalışıyorlar, bağıryıyorlarmış. Annemin yanına - doktor tanıdık olunca - bir hemşire vermişler. O hemşire ona yardımcı olmuş. Kendi doğum rengim, beyaz. Annemin 9 ay yattıktan sonra sağlıklı bir şekilde beni kucağına aldığı anda artık rahata ermesinden ve anlatırken ki mutluluğundan dolayı hissim huzur ve mutluluk.

\*

Konuşmuştuk. O gün annem son ana kadar aktif bir şekilde sokakta imiş ve ramazan ayına denk gelen bir zamanda doğduğum için sancıları geldiğinde iftar olduktan sonra doğum olsun diye bir süre kendisini evde odaya kilitlemiş kimse gelmesin diye. Annem gerisini "Az kalsın arabada doğacaktın" diye anlatmıştı. Bir de acı konusunda soru sorduğumda yüzümü gördükten sonra tüm acının geçtiğini söyler hep.

\*

Çokça düşündüm. Özellikle travmatik bir doğum oluşundan. Hem annem

hem benim hem tüm ailem için. Kilolu bir bebek olduğumdan zor bir doğum yaşamış annem. 3. Çocuğu olmama ve daha önceki deneyimlerinden doktoru defalarca uyarmasına rağmen normal doğuma alınmış ve sağ köprücük kemiğim doğum anında kırılmış. Kırılan kemiğin ucu sağ kolun sinirlerini büyük oranda parçalamış. Annemin nasıl bir hasara uğradığını tahmin ediyorum ama tasavvur edemiyorum. Bana bunu hiç hissettirmede. Ben yıllar sonra idrar kaçırmalarından anladım. Ve tabii benim kendi bebeğimi doğurmamda ben normal doğumu çok istememe rağmen bana sezaryen için yoğun baskı yapmasından. Bu renk, bordo olurdu.

\*

Annem kolay bir doğum olduğunu anlatır, çok iyi bir ebenin yardımıyla evde yapmış. Doğum anının rengi beyaz olurdu; karanlık bir ortamdan aydınlığa çıkmak, temiz bir sayfa açmak gibi, hissi de şaşkınlık.

\*

Sezaryen ile doğdum. Doğumum ile ilgili kendimi sorumlu hissetmekten her zaman kaçtığım bir anım var. Annemin benimle beraber büyüttüğü portakal büyüklüğündeki uru ben doğar doğmaz rahminin alınmasına neden olmuş. Ve bu da yetmezmiş gibi operasyonu gerçekleştiren doktor, bir elinde bıçakla beni annemin karnından çıkartırken kafama da küçük, bir dikiş izi bırakmış. Tüm bu imgeleri bir araya getirdiğimde - portakal benzetmesinden de kaynaklı - sulu bir portakal geliyor aklıma, tadı da damağıma.

\*

Çok kilolu bir bebekmişim. Annem 5 kilonun kesinlikle üstündeydin der ama net bilemiyor tabii; çünkü Ardahan'da bir evde, ebe yardımı ile doğmuşum. Çok uzun süre sancı çektiğini, çok zor doğduğumu, doğduğumda bembeyaz ve güzel bir bebek olduğumu söyler annem. 17 yaşındayken doğurmuş beni. Çok düşünmedim kendi doğum anımı; şimdi sorulunca düşünecek olursam rengi herhalde sarı olurdu. Duygusu da sanırım büyük bir nefes almak gibi olurdu.

\*

Doğum anıyla ilgili annem pek bir şey hatırlamadığını söylüyor. 21 yaşındaymış ve hastanede birkaç günlük beklemenin ardından, bir gece aniden, babam yanında değilken doğum yapmış. Ancak babam, hastaneye geldikten sonraki kendi kısmını anlatıyor. Babam, sekiz aylık olduğumu, annem ise dokuz ayı tamamlayarak doğduğumu söylüyor. Bu konuda henüz karara varılmış değil! Bir de babamın anlattığına göre;



annem ilk yanına götürüldüğüm anda, beni fazlaca kara tenli bulup, emzirmek istememiş. Çünkü kendi çocuğu yerine, başkasınınkini getirdiler sanmış! Oysa ki sütsüzlükten morarmışım ve memeyi emdikçe rengim açılmış. Böylelikle annem, kendi çocuğu olduğumu anlamış. Genel olarak, pek çok konuyla ilgili bir şey hatırlamadığını söyleyen annem ve fırsat buldukça olayları abartıp, uyduran babamın ağzından doğumuma dair bildiklerim bunlar. Dolayısıyla sisli ve gri bir renk verebilirim. Şaibeli bir ortam gibi görünmesine karşın, sürprizlere açık bir deneyimin hissi uyanıyor bende.

\*

Kendi doğumumla ilgili hiç düşünmedim. Annem anlatırdı. Çok olumlu anlatırdı. Beni ilk gördüğü an muhteşem hissetmiş. Doğum sırasında pek bağırmadığını (biraz çaktırmadan ama övünerek) anlatır. Çok güzel bir bebek olduğumu, herkesin benimle ilgili çok güzel şeyler söylediğini anlatır. Kaşlarım çok güzelmiş. Hemşirelerin bile dikkatini çekmiş. Pembe bir bebek olduğumu söyler. Kardeşim zor doğmuş, o ilk çıktığında maviymiş. Bu annemi epey etkilemiş olmalı. Renklerden çok bahsediyor. Kendi hamileliğimin sonuna doğru daha fazla teknik detay sorduğumu hatırlıyorum. Doğum anımı çok açık buz mavisi/yeşili gibi düşünebilirim. Bir ferahlama/tazelik hissi eşliğinde.

\*

Doğum anımı küçükken anneme kabaca sorduğumu hatırlıyorum. Bana sekiz aylık hamileyken 2.5 yaşındaki ağabeyim bir gün içinde hastalanıp ölmüş. Bildiğim, yaklaşık on gün kadar geç doğduğum. Eskiden bununla dalga geçerdim, içeride keyfim yerindeymiş diye. Bir kaç sene önce terapistimle yaptığımız seanslar sayesinde annemin yaşadığı kayıp şoku ile beni içinde unuttuğunun farkına vardım. Geç doğumun mutlaka biyolojik gerekçeleri de vardır ancak, bu unutulma ve üzüntünün de etkili olduğunu düşünüyorum. Terapiler esnasında bu anı yaşadığım için rahatlıkla tarif edebilirim. Rengi, safran sarısından daha açık ve bulanık. Hissi ise şok edici bir panik ve kulak çınlaması.

\*

Kendi doğumum... Annem anlatırdı. Annem ikinci bir çocuğu olsun çok istiyormuş, endişeli babamsa tek çocuğun sorumluluğu yeter diyormuş. Benden evvel iki - üç kürtaj yaptırmış annem ve bunlar onu çok yaralamış. Ve bana hamile kalınca elindeki tüm imkanları kullanıp resti çekmiş, babam da teslim olmuş. İlk çocuk kız olunca, bari bu da Ali olsun deyip kabullenmiş.

En az üç - beş defa düşük tehlikesi ile hastaneye gitmişler. Azimliymişim. Annem ikinci çocuğun coşkusuyla mantı yemiş son gece. Babama sürpriz mantı kıvamında toparlak bir Ayşe olarak gelmişim bir 8 Mart günü. Doğumum kolay olmuş. Bana anlatmamış olsalar babamın ikinci bir çocuk için bu kadar direnmiş olabileceğini hiç sanmazdım. Bana olan sevgisini hep hissettim. Manti gibi beyaz diyeceğim.

\*

Kendi doğumumla ilgili pek düşünmedim. Annemle de konuşacak fırsatım olmadı. Kendisi ben 3,5 yaşındayken intihar etti. Elime geçen fotoğraflarla (sıksa bir bebekmişim) doğumun zor olmadığını ama annemin psikolojik olarak iyi hissetmediğini düşünürdüm. Beni ne kadar sevsen de babamın Almanya'da işçi olması, tek başınalık ve gurbetten çatırdayan ailemizin onda yarattığı depresyon iliklerime işledi sanırım. Doğum anımın rengi kırmızı hissi ise yersizlik olurdu herhalde.

\*

Hayır, düşünmedim. Duygudan ziyade doğum sırasında neler olduğu aktarıldı. Doğum evde, "aralık ebesi" diye tanımlanan bir kadının desteğiyle yapılmış. Doğarken ilk çığlığı atmış sonra susmuşum. Bayıldığım söylenmiş, tekrar ağlatıncaya yani nefes alıncaya kadar çok uğraşmışlar benimle. Doğum anını renkle belirlemek? Renkleriniz arasında yoktur sanıyorum. GRİ. Bir psikolog gerçekçi olduğumu söyleyebilir, o anı anımsamadığım ama hakkında konuşulduğu için flu, dolayısıyla gri.

\*

Annemle konuştuk elbette, onun ilk çocuğuyum o nedenle biraz zorlanmış ama beni kucağına aldığında çok mutlu olmuş, söylediğine göre. Bizde bir fotoğraf var o gün hemen ben doğduktan bir iki saat sonra çekilmiş babam ve annem yatakta oturmuşlar, yorgun biraz da şaşkın gözüküyorlar ama gülümsüyorlar. Annecim çok yorgun. Soldan güzel bir ışık vuruyor yüzlerine, hastane odasının camından giren Ağustos sonunun yatay ışığı. Hissi ise sanırım sarı olurdu.

\*

Doğumum, hemen öncesi ve hemen sonrasını daha çok babamdan dinledim. Annem çektiği ağrılar nedeniyle o anı çok hatırlamıyor. Bellek, annelik durumunu tekrardan istenebilir kılmak için gerekli savunma

mekanizmalarını çalıştırıyor sanırım. Ben doğumumu suyun altından, önce suyun üzerine, sonra karaya çıkmak gibi düşünüyorum. Önce ışık artmaya başlıyor sonrasında yavaş yavaş vücudunun ağırlığını hissetmeye başlıyorsun, kolun bacağın olduğunu fark ediyorsun ve onları nereye koyacağını bilemiyorsun.

\*

Doğumum hakkında çok konuştuk annemle. Evde doğmuşum ve ebem de babaannemmiş rahmetli. Annem genç kadınmiş ve çok zor doğurduğundan bahseder hep. Kafan kocamandı der.

\*

Doğumumu annemden dinledim. Bir akşam yemek yerken sancıları başlamış. Önce ablamı teyzeme bırakmışlar. Daha sonra diğer teyzem ile hastaneye gelmişler. Verdikleri serum alerji yaptığı için gülme krizine girmiş (sanırım kafası güzel olmuş). Sonuçta teyzem ve annem doğumhanede kahkahalar atarken doğmuşum. Her şey oldukça hızlı gerçekleşmiş. Bu anlatılan hikayenin ötesini bilemiyorum ama o an annemi düşündüğümde, benim de içimden kahkaha atmak geliyor. Sarı.

\*

Bu biraz duygusal. Annemin sancıları başlamış, ancak sanırım ben daha doğmak istememişim. Hastane o sıralar müsait olduğu için anneme ilaç vermişler, zorla doğurmak için. Ben hala doğmamışım, annemin karnının üstüne oturmuşlar vs. Ve o sırada yumurtalıkları ters dönmüş. Ancak yıllar sonra ters döndüklerini fark etmişler. Renk: Mor siyah.

\*

Ailemin tek çocuğuyum ve annem ancak tedavi görerek hamile kalabilmiş. Bu sebeple aşırı hassas olduğu için doktoru doğum tarihi yaklaşırken "Bu senin ilk doğumun ve çok titizleniyorsun, sakın ilk sancınla birlikte hemen hastaneye koşma, sancıların sıklaşmasını bekle" diye uyarılmış. Annem de söylenen her şeyi ciddiye alan ve birebir takip eden biri olarak sancıları sıklaşana kadar beklemiş, sonra babamı ve teyzemi uyandırmış. Babama tıraş olmasını, teyzeme de makyaj yapmasını söylemiş, pasaklı halde gelmenizi istemiyorum diyerek onların da hazırlanmasını beklemiş. Hastaneye erken gitmemeye çalışırken neredeyse yolda doğuruyormuş.

Doğumuma dair eğlenceli hikaye bu olsa da, annemin kaldığı doğum koğuşunda benimle birlikte doğan 5 bebeğin hepsi sarılık olmuş ve bir kısmı hayatını kaybetmiş. Annem taburcu olduktan sonra ise hastane

kapatılmış. 1980 doğumlu olduğum için hastanenin penceresinden mahallelerdeki silahlı çatışmaları izlediklerini, daha sonra ise bezimde bildiri saklayarak dağıttıklarını anlatır. Sanırım bu ve benzeri hikayeler yüzünden doğum hikayemin rengi gri. Doğum hikayesinden darbe senesinin ruh hali aklımda kalıyor.

\*

Benim bir ağabeyim, bir de kız kardeşim var. Annem için üç çocuğunun doğum hikayesinin çok önemli olduğunu anlıyorum. Ağabeyimi evde doğurmak istemiş, çok uzun ve acı dolu saatler sonrasında bir daha evde doğurmak istemediğini anlamış. Benim doğumum sancıları başlayıp hastaneye gittiğinde, çok kısa bir sürede gerçekleşmiş. Annem hastanenin asansöründe suyu gelmiş, ebe annemi yatağa yatırmış ve doktor henüz gelemeden, birkaç dakika içinde suyla birlikte ben doğmuşum. Annem bu olayı hep gülümseyerek anlatıyor. Sanırım onun için kolay ve keyifli bir deneyim oldu. Benim dünyaya gelmek istediğimi ve doğduğum günden itibaren hayattan keyif aldığımı söyler. Böyle düşünmek benim de çok hoşuma gidiyor. Doğumumla ilgili renk olarak turkuazı, duygu olarak da merakı seçiyorum.

\*

Kendi doğumumla ilgili düşünmekten değil de kendi embriyonik enerjilerimi çağırdığım ve onları bedenselleştirdiğim, bedenim üzerinden tekrar ilişkilendiğim çalışmalarım oldu. Son performansım YU'nun ilk bölümü, bu çalışmalardan çıktı. Buradaki kompozisyonu kurarken bu enerjilerin bedenimi ve kompozisyonu yönlendirmesine izin verdim. Özellikle ellerim ön plana çıktı. Embriyonik enerjilerle ellerim vasıtasıyla bir çok şey ifade ettim, ancak ufak bir kısmını anlamdım. Sanırım embriyonik enerji bilinçten öte, bilinçdışına hitap ediyor o yüzden "anlamak" anlamlı bile olmayabilir.

Annemle konuştuk birkaç kez. İlk paylaşım, benim zorladığım bilgisi oluyor, konu konuşulduğunda. Annem saatlerce sancı çekmiş, epidural de yok tabi. Annemin bu sözlerini bu sene sıkça düşünüyordum. Şu an 29 yaşındayım ve bu sene ancak dünyaya tam anlamıyla indiğimi hissediyorum, dolayısıyla annemin bu sözleriyle ne demek istediğini anlıyorum. Dünyaya tam anlamıyla köklenişim 29 sene aldığına göre kim bilir nasıl direttim çıkmaya.

\*

Sık sık düşünüyorum ve anlamaya çalışıyorum. Rahim içinde kordon

boynuma dolandığı için çok zor, hatta ölümü atlatarak doğmuşum. Bunu aşabilmemi bastırılmaz bir yaşam isteği ve annemin sevgisine bağlıyorum. Rengi pembe.

\*

8 aylık ve normal doğum ile doğmuşum. Doktor annemi kontrol edip (doğum tarihinden dört hafta önce) eve göndermiş, bir gün sonra doğmuşum. Doğumum başka birçok kadının da doğum yaptığı büyük hastane odasında gerçekleştiğinden, his kalabalık, yoğunluk renk ise krem rengi olurdu.

\*

Büyük kızımı doğal doğumla doğurmayı çok istememe rağmen, 2 gün sonunda mecburen sezaryen doğuma dönüldü ve ben o zamanlar kendi doğumumu annemle tekrar konuşma ihtiyacı duydum. 1979 doğumluyum ve o dönem bu uygulama çok daha az tercih edilmesine rağmen doğumum sezaryen olmuş. Annem de 3 gün sancının sonunda doktorun önerisiyle sezaryen doğum yapmış, yaklaşık kızımın doğum hikayesi gibi. Rengi, mor.

\*

Zor bir doğum, aralıksız kar yağışı. O anı hatırlamaya çalışan yetişkin halimle o bebeğe yakıştırdığım renk parlak bir sarı.

\*

Yükselen burcumu öğrenmek için doğum saatimi sorma vesilesi ile doğumum üzerine annem ile konuştum. 12 saate yakın bir sancı sonucu sabaha karşı doğmuşum. Annem çok sancı çektiğini anlatır ama hamilelik sürecimde normal doğum üzerine biraz okuyunca 12 saatlik sürecin o kadar da uzun olmadığını anladım.

\*

Çok zaman doğmamış olmayı dilemiş bir insan olarak doğum anımı çok düşünmedim ve annemle çok detaylı konuşmadım.

\*

Kendi doğumumla ilgili, hamilelik ve bebeğimi doğurma hazırlıkları içindeyken çok düşündüm. Annem hayatta olmadığı için bu deneyim hakkında konuşma fırsatım olmadı; ama konuşmayı istedim. Onun hissettiklerini, nasıl bir bebek olduğumu annemden dinlemek istedim.

Doğum anını bir gökkuşağı olarak tanımlayabilirim; birçok rengin bir araya geldiği, birbirinin içine girdiği, bir mucize anı.

\*

Kendi doğumumla ilgili annemle çok konuştuk, çok zor bir doğummuş. Hatta zamanında rahimden çıkamadığım için nabız ve nefessiz dünyaya gelmişim, sonradan kendime getirmişler. Annem için çok acı verici bir deneyim olmuş ne yazık ki. Onun anlattıkları ile hayal ettiklerimi birleştiren kendi doğumuma lacivert diyebilirim.

\*

Doğumumla ilgili annemle konuşmuştum; bana ağrısı olduğu halde hiç bağırmadığını, bağıramadığını söylemişti. Doğururken acı çeken ama bunu ifade edemeyen kadın imgesi beni çok çok etkilemiştir. Bağırmanın ayıp olduğunu düşünmüş, düşündürtölmüş. Yanında kim olduğu, neler hissettiği gibi sorular hep aklımda, daha çok konuşmak isterim annemle bu konuda.

\*

Kendi doğumumu hiç düşünmedim. Doğumumdan çok annemim karnındaki halimi ya da beni taşıyan annemi düşündüm. Annemin hamilelik fotoğraflarına uzun uzun bakmışımdır. Hamileliğini gizlediği elbiselere. Doğum anımı hayal etsem, bunun rengi sarı sanki ve hissi bir nefes alma ihtiyacı gibi, büyük bir nefes.

\*

Annem sık sık anlatır o günü. Kendisi o sırada tıbbiyede öğrenci. Sancısı başladığında okuldaymış, otobüsle eve gidip geceliğini almış ve yine otobüsle, okulun hastanesine dönmüş. Öğretmeni onu o halde görünce kızmış, "Sen n'apıyorsun bu halde sokaklarda?!" diye. Doğumdan sonra çok ağrısı olmuş ama tek başına olduğu için ağrı kesici getirecek kimse yokmuş, hemşire de bir türlü gelmiyormuş. Kendi kalkıp ağrı kesici aramaya başlamış ve koridorda bayılmış. Böyle, çileli bir hikayedir bu ve sanırım bana hep kendimi suçlu hissettirdi. O yüzden belki de üzerine pek düşünmediğim, düşünmek istemediğim bir şey. Tek bir renkten ve belirgin bir histen ziyade bir renk ve his karmaşası olarak tanımlayabilirim sanırım.

\*

Aslında pek düşünmedim. Annemle de konuşamadık pek bu konuyu. Ancak genel olarak annemle babamın, evliliklerini ve çocuk sahibi olmalarını, tümüyle hayatın doğal bir parçası olarak gördüklerini düşündüm hep. Evlenilir ve en az iki çocuk yapılır. Evet, doğduğum günü annem anlatmıştı. Annem için zor bir günmüş, evde misafirler varmış. Ebe tesadüfen kahve içip halini sormak için uğramış. Beyaz ve heyecan.

\*

Annem için zor bir doğum olmuş, 10 ayı da geçen hamilelik süreci. Çalıştığı için doğum izinlerine ayrılmış, izin süresi bittiği için yeniden çalışmaya dönmüş. "Sen doğmak istemedin, neredeyse 10,5 aylık doğdun, bingıldağın yoktu, saçların dökülmüştü" der bana. Kalp atışlarım zayıfladığı için çıkarmışlar rahat yerimden. İşin aslı tabii ki bebeğin yanlış yerleşmiş olması, ebelerin - doktorların çeneyi baş sanıp doğumu normal beklmeleri. Hastane odasına kontrole gelip giden grup halinde pratisyen hekimler ve annemin mahremiyeti ,utancı... Sonunda bir profesörün fark etmesiyle doğuma alınmış; ama sezaryen değil. Mosmor doğan, poposuna atılan şaplaklara rağmen zor ağlayıp sonunda 2 saat boyunca susmadan ağlayan bebeğini kucağına aldığında çok mutluymuş, kesiklerin acısını hissetmemiş bile. Benim için de bu anın rengi mor oldu sanırım, duygusuysa niye buradayım ki şaşkınlığı...

\*

Konuştuk, hem de doğum anımı hayal ettim. Benim için biraz huylandırıcı bir his ve renk olarak bordo buna uygun.

\*

Kendi doğum hikayemi çok dinledim. Çünkü annem evde doğum yapmıştı ve ebemiz akraba sayılırdı. Ebemiz beni her gördüğünde doğduğum anda annemin eteklerine nasıl yapıştığımı ve ellerimi açamadıklarını anlatırdı. Bunu hep yaşama sıkı sıkıya tutunacağıma yorardı. Onu her andığımda yüzümde hoş bir tebessüm oluşur. Şöyle ki, çok farklı detayları hatırlarlarken doğduğum saat ve günü hatırlamıyorlardı. Doğum tarihim kimliğimde farklı yazılıdır. Kendim büyüdüğümde tarihi olaylar ve anlatılanlarla doğduğum günü tespit edebildim. Ama saat hala belli değil. Karlı bir gündü, her yer dize kadar bembeyaz karla kaplıydı. Beyaz.

\*

O anı hayal etmeyi hiç düşünmemiştim. Beyaz olabilirdi; parlak hastane ışıkları, beyaz bir sayfa, yeni bir yaşam. Bebeklerin mutlu olduğunu sanmıyorum doğum anında, güvenli karanlık ortamdan aydınlık gürültülü tekinsiz bir ortama geçiyorlar. Kendi doğumum zor olmuş kafam büyümüş ve ilk çocuğum. Anneciğim saatlerce uğraşmış!

\*

Kendi doğumumla ilgili hiç düşünmedim. Annemle tabii ki konuştum. Altı kardeşiz. Zaman zaman konuştuğumuzda anneme "Neden altı çocuk doğurdun?" diye sordüğümüz oldu. Cehalet. Hiç düşünmeden, korunmadan olduğunu söylüyor. "Allah verdi" diyor. Doğum anımı hayal

etmek... Hayal edemiyorum ama "İyi ki doğmuşum" diyorum. Güzel, neşeli bir aileyiz. Bir renk: Bu beyaz olurdu; saf, temiz. İyi ki...

\*

Doğrusu pek düşünmedim, konuşmadım da. Evde ebe doğurtmuş beni. Benden 3,5 yaş büyük bir ablam var. İlk çocuk olduğu için o hastanede doğmuş, bense evde. Doğum anıma dair renk yeşil olur, his de rahatlama.

\*

Hiç düşünmedim. Beyaz.

\*

Anneme direkt doğumumu sormadım, o da bana gelip özellikle doğumumu anlatmadı. Ama ara ara benim sorularım, onun aklına gelince bahsetmesi ile evet, bunu konuşuyoruz. Kendi doğumum ile ilgili çok düşünmüyorum. Bunu düşündüğüm zamanlarda ise daha çok biçimsel olarak düşünüyorum. Sağlı doğuşum, doğduğum mevsim gibi beni bedenlen biçimlendiren durumları düşünüyorum. Ve genetik olarak, ailemden bana geçen özellikleri, kimliği ve bazılarının değiştirilemez oluşunu düşünüyorum. Sanıyorum ki, doğumumu çok düşünmem için bir çocuk dünyaya getirmem gerekiyor; doğumumla ve doğumla ilgili bağlantı kurabileceğim bir durum bu. Onun dışında doğumum şu an bana bir şey ifade etmiyor. Çünkü, herhangi bir anım, belleğim yok o an için. Hiçbir şey hatırlamıyorum. Doğup bu dünyaya ilk baktığım, hissettiğim, bu dünyaya doğduğum andan ziyade, hatırlamaya başladığım anılarım benim için başlangıç noktası. Fakat genel olarak doğumu, bu süreci kendim dışında evet, düşünüyorum. Hiçbir renk yok o an için, daha çok bir his var, plasenta gibi şeffaf hafif akışkan bir sıvı, renk ve his böyle, o da biraz düşündükten sonra ortaya çıktı.

\*

Ben -30 derecede, kar fırtınası olduğu bir gün doğdum (internette doğduğun günün yeri ve tarihi yazınca, o günkü hava durumunu veriyor.)

Sanıyorum o sıcak ve güvenli yerden çıkmak istemiyordum, ama şiddetli kasılmalarla kendimi dışarıda buldum. Ebenin yardımıyla evde, karyolada doğdum. Birden ışığa çıkınca gözlerim kamaştı ama sıcaklık bir el beni kucakladı hemen, başımda babam, iki ablam ve ağabeyim, biraz hayret biraz da kıskançlıkla bana bakıyordu. Renk: Kırmızı.

\*



Hiç susmamışım doğduğum zaman, o kadar uzun süre ağlamışım ki kalbimin durabileceğini sanmışlar. Zor bir doğum olmuş. Annem bir kadının normal bir doğum yapmasını bedenini güçlendiren bir durum olarak görse de, doğum sayısı artınca tersini düşünürdü. Kendi bedenini bir ev gibi görürdü. Her doğum yaptığında evin temelinden bir şeylerin eksildiğini söylerdi.

Annem her saçımı tarayıp örüp öptüğünde anlatır dururdu bütün detaylarıyla. Bakışlarımı, gözlerimin yusuvarlak oluşunu, saçımı, beni tuzla yıkamasını, sonradan varlığımın hissedilmeyecek sessizlikte, içli ve sinirli oluşumu, bazen bunun kendisini üzüp korkuttuğunu vs. Bense on iki doğum yapmış annemin bahsetmekle bitiremeyeceğim detayları unutmayan hafızasına hayran kalırdım. Zira birimize seslense evdeki herkesin ismini zikrederdi, isim unutkanlığından ya da önemsemediğinden çünkü hepimizi en az birkaç isimle severdi. İçinde kalmış isimleri bizler için kullanıp durdu var olduğu sürece.

Hep düşünürdüm, çocukken bu kadar sessiz, dalgın, içe kapanık, sıkılğan biri olarak neden bu kadar çok ağladığımı. Ve sanırım dünyaya gelmek için çok da istekli değildim. Kendini insanların arasında birden buluvermiş başka bir hayvan olmalıydım; bir su canlısıydım sanki. Çünkü hala saatlerce suyla temas etme ihtiyacı duyarım. Çocukluğumdan beri yaşadığım nefes darlığı, boğuntu, kabusu bol uyku halleri ve her uyanışında burada ne işim var demem boşuna değil bunu biliyorum. Düşündükçe hâlâ alışmaya çalıştığımı fark ediyorum zira ne yapacağımı bir türlü kestiremediğim devasa zaman kayıpları yaşayan bir yer ve zamanlama hatası olarak gelmiştim bu yeni dünyaya. Ve hep tekrar eden bu döngü hararetle kan kırmızısı rengiyle şiddetinden hiçbir şey yitirmedi. O kanlı rüyalar asla suyun temiz kalmasına ve başka bir rengin belirmesine izin vermedi.

\*

1969 Yılında Sivas'ın bir köyünde, soğuk bir kış günü, gaz lambası ve anneannemin ebeliği eşliğinde, ahırda inek, dana, koyunların arasında doğmuşum. Annemden duyduğum babaannemin söylediği "İhh tıs ihh tıs" doğurdu bir pis. Kız beklenti; soy yürüyecek, erkek değerli. Doğduğum gün hayatım kararmış. Bu yüzden rengim siyah.

\*

Kendi doğumumla ilgili anlatılanlar arasında en çok annemin karnından

çıkamak istemeyişim aklıma geliyor. İçerde işler benim için rahat olsa gerek, dışarıdaki dünyaya pek ilgi göstermemişim. 9 ay 20 gün sonra normal doğumla ortaya çıkmışım. Aynı anda doğum yapan kadın sayısı çokmuş hastanede ve bazıları beklerken tek kişilik yatakta 2 kişi oturuyormuş. Renk: Turkuaz.

\*

Doğumumda direnç meselesi söz konusu. Doğum esnası hem annem, hem de benim için ölüm kalım meselesi olmuş. Kuvözde 10 gün kalmışım ve doktorlar yaşayamayacağımı düşünmüşler. Böyle bir şeyi atlatmak ve yaşama katılmak, yaptığım işlerde çok daha dirençli olmama neden oldu. Renk: Damar mavisi.

\*

Annemle bu deneyimi üzerine hiç konuşmadım. Doğum anımı hayal etsem, mücadele sonrası ışık olarak tanımlardım. Renk olarak da sarı diyorum.

\*

Olaylı bir doğum olduğu için doğumum ailede sıkça konuşulur. 8 aylık ve küçük doğmuşum. 3 gün kuvözde kalmışım. Annem doğum sırasında fenalaşmış; ayakta doğurtmuşlar eski usul. Annem cinsiyetimden önce saati sormuş. Yükselen burcumu öğrenebilmek için.

Doğum anımı hayal etmeye çalışınca çok açık su yeşili geliyor aklıma renk olarak, neden bilmiyorum. Hissim ise merak.

\*

Pek düşünmedim aslında. Sadece 7 aylık doğduğumu, doğduğumda annemim ifadesi ile "kaşık kadar suratım" olduğunu ve nefes almayı unutup ölmemem için başımda nöbet tutulduğunu biliyorum. Aceleci ve sabırsız olduğum anlarda "7 aylığım ben" demeyi seviyorum, karakterime böyle bir etkisi olduğunu düşünüyorum. Doğum anımı hayal edemiyorum.

\*

Kendi doğumumla ilgili hem düşündüm, hem hala anlatırım yeri geldiğinde, hem de annem bana epeyce anlatmıştır. Ben annemin karnında cenin pozisyonuna hiç girmemişim. Hem ters, hem de koala gibi sarılmış bir şekilde gelişmişim annemin karnının içinde. Sezaryenle doğmuşum dolayısıyla. Dedem karşı çıkmış annemin sezaryen olmasına ama gene de olmuş tabii. Annem derdi ki hep "köyde olsak ya da sezaryen için babadan izin alınıyor olsa ikimiz de ölmüştük". Ben epey küçük doğmuşum fakat buna oranla çok su çıkmış annemin karnından

doğum öncesi. Suni sancı vermişler anneme ve su gelmeye başlamış, o kadar çok su gelmiş ki hemşire kova yetiştirememiş, annem de bundan utanmış. O anda utanmayı ihmal etmemiş olması bana hep komik gelmiştir. Böyle bol sulu bir ortamda olduğumu hayal etmek bana iyi hissettiriyor. Okyanusların denizlerin içinde büyümüşüm gibi geliyor. Karanlık, ıslak ama bir de büyük. Dolayısıyla rengini düşünsem herhalde pek ışık almayan derin bir deniz altının renkleri diyebilirim. Turkuaz, koyu lacivert, siyah, mavi... Ama ben şimdi doğum anı öncesindeki hayatımı hayal etmiş oldum. Doğum anımı hiç hayal etmemiş olabilirim. Deneyelim. Öncelikle ben doğduğumda annem baygın yani ben ilk nefes aldığımda, herhalde herkes gibi canım yanmıştır ama annem bunu kaçırmış. Doğum anını düşündüğümde renk olarak turuncu, nar kırmızısı geliyor gözüme. His olarak da hakikaten gözüme ışık tutarak uyandırılmak gibi geldi şimdi.

\*

Kendi doğumumu hiç düşünmediğimi fark ettim. Annem biraz sıkıntılı bir doğum yapmış. Bir üniversite hastanesinde, doktor ve onlarca öğrencinin önünde, acılar içinde kıvranarak ve bağırmamak için elindeki donunu ısırarak utanç içinde doğurmuş beni. Doktor anneme insan gibi değil de, bir denek hayvanına davranır gibi davranmış. Bütün öğrenciler annemin apış arasına ve benim gelmekte olan kafama dokunmuşlar. Bu esnada kimse annemi yatıştırmamış. Bilim mühim bir taş, kafayı kıran. Gene de pervasızca ananın bacak arasını izleyen bilim insanlarının karşısında, onun dişleriyle parçaladığı donunu düşününce, bu sahne bana hep erotik gelmiştir. Ben doğarken suyum da foşşşş diye akmış aynı anda. Öyle bir akmış ki, orgazmdan daha sarsıcı bir duygu yaşatmış anneme. Böyle söylemişti. Bu sebeple doğum anımın rengi pembe. Hafif flu, nemli, toz pembe bir şey.

\*

Annemle beni doğurduğu an üzerine küçük yaşlarda konuştum. Annem ve babamın sevişmesinin ardından karnında büyüdüğüm ve sonra kukusundan çıktığımı ilkokul 1. Sınıfta biliyordum. İlerleyen yaşlarda - 13-14 olsa gerek - annemin doğum öncesi suyunun erken geldiğini ve kuru doğum yapamayacağı için yapay sancı sürecini bekledikten sonra beni doğurduğunu öğrendim. Bu ve beraberinde öğrendiğim annemin kukusundan çıkabilmem için rahim ağzının kesilmiş ve ardından doktorun dediği üzere iyi bir cinsel yaşamı olması için - uyuşturmaksızın - dikilmiş olduğu bilgisinin bendeki etkisi pek iyi olmamıştı. Annem için üzülmüş,

benim yüzümden sevişirken zevk alamıyor olma ihtimaliyle ilgili endişemi dile getirmiştım. Neyse ki problem yokmuş. Ezcümle bende kalan his doğururken kukuya jilet atılıyor ve canın çok yanıyor, o kadar debelenmenin yanında. Anneme kalsa doğumdan sonra o kadar yorgun oluyorsun ki onu hissetmiyorsun bile. Korktuğumu hatırlıyorum, şu an da pek farklı hissettiğimi söyleyemeyeceğim. Yine de çok kanlı olmadığını tahmin ediyorum ve o günleri ten rengi düşünüyorum.

\*

Doğumum ile ilgili eğlenceli bir hikayeye sahibim: Annem doğum için hastaneye yattığında bir ara tuvalete gitmek için ayaklanmış, koridorda doktor yakalayıp nereye gittiğini sormuş, o da karnının ağrıdığını ve tualeti geldiğini söylemiş. Doktor hemen koluna girip bu ağrının doğum sancısı olduğunu söylemiş, onu ameliyathaneye götürmüş. Annem hep gülerek anlatır; “Az kalsın seni tuvalete doğuracaktım” diye. Meğer bu tarz vakalar oldukça fazlaymış. Doğum anımı cam göbeği açık yeşil olarak hayal ediyorum ve his olarak da, rahatlama.

\*

Kendi doğumumu hep düşünmüşümdür. Oldukça zor geçmiş. Hatta annem seneler sonra ertesi günün hayatının en kötü günü olduğunu itiraf etmişti. Evde tek başına süt ateşi olmuş, bayılmış, ben içeride ağlıyormuşum, yanıma gelememiş falan. Zor bir tecrübeymiş. Bu yüzden birkaç senedir doğum günümde annemin doğurma gününü de kutlarım. Eminim etkilenmişimdir bu tecrübeden çok derinlerde. Doğumumun rengi kesinlikle kahverengi.

\*

Annemle doğumumla ilgili çok özel sayılabilecek bir muhabbetimiz olmadı sanırım. Zorlu bir doğum olmuş annem için. Sezaryen olabilirmiş aslında. Doğumdan sonra da emzirememiş; memeleri iltihaplanmış, o da bir sıkıntı olmuş. Fiziksel olarak her ne kadar güçlükler yaşamış olsa da beni kucağına aldığı anda umurunda olmadığını söyler (sanırım neredeyse her anne bunu diyor zaten). Anneler gününden bir gün önce doğmuşum. Hediyesi de benmişim; öyle der hep.

\*

Doğum fikrinden nedense pek hoşlanmıyorum. Dolayısıyla üzerine düşünmekten kaçınıyorum galiba. Belki fobi sayılabilecek bir korku var sanırım derinlerde. Soyutlaması büyüleyici evet; ama realitede doğumun kendisini ürkütücü ve çekilmez buluyorum.

Mavi. Ilık sayılabilecek bir his.

\*

Ben evde doğmuşum ve annem için zorlu olmuş. Bu konu üzerine çok derinlemesine olmasa da konuştuk ara ara. Ebe halammış, babam yanında yokmuş annemin (askerdeymiş) ve halam bayağı sert ve tekinsiz davranmış. Ben kendi doğumumdan çok, annemin o güne dair nasıl hissettiği üzerine düşünüyorum (hem şimdi, hem de o zaman ne hissettiği üzerine) bu konuyu hatırlayınca. Kendimi de hayal etmiyor değilim biraz doğumdan hemen sonra. Ama çok karanlık değil bu konuyla ilgili hislerim. Sanırım kızıl kahverengi ve akşam üzeri nahoşluğu hissiyle tanımlayabilirim.

\*

Zor doğumla dünyaya gelen biri olmuşum. Annem, doğum sırasında yüzüne hemşirenin eliyle su alıp koyduğunu ve yüzüne değen su ile yeniden doğduğunu anlatır. Renk: Sarı.

\*

Vahşi ve sık bir orman ve yepyeni bir macera. Yeşilin bin bir tonu içinde pembe, mor, sarı, mavi, eflatun renkli dev çiçekler, capcanlı sarmaşıklar.

\*

Doğumum sezaryenle olmuş. Annem çok korkmuş. Ben annemle babamın beni hastanede kucakladıkları bir anı hatırlıyorum yıllardır ( öyle sanıyorum belki) yüzleri flu ama sesleri sıcacık. Renk olarak kırmızı geliyor kendi doğumum denince.

\*

Doğrusu kendi doğum anımı hiç düşünmedim, bugüne kadar. Annemle konuşmuştum. Anneme uyku geliyor ve beni forseps denilen bir aletle dışarı alıyorlar. Bu bilgiyi hatırladıkça, ben değil de başkasının başına gelenleri dinlemişim gibi gelir hep. Doğum anımın hissi, "bu yabancı alemde ne işim var benim", olurdu herhalde, rengi de buz mavisi.

\*

Elbette düşündüm ,ara ara kendimi hala düşünürken bulabiliyorum. Annemi genç kızlığımda kaybettim ve aklımda sadece çocukken onun anlattıkları var ama ne kadarı onun söyledikleri ve ne kadarı benim eklediklerim onun ayırımını yapmam çok zor. Düşündüğüm zaman aklıma gelen renk mavi ve çok yumuşak bir şeye dokunurken ki hissedilen bir duygu; mesela en yumuşak pelüş oyuncak veya en yumuşak battaniye gibi.

\*

Evet, annemle konuştum. Severecek yaşadığı bir deneyim olduğunu biliyorum. Çocukları (sadece kendi çocuklarını değil tüm çocukları) seven ebeveynlerim oldu. Hatta daha çok çocuk istediklerini de biliyorum. Doğumum sonbaharda olduğu için sanırım sonbahar renklerini düşünüyorum. En yakın koyu bir kırmızı olabilir. Aydınlık bir gün olmalı, ışıklı sakın bir kutlama sanki...

\*

Annem doğumda yalnız kalmasın diye bir yakını gelmiş yanına. Babam görevli, şehir dışındaymış. Ben ilk çocuktum. Sancısı tutunca utancından söyleyememiş. Ağrısı sıklaştınca mecburen söylemiş. Hastaneye gitmişler. Beyaz. Annem için siyah.

**İLK REGL** / İlk regl olduğunda bunu bekliyor muydun yoksa senin için bu bir sürpriz miydi? İlk regl olduğun günü hatırlıyor musun? Nasıl hissettin? Bunu kimlerle paylaştın? Yaşadığın hissiyatı renkle tarif etsen, bu hangi renk olurdu?



Regl olma yaşımin yakın olduğu algısındaydım ama yine de bu kadar çabuk olacağını düşünmemiştim. İlk regl olduğumda 11-12 yaşımıdaydım. Evdeydim. Anneme söyledim, o da bana ped verdi ve nasıl kullanıldığını anlattı. Çok beklenmedik bir durum değildi benim için. Ama farklıydı; anlamaya çalışıyordum. Neyse ki regl olmak aile içinde tabu değildi. Sanırım babam regl olduğumu o akşam eve geldiğinde öğrendi. Ailem ve arkadaşarımla rahatlıkla paylaştım. Renk: Somon rengi.

\*

Etrafımdaki arkadaşarımdan bir kaç tanesi regl olmuştu. Annem de daha öncesinde bana detaylı bir şekilde anlattığı için bekliyordum. Ama aynı zamanda hiç istemiyor ve durumdan biraz iğreniyordum. 1996 yılıydı ve 11 yaşımıdaydım. Yılbaşı kutlaması için yemeğe gidiyorduk, evden çıkmadan hemen önce olmuşum. Ağladığımı hatırlıyorum. Sonra yemek masasında annem ve diğer kadınlar arasında "Hem yılbaşını hem de kızımın genç kızlığını kutluyoruz" diye kadeh kaldırıldığını hatırlıyorum. Regl olmuş olmaktan değil de sanırım bu durumun paylaşılmasından utanmışım. Renk ise, beyaz.

\*

O günü hatırlıyorum ve bunu beklediğim için fazla şaşırmadım. Çocukluk arkadaşarımla beraberdim ve değişen fazla bir şey olmadı. O sırada üzerimdeki pantolonun mor çiçekleri vardı. Bu da mor olsun.

\*

13 yaşımıdaydım. Bir ara başıma geleceğini bekliyordum ama olduğunda sürpriz oldu yine de. İlk ablama söyledim; sevinçten havalara uçtu. Annem, anneannem, hepsi gülümsedi. Okuldaki arkadaşarımla paylaştım, babamla paylaştım. Heyecanlandığımı hatırlıyorum; yetişkin bir kadın olmak için bir başlangıç gibiydi. Kırmızı renk demek isterdim ama orkid reklamlarından olsa gerek, aklıma mavi renk geliyor!

\*

İlk reglim benim için sürpriz oldu. 7. sınıftaydım. Sınıfta benim dışımda neredeyse herkes regl olmuştu, yine de çok düşündüğüm bir konu değildi. Bir teneffüs tuvalete gittim ve onu gördüm. Siyaha dönük kırmızı bir akıntı. Bir anlık şok yaşadım, ne üzüldüm ne de sevindim. Yakın arkadaşarımla paylaştım. Eve gidince de annemle. Bana kendisinin ilk regl anısını anlattı. Anneannem ona okkalı bir tokat atmış, adettenmiş. Hem reglin hem de tokadın şokuyla çok ağlamış. "Sana asla öyle bir şey yapmam" dedi. Yaşadığım his siyaha dönük bir kırmızı. Mat ve donuk.

\*



Evet gayet net hatırlıyorum, sanırım 12 yaşındaydım. 23 Nisan gösterisi sonrası tuvalette fark ettim, evde babamla idik, hemen ona dedim. Gayet güzel karşılandım. Renk kırmızı olabilir.

\*

Okula başladığımda ikinci sınıfa girdim çünkü yazma okuma vs. biliyordum. Sınıfta herkesten bir yaş küçüktüm. Çoğu arkadaşım bir üst sınıfta. Yani en azından benden iki yaş büyüktüler. Regl olduğumda 12.5 yaşındaydım. Gayet normal bir yaşta ama bütün arkadaşlarım çoktan regl olmuştu. İstek ve heyecanla bekliyordum. Artık anneannemin evinden taşınmıştım. Anneannem bu konuyla ilgili bir şey anlatmazdı. Annem pek bir şey saklamazdı. Vakit vakit evde çıplak da gezerdi ve o regl olduğunda her şeyi görüyordum, biliyordum.

\*

İlk olduğum gün yaz tatiline denk geldi. Çok sevdiğim bir komşunun evinde, bir arkadaşımınla beraber yatılı kalıyordum. Az kan gelmişti ve bez falan istemem gerekmedi. Sevinmiştim; artık normal olmadığımın şüphelenmeye başlamıştım. Ben de arkadaşlarımla paylaşabilecektim artık. Galiba o gün yanımdaki arkadaşına söyledim, gururla. Ama yine büyüklere karşı utanç duydum, söylemek istemedim. Eve gidince anneme söyledim diye düşünüyorum. Nedense yeşil rengi aklıma geliyor.

\*

Bekliyordum. Orta 2 ya da 3. sınıftaydım ve kız lisesinde okuyordum. Sınıfta regl olmayan iki ya da üç kişiydik. Bu beni kaygılandırıyordu; ya olmazsam diye. Olduğumda çok rahatladım, heyecanlandım. Hemen arkadaşlarımla paylaştım. Sonrasında annem ve ablalarım ile. Renk: Açık mavi.

\*

İlk regl benim için sürpriz oldu; hiç beklemiyordum. Daha önce de hiç anlatılmamış. Benden büyük iki ablam olmasına rağmen. Bir gün banyo yaparken birden benden kan geldiğini gördüm. Çok korktum ve annemi çağırıp gösterdim. O da çok sakin bir şekilde "Aa artık genç kız olmuşsun" dedi ve bana iç çamaşırıma koymak üzere bir bez parçası verdi. O zamanlar pedlerden haberim yoktu. Yaşadığım hissiyatı beyaz renkle tarif edebilirim.

\*

Hatırlamıyorum. Herhâlde ilk annemle paylaşmışımdır. Ama hatırlamıyorum. Renk: Pembe.

\*

İlk reglimi beklemiyordum, diğer yaşıtlarıma göre geç olmuştum, ilk günü hatırlıyorum; kar yağıyordu, çamaşırmındaki lekenin sebebini anlamamıştım, anneme göstermiştim. "Regl bu" demişti. Çocukluğum bitti diye üzölmüşüüm. Mavi renk.

\*

İlk regl olduğumda bunu bekliyordum. Annem çok açık olmasa da biraz bilgi vermişti ama benden 4 yaş büyük ablamın olması beni biraz daha hazırlamıştı. İlk regl olduğum günü hatırlıyorum, 11 yaşımıdaydım, 5. Sınıfı bitirdiğim yazdı, Haziran'dı ve koşarak ablama söyledim. Bu anıma "tedirginlik ve pembe" derdim.

\*

13 yaşında olmalıyım ilk regl olduğumda. Pembe bir akıntı gelmişti, daha önce idrar yolları enfeksiyonu yaşadığım için endişe etmiş olabilirim. Annemin eczanesinin tuvaletinde öğrenmişim sanırım, çok net hatırlamıyorum. Ama ilk paylaştıklarım; annemin yardımcıları Sevil ve Nuran ablaydılar. Sevil Abla hemen gülümseyip, "Sen de mi büyüdüñ, Bestuş?", demişti. O zaman, garip bir şekilde hiç ne olduğunu öğrenmediğim bu şeye dair sezgisel bir bilgim olduğunu fark ettim; "Nasıl"ı hariç, bunun çocuk doğurabilmekle ilgili bir şey olduğunu biliyordum. Gurur da duymuşum, sonra annemle paylaştım, annem bana ped verip nasıl kullanacağımı anlattı ama pek duygusal tepki vermediği gibi, çok da konuşmadı üstüne, buna bozulmuş olabilirim çünkü Sevil Abla'nın tepkisi kendimi özel hissetmemi sağlamıştı. Bu günü, yine gelen akıntı yüzünden pembe ile, merak ve heyecan hisleriyle tanımlayabilirim, büyümeye adım ve yeni başlangıcın heyecanı gibi...

\*

İlk regl olduğum günü net bir şekilde hatırlıyorum. Yaşıtlarıma göre biraz geç olmuştum. Liseye başlayacağım yaz, evde makine ile bacaklarımı tıraş ediyordum tek başıma, annem yeni çıkmıştı evden. Birden tuhaf bir ağrı ve ıslaklık hissettim eğilip baktım, kan vardı. Aynı anda hem panik hem de mutluluk hissettim. Gelen ilk regl kanının renginde olabilir bu anın rengi ya da sarı. Sonra hemen annemi aradım, annem yumurtalıklarını aldirmış olduğı için evimizde ped yoktu, o da idareten bir şey koymamı söyledi. Ben de bunun üstüne babamı aradım ve ped almasını istedim. Akşam pedlerim geldi. O gün ev telefonundan arayan herkese bu haberi verdim, dayım da bu insanlardan biriydi hatırladığım kadarıyla. Şimdi biraz fazla heyecanlı gözüküyor gözüme, hele de süreç

hiç olmasını düşündüğüm gibi gitmeyince.

\*

Uzun yıllar çok düzensiz regl oldum. Lise yıllarında yazın hiç regl olmadım. Gittiğim doktor bir sıkıntım olmadığını söyledi (hani annemin doktoru), ben de inanarak hayatıma devam ettim. Sonra üniversite birinci sınıfa başladığımda başka bir doktora gittim polikistik over olduğumu öğrendim. Doğum kontrol hapına başladım, biraz kıllarım azaldı ve düzenli regl olmaya başladım. Yani bir süre gelen o kanın regl olduğunu sandım. Ama polikistik overi ilk duyduğumda biraz kötü oldum, sanki bana "kısır" demişler gibi hissettim, üzüldüm. Sonra öyle olmadığını açıkladılar ama sanırım hala çok inanmıyorum bu açıklamaya. Zaten çok az gelen kan doğum kontrol hapi kullanımı ile iyice azaldı. Bütün reglim bir pedi doldurmayacak kadar kanla geçiyordu. Zaten hızlıca ped kullanmayı bırakıp günlük pede geçtim.

\*

Bu kesinlikle hardal rengi. Çünkü bok gibi geçti. Anneli ve ablalı bir evde yaşıyorum ama bir allahın kulu daha evvel böyle bir şey olacağını söylemedi. Beşinci sınıfın yaz tatilinde teyzemde kalıyorum. Kendisine dayı dediğimiz benden 16 yaş büyük kuzenimle yastık savaşı yapıyoruz. Perde, korniş aşağı iniyor. Çok eğleniyorum. Tuvaletim geliyor gidiyorum ve ne göreyim?! Ne görmüş olduğumu bilmiyorum. Bildiğim tek şey bunun hayırlı bir şey olmadığı. Ne zaman bedensel sınırları zorlasam, bir yerden düşsem annem külotuma bakardı. "O tarafı" kanatmamak, yıpratmamak gerekti.

Hemen karşı binadaki anne evine fırladım. Benden beş yaş büyük ablamla annem karşı karşıya oturuyor. Annemden malum tokadı yedim, ablam gülüyor ki beni epey sever, neden bütün bunlar pek anlamadım. Anlattılar. Sonra annem babama söylemiş, babamın da aklına kutlama yapmak gelmiş. Erkek çocuklarına sünnet yapıyorlar da niye bu kutlanmıyor diye. Burası ilginç gelebilir çünkü tutarsızlıklarla dolu bir babaya sahip olduğum için bana normal geliyor. Bu devrimci yaklaşımlarını her alanda görmek zordur ama gördüğümüz kadarına müteşekkiriz o ayrı. İki teyze tarafım ve çekirdek aile bahçede mangal kebab, ben şaşkın ve biraz ağrılı.

\*

Hayır, sürpriz değildi. Anlatmışlardı. Ablamla paylaştım. Biraz tuhaf hissetmiştim fakat çok çabuk geçti. Babam muhafazakâr bir insan olduğu

için dini vecibeler ve gerekleri üzerine çok konuşurdu. Bu dönemde hiç konuşmadığını fark edince o regller uzadıkça uzardı. O yüzden hep sevmişimdir. Ağrı da çekmezdim. Kafa dinleme süreci getirdiği için pembe.

\*

Böyle bir şeyin olduğunu biliyordum ama nedense benim başıma geleceğini hiç düşünmemişim, o yüzden biraz sürpriz oldu. Genelde hiçbir şeyimi kimseyle paylaşmam ama fiziksel yardıma ihtiyacım olduğu için annemle paylaşmıştım. Anneannem yardım etmişti galiba. Kırmızı.

\*

Çok erken yaşta deneyimlediğim için neler olduğunu anlayamamıştım. Tanıdıklarımızda misafirdik ve neler olduğunu çözememişim. Sürekli gidip kontrol ediyor ve anlamaya çalışıyordum. Bir yandan da nedendir bilinmez ürkmüştüm. Bilinmezliğin getirdiği panik, korku. Renk kahverengi.

\*

O günü çok iyi hatırlıyorum, güzel bir gündü. 12 yaşındaydım, Ağustos ayının ortalarıydı. O sıralar tuttuğum günlüğe kırmızı bir sayfa yapıp yazmıştım. Benden 3 yaş büyük bir ablam var. O da o yaşlarda regl olmuştu. Evde konuşuyorduk arada, ne zaman olacak diye. Annem hep çok mutluluk verici güzel bir şey olduğu algısını yarattı bende. O gün karnımda bir ağrıyla tuvalete gittim ve kanı gördüm. Tuvalette "regl oldum regl oldum" diye bağırmaya başladım heyecanla. Çıktığımda annemle ablam gülerek beni alkışladılar. Kutlama oldu yani çok güzel hatırlıyorum o yüzden. Ayrıca çok sıradan bir konuydu evin içinde; babam da varken rahatça konuşurduk. Rengi sarı.

\*

İlk regl olduğumda bunu bekliyordum sanırım. Okula gideceğim sıradan bir sabahı. Her zamanki gibi 6:15'te kalkmış olmalıyım. Korkmadım, şaşırmadım ama anneme bir şekilde söylemem gerekiyordu çünkü tüm bilgim buraya kadardı; bir sonra ne yapılması gerektiğini bilmiyordum. Önce annemle paylaştım haliyle. Okulda bazı arkadaşlarım benden önce regl olmuştu ve böyle bir konu kızlar arasında dönüyordu onlarla paylaştım sanırım. Bunun rengi mor olabilir. Biraz üstü kapalı, biraz gizemli.

\*

İlk regl olduğumda bunu bekliyordum, çünkü ikiz kız kardeşim benden önce regl olmuştu. İlkokula gidiyordu, çok ağrılı, çok kanamalı o yaşta bir

çocuk için vücudunu zorlayan bir durumdu. Yatak döşek yatmıştı, (sonraki yıllarda da yatacaktı) buna rağmen 'ya benim de başıma gelirse' korkusu yaşamadım. Kız kardeşimin yaşadıklarından sonra ben kendi ilk reglimi hatırlamıyorum bile. Onun kadar ağrı ve acı hissetmedim; bende çok kendiliğinden gerçekleşti, beklediğim bir şeydi. Hayatıma etki etmeden akıp gitti. İlk regl, bende vişne rengi.

\*

İlk reglim benim için şoktu. Sınıfımdaki diğer kızlardan daha ufak tefek olduğum ve erkeklerle daha yakın arkadaş olduğum için kendimi hiç regl olacak gibi görmüyordum. Ortaokulda oldukça erkeksiydim ve erkekler regl olmazdı. Sınıf arkadaşlarım resim dersinden hemen önce resimlerimi parçalamıştı ve o gün not alacaktık. Salya sümük ağladığımı hatırlıyorum. Bir arkadaşım eteğimin altını gördüğünü söyleyerek endişeyle kaş göz etti. Hiçbir şey anlamadım. Eve gidince giydiğim erkek boxerının kırmızı olduğunu gördüm. Anneanneme söyledim. Anneannem bana hafifçe tokat attı, anlam veremedim. Sorduğumda, böyle yapılırdı dedi. Arlı, namuslu olurmuşum. Tüm bu gün için sarı diyebilirim.

\*

İlk regl olduğumda bunu bekliyordum. İlkokul 5. sınıftayken en yakın arkadaşım erken regl olmuştu ve bana kızlar tuvaletinde anlatmıştı, küçücük ellerini dolduran bembeyaz pamukları bana göstererek. "Kan mı geliyor? Konu yine mi kan?" Pamukları üst üste koyup iç çamaşırına yerleştirdi. Tuvaletlerin kapısı griydi ve alttan üstten aralıkları vardı. O tuvaletlerden birine girdikten sonra aşağıdan ya da yukarıdan bakıp görmek isterdim ne yaptığını, göremedim hiçbir zaman. Sonra standartlara uygun bir yaşta regl oldum. Halamın kızı vardı yanımda ilk regl olduğumda. O benden önce regl olmuştu. O zaman yaşadığımız evde bir alafranga bir de alaturka tuvalet vardı. Olanları görebilmek için alaturkayı tercih ettim. Merak ediyordum. Tuvaletin kapısını açıp regl olduğumu söyledim kuzenime. Kocaman bir tokat yedim ! "Yine mi tokat? Bi' siktirin gidin ya!" diyesim geldi. O tuvalet sapsarıydı. Işığı çok güçlüydü. Belki de bu yüzden, bilmiyorum, yaşadığım hissiyat sarı olabilir diye düşünüyorum.

\*

Regl olmayı beklemiyordum, 'regl olmak' diye bir şey olduğunu bilsem de bana uzak olduğunu düşünüyordum. Ki görece geç bir yaşta, 14 yaşında regl oldum. İlk regl olduğum günü çok net hatırlıyorum; ailece bir yemeğe gidecektik ve diğerlerinin hazırlanmasını beklerken televizyon

izliyordum. Birden bir ıslaklık hissettim ve tuvalete girince kan geldiğini gördüm. Korkmadığımı, tersine 'kanadığımı' için sevindiğimi hatırlıyorum. İlk ve sadece annemle paylaştım. Şimdi yazarken merak ettim, acaba annem o gün babamla paylaşmış mıdır bu durumu? Ve evet, çoğu anne hikayesinde de duyduğum üzere gülerek yanağıma küçük bir tokat atmıştı 'gelenektir' demişti. Hissiyat kanın rengi, kırmızı.

\*

Regl ile ilgili arkadaşlarımla konuştuğumu bu yüzden beklediğimi hatırlıyorum. O günü tam olarak hatırlamıyorum; o kadar da çok heyecanlanmamışım demek ki. Babamın doktor, annemin biyoloji öğretmeni olması ve sağlık konularının fazlasıyla evin gündeminde yer tutmasından böyle olabilir. Sanırım annemle paylaşmışımdır; o da bunu biyolojik ve sağlık yönüyle detaylı açıklamıştır. Hissettiğim şey sanırım, en sonunda ben de oldum hissi olmalı. Çok da hatırlamadığımdan beyaz diyeceğim; normal bir kadınsal durum diye baktığımdan belki de.

\*

Hayır beklemiyordum. İlk regl olduğum günü hatırlıyorum. Tuvalete gittiğimde görmüştüm, nasıl geldiğini hiç fark etmemişim. Çok fazla kan vardı, rengi koyuydu. Sersemlemiştim, hafif baş dönmesi, hatta belki de (hafızam yanıltmıyorsa) öğürme hissi. Belki kan tutmuştur bilemiyorum. Annemle paylaştığımı hatırlıyorum.

Nasıl hissettim? Şaşırdım, o ilk sefer (ikincisiyle arasında zaman farkı var) tam idrak edemesem de bir şeyler değişmişti. Sanki biri oyun oynamam için elime ağır metalden top vermiş gibiydi. Gümüş rengi.

\*

Aslında çok net hatırlamıyorum. Ama ortaokulda herkesten önce regl olan bir arkadaşımız vardı. Onu hatırlıyorum. Ama kendi ilk regl dönemim çok bulanık. Gri.

\*

Biliyordum, sürpriz olmadı. Korkmadım. Yüzme kulübünden anneme telefon açtım. O da ne yapmam gerektiğini söyledi. Havuzun rengi gelir aklıma o yüzden. Renk: Mavi.

\*

Evde 5 kadın birlikte yaşıyorduk ilk regl olduğumda. Ve herkes ablamlar annem ve kuzenim aynı dönemde regl olduğundan konuya bayağı aşinaydım. "Evde bu ara kan gövdeyi götürüyor" diye muhabbeti yapılırdı. İlk regl olduğumda annem "ablan anlatsın" dedi. Ablam geldi,

pedi nasıl kullanacağımı, ne sıklıkla değiştireceğimi anlattı. Pis hissettim. Sık sık ped değiştiriyordum azıcık kan olsa bile. Pis geliyordu.

\*

Regl olduğum günü hatırlıyorum ve evet, sanırım 12 yaşındaydım. Gündüzdü. Bildiğiniz sürprizdi. Şoke olmuştum ve bok gibi hissetmişim. Ağlamaklı olmuştum. O gün yanımda birlikte büyüdüğüm ve bugün de kardeşim dediğim kız arkadaşım vardı. O benden önce regl olmuştu. Dumura uğradığımı görünce de benimle alay etmişti namussuz. Hatta, üst kattan en alt kattaki anneme "Bu senin kızın regl oldu diye utanıyoaaaa, bi de ağılıyo!" diye bas bas bağırmıştı. İyice illet olmuştum duruma. Çok iyi hatırladığım duygum - tıpkı bana ilk sütyen taktıklarında olduğu gibi - bunu is-te-mi-yor-dum! Renk, siyah

\*

İlk adet dönemim diğer arkadaşlarımdan biraz daha geç gerçekleşmişti. Kızlar konuşur ya da ben şanslıydım; arkadaşlarım tecrübelerini anlatıyorlardı. Henüz adet görmemiş olmak bende merak uyandırıyordu. Neticede, arkadaşlarımdan birbirlerinden gizlice ped isteyip, bu pedi okul üniformalarının içinde yahut üstlerine giydikleri lacivert kazakların kollarında sınıf ve tuvalet arasındaki mesafe boyunca nasıl saklayacaklarına dair türlü türlü taktikler geliştirmelerine tanık olduğumda, bu halde bulunmanın ne demek olduğunu anlamaya çalışıyordum. İlk regl olduğumda birkaç gün öncesinden vücudumda değişiklikler olduğunu farkındaydım. Kasıklarımda ağrılar olduğunda buna anlam verememiştim. Vücuttan, özellikle insana o yaşta kendini sorgulatan bölgeden kan gelmesi panik sebebiyle terlemeye yol açıyor. İlk regl anımda tuvaletten çıkmadığım yarım saatin tamamında bu kanın ne olduğunu anlamaya çalışmışım. Arkadaşlarımdan anlattığı ilk regl tecrübeleri aklıma geliyordu. Tuvaletten çıktığımda durumu anneme açıkladım. O da elinin altında not alabileceği tek defter olan fihriste bu tarihi not aldı ve bana bu süreçte yaşayacaklarımı anlattı. Çok heyecanlı olduğunu ve bir anlamda mutlu olduğunu hatırlıyorum; bu hali beni rahatlatmıştı. Annem erkeklerin de ergenliğinin nasıl geliştiğini, bu süreçte neler yaşadıklarını aynı konuşma içinde anlatmıştı. Sanırım cinsiyetler arası ayırım yapmamam için algıyı dengelemeye çalışıyordu. Bu tecrübeme dair renk turuncu.

\*

İlk regl benim için hüzünlüydü, hiçbir fikrim yoktu; kimse konuyu anlatmamıştı. Fakat böyle bir şeyin olduğunu biliyordum. On üç

yaşımdaydım ilk regl olduğumda, korkmadım ama çok canım sıkıldı. Annem bana ped olarak kullanmam için pazen kumaştan bezler verdi ve galiba annelik görevini orada tamamladı kendince, gerisini kendi kendime öğrendim. Tiksine tiksine o bezlerin temizliği, kimselere göstermeden saklanması, hepsi bu travmada annemin tek yaptığı, ilk bezi vermek ve bittiğinde abdest almamı söylemekti, bu kadar. Öfkeliyim çok, rengi artık gri, zamanla siyahtan açılıyor.

\*

İlk reglimi 9 yaşında oldum daha çocuktum, nasıl bekleyebildim ki. Beyin kanaması geçiriyorum zannetmişim ve çok korkmuştum.

\*

Regl olmayı bekliyordum ama regl olmak benim için travmatik bir deneyimdi. Fiziksel olarak değil ama duygusal olarak annemin eksikliğini çok yoğun yaşamıştım. Regl olduğumu kimseyle paylaşmamış ve uzunca bir dönem iç çamaşırlarımı saklayıp annemden izinsiz onun pedlerinden almıştım. İlk günü hatırlamıyorum. Birkaç sene çok düzensiz regl olmuşum. Bu durumun rengi koyu kırmızı ve hissiyatım yalnızlık, ıslaklık ve kirlilik.

\*

İlk reglimi aylarca bekledim. Bütün sınıf regl oldu en sona ben kaldım diye çok üzüldüm. Sonunda da her gün baka baka bir sabah aradığım şeyi gördüm. Hiç şok olmadım çok sevindim. Araştırmacı bir tip olduğum için o kanın ne olduğunu ve üremenin aşağı yukarı nasıl olduğunu çözmüştüm kafamda. Yaşıtlarıma eriştim diye sevinmişim. Bence rengi parlak bir fuşya olabilir, çok sevinmişim.

\*

10 yaşına bastığımda aynı şehirde, yatılı bir okula gitmeye başladım. Eve hafta sonları geliyordum. Regl, adet öncesi sendrom ve daha pek çok şeyi erken yaşta öğrenme şansım oldu. Doğal olarak ilk regl benim için sürpriz değildi. Pazartesi sabahı evde, okula gitmeden hemen önce fark ettim. Hiç panik yaşamadım. Kendi kendime 'Tamam başladı' dediğimi hatırlıyorum. Anneme, öğlen yemek molasında telefonda söylediğimde ağlamaya başladı. Böyle önemli bir şeyi ilk kendisiyle paylaşmamış olmam onu çok üzmüştü. Aslında hiç kimseyle paylaşmamıştım. Benim için her kadının yaşadığı doğal bir gelişimdi. Renk, turuncu.

\*

Beklemiyordum; bir sürprizdi. 12 yaşımıdayken bir Türkçe dersinde regl olduğumu anladım ve o kadar önemsedim ki hatıra defterime



lekelerinden sürdüm. Utancımdan kimseye söyleyemedim, hatta anneme bile söyleyemedim. Annemden saklı saklı bezlerimi yıkayıp tavan aralarında kuruttuğumu hatırlıyorum. Mavi.

\*

İlk regl olduğumda bunu bekliyordum ve konu hakkında detaylı bilgim vardı. Hem sınıf öğretmenimiz (kız imam hatip orta okulunda okudum) birkaç dersini bu konuya ayırıp uzun uzun anlatmıştı. (fıkhi yönden de bilgi vermişti) hem annem de bu konu hakkında bilgi vermişti. İlk regl olduğum günü hatırlıyorum. Orta 2'deydim. Sevinmiştim. Benden önce adet olan arkadaşlarım vardı. Biz adeta sınıfça yarışa girmiştik. "Ben senden önce adet oldum" diye bir geyik vardı bizim sınıfta. Renk: Turuncu. Çünkü o yılki hallerimiz bana hala çok eğlenceli ve çocuksu geliyor.

\*

Regl olmayı bekliyordum. Annem önceden olabilecekler hakkında sürpriz olmaması için beni hazırlamıştı. O yüzden regl olduğumda şaşırmadım. İlk regl günümü hatırlıyorum. Hemen anneme söylemiştim. Sonra da okuldaki kız arkadaşlarıma söylemiştim. Bu durumu aramızda da konuşuyorduk. Regl olanlar da anlatıyordu henüz regl olmayanlar bekliyordu olan da paylaşıyordu. Sanki kadınlıkta ilk mertebe idi; regl olan seviniyordu. Ben çok acayip sevindiğimi söyleyemeyeceğim. Çünkü bir yerin kanamasına sevinmek, bana absürt gelmişti. Tabii sevinilen şey farklı olmak, kadın olmaktı. Bir süre sonra hepimiz regl olmuştuk zaten ve farklı bir durum yoktu artık. Sürekli arkamızı kontrol edip dururduk. Arkamda bir şey var mı diye gezerdik ayda 1 hafta. Dolayısıyla herkes gergin birilerinin arkasını kontrol ederdi. Kanın giysiye çıkması utanç verici bir şeydi. Çünkü ayıptı, erkeklerin alay konusu idi. Ped ile gezmek sıkıcıydı – ki o zamanlar pedler yastık gibiydi. Tüm bunlar da eklenince, regl dönemi huzursuz, ağrılı, halsiz bir dönemdi. Üşütmemeye özen gösterirdim çünkü o zaman yataktan kalkamayacak kadar sancım olabilirdi. Bu dönemin rengi koyu kırmızı benim için.

\*

Bekliyordum, annem izah etmişti. Hiç unutmadığım bir gündü Tarkan konseri vardı doritos biletleri ile gidilen. Yaş grubum gereği tüm genç kızlar hastası tabii, ben çok değil. Benim canım o gün gitmek istemedi ablamlar falan gitti en yakın okul arkadaşımı çağırdım onunla vakit geçirdik ama bir can sıkıntısı mevcuttu, çok net hatırlıyorum. Sonra akşam eve gidince leke geldi, anneme söyledim ped verdi gösterdi. Hiç

güzel hissettiğimi hatırlamıyorum. Birkaç gün sonra okullar açılmıştı. İlk günü ağladığımı hatırlıyorum hatta. Herkes yüzüme bakınca anlayacak, yok efendim arkamdan belli oluyor mu şeklinde takıntılar içinde yine imdadıma annem yetişmişti. Dışarı çıktığında çevrende çokça kadın regl döneminde olur muhakkak ama sen hiç anlıyor musun dediğinde bir rahatlık gelmişti. Renk kırmızı çağrıştırıyor o günü.

\*

Beklediğim ve çok istediğim bir şeydi. Etrafımdaki tüm yaşlıtlarım olmuştu. Ve ben endişeliydim. Büyüdüğümü düşünmek beni mutlu ediyordu. Ama utanç da hissediyordum. Evde bu durumu iki ağabeyimin ve babamın anlamasından rahatsızlık duyduğumu hatırlıyorum. Ped almak bir işkenceydi benim için ilk yıllar. Yalnız bir akrabamızın annemin benim regl olduğumu söylemesinin üzerine "Artık onun akli başından gitmiştir bir daha okul başarısı falan beklemeyin artık" dediğini hatırlıyorum. Hırsımdan ağlamıştım. Renk: Gül Kurusu.

\*

Annem bilgilendirdiği için bekliyordum. Doğal karşıladım, önce annemle sonra yakın bir arkadaşım ile paylaştım. Kan giysime bulaşırsa, başkaları görürse diye telaşlandım. Hissiyatımın rengi kırmızı olurdu.

\*

Annemin rahminin alınmasından sonra evde regl olan birey kalmadığından ve annemin de beni bu konuda bilgilendirmemesinden ötürü, regl hakkındaki ilk bilgimi ilkokul 3. sınıfta, erkek öğrencilere teneffüs ilan ettikleri sınıf ortamında edindim. O zamana kadar ped reklamlarını bebek bezi reklamı zannederken hep neden bebek görmediğimizi düşünürdüm. Ve anneme okulda bize dağıttıkları pedi gösterirken çok çekindiğimi ve korktuğumu hatırlıyorum. Regl olduğumda ise yanımda teyzem vardı, ilk onunla paylaştım. O da bana "Aslında regl olanın yanağına hafifçe vurulur ama ben sana kıyamam" deyip yanağıma hafifçe okşadığını hatırlıyorum. Hissiyatın rengi beyaz.

\*

Dört gözle bekliyordum! Sınıfta regl olmayan bir ben ve bir de yakın bir arkadaşım kalmıştık. Bununla ilgili dalga geçiyorduk, 15 yaşında falandık sanırım. Çok derin duygular yaşamadım ilk regl olduğumda; olması gereken bir şeydi. Rengi herhalde kırmızı olurdu. Anneme ve arkadaşlarıma söylemiştim.

\*

16 yaşında, yani oldukça geç regli oldum. 'Geç' diyorum çünkü

çevremdeki tüm kızlar olmuştu ve herkes bunun muhabbetini yapıyordu. Kız lisesinde okuduğumu da belirterek; dışlanmış hissetmemek için, ben de regli olmuş gibi davrandım bir süre. Hepsi flörtleşmeye ve saçlarıyla uğraşmaya başlamıştı. Bense evde bebeklerimle oynuyordum hâlâ. Derken bir gün gündüz vakti evdeyken, kan geldi! Tabii ki korktum bir parça ama içim rahatladı! Sonunda ben de olmuşum! Annemin yanına gidip, 'Kan geldi' dedim, o da bana orkid verdi. O ilk gün için renk; kırmızı / mor diyebilirim.

\*

Çok çok ağrılı, fazla kan kaybetmeli, ruh olarak sapıtmalıydı regllerim. Sonra bazı rahatsızlıklarım nedeniyle, fazla kan kaybını önleme amaçlı doğum kontrol hapına başladım. Yaşım 23 filandı sanırım ve aralar vererek, 18 senedir doğum kontrol hapi kullanmaktayım.

\*

İlk reglimi bekliyordum çünkü benden önce regl olan arkadaşlarım vardı ve bu konuda annemle önceden konuşmuştuk. Hatta regl konusunda ilk önce benimle babaannem konuştuğu için annem ona çok kızmıştı. Bu özel konuşmayı benimle kendisi yapmak istemişti çünkü. Regl olduğum günü hatırlıyorum. Biraz sevinç ve biraz kafa karışıklığı vardı sanırım. Yazlık bir yerde misafirlikteydik. Önce anneme söyledim, o da ev sahibi olan kadın arkadaşına söyledi (belki de ped sormak için). Kadının bana eli havada yaklaştığını hatırlıyorum. Annem engelledi. Tokat atacaktı. Adettendir diye. Daha önce böyle bir adet olduğunu duymuştum, o yüzden şaşırmadım ama kadına kıl olmuşum. Allahtan annem oradaydı. Annemin mutlu olduğunu hatırlıyorum. Yaşadığım his pas rengi sanırım.

\*

İlk regl olduğumda beklediğim bir şeydi, benden önce regl olan bir kaç arkadaşım vardı ama evde bu konu konuşulmadığı için hazırlıklı olduğumu söyleyemem. Anneannem evdeydi ve ona böyle bir şey oldu diye gösterdiğimde elinde terlikle arkamdan koşmaya başladı. Gelenekmiş, regl olan kızların ağzına terlikle vurulmuş. Bir hayli kovalamaca yaşandıktan sonra annem çıkageldi ve bu parodiye son verdi. Korkmamıştım ama saçmalığa şaşırmıştım. Bir de marketten gidip ped alma meselesi vardı çünkü annemin rahmi alınıp erken menopoza girdiği için evde benden başka regl olan yoktu. Renk olarak tarif edersem o günü acı kahverengi ve beyaz derim.

\*

İlkokul beşinci sınıfta, sınıfın en iri iki kızından biriydim. İkimiz de çocuk

yaşıta regl olup, ömür boyu çocuklar arasında kendimizi kazulet hissetmeyi kodlamıştık tahminimce. Yıllar sonra karşılaştığımızda o, obezite ile boğuşuyor, ben de normal normlarda olduğum halde hep bir fazlalık, irilik hissediyordum. Fotoğraflarda gördüğüm kendim, algıladığım kendimden farklı, çok daha normal biriydi.

\*

Çamaşırimda gördüğüm kahverengi leke... Olabileceğini biliyordum. Sanırım hızlı büyümemi izleyen annem bu konuda bilgilendirmiş olmalı, tam hatırlayamıyorum. Ama heyecanlanmış, tam emin de olamamıştım. Anne... temizlendiğim, silindiğim halde çamaşırim kirleniyor... Annem anladı. Garip bir duygu içinde olduğumu hatırlıyorum. Utanma değil, statüko değişimi. Hayal gibi bir kaç gün geçirmiştım.

\*

Rengi, kahverengi. (Bilinçaltımda niye bu kadar kapanık kayıt etmişim, galiba erken büyüme)

Regl olmayı canla başla beklediğimi hatırlıyorum. Diğer arkadaşlarıma göre biraz geç olduğumu hissetmişim; 15 yaşımdaydım sanırım. İlk günü hatırlıyorum; külotumun lekелendiğini fark edip klozetten kalkıp yere çömelmişim ve gelen bir iki damla kanı izleyip kendimi müthiş mutlu, sanki bir şeyi başarmış, olmuş ve normal olduğumu hissetmişim. Hemen arkadaşlarıma ve babaanneme haber vermişim. Renk pembe olurdu.

\*

Yaşadığım yerde biz kızlar regl olayına "ıspanağı yedi mi" sorularıyla karşılaştığımız için iyi biliriz. Elbette sıradan, pis, saklanması gereken bir konu olduğunu da öğrenerek. Öyle travmatik yaşadım ki unutmam mümkün değil. Öyküsü uzun. On iki yaşımdaydım. Bir tiyatro oyununda sevgilim rolündeki gence aşık olmuştum ama çocuğun haberi yoktu bundan. Kız kardeşime o çocukla parkta buluştuğumuzu, parka benim için geldiğini söylemişim. Oysa o benden çok büyük bir kızla bayağı yoğun bir ilişki yaşıyordu ve o kızı görmek için geliyordu parka. Yazları yaylaya çıkardık sıcaktan kaçmak için. Teyzem üniversitede okuyordu o yıllarda. O yaz kardeşimi sıkıştırıp sevgilim olup olmadığını öğrenmek istemiş kardeşim de yukarıda yazdıklarımı anlatmış. Rastlantı bu ya annem kürtaj için şehre inmişti, teyzem bu bilgilerini aktarmış ona. Annem hışım ile yaylaya döndüğünde çok kötü konuştu benimle aynen yazacağım "Daha a...in kanamadı, oğlanlarla parklarda buluşursun ha (dayak) baban gelsin söyleyeceğim". Çocukluk işte yanındayken

söylemediği şeyi neden hafta sonuna bıraktığını düşünemedim ve çok korktum. Bundan kurtulmanın yolu yok olmaktı. Annemin açılmamış Librium şişesi vardı. Uyku ilacı olduğunu ve fazla alındığında ölüme yol açacağı söylenmişti. Kalaylı bakır tase doldurduğum yayla suyuyla şişenin tamamını içip yattım. Sabah her zamanki saatte uyandım ve tualete gittim. Külotumda kan gördüm: İlk duygu sevinç. Artık aşık olabiliyordum buna hak kazanmıştım. Renk, aydınlık renkler... Güneşin renkleri... Kırmızı olsun. Niye ölmediğimi bugün bile çözebilmiş değilim. Aşk... Tuvaletten çıktığımda o aşk da bitmişti. Yüreğim hiç de pırpır etmiyordu o çocuk için. Muzaffer bir edayla anneme gidip regl olduğumu bildirdim. Sonrası yok, bu kadar.

\*

Evet, bekliyordum ama istemiyordum büyümeyi ben. Önce çok azdı ne olduğunu anlamadım, sonra net olarak regl olduğumda yamulduum açıkçası biraz ağır hissetmiştim kendimi, yani ped filan kullanmak ekstra bir ağır ve kalındı o zamanlar. Anneme söyledim ama onun 'artık' diye başlayan konuşmasını dinlemedim bile. "Artık büyüdün" cümlesi, beni korkutmuştu açıkçası. O süreç benim için olmakta olanları yani vücudumdaki değişiklikler ile paralel yaşamımın değişimini kabul etmekte zorlandığım bir zamandı. Çok net baskı hissettim.

\*

Çok önemsemediğimi hatırlıyorum. Beklediğim bir şeydi, arkadaşlarım olmuştu ve sıra bana geliyordu zaten. Bir anda ben de onların arasında katılmıştım ve mutlu olmuşum. Kadınlığımla ilgili olarak her şeyin yolunda gittiğini bilmek güzeldi ve bana kendimi daha güçlü hissettirmişti. Hissi de kırmızı ile ifade ederdim ama kan rengi olduğu için değil, benim için keskin bir geçiş, farklı bir duygu durumu olduğu için.

\*

Hayır beklemiyordum reglimi; bilinçsizdim. Ablam uzun yıllar her ay böyle olacak dediğinde oturup ağlamıştım. Regl dönemlerim kıymetlidir. Ne kadar asabi olsam da, yapamadığım şeylerde cesaret verir. Bir büyü gibi. Pişman olduğum kararlar çok azdır bu dönemde. Sadece daha kararlıyım. Özür dilediğim şeyler de olmuştur. Regl döneminde kendimi turuncu - sarı arasında görürüm. Işıklı ve bereketli.

\*

İlk reglime fikir olarak oldukça hazırlıkliydim ancak tabii ki ne zaman olacağını bilemiyorsun. 12 yaşındaydım, okuldaydım. Müdür yardımcısından (kadın) ped istemeye gittim. Meğerse her pede ihtiyacı

olan ona gidiyormuş. Bana "Reglinizin zamanını bilmeniz lazım, devamlı herkese ped veremem" diyerek çekmecesinden bir tane ped verdi. İlk olduğunu söyleyemedim. Akşam okuldan almaya tesadüfen annem geliyordu, söylediğimde çok sevindi ve tebrik etti. Hemen eve gittik, hatırladığım kadarıyla ben de durumdan memnundum. Turuncu.

\*

Kimseyle paylaşmak istemedim ama aile arasında yine de duyuldu. Diğer yaşitlarımdan daha önce olduğum için çok tuhaf hissetmişim. Renk: Kırmızı ve kahverengi.

\*

Regl olacağımı ve regl olmanın biyolojik olarak ne anlama geldiğini hem annem hem babam anlatmıştı. Bu sebeple bekliyordum ancak ne kadar beklense de büyük bir değişiklik olduğu için yine de şaşırtıcı oluyor. Çok sevdiğim ve beni büyütmiş olan babaannemin öldüğü gün regl oldum. Daha önce konuşmuştuk ama cenaze evi durumunda olduğumuz için muhtemelen başka bir gün olsa üzerinde duracağımızdan daha az üzerinde durmuştuk annemle. Hızla pet verdi, nasıl kullanacağımı anlattı ve sonra konuşuruz dedi. Bizim evde bu konular rahat konuşulurdu dolayısıyla annem salona dönüp bütün akrabalara regl olduğumu ilan etti. Cenaze evini tebessüm ettiren bir andı diye hatırlıyorum. Kadın akrabalar gülümseyerek "haydi hayırlısı" gibi şeyler söylediler ama kimse de çok büyütmedi. Başka bir hikaye ile iç içe geçtiği için ilk reglimin duygusu da biraz karışık. Sanırım kahverengi, sepya uygun düşerdi renk olarak.

\*

İlk regl olduğumda 12 yaşımıydım. Benden önce olan arkadaşlarımdan deneyimlerinden haberdardım. Bizim aile kadın sayısının fazla olduğu bir aile olduğu için, regl konusu da konuşulan konulardan biriydi. İlk regl olduğumda rahatladığımı, kendimi normal hissettiğimi ama yine de içimde bir tuhaf duygu olduğunu hatırlıyorum. Ben de diğer herkes gibi regl olmuştum, ama bu bana ne hissettirmeliydi? Artık doğurgan olduğumu bilmenin hiçbir anlamı yoktu. Sanki çok önemli yeni bir döneme girmem gerekiyordu ama bana hiçbir şey ifade etmiyordu. İlk reglimle ilgili renk olarak beyazı, his olarak da uyuşmayı seçiyorum.

\*

İlk reglimi hatırlıyorum. Benim için gizil bir deneyimdi. Çok mastürbasyon yapıp pişmanlıklar yaşadığım ve her seferinde "Allah'ım bir daha yapmayacağım." diye dualar ettiğim bir zamandı. Her yemini, ertesi

birkaç gün içinde mutlaka bozuyordum, sonra bin sıkıla tekrar yemin ediyordum. İlk regl kanamasını gördüğümde bu kadar mastürbasyon yaptığım ve de üstüne yeminler edip bozduğum için fena şekilde cezalandırıldığımı düşünmüştüm ve çok korkmuştum, daha ötesine gidersem neler olabileceğini düşünmüştüm. Sanki Allah beni ikaz ediyordu. Bu ilk deneyimi annemden ve ablamdan saklamıştım. Tabi anneden saklamak mümkün mü bilemiyorum, belki anladı ama bir şey demedi. Sonrasında da bu konuyu konuşmadık, ona sormadım. Ama resmi olarak reglimi kutladığımız başka bir an hatırlıyorum ki muhtemelen annem öncekini görmedi. Cezalandırıldığımı düşündüğüm ilk regl deneyimimde ne yapsam da o kanı saklasam, hatta ne yapsam da o kan akmasa diye düşündüğüm olmuştu. Saklama, saklanma ve gizlilik hislerinin yoğun olduğunu hatırlıyorum. Kokusunun ilgimi çektiğini ve yabancı geldiğini hatırlıyorum. Hiçbir rengi bu bağlamla ilişkilendiremedim şu an.

\*

Hiçbir fikrim yoktu. Banyoda kan görünce annemi çağırıp söylemiştim ama göstermedim. Annem de bana tampon getirmişti. Renk kırmızı.

\*

11 yaşında regl oldum. Yaşıtlarıma göre erkendi ama boyum bir anda uzayıp göğüslerim belirginleşmişti, arkasından bunun geleceğini biliyordum. İlk reglimde evdeydim, anneme söyledim. Bana ped verdi, biraz açıkladı, oldukça nötrdü her şey. Daha sonra annemin çok yakın bir arkadaşı bana küpe hediye etti ilk regl hediyesi olarak. Sanki bir huzursuzluk vardı üzerimde ama bu küpeler sayesinde durumla barıştım gibi olmuştu. Renk; yeşil.

Sanırım annemle daha önce konu hakkında konuştuğumuzdan, şaşırmadım. Evdeydim, güvendedim. Rengi, kırmızı.

\*

Yakın kız arkadaşlarıma göre geç regl olmuştum. Sabırsızlıkla beklediğim ama bir türlü gelmeyen bir deneyim. Tam da beklenen zamanda geldiğinde, geleceğini bilmeme rağmen şaşırdım; altıma kaçırdığımı zannettim. Hissiyat kahverengi. Annemden başkasına söylemedim, o da hala ve teyzelerimden başkalarına söylemedi.

\*

Regl olunca şaşırmadım çünkü yakın arkadaşlarımdan en son olan kişilerden biriydim. Herkes reglinin detayları üzerine konuşuyordu, ben ise bu konuyu hiç sevmiyordum. Hatta ben regl olmayacağımı hayal

ediyordum. Hareketleri kısıtlayan bir şey olduğunu düşündüğüm için başıma gelmesini istemiyordum. Bir de kız olarak doğduğum için hep hayıflanıyordum. Regl olunca bu durum tescillenmiş olacaktı ve daha da kısıtlanacaktım. Erkek çocukların özgürlüklerini kıskanıyordum. Erkek gibi davranarak onların ayrıcalıklarını elde etmeye çalıştım ve kimi zaman da elde ettim. Regl olduğumda anneme ve ablama söylemedim. Pedlerimden aşırıdım. Mevzu olsun, konuşulsun istemedim. Regl olmanın halk ağzı isimlerine de gıcık oluyordum. Ay haliyim – Kirliyim – Hastayım. Neyse ki Reglim demeyi keşfetmiştim. İkinci ayda annem fark etti; ben de olayı geçiştirdim. Her şeyi bildiğimi söyleyerek konuyu kapattım. Kalın pedler ile altım bağlı gibi hissediyordum. Sonra pedlerin incilmesi ve kanatlanması ile durum biraz daha iyileşti ama yine de o sentetik his oldukça rahatsızlık verici. Şimdi menstural kapları denemek istiyorum ama şu anda emzirdiğim için regl olmuyorum. Hamileliğin ve lohusalığın harika yanı. Uzun zamandır regl olmuyorum ve müthiş hissediyorum. Hatta bazen diyorum ki acaba kadınların 12 çocuk yapmasının sebebi bu olabilir mi? Hamilelik hormonlarının verdiği güzel his ve güç de cabası.

\*

İlk regl olduğumda yazlıktaydık; orta hazırlığı birinci sınıfa bağlayan yazdı. Arkadaşlarımdan birkaçı regl olmuştu; bu sebeple benim de bir gün regl olacağımı biliyordum. Annemle ve teyzemle paylaştığımı hatırlıyorum. Belki babamla da paylaşmış olabilirim. İlerleyen günlerde de yakın arkadaşlarımı haber etmiştim. Herkes doğal karşıladı diye hatırlıyorum. Büyümeye dair bir his olmuştu sanırım benim için. Rengini kırmızı olarak tarif edebilirim.

\*

Annemle uzun konuşmalarımız sonucu ilk regli çok doğal karşıladım. Sadece karnımdaki ağrı daha önce hiç hissetmediğim bir ağrıydı ve hiç hoşuma gitmemişti. Berbat bir his. O gün matematik dersim vardı ve annem bu durumu hocaya belli etmişti; bundan biraz utandığımı hatırlıyorum ama çok da önemsememiştım, hayatımın en büyük değişimini geçiriyordum zaten, pek bir şey umursayacak halim kalmamıştı. Renk, çivit mavisi. Kendimi yalnız hissediyordum biraz.

\*

İlk regl eski evin banyo fayanslarını çağırıştırıyor; mavi. Sürpriz değildi ama biraz utanç vardı, "Annee olmuşum!", dediğimi hatırlıyorum. Önceden annemin bana bu konuda bir şeyler anlattığını hatırlamıyorum. Bir tek annemle paylaştım. Bulantısı kaldı aklımda.



\*

Çok yarım yamalak, arkadaşlarımdan duyduğum şeyler biliyordum. Annem evdeydi, ona söyledim. Çok soğuk bir tavırla, 'Git pamuk koy' dedi sadece. O kadar. Yine suçlu ve pis hissettim sanırım. Çok uzun süre aşırı nefret ettim regl olmaktan. Regl aralığım oldukça sık ve kanamam oldukça şiddetli olduğundan da hayatımı çok olumsuz etkiledi ergenliğim boyunca. Beden derslerinden sürekli izin almaya çalışıyordum. O günler okula gitmekten nefret ediyordum çünkü hep kan eteğime ve sırama geçiyordu ve çok utanıyordum. Utanç oldukça baskın hislerden biri sanırım. Tek bir renk bu durum için de zor. Koyu yoğun organik renklerin bir karışımı olabilir.

\*

Bilgiliydim ama beklemiyordum. Biraz erkence bir yaşta olmuştu. Basketbol takımındaydım ve bir maç için şehir dışındaydım. Daha kötü bir zamanlama olamazdı. Şimdiki gibi kullanışlı pedler de olmadığı için başka kızlardan bulup buluşturulan pamuk parçalarıyla idare etmek zorunda kalmıştım. Çok mutsuz ve kızgındım.

\*

Kötü bir sürprizdi. Sadece "adet dönemi" dediklerini duymuştum; ayrıntıları bilmiyordum. Kanı gördüğümde dehşete kapıldım. Annemin yanına gittim hemen. O zaman anlattı.

\*

Sürpriz oldu ama sınıf arkadaşlarımdan bildiğim için çok şaşırmadım. 10 yaşımı yeni bitirmiştım. Sabah uyanıp gördüğümde annemi uyandırıp gösterdim, ben değil ama annem şaşırmıştı "Biraz erken ama adet olmuşsun" dedi, pet verdi; o yıllarda petler kanatlanmamış, 2 cm kalınlığında süper rahatsızdı. Kahverengi ve bu ağrı nerden çıktı şimdi.

\*

Bekliyordum. Tam hatırlamıyorum ama memnuniyetsiz oldum çünkü sancı dolu günler beni bekliyordu. Annem ile paylaştım ve doğal tepki verdi; sonuçta bekliyorduk yaşımdan dolayı. Yeşil olurdu herhalde.

\*

Regl olmadan önce hiçbir fikrim yoktu. Ara ara ailedeki kadınlar "elman kızardı mı?" diye sorarlardı. İlk regl olduğum gün dünden bile daha net aklımda. Korktum ve saklamaya çalıştım. O gün gri okul eşofmanım vardı üzerimde, okula gitmeye hazırlanıyordum. Birden eşofmanımda kan olduğunu fark ettim. Temizlemeye çalıştım ve ütüledim. Annem neyse ki durumu anladı ve şefkatle bana, bunun normal olduğunu, büyüdüğümü

ve ne yapmam gerektiğini öğretti. O gün yanaklarım al al olmuştu. Kızaran elma yanaklarımış. Kırmızı.

\*

İlk regl olduğumda kaçınılmaz bir şeyin gerçekleştiğini acıyla düşünmüştüm, bekliyordum sanırım. Ancak mide kasılması hissi hatırlıyorum, tedirginlik. Sanki ölmesini beklediğiniz birinin ölüm haberini aldığınızda hissedeceğiniz gibi. Belki de bir anlamda çocukluğun ölmesiydi regl olmam. Annemle paylaşmıştım. Kırmızı olurdu.

\*

İlk reglimi on dört yaşında oldum. Öncesinde olmadığım için endişeliydim. Yaşıtlarım regl olmuştu. İlk ablamla paylaştım. Rahatlamıştım. Renk, kahverengi; ilk aklıma gelen bu oldu. Bekliyordum çünkü ablam anlatmıştı. O günü hayal meyal hatırlıyorum. Dikkat etmem gereken bir şey var artık diye düşünmüştüm. Sınıf arkadaşlarımla paylaştım. Bunun rengi mor olurdu sanırım.

\*

Ortaokul ve liseyi İstanbul'da bir kız okulunda okudum. Burada bizden büyüklerden ve kendi sınıfımızda daha önce regl olanlardan pek çok şey duymuştum, konu rahatlıkla konuşulur, geyiği yapılır, pedler ortalıkta rahatlıkla dolaşır ve kim regl oldu kim çok geç veya erken yaşta oldu herkes her şeyi bildirdi. Merakla bunu bekliyordum, ben ilk olduğumda bizim sınıfın yarısı olmuş yarısı ise henüz olmamıştı, şanslıyım. Regl olduğumu gidip anneme söyledim benimle daha çok ilgileneneğini sanmıştım, oysa ki bana bir ped verip konuyu fazla konuşmadan kestirip atması beni biraz kırmıştı açıkçası. Pembe.

\*

Regl olmayı beklemiyordum. Yaşıma hatırlamıyorum fakat ortaokuldaydım. Tuvalete girdiğimde regl olduğumu gördüm, kanı. İlk hissettiğim korku oldu, regl olduğumun farkındaydım fakat diğer bir yanımda, bunun ne olduğunu anlamıyordu, tanımlayamıyordum. Sanki daha önce hiç bilmediğim bir şeydi, yaşamadığım. Evet öyleydi zaten. Annem ve babam arkadaşlarındaydı, akşamdı. Hemen telefonla onları aradım ve babamı istedim telefona. Babam, doktordur. Ve ona kan geldiğini söyledim " Regl oldum" dedim diye hatırlıyorum, o da endişelenecek bir şey olmadığını ve hemen geleceklerini söyledi. Geldiler. Babam oturdu, renkli bir şekilde vajinayı çizdi, hem vajinayı anlattı hem işleyişini. İlk eğitimimi bu şekilde almış oldum. Kırmızı, kahverengi, yeşil - sırayla bu üç renk belirdi kafamda.

\*

Hiç regl olmayacağımı zannediyordum. Çünkü İlk regl dönemim yaşitlarıma göre epey geç başlamıştı. Zaten fiziksel olarak hep yavaş büyüdüm. Beklemediğim, bunun yeterli bilgisine bile sahip olmadığım, kendimi hazır hissetmediğim bir zamandı. Bu hazır olma durumu sanki evliliğe bir hazır olma hali gibi geliyordu, bu sebeple panik olmuş korkmuştum. Etrafımda olan kadınların iç karartan evlilik hikayeleri, yaraları, geri dönüşü imkansız pişmanlık öykülerini duymaktan aynaya bakarken, kader kurbanı bir kadın adayı olma halini kurmuştum kafamda bu da korkumu fazlasıyla büyütmiş, bir taraftan sadece regl olduğum için suçluluk hissediyor isyan ediyordum.

Bir şeylerin sonu gelmişti bu başlangıçla. Evliliğe hazırım mesajı mı veriyordu bedenim? diye düşünürken çok kızgındım da bedenime. Gözümün önünden evliliğe dair tonla ritüel altında ezilen bir ben yok olmak istiyordu. Artık istemediğim her şey olma endişesiydi. Neyse ki durumu benim için normalleştirmeye çalışan kadınlar bulmuştum etrafımda. Bunu atlatmak uzun zaman aldı. Hatta ilk reglin üzerinden regl olmadığım 1 yıl geçti sonra tekrar olmaya başladım. Bir daha korkmuştum, bir terslik mi vardı? Diye. Annemle paylaştığımdaysa güldü hiç endişelenmeden bedenimin bir tür kilitleme yaşadığını, bununsa geçici normal bir durum olduğunu gayet soğukkanlı bir şekilde söyleyiverdi hiç uzatmadan. Aklımda hala kırmızı vardı. Yara kırmızısı. Kafamda kurduklarımın zorlaştırdığım bu sancılı süreç, bir savaş alanındaki çarpışmaların henüz başlangıcı gibi geliyordu.

\*

Dün gibi hatırlıyorum, başka bir aileye besleme verilmişim. Daha genç kızlığa adım atmadan, neyin ne olduğunu bilmeden bir sabah uyandım; ne çarşaf ne yorgan kalmış. Korkudan titrediğimi hatırlıyorum, toparlayıp bir leğende yıkamaya çalışırken - bir taraftan da nasıl durdurabilirim diye düşünürken - tişörtümü katlayıp çamaşırlarımın içine koydum, çarşafı yıkamaya devam ederken. Evin hanımı uyandı, beni banyoda çamaşır yıkarken gördü, "Ay ne yaptın!" deyip beni kolumdan tutup kaldırdı sonra bir tokat attı. Korkudan sanki sesim kısıldı, bir şey diyemedim. "Korkma, kızmadım." Dedi, detayları anlattı ama benim içim zaten kan ağlıyordu. Günlerden 23 Nisan'dı. Çocuklar sokaklarda, bayraklar ellerinde şenlikte, törenlerde ben neredeydim? Yaşım on bir. Rengim: Kırmızı.

\*

İlkokuldaydım ve çok yakın arkadaşlarım sır olarak regl olduklarını

paylaşmaya başlamıştı, annem de bahsetmişti önceden. İlk anı çok net hatırlıyorum, anlam verememiştim, altıma kaçırdığımı sanmışım. Sonra annemin yardımları ile çözmüştük durumu ama yine bebekliğime dönmüş gibi altımın bezle bağlanmasından hoşlanmadığımı hatırlıyorum. Dokuz yaşında olmuştum ve daha üç ay önce duymuştum ama yine de ilk olduğumda çok şaşırdım ve isimlendiremedim. Hasta olduğumu düşündüm. İlk konuştuğum kişi annemdi ve bana neler olduğunu anlattı.

\*

Regl olmayı beklemiyordum ama regl hakkında bilgim vardı. Kimselerle paylaşmadım. Çünkü ayıp bir şey olarak görülüyordu. Bundan dolayı da uzunca bir süre kimselere söylemedim. Hissettiklerime gelince, saklanması gereken bir şey olduğu için sıkıntılı bir süreç olduğunu hatırlıyorum. Renk olarak, kahverengi.

\*

Yaşıtlarımdan geç regl olduğum için hem konuyu biliyordum, hem de sabırsızlıkla bekliyordum. Akşam saatleriydi, hafta sonu olmalı. Annemin yanına koştum sevinçle. O da güldü. Bayağı gururlandım. Artık ben de büyüdüm diye. Renk turuncu.

\*

Tamamen sürprizdi. O günü hatırlıyorum. Sokakta arkadaşlarımla oyun oynuyordum, yaz tatiliydi, ilkokulu bitirdiğim yazdı. Eve gidip tuvalete girdiğimde kan lekesi gördüm ve çamaşırimi değiştirip arkadaşlarımın yanına, oyunumuza geri döndüm. Akşam annem çamaşır yıkarken bunu fark etti. Yaptığı tek şey bir ped çıkarıp çamaşıırma takmak ve kan geldiğinde bunu takacaksın demek oldu. Bunu kimseyle paylaşmadım, umursamamıştım çünkü. Zira annem de pek sallamadı. Renk malum "kırmızı".

\*

İlk regl olduğumda fazlasıyla hazırlanmıştım. Okulumdaki rehberlik hocası epey detaylı bir şekilde anlatıyordu mütemadiyen ama sanki annem de daha önce anlatmıştı ya da ben zaten bunu biliyormuşum gibi hissetmişim bir şekilde. Kan gelmesinin korkutucu olabileceğini söyleyenler olmuştu ama bana hiç öyle gelmemişti. İlk regl olduğum anı ya da günü hatırlamıyorum. Muhtemelen çok hazır olduğum için. Şok olsam, sürpriz olsa hatırlardım. İlk reglimi değil ama ilke yakın regllerimden birini hatırlıyorum aslında. Bir okul gezisindeydim, regl olacağımı bilmiyordum (çünkü her zamanki gibi asla hiçbir yere işaretlememişim) ve o gün deli gibi dans ettim. Kaldığım odaya bir

geldim ki, dans ederken regl olmuşum, sökmüş akmış, ne külot kalmış ne pantolon. Tuvalete girdiğimde gözlerime inanamadım. O kadar çok kan vardı ki, kasap gibi kokuyordum onu hatırlıyorum. Renk? Et pembesi.

\*

Regl olacağımı biliyordum. 12 ya da 13 yaşımıdaydım. Ortaokulda karnelerimizi alıyorduk. Yolunda gitmeyen bir şeyler hissettim. Tuvalete gittiğimde külotumda ve eteğimde kan vardı. Bunun ne olduğunu biliyordum. Çünkü okula gelen bir kadın, okuldaki bütün kızlara bir eğitim vermişti. Ama gene de altıma sızmış gibi utanmıştım. Servise öyle oturmak zorunda kalmıştım. Koltuğa geçti mi diye bakamadım bile utancımдан. Eve gittiğimde anneme söyledim. Annem tokat attı bana. Şakacıktan gibi yaptı bunu ama yıllardır halı dövdüğü ellerinin nasırlı köşeleri canımı acıtmıştı. Şoktaydım. Ne olduğunu anlamamıştım. Bana gülerək bunun adetten olduğunu söylemişti. Deli kadın! O günün rengi tastamam kırmızıdır. Kırmızının boyada da pigmenti yüksektir. Eline bulaşır; çıkmaz. Kırmızı rengi, katlanılmaz bir korku yaratırken, bazen de canlı kanlı olduğunun bir kanıtı gibi.

\*

İlk regl olduğumda bunu bekliyordum, çünkü vücudum normaldekinden farklı bir seyir gösteriyordu. Annemle de sık sık konuşuyorduk. Her an olabileceğimi ve korkmamamı söylüyordu. Arkadaşlarım da olmuştu. Bekliyor ve hatta bir an önce olmayı istiyordum.

İlk regl olduğum gün Bayrampaşa'daki evimizde tuvalette külotumdaki kanı görmüştüm. Küçük bir temizliğin ardından külotumun üstüne tuvalet kağıdı koydum. Beklememe rağmen şaşkındım, mutlu ve şaşkın. Tuvaletten çıkınca anneme regl olduğumu söylediğimde annem dondu ve gülerək yanağıma sanki vuruyormuş gibi dokundu. Anlamadım. Hayırdır diye baktım. Annem gülerək "aman ne bileyim ilk regl olduğunda kızların yanakları al al olsun diye böyle yaparlarmış" dedi. Bayağı eğreti durdu annemde ya neyse. Güldük. O güne dair hissiyatım beyaz.

\*

İlk regl olduğum günü hala çok iyi hatırlıyorum. Hiç beklemiyordum ve tuvalete gittiğimde külotumdaki kanı gördüm, anneme seslendim ve ona külotumu gösterdim. Ekstra bir ilgi göstermeksizin tebrik etti, ne olduğunu bilip bilmediğimi sordu ve ped vereceğini söyledi. Öncesinde yaşça büyük kuzenim regl olmanın nasıl olduğunu anlatmıştı; biliyordum. Sonrasında klasik eş dostun şakalaşması, tebrikleri olduğunu belli belirsiz

hatırlıyorum.

\*

İlk adetimi hatırlamıyorum ama utandığım için pedimi bakkaldan değil süpermarketten aldığımı hatırlıyorum. Beni tanımıyor ya kasiyer.

\*

14 yaşında regl oldum. Orta sondaydım ve sınıftaki çoğu arkadaşım regl olmuştu; okulda yapılan bilgilendirme sunumunda da regl olma, ergenliğe giriş, bedende neler oluyor vs. anlatmışlardı. Öncesinde annem de durumun doğallığı, kadın olmanın özelliği ve regl olmanın büyütülecek bir mesele olmadığı konusunda da hazırlamıştı sanırım beni. Yaşım dolayısıyla da bekliyordum. Bir sabah okula gitmek için kalktığımda fark etmişim regl olduğumu. Annemin ped çekmecesinden ped almışım ve okul yoluna koyulmuştum. Panik, korku, heyecan vb. bir şey hissetmemişim. Biraz rahatladığımı hatırlıyorum ama. Okuldan eve döndüğümde anneme söylemişim. Çok sevinmişti ve beni kutlama yemeğine çıkarmıştı o öğleden sonra. "Erkek çocuklarına sünnet gibi basit bir operasyon için olaylı kutlama yapıyorlar, asıl kız çocuklarına regl olduklarında kutlama yapılmalı" demişti. Bunu hiç unutmuyorum. Pembe. Yumuşak.

\*

Regl olacağımı biliyordum. Annem açıklamıştı süreci biraz. 15 yaşına kadar regl olmadığım için bir jinekoloğa gittiğimi hatırlıyorum. Jinekolog yakında olursun ama istersen süreci hızlandırmak için hap verebilirim demişti. Annemle birbirimize baktık ve ben beklemeyi tercih ettim. İlk regl olduğum gün bunun üzerine çok düşünmedim, yani belki de o kadar önemli değildi. Kendimi başka türlü ya da değişmiş hissetmedim. Anneme söyledim ve babama bir şey söylememesini öğütlediğimi hatırlıyorum ama tabii akşam eve geldiğimde ikisi de bu konu hakkında bir şey çıtlattılar. Regl olmuşsun gibisinden (ne çok pozitif ne de negatif) Yani annem babama söylemişti. Kızmışım söylediği için. Mahrem bir şey olduğunu düşünmüştüm o zaman sanırım. Şimdi böyle düşünmüyorum. O sıralarda aile arkadaşımızın kızı annesinin ona nasıl tokat attığını anlatmıştı ilk regl olduğunda. Şok olmuşum tabii. Renk: Yavru ağzı.

\*

Beklemediğim anda geldi. Pek de berrak değil konu bende. Ben annemle paylaştım, o da arkadaşları ile. Genç kız olduğuma herkes pek sevinmişti, ben anlam veremesem de. Bir telefonlaşma trafiği oldu, bayağı anlamsızca. Renk: Kırmızı.

\*

Bordo. Tampon kullanma olayı başta çok zor gelmişti ama denize girebilmek için şarttı. Oysa artık cup var.

\*

İlk reglimi iple çektim. Ortaokulda en son olanlardanımdı. Annemle ve arkadaşlarımla paylaştım hemen. Renklerden yeşil.

\*

Regl olmak konusunda bilgim vardı, ama olacağımı beklemiyordum henüz. İlk regl olduğum günü hatırlıyorum. Mahiyetini bilmediğim için, gördüğüm kandan korkup, bir hastalığın baş gösterdiğini düşünmüştüm. Hemen anneme gidip ne yapmamız gerektiğini sormuştum. O ise sakın bir şekilde bana yardımcı olup, bu durumun olağan olduğunu söylemişti. Sonradan aile ve akrabaların dişil cenahından, "welcome to the club" anlamında, serzenişler dinlemiştim. Rengine gelince, vişne çürüğü.

\*

Bir fikrim mevcuttu ama zaman olarak o kadar da çabuk olabileceğini düşünmemiştim. İlk regl olduğum gün hissiyatım; evet, büyüdüm şimdi ama keşke şimdi olmasaydı. Hemen anneme söylemiştim. Renk olarak turuncu diyebilirim.

\*

Sürprizdi. Beklemiyordum. Bu konuda bilgili olmadığım için korkmuştum. Yatağıma girip annem sorana kadar da anlatamadım. Siyah.

\*

Sürprizdi. Korktum ve kimseyle paylaşmadım. Siyah

\*

Çok büyük bir sürpriz oldu. Hiçbir şey bilmediğim için annemle paylaştım. Hiç konuşulmamış olması tepkisine dikkat etmeme neden oldu. Kötü bir şey yapmış gibi hissettim. Bu psikolojiden çok uzun süre kurtulamadım. Renk kırmızı.

\*

Fikrim vardı ve bekliyordum. Annem ile konuştum. Normal karşıladı. Renk beyaz.

\*

Sürpriz oldu. Hiç beklemiyordum. Annemle paylaştım ve bana yardımcı oldu. Renk sarı.

\*

Yaşı yakın bir ablam olduğu için biliyordum. Sürpriz değildi. Günü hatırlamıyorum, sanırım ablama söyledim. Çok olağanüstü bir şey gibi

gelmedi. Ama o dönem adet için sadece pamuk kullandığımız için o malzemeleri hazırlamak zahmetli gelmişti. Ailemdeki bir çok insan (dedem dahil) bu konuda beni bilgilendirmişti. Arkadaşlarımla rahatça konuşuyordum. Bir rengi yok sanırım.

\*

Evet. Beklemiyordum. Panik oldum. Annemle paylaştım. (Kırmızı)

\*

Evet, sürprizdi. Regl hakkında bilgim yoktu. 12 yaşımıdaydım. Çünkü saklanan, gizlenmesi gereken bir şeydi. Annemle paylaştım. Neler söylediğini hatırlamıyorum. Ama bana bezler hazırlamıştı. Bunlar ulu orta bırakılmazdı banyoda. Daha sonraları pamuk kullanmaya başladım. Kırmızı.



**ADET ÖNCESİ SENDROMU** / Adet öncesi sendrom yaşıyor musun? PMS sırasında çoğunlukla hissedilen sıkıntı, öfke ve aşırı duygusal olma hallerinin, adet öncesi sendromundan kaynaklandığını ne zaman fark ettin? Partnerin, sevgilin, ailen ya da arkadaşların bu dönemde sana ekstra anlayış gösteriyor mu? Adet öncesi sendromları, kimi zaman hayatın gündelik akışını gerçekleştirmeni engelleyecek kadar seni etkiliyor mu? Bu yaşadığın dönemi bir renkle tarif etmeni istesek, bu hangi renk olurdu?



Evet. Sanırım ilk regl olduktan 3-4 yıl sonra. Çok uzun yıllardır bir partnerim yok ve hayatı daha çok tek başıma idame ettiriyorum. Regl öncesi sendromu yaşadığımı fark ettiğimde anlayış bekleyebileceğim tek kişi yine kendim oluyorum genellikle. Günlük ritmimi ve enerjimi etkiliyor tabii ama yine de, gündelik rutinime devam edemeyecek seviyede değil. Daha çok regl olduğum ilk gün sancılı ve kramp daha etkili oluyor ve çoğu zaman ilk günü dinlenerek geçiriyorum. Renk: Kahverengi-gri-lavanta.

\*

Sendrom yaşıyorum. Sanırım 25 yaşımdan bu yana çok daha sinirli oluyorum. Kendimi biçimsel olarak beğenmediğim bir dönem oluyor. Ama sinirim kendimden ziyade etrafımdaki insanlara karşı oluyor ve son gün her şeyden nefret ediyorum. Anlayış göstermeleri gerektiğini "bilimsel" bir yöntemle açıklamaya çalışıyorum ama anlayışları çok kısa sürüyor. Annem biraz daha anlayışlı diğer kişilere göre. Gündelik akışı o kadar da etkilemiyor. Renk ise ten rengi.

\*

Evet, PMS yaşıyorum. Progesteron zorlayıcı olabiliyor. O dönemlerin kendine has bir gerilimi oluyor. Bende ani tepkiler, sabırsızlık ve duygusal karmaşa olarak kendini gösteriyor. Artık bunca yıldır ben de hormona bağlı gerilimlerimi dış şartlardan kaynaklananlardan ayır edebilir hale geldim. Ve evet, çevremden bana yakın insanlardan anlayış gördüğümü söyleyebilirim. Bu koyu gri olsun zira çok karamsar oluyorum o günlerde.

\*

Adet öncesinde muhteşem bir enerji patlaması yaşıyorum; inanılmaz titizleşiyorum. Her şeyi ve her yeri temizliyorum, işlerimi çok özenli yapıyorum. İlk adet olduğum zamandan beri bu hep böyle. Biraz duygusallaşıyorum. Tüm sevgililerimle birlikte gülmüşüzdür adet öncesi komik ağlamalarıma. Çok ender olarak sancılar yaşıyorum, yeteri kadar spor yapamadığım zamanlarda. Bunun dışında adetlerim normale göre çok daha yüksek enerjiyle, gülerek, heyecanla geçiyor her seferinde. Bir de yoğun bir seks enerjisi ile. Adet olmayı seviyorum, hep severek yaşıyorum. Adet dönemlerimi kırmızı ağırlıklı olmak üzere rengarenk tanımladım.

\*

Adet öncesi sendrom yaşıyor muyum bilemiyorum. Bu dönemi hafif atlatıyor olabilirim, günlük hayatımı fazla etkilemiyor. Ancak adet ilk günü şiddetli ağrı çekiyorum ve o günümü genellikle yatarak geçiriyorum. O gün duygusal olarak daha hassas olduğumu

söyleyebilirim. Adetken bedenimle daha yoğun bir ilişkide olduğumu hissediyorum. Doğurganlığım, kanım, kokum, duygularım yüzleştiğim ve onlara kucak açtığım bir zaman dilimi. Adet öncesi dönemimi yarı transparan bir beyaz, adet sürecim boyunca bedenimle olan ilişkiyi de açık sarı olarak tarif edebilirim.

\*

Ortaokul yıllarımdan beri hissediyorum. Aşırı gergin oluyorum, çok umutsuz oluyorum, sinirlenecek şey arıyorum. Kocam pek anlayışlı olmaz o dönemde. Hayır özellikle iş hayatıma yansımaması için özel çaba sarf ediyorum. Eşimle genelde kavga ediyoruz. Kahverengi olsun.

\*

Tabii ki yaşadım. Ummm. Emin değilim. Galiba otuzlarımda böyle bir şey olduğunu kabul ettim. Kabul etmek zordu çünkü doktorlar veya benim jenerasyonumdaki çevrem pek kabul etmezdi. Ancak kadın arkadaşlarımla konuşarak, hepimiz böyle bir şey yaşadığımızı fark ettik. Paylaştık. Kimsenin anlayış gösterdiğini sanmam. Dalga geçen olurdu veya kızan olurdu. 'Kendine gel' diyen de olurdu.

\*

Adet öncesi sendromu yaşıyorum. Aşırı duygusal oluyorum; olmadık bir şey için ağlıyorum, hassasiyetim doruk noktasına ulaşıyor. Ders verdiğim günlere rastlıyorsa öğrencilerime fırça çekiyorum. Sevgilimle birlikte isem kavga çıkartıyorum vs. Kimse anlayış göstermiyor, talep edersem belki, ama beni rahatlatıcı boyutta değil. Bunu fark ettiğim zamanı hatırlamıyorum. Hep vardı. Fiziksel acı çok nadiren çekiyorum, ama yoğun bir halsizlik hali yaşıyorum. Renk: Koyu mavi.

\*

Adet öncesi sendromu yaşıyorum. Regl olmadan önce çok sinirli oluyorum ve bitene kadar da bu sinir hali devam ediyor. Bu durumu 20'li yaşlarımda ortasında fark ettim. Bu zamanlarda evde terör estiriyorum. Kızım ne olduğunu bilmiyor ve anlamıyor, ama eşim anlıyor ve o zamanlarda bana hiç bulaşmıyor. Gündelik hayatımın akışını bazen engelliyor. O da çok sancı çektiğim ilk gün oluyor. Grinin çeşitli tonları olurdu.

\*

Yaşamam mıııı?!! Evet kesinlikle. Ailem de arkadaşlarım da destek oluyorlar. Sevgililer ise öküzlük derecesine göre değişiyor. Bazen inanılmaz depresif bazen de inanılmaz agresif veya duygusal olabiliyorum. E bu doğrultuda da bazen potansiyel bir katil olabiliyorum.

O dönemde sokağa çıkmamaya özen gösteriyorum. Değişken duygular yaşadığımdan her rengi barındırıyor diyebilirim. Tatsız bir gökkuşağı diyelim.

\*

Sanırım yaşıyorum; şişlik ve sürekli iştah, sanırım sıkıntı öfke ve duygusallık hallerimin 20'li yaşlarımda adetten kaynaklandığını fark ettim. Sıkıntılarımı çok dile getirmediğim için ekstra bir anlayış çok göstermiyorlar. Bazen sıkıntılı bel ağrılarım oluyor. Renk: Turuncu.

\*

PMS sendromu ve belirtilerini yaşıyorum. İlk günden beri. Ergenlik döneminde bu duruma farkındalığım oluştu. Bu günlerde özellikle daha fazla anlayış beklediğimi çevremdeki insanlara mutlaka belirtiyorum. Bu durumu açıklıyorum. Ve her zaman olmasa da mümkün olduğu kadar anlayış gösterildiğini düşünüyorum. "Huzursuzluk ve sarı" derdim.

\*

Ben ilk adet görmeye başladığım zamanlardan beri, sendromunu yaşıyorum. Tam olarak hatırlamıyorum bunu ne zaman fark ettiğimi ama yıllar önce olmalı. Partnerim ve ailemle, gergin bir anımda adet öncesi sendromu yaşadığım bilgisini paylaşıyorum ve "Tamam, anlaşıldı" gibi bir tepki geliyor ama ekstra destek gördüğümü düşünmüyorum. Adet öncesi sendromu gündelik hayatımın akışını gerçekleştirmemi engelleyebiliyor bazen, duygusal gerginlikler yüzünden bazı arkadaşlarımla görüşmemeyi tercih edebiliyorum.

\*

Regl sancısı hikayem 3'ü geçmez. O kadar az sancıldım ki benim için hikaye değeri var o sancıların da. Herhalde çok üşütmek gibi zamanlara denk geliyorlardı ya da o kadar istedim ki biraz sancısın, gaz ağrısını ona yordum. Ama pek çok kadın gibi PMS nedir bilirim tabii. Hiç yoktan gelen bir hüznün, zaman zaman çaresizlik, bazen korkunç bir öfke özellikle en yakındakilere karşı. Yeni yeni canım tatlı da istemeye başladı eskiden pek olmazdı. Bir yazı okumuştum, regl öncesinde canınızı bir konu çok sıkıyorsa, yani spesifik bir konuda özel olarak kötü hissediyorsanız, o sizin kurtulmanız gereken bir histir diyordu. Kanınızın gelmesiyle olabildiğince ondan da kurtulun, o sizin için zararlı diyordu. Herhalde bu coğrafyalardaki kadınlara yazmadılar diye düşünüyorum ama yine de bir yerlere dokunuyor bu laflar. Ben de bazen bir şeyler çok canımı sıkarsa onlar üstüne düşünmeye çalışıyorum bu PMS dönemlerinde.

\*

Ama tabiiiii o sinir var bir de. Olanla ölene bir de geldi mi o sinire bir çare yok sanki. Çok sık değilse de canımın sıkkın olduğu dönemlerde özellikle bir anda parlayan ve tahmin edilemez ve tahammül edilemez bir sinir fışkırıyor içimden. İnanılmaz şeyler söylüyorum çok kısa bir anda ve sonra hemen bir pişmanlık ve utanç basıyor ama laf da ağızdan çıkmış oluyor. Ya bunun rengi ne bilmiyorum. Al basmasından kırmızı, fışkırmadan yeşil, ivedilikten sarı diyesim geliyor. Hepsisi karışsa bok rengi çıkar ortaya belki de odur rengi. Ama yukarıda anlattığım daha içli ve kederli geçen PMS'ler mor sanki, mavi-mor.

\*

Adet öncesi sendrom yaşadığımı adet olduğumda anlıyorum. "Dün gergindim demek bundanmış" diyorum ama kronik ve özel bir durum yok bence. Bunu dillendirmiyorum, o yüzden sanırım kimse hangi zaman diliminde patladım, çatladım bilmiyor. Yani çok neşeli girdiğim de oluyor, hayatın akışına da bağlı sanki benim için. Biyoloji beni ele geçiriyor diyemem bu yüzden, bunca yıldır adet günümü bile hislerle kavradığım için bu soruya net bir cevap veremiyorum. Her türlü sorun ve sıkıntı halinde kendime kapanan, kendi kendine kalmak isteyen biriyim. Zaten gerginken az insan görüyorum. Partnerlerimle bu konuyla ilgili bir sıkıntı yaşamama sebebim de bu olabilir. Bu dönemin rengi bordo falandır herhalde.

\*

Evet, maalesef. Çok uzun zaman önce regl öncesi huysuzlaşmaya başladığımı hissetmiştim. Şimdi çok net bu, anlamsız bir şekilde tepki verdiğimde sebebini anlayıp, artık etrafımdakilere 'uzak durun!' diyebiliyorum. Anlayışlı oluyorlar. Halsizlik, kan şekeri düşmesi, bazen şiddetli ağrı gündelik hayatımı kötü etkiliyor. O dönemde alarm vermeye başladığımı için kırmızı.

\*

Adet döneminin benim ruh halim üzerinde bir etkisi olduğunu düşünmüyorum, sadece karın ağrısı keyif kaçırıyor. Kahverengi.

\*

Eskiden insanlar bunu söylediğinde çok anlam veremezdim. Deneyimlediğim bir şey değildi ancak son 3 yıldır, sebepsiz yaşamış olduğum huzursuzluk hali olduğunda tarihleri kontrol eder oldum. Genellikle hemen regl öncesi dönemle çakışmakta. Ailem değil ama eşimi huzursuz hissetmem durumunda uyarıyorum. Destek görüyor muyum emin değilim. Gri.

\*

18 yaşımdan itibaren hayatımın akışını ciddi şekilde etkileyecek çok şiddetli ağrılara maruz kaldım. İki üç gün kendime gelemiyor, ayağa bile kalkamıyordum. Uzun süre ilaç kullandım. 35 yaşımdayım ve yaklaşık 5 senedir regl olduğum günü normal bir gün gibi yaşayabiliyorum. Fiziksel ağrılarımda ciddi şekilde azalma olmasına rağmen duygusal stres devam ediyor nispeten. Şu anki partnerim bu konuda anlayışlı, fakat geçmişte kırıcı deneyimlerim oldu. Rengi vişne çürüğü.

\*

Bence bu PMS son yıllarda popüler oldu; aynı hiperaktif çocuk olmak gibi. Böyle bir gerçek varsa da bunu çok geç fark ettim. Şimdilerde ani bir duygu patlaması yaşarsam regl olacağım herhalde deyip gün hesabı yapıyorum. Bir de öncesinde hep tatlı yeme isteğim artıyor, oradan anlıyorum. Bu, ekstra anlayış göstermesi ya da bunu beklemeyi de saçma buluyorum. Ama insanın biraz kendisini dinleyip vücudun hissini yaşaması, dinlendirmesi, bakması içe dönük de olsa güzel bir his bence. Tabii aşırı ağırlı, korkunç sancılı bir regl yaşamadığım burada ortaya çıkıyor. Öylesi çok korkunç olmalı. Benim rengim turuncu.

\*

Adet öncesi sendromu son yıllarda ara ara olmaya başladı. Sevgilim bunu sorun etmiyor. Ne zaman farkına varmaya başladım bilmiyorum ama böyle hissettiğim zamanlarda onu bilgilendiriyorum, o da bana sınırimi yaşayabileceğim bir alan tanıyor. Bu dönem bende mor.

\*

PMS yaşıyorum ama çok ağır geçmez. Sadece bir gün uyuşuk ve ağırlı olurum. Duygusal olarak da çok sert geçişler yaşamam. Renk olarak mavi.

\*

Adet öncesi sendrom yaşamıyorum ben sanırım. Öyle bir asabiyet halim genellikle olmadı. Hiç kimse bana "Amaaan regl misin, tamam sana dokunmuyorum!" demedi. Sadece çok fazla ağrım olduğu için kendimi bir süre kapatırım. Ağrı kesiciler etkisini göstermeye başladığında da gün yüzüne çıkarım. Belki o ağrı sırasında asabiyimdir. İnsanlardan kaçtığım için pek çıkarmamışımı ortaya. O ağrıyı düşündüğümde renk olarak turuncuyu seçiyorum, hem sarısı olan, hem de benim sevmediğim bir renk olduğu için.

\*

Adet öncesi sendrom yaşamıyorum ve PMS'e fazlaca değer atfedildiğini

düşünüyorum açıkçası. Belki de benim hormonal değişikliklerimin hayatımı fazla etkilememesiyle ilgili bu. Hissettiğim genelde öfke, aşırı duygusallık gibi dışarıya dönük değil, kararsızlık ve sıkıntı gibi daha çok kendime dönük değişiklikler oluyor. Partnerimle hiç 'PMS'im bana anlayış göster' gibi bir diyalog yaşamadım ama ona sorsak belki de bu halime dair daha farklı bir hikaye anlatır. Dengesizlik ve kararsızlık hissiyatından dolayı rengi sarı olabilir.

\*

PMS'i çok şükür ki fiziksel olarak ağır bir şekilde yaşamıyorum. Ama duygusal olarak daha hüzünlü, ağlamaklı oluyorum. Bazen çok sinirliysen de kendi kendime bunu ona bağlıyorum. Ama ilk ne zaman bu bağlantıyı kurduğumu hatırlamıyorum. Belki de annem bahsetmiştir ya da okumuşumdur bir yerlerde. Zaten kalıplaşmış bir şekilde herkesin dilinde değil midir "Özel günü yüzünden bu kadın böyle galiba?" klişesi. Hiç kimseden bu yönde bir anlayış beklemedim; zaten söylemedim de. Bu bana özel bir durum derim hep ve bunun üzerine sohbet olarak dahi konuşmayı çok sevmem.

Adetimin yaklaştığını canımın çok yemek istemesinden anlarım. Bu yüzden de kırmızı renk diyeceğim.

\*

Her zaman PMS yaşamam. Yaşadığım zamanlarda ise fazla duygusallaşabiliyorum. Bu hallerin PMS ile ilgili olduğunu ne zaman fark ettim hiç hatırlamıyorum. Ama artık biliyorum. Sanırım yıllar içinde bununla nasıl yaşanacağını öğrendim, o kadar. Partnerim, evet sorun çıkarmaz, zaten kendimle kıyaslarsam genel olarak daha anlayışlı biri. Arkadaşlarım da anlayış gösterirler herhalde. Zaten kaç yaşımdayım, regl konusunda anlayış göstermeyen insanla uğraşamam sanırım. Hayatımın gündelik akışı duygusal çalkantılardan etkilenmiyor ama adet sancıları etkiliyor. Daha doğrusu şöyle, şayet hayatımın zaten çalkantılı bir dönemindeysem, PMS evet, yaraya tuz basıyor, gündelik akışı mutlaka etkiliyor. Ama şu sıralar hayatım öyle değil.

Renk: Kırmızı kırçilları olan, sarımsı bir bej rengi.

\*

Evet. Dönemsel olarak çok şiddetli yaşıyorum. Sinirli, öfkeli oluyorum ve çoğu zaman duygusal, ruhsal dengemi sağlayamıyorum. Tahammül sınırlarım, sabrım ortadan kalkıyor. Bu da sanırım çocuklarımdan doğumundan sonra daha çok hissettiğim bir durum. Eşim tarafından bu

dönem anlayışla karşılanırsa da, çocuklara bunu anlatmak çok zor. Ani ve aşırı sinirlenmelerim ve kontrolsüz bağırımlarım tabii onları da huzursuz ediyor. Ama eşimle bu dönemimi aramızda gayet rahat konuştuğumuz için, yaşadığım sıkıntıyı sürekli dile getirmemle rahatça geçiyor.

Düşünsel anlamda beni yoruyor. Ne kadar bu dönemimle ilgili bilinçli olsam da kontrol edemiyorum. Ama hayatımı, rutin yaşantımı engellemesine izin vermiyorum tabii. Sanırım bu dönemimin rengi kırmızı olabilir.

\*

Yaş ilerledikçe daha da duygusal ve alıngan olduğumu hissediyorum. Elbet biraz da agresif. Oğlum hissedebiliyordu. Ekstra bir anlayış diğer saydığınız kişilerden görmedim. Kadın olduğumu en fazla hissettiğim dönem ve malum kodlamalardan. Renk: Mor.

\*

PMS'i ise daha yetişkin olmaya başladığım süreçte fark ettim sanırım. "Haaa bu manyak ruh halim bundanmış" diye avunup uzun süre her şeyi ona bağladım. PMS'in rengi gri. Ne idiği belirsiz. Regl kırmızı tabi.

\*

Bazen yaşıyorum. Yaklaşık 3 yıldır doğum kontrol hapı kullanıyorum, kistik bir bünkem olduğu için. Sanırım o yüzden sadece PMS değil, zaman zaman duygusallaşıyorum. İlk PMS'i sanırım profesyonel iş hayatıma geçtiğim zaman fark ettim; zira öfke, alınganlık, aşırı duygusal tepkiler işte çok fark edilir oluyordu. Sevgilim gayet anlayışlı sanırım. Ama önceki ayrılışları, saçma kavgaları falan düşününce PMS dönemlerimde çok ortalığı ayağa kaldırdım, pire için çok yorgan yaktım.

Sanırım artık gündelik hayatımı etkilemesine çok izin vermemeye çalışıyorum. Kendimi izliyorum. Farkında olduğum noktada duruyorum, susuyorum, beni rahatlatacak, sakinleştirecek şeyler yapıyor, bolca nefes alıyorum.

Rengi turuncu olurdu. Hem heyecanlı, hiperaktif, üretken, hem de çok yumuşak, kırılgan hissediyorum bu dönemde. Turuncu içindeki kırmızıyla sarıyla ikisini de tarif ediyor sanırım.

\*

E yaşıyorum tabii. Ne zaman fark ettiiiiim? Annem sağ olsun regl olduğum günden sonra mesela "Ya benim başım ağrıyor" diyordum o da "Reglin yakın mı?" diye soruyordu, cevap "Evet" ise "Ondandır" diyordu.



Yok cevap "Hayır yeni bitti" ise yine "Ondandır" diyordu. Neyim olsa ya da olmasa regle bağlamayı ben anamdan öğrendim. Yani ben PMS'in içine yeniden doğdum. Herhangi bir kadın bir yerine bir şey olduğundan bahseder de bana sorarsa, ben de ona sorarım "Regl ne zaman bacım?".

Etrafımdakiler anlayış gösteriyorlar diyebilirim. Daha doğrusu genelde yakın çevrem, bunun biyolojik/hormonal bir süreç olduğunun bilincinde tipler, dolayısıyla anlayışlılar. Ama bazen o kadar sık geliyor ki bitenin ardından yenisi - zaman hızlı, çok hızlı! - "Sen de bokunu çıkardın artık" bakışını yakalıyorum gözlerde ya da sözlerde. Lakin bazen koca 40 günün sadece 1 haftası bana kalıyor; normal bir Merve için sadece 1 hafta, gerisi bayram!

Biliyorsunuz PMS'ler yıllar içinde değişiklik arz ediyor. Misal ilk gençlik yıllarımda, iştahlılık, sinirlilik, sabırsızlık, terleme, meme şişmesi, vücut ödemi, kendini beğenmeme ön plandaydı. 30'larımdan sonra ise intiharın eşliğine yaklaşan ruh halleri başrole geçti. Bu aşırı depresif halin PMS'ten kaynaklandığını anlamam ise vakit aldı; PMS öncesi şiddeti çok yoğun bir melankoli, algıda dandik seçicilik, kendi evreninde kaybolma, kendine acıma, varlığını hiçlikle kıyaslayarak sorgulama, yok olmayı isteme gibi haller beni kavuruyordu ve ben bir türlü takvimime uyanıp "Haaa! benim reglim yakın" diyemiyordum. resmen savruluyordum. Hayata bu tarif etmeye çalıştığım hallerle bezeli bir pencereden bakarak ve ruhum azapta bir 4-5 gün geçiyordu. Ne zaman ki kanamam başlıyordu, bir hafiflik, kendine kavuşma, kendini ve tüm insanlığı sevme deliliğine düşme, güçlenme, şefkatle dolup taşma falan derken normale doğru inişe geçiyordum. Son 1-2 senedir uyandım mevzuya. Bir nevi manik depresif süreçten geçiyorum resmen. şimdi yine bu hisler geliyor ama artık çok az savruluyorum. Bunda meditasyon yapmamın çok etkisi var bence; içine düştüğüm hormon -ya da neyse- bazlı duygu durumunu içselleştirmiyorum. Akıp gitmesine izin vermeyi öğrendim sayılır. Sayılır... onu reddetmek, yok saymaya çalışmak yerine "Gel! Sen de gel!" demeyi, kabullenmeyi becerebildiğimi sanıyorum. PMS dönemlerimdeki gündelik akışım, içimde fırtınaların kopması suretiyle devam ediyordu ve şimdi de öyle. Rengi, mor.

\*

Çok fazla sendrom yaşıyorum. Hem ağrım oluyor hem de ruh halim karamsar, sabırsız ve öfkeli. Anlayış göstermelerini eğer gerekirse

yakınlarımdan istiyorum. Renk mavi.

\*

PMS'lerim özellikle son yıllarda çok ağır geçiyor, doğum sonrası ile ilişkilendiriyorum. Fiziksel ve zihinsel olarak oldukça yıpratıcı geçiyor ve evet gündelik hayatımı da etkiliyor. Ev içinde kocamla paylaştığımda anlayış gösteriyor. Renk; turuncu.

\*

Adet öncesi sendromlarım genelde yok denecek kadar az. Çok az sinirlilik. Adet sırasında da genelde ağrı, sancı vs. yaşamıyorum. Rengi, sarı.

\*

10 yıl kadar PMS yaşamadım. Günlerimi de hesaplamadım o yüzden her regl dönemi sürprizdi. 30 yaşımdan sonra arkadaşlarımdan aşına olduğum öfke krizleri ve bel ağrıları eşlik etmeye başladı. Regl olmak üzere olduğumu söylediğim insanlar bana anlayış göstermeye çalışıyorlar mı bilemiyorum ama bazen erkeklerin konuya daha anlayışla yaklaştıklarını düşünüyorum. Kadınlar bu dönemi küçümsüyor gibi geliyor. Renk mor.

\*

Aşırı duygusallık ve genel bir şişme hali oluyordu. Reklamlara bile ağlamaya başladığım zaman anlıyorum ki kanlı günler geliyor. Gerçi uzun zamandır regl olmuyorum. Tekrar olmaya başladığımda nasıl olacak merak ediyorum. Bu süreçte de ara sıra bir heyheyler geliyor gidiyor. Sanırım regl döneminin başlaması yakındır.

\*

Adet öncesi sendrom çok yaşadığım bir şey değil. Her seferinde olmasa bile daha duygusal, daha kırılgan olduğum durumlar olabiliyor. Ortaokul-lisedeyken çok karın ağrısı, mide bulantısı çeken arkadaşlarım olduğunu hatırlıyorum. Benim böyle bir hikayem yok. Tam aksine vücudumdaki kanın temizlendiğine sevinirdim; birisi böyle bir açıklama yapmış olmalı. Bu dönemi de beyaz olarak tarif edebilirim.

\*

PMS bazen çok şiddetli oluyor. İlk lise yıllarında bunu fark ettim, hiç kimse anlayışlı değil iş yerindeki kadın arkadaşlar dışında. Eşim sürekli unutuyor bu durumu, ben ona saldırınca hatırlıyor. Vermilyon Kırmızı.

\*

PMS yaşıyorum genelde; hiçbir şeye dokunmayı istemiyorum; kapanmak, karanlıkta durmak ihtiyacı... Vahşileşiyorum, öfkeli ve yırtıcı oluyorum.

Söylersem PMS'te olduğumu daha çok bir tebessümle karşılaşıyorum, sanki bir uyarı veriyorum, yaklaşmayın saldırırım, oysa ki biraz da ilgi beklediğim bir dönem olabiliyor ya da anlayış. Gündelik hayatımı etkiliyor, daha çok karar almayı gerektiriyor ve neleri bastırırsam hepsi açığa çıkmak istiyor, o dönem genelde bir uzaklaşma yaşıyorum. Toprağa daha yakın hissediyorum kendimi, sudan kaçıyorum. Rengi fosforlu turuncu gibi. Genelde bu durumda oluyorum, ama kimi zamanda ansızın regl olabiliyorum, önden bir işaretler dizisi gelmeden; bu nadiren oluyor.

\*

PMS yaşıyorum, evet. Tam ne zaman bunun bilincine vardığımdan emin değilim ama oldukça geç, 20'lerin ikinci yarısı olmalı çünkü yurt dışındaydım. PMS hapları bile her yerde bulunduğundan gündelik hayatın bir parçasıydı orada. Ondan sonra bunun bilincine vardım ve bu dönemleri daha 'kontrollü' geçirdim. Öfkelenince bunun PMS'le ilgili olduğunu fark edip arkadaşşıma bağırmamaya dikkat ettim örneğin. Diğer insanlardan özel bir anlayış pek beklemedim. Bazen, 'PMS'im üzerime gelmeyin' diye çemkirdiğim olur ama onun ötesinde insanların hayatında bir gündem yaratmamaya çalışıyorum sanırım. Ki benim de hayatımı çok ciddi şekillerde etkilemiyor. Reklamlara ağlamak ya da yol vermeyen şoföre küfretmek gibi ufak arızalar veriyorum. PMS için renk belki safran sarımsı yeşili ya da pas rengi gibi bir şey olabilir.

\*

Adet öncesi sendromunu yıllar boyunca yaşadım. Öfkeli hallerimle bu durumu ne zaman bağdaştırdığımı hatırlamıyorum doğrusu ama epey önce olmalı. Eşimin anlaması ise epey sonra oldu. Kabullendi ve ses etmedi pek. Yoğunluğu ise gündelik hayatımın akışını engelleyecek boyutta değildi sanırım. Bir-iki günlük (nispeten kontrol edebildiğim) sinirlilik ve nedensiz öfke boyutunda idi çoğunlukla.

\*

Evet. Arkadaşlarım arasında bu sendromlardan bahsedildiğinde fark ettim. Genelde bu dönemde olduğumu başkalarına anlatmıyorum. Periyodlarım gündelik hayatımı fazla etkilemiyor. Kırmızı.

\*

Evet yaşıyorum genel bir iç huzursuzluğu. Farkındalık benim için geç bir dönemde gelmiş olabilir ama fark ettirmeye çalışılmak ise lise - üniversite ve sonrasında erkek arkadaşlarımın "Dönemin mi geldi, adet sendromu mu geçiriyorsun?" laflarıyla geçti. Ben bunun PMS olduğunu ancak çalışma hayatımda 25'lerimde fark ederek yaşadım. İlk yıllar

yataklara düşüren ağrılarla geçti regl dönemlerim, ilaç almadan geçirdiğim bir reglim yoktu. 37 yaşımdayım, ara sıra ağrılı geçiriyorum ve eskisi gibi duygusal yoğunluk yaşamıyorum. Yine de dışarıdan anlaşıyor ve anlayış görüyorum. Sarı ve gerginlik...

\*

Yaşadığımı düşünmüyorum. Yaşasaydım herhalde turuncu ile ifade ederdim.

\*

Benim adet dönemim ve öncesi çok sıkıntılı ve acı dolu geçerdi. Acile kaldırıldığım çok olmuştur. Doktorların bilgilendirmelerinden dolayı haberdardım. Ailem ve partnerim daima anlayışlıydılar. Zor geçirdiğimin farkındaydılar. İş - okul hayatı için bunu söyleyemeyeceğim. İşkence günleridir ve hep siyah giyindiğin günler. Siyah.

\*

PMS yaşıyorum. Çok üzgün ve sıkıntılı, hassas oluyorum o dönemde. Geç fark ettim bu sendromdan kaynaklandığını. Şimdi de eşim fark ediyor benden önce. Anlayış denebilir, tespit yapıyor. Ama anlamıyor tabii. "Geçse de rahatlasak" havasında oluyor. Bu sendromlar gündelik hayatımı etkilemiyor, idare ediyorum, ama ruhen çok etkilendiğim ve zorlandığım zamanlar oluyor. Mor olabilir.

\*

Adet öncesi sendrom yaşadım. Yirmili yaşlarımda fark ettim. Çok öfkeli olabiliyordum. Baş ağrısı ve bacak ağrılarım oluyordu. O dönemde eşim hissediyor ve çok iyi davranıyordu. Bu dönemin rengi bana göre kırmızı, fakat adet sonrası müthiş mutluluk hissi oluyordu.

\*

Şanslıyım, uyku hali dışında pek bir sendrom yaşamıyorum. Sorudaki halleri 40'lı yaşlarımda, son birkaç yıldır biraz yaşamaya başladım. Çok sendrom yaşamadığım için ekstra bir anlayış da beklemiyorum. Gündelik hayatımı etkilemiyor. O nedenle rengi mavi olabilir. Benim için adet döneminde miyomlarımdan kaynaklı bol kanama daha büyük sorun.

\*

Evet yaşıyorum. İşten istifa etmeyi, okulu bırakmayı, sevgilimi terk etmeyi, ülkeden çekip gitmeyi düşünüyorum. "Kimse beni sevmiyor" diye ağlıyorum, sevgilimle gereksiz kavgalar çıkartabiliyorum. Bunu fark etmem için 20-25 yaşına gelmem gerekti. Normalde hiç sevmememe rağmen oturup tatlı-çikolata falan yiyorum. Her ay olmasa da bazı aylar çok ağrım olur; ağrı kesici alırım, diğer aylar ise ağrısız geçer. Eşim bana

ekstra anlayış gösterir, bunu rahat rahat konuşuruz, beni pıspışlar, şanslıyım ki pek çok eski sevgilim de bu konuda gayet anlayışlıydı. Ailemle yaşarken PMS'imi belli etmezdim ama 20 yaş sonrasında annemle daha rahat konuşabiliyorum. Kadın arkadaşlarımla bunu rahat konuşurum, anlayış gösterirler. Bordo.

\*

Evet yaşıyorum. Hatta son bir-iki yıldır nerdeyse düzenli olarak yaşıyorum. Öncesinde böyle bir sorunum yoktu, varsa da bu kadar sıklıkla değildi sanırım ki hatırlamıyorum. Regl döneminde sinirli olabileceğimi yıllardır biliyordum, çevremde pek çok arkadaşımın bu dönemi yaşadıklarını biliyordum. O yüzden bunu fark etmek kolay oldu fakat evet gerçekten, adet öncesi ya da adet sırasında yaşadığım sendromu her adette yaşadığım sorunlar olmasından takip ederek netleştirdim. Çok hassas olma, kavga etme, sinirli olmaya meyilli oluyorum. Ve konu her ne ise, kesinlikle kendimi haklı görüyorum, bunun PMS yüzünden olduğunu düşünmeme rağmen hislerim değişmiyor. Sadece bilip, çevremdekileri uyarıyorum. PMS bitince, nedenini bile hatırlamadığım bir kavga yaşadığımı, çevremdeki bir insanla (daha çok sevgilimle ) kavga ettiğimi görüyorum. Bir filmi izler gibiyim. Bu yorucu çünkü evet, o dönem gündelik hayatımı etkiliyor. Ve her defasında evet regl yüzünden böyleyim demek, o kavga sırasında karşı tarafı rahatlatmıyor sanırım, ve bu durumu ne kadar karşı tarafa söylersem söyleyeyim, karşımdaki bir erkek olduğu sürece bu durumumu gerçekten anlayabileceğine emin olamıyorum. Bu konuda anlayış görüyorum fakat karşı cinsin durumun ne kadar gerçek ve ciddi bir sendrom olduğunu, reglden kaynaklandığını tam olarak anladığına inanmıyorum. Mor ve kırmızı.

\*

Adet öncesi, eğer bedenim kendini tolere edecek egzersizleri yapmış ve gereken enerjiyi biriktirmiş ise herhangi bir sendrom, ağrı vb. durum yaşamıyor aksine hissedilmeyecek yumuşaklıkta atlatıyorum. Fakat eğer bedenim kendisine yaramayan hantallık, hareketsizlik, vitamin vb. eksikliklerle soğuk biriktirmiş ise hastanelik olacak kadar kötü geçirdiğim olmuştur. Bu sebeple çıplak ayakla asla beton zemine basmamayı çocukken öğretmişti annem. Çünkü bedenin her şeyi biriktirdiğini daha o zaman öğrenmiştim. Sendrom yaşadığım dönemlerimde genel olarak özen gördüğümü söyleyebilirim. Bana bir bardak su vermeyen kardeşim benim için bitki çayı vb. bir dizi iyilik yapardı mesela.

\*

Adet öncesi ilk gün bazen ağrı yaşıyorum. Genelde hassaslaşıyorum ve gözlerimi dolduran bir hüzün yaşıyorum, sabırsız veya isteksiz olabiliyorum. Çevremdeki yakınlarım dertliyse anlayış gösteriyor, sıcak tutmaya çalışıyor. Renk: Çürük vişne.

\*

Bende PMS etkisi hissetmiyorum. Bazen iki gün yorgun oluyorum ama çalışmam gerekiyorsa da işime devam ediyorum. O yüzden çevrem ekstra bir anlayış göstermiyor. Renk: Acık yavru ağzı.

Adet öncesi sendromu yaşamıyorum. Bundan dolayı da eşim ve ailem ekstra bir destek verme gereği duymuyorlar. Sadece regl kanamalarım ikinci günü yoğun olduğu için hayatımda kısıtlamalar oluyordu. Renk olarak da bej diyorum.

\*

Ne zaman fark ettiğimi bilmiyorum lakin öfke, sıkıntı, şaşkınlık, dikkat eksikliği hepsini yaşıyorum. Partnerlerimde şimdiye kadar ekstra bir anlayış görmedim. Genel olarak dalga konusu oldu hatta. Ben de daha çok sinir oldum. PMS benim için bayağı koyu bir mor.

\*

Zaman zaman adet öncesi sendromları yaşıyorum ama bunu ne zaman fark ettiğimi hatırlayamıyorum. Etrafımdan özel bir anlayış yok ama bu dönemlerimi söylemekten çekinmiyorum. Geçmiş yıllarda adet travması denilen şeyler yaşıyordum; saçma sapan şeyler geliyordu o dönemlerde başıma. Ama geçmiş görünüyor. Sanırım rengim "kırmızı" aklıma daha yaratıcı bir renk gelmiyor.

\*

Evet PMS yaşıyorum genellikle. Benim hormonlarım çok çalışıyor olduğu için genel olarak denge bulmakta zorlanan bir insanım. Bunu zamanla da anladım artık. Dolayısıyla PMSlerim bu dengesizliklerin coşturulmuş hali gibi olabiliyor. Bana hala sürpriz yapabiliyor PMSlerim. Hala yeniliklerle çıkabiliyor karşıma. Bu yüzden, hem uğraştırıyor tabii, olanların PMS sebebiyle olduğunu anlamak, rahat bırakmak, olurlarına bırakmak, geçmesini beklemek gibi şeylerden ama hem de hayranlıkla izliyorum bazen PMSlerimi açıkçası. Her ay başka macera gibi! Birkaç sene önce PMS sendromu olarak aşık olduğumu hatırlıyorum mesela. Çok yoğun bir aşk hissi duyduğumu bir kişiye, sanki üç yılda yaşayabileceğim yoğun ve çeşitli iniş çıkışları üç günde yaşadığımı, külotumda kanı gördüğüm anda bu hislerden hiçbirini beden olarak hatırlamadığımı. Vücudumun bu

döngüsünü takip etmeyi de seviyorum. En başından beri hiçbir zaman takvime ya da başka bir yere not almadım. Dolayısıyla hiçbir zaman tam olarak bilmedim, bilmiyorum döngümün dengesini, kaç günde bir olduğunu filan. Dışardan bir hatırlatma olmayınca bedeni okumayı öğrenmek durumunda kalıyor insan, bu da bana ormanda havayı koklayarak, iz sürerek, ağaçların üzerindeki yosunların dokularına bakarak yol bulmak gibi geliyor. Bir yandan acı veren bir şey, beni zorlayan bir şey, bazen küfrettiğim de bir şey ama gene de hala merakımı cezbeden ve keyfine de vardığım bir döngü. PMSe renk versem, her seferinde değişirdi takdir edersiniz ki.

\*

Adet öncesi sendrom yaşıyorum. Sanırım dolunay zamanlarında daha yoğun yaşıyorum. Böyle zamanlarda çırlıçıplak soyunup toprağa girmek ve arınmak istiyorum. Ama girsem de, eminim toprağın içindeki böcekleri düşünürüm o sırada. Bazen sadece duygusal oluyorum. Asla sevip de dinlemeyeceğim bir şarkıya ağlayabilirim mesela. Hayatımın akışını yaşamama engel olduğu zamanlar ise hayat gerçekten zor. İntiharın mümkün olduğunu işte o zamanlar hissediyorum. Kendimi ya da bir başkasını yok etmenin saniyelik bir şey oluşunu görebiliyorum. Bu zamanlar benim ölüp ölüp dirildiğim, yaşamı ve ölümü devamlı düşündüğüm anlar. Ne kadar acı çeksem de garip bir haz duymuyor değilim. Çünkü sonunda rahata kavuşacağımı biliyorum. Ve sanırım bu tümünden kendime varmak için paha biçilmez bir farkındalık süreci. Bütün bu yaşadıklarımın yirmili yaşların ortalarından itibaren farkındayım sanırım. Sevgililerim bu konuda her zaman anlayışlı olmadılar. Onlar için bilinmez bir dehlizde yaşıyor tüm yaşananlar. Bu sebeple onlardan bir şey beklemiyorum. Anlayamamak yeterince zulüm verici olsa gerek. Açıkçası böyle zamanların espriyle geçirtilmesinden yanayım. Kimsenin ben adet öncesi sendrom yaşıyorum diye sırtımı sıvazlamasına gerek duymuyorum. PMS'in rengi ise kirli sarı. Yapış yapış bir yaz günü, bir sanayi mahallesinde kaybolmuşum. Sis var; önümü pek göremiyorum ve hava kimyasal bir şeyler kokuyor. Şu polislerin böcek ilacı sıkarak gibi insanlara sıkıldığı sarı biber gazı yok mu? İşte o sarı PMS.

\*

Adet öncesi sendromu 13-19 yaşları arasında çok seyrek yaşıyordum. Fakat daha sonra tamamen geçti. Bazen belim ağırır hala, fakat oldukça önemsiz ve kısa süreli oluyor. Bu açıdan çok sıkıntısız bir metabolizmaya sahibim, şanslı olduğumu düşünüyorum. Regl olacağım gün eğer evde ve

hareketsizsem vücudumdan daha çok ses alıyorum, eğer dışarıda hareket halindeysem hiçbir değişikliği duymuyorum. Genelde sevgililerimle bazı tartışma anlarımda regl olduğum zaman gerçekten aşırı hassas ve hatta konuyu bambaşka yorumlayıp duygusallaşabiliyorum. Fakat bunlar da eskiden daha fazla iken, gittikçe azaldı. Sevgililerim genelde beni bu dönemlerde doğru algılayıp alttan almışlardır. Bu açıdan bir aşağılamaya maruz kalmadım.

Regl olma sürecim, vücudumdaki değişiklikler ve olma anım bana yeşil hissini verir. Vücudumun tabiatın bir parçası olduğunu daha fazla fark etmem sebebiyle sanırım.

\*

Adet öncesi sendrom olarak aşırı hassasiyet ve asabiyet yaşıyorum. PMS sürecimi takip edip bu süreçte çok fazla sosyalleşmemeye çalışıyorum. Çünkü en ufak bir şeye öfkelenip hır çıkarabilir ya da kendi kendimi harap edebilirim. Ayrıca bu dönemde aşırı alınganlıklarım da oluşuyor. Yakın arkadaşlarım bu sürecin gayet iyi farkındalar ve anlayış gösteriyorlar. Bu dönem herhalde nar çiçeği rengi olurdu.

\*

PMS kesinlikle yaşıyorum. PMS zamanı, eşim elinden geldiğince anlayışlı oluyor. PMS'i bir renge sığdıramam sanırım, rengarenk bir ruh hali benim için, çok gelgitli yani.

\*

1,5 yıl önce spiral kullanmaya başladığımdan beri hafif bir PMS hayatıma girdi. Fiziksel olarak hiçbir zaman çok ağrılar, sancılar yaşamadım. Ama genel halime artık olarak bazı aylar heyheyler, ergen depresyonu ve yıkıcılığı gelebiliyor. Regl olduğumdan haberdar yalnızca sevgilim oluyor ve kendisi -ekstra olmasa da- anlayış gösteriyor, evet. Alaca.

\*

Evet, adet öncesi sendrom oluyor. PMS sırasında sıkıntı, öfke ve duygusallık durumlarının sendromla ilişkisini 17 yaş civarlarında fark ettim ve öğrendim. Ekstra anlayış gösterildiğini söyleyemem. Öncelerde daha kötüydü ama şimdi de çok etki ediyor. Ancak genelde ben kendim fark ediyorum ve sinirlendiğimde ya da aşırı tepki gösterdiğimde bunun nedenini açıkça söylüyorum karşımdakine. Bir tür anlama durumu oluyor (yani nedeni anlama) ama anlayış gösterme değil tam olarak. Evet gündelik akışı etkileyecek kadar etki oluyor kesinlikle. Renk: Beyaz.

\*



Tiroidim var zaten; 7/24 regl. Dönemsel etkileri var, bazen etkisiz. Renk: Kahverengi.

\*

Ekstra anlayış beklemiyorum ama hissedilir ölçüde çıldırıyorsam bunu paylaşıyorum. Bunlar bordo günler. Enerjiyle durağanlığın iç içe geçtiği karışık duygu geçişleri.

\*

Doğum yaptıktan sonra henüz regl olmadım ama öncesinde çok ağır yaşardım PMS'i. PMS denince kurşuni gri geliyor aklıma, renk olarak.

\*

O günler artık oldukça geride kaldığı için, pek hatırlamıyorum. Rengi de söyleyemeyeceğim, haliyle.

\*

Evet sendromları yaşıyorum. Sanırım lise yıllarında fark ettim. Ekstra bir anlayış göstermiyorlar, ben belli etmemeye çalışıyorum. Çok nadir olsa da etkiliyor. Renk olarak aklıma kırmızı geliyor.

\*

PMS ile ilgili sayfalarca yazmayı isterdim. Aslında kadın olarak bizim bile anlamlandıramadığımız bu dönemde etrafımızdaki insanların bizi çok da anlayabileceklerini düşünüyorum. Gerçekten her kadın için oldukça zor bir süreç oluyor. Bu dönemde ben çok duygusal ve kırılgan oluyorum. Bu halimin PMS nedeniyle olduğunu on yedi yahut on sekiz yaşında fark ettim. Bedenimde ise ağrılar hissediyorum; yoğun olarak göğüslerimde ve belimde. Yoga yaptığım dönemlerde bu ağrılar azalıyor. Her ay yaşadığım bir hal, bazı aylarda daha da fazla oluyor. Mutlaka bir geceyi ağlama nöbetine ayırıyorum; çoğunlukla bu nöbetin elle tutulur bir sebebi olmuyor. Yalnız yaşadığım için evde bu halimi "çekmek" zorunda olan kimse yok. Ben de kendimi bir yahut iki gün eve kapatarak hayatımdaki insanlara yaşadığım elemi aktarmaktan kaçınıyorum. Bu da geçmiş tecrübelerimden kaynaklanıyor. Ne aile bireyi ne de hayat arkadaşları yaşanan bu hali anlamak için çaba sarf ediyor; yahut başta sarf ettiği çaba bir süre sonra tahammülsüzlüğe yol açabiliyor. Bu dönemin rengi benim için karanlığa yaklaşan gri olabilir.

\*

Tabi ki yaşıyorum, hayata karşı hep güçlü olmam lazım düşüncesi ile diğer bir çok duygum gibi bastırdım ilk gençlik zamanlarımda. Çok öfkelandiğimi hatırlıyorum ama sebebinin o zamanki şartlarımdan mı, yoksa aylık periyod günlerimin mi olduğunu ayırt edemeyecek kadar

küçüktüm, galiba bilemedim şimdi. Bunun rengi olsa olsa kırmızı olur.

PMS benim için öfke atakları demek. Kendime hakim olamıyorum. Bu dönem kesinlikle kırmızı ve siyah. Bütün içimde birikenler adet öncesi dışarı çıkıyor sanki.

\*

Eskiden içerisine girdiğim, o sıradan halimden farklı olan ruh halim (sinirli ve depresif) şimdi çok fazla hissettiğim bir şey değil. Çünkü, genel bir söylem olmamakla birlikte deneyimlediğim şey şu ki, regl öncesi dönemlerimde eskiden hissettiğim duygu çeşitleri; varlıkla var olan varlığın, yalnızlığı yaşamaya başladığı oluşumda çoktandır yer bulamaz olduğudur. Yalnızlıktan kastım tek başına nefes almanın dışında yaşamaya dair bir var olma biçiminin bilinciyle alakalı. Şuan regl dönemimde olmasam bile geriye dönük hislerimin bana gösterdiği renk baskın bir şekilde mor.

\*

Adet öncesi sendrom yaşıyorum, evet. Lisedeyken reglimden birkaç gün önce çok iştahsızlaşıp, neredeyse hiçbir şey yiyemezdim. Bu durum - şimdi düşününce adetimi sevmeme başlamamla beraber oldu sanırım - 20'li yaşlarımda - şu anda 32 yaşındayım - sona erdi. Geçirdiğim majör depresyon sonrasında reglimden önceki gün yataktan çıkamayacak kadar uykulu oluyor ve 15 - 16 saat uyuyordum. Doğumdan sonra ise regl olacağım gün çok sinirli oluyorum. Sanki bedenim içeriden dışarıya doğru patlayacakmış gibi. Bu dönemlerin hemen hiçbirinde, birkaç dostum ve kadın arkadaşım dışında, yakın çevremden destek görmedim, görmüyorum. Rengi siyah, duygusu öfke ve isyan.

\*

Sanırım regl olduktan birkaç yıl sonra PMS başladı bende. Ondan öncesi çocukluk gibiydi, seke zıplaya geçiyordu zaman. Sonra hayat mı stresli hale geldi bilmiyorum. PMS'lerim her ay kötü geçmez, bazen öyle bazen böyle. Eşim de genelde iyi bir insan olduğu için PMS'te ayrıca bir şey yapmasına gerek kalmaz. Hayatımızda çok büyük bir yeri yok PMS'in. Bazen yılda 1-2 çok şiddetli geçer, o zaman da zaten ben söylerim 'insanları doğramak istiyorum ellemeyin beni' diye... o şiddetli zamanlarda PMS'imın rengi siyahtır.

\*

Yaşamadım, geldiğinde çok ağırlı oluyordu. Anlayış göstermediler. Engelliyordu tabii, o senelerde bu duruma uygun rahat kıyafetler yoktu

ve annem de çok yardımcı olmuyordu, çok zorluklar çektim. Annem bu dönemlerimde hep hastaydı, hastanelerdeydi. Taba rengi (kızıl kahve olabilir).

\*

Adet öncesi sendromu yaşamıyorum. Renk: Yok ya da şeffaf.

\*

Regl öncesi asabi ,tahammülsüz olabiliyorum. Günlük hayatıma aşırı boyutlarda bir etkisi olmuyor. Eşimle aramızda gerginlik olabiliyor arada ama regl olduğumu ya da olacağımı bildiğinde bana ekstra anlayış gösterir. Ailem de anlayış gösterir. Ruh halimin inişli çıkışlı asabi ekstra duygusal durumunun adet öncesi sendromdan kaynaklandığını üniversite yıllarında fark ettim ve öğrendim. Bu dönemin rengi benim için gri.

\*

Çok yaşarım. Duygu hassasiyeti, sıkıntı birden öfkelenmeye ek, inanılmaz vücut şişkinliği, meme hassasiyeti olur. Kontrol altına alabileceğim ölçüde olduğundan çevrem çok desteğini gerektirmedi ama sevgilim/eşim bu dönemlerimde oldukça nazik ve anlayış gösteriyor. Özellikle son bir iki aydır polikistik over sendromu sebebiyle doğum kontrol hapına başlamak zorunda kaldım ve hormonal duygusal olarak çok etkiledi beni. Anlamsız yersiz ağlamalar, ateş basmaları, mide bulantıları konusunda çok desteğini görüyorum.

\*

İlk yıllar beni çok etkilemezdi. Ne fiziksel ağrı ne ruhsal bir gerginlik. 1 -2 yıl sonra büyük ağrılar dönemi ve ardından ruhsal dalgalanmalar yaşadığımı anladım 20'li yaşlarımda. Ailemden ne de partnerlerimden bu dönemde özel bir ihtimam görmedim, beklemedim de. Ama şu sıralar ilişkimdeki kavgalarımın %80 inin PMS günlerinde olduğunu tespit ettim. Renk: Lacivert.

\*

Gündelik hayatımı etkileyecek, rahatsızlık verecek kadar adet öncesi sendrom yaşamadım. Bu dönemin rengi sarı olurdu.

\*

Adet öncesi sendrom yaşıyorum. PMS dönemimde gözümde bir damla yaşla dolaşıyorum. Farkındalığımla ilgili özellikle hatırladığım bir anım yok. Zaten bu hep bilinen, regl olmanın doğasında var olan, şaşırtmayan bir hismiş gibi şu an düşününce. Etrafımda benim PMS dönemime özellikle özen gösteren bir insan yok. Sanırım ben de hassasiyetimdeki artışı etrafıma çok da fazla yansıtan biri değilim. Hissiyatın rengi mor.

\*

Uzunca bir süredir menopozdayım; regl olduğum dönemde çok ağır bir PMS yaşamazdım. Genel olarak duyarlılığımın arttığını hatırlıyorum.

\*

PMS kaynaklı hiçbir duygusal dengesizlik, ağrı ya da acı yaşamıyorum diyebilirim. Fakat hapı kestiğim zamanlar regli olamadığım için, kullanmayı uzun süreli bırakamıyorum da. Benim için PMS hikayeleri, hep arkadaşlarımdan duyduğum şeyler artık. O yüzden buna şimdi bir renk vermiyorum.

\*

Bu sendromu pek yaşamıyorum doğrusu. Partnerimin durumu pek ciddiye almadığını, ihtiyacım olan anlayışı göstermediğini düşünüyorum. Ben bu anlayışı talep ettim mi? Hayır. Mor.

\*

Adet öncesi sendromu bir çok kadına nazaran fiziksel olarak çok hafif geçirdiğimi söyleyebilirim. Şişkinlik, ağrı, bulantı veya regl düzensizliği yaşamıyorum. İlk gün ve ikinci gün halsizlik ve fazlaca uyku isteği dışında pek bir şey yok. Duygular ise duruma göre değişkenlik gösteriyor. Kendimi güvende ve iyi hissettiğimde sadece coşum, neşem, zihnimin işleyiş hızı artıyor. Çok konuşkan ve eğlenceli olabiliyorum. Ancak kalbim kırıkça, birikmiş kaygılarım varsa PMS döneminde hırçınlaşabiliyorum veya çok hassaslaşıp ağlamaya meyilli oluyorum. İşin ilginç tarafı neredeyse 30 yıldır regl oluyorum ve bu olumsuz duyguların PMS ile tetiklenmiş olduğunu o an için göremiyorum. Sanki dünyadaki tüm haksızlıklar bana yapılmış gibi geliyor. Ne zaman farkına varıyorum ki bu regl öncesi ruhsal şişkinlik, o zaman sakinleşip durumu mantık çizgisine yaklaştırabiliyorum.(Bunun için bir App indirdim) Partnerlerimle bu dönemde kavga ettiğim olmuştu ve regl öncesi olduğunu söylediğimde daha anlayışlı davrandılar ama bu öngörülemez ve hezeyanlı durumun onları korkutup paniklettiğini düşünüyorum. Anlamaya çalışsalar da hala onlara saçma geliyor. Bu dönemin birden fazla rengi var bende. Hatta rengarenk diyebilirim.

\*

PMS... Sinirli olduğum zamanlar eşimin önce havayı - lodos mu, değil mi, sonra Ay'ı - yoksa dolunay mı var - sonra da takvimi kontrol ettiği bir süreç. İlginç bir şekilde hep regl dönemimin bir ya da iki gün öncesi oluyor bu ritüel. Sanırım ben de sinirlilik, el titremesi, sakarlık ve hapsirme gibi belirtiler var.

Artık tüm belirtileri bu kadar net görünce hemen karşımdaki kişiye, özellikle eşime ön bilgi veriyorum. Anlayışla karşılıyor. Ağrı, sancı gençlik dönemlerimde vardı. Artık olsa bile dikkate alınmayacak, yaşama engel olmayacak kadar hafif. Rengi, yeşil.

\*

Her zaman doğal ve hafif sancılarla geçen ve bir an önce sonlanmasını istediğim bir olaydı regl. Renksiz.

\*

Adet öncesi sendromu yaşıyorum. 33-34 yaşımda filan anladım ruh halimin değiştiğini. Doktorum ile konuştuk. Spor yapınca daha rahat oluyorum. Sevgilim geçmişe göre daha anlayışlı oluyor. Ama genelde yalnız kalıyorum bu zamanlarda ya da ciddiye alınmıyorum. Her şeyin nedeni hormonlar diye bakılıyor malumunuz. Gündelik akışımı etkiliyor evet, bu konuda lüksüm var, şanslıyım kendi kendime çalıştığım ve programımı yaptığım için. Ruh halimi fark edip kendimi zorlamıyorum bir işi yapmaya veya bir yere gitmeye. Biraz kedi gibi takılmaya çalışıyorum o günlerde. Güneş varsa çıkıp yüzümü güneşe veriyorum, toprağa yatıyorum, denize giriyorum, vücudumu rahatlatmaya çalışıyorum. Rengi hiç iç açmayabilir, kırmızı ile başlayıp mora giden arada soğuk maviler filan düşünün böyle bir skala.

\*

Yaşıyorum ve hep yaşadım. Gençken daha rahatsız ediciydi ama şimdi 46 yaşımdayım ve onunla yaşamayı öğrendim. Kimsenin anlayış gösterdiğini hatırlamıyorum. Gençken PMS'in rengi siyaha yakındı belki ama şimdi daha griye yakın.

\*

Hayır beklemiyordum reglimi; bilinçsizdim. Ablam uzun yıllar her ay böyle olacak dediğinde oturup ağlamıştım. Regl dönemlerim kıymetlidir. Ne kadar asabi olsam da, yapamadığım şeylerde cesaret verir. Bir büyü gibi. Pişman olduğum kararlar çok azdır bu dönemde. Sadece daha kararlıyım. Özür dilediğim şeyler de olmuştur. Regl döneminde kendimi turuncu - sarı arasında görürüm. Işıklı ve bereketli.

\*

Adet öncesi sendrom yaşıyorum, eskiden daha çok yaşırdım, sonra kendime her ay bunun nedenini hatırlatmaya başladım. Genellikle anlayış gösterdiler diyebilirim ancak çekilmez bir insana dönüştüğümün de farkında oluyordum; bir şekilde durduramıyordum, bazen hala

durduramıyorum. Böyle hissettiğimde insan temasından kaçınmaya çalışıyorum. Lacivert.

\*

Evet, bazen karnım çok ağrıyor ve bu yüzden işe gidemediğim oldu. Bir ara telefona alp yüklemiştim adet düzeni ve sendromu ile ilgili. Renk: Haki yeşil ve sarı.

\*

Regl öncesi sendromu yaşıyorum ama sıkıntı ve öfke olarak değil, aşırı hassasiyet, duygusallık ve tam bir gün öncesinde gelen ekstra güçlü hissetme, ilham duygusunun ve çalışkanlığın artması gibi şekillerde. Öfke ve sıkıntı hissetmediğim için yaşadığım diğer halleri uzun süre regl öncesi sendromu olarak yorumlamamıştım çünkü etraftakilerin bahsettiği regl öncesi hallerine pek uymuyordu. Üniversite yıllarında bir kaç gece birileriyle tanışıp, aşık olduğumu sanıp yattıktan ve sabah regl olmuş olarak uyandıktan ve yanımdaki adama bakıp aslında pek de bir şey hissetmediğimi fark ettikten sonra regl öncesinde yaşadığım aşırı duygulara pek de güven olmayacağını anlamaya başlamıştım. Çok heyecanla başladığım ve sonrası iyi gelmiş projelerin başlangıçlarının da hemen regl öncesine denk geldiğini fark ettiğimde bu zamanların benim bünyem için eğlenmektense çalışmak için daha iyi zamanlar olduğunu anladım.

Benim için asıl zor olan reglimin ilk günü oluyor. Aşırı ağırlı ve kramplı geçtiği için asıl huysuz ve düşük zamanım ilk günde yaşanıyor. Bunu iyi bildiğim için etrafımda anlayış talep etmeyi ve bedensel ve ruhsal durumum hakkında açıklama yapmayı öğrendim. Birkaç senedir doğum kontrol hapi kullandığım için yukarıda bahsettiğim şeylerin hiçbirini yaşamıyorum. Hapın başka kötü yan etkileri olduğunu bilmeme karşın ağrıdan kurtarılıyor olması çok rahat geliyor.

Her şey biraz fazla fazla yaşandığı için bu dönemlerde sanırım seçeceğim renk parlak turuncu olurdu.

\*

Adet öncesi sendrom yaşamadım hiçbir zaman. Adetlerim sancılı da geçmedi; fakat adet dönemim aşırı kanamalı geçiyor. Gündelik hayatımı etkileyecek, çamaşıma ve kıyafetlerime geçecek kadar. Dolayısıyla beni çok rahatsız ediyor. Regl dönemlerim sürekli gergin hissetmeme neden oluyor. Jinekoloğum bir dizi testten sonra, rahmimde ve

yumurtalıklarımda hiçbir sorun olmadığını, kanamamın genetik olabileceğini ve hormonlu spiral kullanarak sorunun çözülebileceğini söyledi. Fikir olarak vücudumda spiral olması hoşuma gitmediği için hala taktırmadım. Regl dönemim için seçtiğim renk antrasit ve duygu olarak da yabancılaşmayı seçiyorum

\*

Buna sendrom demeyi kendime yakın görmedim, eskilerde bedenim reglimin geleceğini daha fazla hissettirirken bile. Bu soru etrafında düşünürken adet öncesi yaşadıklarımın zamanla ne kadar değiştiğini gördüm. Öncelerde bunu tekil bir deneyim olarak alıp ve biraz psikolojik açılımları üzerinden adet öncesiyle ilişkilendirirken son zamanlarda daha kozmik ve özellikle Ay, kolektif enerji, Dünya'nın uydusu Ay- Ay'ın uydusu regli deneyimi olarak alıyorum. Psikolojik referanslar neredeyse kayboldu; daha çok evrenle olan enerjetik bağ referansı gönlümde, zihnimde.

\*

Zaman zaman adet öncesi sendromları yaşıyorum ama bunu ne zaman fark ettiğimi hatırlayamıyorum. Etrafımdan özel bir anlayış yok ama bu dönemlerimi söylemekten çekinmiyorum. Geçmiş yıllarda adet travması denilen şeyler yaşıyordum; saçma sapan şeyler geliyordu o dönemlerde başıma. Ama geçmiş görünüyor. Sanırım rengim "kırmızı" aklıma daha yaratıcı bir renk gelmiyor.

\*

PMS yaşamıyorum. Çok üşüttüğüm zamanlar dışında sorun yaşamadım. Zaman zaman anlayış görmüşümdür. Regl beni seyahat dönemlerinde etkiliyor. Gri.

\*

Sinirli oluyorum. Tatlı sevmediğim halde fazlaca tatlı yiyorum. Anlayıştan çok dalga geçilmiştir. "Muayyen gününde misin?" diye. Günlük hayatımı da etkiliyor. İlk 3 gün bir şey yapmak istemezdim. Planlarımı çoğu kez ertelemişimdir. Renk Siyah.

\*

Ağrılarım oluyordu. Normal karşılıyordum. Kimseden anlayış görmüyordum. Biraz gündelik akışı etkiliyordu tabi. Renk kırmızı.

\*

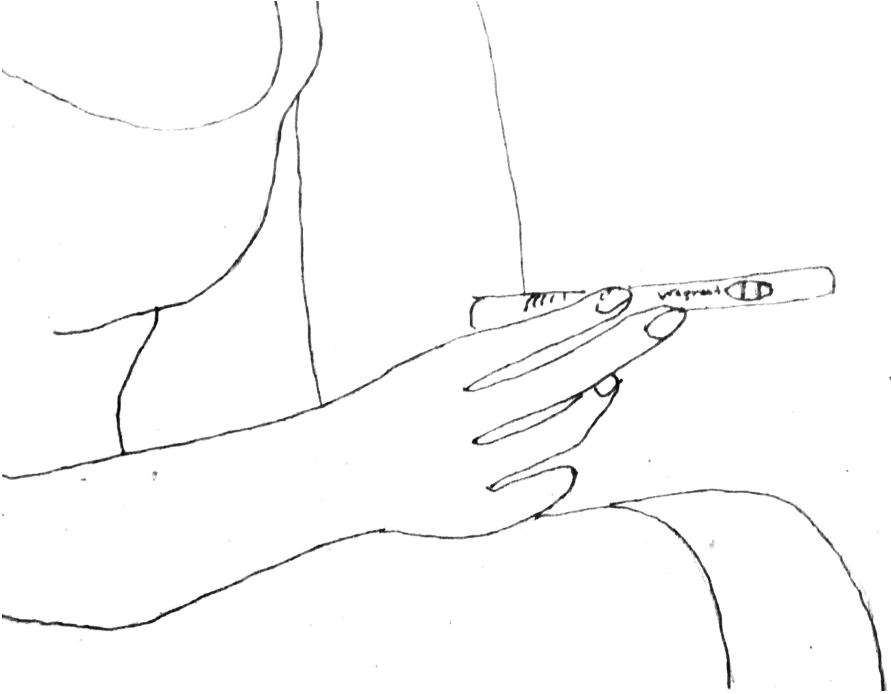
PMS yaşamıyordum. Biraz sıkıntı verse de gayet rahat geçiyordu. Renk Mavi.

\*

Adet öncesi sendrom bir kaç kez yaşadım sürekli değil. Göğüslerim şiştiği için sıkıntı yaşadım, hafif ağrılıydı. Hiç aşırı bir sendrom yaşamadım ama adet olduğum günlerde uzunca bir süre hareketlerimin kısıtlandığını hatırlıyorum hatta bir an önce menopoza girmek istediğimi hatırlıyorum ilk senelerde. Sarı uygun bir renk galiba.



**KÜRTAJ** / Kürtaj olmak konusunda ne düşünüyorsun? Hiç kürtaj yaptırdın mı? Kürtaj olurken bu bilgiyi partnerin ile paylaştın mı yoksa kendin mi karar verdin? Partnerin süreçte ruhen ve fiziksel olarak sana destek oldu mu? Bunu bizimle paylaşmak ister misin?



Eğer burada sorulmak istenen kürtajın yasaklanması ise, buna kesinlikle katılmıyorum. Hayır, hiç hamile kalmadım ama kürtaj olan çok yakın bir-iki arkadaşımın bu süreci nasıl yaşadıklarını çok yakından gözlemledim. Dediğim gibi böyle bir deneyimim olmadı.

\*

Çocuk sahibi olmak aslında yaşamak kadar kolay ve zor. Benim şimdiye kadar yapmamış olma nedenim tamamen yaşadığımız ülkeyle ilgili. Zor geliyorsa veya çocuksuz bir hayat tercih ediliyorsa kürtaj tabii ki yapılmalı. Ben kürtaj yaptırmadım.

\*

Kürtaj tartışmasının bile olmasını abes buluyorum. Gerekiyorsa yapılır.

\*

Hiç kürtaj olmadım. Ama sayısını bilmediğim kadar çok kadın arkadaşımın kürtaj olurken ellerini tuttuğum için kürtajdan ve onların kürtaj olmalarına neden olan erkeklerden hep nefret etmişimdir.

\*

Hiç kürtaj yaptırmadım. Kürtaj olmanın bir insan hakkı olduğunu düşünüyorum. Bir canlı dünyaya getirmek büyük bir sorumluluk. Başka insanlar doğururken kendimizden vazgeçmemeliyiz. Herkesin koşulu, bedensel - duygusal ihtiyaçları ve hayattan beklentileri farklı. Çocuk doğurmak bir seçim.

\*

Olmadım.

\*

Kürtaj yaptırmadım. Yaptıramazdım zannederim. Ama herkesin durumu farklı. Ve bu kararı her kadının kendi vermesi gerekir. Her kadının hakkı. İsteyen yaptırabilmeli ve en iyi hastanelerde.

\*

Kürtaj olmadım. Kürtaj tamamıyla kadının kararı olmalı diye düşünüyorum. İdeolojinin, siyasetin ve dinlerin kadınların doğurmaları üzerine yaptıkları baskı mekanizmalarını tamamen reddediyorum. Renk: Gri.

\*

Kürtaj tüm kadınların hakkıdır ve kararını vermek kadına aittir. Hiç kürtaj yaptırmadım.

\*

İstenmeyen bir hamileliği sonlandırmakta bir sakınca görmüyorum ( 1-3 ay arası). 2 kere kürtaj oldum. Partnerimle paylaştım tabii ki. Birincisi

orta son sınıftayken. İkinci ise üniversite birinci sınıfta. İlkinde kürtaja ailemle gittiğim için ve ailemin sevgiliye olan tepkisi dolayısıyla partnerim yanımda değildi. Sonrasında yanımdaydı. İkinci kürtajda herifi ben gebertmek istediğimden olması mümkün değildi zaten. İlk kürtajımda yaşımda çok küçüktü. Cahillik kötü şey; prezervatiften habersiz seks senin neyine değil mi ama. Neyse, çok şanslıydım çünkü hamile olduğumu duyan okul arkadaşım durumu annesine söylemiş, o da benim aileme. Annem minik bir sinir krizi geçirmiş ve bayağı sinirlenmişti ama olsun. Onlarla bu süreci yaşamak tehlikeli bir viraja güvenli bir araba ile girmek gibiydi. Babam son derece olgun ve tatlıydı. Ameliyattan çıkıp da ayıldığımda, bir şey isteyip istemediğimi sormuştu. Ben de 'dondurma' demiştim. Annem de "zıkkımın kökünü ye!" diye bağırıyordu. O günün anısı yorucu da olsa negatif değil bende.

\*

İyi ki kürtaj var. Hayır, hiç kürtaj yaptırmadım.

\*

Kürtaj oldum. İlk gebelikti. Partnerimle paylaşmadım. (Sormamışsınız ama, "Sersemlik ve kırmızı" derdim)

\*

Hiç kürtaj olmadım. Kadının hamile kaldığında/kalmadığında bedeni, yaşamı geleceği hakkında kararlarında özgür olduğunu düşünüyorum.

\*

Kürtaj olmadım hiç, dedim ya "kısır" gibiyim. Kürtajla ilgili düşüncelerim de o yüzden politik meşrebimi pek aşmaz, "Kürtaj haktır, Roboski katliam". Kendim kürtaj olsam biraz üzülürüm ama sanki. Kürtaja sebep spermin sahibine de kıl olurum. Pasif agresif hareketler yaparım. Ben aldirmek isteyeyim de o hiç istemesin isterim ama sanki biri böyle yapsa daha da kötü olur her şey. Tabii bunlar hep ideal evrenler, tecavüzden falan bahsetmiyoruz diye düşünüyorum. Zaten nereden geldi şimdi aklıma. Renk falan kalmadı şimdi.

\*

Evet kürtaj oldum, 25 yaşımda. Partnerimle karar verdik. Kendisi olabilecek en iyi şekilde destek ve ortak oldu. Kürtajım deniz yeşilidir.

\*

Kadının kendi bedeni kendi hayatı! Hiç böyle bir şeyle karşılaşmadım. Sevilen kişiden hamile kalma durumunu baz alarak yazıyorum. Duygusal baktığım için böyle bir şey yapabilir miyim bilmiyorum. Çocuk istemesem de öyle bir durumda değişir mi diye düşünmüyor değilim. (hamilelik

durumunda bilimsel açıklamalara dayanarak hareket edebileceğimi sanmıyorum.) Kararsızlık, gri.

\*

Olmadım. Kürtaj olmak ve olmamak arasında tercih yapmamı gerektirecek bir durum yaşamam umarım. Buna rağmen açıkça bunu söyleyebilirim; çocuk sahibi biri olarak planlanmayan, istenilmeyen ya da şartların uygun olmadığına düşünüldeğü bir ortamda çocuk sahibi olmayı doğru bulmuyorum.

\*

20 yaşımdayken bir kez kürtaj oldum. Ayrıldığım sevgilimden hamile kaldım. Çok zor bir dönemdi benim için. Sorunlu bir ilişki ve sorunlu bir ayrılıktı. Aslında çocuk sahibi olmakla ilgili olumsuz fikirlerim yoktu fakat o yaşıta ve o insanla istemediğimden emindim. Doğurmayı bir an bile düşünmedim. Zaten bitmiş bir ilişkiydi. Hamile olma ihtimalimi fark ettiğimde zaten kürtaj olmaya karar vermiştim. Testi birlikte yaptık. Sonuç kesinleştiğinde haberi oldu yani. Kendince bir şeyler denedi fakat benim o an ihtiyacım olan duygusal desteğı kendisinden göremedim. Çevremde de bir iki kişı dışında anlaşıldığımı hissetmedim. Arkadaşlarım sıradan bir şeymiş gibi davrandılar. Kırıcı bir deneyimdi. Tabii ki hiç hamile kalmamayı tercih ederdim fakat kürtaj olabildiğim için şanslıydım. Çünkü doğurmayı istemiyordum. Kürtaj hakkı ciddi şekilde önemli, tartışılıyor olmasını bile anlamıyorum.

\*

Her kadının kendi seçim hakkı olduğunu düşünüyorum temelde. Ama o kadar karışık bir konu ki tek bir doğru olamaz bence. Partnerlerin ilişkisi, beklentileri, yaşamlarında bulundukları nokta an itibariyle belirleyici bence. İyi giden bir ilişkide erkekten saklayarak kürtaj olmayı, erkeğın istemediğini bile bile hamile kalıp oldubittiye getirmek kadar kötü buluyorum.

\*

Kürtaj hiç yaptırmadım. Yaptırmak istemem çünkü bunun için para harcamak durumunda kalmak istemiyorum ama planlanmamış bir gebeliğim olursa elbette yaptırırım. Arkadaşlarımdan deneyimlerinden gördüğüm kürtaj sonrası bedenin toparlanma süreci biraz gözümü korkutuyor ama doğurmaktan iyidir.

\*

Hiç kürtaj yaptırmadım ama bu konuyla ilgili daha önce düşündüğümde, konuya olumlu yaklaştığımı gördüm. Eğer kendinde o canlıyı yetiştirecek

güç görmüyorsan, kendine güvenmiyorsan, onu bu duygularla dünyaya getirmek çok daha acı diye düşünüyorum.

\*

Hiç kürtaj yaptırmadım. Ahlaki olarak bir sorunum yok kürtajla, kadının kendi verebileceği bir karar olduğunu düşünüyorum. Ama her kadın için az-çok travmatik bir deneyim olacağını tahmin ettiğim için doğum kontrolüne önem verdim hayatımda, şüphelendiğim zaman hep ertesi gün hapı aldım mesela.

\*

Evet yaptırdım. Bu bilgiyi o zamanki partnerimle paylaşmıştım ama zaten ikimiz de istemiyorduk. Birkaç kez kürtaj olduğum için destek konusu farklılaşıyor. Şöyle ki; aynı partnerin ilkinde destek verdiğini, ikincisinde ise desteğinin kısa sürdüğünü ve hormonal nedenlerden midir bilmiyorum ama stres altına girdiğimi ve duygusal olarak yalnızlaştırıldığımı hissettiğimi, en sonuncusunda ise dev bir artık defol git hayatımdan diye bağırasım geldiğini söyleyebilirim.

\*

Şimdiki aklımla sanırım kürtaj olunmaması gerektiğini düşünüyorum. Evet kürtaj oldum. Kürtaj olduğum zaman partnerimle paylaşmamıştım, kendim karar verdim. Zamansızdı. Destek olur muydu bilmiyorum. Ama o anda onun fikri değil, benim fikrim daha önemliydi.

\*

Kürtaj kadının inisiyatifinde karar vereceği bir durum. Küçüktüm, şartlar... Birlikte karar verdik ve fazlasıyla destek oldu.

\*

Herkesin kendi kararı diye düşünüyorum. Herkes doğurmak, anne olmak zorunda değil. Hiç kürtaj yaptırmadım ve açıkçası çok korkuyorum bir gün başıma gelirse diye. "Başıma gelirse" diye bir cümle kurarken o korku anlaşılıyor sanırım. Duygusal olarak benim için çok zor bir karar olurdu sanıyorum. Mantık olarak, çok olabilir bir şey diye açıklamasını yapabilirim ama duygusal tarafını hiç bilmiyorum.

\*

Benim hikâyem: Annem ve babam ablamı dünyaya getirdikten sonra, ekonomik koşullar yüzünden ikinci çocuğa müsait hissetmedikleri için spiralle korunuyorlarmış. O spirallerin bir ömrü varmış herhalde ve dikkat etmedikleri için vadesi dolmuş bir vakitte -ya da %98 oranında hamile kalabilme riski- içleri rahat rahat sevişirken annem hamile kalmış.

Demişler ki "Yok biz ikinciye şimdi yapamayız!" ve aldırmaya karar vermişler. Annem, kürtaj olmuş. Sonra, günler geçmiş ve annem regl olmayınca kıllanmış tekrar doktora gitmiş. Annemin çocuklara bayılan doğum uzmanı doktoru -kürtajı da o yapmış keza- "Ayyy! sizinki orda duruyor, alamamışız!" diye müjdeyi basmış. Bizimkiler şok... haydaaa! Bu sefer "Ya çocuk yarım çıkarsa, ay ya bir tarafına bir şey olduysa" gibi endişelere gark olmuşlar. Doktor ise bilimsel verilerle onları rahatlatmış hep "Merak etmeyin, cenine dokunabilmiş olsaydım tutunamazdı rahimde". 7-8 ay boyunca o endişeli bekleyiş sürecinde 'perçin' diye bahsetmişler benden.

Hayır, ben hiç kürtaj yaptırmadım ve umarım da yaptırmak zorunda kalmam. Bu konuda benim ne düşündüğüm ve 'hissettiğim' bir kenara, politik tavrım -bağlamı ne olursa olsun- bunun bir hak olduğu yönünde.

\*

Kürtaj tecrübem olmadığı için bu konuda yapacağım yorumlar tamamen varsayımsal olacaktır. Bir bebeği dünyaya getirmek hakkında düşüncelerim var. Bir kadının gerçekten istediğinde bebek doğurması gerektiğini düşünüyorum. Sağlık problemleri nedeniyle kürtajın dışında, kadının hissettiği halde ve biçimde anne olmaya karar verme özgürlüğü olmalı.

\*

Kürtaj bana çok acılı bir işlem gibi gelir hep o yüzden olmak zorunda kalanlara hep üzülürüm, kimse hazır olmadan ya da istemeden anne olmamalı bana göre. Kürtaj konusunda çok muhafazakâr düşünmüyorum.

\*

Kürtaj olmadım. Nasıl bir duygudur, nasıl bir hatıradır... Öncelikle kürtajın sebepleri yapacağım yorumu etkilerdi diye düşünüyorum. Bir tecavüzün sonucu mu, gizli bir varlığın yok oluşu mu, annenin hastalığını engelleyecek olan bir ölüm türü mü, ekonomik sebeplerden ötürü daha yolun başındayken hayatın elinden alındığı küçük varlığın hikâyesi mi. Böyle bir durumu hiç yaşamadım fakat ne kızgınlık duyduğum ne de yaşanmasını dört gözle beklediğim bir durum. Topraktan, birinin eliyle ekilen ya da doğal yollarla toprağı delerek filizlenen bir bitkinin umursanmadan ezilip geçilmesine veya kopartılarak onun yok olmasına sebep olunmasına duyduğum hassasiyetle, bu konudaki hassasiyetimin pek bir farkı yok. Daha önce çok düşündüğüm bir konu değildi. Biraz

üzerine düşünüp yazıya dökmek geliyor içimden, şu an. Çünkü içerisinde ilk olarak iki temel olan 'varlık' ve 'seçim' kavramlarını barındıran bir konu.

Her kadının en az doğurmak kadar doğurmamanın da hakkı olduğunu düşünüyorum ve devletin her koşulda her kadına sağlıklı kürtaj imkânı tanınması gerektiğini düşünüyorum.

\*

İki defa kürtaj oldum. İlki tek gecelik bir ilişkiden olmuştu ve benim için hem fiziksel hem de duygusal olarak bir ağırlık yaratmadı. Ortak karardı. Rengi çingene pembesi diyebilirim. Partnerim olmasa da durumun paydaşı arkadaş yanımdaydı ve maddi manevi destek olmaya çalıştı.

İkinci kürtajımı kızımın babasından oldum. Çok çocuk sahibi olmak istediğim bir dönemde o istemediği için aldırarak zorunda hissettim ve aldırardım. Bu deneyim bir raki masası kaldırır! Fiziksel olarak yanımdaydı ama manen yalnız hissetmişim. Pişmanlık ve kırgınlık hissiyatım. Rengim ise mor.

\*

Bir kez kürtaj oldum, 21 yaşımıydım. Sevgilim olmayan, takıldığım birinden hamile kalmışım. 'İçimde bir canlı var, yavrum' modunda değildim, hislerim daha çok kendi hayatımı planlama ihtiyacı üzerineydi. Ve bebeği doğurmak üzerine bir isteğim de imkânım da gereği de yoktu. Partnerim sırta kadem bastığı için ben ilgilendim tüm süreçle ve arkadaşlarımdan borç alarak hallettim. Ailemden sadece doktor olan halama söyledim ki yanlış bir şey yapmayayım, başıma kötü bir şey gelmesin. Partnerin ailesi de ülkenin önde gelen gazetecilerinden biriydi, arayıp kürtaj olduğumdan emin olmak istediler. Ne acı. Rutin gittiğim doktorumun hastanesi kürtaj yapmadığı için doktorumun eşinin kliniğinde, eşi tarafından yapıldı operasyon. Ve adam biraz tacizciydi, şimdiki aklım olsa izin vermeyeceğim bir şekilde muayene etti beni kürtajdan önce. Sapık bence.

\*

21 yaşımıydım, kürtaj olmaya arkadaşlarımla gittim. Yanımdaki (normal) erkek arkadaşımı sevgilim sanan densiz hemşire, operasyondan bir süre sonra odaya geldi. Tuvalete geçtik, içimden metrelerce gibi gelen sargı bezi tamponunu çekiyordu. Sorular başladı: "Neden doğurmadın?", "Çocuk iyi birine benziyor bak hala yanında, doğursaydın keşke." "Kaç yaşındasın?" Ben de salak gibi cevap vermişim o narkoz sersemliğiyle.

Şimdi olsa o binayı başlarına yıkardım. Renk sormamışsınız ama bence kürtaj olayım parlak, koyu bir yeşildi.

\*

Kürtaja karşı değilim. Çok iyi korunduğumu düşünürken iki kez kürtaj yaptırmak durumunda kaldım. Birincisinde anne olmaya hazır değildim. Gerçekleştirmek istediğim hayallerim vardı. Kürtaj olmaya partnerim ile beraber gittik. Fiziksel kısmı çok önemli değildi ancak ruhen ikimiz de çok yıprandık.

İkincisi, çocuğumu tek başıma büyüttüğüm bir döneme denk geldi. Partnerim bu bebeği çok istiyordu ama benim koşullarım bir ikinci çocuğu büyütmemeye uygun değildi. Partnerimin gönül rahatlığıyla kürtaja ikna olması zaman alıyordu. Bir gün ani bir kararla bu işi tek başıma sonlandırdım. Zor bir süreçti. Renk koyu kırmızı.

\*

Çok kötü ve acı bir şey. 3 defa yaptırdım. İkisinde paylaştım, birinde paylaşmadım. Destek oldu.

\*

Kürtaj konusunda çok katıyım. Benim gözümde cinayetten farksız (Zorunlu halleri tabii ki istisna olarak düşünmek lazım). İlk hamileliğimde kürtaj oldum ama benim bebeğimin kalbi durmuştu yani zorunlu bir kürtajdı. Renk: Siyah.

\*

Kürtajın her kadının hakkı olduğunu düşünüyorum. İstemediği halde hamile kalmış her kadın çocuğu doğurmama, gebeliğine son verme hakkına da sahiptir. Kadına böyle bir karar veriyse iyi ve sağlıklı koşullar sağlanmalıdır. Hiç kürtaj olmadım. Eğer bir gün kürtaj olmaya karar verirsem, bunu mutlaka partnerim ile de paylaşırım. Onun kararı farklı olursa durum kafamı karıştırabilir belki ama ben doğurmak istemiyorsam eşime, partnerime hislerimi anlatır ve kararımı uygularım.

\*

Hiç yaptırmadım. Kendimizi hazır hissetmeden başımıza gelirse pozitif düşünüyorum, gider kürtaj yaptırırım. Ama bunun başıma gelmesini de istemediğimden korunuyoruz.

\*

Evet, yaptırdım. Ama içimin rahat olduğu bir konu değildir. Kürtaj olurken partnerimle paylaştım ve çok destek aldım.

\*

Evet, bir kez. Çünkü bebeğe etki edecek bir ilaç kullanıyordum.



Partnerimle paylaştım, evet çok destek oldu.

\*

Kürtajın, bireyin kendi hayatıyla, bedeniyle, konumuyla ilgili verdiği herhangi karardan biri gibi olduğunu düşünüyorum. Mesela hangi okulda ne okuyacağına karar vermesi ya da nerde yaşayacağına ya da saçını uzun veya kısa kullanmayı tercih etmesi gibi, sadece bireyi ilgilendiren bir karar olduğu kanısındayım. Elbette burada partnerin de düşüncesi değerlendirilebilir, ama karar her zaman kadının olmalı diye düşünüyorum. Aynı partnerden iki kere hamile kaldım ve iki kere de kürtaj oldum. İlkinde 20, ikincisinde 22 yaşımıydım. Şimdi baktığımda, muhtemelen saf olmamdan ötürü, sanki olan benim bedenimde olmuyormuş da bize oluyormuş gibi hissettiğimden ya da hissettirildiğimden dolayı, olayı trajikleştiren partnerime ben destek olur pozisyondaydım. Sanırım daha düşük kanlıydım.

\*

Oldukça çok sayıda kürtaj oldum. Partnerim her zaman yanımdaydı. Olayın duygusallığına kaptırmadım kendimi; pek başka bir çarem yoktu. Spiralle bile hamile kalabilen biri idim.

\*

Hiç olmadım. Ama kazara hamile kalsam, kürtaj yaptırırdım. Partnerime de, o kişinin yapısına bağlı olarak, söylemeyi ya da söylememeyi tercih ederdim sanırım.

\*

Kürtaj benim rahat yaklaştığım, hiç muhafazakar olmadığı bir konu. Gerekliyorsa, isteniyorsa yapılırdı dedim hep. Sadece kendi çocuğum olduktan sonra kürtajın eskiden düşündüğüme göre beni duygusal olarak daha fazla etkileyebileceğini düşündüm. Hiç kürtaj olmadım.

\*

22 yaşında iki defa üst üste kürtaj yaptırdım. O zamanki erkek arkadaşım yanımdaydı ama ailelerimizin kesinlikle haberi olamazdı. Çok ciddi bir borç altına girip bir sürü işte çalışmamız gerektiğini hatırlıyorum. Doğurmak üzerine veya annelik üzerine hiç düşünmedim, hasta olduğumu ve iyileşmem gerektiğini varsayarak o operasyonlara girdim. Ardında bıraktığı duygu sadece ekonomik yıkıntıydı. Erkek arkadaşım uzun seneler beraber olmaya devam ettik ve zor yoldan da güvenli korunmayı öğrenmiş olduk.

\*

Hiç kürtaj yaptırmadım. Partnerlerim bu konuda oldukça hassastı. İlk

hamileliğimde -ki erken beklenmedik bir hamilelikti- kürtaşı düşünmedim. Bu sorumluluğu paylaştığım bir eşim vardı. Ve doğurmayı seçtim.

\*

Şu anda kürtaşıla ilgili olumlu düşünüyorum fakat öncesi ilk kürtaşı atlatana kadar benim için ölüm kalım meselesiydi. Kimden olduğuna bakmadan gebeliğim kazara da olsa doğurmayı istiyordum. Kürtaşı olmak katil olmak gibi geliyordu kaderciydim ve hayalciydim. İki kere kürtaşı oldum. İlkinde düşük yapmışım; doktor sonra söyledi. İkisinde de partnerim yanımdaydı, elinden geldiği kadar destek olmaya çalıştı. Ama bencilin biri, anne olmak istememe ve bu hayallerle ilişkiye başlamamıza rağmen gebe olduğumu öğrendiğinde "kariyer" dedi. Sanki benim kariyerim yoktu. İlk kürtaşımda depresyona girdim. Hayallerim uzayın boşluğunda asılı kalmıştı ve kendimi canı gibi görüyordum. Bu süreç beni kadınlığıma daha da yaklaştırdı.

\*

İlk kürtaşı evli değilken yaşandı. Romantik bir düşünceyle partnerim (daha sonra kocam oldu) benimle bu nedenle evlenmek zorunda kalmasın diye. Ona sormadım. Duyduğunda Yeşilçam Melodramı yaşadık. Yaptığımdan dolayı özür dilettil bana oysa üzgün değildim. Doğum kontrolü uygulayamadığım için iki kürtaşı deneyimim daha oldu. İkimiz de bu konuda soğukkanlı idik. Geriye bakıp aslında sorumluluktan kaçtığını ve duygusal bir yıkıntı olacaksa onu bana yüklediğini üzüntüyle görüyorum.

\*

Kürtaşı kavramsal ya da etik olarak sığ genellemelerle tartışmaya açmaya karşıyım. Her kürtaşı tekil olarak kendi koşulları içinde değerlendirilmesi gereken bir eylem bence. Ben de yaptırdım ve partnerime söyleyerek yaptırdım. Kararı ben vermişim ve partnerim her anlamda çok destek oldu. Birden fazla yaptırdım ve hiçbirisi bende belirgin bir duygusal travmaya neden olmadı. Bunda, bir embriyonun o haftalarda ne anlama geldiğini mesleki olarak da daha iyi bilmemin etkisi olabilir.

\*

Hayatımda bir tane kürtaşı oldu. Ve kötü bir deneyimdi her anlamda. Uzun zaman üzüntüsünü yaşamışımıdır. Ama doğurmadığıma da pişman olmadım.

\*

Ertesi gün hapı ve doğmamış çocuk ile konuşmalar. Renk: Beyaz, gri.

\*

Hiç hamile kalmadım, dolayısıyla hiç kürtaj da yaptırmadım. Kürtajın temel bir hak olduğunu ve devlet güvencesi altında her kadın için erişilebilir olması gerektiğini düşünüyorum. Elbette kürtaj son çare olmalı, korunmanın daha yaygın uygulamalarıyla kürtaj aşamasına varmadan istenmeyen hamileliklerin engellenmesi bedensel ve ruhsal olarak daha sağlıklı olabilir.

\*

Hiç kürtaj olmadım ama cinsel ilişki sırasında yaşanan kimi kazalar sonucunda üç ya da dört defa emin olabilmek amacıyla "ertesi gün" hapı kullandım. Bu haplar da vücutta oldukça sıkıntı yaratıyor, mide bulantısı, sinir halleri, düzensiz kanamalar gibi. Bu sebeple pek hoş bir tecrübe değildi ama yine de iyi ki varlar.

\*

Kürtaj yaptırmadım. Kürtajın yasal ve tüm kadınlar için ulaşılabilir olması gerektiğine inanıyorum. Kürtajla ilgili tartışmaların kadının bedeni üzerinden maskülen "hak" söylemiyle yapılmasını hatalı ve sakıncalı buluyorum. Yasal olarak kürtaj hakkı verilmesine rağmen, maddi ve hukuksal nedenlerle bu haktan faydalanamayan çok kadın bulunuyor. Bu "hak" milyonlarca kadın için kâğıt üzerindeki bir kazanımdan öteye gitmiyor. Kürtaj tartışmalarının 9 aylık hamilelik dönemine odaklanması da aynı derecede hatalı. Doğum, kadın için 9 ay sonrasında da devam eden, çocuğun hayat boyu sorumluluğunu üstlenerek vermesi gereken önemli bir karar. Hamileliğin devamı ya da sonlandırılması kararı toplumsal, biyolojik ve psikolojik açıdan en çok kadını etkiliyor. Dolayısıyla, doğum yapan kadın kadar kürtaj yaptıran kadının da bebeğe aynı değeri verdiğinden hareketle bir tartışma zemini oluşturmak gerekiyor. Bu kararda toplumun, devletin ve babanın söz hakkı olduğunu düşünmüyorum.

\*

Kürtaj meselesine temasım daha çok hak edimi üzerinden oldu. Bu konuda kişiye yapılan herhangi bir müdahale ve baskıya tahammülüm yok. Öte yandan, bu temas alanından baktığımda meselenin politikasının fazla toplumsal cinsiyet politikası çerçevesinde kaldığını ve kürtaj deneyiminin yaşam ve ölümle kurulabilecek potansiyel ilişkiselliklerin, temasların önüne geçtiğini düşünüyorum.

\*

Evet yaptırđım. Belki sonra paylaşırım bu deneyimi. Şimdi yazmak zor benim için.

Kürtaj olmak bir yandan, vitamin almak, ameliyat olmak, asansöre binmek kadar fazladan bir müdahale gibi gelse de, diğer yandan toplumda kadın rolü düşünülürken maaalesef bir hak haline geldiği için kaçınılmaz. İçimdeki bebeğin oluşumu ne kadar elimde ki ölümü de elimde olsun? Ben bir kere kürtaj oldum. Tam olarak kimden olduğunu bilmediğim için her üç erkekle de paylaştım kürtaj olacağımı/olduğumu. Sırf akıllarına gelecek olan ihtimallerin akıllarına geldiğini görmek için. 29 günlüktü sanırım aldığım canlı. Yani 2 santimlik kara bir virgüldü gördüğüm kadarıyla. Bana psikolojik ya da bedensel bir ağırlığı olmadı. Çocuk yapmak gibi bir isteğim de yoktu, kafam karışık değildi. Ama gene de kürtaj olmaya karar kıldığımda aklıma ilk gelen şey "zaten hali hazırda farkında olarak ya da olmayarak bir sürü canlının ölümüne sebebiyet veriyorum ya da katkım var" oldu. Oluyor çünkü. Ölünebiliyor. Ama tahmin ederim ki, çocuk yapmak gibi bir fikrim ya da hormonum, bir sevdiceğim ve karnımda 29 günlük değil de, ne bileyim 50 günlük bir canlı olsaydı belki bu kadar rahat olamazdım. Kim bilir.

\*

Kürtaj olmadım. Eskiden çok korkardım hamile kalmaktan. Ama şimdi başıma gelirse, sıradan bir operasyonmuş gibi yaşayabilirim süreci. Fakat 34 yaşında olduğumu hesaba katarsak, 'ya doğursaydım?' sorusunun bir süre peşimi bırakmayacağından eminim.

Türkiye’de kadınlar tecavüzcüleriyle evlendiriliyorlar. Tecavüz mağduru hamile kadınların kürtaj olmaları engelleniyor. Kürtajın bir hak olduğu, ancak ve ancak kadının alması gereken bir karar olduğu meselesinin hala tartışılıyor oluşu çok üzücü.

\*

Bir kez kürtaj oldum. 19-20 yaşlarımdaydım. Birbirimize aşık olduğumuz bir ilişki içindeydik. Periyodum gecikince test yaptık. Pozitif çıktığında ikimiz de dumur olduk. Ama bir yandan da gülüyorduk. Ardından tabii ki panik geldi. Ne yapacağız? Sevgilim ressamdı, oldukça hassas davrandığı bir süreçti. Doğurmak istesem baba olmaya hazırdı neredeyse. Ben bir an önce kurtulmak istiyordum. Daha fazla büyümesinden korkuyordum. Vücudum fazlasıyla su toplamaya başlamıştı, 6 haftalık olmasına rağmen. Kuzenime haber verdim, onun tavsiyesiyle bir doktora gittim. Doktor hamile olduğumu, son derece sağlıklı olduğumu söyledi ve dünyaya getirmek isteyip, istemediğimi sordu. İstemiyorum dedim ve kürtaj için

randevulaştık. Randevuya sevgilimle birlikte güle oynaya gittik. Birbirimize stresimizi geçirmemek için çabaladığımızı hatırlıyorum. O daha çok benim için endişeleniyordu. Beni odada yalnız bırakmakta güçlük çekmişti. Ben doktora çok güvenmiştim, ellerim başımın altında sohbet ederek operasyonu tamamladık. Hafif yorgun hissediyordum. Sevgilimin evine gidip biraz dinlendim, sonra anneanneme gitmek zorunda olduğum için oraya gittim. İşin tuhafı nasıl görünüyorduysam, annem o gün kürtaj olduğumu anlamış. Onunla paylaşmadığım için ses etmemiş. Bana bunu yıllar sonra söyledi. Sevgilim ise bunun üzerine resimler yaptı, rüyalarında gördü. Hatta birkaç yılın ardından ayrıldık. Ayrıyken dahi bebek rüyaları gördüğünü söylemişti.

Renk sormamışsınız ama ben söyleyeyim, kahverengi.

\*

Kürtajı her kadının doğal hakkı olarak düşünüyorum. Hayatımda bir kere kürtaj oldum. Kararı kendim verdim ve partnerim o sırada her anımda yanımda oldu ve destekledi.

\*

Hiç kürtaj yaptırmadım. 20'lerimde olsam yaptırırdım sanırım, istemesem de. Fakat 30'dan sonra gönlüm elvermezdi. Hele ilk kalp atışını duyduysam, mümkün değil.

\*

Evet, 4 kez kürtaj yaptırdım. 19, 22, 22 ve 28 yaşlarımdaydım. Hiçbirinde kürtaj olmamak üzerine 1 saniye bile düşünmedim; gebelik testlerini yapmadan önce de sonuç eğer pozitif çıkarsa kürtaj olacağım kararlarını almıştım. Ama sadece yapılması gereken bir operasyon gibi düşünemiyor insan. Bir yandan hep 'Nasıl bu kadar sorumsuz, tedbirsiz ve düşüncesiz olabiliyorum? Derdim ne benim?' soruları dönüyor kafanda. Bir yandan bıraksan içinde var olan, büyüyecek bir insan var. İlk kürtajımda ruhen çok yıpranmıştım. Etik olarak sıkıntılı bulmuyordum kürtaj olmayı ama böyle bir şey yaşadığıma inanamıyordum sanırım; korkuyordum, hiç hazır değildim ne hamile olma fikrine ne de kürtaj olmaya. Ama üçüncüsü asıl büyük darbeydi benim için. Hala da öyledir.

İkinciyle arasında neredeyse boşluk yoktu. Ruhen zaten aşırı yorgundum; maddi olarak büyük sıkıntı içindeydim ve bu yüzden merdiven altı diyebileceğimiz korkunç bir muayenehaneye gitmiştim. Kabus gibi, iğrenç bir korku filmi seti gibiydi. Hiçbir kontrol olmaksızın

verilen narkozdan uyanmaya çalışıp, o koridorda yürüyorken kahkahalarla gülüyordum bir yandan. Nevrotik bir kriz hali. Sonrasında saatlerce ağlamıştım. Kendimi suçluyor ve aptal buluyordum. Benim bedenim benim sorumluluğumdaydı çünkü, başkasının değil.

Erkek arkadaşlarımdı hamile kaldığım kişiler. Karar konusunda konuşulacak bir nokta yoktu kafamda; ama elbette paylaşmıştım onlarla da durumu. Ellerinden geldiğince yanımda olmuşlardı diyeyim. Ama ruhen, bedenen ve madden ödediğim faturaların yanında, onlarınki sıfır kalır tabii...

\*

Kürtaj olmadım. Kürtaj bedensel ve ruhsal olarak bir seçim ve bana bariz gelen şu ki; kadının kendi kendine vereceği bir karar. Eğer böyle bir karar veriyor olsaydım partnerimle konuşurdum ama partnerimle konuşmuş olmam, kararı kendim almadığım anlamına gelmezdi. Böyle bir desteği beklerdim sanıyorum.

\*

Oldum ve çok üzüldüm. Hala da üzgünüm. Sevgilim hep yanımdaydı ve sevgi doluydu ama çocuktuk ve mecbur kaldık. Bu üzüntü benimle ömür boyu kaldı. Feminist Kültür Tarihi dersinde vaka çalışması yapıyorduk ve o dönemde bütün bu deneyimi kendimi vaka olarak alıp tüm sınıf arkadaşlarımla paylaştım. Ağır mevzular. Annemin o dönemde bana hediye ettiği oyuncak bebeği onun yerine koymuştum. Ve bu bebekle 39 yaşında daha yeni vedalaşabildim. Bu acıyı yıllarca her gece koynuma sarıp uyuduğuma şu an hala inanamıyorum. Bazı acıları kabullenmek kolay ama vedalaşmak çok daha zor. Mavi.

\*

Kürtaj bir kere yaptırdım, partnerimle ortak kararımızdı. Kendimi canavar gibi hissetmeme ve suçlamama sebep oldu. Hala da katil gibi hissederim. Bir şeyi yarım bırakmaktan çok farklı; olmasına izin vermemek, sırf zamanlaması ve toplumsal baskıyı bahane kabul etmek. Anne olmayı çok isteyen biri olarak kendimi bir tek bu konuda affedemeyeceğimi hissediyorum. Renk düşünmek istemedim bile hakkında ama mavi geldi aklıma.

\*

Kürtaj yaptırmak zorunda kalmamak için, tedbir alma konusunda azami gayretin gösterilmesi gerektiğini düşünüyorum. Bir defa kürtaj yaptırdım ve tabii ki eşimle paylaştım. O da bana destek oldu ve yanımda yer aldı.

\*

Öncelikle istenmiyorsa hamilelik, korunma konusuna ciddi bir önem gösterilmeli. Bu hamileliği sonlandırma kararının tamamen kadına ait olduğunu ve belirtilen süreç içerisinde kararına saygı gösterilmesini düşünmekteyim. Evet kürtaj oldum. Rahatsızlığım sonrası doktorun izin vermediği bir hamileliği sonlandırmak zorunda kaldım. Partnerim elinden geldiğince yardımcı oldu. Yine de çok travmatik bir durumdu benim için.

\*

Hiç olmam gerekmedi. Gerekliyse kürtajdan yanayım. Fakat eminim anne için çok ağır bir deneyimdir. Yas hali mutlaka yaşanmalı ve atlatılmalı.

\*

Kürtaj yaptırmadım ama gerek duysaydım yaptırmakla ilgili bir çekincem olmazdı.

\*

Kürtajın kadının kararı olması gerektiğini düşünüyorum. İki defa kürtaj oldum. Bilgiyi partnerimle paylaştım o dönem. Aynı kişiydi, 4 yıllık bir ilişkiydi ve evet, ruhen ve fiziksel olarak yanımdaydı.

\*

Kürtaj olmadım. Annem benden önceki ve sonraki çocuğunu aldırması. O yüzden bazen kendimi tek çocuk değil de, 3 çocuktan ortanca gibi hissediyorum.

\*

Kürtaj yaptırmadım. İstenmeyen hamilelik için yaptırılması gerekli olduğunu düşünüyorum. Kadın kesinlikle istemiyorsa baba adayına bilgi verilmesinin gerekli olmadığına inanıyorum. Kadın kararsızsa ya da bunun ilişkisine etkisi olacağını düşünüyorsa, baba adayına bilgi vermeyi tercih edebilir. Kadının bedeni, kadının hayatı, kadının kararı. Bu kadar basit. Yasal süre içerisinde ortada sadece döllenmiş bir yumurta olduğu için erkeğin elinden alınan bir şey yok. Bir adam güzel bir sevgili olabilir ama bu iyi bir baba olacağı anlamına gelmez. Evli kadınların yasa gereği kürtaj için kocalarından izin alması gerekliliğini de doğru bulmuyorum.

\*

Kürtaj istenmeyen veya sağlığı tehdit eden gebelik hallerinde kesinlikle yapılması gereken bir uygulamadır. Evet bir kez, birlikte olmasın dedik ve kürtaj yaptırdık, büyük bir duygusal yükü olmadı. Ama tamamen unutup sildiğimiz bir anı da değil. Partnerim baştan sona yanımdaydı ve benden daha üzgündü.

\*

Kürtaj yaptırmamanın bir hak olduğunu ve kadının kararına bağlı olduğunu düşünüyorum. Kürtaj yaptırdım, partnerimle de paylaştım ama benim kararım olarak gerçekleşti, ruhen destek olunduğunu düşünüyorum, benim başa çıkmamın “doğal” olarak kabul edildiği bir durumdu. Ama o dönem bu tür destekleri reddeden bir bünyede olduğum için de kendimi, kendim yalnızlaştırdığımı da düşünüyorum, “başa çıkabilirim” modu, olası desteğin de reddedilmesine sebep olabiliyor. Bir de bir an önce “normal” hayata dönme arzusu, hızlı bir normalleşme, kürtajın bir travma halini almasına sebep oluyor. Kürtaj öncesinde psikolojik bir desteğin mutlaka gerekli olduğunu düşünüyorum, “teknik” bir karar gibi dursa da derinlikli ve çok boyutlu bir olay.

\*

Hiç kürtaj olmadım. Yasal ve kolay ulaşılır bir işlem olması gerektiğine inanıyorum kesinlikle. Ama bir doğum kontrol yöntemi gibi de kullanılmamalı.

\*

Kürtaj yaptırdım. Beraber karar verdik. Daha doğrusu başka bir alternatif ikimiz de düşünmedik. Yanlış zaman ve yanlış insandı. Fiziksel ve maddi olarak destek oldu, yanımdaydı. Ruhen? Pek emin değilim. Bende bıraktığı izlerin onda da olduğuna inanmak çok zor.

\*

Kişinin doğal olarak kendi bedeni üzerinde karar verme hakkı vardır. Embriyonun henüz bir insan olmadığını, olma olasılığının ise hamile olmadan önceki olasılıkla aynı şey demek olduğunu düşünüyorum. Kürtaj yaptırdım. Tatilde tanıştığım biriydi. Sarhoştuk ve korunmadık. Bu yüzden kararı kendim verdim. Aslında çok kısa bir karar verme anıydı. Sadece kendime kızıyordum. O dönemde yakın arkadaşlarım bana destek oldu. Güvenilir bir hastane ve para bulmam gerekiyordu. O dönem öğrenciydim. Neyse ki fotoğraf makinem vardı; onu sattım. Bunun için ailemden para isteyemezdim. Onlara anlatmayı düşünmedim bile.

\*

Zorunlu haller dışında her kadının özgür iradesiyle verebileceği bir karar olması gerektiğini düşünüyorum. 2 defa yaptırdım. İlkinde karasızdım ama çok sağlıklı düşünemediğimi hormonların etkisinde olduğum için kararsızlık yaşadığımı düşünüyorum. Partnerim çok net şekilde istemediğini belirtti ve tabii ki vereceğim karara saygı göstereceğini söyledi. Şu an en sağlıklı kararı vermiş olduğumu düşünüyorum, ikimiz için de uygun zaman ve koşullar yoktu. Partnerim yanımda destek olmak



için vardı ama ruhen yanımda değildi. İkincisi de istemeden oldu. Partnerim ruhen ve fiziksel olarak desteğini gösterdi. Bunda duygusal olarak çok nettim. Soru işaretlerim olmadı.

\*

Çocuğu istemiyorsam ya da engelli ise tabi ki gerekli. Sonuçta kendi egom için bana bağlı bir çocuk dünyaya getirmek ne derece doğru. Hiç kürtaj yaptırmadım.

\*

Kürtajın kadının en doğal hakkı olduğunu düşünüyorum. Kadın zihinsel, duygusal, fiziksel, kamusal şartların birinin dahi uygun olmadığını düşünüyorsa, kendi bedeni hakkında söz söyleme ve müdahale etme hakkına sahiptir ve de olmalıdır. Kürtaj yaptırdım. Partnerimle ortak aldığımız bir karardı. Daha doğrusu hemfikirdik. Tüm süreçte ruhen ve fiziksel olarak yanımdaydı. Operasyon odasında kullanılan ve üzerinize serilen yeşil renkteki örtü, tabutun üzerine serilen yeşil örtüyle benzerliği adeta sizin gizlilik ve sessizlik tabutunuz gibidir. Tıbbi bir operasyonun din ve toplumsal baskı ve geleneklerle kulaktan kulağa yayılması kadını korkutma ya da vicdan azabına sürükleyen tutumun ölüm-yaşam arasındaki düşünsel girdaba sürükler. Yeşil.

\*

Kürtaj kadınların istemedikleri bir çocuğu doğurmamak için son çare ise yapmaları gereken şey. Bu kararı verme hakları olmalı bence. Çocuk sahibi olmadan önce çok kolaylıkla verebileceğim bir karar olurdu diye düşünüyordum. Ancak hamilelik tecrübesinden sonra, kürtajın aslında çok zor bir karar olduğunu, kadınlar için travmatik bir deneyim olacağını hissediyorum. Hiç yaptırmadım.

\*

Ne yazık ki oldum. O günkü üzüntümü anlatamam. İkinci çocuğum 9 aylık bebektir. Korunduğum halde hamile kalmıştım. Üçüncü çocuğu hiç düşünmezken, buna inanamıyordum. Çok ağladım. Eşimle konuşurken çok iyi düşünüp karar vermemiz gerekiyordu. Eşim harika bir insan; çok yardımcı oldu. Çocuk doğurmak önemli değil, onların geleceklerini düşünmek zorundaydık. Ve 20 günlük gebelik sona erdi. Şimdi düşünüyorum da, iyi yapmışım. Gerçi günaha girdim, biliyorum ama bu hayat şartlarında çok zorlanacaktık.

\*

Siyaseten çok önemli bir hak ama kişisel olarak hiçbir zaman büyük anlamlar yüklemedim. Aman içimde bir canlı var, bunu nasıl öldürürüm

falan demedim. Bir kere kürtaj yaptırdım. Bilgiyi partnerim ile paylaştım ama tersi bir karar zaten söz konusu değildi. Partnerim ruhen ve fiziksel olarak destek oldu. Kadın arkadaşlarımın desteği daha önemliydi.

\*

Benim bedenim benim kararım. Kürtaj bir kez yaptırdım, üstelik şu an evli olduğum adamla birlikteyken. Birlikte karar verdik, bana müthiş destek oldu, hastanede kollarında ağladım, beni hiç bırakmadı. Doğurmak isteseydim o da sahip çıkar harika bir baba olurdu, bundan emindim. Ama bana doğurma konusunda da hiç telkinde bulunmadı. Kendim aldırmaya karar verdim ama zor bir karardı benim için. Fazla düşünmeden duygularımla karar alırım, belki en uzun düşünüp mantık yürüttüğüm şey kürtajdır hayatımda. Bunun sebebi ileri bir yaşta olmam, doğanın bana bu çocuğu göndermiş olması ve sevdiğim, çocuğuma baba olabilecek yegâne kişiden hamile kalmış olmamdı.

\*

Kürtaj olmadım. Zor bir karar. Cinsel eğitimin verilmediği bir ülkede, kadının istemeyerek ve hazır olmadığını düşündüğü bir sırada hamile kalması ve kürtaj yaptırmayı istemesi, en doğal hakkı. Kadının yasal olarak kürtaj hakkı vardır, olmalıdır.

Kadın kendi karar vermeli, kendi bilinci, kendi bedeni.

\*

Hiç kürtaj yaptırmadım. Çocukları çok sevdiğimden aklımdan bile geçirmedim, riskli dönemlerde korunmayı yeğledim. Renk: Sarı.

\*

Kürtaj beni hep kederlendiren bir durum. Keder duygusu bir tanık olarak daha uygun bir kelime gibi duruyor. Bir duruma dönük üzüntü halinden farklı katmanlı bir yapısı var. Normal süreçleri unutturan bir yığın yapay gerçeklikle örülmüş bireysel olmasına izin verilmeyen toplumsal bir hastalığın bireysel travması.

Kişisel olarak çok kalabalık muhafazakar bir aile ve çevrede büyüdüğüm zamanlarda kürtaj ile ilgi çok fazla hurafe, hikaye anlatılırdı. Kadınlar kürtaj olmak isteseler de korkudan olamazlardı. Bunun için herhangi bir yasal yasağa gerek duymayacak şeyler olurdu. Örneğin; eğer kürtaj olursa bir kadın, varsa diğer evladının ya da aileden birinin ölümüne sebep olurmuş. Bunu duyan ve bu psikolojik baskıyı yaşayan bir kadın için korkunç bir travmaya dönüşürdü o süreç. Yasaların yerini bundan daha iyi ne alabilir ki... Eğer kürtaj olduysa her an kötü bir şey olacak

duygusuyla hastalanan kadınlar olurdu. Kürtaşı bu yüzden hep morla tarif edebilirim. Mor renk tüm bu süreçlerin ölümcül etkisini tariflerken ve kadın deneyimlerini gözlemlerken hafızamın kendince kodladığı bir renktir. Bu deneyimlerin, korku psikolojisinin yaşandığı evimizin avlusundaki sarmaşıkların mor çiçekleri, hafızamda hep bu anıların eşlikçisi olmuştur.

\*

Kürtajın bir hak olarak tartışılmasını dahi doğru bulmuyorum. Bu, bir dişinin "doğum yapmaya hakkı yoktur" la aynı şeydir. Bir kadının inisiyatifinde olan her şeye müdahale eden kendi dışında karar mekanizmalarından daha ölümcül bir şey düşünemiyorum. Kürtajın kendisi bir kadın için yeterince sıkıntılı bir süreç iken, dış etkenlerle bu sıkıntı katlanıyor. Tüm bunlar, kadınları gereksiz yere oyalayan, yaşamdan, üretimden uzak kalmasına yol açan, sürekli baskılayarak birer geciktirici rolü olan politikalar. Dişi için son derece doğal ve hızla geçmesi mümkün olan süreç, iktidarlar eliyle diliyle, bu politikalar yürütülürken korku, baskı politikalarını, dini öğretilerle güçlendirilerek ağır yapay dram unsurlarıyla taçlandırılarak, devasa hassasiyet söylemleriyle iktidarın yarattığı norma evrilir. Sonuç; kadın konusunda kanser olmuş bir toplum.

\*

14 Şubat, üçüncü çocuğuma hamile olduğumu öğrendim. Eşim yanımda değildi; iki ay önce gemilerde çalışmak için gitmişti. Çocuklar da küçükler. Ne yapacaktım? Kendi ailem çocuk rızkıyla gelir derken, görümcem "Aldır, baba yok başınızda, rezil olursun" eşim, "Sen bilirsin, ne yapmak istiyorsan onu yap" deyip bana bıraktı. Ben kürtaj olmak istemedim; o da bir candı ama görümcem aldı götürdü. Dualar ettim; bir aksilik çıksın yapılmasın bu kürtaj diye. Doktor muayene ederken bebeğin üç aylık olduğunu gördük. Doktor bizi oradan kovdu. "Siz vicdansız olabilirsiniz ama ben katil değilim" dedi. Allah'a şükrettim yavrumu bana bağışladığı için. O gün gördüğüm tek renk, beyaz önlüktü. Rengim: Beyaz.

\*

Hiç kürtaj yaptırmadım ama çevremde yakın arkadaşlarım yaptırdı ve kararın tamamen kadının seçimi olduğuna inanıyorum. Renk: Hardal rengi.

\*

Evet ve gerekli olduğunu düşünüyorum. Kürtajın meselesinin kadınlar

üzerinde yarattığı psikolojik baskının çok yüksek olduğunu düşünüyorum. Bunun toplumsal bir baskı olduğunu düşünüyorum. Operasyon çok rahat bir hizmet. Bu kararı kendi kendime aldım. Renk: Bej.

\*

Kürtaj olmadım; kürtaja karşıyım. Aslında ikilemdeyim. Kürtajı doğum kontrol yöntemi olarak gören kişileri katil insanlara yakın görüyorum. Ama tecavüz ve sağlık problemlerinde olabilmeli. Kadın olarak da hamileliğin sonlandırılmasında partnerin bilgilendirilmesi, kadının isteği doğrultusunda olmalı. Beden bizim, karar da bizim olmalı.

\*

Kürtaj oldum. Partnerimle paylaştım. Buna kendim karar verdim. Çok zordu.

\*

İki kürtaj oldum. Zamansız olduğu için çok düşünme fırsatı bulamadık. Eşimle karar verdik. Gri

\*

İki kürtaj oldum. Eşim ile karar verdik. Doktorun yaklaşımı iyi değildi. İlkinde babam yanımdaydı, ikincisinde eşim.

\*

3 kez kürtaj oldum. Benim kararım ile oldu ama eşim ile paylaştım. Eşim kürtaj olmamı istememişti. İkna ettim ama bana destek olmadı. Renk Beyaz.

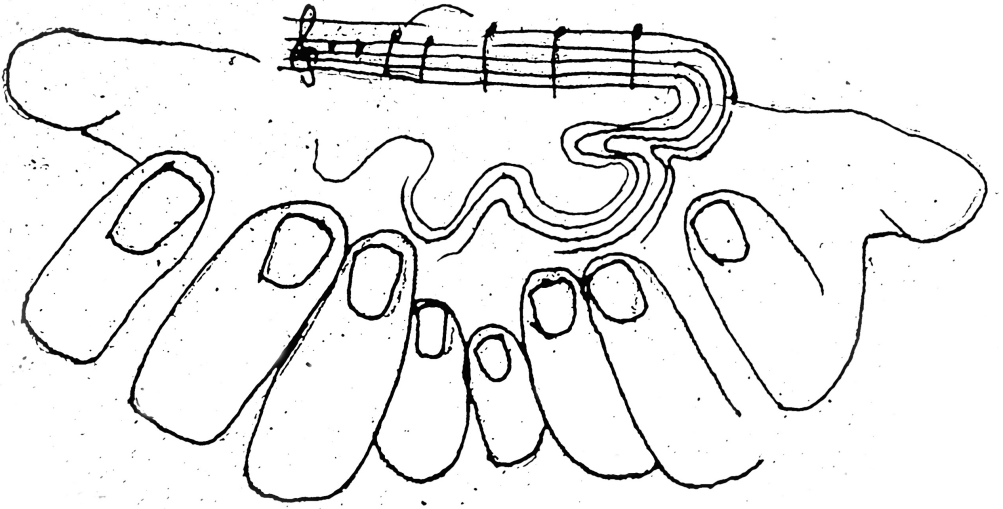
\*

Kürtajın kadının kendi kararı olduğunu düşünüyorum evet 3 kez kürtaj oldum. Son ikisini aynı doktor yaptı ve bir sonrakini doğurtmak istediğini söylemişti. Doğum doktorum oldu aynı doktor. Kararı ben verdim, partnerimle paylaştım, yanımda oldu. Her iki kürtaj doktorum da gayet anlayışlı ve sevecendi. Sanırım tanıdık oldukları içindi. Bir tanesinde epidural ile olduğum genel anestezi olmadığım için son derece rahatsız hissettiğimi hatırlıyorum. Çıkan sesler ve her ne kadar vücudumun bir kısmını hissedemesem de hareketleri hissetmem çok etkilemişti. Bir kaç gün suçluluk duyduğumu hatırlıyorum. Bundan dolayı partnerimle kısa bir gerginlik yaşamıştım. Sanırım ona biraz kızmıştım beni maruz bıraktığı için. Bu deneyimden sonra cinsel hayatımın bir süre sekteye uğradığını hatırlıyorum. Hamile kalma ve tekrar kürtaj olma korkum vardı. Tüm bunları ben yaşarken ona hiçbir şey olmaması kızgın hissetmeme neden olmuştu.

\*

Kürtaj olmadım. Olmaya niyetlendim. Vazgeçtim. Aldırmaya da aldırmamaya da ben karar verdim. Eşim destek oldu. Siyah.

**DÜŞÜK** / Düşük yaptın mı? Bu konuda bizimle paylaşmak istediğin bir şey var mı?



Böyle bir deneyimim yok.

\*

Hiç düşük yapmadım.

\*

Kürtajım bir nevi düşüktü, çünkü dış gebelik yaşıyordum.

\*

Yok yapmadım. Pek fikrim de yok. Çocuk sahibi olmak isteyip sürekli düşük yapan kadınlar geliyor aklıma, çektikleri sıkıntı ve toplum baskısı. Herkesin bir önerisinin muhakkak olması. Çekilmez bir durum. Rengi de alacalı gibi.

\*

Hayır, siyah olurdu.

\*

Bildiğim kadarıyla hayır.

\*

Daha önce hiç düşük yapmadım. Konu üzerine de pek düşünmedim, çocuk yapmaya istekli biri olmadığım için sanırım.

\*

Hayır yapmadım. Ama düşük riskini ilk hamileliğimde yaşadım. Çok zordu ve hamileliğimin ilk dönemini çok etkileyen bir dönemdi. İhtimali bile beni çok üzmeye yetmişti.

\*

Düşük yapmadım fakat yapan insanları gördüm, duydum. Tek bir sebebe bağlayamadıkları gibi birçok sebebe bağlı olduğunu da biliyorum. Çok detaylı bilgim olmasa da içimden bir his, günümüz insanının endüstrileşmiş gıda sektörünün kurbanı olduğunu söylüyor.

Tıpkı her gün bir yenisi eklenen hastalık isimlerinin (türlerinin) artışına paralel olarak laboratuvarlarda üretilen ilaçların sektörünün genişlemesi gibi, gıda sektöründeki doğallığın yok oluşu ile beraber doğan kalitesiz beslenmenin, hamile kadına ciddi zarar verebileceğini düşünüyorum, bu konudaki cehaletime rağmen.

\*

Hayır, yapmadım. Ya da farkında olmadım.

\*

İlk hamileliğimde bebeğimin kalbi durmuştu. Kürtajla sonlandırdık hamileliği. Bu soruya cevap verirken bile gözüm doldu. Sonra tekrar hamile kaldım. Şimdi 9 aylık bir kızım var çok şükür. Yine de hala durup düşünürüm; acaba yaşasaydı nasıl biri olacaktı diye. Sanki kucağıma almışım da sonra kaybetmişim gibi özlüyorum yavrumu. Eşim de çok üzülmüştü (üzüntüden 12 kilo vermişti). Eşim çok duygusal, çok içli bir insandır. Renk: Gri.

\*

Hiç düşük yapmadım. Düşük yapan arkadaşlarımdan gördüğüm, hissettiğim; durumun tarif edemedikleri bir acı yaşattığıdır. Ve göz yaşlarını akıtmalarına müsaade edilmezse, durum geçirtilip yokmuş gibi farz edilirse, bu acının azalmadığı ya da bilinç altının derinliklerinde günün birinde başka bir kılıkta tekrar hortlayabileceği ihtimali yüksektir.

\*

Yapmadım. Gözlemim, kadını ruhsal, hormonal, bedenen oldukça olumsuz etkilediği yönünde.

Ama düşük yaptım yine, dediğim fikirlerim oldu. O fikirler bir anda içimde yeşerip büyüyor, eyleme geçmeden bazen darp alarak, bazen neden olduğunu anlamayarak gökyüzünde süzülüp gidiyordu. Böyle zamanlarda kendimi düşük yaptım diye tanımlardım. Sonra o düşüncelerin bir şekilde bambaşka şekilde ama o uçan mavi balonun renginde bambaşka bir formda gerçekleştiğini gördüm. Bir şekilde doğurma duygum tatmin olup kendini telafi etti böyle durumlarda. Bunun doğallığını epeyce düşük yapıp, yeniden başka başka formlarda bulunca anladım. Bu doğal bir süreç.

\*

İki kere kürtaj oldum. İlkinde düşük yapmışım; doktor sonra söyledi.

\*

Evet. Benden büyük kadınlar, bir araya geldiğimizde "bir düşük on doğuma bedeldir" derlerdi. Böyle olduğunu yaşayınca öğrendim. Düşük süresince çekilen acı, kanamalarla ve artan, yinelenen bir acı. Doktor kanamayı durdurup "bebek yerinde" dediğinde onu istemedim. Sakat doğabilirdi ve işin gerçeği ben çocuk falan istemiyordum. Kurtulmama yarayacak ikinci kürtajı bu nedenle yaptırdım. Ama çok kan kaybettiğim ve tansiyonum düştüğü için uyuşturucu kullanamadı doktor; deyim yerindeyse, diri diri kesti beni. SİYAH.

\*



Bir düşük yaptım ama yapana kadar hamile kaldığımı bile bilmiyordum. Sanırım 4 haftalıkken falan sonlandı gebelik, sonrasında müthiş bir boşluk ve hüzün hissetmişim, sanki çocuğuma bakamamışım gibi.

\*

Düşük yapmadım. Şimdi bu soruyu okuyunca "düşük yapmak" fiilinin ne garip olduğunu düşündüm. Sanki etken bir eylem içinde olan biri var da "düşük" yapıyor gibi yani; düşük kendisi olmuyor, kadın yapıyor gibi bir kullanım gibi geldi. Garip.

\*

Bir kere ertesi gün hapı kullandım. Bütün kürtaj travmasını bir günde baştan yaşadım. Berbattı. Siyah.

\*

Evet, iki defa düşük yaptım ve eşimle çocuk istediğimiz dönemde oldu. Ve ben iki kürtajın sonucu iki düşüğüm olduğunu düşünürken buldum o dönem kendimi. Garip, yoğun bir suçluluk duygusuydu. Zamanla azaldı ya da kızlarımın doğumuyla unutturdu kendini belki de.

\*

Düşük yapmadım. Hamileliklerim sırasında bunu çok düşündüm. Kadınlar için çok zor bir süreç olmalı. Düşük sonrası bebekle vedalaşmanın, iyileşme süreci için gerekli olduğunu düşünüyorum.

\*

Evet ne yazık ki, çok kötü bir anı. Sadece ceninin hastalık taşıdığını öğrendikten sonra biraz içimiz rahatlamıştı. Kolay atlatılan bir durum değil.

\*

Düşük yapmadım. Ama ananemin düşük yapmış olduğu ve hatta bilerek düşük yapmış olduğu bilgisi beni çok etkilemiştir.

\*

Yapmadım, eğer yapsaydım korkunç bir his olabilirdi.

\*

Düşük yapmadım. Bunun için de mutluyum.

\*

Üzücü sorular, hiç düşük olmadığından kendimi şanslı buluyorum. Renk: Beyaz.

\*

Düşük yapmadım. Düşük yapsaydım, çok ileri zamanlarda olmadığı taktirde etkilenmezdim diye düşünüyorum.

\*

Yaptım. Çok üzülmüştüm. Siyah.

\*

Yaptım. Siyah

\*

Bir kere böyle bir şey yaşadım. Yeşil

\*

Düşük yaptım. Kırmızı

\*

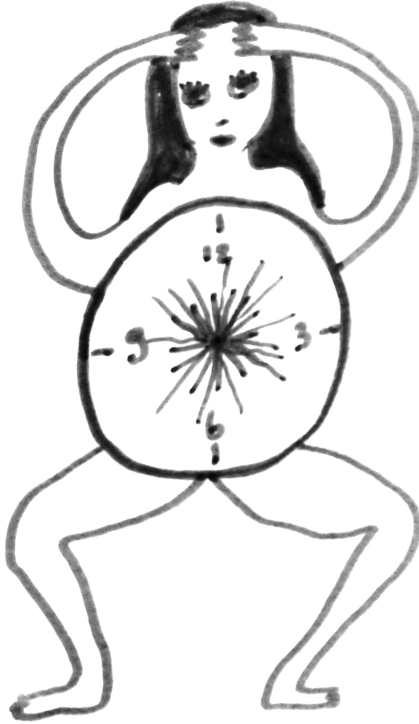
Sağlıklı bir çocuğum olduktan sonra ikinci için hamile kaldığımda düşük yapmıştım. Sanırım bu konulardaki en kötü deneyimim buydu. Bir çocuğum olmasına ve tekrar hamile kalabileceğimi bilmeme rağmen bir kaç gün ağır depresyona girdim. Sonuçta kendimi ikna ettim ve hayatıma devam ettim. Kısa bir süre sonra tekrar hamile kaldım ve ikinci çocuğumu doğurdum.

\*

Düşük yapmadım. Erken doğum yaptım. Bebeğimi kaybettim. Çok kötü bir durumdu. Çok etkilendim. Siyah.

**BİYOLOJİK SAAT** / Biyolojik saat kavramına inanıyor musun? Eğer işliyorsa nasıl işliyor sence?

Kadın biyolojik saati geldiği için mi çocuk istemeye başlıyor yoksa toplum baskısı yüzünden vakti azaldığı hissine kapılıp çocuk yapması gerektiğini mi düşünüyor? Sen biyolojik saatinin tik taklarını duyuyor musun? Anne olmakla ya da çocuk yapmamakla ilgili düşüncelerin neler? Biyolojik saat olgusunu bir renk ile tanımlasan hangisi olurdu?



Biyolojik saat kavramının daha çok, kadının menopoz sürecine girmesiyle birlikte, çocuk doğurma yetisinin sonlanması dolayısıyla oluşan, toplumsal ve sosyolojik etkenlerin izdüşümü olduğunu düşünüyorum. Özellikle kadının değerinin çoğunlukla annelik kavramı üzerinden tanımlandığı günümüz topluluklarında bunun biyolojik değil de, genel hatlarıyla sosyal/kültürel bir kavram olduğunu düşünüyorum. 38 yaşımıdayım ve tabii bunun bir gerçeklik olduğunu farkındayım. Hayatımın büyük kısmını anne olmaya hiçbir zaman hazır olmayacağımı ya da bu deneyimi yaşamak istemediğimi düşünerek geçirdim. Özellikle tek ebeveyn olarak çocuk sahibi olmanın ciddi bir sorumluluk olduğu ve özellikle Türk toplumunda bunun kadın için çok ağır bir yük olduğu algısı beni hiç bırakmadı. Çocuk sahibi olmak mutlak bir yol olmadı benim için. Özellikle artık çocuk sahibi olabilme yetimi 3-4 yıl içinde yitirmek üzereyken, hiçbir zaman biyolojik anne olamama ihtimalim beni hayal kırıklığına uğratan bir durum değil. Renk: Dağ pembesi.

\*

Biyolojik saate pek inanmıyorum. En azından kendimde deneyimlemediğim için. Bence çocuk isteği genellikle dışarıdan gelen uyarılarla ve koşullanmalarla ilgili. Uzun süren ilişki, evlilik, 30 yaşını geçmek ve etrafındaki insanların çocuk sahibi olması arada sırada insanın düşünmesine neden oluyor. Ve tabii bir yaştan sonraki standart sosyal koşullar da (iş, ev, koca gibi) sağlanmışsa özellikle aileler ve yakın arkadaşlardan düzenli bir baskı geliyor. Bu baskılarla birlikte dünyayı ve şimdiye kadar yaptıklarımızı (iş, okul, deneyim, insan ilişkileri) düşününce bunları neden ve ne için yapıyoruz diye düşünüyorum. Ve bir çocuğa tüm deneyimlerimi aktarmak istiyorum. Annelik bir yandan olağan bir şey gibi gelirken bir yandan alınacak sorumluluklar beni ürkütüyor. Nedeni daha önce de söylediğim gibi ülkeyle ilgili. Kendimi güvende hissetmediğim için çocuğuma da güvenli bir ortam sağlamakta zorlanırım diye düşünüyorum. Çocuk yapmadığımı düşündüğümde ise garip bir şekilde hüzünleniyorum. Çok derinde güdüsel bir şeyi öğrenilmiş şeylerle bastırdığımı biliyorum. Varsa eğer biyolojik saat, ya da buna ben "çocuk yapmaya karar verme dönemi" diyeyim, rengi turuncu olurdu.

\*

Bilimsel bir veri olan biyolojik saat kavramına inanıyorum. Çocuk sahibi olma konusunda da - kendi deneyimimle söyleyebilirim ki - fiziksel olarak da bunu hissetmek çok şaşırtmıştı. Özellikle ailenin aşırı kutsal olduğu

bizimki gibi toplumlarda kadınların fizyolojik gerçekliklerine ek olarak psikolojik ve sosyolojik şartlar da etki ediyor. Ancak yine kendi deneyimimle bu baskıyı hissettiğimi söyleyemem. Anne olmak kendime uygun bulduğum bir roldü ancak hayatım bu şekilde gelişmedi. Şu an oldukça yoğun bir yaşantım var ve yaptığım şeyler beni mutlu ediyor. Anne olmak gündemimden çıktı. Bunu takıntı haline getirmemek gerektiğini düşünüyorum; nihayetinde insanlar için var olmanın ebeveyn olmak dışında pek çok anlamı ve amacı olabilir. Ek olarak dünyanın bugünkü gerilimi ve toplam nüfusun varlığı sayı da yapmama konusunda daha motive edici bile olabiliyor. Biyolojik saat de uçuk bir pembe olabilir.

\*

Biyolojik saatin doğal olarak var olup olmadığını bilmiyorum, ancak sosyal olarak etkin bir şekilde zihinlerimizde var edildiğini düşünüyorum ve tik tak tik tak çalışıyor. 40 yaşımdayım, hiç hamile kalmadım. Çocuk sahibi olma fikri beni korkutuyor ama bu lanet saat çalıp duruyor zihnimde. Çocukları seviyorum ama hayatın çocuk peşinde koşturarak geçme düşüncesi, artık bir başkası için yaşamak fikri çok cazip gelmiyor. Yine de bir çocuk dünyaya getirme ya da yaşamımı bir çocukla paylaşma fikrini kabul edebiliyorum. Ama zannederim çocuk odaklı bir yaşama dönüştürmezdim yaşantımı. Annem de dönüştürmedi ve bence en iyisini yaptı. Renk düşünemiyorum.

\*

Biyolojik saat kavramı varsa bile, bu kavram parçası olduğumuz toplum tarafından oldukça etkileniyor olmalı. Ben biyolojik saatimin tik taklarını henüz duymuyorum. Duyacak olursam da hemen bir karara varmak yerine bu konuyu etrafıca düşünmeyi tercih ederim (hayat koşulları, psikolojik denge ve destek)

Bir insan dünyaya getirme fikri benim için heyecan verici. Biyolojik saat parlak siyah rengini hatırlatıyor.

\*

Ben daha çok sosyal bir şey olduğunu düşünüyorum açıkçası. Etraftakiler çocuk yapınca, haydi biz de yapalım gibi oluyor. Açık sarı olsun.

\*

Emin değilim. Ben çocuksuz hayat düşünmedim hiçbir zaman. Annelik çok zor ama çocuk istedim. İki oğlum oldu. Daha hamile kalabilseydim üç dört tane olurdu. Olmadı. Gazetelerde 64 yaşında kadınlar doğum yapıyor diye okuyup heyecanlanıyorum ama 70 biraz geç diye

düşünüyorum. Kırk yaşımdan sonra kız çocuk istemeye başladım. Daha önce bir kız çocuğum olsa, bu toplum da yetiştiremem diye korkmuştum. Ama korkum yersizdi diye şimdi görüyorum. Neyse olmadı. Keşke olabilseydi.

\*

Biyolojik saatin tik taklarını her anlamda duyuyorum. Ama yaşantımı ona göre kurmuyorum. Annelik tanımı çok geniş. Anne olmak için doğurmak bir gereklilik değil. Çocuk, sadece biyoloji ile sınırlanamayacak bir şey. Toplumsal baskılar kadınların üzerinde çok yoğun işliyor. Anne olmak ya da olmamak kişisel bir karar. Biri diğerinden daha fazla değerli değil, hayatınızı nasıl yaşamak istediğinizle ilgili. Annelik kutsallaştırılıyor ya da mutlaka olunması gereken kadınlık görevi gibi sunuluyor. Bu durumda karar verme hakkınız olduğunu hatırlamak zorlaşabilir. Oysa karar tamamen bize ait olmalı. Biyolojik olarak anne olmayı seçmediğim için bana hep bundan dolayı pişman olabileceğim söylendi. Bu da bir baskı biçimi. Ben kendi adıma bu güne kadar hiç pişmanlık duymadım.

Biyolojik anne olmadan anne olmayı, önümdeki yaşam sürecinde düşünebilirim. Ama bir zorunluluk ya da mutlaka yaşamam gereken bir deneyim olarak hissetmiyorum. Renk: Beyaz.

\*

Bende hep çocuk istediğim için biyolojik saat durumu olmadı. Pek de inandığım bir şey değildir. Anne olmak isteyen bir kadın için güzel bir şey olsa gerek. Ben istedim ve oldu. O açıdan çok mutluyum. Ama her kadının tam tersini de istemeye hakkı var. Anne olmak istemiyorsa istemiyordur. Bir kadın anne olmak istemiyorsa bu da onun kararıdır. Her kadın anne olmak zorunda değil. Ama bir taraftan da bir sürü baskı nedeniyle bu kararı almak zorunda kalıyor olabilirler. Biyolojik saat sendromu, bende beyaz.

\*

İnanıyorum. Ama bende henüz işlemiyor. Yani hormonlarım bebekkkk diye bağırıyor. Bazen beynim ittiriyor ama hadi diye. Doğurganlık kadında zamanla sınırlı, erkeklerin ise tuzu kuru. İşleyişi biraz toplum baskısı, biraz çocuk seven arkadaş baskısı, biraz mantık, biraz çöpsüz üzüm kalma korkusu. Malzemesi bol yemek gibi. Her telden duygu var içinde. Her ikisi de olabilir. Benim hormonlarım beni hiç bir zaman dürtmedi. Ama, ulan geldik bu yaşa, reglim azaldı, yumurtalar bitiyor, eyvahlar olsun dediğim zamanlar oldu. Tabi sonra da otur oturduğun

yere demelerim. Anne olma arzusu olarak olmasa da, anne olabilme zamanımın geçtiğini fark ettiriyor o tik taklar. Öncelikle anne olmanın çoooooooooooooooook zor bir meslek olduğunu düşünüyorum. Maaş alamadığın, tatilinin olmadığı, ne yapsan beğenilmediğin, istifa etme şansının olmadığı çoooooooook zor bir meslek. Her kadının anne olma yetisinin de olduğuna inanmıyorum. Şahsen ben, bazen kedimin suyunu bile vermeyi unutabilecek kadar şuursuz, düzensiz, dağınık biri iken, yaşaması tamamen bana bağlı bir canlının sorumluluğunu almak gerçekten korkutucu. Ama bir çocuğun iyisiyle kötüsüyle, güzellikleri ve problemleriyle bir ebeveyni iyi kötü hayata bağladığına da inanıyorum. Anneme bakıyorum da, ben olmuşum 40, kadın hala benle uğraşüyor. Renk konusunda hiçbir fikrim yok.

\*

Biyolojik saat kavramına inanmıyorum. Fakat bir kadın olarak doğurmanın içgüdüsel bir arzu olduğunu düşünüyorum. Belki budur biyolojik saat. Bu durumun çevren ile şekillendiğini de düşünüyorum. Çevrendeki herkes doğuruyorsa sende doğurma arzusu oluşabilir. Nasıl kadınlar uzun bir süre aynı ortamda beraber olduklarında adet dönemleri de aynı zamana denk gelir bunun gibi bir şey olabilir. Ben biyolojik saatimin tik taklarını duymadım, ama anne oldum. Her kadın anne olmak durumunda değil ama doğurma özelliğimizin olması olağanüstü bir durum; bunu anne olduktan sonra fark ettim. En azından bana öyle geldi. Biyolojik saat olgusunun rengi sarı.

\*

Biyolojik saat kavramına inanmıyorum. Toplumsal beklentilerin ve toplumsal öğrenilmişliklerin etkisi olduğunu düşünüyorum. Elbette çocuk sahibi olma arzusunun kişisel, ebeveyn olma kararının da biyolojik değil çok yönlü bir duygu-düşünce sonucunda verildiğini düşünüyorum. Biyolojik saat olgusuna "yeşil" derdim.

\*

Biyolojik saat kavramına bu çerçevede bir miktar inanıyorum. Farklı yaş, çevresel ve ilişkisel koşullarda, farklı hormonların salgılanıp kararlarımız üzerinde bir miktar etkisi olduğuna inanıyorum ama dediğim gibi bir miktar. İnsanı biyolojik bir makine olarak algılamak ve seçimlerini sadece bu gerekçelerle açıklamak oldukça indirgeyici bir yaklaşım olurdu. Anne olmayı istemenin ardında, karmaşık motivasyonlar olabilir; psikolojik (erken travmalar, ebeveynlerimizle ilişkimiz), sosyal yaptırımlar (gelenekler, prestij, sosyal çevrenin beklentileri, yaşlanma korkuları),

biyolojik (hormonlar). Ben 30'lu yaşlarımın başında, çocuk sahibi olmayı oldukça istemiştim, sanırım, şimdi düşündüğümde, o zaman oldukça kötü giden ilişkiyi kurtarmayı arzulamış olabilirim bilinçaltımda. Şu anda 36 yaşındayım, iyi giden bir beraberliğim var ve çocuk sahibi olmayı pek düşünmüyorum. Evlatlık edinme fikri de bana yakın geliyor, ilerde bir aile olmayı arzularsam ve biyolojik saatime göre doğurmak için geç kalmış olursam, kan bağımlı olmayan bir çocuğa da duygusal olarak yaklaşabileceğimi, anne olabileceğimi düşünüyorum. Hiçbir baskı da hissetmiyorum üzerimde. Biyolojik saati bir renkle tanımlamam gerekse kırmızıyla tanımlardım, neden bilmiyorum, biyoloji kelimesi aklıma kanı getiriyor, belki ondan.

\*

Biyolojik saat mi bilmem, ben kendimden ümidi kestiğimde canım çocuk istiyor. Bir de çocuk yapmak oyun oynamak gibi gözüküyor hala bir yanıyla. Canım oyun oynamak istediğinde de çocuk yapasım geliyor. Ama çocuklu bir evde iki saatin sonunda çocuk yapma hevesim duman oluyor. Bebekleri çok severim o ayrı, sarılıp uyumak falan güzel olurdu ama boğarsın yatağına yatır diyorlar. Rengi açık mavi ya da yeşil.

\*

41 yaşındayım. Biyolojik saatim 40'ımda kediler için çalıştı. Hayatımda ilk kez kedim oldu, hem de iki tane! Çocuklara bayılıyorum ve aram onlarla çok iyidir. Gönüllü öğretmenlikten profesyonel öz teyzeliğe kadar çocuğa dokunan işler yaptım. Bu deneyimlerin hiçbir anında "bir tane de benim olsun" demedim. İçimden gelmedi. Galiba benim bu saat hakkında konuşmam çok doğru olmaz, çünkü varlığını hissetmedim. Kendimi çocukla gerçekleştirebileceğime inanmadım. Hayatım bir çocuk tarafından kurtarılmaya aşamasına da hiç gelmedi. Yalnızlıkla sorunumun olmamasının, mizacımdan da bunda etkisi var sanıyorum ve aile öykümün elbette. Biyolojik saatim parlament mavisi.

\*

Bu konuda yazılanlara göre çocuk isteme yaşındayım. Hala çocuk yapmak aklımın ucundan bile geçmiyor. Toplumun kalıplarına girmek zorunda hissetmiyorum. İsteyen yapsın. Buna renk olarak laciverti seçerdim. Lacivert, 'hayatın düzeni bu, insanın doğası bu' cuları temsil ediyor. Başkasını bilemem böyle bir doğam yok benim.

\*

Olabilir, 24 yaşındayken çocuk sahibi olmak istemiştim ama galiba yapacak kadar da istememişim. Pembe olurdu.



\*

Biyolojik saat kavramına inanmıyorum. Eskiden (evlenmeden ve çocuk sahibi olmadan önce) bunun varlığına inanırdım. Bence eskisi gibi gözle görülebilecek bir toplum baskısı söz konusu değil. Bunun yerine hissettirilmeden sinsice yapılan bir kulak doldurma var. Evlenmenin gerektiği ve evlilik ardından doğumun daha hızlı şekilde gündeme getirilmesi gerektiği gibi. Ben hamile kalmayı planlarken, kariyer planlamamda en doğru zamanın içinde bulunduğuma inanmamdan yola çıktım. Doğum yaptıktan sonra, bunun doğru bir planlama olduğunu söyleyemem.

\*

Daha çok toplum baskısı olduğuna inanıyorum. Anne olmanın aşırı yüceltilmesine karşı olduğum gibi yerilmesinden de rahatsızlık duyuyorum. Bazı kadınlar merak ediyor ve istiyorlar; bazen pişman oluyorlar, bazılarınınsa ilgisini dahi çekmiyor. Kendi iç sesini dinleyen bir kadın bunu tercih edebilir ya da etmeyebilir. Hayatın diğer alanlarında nasıl farklı tercihlerimiz varsa bu da öyle bence. Ben anne olmayı merak ettim ve istedim. Beni çok mutlu etti. Fakat bu her kadının bu deneyimi yaşadığında aynı biçimde hissedeceği duygusu uyandırmıyor bende. Biyolojik saatin rengi fosforlu kırmızı.

\*

Evet inanıyorum. İşliyor tabii ki. En belirgin örneği kadının belli bir yaştan sonra çocuk sahibi olamaması bence. Her kadının içinde bir yerde annelik içgüdüğü olduğuna inanıyorum ama kimi aşırı, kimi çok daha ince bir nabız gibi belki. Ve bazen bu güdü bazen başka yerlere katalize oluyor belki, ya da annelik güdüğü farklı yerlerde kendini belli ediyor. Türkiye’de kadınların özgür seçim yaptıklarına inanmıyorum. Neredeyse doğumdan beri kızlara anne olmak empoze ediliyor. Kaç kadın gerçekten isteyip istemediğini sorguluyor acaba? Ya bu koşullandırmayla, ya bu biyolojik tik taklarla ya da yapmazsam pişman olurum diye korkudan anne olan kadınlar var. Ayrıca çok isteyip olamayan arkadaşlarım olduğu gibi, bazen karşılaştığım bazı anneleri de annelikle uzak yakın ilişkilendiremiyorum, çocuklarına üzülyorum. Biyolojik saat kesinlikle mavi. Bebek mavisinden, buz mavisine, gök maviye, gece mavisine, turkuaza kadar çeşitli. Biyolojik saat olduğu gibi herkesin bir de paralel saati olduğuna inanıyorum, sadece herkes bunu kendinde keşfedemiyor olabilir. Biraz hissettiğin yaşta olmak, belli duraklarda biraz daha uzun duraklama lüksünü ve gücünü insanın kendine tanıması gibi bir şey. Bir

nevi dünya zamanıyla saymamak. Bunun da varlığına inanıyorum.

\*

Biyolojik saat kavramına inanıyorum ancak insanların kendi iç saatlerini kurabileceğine de inanıyorum. Yeterince odaklanabilen insanların salgı bezlerinin ve metabolizmalarının kontrolünü ellerinde tutabildiklerini düşünüyorum. Toplum baskısı mı, biyolojik saat mi sorusu biraz yumurta-tavuk paradoksunu anımsatıyor. Kendi adıma biyolojik saatimin tik taklarını duymuyorum. Geçtiğimiz günlerde saçımda ilk beyaz teli gördüğümde bir an durup "Endişelenmeli miyim?" diye kendime sordum, sonra unuttum. Belki vücudum belli konularda sinyal veriyordur ancak onu duyabilmek için de durup dinlemek gerek. Biyolojik saat çimen yeşili. Çocuk yapmamayı tercih eden kadınları anlayabiliyorum ve çok saygı duyuyorum. Annelik benim için, kendimle ilgili bildiğimi sandığım ne varsa hepsinin havaya saçılmasıydı. Bir çocuğun dünyaya gelişinin anne için ve partnerler arasındaki ilişki için büyük bir travma olduğunu düşünüyorum. Travmayı olumsuz algılamamak gerek; bunu büyük bir çarpışmayı tarif etmek için kullanıyorum. Böyle bir çarpışmadan sonra dağılan parçaların tekrar bir araya gelirken eski yerlerine yerleşeceklerinin bir garantisi de yok. Doğum aynı zamanda bir yıkım ve bu yıkım insana kendini, kendi elleri ile inşa şansı veriyor. Kendinizde varlığından haberdar olmadığınız yönler keşfediyorsunuz. Varlığından emin olunanlar kaybolabiliyor. Kontrol edebildikleriniz, kontrol edemediklerinizle karışıyor. Bir iken iki oluyorsunuz bu bölünmüşlük getiriyor. Parçalarınızı bir araya getirmek için yeni çözüm yöntemleri geliştirmek zorunda kalıyorsunuz. "Bir çocuğu anlamaya çalışmak insana kendini buldurur" diye bir söz var, mümkün ancak garantisi yok. Bu zihinsel, bedensel ve ruhsal parçalanıp birleşme hikayesinin kadınlara özel bir şans olduğunu düşünüyorum. İnsanın ancak varlığında bulunan dişil güç ile kendini kendi elleri ile yıkıp tekrar yaratma cesaretini gösterebileceğine inanıyorum. Bana göre bir erkek de ruhsal olarak "anneliği" yaşayabilir ancak, örneğin vücudu parçalanmadığı ve açık söyleyeyim doğum için yatılan o masada ölümle burun buruna olduğu gerçeğini yaşamadığı sürece deneyimi tamamlanmayacaktır. Gerçek kimliğimiz, varoluşumuza yönelik hakiki bir tehdit karşısında kendini gösteriyor. Bir bebek ana rahmine vücudunuz üzerinde mutlak bir hak iddiasıyla giriyor. Oğlumu emzirirken daha önce hiç böyle net bir edimle karşılaşmadığımı düşünmüştüm. Tereddütsüz, mutlak ve yüzde yüz olarak benim vücudumu kullanıyordu. Göğüslerim sanki ona aitti.

Kendimi istila altında hissediyordum. Vücudumu fiziksel olarak ele geçirmenin yanında ruhsal olarak da benimle bütündü. Zihinsel olarak benim uzuvlarımı kendi uzuvları olarak algılıyordu. Ben kolumu kaldırdığımda o da kendi kolunu kaldırdığını sanıyordu. Bunu çoğalma olarak gören anneler de vardır mutlaka ama ben bu süreci bölünme ve birleşmeye çalışma olarak yaşadım.

\*

Biyolojik saat kavramına evet, inanıyorum. Ama biyolojik saatin karşı konulamaz bir güç olduğunu düşünmüyorum. Beden doğurmak için çıldırsa da, eğer anne olmak istemiyorsa bir kadın, olmaz. Başkalarının çocuklarını sevmek, evlat edinmek, hayvanları sevmek de bu hissi tatmin edebilir. Bilmiyorum. Çocuklar için deli oluyorum ve onlarla çok eğleniyorum. Kendimi anne olarak hayal edebiliyorum ama bana doğurma kafası hala gelmedi. Doğurmayı büyük bir yük, hayatımı engelleyecek bir sorumluluk olarak görüyorum 27 yaşında bir kadın olarak .

\*

Biyolojik saat kavramına inanmıyorum. Söylentiden ibaret olduğunu ve tamamen bir toplum dayatması olduğunu düşünüyorum. Kadınların da buna kendilerini inandırdıklarını ve kendilerini bu şekilde kandırdıklarına inanıyorum. Mantıklı düşünürsün. Eğer bu mantık senin bir çocuğu iyi bir şekilde yetiştirebileceğini söylüyorsa ve senin hayatında yeri olduğunu ve onunla tamamlanacağını düşünüyorsan zamanı aşağı yukarı ayarlar ve doğurursun. Gerekirse evlenirsin, gerek de yoktur ama neyse, ya da bu mantık sana o çocukla yapamayacağını, hayatında farklı değerlerin daha önemli olduğunu söylüyorsa ve kendinden gideceğine inanıyorsan da doğurmazsın. Olay nettir. Ya istersin ya da istemezsin. Hiç vaktimin azaldığını düşünüp bu paniğe kapılmadım. Biyolojik saat o yüzden bende mor. Moru hiç sevmem ve 'yalan' kavramına eş gelir bende.

\*

Biyolojik saat diye bir kavram var ama 30'una gelmiş bir kadın olarak asıl çocuk isteme nedenimin toplumsal baskıyla ilgili olabileceğini düşünüyorum. Sonuçta bir kadın bugünkü tıbbi koşullarla 50 yaşında da doğurabilir, eğer isterse. Ama 2 senedir evli olmam, abimin 3 hafta önce bir bebeği olması vs. gibi nedenlerle sanki algıda seçicilik yaşıyorum ve nereye dönsem, TV'de, internette, sokakta bebek görüyorum. Bu algıda seçiciliğe beni yönlendiren koşullar muhtemelen içinde olduğum bu durum. Ama çocuk yapmaya karşı olmadığımı da hep içten içe

biliyordum. Biyolojik saat olgusu birkaç rengin karışımı, bir tür bulamaç. Koyu haki diyelim mesela.

\*

Biyolojik saat var sanırım ama bu daha çok dış etkenlerle devreye sokuluyor. Ben evliliğe ilk çocukluk - genç kızlık dönemlerinden başlayarak hiç inanmadım. Ama hep çocuğumun olacağını düşünürdüm. Çocuğu hiç bir zaman kadının hakkı, onun sahip olduğu bir obje gibi de görmedim. Hep birbirini seven - aşık bir çiftin çocuğu olmalı dedim. Böylelikle mutlu bir çocuk yetişir diye düşündüm. O yüzden artık zamanı geldi bir çocuk yapayım yerine, aşık olduğum, beni seven adamdan çocuk yapayım istedim. Teoride doğru, pratikte yanlış kararmış. Biyolojik saat mavi olsun.

\*

Hayır, biyolojik saat / fitrat gibi şeylerin hiç birine inanmıyorum. İnsanlar böyle şeylere inanmayı kendileri seçiyorlar (baskı ve ideolojiler bir yana). Kadının doğası denilen şey ister sağcı bir dille annelik üstünden olsun, ister regl, rahim, ay, doğa olsun bence aynı hoş ama boş kapıya çıkıyor. Ben biyolojik saatin tik taklarını duymuyorum. Hiçbir zaman tam duyamadım sanırım.

Anne olmak istemiyorum. İleride menopoz öncesi paniğe kapılıp ister miyim bilmem. Ama sonuçta yaşım geçiyor, isteseydim şimdiye kadar doğururdum herhalde. Bir kere annelik sorumluluğu alamayacak kadar bencil olduğumu düşünüyorum (her konuda). Ayrıca bedenimin değişmesi, tenimde çatlaklar oluşması, memelerimin sarkması düşüncelerinden nefret ediyorum. Doğurunca, ya bir dakika ben bu işten vazgeçtim diyemiyorsun. Bazense tersine güçlü bir birey yetiştirebileceğimi düşünüyorum. Param olsa yumurtalarımı dondururdum diyorum. Ama sonra korkular geri geliyor. Biyolojik saati (?) renk ile tanımlasam siyah-beyaz derdim.

\*

Biyolojik saate inanıyorum. Her şeyin bir zamanı olduğuna. Doğal döngüde zamanlamanın önemine. Çocuk istediğim zaman, kesinlikle o zamanın - kendi yaşamım ve kendi döngümde - doğru zaman olduğuna inancım tamdı. Doğru zaman nedir? Güven hissi, sevginin çoğalması, paylaşma duygusunun artması... Annelik kadın için büyük bir öğreti. Çok zorlayıcı olsa da büyük bir tatmin. Sürekli kendinle çatıştığın, sorguladığın bir yandan da yenilendiğin bir tecrübe. Beden yorgunluğu

tabii inanılmaz. Ama zihin yorgunluğu kat ve kat fazla. Ve bu her zaman, ne kadar eşlerin destek olduğu söylense de, kesinlikle kadının yalnız yaşadığı bir tecrübe. Çocuklar... Sürekli etrafınızda küçük küçük sizin karakterinizden parçalanmış tipler doluyor düşünsenize. Sürekli kendinize cevap vermek, kendinizi sakinleştirmek, anlamak, paylaşmak, olayları ve kavramları anlamak anlatmak zorundasınız. İkinci bir yaşam gibi. Size sunulan ikinci bir şans. Bir de çocuk erkek ise farklı bir cinsten yaşama durumu... Çok enteresan. Biyolojik saatimin rengi beyaz olurdu. Daha doğrusu ışık!

\*

Biyolojik saate inanmıyorum, zira küçük yaşlarımda bile çocuk yapma arzum vardı. Bunun da nedeni sanırım mutlu bir yuvada büyümem oldu. Sanırım ebeveynlerime benzeme isteği... Renk: Gri.

\*

Bence biyolojik saat denilen şey bugünkü evrimleşmiş, medenileşmiş insanda toplumsal bir hikaye. Doğamız gereği zaten kadın olarak doğurmak bizim işimiz. Doğurmak = Yaratıcılık. Ama insanlığın geldiği bu evrede, doğurganlığın başka yerlerde, başka şekillerde ortaya çıkabildiğini, doğurma eyleminin şekil değiştirdiğini, çocuk ya da başka bir şekilde doğurganlığın yaşanabileceğine inanıyorum. Biyolojik saat meselesi de bu noktada tamamen toplumun dayattığı, gözüne soktuğu, normalinin bu olduğu şeklinde çevrende dolanan bir hikaye.

Arkadaşlarının çocukları, etrafında gördüğün mutlu aile tabloları falan gaza getiriyor da o sözde saat çalmaya başlıyor. Avcı toplayıcı dönemde kadın organize eden, doğuran, adam avlayıp getirenmiş ya, bugün de onun farklı versiyonu dayatılıyor diye düşünüyorum. Ama sorun, artık avcı toplayıcı dönemde değiliz. Biyolojimiz de varlığımızdan, kadınlığımızdan gelen bir şeyle doğurmamızı istiyor ama bir saati olduğunu düşünmüyorum.

\*

Çocukluğumdan beri şu tür evrelerden geçtim: 7-8 yaşımdan ilk hatırladığım "Dünyada bir sürü aç çocuk var onlara bakmak lazım. Doğuracağıma evlat edinirim". Genç kızlığa girdiğimde ise o şefkatli yaklaşım bir sürü çevresel, ekolojik ve sosyo-ekonomik farkındalık sebebiyle "Bu dünyaya çocuk yapılmaz"a evrildi ki o süreçle çocuk yapıp yapmamayı kendi üzerimden düşünmeyi çoktan bırakmıştım. Benim için çoktaaaaaan kavramsal bir konuya indirgenmişti bile. Ondan bir tık sonra,

belki yirmilerimin ortasında tekrar kimi dış faktörlerden - hâlâ hormonal uyarı almamışım - çocuk yapma/edinme konusu ısınıp tekrar önüme geldiğinde, çocukluğumdaki cin fikrimi hatırlayıp "Evet ama bu evlat edinme işi şaka değil galiba. Boru değil yani. Bir yabancıнын çocuğunu..." "İyisi mi Merve , sen büyük konuşma" dedim ve konuyu kafamda tartışmamak üzere gömdüm. Tabu olarak değil ama bu konuyla ilgili, başıma gelmedikçe fikir yürütmeyi bırakıp oluruna bıraktım. Askıya aldım yani. Ailemden bir tek ablam, kendisi çocuklu bir kadın olarak, çocuk yapmayan bir kadının 'eksik' kalacağı minvalinde bir konuşma yapmıştı benimle bir kere. Doğurmamın ne kadar da güzel olacağını söylemişti vs. Onun dışında bizimkilerden hiçbir kadın "E hadi Merve ! Ne zaman doğuracaksın?!" demedi. 20'li yaşlarımda Mor Radyo'da çalışırken dünyanın sayılı günü kaldığını ağzına pelesenk etmiş "Doğurmayı düşünmüyorsun değil mi?!" diyen Murat Bey ise hafızamdan çıkmaz.

Çocuk yapmayı gerçekten düşündüğüm - bakın dikkat edin hâlâ "istediğim" değil "düşündüğüm" diyorum - zaman ise 30'larımın sonlarıdır, keza şu an 39 yaşındayım. Şöyle ki; 2012 başında hpv'ye bağlı rahim ağzı kanseri başlangıcı yüksek ihtimali teşhisiyle ameliyat oldum. Daha önce doğurup doğurmamış olmam, rahim ağzına yapılacak müdahaleyi yakından ilgilendiriyordu. Doktorlar soruyorlardı "Doğuracak mısın? Ha bak yani ona göre" der gibi. Ne bileyim lan ben şimdi?! Yalnızım zaten. Yani baba olacak adam yok ortada. Neyse, bana bu ameliyat sonrası olacak komplikasyonu, yani hamile kaldığımda düşük yapma riskimin artacağı bilgisini vererek ama bu müdahaleyi de yapmak zorunda olduklarını belirterek mini mini kısım aldılar rahim ağzımdan. Bu biiir.

Asap bozucu bir durum oldu bu benim için ve hemen bitmedi maalesef. 2013 baharında -tam da gezi zamanı - hortladı bu. Haydaaa! Bu sefer rahim deliğinden yukarı tırmanıyordu namussuz. Çok sinirlenmiştim. Ve ameliyat olmak istemiyordum. Bir süre kaçtım. Alternatif tıbbın kollarında yuvarlandım. Hatta bir ara yırttım sandım. Çünkü test - arada gidip "Bakın bakiim geçmiş mi? demiştim çünkü doktora - sonucu iyi çıkmıştı. Ama olmadı. 2015 başında paşa paşa gidip temizlettim rahmimin ağzının deliğine doğru sızmış bozuk dokuyu. Bu müdahale sonrasında daha önce yüzdesi hiç telaffuz edilmeyen hamile kaldığımda düşük yapma riskim

%20'ye çıkmıştı. Niye bütün bunları anlatıyorum çünkü tüm bu rahim ağzıma sürekli bakılması, hakkında sürekli konuşulması, rahim ağzımdan başka bir şeyi düşünemez olmam, kanserin bütün vücuduma yayılacağı kara senaryosu, benim sürekli bunun hakkında konuşmam, kolposkopiyle virüsten çiçeklenmiş halini görüp ara ara iç gıcıklamasıyla o kareyi hatırlamam. Neredeyse "Yaa doğurmayacaksan gel alalım şunu" demeye getirdikleri sevgili rahmim... Bu hiç doğal süreç değil arkadaşlar! Ben de doğal olarak, gerek üreme organlarıma aldığım tehdit ve ihtarlarla, gerekse ufaktan ölüm korkusuyla - ki biraz abartıyormuşum ben - savrulduğum tabii. Hele 2015 müdahalesinde, sevgilim de vardı, çocuk işi geldi yüreğime ve zihnime oturdu. Onunla birlikte bir çocuk istiyoruz diye değil; "Len ben çocuk istiyor muyum yoksa?" sorusunu ilk defa düşünürken buldum kendimi. Bir yandan da jinekolog her yumurtalıklarına baktığında "hadi, bak ölüyorlar. Çok az kaldı" diyordu. Eksik olmasın. 2016 yazına kadar içimde çocuk fikriyle dolaşım. Ta ki tüm bu karmaşanın, her ne kadar çeşitli fiziksel gerçeklikler arz etse de yapay bir ortam yarattığını fark edene kadar. Demem o ki, rahmimi gıcıklatmasalar, yumurtalıklarımı dürtmeseler bende tık olmayacaktı bence. Eğer o biyolojik saat varsa da benimki havluya sarılmış ve bir yerlerime gömülmüş. Duymuyorum ben onu. Ya da, ya da, kendimi o kadar baskılıyorum ki bir sürü şey için ve bu konu da nasipleniyor hissimden. bilmiyorum. Neyi doğal yaşıyoruz ki zaten?!

O saat var mı, yok mu tartışmasına hiç girmeyeceğim fakat tabiat nezdinde, 7-8 yaşında bir kız çocuğunun, çocuk yapmamaya karar vermesi bence anormal bir eğilim. Yani zihninin bununla meşguliyeti tuhaf. Hatırlıyorum inatla art arda 2 doğum günümde gelin bebeği hediye etmişlerdi bana. İsyen etmiştim. O da bi tuhaf. Evlenmeye bu yüzden karşı oldum uzun süre bence. Şimdi de bayılmıyorum ama bu olguyla kavga etmiyorum en azından. İsteyen ne halt ediyorsa etsin.

Ha hamilelik sürecini, annelik duygusunu tabii ki merak ediyorum. Hep edeceğim. Tıpkı bir sürü şeyi merak ettiğim gibi. Fakat çocuk yapmayı hiç, tek başıma düşünüp hayal etmedim; benim için hep iki kişilik bir eylemdi. Bunun için ondan üremeyi isteyeceğim bir sevdiceğim olmalı hissiyatım hep başattı. Bir de itiraf etmem gereken şey; ilk yaşlarımdan beri var olan bir kendi kendime olma halim, buna düşkünlüğüm ve ihtiyacım yıllar içinde, haliyle iyice kemikleşti. Bu da beni istemekten

alıkoymuş mudur acaba, kim bilir? Sebep bu olabilir mi lan yoksa?

Rengi: Orman yeşili.

\*

Kadın vücudunun çocuk sahibi olmak için kadına verdiği bir süre ne yazık ki var; en azından teknolojinin geldiği noktada belirli bir süre içinde biyolojik anne olma şansımız var. Otuzlarına yaklaşınca yahut otuzundan sonra "anne olma sinyalleri geliyor" gibi bir durum olduğunu düşünmüyorum. Toplum baskısının ve belki de insanın kendine yaptığı baskının sonucunda bu gibi mitlere ulaştığımızı düşünüyorum. Otuzlarımın ortasına ulaşmak üzereyim; henüz o çan benim için çalmadı, ne zaman çalacak bunu bilmiyorum. Kadının yaşadığı her arzu ve isteği hormonların ardına sığınarak açıklamanın ataerkil zihniyet tarafından kadına uygulanan ayrımcılığın bir parçası olduğunu düşünüyorum ve ne yazık ki; yine "otuzuna geldi evlenemedi, otuz küsürüne geldi çocuk doğuramadı, menopozdan kafayı yedi" gibi tuhaf çıkarımlara yol açtığını düşünüyorum. Bir kadın ne zaman isterse o zaman annedir. Doğum yapsa da yapmasa da... Biyolojik saat benim için lacivert olurdu.

\*

Ben iflah olmaz anaç bir başak burcuyum; anaçlıkta dünya markasıyım diyebilirim. Biyolojik saat miydi yoksa anne babamdan görmediğim ilgiyi benden doğan birine verme (aslında temelinde yine kendini seven birini doğurma dürtüsü bence) isteği miydi bilmem hep çocuk istedim. Yıllarca TÜİK de anketör olarak çalıştım dolayısıyla kadınların büyük kısmı toplum baskısı sebebi ile doğuruyor bu köyde de kentte de böyle maalesef. Rengi ne olurdu diye düşünüyorum mor galiba.

\*

Ben biyolojik saate inanmıyorum. Çevremde herkes evlenmeye başlayınca ben de evlendim (çok severek ve hala sevmeye devam ederek). Onlar çocuk sahibi olunca ben de istedim (ama 4 sene beklemem gerekti). Bence toplum baskısı yüzünden anne oluyoruz ve anne olmak istemeyenleri hep onun çocuğu olmuyor ile yaftalıyoruz. Çocukla hayat güzel ama çocuksuz daha güzel; bu fikre alışmamız ve saygı duymamız gerek.

\*

Bir biyolojik saat durumu mümkün olabilir fakat ne kadar doğal bir ortamda yaşıyoruz ki bu doğal özlem – his - duygu organik bir biçimde var olabilsin. Devletin sunduğu ucundan azıcık miktardaki maddi destek



uğruna çocuk doğurmak ya da dinlerinin ışığında putçuluğu Kabul görmeyen bir büyük grup cahilin, tam da putlaştırdıkları 'Tek bir adam'ın 'en az 4-5 çocuk' söylemini gökten inmiş bir vahiymişçesine kabullenerek çocuk doğurmasının, biyolojik saatle ucundan bucağından ilgisi olduğunu düşünmüyorum. Hala! En azından bir erkek çocuk doğana kadar öncesinde on tane kız çocuk dünyaya getirmek zorunda kalan kadınlar, çocuk doğurmadığında erkeği iktidarsızlıkla (kadından hiç bahsetmeyelim bile) tanımlayan bir toplum var oldukça, biyolojik saat ancak havalı bir çift sözcük olarak var olabiliyor, kendi bakış açımda. Başka ve doğallığın bu kadar yok olmadığı bir mekanda ve zamanda yaşıyor olsaydım söyleyeceklerim bambaşka bir bakış açısından yazıya dökülürdü. Yine de son olarak; bu soruya verdiğim yanıtı bütünlemesi adına ellerimi klavyeden çekemeyerek hafızamda yer etmiş bir söylemi paylaşmak istiyorum: "İnsan, bir bütündür. Düşüncesi, duyguları ve hayat pratiği, birbirinden ayrılamaz. Duygusal açıdan özgür olmadıkça, düşüncesi de özgür olamaz. Toplumsal ve ekonomik şartlardan bağımsız olmadan ise, duygusal özgürlüğe ulaşamaz. Sevmeye eylemi sırasında, insan kendisini evrenle 'bir olmuş' gibi hisseder. Ama gerçek sevgiye ancak, kişinin bu süreç içerisinde bile kendi varlığını, bütünlüğünü ve bir tek kerelik oluşunu unutmaması sayesinde varılabilir." Eric Fromm

\*

İnanıyorum. Benimki 20'lerimin başında çalışmaya başlamıştı. Nasıl işlediğine dair hiçbir fikrim yok, ben sadece doğurmak istiyor, bebek gördüğümde ağızımın suları akıyor, hamile kadın göbeği sevmek için can atıyordum. Kadının isteği meselesinin, kadın dürüst bir şekilde kendisini dinlemediği sürece cevabının olmadığını düşünüyorum. Çoğunlukla kendini dinleme fırsatı olmadan, neyle karşılaşacağını bilmeden anne oluyoruz sanırım. Anne olmak bütün artı ve eksileri masaya yatırılarak karar verilmesi gereken bir süreç diye düşünüyorum. Anne olmamaksa bir hak, tıpkı anne olmak gibi olan bir hal. Anneliğe ve anne olmama durumuna özel anlamlar yüklenmemesi gerektiğini düşünüyorum. Bunu salt politik olarak böyle düşündüğüm için söylemiyorum, böyle olduğuna inanıyorum. İki senelik çocuk yetiştirme deneyiminden sonra kadın arkadaşlarıma eğer gerçekten kendileri istemiyorsa doğurmamalarını telkin ediyorum, çünkü bu hem bebeğe hem de kadına haksızlık. Biyolojik saati nar çiçeği kırmızısıyla tanımlardım; canlı, heyecanlı, davetkar ve naif.

\*

Ben doğduğumdan beri çocuk yapmak istedim desem yeridir. O biyolojik saat bende hep açıldı. Çılgın bir üniversite hayatım, pek çok partnerim, güzel bir gençlik hayatım oldu. Tek başıma yaşadım, kendi paramı kazandım, aile baskısı da yoktu. Tamamen kendi isteğimle evlendim ve kendi isteğimle (ve eşimin tabi ki) çocuğumuzu dünyaya getirdim. O kadar istediğim bir şeydi ki, hiç olmayacak sanıyordum. Oysa 3 aylık bir korunmasız dönemden sonra pıt diye oldu. Biyolojik saatimin rengi parlak sarı bence, pastel boyayla çocukların güneş çizdiği sarıdan.

\*

Benim için biyolojik saatin işleyip işlemediğini bilmiyorum. Çocuk büyütmeyle ilgili bir korkum yoktu. Çok güzel bir evliliğim vardı. Asla çocuğumu tek başıma büyütme durumunda kalmayacaktım. Tek sorun Amerika'da okuyor olmamdı. Eğitimimin son yılında bir gün arkadaşlarım kahve içmek isteyip istemediğini sordular. Hayır süt istiyorum dedim. Büyük bir sessizlik oldu; hamile kalmıştım. Yedi yıl sonra çocuğumu tek başıma büyütme durumunda kaldım. Renk, sarı olabilir.

\*

Biyolojik saate inanmıyorum. Anne olmak çok büyük zenginlik. Herkesin bir tane çocuğu olmalı mutlaka, çok güzel bir duygu olduğu için hayat bağı olarak düşünüyorum. Lacivert.

\*

Bence her ikisi de birbiriyle iç içe ama biyolojik zaman mefhumu daha baskın. Ben bu konuda bir dönem çok takıntılı hale gelmiştim. Renk: Mor.

\*

Bence işleyen böyle bir saat var. Ben biyolojik saatim geldiği için doğurmak istedim. Öyle hissettim daha doğrusu. Bedenen, zihnen buna çok hazır hissettim kendimi ve eşimle paylaştım. Paylaştıktan sonra birlikte karar verdik; korunmayı bıraktık. Kısa bir süre sonra da hamile kaldım. Bu kararı vermeden hamile kalsaydım kesin kararım kürtaj olurdu. İstemediğim bir zaman çocuk doğurmak ve o sorumluluğu yüklenmek hayatımda olmasını istemediğim bir şeydi ve bu his netti benim için. Bence kadınların çoğunluğu biyolojik saatlerini beklemeden toplum baskısıyla sürem azaldı endişesi ile hamile kalıyor. En çok da bu konuda kadınlar birbirlerine baskı yapıyor. Başta anneler ve doğurmuş kız arkadaşlar, kız kardeşler, ablalar, kayınvalideler. Arkadaşlarımı zaman zaman bu konuda baskı yapmamaları gerektiği konusunda uyarmışlığım vardır. Ailemi de bu konuda net bir şekilde bir kere uyardım ve çok bir baskı görmedim. Biyolojik saat olgusunun rengi yeşil benim

için.

\*

Biyolojik saat olabilir, bir şekilde belki yakın çevrede arkadaşlarının çocuk sahibi olması ile vs. hormonlar da harekete geçiyor sanırım. Ama kişiden kişiye değişiyor bence mantık ağır basıyor ise daha geri planda kalıyor olabilir ya da biyolojik saat geldikten sonra çocuk düşünmedikleri halde yanlışlıkla hamile kalan bir kadının kürtaja yanaşmadığını gözlemliyorum çoğu zaman. Çocuk istiyoruz hayatımızın bir döneminden sonra, ama sanırım henüz o döneme gelmedik. Eskiden çok daha fazla arzulayacak olduğumu düşünürdüm ama çevredeki çocuklar ve yeğenden sonra hayatın bir o kadar da bambaşkalaştığını gördükçe, özellikle zorlukları biraz gözüm korktu desem doğru olur. Renk: Mavi.

\*

Biyolojik saate inanıyorum ama bunun baskı altında ortaya çıkamayacağına inanıyorum. Ya da bu duygunun karıştırılabileceğine inanıyorum. Şu an bu biyolojik saati hissettiğimi söyleyebilirim. Ama bebek sahibi olmaya karar verişim tam anlamıyla bu saate yüklenemez. Benim çocuk yapmamda partnerimin çok etkisi oldu hem iyi, hem kötü. Hem güven veren bir yapısı vardı ama başlarda benim kararsızlığıma fazla duygusal tepki vererek benim üzerimde duygusal bir baskı da kurdu. Aynı zamanda başka yaşıt bir arkadaşımın istediği halde uzun bir süredir çocuk sahibi olamama hikayesinden de çok etkilendim. Anne olmak ya da çocuk yapmama kararının tamamen kadının kararı olmasını isterdim. Kadınların bu konudaki düşüncelerini çoğunlukla faşizan buluyorum. Anne olan kadınların çocuk yapmama kararı alanlara yaşattığı terörü gördüm. Ama çocuk yapmayan kadınların çocuklu kadınlara acıyarak ve yer yer aşağılayarak baskı kurduğunu da (özellikle iş hayatında) bizzat gördüm. Renk: Turuncu.

\*

Biyolojik saat kavramına inanıyorum. Fakat kendi açımdan çocuk yapma üzerine fazla etkisi olduğunu düşünmüyorum. Kadınlar genellikle toplum baskısı yüzünden çocuk yapması gerektiğini düşünüyor bence. Anne olmayı isterdim ama vazgeçilmezim de değil, bunun için çok çaba sarf etmedim. Çocuk yapma fırsatım oldu fakat yalnız başıma büyütmeye sorumluluğunu almak istemediğim için yapmadım. Biyolojik saat olgusunu mavi ile tanımladım.

\*

Biyolojik saat kavramını inanılacak bir şeyden çok bilimsel de bir

gerçeklik olarak görüyorum aslında. Evet teknoloji, tıp ilerledi. Artık kadınlar 45 yaşında da çocuk sahibi olabiliyorlar fakat 50 yaşında da olabiliyorlar mı, sanmıyorum. Çevremdeki kadın arkadaşlarıma baktığımda biyolojik saatten söz ettiklerini ve bunu önemsediklerini görebiliyorum. Bunun da hem toplumsal baskı hem de ileride yalnız kalmaktan korkmakla şekillendiğini düşünüyorum ve bu düşünce beni çocuk sahibi olmaktan daha da uzaklaştırıyor aslında. Yukarda belirttiğim doğum yapmak kadının kararıdır düşünceme tezat gibi görülebilecek olsa bile kişisel olarak çocuk yapmak fikrine romantik bakıyorum. Bir gün çocuk yapmak isteyeceğim adamdan çocuk yapmak isterim, biyolojik saatimin tik taklarından değil. Rengi mavi.

\*

Kendim böyle bir şeyi doğrudan deneyimlemedim; ama bu soru ve muhtemelen bir biyolojik saatin var olduğuna ilişkin inanç, hiç çocuk sahibi olmayı planlamazken 26 yaşında doğurmama yol açtı! Defalarca kürtaj olmuşum ve yine hamileydim; doktorum bir kürtaj daha olursam, daha sonra istesem bile çocuk sahibi olamayabileceğimi ve 30'lu yaşlarımın sonlarına doğru mutlaka doğurmak isteyeceğimi söyledi. İnsan 25 yaşındayken 40'lara doğru ne hissedeceğini nereden bilsin! Ben de çevremde 30'lu, 40'lı yaşlarda kimi çocuk doğurmuş, kimi doğurmamayı seçmiş bir çok arkadaşım ile konuştum. 40'ını çoktan geçmiş, çocuk sahibi olmayan, herhangi bir toplum baskısına vb. hiç bir biçimde pabuç bırakmayacak, ömrünün önemli bölümünü Fransa'da ve İsviçre'de geçirmiş bir arkadaşım, kesinlikle çocuk istemezken ve kocasının istemesine rağmen doğurmama kararı almışken, 40'lara doğru bir anda çocuk doğurmaya karar verdiğini, bu nedenle çeşitli tedaviler geçirdiğini, sonunda dış gebelik yaşadığını ve ölümden döndüğünü anlattı. Ve tabii vaktinde doğurmamış olduğu için nasıl delice bir pişmanlık ve üzüntü duymakta olduğunu. Bu öykü benim doğurma kararı almamda birincil neden oldu. Hala hakikaten bir biyolojik saat var mı emin değilim ama gözlemlerim muhtemelen var olduğunu düşündürüyor bana. Varsa rengi tek bir ton olmazdı herhalde; degrade bir şey olurdu, mesela en uçuk eflatundan siyaha yakın mora giden bir şey.

\*

Biyolojik saat olayını tüm hayatım boyunca duydum. Hatta kendi kendime 'Galiba bana da olacak, kaçarım yok, ama ne zaman?' diye aralarda düşündüğümü hatırlıyorum.

Hayatımın hiçbir döneminde çocuk doğurmayı istemedim. Hatta 19 yaşımdayken, tüpleri bağlatmak gibi bir şeyin olduğunu duymuş ve ben de yaptırmak istemiştım. Bunu bir doktora danıştım ve bana; gençken tüp bağlatmanın çok yanlış olduğunu, vücudun doğal dengesinin bozulacağını ve onun yerine, doğurmak istemiyorsam, doğurmamamın yeteceğini söyledi. Aradan yıllar geçti ve benim biyolojik saatim bir kere bile gık deyip, anne olmak istemedi! Bu konuda, aklıma baskın gelecek şekilde, hormonlarımın herhangi bir atağı olmadı diyebilirim. Ben, çocuk doğurmak ve anne olmak istemiyorum. Eskiden lafı açıldığında; 'Ben yapamam, çocuk bakamam' derdim bahane olarak. Kırkımı geçtim ve hala bana bunu soranlara, 'Doğursaydım, hepinizden daha iyi anne olur, çocuğuma da mis gibi bakardım' diyorum. Ama istemiyorum! Bu bir seçim ve ben hayatımı bu yönde ilerletecek bir tercih yapmak istemiyorum. Yapamayacağımdan ya da sorumluluktan kaçtığımından değil, sadece yapmak istemediğimden. Kendimi bu konuda savunmak zorunda kaldıklarım da, hep kadınlar oldu maalesef! Çok çok azı, 'Haklısın, ne güzel kendinden emin olman' diyebildi.

İstanbul'da geçen yaşamım boyunca -geçtim Anadolu'yu- pek çok tartışmada, en "akıllısı"ndan, en "okumuşu"na kadınlar, bu hissiyatımı sorguladı. Güçsüz gördüklerinde, yargıladı. O yüzden bu mevzuya da kırmızı rengi veriyorum. Kızgınım ve kırgınım. Kendimi sürekli olarak açıklamak ve savunmak zorunda bıraktıkları için bu konuda hemcinslerime kızgınım! Aile kurumunun olmadığı bir evrende belki anne olmak isterdim. Ama dünyamızda bir kadının, hem çocuklarına hem kocalarına baktıklarını görüyorum ve bence bu tablo; sıkıcı ve de gereksiz şekilde yorucu.

\*

Biyolojik saat kavramı biraz zor doğrusu. Ben çocuk istediğini bilen bir kadın değildim. Sonra bir noktada istemeye başladım ve o dönemde bunun biyolojik saatle ilgili olduğunu düşündüm. Şimdi geriye dönüp baktığımda o dönemde çevremde yakın arkadaşlarımla çocuk sahibi olmuş olmasından etkilendiğimi fark ediyorum. Yani ikisi birbirine karıştı sanırım. Toplum baskısından görece az etkilendim. Hem yurtdışında yaşıyor olmak, hem de ailemin bu konularda konuşmuyor olması beni toplumsal baskıdan biraz uzaklaştırmış oldu. İkinci bir çocuk için geç kalma korkusu yaşıyorum. İkinci çocuk isteyip istemediğimden emin değilim ama 36 yaşımdayım ve bir an önce karar vermek, harekete

geçmek gerekir diye aklımdan geçmiyor değil. Anne olmayı kadın olmakla el ele, ayrılmaz bir bütünmüş gibi asla görmüyorum, bu düşünceden nefret ediyorum. Çocuk sahibi olmamak, çocuk sahibi olmaktan daha doğal bence. Ama toplum baskısı ve var olan düzen sebebiyle işler farklı yürüyor. Farklı bir senaryoda çocuk yapmamak benim için güçlü bir seçenek olabilirdi. Sarı.

\*

Ne iki kürtajın öncesinde ne de bugün -ki aradan 20 sene geçti- ben tik tak falan duymadım. Bunu yaşayan ve hamile kalan arkadaşlarım var. Her kadın başkadır. Kimisi biyolojik ve ruhsal olarak anne olmayı ister kimisi de benim gibi hiçbir şey hissetmez. Önemli olan bu tercihi yapmak konusunda kendini hür hissetmesi ve etrafını da bu konuda bilgilendirmesidir. Ben bütün ilişkilerimde partnerime çocuk yapmayı düşünmediğimi, dahası bunu istemediğimi peşinen söylüyorum. Ailem de haberdar -her ne kadar arada konusunu açsalar da- ve kabul etmiş durumda. 'Mutlaka doğurmalısın yoksa eksiksin' veya 'yaşlandığında yanında çocukların olacak yoksa yalnız kalırsın' tertibinde telkin ve tehditlere çokça maruz kaldım. Her ikisine de inanmıyorum, daha doğrusu hayatımı bu şekilde kurmadım. Çocuk yapmak isteyen insanlara saygı duyuyorum ancak herkesin de çocuk sahibi olması gerektiğine inanmıyorum. Bu fikri sadece tercihle de sınırlamak istemiyorum. Bana kalırsa çocuk yapmanın ehliyeti olmalı. Araç kullanırken bile ehliyet almak gerekiyorsa, yeni bir insan yavrusu dünyaya getirirken nasıl hiç sorumluluk almak zorunda kalmayız? Bunu bir türlü anlayamıyorum. Hayatımın bir döneminde her yaştan çocukla çalıştım ve bir çok üzücü şeye şahit oldum. Ebeveynler çocuklarına istedikleri gibi davranamamalılar. Maalesef ülkede bu çok başıboş bir konu. Biyolojik saate herhangi renk veremem çünkü böyle bir deneyimim yok.

\*

Biyolojik saati hormonal değişimler, yoğunluklar veya azalmalar diye düşünüyorum. 20 yaşımda anne olduğum için, doğurganlık duygusunu nasıl tetikler deneyimsel olarak bilmiyorum ama hormonal aktivitenin bunu istetebileceğine inanıyorum. Toplum baskısı olmasa bile bir kadın doğurganlığını deneyimlemek isteyebilir. Bir çocuk yetiştirmek, süt vermek... Ve hatta biyolojik reflekslerin de var olduğunu düşünüyorum. Bugün, 50 yaşımda, canı yanan bir çocuk görsem yüreğim kadar süt kanallarım da sızlıyor. Şimdilerde tik taklar menopoza fısıldıyor. Enerjim değişti, bir bakıma her şeye daha odaklıyım, hormonlar kafamı

karıştırmıyor. Biyolojik saat ebruli.

\*

Evet, inanıyorum. Bedenimizin hormonal olarak hazır olmasıyla birlikte psikolojik olarak da mevzuu pekiştiririz. Biyolojik saatimiz hazır olduğumuz dönemlerde bize göz kırpar algıda seçicilikler baş gösterir ve nerede ne zaman olsa hemen bir bebek, bebek arabası, bebek kıyafetini gözümüz bulur, burnumuzun ucunda buluveririz. Kadın hem biyolojik saat, hem de toplum baskısı yüzünden çocuk yapması gerektiğini düşünüyor. İlk kürtajıma kadar 2-3 kere biyolojik saatim kapıyı çaldı. İki çocuğum olsun istiyorum birini doğuracağım (doğum olayını kesinlikle yaşamak istiyorum) birini de evlatlık edineceğim. Eğer mali durumum elverirse bir tane daha evlatlık edinebilirim. Dünyada çok fazla yetim çocuk var. Anne olmak istemeyen arkadaşlarım var, onların bu kararına saygı duyuyorum. Zaman zaman hiç doğurmasam mı diye de düşünürüm ama kendimi bildim bileli içimde ukde olan mutlu aile tablosunu sanırım gerçekleştireceğim. Biyolojik saatle ilgili rengim mor olurdu.

\*

Tamamen toplum baskısı. İlk kürtaj nedeniyle ikinci kez hamile kalışım bir sene sonra oldu. Kayınvalidem "bizim gelin kısır galiba, gebe kalamıyor" dedikodusu yapmaya başlamıştı ki hamile olduğumu anladım. İstedikleri türden kadın olmayı başarmıştım. Beş hamilelik yaşadım. Yaşıtım kadınlar vardı hamile olan şımarıklar ve karınlarını okşarlardı çok garip gelirdi bana. Hiç öyle hissetmiyordum. İsteyen doğursun, istemeyen kınanmasın. Çocuk sahibi olmadan ölen bir arkadaşım için annem üzülr durur "otsuz ocaksız öldü garip" diye söylenir. İsteyen, o sözü edilen "biyolojik saat" dolmadan doğursun. Yeri mi bilmiyorum ama yazacağım. Kırk yaşına gelen kadın doğurmak istiyorsa yaşıtı partnerinden değil en az on yaş küçük bir erkekten hamile kalsın. YEşİL (bu renk son cümle içindir)

\*

Bu benim çok ayrıştıramadığım bir konu, biyolojik olarak bunu yapabiliyoruz elbette ama toplum da yoksunluğunu çok vurguluyor. İnsanın ne istediğini anlaması son derece önemli gerçekten. Biyolojik saat, tik-takları yaşadım bir ara fazlasıyla çok telaşlandım, sağmaladım. Şimdi ise daha rahatım, eğer yaşamım bana bir bebek getirirse, yani bedenim ister yaparsa, kabulüm. Olmazsa da çok dert etmeyeceğime karar verdim. Annelikler çok çeşitli ve zaman zaman sıkıntılı geliyor bana, bilemiyorum olmadan bir şey söylemesem daha iyi. O bence bir

renk skalası zaman içinde çeşitli renkler oluyor, her renk var bence içinde.

\*

Biyolojik saat tanımlamasından yola çıkılsaydı bir kız adet görmeye başladığı anda çocuk sahibi olmak isteğiyle dolardı herhalde. O yüzden terminolojik olarak da yanlış sanırım. Psikolojik saat ya da toplumsal saat mi desek acaba? Toplumun dayatıcı rolü çok yüksek. Benim çocuk istediğimden emin olmam hem çevremde yaşıtlarımın çocuk sahibi oluşunu izlemem, hem de bir kadının fiziksel ve ruhsal gelişiminde bebek sahibi olmanın önemine inanmamdan kaynaklandı. Ve bunu istediğimde 30 yaşına gelmiştim. Benim saat yavaş işliyor galiba.

\*

Biyolojik saate inanıyorum ve onu çok kere de deneyimledim. Kırklı yaşlara yaklaşırken pusetteki çocukları sevmek için devamlı izin istemişimdir annelerden. Yeğenim olunca geçti gitti. O da benim çocuğum gibi. Bir arkadaşım 6 ay dayan, hormonal; geçecek demmişti. Ve geçti de. Anne olmak ve anne olmaya hazırlanmak hormonal ve ruhsal. Ama dönüp baktığımda doğurmadığım için hiç pişman olmadığımı görüyorum. Çocuk aşktan doğmalıdır ve kendiliğinden. O bir kurgu olamaz.

\*

Biyolojik saat kavramına inanıyorum. Kadınların bir yaştan sonra doğurganlık yüzdesi oldukça düşüyor. Vücudun hormonlar vasıtasıyla zihni ele geçirmeye başladığını da bir çok arkadaşımda gördüm (özellikle ciddi ilişkiler yaşayanlarda). Gerçi bunun nedeni sevgi arayışı ve aile kurma isteği de olabilir. Sanırım bu kendin için nasıl bir hayat, gelecek öngördüğünle de ilgili. Toplum ve özellikle aileler tarafından çok fazla baskı oluyor. Torun sevmek isteyen anne ve babalar, 30 yaşına geldin kızım, pek tanımadığın insanlardan "Darısı başına" temennileri. Ben çocuk yapmayı şu anda hiç düşünmüyorum, fikir olarak da yakın hissetmiyorum. Ciddi bir ilişkim olmadığı için olabilir ya da çocuk istemediğim için ciddi bir ilişkiden kaçınıyor da olabilirim. Bunlar üzerine tabii ki düşündüm, düşünüyorum. Bir tecrübe olarak doğumu merak ediyorum, ancak şu anda kendi hayatımın sorumluluğunu almak yeterli geliyor. Çocuktan önce yapmak istediğim çok şey var. Eğer çok yaşlanırsam, evlat edinebileceğimi düşünüyorum. Kırmızı.

\*

Saçlarım ağırlaşmadan önce çocuğum olur diye düşünmüştüm, bu konu



üzerine çok düşünmememe rağmen. Saçlarım grileşince bir tuhaf oldum. 20 yaşında çocuk istiyordum. Ama şimdi öyle bir acili yet hissetmiyorum ve çok çok daha yaşıyım. Renk: Sadece sarıdan griye dönüşen gök kuşağı gibi bir şey. Bir de, insanlar çıktığım, boşanmış ve çocuklu adamlarla ilgili çok yorum yapıyor: "Aman çocuğu varsa eski eşine yine de bir şekilde bağlıdır", "Aa çocukları mı var, hiç düşünme diye". Ancak bence onun başkasından çocukları olması çok güzel bir şey. Hem ben o çocuklara çok bağlandım, çok sevdim, hem de benim üzerimde öyle bir baskı azalıyor, öyle bir beklenti.

\*

Biyolojik saattense yaşın getirdiği psikolojiyi daha iyi tanımlayabilirim. Kendi adıma hala çocuk isteyip istemediğime karar veremedim ama artık karar vermem gereken bir yaş dönemine girdim. Sonuçta hem bedensel olarak daha riskli olacağı için hem de eğer olacaksam çok yaşlı bir ebeveyn olmak istemediğim için bir karar verme baskısını üzerimde hissediyorum. Çevremden aşırı bir baskı görmüyorum ama kendi kendime artık karar versen iyi olur baskısı yapıyorum. Bir de erkeklerin bu kararı istedikleri kadar erteleyebilme lükslerine biraz imreniyorum. Sanırım bu karasızlık duygusunun rengi beyaz olurdu.

\*

Biyolojik saate inanmıyorum, kendi zaman dilimimde yaşıyorum! O yüzden 43 yaşında bebek sahibi oldum. Biri bana sormadığı sürece yaşıma hiç önemsemiyorum. Ama sık sık soruyorlar. Çocuk yapmama kararını alan kadınları çok daha duyarlı ve akıllı buluyorum. İki çocuğumu da şuursuzca ve tamamen duygusal nedenlerle doğurdum. Bu yanımla da ayrıca gurur duyuyorum. Biyolojik saati hiç renkli bulmuyorum.

\*

İnanıp inanmamaktan öte araştırdığım, merak ettiğim bir kavram bu. Gece-gündüz, Ay'ın halleri, elektro-manyetik alanlar, kuantum gibi oluşlar ve insanın evrende yaşayan canlı bir mikroorganizma oluşu bana bir şekilde biyolojik saatin olabileceğini söylüyor. Ancak bunun post modern gerçeklikteki saat gibi bir saat olmadığını düşünüyorum. Bir zamansallıktan ve bir bütünsellik içerisindeki döngüsellik üzerinden bakınca saat imajı bana bir şey ifade ediyor ki bedenin zekasında bir biyolojik saatin böyle bir bütünsellik çerçevesinde işleyen döngüselliklere sahip olabileceğini hissediyorum. Ama bu saat bana göre kesinlikle tekdüze, homojen ve lineer değil. Renk olarak düşündüğümde şeffaf, transparan bir şey olabilir miş gibi geldi.

\*

Biyolojik saate inanıyorum ama benim zamanımda çocuk isteme gibi bir tercihim olmadı. Çocuk doğurmamız gerektiği için doğurdum. Zaman tercihim olmadı. Keşke istediğim zaman doğurma bilincinde olabilseydim. Gri.

\*

Biyolojik saate inanmıyorum ama bir kadın çocuk doğurmalı. Kırmızı.

\*

Ben 42 yaşında anne oldum. Çocuğumla daha iyi ilgilenmek için keşke erken yaşta doğursaydım dediğim olmuştur. Yine de her yaşta anne olmak güzel. Çocuklar çok güzel. Her yaşında onları sevmekten ve onlarla ilgilenmekten hoşlandım. Toplum baskısı var tabi ki ama bu nedenle çocuk doğurmak yanlış. Çocukla çocuk olabilmek için 20'li yaşlarda onu anlayabilmek için 30'lu yaşlarda anne olunmalı bence. Renk sarı.

\*

Biyolojik saate inanmıyorum. Anne olmak güzel bir duygu. Her kadının çocuğu olsun isterim (çok isteyenler için). Olmayabilir de. Renk beyaz.

\*

Biyolojik saatimin tik taklarını duymadım. Kendi isteğimle bebek sahibi oldum. Renk yeşil.

\*

Sonuç olarak kavramın fiziksel bir karşılığı var. Çocuk yapma konusunun tamamen toplum baskısı olduğunu düşünüyorum. Çocuk güzel bir deneyim ama kadınların çocuk yapmadıklarında "eksik" olduklarına inanmalarına veya öyle hissettirilmelerine son derece karşıyım. Her kadın çocuk yapmak zorunda değil, son derece büyük bir fedakarlık olduğunu düşünüyorum. Yaşadığımız dünyada çocuk daha çok kadının bakımına bırakıldığından bence özellikle dikkatle düşünülmesi gereken bir sorumluluk. Kadının yaşamının değişmesi ile ilgili büyük bir karar. Mor.

\*

Bu biyolojik saat nasıl bir şeyse, bazı kadınları zamanlı zamansız dürtüyor, bazı kadınlara da hiç uğramıyor. Toplumsal baskı, aile kavramının kan bağından ibaret sayılması ve çocuksuz "aile" olamama hali, kadınların çoğunlukla "anne" sıfatıyla var olmaya ikna edilmeleri gibi sebepler söz konusu. Bu noktada biyolojik saat kavramı oldukça tartışmalı. Ben henüz bir ses duymuyorum saatten gelen. Renk aklıma gelmiyor.

\*

Biyolojik saat var elbette. Fakat çocuk yapma meselesi söz konusu olduğunda, modern toplum içinde yaşayan insanlar için ya biyolojik saat ya da toplumsal baskı diye ayırmak zor bence. Her ikisi de var. Birbirleriyle didişe didişe var oluyorlar belki de. Ben her ikisini de hissediyorum, ikisi de beni farklı taraflara çekiyorlar. Onu da şöyle ifade edebilirim: eğer şehirde yaşamıyor olsaydım, eğer doğada yaşıyor olsaydım 7 - 8 çocuk yapmış olma ihtimalim vardı, bunu hissediyorum aslında fakat "toplumsal baskı" bendeki biyolojik saatin üstüne bir fil gibi oturup nefessiz bırakıyor. Sonuç: bir dönem (biyolojik saatin pilinin en güçlü olduğu 29 - 30 yaşımıdayken) çocuk yapmak, anne olmak istedim ama o devir o kadar net kapandı ki, şimdi uzağımdan bile geçmiyor çocuğun, çocuk yapmanın, anneliğin esamesi bile. Toplum baskısı bende böyle yendi biyolojik saatimi. Biyolojik saat haki yeşil olurdu.

\*

Benim biyolojik saatim varsa da henüz anlamadım. Biyolojik saatin toplum baskısından kaynaklanan, uydurma bir kavram olduğunu düşünüyorum daha ziyade. Fakat şehir hayatında böyle düşünmek daha kolay olabilir. Başka türlü bir hayat yaşasaydım, nasıl hissederdim acaba? Zaman zaman anne olmak istediğimi fark ediyorum. Fakat bu sevgilime duyduğum aşk duygusuyla kabaran ya da sönen bir duygu hali oluyor. Hayatımda biri olmasa aklıma gelmeyebilir anne olmak. Sadece çocuk yapmak için yola koyulanları pek anlamıyorum. Bana tuhaf geliyor. Ben, sevgilim, çocuklar ve kediler çekici bir kompozisyon, evet. Ama demek ki yeterince çekici değil ki, hala tek kişilik yatakta kelimle uyuyorum. Bu da şimdilik bana yetiyor. Zaman ne gösterecek bilmiyorum. Asla istemiyorum ya da çok istiyorum gibi cümleler kurmam olanaksız. Birkaç seneyi devireyim de kurtulayım diyorum bu düşüncelerden. Toplum da kurtulsun. Rengi sonsuz bir skala olurdu. Bir cips paketindeki yanar döner ışık oyunları.

\*

Biyolojik saat kavramına inanıyorum. Fakat sosyoloji alanında da tanımlandığı üzere salt bireyin veya doğanın kendi öz işleyişi değil, onun etkileşim halinde olduğu diğer şeylerin saatiyle de ilişkili olduğunu düşünüyorum. Dolayısıyla kadının vücut saatinin çevresel faktörlerden, zihninden bağımsız sinyaller vermediği ve vücudun bir hafızası olduğuna inanıyorum. Bence çocuk isteği biyolojik saat ve toplum baskısı arasında gidip gelen bir sürecin neticesi. Çocuk yapmakla ilgili zihnimize

ekilenlerden mahrum bir süreci bilmediğimiz için sadece biyolojik saatle alınan bir karar olduğunu sanmıyorum. Aile, olmasa iş ortamı, onu da geçtik, arkadaşlar bir şekilde konuya temas edip akıl hocalığı yapıyor. Benim biyolojik saatim hazır olduğum sinyallerini vermiyor. Bunun bir sebebi 13 yıldır çocuklara ders veriyor ve onlarla bağ kuruyor olmam ve 5 yıldır çocuğu olan bir adamla birlikte olmam olabilir. Bir çocukla paylaşılacak çok değerli anları, hisleri halihazırda -üstelik aidiyetsiz- paylaşıyorum. Benim için şimdilik oldukça yeterli. Hatta böyle devam etmesinde bir sakınca görmüyorum. Bir çocuğun ihtiyaçlarını istediğim gibi karşılayamamak, hayatımın merkezine yerleştirmek, ülkenin durumu vb. beni endişelendiriyor. Bir de sanırım yıllardır verdiğim hayat kavgasından, birilerinin sorumluluğunu almaktan yorgun düştüm, biraz keyfini çıkartmak isteğindeyim. Biyolojik saatim beyaz. Tüm renkler içinde.

\*

Biyolojik saat mi yoksa psikolojik saat mi emin değilim. Kendimde öyle bir duygu hissetmiyorum ve şu an çocuk yapmayı düşünmüyorum. Renk sıcak gri.

\*

Biyolojik saate inanıyorum, evet. Fakat kadınların bu saati hissettirmeye zorlandığını da düşünüyorum. 30'unda anne olma planları yapmaya zorlanıyor kadın. Evlenicen, düzgün beslenicen, e o çocuk sağlıklı mı olacak? Folik asitler içilecek. Bazen iyi ki kazara hamile kalmışım diyorum. Tabii bir de 35'inden sonra hamilelik riskleri var. Onlar da kadının beyninde vırvır dönüyor. 30'undan sonra sadece kendini, iç sesini ve bedenini dinleyebilmek çok önemli çünkü aslında içeride her şey net, o tik taklara takılmadan da saat çalışıyor.

\*

Ürkütücü bir gerçek olabilir gibi geliyor bu biyolojik saat denen. En nihayetinde organik canlılarız ve beden uyuma, beslenme vs. asli ihtiyaçları nasıl talep ediyorsa, üremeyi de dayatıyor olabilir. Bir yandan da bir bilgisayarmışçasına sadece yazılan/baskılanan kodlar neticesinde hareket ettiğimize inanmıyorum. Ne karşı ne de yandaşım esasında bu meseleye. Ancak, toplum ortalamasını -ve hatta çoğunluğunu- düşündüğümde elbette bahsettiğimiz sosyal baskı çok çok büyük bir role sahiptir kadınlar üzerinde. Maalesef biraz da eyvallah oldukları bir baskıymış gibi geliyor bu durum bana.

Bense, şu an 33 yaşındayım ve şükür ki ailem, çevrem ve en önemlisi vücudum kaynaklı böyle bir dayatma yaşamadım. Anne olabilecek gibi hissetmiyorum. Doğurmak istemiyorum. Hormonlarım gözümü kör etmedi. 3-4 kez çocuk yapmaya çok özendiğim oldu. Onlarda da aşırı sempatik gözükten anne ve bebekleri vardı. İşte o anlarda bir şeyler dürttü! Vücut kimyamda bir şeyler oldu! Yoksa neredeyse her gün sokakta anneler ve bebeklerini görüyorum. Ama şaka bir yana, her kadının da yumurtası var diye 'doğurma ihtiyacı' çekeceğini elbette düşünmüyorum. Karşı koyamadığı bir hormonal baskılama yoksa, çocuk büyötmek isteyen insanların evlat edinmesi gerektiğine inanıyorum. Çocukluğumdan beri de, ister ve hazır hissedersen evlat edinmeyi planlıyorum. Geç kalmış olabileceğim fikriyse büyük bir risk olarak önümde duruyor ve ben o fikre inanmamaya ve kapılmamaya çalışıyorum. Kısacası dev bir muamma benim için. Gri.

\*

İnanmıyorum. Çocuk yapma isteğinin biyolojik bir tarafı olabilir ama bu süreci ve isteği toplumsal durum ve baskılardan ayrı düşünemeyiz. Vaktinin azaldığını hissetmesi durumunun da tabii ki toplumsal baskıyla ilişkisi var; kadın bedeni fonksiyonun, salt biyolojik üretim üzerinden anlaşılması durumu etkili bence, kadının vaktinin azaldığını hissetmesinde. Biyolojik saat fikri, renk: Lacivert.

\*

Bu durumun bir bedensel hazır olma durumu olduğuna inanıyorum. Ama ağır basan benim için çevre baskısı net. İçinde olduğun ortamda artık kadeh sesleri yerine, bebek sesleri duyulmaya başladığında, raki masasında dünyayı kurtarmak yerine, herkes doğum hikayesini anlatıyorsa, bir baskı oluyor; "Niye benim yok len?" oluyorsun, o net. Bir de isteyip, deneyip de olmadığı zaman psikoloji yerlere inebiliyor. Beş aylık anneyim. Zor süreçlerden geçerek anne oldum. Çok istedim ve yaptım. Ama durum zor, çok zor ve çok harika. Büyük ikilem ya da biz çok benciliz. Benciliğimizden kurtulamıyoruz. Aynı anda harika bir duygu, tarifsiz. Bana renk diye sorarsanız, her renk derim sanırım.

\*

Biyolojik saat gelip gidiyor arada yokluyor bence. Turuncu ya da sarı olabilir. Vakit azaldığında düşünmek zorunda kalıyorsun sadece. Ve bazı insanlar hayatlarına anlam katamadıkları için çocuk yapıyor bence. Biyolojik saatimle son dönemde bir anlaşmaya vardık. En azından deneyeceğim ve bunu kendime hediye etmiş olacağım. Yani o kapı henüz

açık. Umarım gelir. Bekliyorum ben onu.

\*

Çocukluğumdan beri çocuğum olmasını istedim. 33 yaşında doğurdum, en son 27-28 yaşında bedenimde doğurma isteğinin tavan yaptığını hatırlıyorum. 33'e kadar beklemem 29 yaşında evlenmemden kaynaklandı. Biyolojik saat turuncu renk.

\*

Doğrusu, genelde sezgilerimin kapılarını açmayı pek beceremediğim gibi, biyolojik saati de hiç duyumsamadım. Çocuk yapmaya karar verdiğimde, bu durum doğanın gereği, ona karşı durmamalıyım diye, düşündüm. İnsanlığın geldiği son vahim durumu göz önüne alınca, dünyada sadece çocuklar ve hayvanların masum kaldığına kanaat getirmiş bulunuyorum. Bu nedenle, bu küçük adam ve küçük kadınlardan öğrenecek çok şeyimiz olduğunu düşünüyorum.

\*

Biyolojik saate inanıyorum. Belli bir yaştan sonra fizikselin ötesinde çocuk bakmanın manevi olarak da daha dinç hissedildiği dönemde olması daha iyi olur diye düşünüyorum. Kendi adıma belli bir plan ve süre içinde çocuk sahibi olmadım. Erken evlendim 23 yaşında ve 25 yaşında hamile kaldım. O zamana kadar çocuk sahibi olmak konusunda düşünmemiştim. Anne olmayı üreme hissinin doğal sonucu olarak görüyorum ama bu his herkeste sonuçlanmıyor. Yani kiminde daha baskın; çocuk doğuruyor, kiminde his daha az olduğu için doğurmuyor ama çevrenin baskısının fazlaca olduğunu yaş ilerlerken çevremdeki örneklerden görüyorum. Renk olarak hissettiğim yeşil.

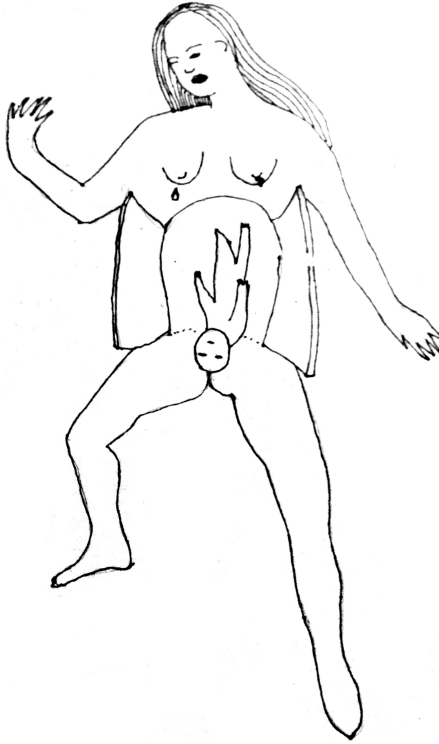
\*

Biraz inanıyorum. Evlenince bir şartlanma oluyor. Tik takları duymuyorum. Beyaz.

\*

Her kadın çocuk doğurmak isteyebilir. Fakat evlenince de en azından bir çocuk doğurmak sanki mutlaka olması gereken bir şeymiş gibi geliyor. Maddi durum iyiye daha çabuk oluyor. Özellikle günümüzde evlilik yaşı büyüdü. Benim jenerasyon 20'li yaşlarda evlenirken, şimdiki gençler 30'lu, 40'lı yaşları buluyor. Hemen çocuk yapmak istiyor. Karı – koca ikisi de çocuk istemiyorsa sorun yok. Ama biri isteyip, diğeri istemezse sorun başlıyor. Turuncu.

**DOĞUM** / Hiç doğum yaptın mı? Hamilelik döneminde çevrenden nasıl tepkiler aldın ve partnerin süreci seninle beraber ne kadar deneyimledi? Hamileliğin getirdiği kısıtlamalar ve yenilikler seni ne kadar etkiledi? Doğum deneyimini bizimle paylaşmak ister misin? Doğum sırasında yalnız mıydın? Lohusalık dönemin ne kadar sürdü? Doğum sonrası dönem nasıl geçti ve bu dönemde destek almayı düşündün mü? Doğum öncesi ve sonrası dönemi için iki renk seçmeni istesek hangilerini seçersin?



Yapmadım. Yapmayan birisi olarak renk; doğum öncesi için lacivert, sonrası açık mavi.

\*

Yapmadım. Renk seçemiyorum.

\*

Evet, oğlumu epidural sezaryen ile doğurdum. Ben acıdan korktuğum için, düşünmeden sezaryen istemiştim. Gayet güzel bir anı benim için, gayet rahat geçmişti, arada hatırlamaktan mutluluk duyarım. Renk beyaz olabilir. Eşim de yanımdaydı. Doktorum ve hastane personelinden de çok memnun kalmıştım. Gayet güzel hatırlıyorum. İnsan o bilinmezlikle, çocuğa nasıl bakacağım korkusuyla zaten hastaneden çıkmak istemiyor. Lohusalık döneminin ne kadar sürdüğünü tam bilmiyorum. Zor geçti. Oğlum 3,5 aylıkken çalışmaya başladım. Destek alsam iyi olurmuş ancak almadım. Gündüz iş, gece çocuk bakımı çok yıprandım sanırım ilk 1,5 sene. Beyaz ve siyah kadar farklı. Hamileliğim çok iyi geçmişti.

\*

Evet. Herkes çok sevinçliydi. Kocam çocuk çok sever ve çok heyecanlıydı. Bazen de doktora benimle gelirdi. Kısıtlamalar pek hatırlamıyorum. Çok kilo aldım ve hareket etmem gittikçe zorlaştı. Dolmuşa binmek zordu. Ama Ankara'da Kennedy Caddesi'nde oturuyordum ve her yere yürüyerek gidiyordum. Evimiz 6. kattaydı ve merdivenlerden çıkıyordum. Parkta Zeki Müren konserine gittim. Her yere gittim. Hazıranda işimi bıraktım ve Temmuzda doğum yaptım.

1968 yılında Amerika'da evlendim ve hemen evliliğimizi Türk Konsolosluluğ'nda tescilledik. Bir iki ay içinde Türkiye pasaportu ve nüfus cüzdanı geldi. Laz olmuşum. Daha ne olduğunu bilmeden ve Türkiye'yi görmeden. 1969 yılında Türkiye'ye taşındık ve kocam subay olsun diye boşandık. Arkadaşlarım korkmuyor musun diye soruyordu ama korkmadım. Tekrar benimle evlenmek istemezse, zaten onunla beraber olmak istemem diye düşünüyordum ve korkulacak bir durum değildi. Altı ay kayınvalidem ve kayınpederimle oturdum. 1970 sonbaharında Ankara'ya taşındım. Kocamla oturuyordum. Yedek subay olmuştu ve Genel Kurmay'da çalışıyordu.

Hamile kaldım. Pek doğru bir zaman değildi. Evli değildik, eşim askerlik yapıyordu, çalışmam gerekiyordu ve üstelik yeni işe girmeden röntgen çektirmiştım. Çektirdim de, hamile olup olmadığını bilemiyordum.



Otobüsle İstanbul'a geldik. Tanıdığım bir doktora gittik. Bu röntgen olayını sordum. Doktor, en kötüsü bebek kan kanser olabilir dedi ama kürtaj yaptırmayı düşünmedim. Çok sevinçliydik ama vakit vakit korktum. İçimde. Benden farklı biri yaşıyor. Nasıl doğuracağım? Nasıl bakacağım? Hem korku, hem de sevinç. Sıhhatliydim. Her şey olabildiği kadar rahat oldu. Evli değildik ama hiç önemsemedim.

Doğum sırasında yalnız değildim; kayıinvalidem İstanbul'dan birkaç hafta evvel geldi. Evimizi temizledik ve hazırlıklar yaptık. Sancılar sabaha karşı geldi. Evin yakınındaki bir kliniğe gittik. Oda verdiler. Sabah İstanbul'daki bazı kuzen ve arkadaşlarımıza haber verdik. İki üç kişi arabaya atlayıp geldiler. Ankara'da da arkadaşlarımız vardı. Bütün gün doktor gelmedi ama odada daima kocam, annesi, bazen 5 veya 6 arkadaş. Su patladığında yatakta kocam ve bir kız arkadaşım sırtımı ovuyorlardı. Çok çok güldük. Doğal doğum için bazı kitaplar okumuştuk ama söylenen şeyler, yani nefes alıp verme falan, heyecandan tam uygulayamadık. Artık akşama doğru çok yorulmuştum ve arkadaşlarımızın filim çekmeleri, kek yemeleri bitsin de biraz daha yalnız kalayım diye yalvardım ama kimse gitmedi. Nöbetleşe yemek yemeye ve hava almaya çıkıyorlardı. Gece yedi gibi doktor sonunda geldi. Hemen doğumhaneye aldı. Kimse içeri gelmedi. Ve 20:30'da 4 kilo 300 gram oğlum dünyaya geldi.

Gözlerim çok kötü ve doğumhaneye girerken gözlüğüm gözümde değildi. Hiç umurumda değildi o zaman. Ama doğumdan sonra bebeğimi verdiler ve yeteri kadar iyi göremiyorum diye üzül müştüm. Uyanık kal, sancı çek ve sonunda onu yıkarken vs. gözlüğüm yok diye görememek çok komik!!! Hemen oğlum bir yatakta, ben başka yatakta odamıza göturdüler. Herkes bizi bekliyordu. Kocam ve arkadaşlar kutlamaya çıktılar. Ben uyudum ve kayıinvalidem bize baktı. Ertesi sabah da klinikten çıkıp eve gittik.

Lohusalık dönemi işte işte çok zordu. Hayatımda ilk defa bir bebeği tuttum. Tek çocuktum ve annem hiç bir zaman başkasının bebeğini dokunmama izin vermemişti. Türkiye'ye geldiğimde etrafımdaki akraba çocukları bebek değillerdi. Hiç bir şey bilmiyordum. Kayıinvalidem bir hafta yanımda kaldı. Yardım etti ama sonra kendi annem ve babam geldiler. O işte felaketti. Onlar için yabancı memleket burası ve annem ev işi yapmazdı. Birdenbire hem bir haftalık bebek bakımı, hem misafir

karşılama, çamaşır yıkamak, yemek yapmak, her şeyi benim yapmam gerekiyordu. Yardımcı da yoktu. Çok emzirmek istedim ama hiç süt gelmedi. Çok sinirliydim ve korkunç yorgundum. Bebek aç kaldı. Gösterecek de kimse yoktu. Kocam yardım etmeye çalıştı ama askerde ve gündüz yoktu. Bir felaket durum yaşandı. Sonuçta çocuğumu emziremiyorsam; sütüm yoksa, o zaman yemek yemem için neden yoktu ve yemedim. Bir iki hafta içinde hamilelikten evvel olduğum kilodan az oldum. Ve çok hastalandım. Kimseye bakacak durumda değildim. Kocam galiba eve doktor çağırırdı. Beni uyuttu. Ağır ilaçlar verdi. Annem babam gittiler ve kayınvalidem uçakla Ankara'ya geldi. Bir iki hafta sonra yola çıkacak duruma geldiğiminde oğlumla birlikte İstanbul'a kayınvalidemle birlikte gittik ve onun evine taşındık. Bize baktı. Bir ay sonra kocamın askerliği bitti. O da geldi. Oğlum Temmuzda dünyaya geldi. Kasımda İstanbul'da kocamla tekrar evlendik. Kocam iş buldu ve İstanbul'a yerleştik. İki yıl sonra ikinci oğlum oldu. İstanbul'da kayınvalidem, arkadaşlarımla akrabalarımla arasında. Annem ve babamı kimseyi davet etmedim. Bir hafta hastanede kaldım ve eve döndüğümde kayınvalidem, kocam ve bir yardımcı köylü kadın vardı. Doğumdan evvel pembe bulutlar, sonrası siyah.

\*

Bir kez doğum yaptım. Hamilelik döneminde çevremdekiler benim işimi kolaylaştırmak için ellerinden geleni yaptılar ve partnerim her aşamasında yanımdaydı. Hamilelik önceleri bir kısıtlama getirmedi. Fakat 5. aydan 34. haftaya kadar evden çıkamadım. Bebek çok aşağıdaydı ve erken doğum olmasın diye kafasının büyümesini bekledik. Ama evden çıkmadığım zamanlardan hiç şikayetçi değildim. Bence çocuk sahibi olmanın en güzel yanı hamilelik diyebilirim. Hamilelik dönemini çok rahat geçirdim ve doktoruma hep güvendim. Her şey tam da onun dediği gibi oldu. Normal doğum yaptım, 3 saat kadar sancı çektim ve 17 dakikada doğurdum. Doğum sırasında partnerim de yanımdaydı ve ıkmalar sırasında sırtımı ve başımı tutarak yardım etti. Lohusalık dönemi hatırladığım kadarıyla uzun sürmedi. Belki birkaç ay. Doğum sonrası dönem pek zor geçmedi. Kızım kolay bir bebek oldu. Uyku ve yemek problemi hiç çekmedik. Başka bir sürü örnek de verebilirim ama genel olarak kolay büyüttük. Destek almayı hiç düşünmedim. Ama tam 2 yaşında olduğunda kreşe vereceğimin kararını çoktan almıştım. Öyle de oldu. Doğum öncesi buz mavisi, doğum sonrası gökkuşağı.

\*

Evet , benim hamileliğim tamamen sürprizdi. Herkes çok güzel karşıladı. Bende ilk başlarda utanma duygusu vardı; sanki benim çocuğum olamazmış ben hak etmiyormuşum gibi. Sonra alıştım, geçti. Hamileyken kendimi daha bir kadın hissettim. Partnerim hamile kaldıktan sonra, o zamanlar ayrı evlerde yaşamamıza rağmen, her gece benimle uyudu, beni yalnız bırakmadı. Hamilelik süresinde kısıtlamalar beni çok etkilemedi. Sadece son iki hafta daha bir sakin evde dinlenmeli geçti. Yenilikler heyecanlı geçti. Beklenen tarihten 10 gün daha geç gelen sancıları ve doğum süreci bebeğin iri olması sebebiyle normal doğum beklentim epidural sezaryene çevrildi. Daha önce hiç ameliyat olmadığım için ameliyattan korkuyordum, ameliyathaneye girerken ağladım. Daha sonra bebeği çıkarır çıkarmaz yanağıma getirdiler ve ilk karşılaşma hiç unutulmayacak bir an, sanki kendi kolumu yanağıma değdirdiler öyle bir histi. Tentene temas sanki kendinle bir temas gibi bir duygu. Bu süreçte partnerim, annem, babam, en yakın arkadaşım, ağabeyim yanımdaydılar. Doğum yapalı 14 ay oldu hala lohusa devam etmese de artçıları bazen gelip gidiyor. Benim lohusa herhâlde iki ay falan sürmüştür. İnsanların dediği her şeye alınıyordum. Arada psikolojik destek aldım; çok iyi geldi. Destek sayesinde daha rahat geçti bu süreç. Her yeni anneye tavsiye ederim.

\*

Doğum yaptım. Gebelik dönemim sorunsuz ve rahat geçti. Partnerim doğum öncesi ve sonrasında da her aşamada destekçim oldu. Hamileliğin getirdiği kısıtlamaların bilincinde ve öncesinde kendimi hazırlayarak yaşadığım için büyük ve olumsuz bir etkisi olmadı. Doğum sırasında yalnız değildim. Partnerim ve ailem benimleydi. Normal doğuma yönlendirildim ama bebeğin gelme zamanının gecikmesi (41 haftayı doldurdu) ve doğum belirtileri başlamadığı için risk olduğundan sezaryen doğum yaptım. Lohusa dönemim 4 hafta kadar sürdü, doğum sonrası depresyonu hafif ve kısa süreli yaşadım, profesyonel bir destek almadım. Doğum öncesi için "turkuaz", sonrası için "mavi" derdim.

\*

Hayır, aman aman! Her şeyi kadın çekiyor. (Olmaz olsun böyle doğa.)

\*

Evet yaptım. Hamilelikle ilgili her sıkıntıyı yaşadım; çok zorlukla geçirilen bir dönem oldu benim için. Her gün, günde ikiden fazla serum almak, hafta sonları hastane yatışları ve sosyal hayatımın tamamen sınırlandığı bir dönemdi. Sürekli mide bulantısı hissediyor olmam, üçüncü ay

sonrasında uyuyamıyor olmam suratsız, neşesiz biri olmama yol açmış, hayattan keyif alamayan huysuz birine dönüşmüştüm. Eşimden çok daha fazla destek görebileceğimi düşünmüştüm ancak beklediğim desteği alamadım. O süreçte en büyük desteği ailemden gördüğümü söyleyebilirim.

Doğal bir doğum yapmadım. Epidural sezaryen oldum. Eşim süreçte yanımdaydı. Şuan o günü hatırladığımda hala heyecanlanıyorum. Sevimsiz hamilelik sonrasında geçirilmiş en güzel en ferah gündü benim adıma. Masmavi bir gökyüzü, bulutların üzerinde ben gibi doğum anım. Doğum sonrasında şimdi düşündüğümde hayatımın en sevimsiz ikinci dönemi olduğu açık. Lohusa olduğunu anlamıyor insan. Eşimin çocuğun üstüne fazla düşmesi, 40'ı çıkmadan dışarı çıkarsak ona bir şey olabilir diye beni daraltması ve bundan korkarak hayatımı kısıtladığımı hatırladıkça çıldırıyorum. Bence ilk defa baba olacak kişilerin öncesinde eşe nasıl davranılması gerektiği ile ilgili bilgilendirilmesi gerekiyor. Fiziksel olarak zor olan bu dönem (uykusuzluk, emzirmek, beyninin kendi fonksiyonlarını tam anlamıyla yerine getirememesi, küçücük bir varlığın tamamen size bağımlı olması çok ama çok zor).

Doğum öncesi dönemim, sevimsiz ve ruhsuz bir renk olduğunu düşündüğümünden, turuncu - kahverengi gibi. Doğum anım ve bebeğimi ilk gördüğüm an mavi. Lohusalık dönemim ise gri.

\*

Evet, geçen sene ilk kez doğum yaptım. İsteyerek hamile kaldım. Genellikle olumlu tepkiler aldım çevremde hamileliğimle ilgili. Benden beklemiyorlardı. Özellikle ailem. Partnerimle yaklaşık 10 senedir birlikteyiz. İlk yıllarda evlenmemizle birlikte aile içinde çok fazla çocuk şakası yapılmaya başlandı; inanılmaz rahatsız edici buldum bu durumu. Aslında çocuk sahibi olma fikrine sıcak bakıyordum fakat üzerime gelinmesi beni son derece rahatsız ediyordu ve bu anlamda bütün ümitlerini kırdım. Bu süreçte de gerçekten anneliği yaşamak isteyip istemediğimle ilgili bir iç hesaplaşmaya girdim. Partnerimle de hemen hemen aynı duygular içindeydik, bir yandan istiyorduk fakat cesaret edemiyorduk. Fakat sorulduğunda istemediğimizi söylüyorduk. Şaka yoluyla ikna etme çabaları ikimizi de irite ediyordu. Zamanla alışıp kabullendiler. Sonrasında da istedim ve hamile kaldım.

Partnerim süreci sonuna kadar benimle deneyimledi. Fiziksel kısıtlamalar biraz yorucuydu fakat ciddi sıkıntı yaratacak problemlerle karşılaşmadım. Ruhsal olarak enerjim çok yüksekti ve çoğunlukla mutlu ve heyecanlıydım.

Beklenen tarihten 2 hafta önce gerçekleşti doğum. Önceden bir kanamam oldu ve yapay sancıyla doğumu başlattılar. Bu yüzden sancılarım çok şiddetliydi. Toplamda 4 saat süren hızlı bir doğum oldu. Sanılanın aksine hızlı olması doğumun daha kolay olduğu anlamına gelmiyor, aksine daha şiddetli oluyor ağrılar. Doğumun başından sonuna kadar partnerim yanımdaydı. Önceden anlaştık, ona istediğimi yapabilecektim; ellerini, kollarını bütün gücümle sıktım ve tırmaladım, saçlarını çektim.

Doğum sırasında da son yarım saat dışında yatakta hiç uzanmadım. Daha çok yerde dizlerimin üzerinde eğilerek ıkındım. Bir ara suya girdim fakat çok fazla duramadım. Vücudum sanki kalçalarımın ortadan ikiye ayrılacak gibiydi; çok vahşi bir acıydı. Öleceğimi sandım. İlaçsız denemeyi kendim istemiştim. Doğum esnasında fikrimi değiştirdim fakat her şey öyle hızlı gelişti ki, ilaç almak için artık çok geçti. Son dakikalarda acının şiddeti öyle arttı ki, belli bir süre sonra kayboldu ve bebeğim doğdu. Çıkar çıkmaz üzerime bir bez koyup yıkamadan onu koynuma koydular. O sırada bana dikiş atıldı ve ardından da plasentayı doğurdum fakat hiç acı hissetmedim. Çok şaşkın, rahatlamış ve yorgundum. Ama mutluydum. Gece ara ara uyanıp şaşkınlıkla bebeğimi izledim. Benden çıktığına inanamıyordum. İlk bir iki gün sonrasında emzirme ile ilgili ciddi problemler yaşamaya başladım. Lohusalığım 2 ay sürdü. Yaralı bir hayvan gibiydim. Lohusa ve emzirmenin başları benim için doğumdan daha zordu. Partnerimle iletişim problemi yaşadık. Çok kırılgan ve sıkıntılı günlerdi. Fakat bu bebeğimle iletişimimi kötü anlamda etkilemedi. Onunla baştan beri çok yakındık.

Doğum öncesi dönem turuncu, iki aylık lohusa dönemi gri ve sonrası sarı.

\*

Doğum yaptım, hamilelik dönemim boyunca özel bir davranış görmedim. Aşermedim. Hamileliğimin 6. ayına kadar beni takip eden veya aklımdaki soruları sorabileceğim bir doktorum olmadı. İnternete bakmayı da kendime yasaklamıştım. O dönem internet bilgileri gözüme dipsiz bir

kuyu gibi gözüküyordu; oraya girersem tek başıma çıkamayacağımı hissettim. Plansız bir hamilelikti; öğrendiğimde ikinci aya yaklaşıyorduk ve mecburi doğu hizmeti nedeniyle başka bir şehre taşınmamız gerekiyordu. Hamileliğimi orada +50 dereceye yaklaşan sıcaklarda evden hiç çıkmadan geçirdim. Artık iyice ağırlaştığımda (egzersiz yapamamıştım) ve uçağa binmem yasaklandığında İstanbul'a döndüm. Evimi su basmıştı, karnımda bebek sırtımda sırt çantasıyla kanepesi boş olanın evinde kalıyordum. Doğum sırasında sevgilimin yanımda olmasına çok ihtiyaç duyuyordum. Bunun için sezaryen planladık. Normal doğum durumunda yanımda olamayacaktı. Hala konu açıldığında insanların gözünde sezaryen olduğum için kınayan bakışlar görüyorum. Hamilelik dönemi boyunca çevreden sürekli "En iyisini anne hisseder" sözünü duydum, fakat hissetmemi bekledikleri şey içgüdüsel olarak sadece normal doğum için yanıp tutuşmamdı. Doğal olanı oydu, bebek için en doğrusu oydu ve diğer olasılıkları bünye otomatik olarak reddetmeliydi. Benimse bütün hücrelerim normal doğum yaparsam bebeğin sıkışacağını haykırıyordu. Toplum baskısı sadece ne zaman anne olmamız gerektiğini değil, ne şekilde anne olmamız gerektiğini de söylüyor. Üstelik bu baskıyı en çok bilinçli kadın toplulukları birbirlerine uyguluyor. Kim daha çok okudu, kim daha doğrusunu araştırdı derken normal doğum bir başarı göstergesi haline geliyor. Neticede normal doğum yapsaydım çocuğumun sıkışıp sıkışmayacağını asla bilemeyeceğim. Belki de bu his benim o dönem hayatımda kontrolüm dışında gelişen olayların karşısında hissettiğim sıkışma halinin bir yansımasıydı, bilemiyorum ancak normal doğum uğruna sağlıksız bir doğum yapma riskini göze almadım. Zihinsel olarak rahat ve hazır hissetmediğim bir yolu tercih etmedim. Hiç sorunsuz sağlıklı bir sezaryen yaşadım. Evet, ameliyat stresi yaşadım ama bebeğimin dünyaya geldiği andaki ilk çılgınlığını duyduğumda hissettiğim rahatlama her şeye bedeldi. Sevgilim yanımdaydı doğum boyunca elini elimden ayırmadı. Bebeği doğar doğmaz kucağıma verdikleri anın fotoğrafına baktığımızda "Bak, işte vücudumdaki testosteronun sıfırlandığı anın fotoğrafı" diyor. İki gün sonra hastaneden çıktığımda yürüyerek bakkala gittim. Lohusa yatağı olmadı. Evimiz iki katlıydı ve merdiven inip çıkıyordum. Doğumdan yirmi gün sonra diğer şehre geri döndük. Ben ve bebeğim doğum sırasında ve sonrası fiziksel hiç bir sıkıntı yaşamadık. Doğum sonrası derin bir postpartum depresyona yuvarlandım. Yardım almak istedim ancak küçük ve herkesin birbirini tanıdığı bir şehirde özeli mi koruyarak yardım alamazdım. Hiç

denemedim. Doğum öncesi beyaz, sonrası koyu kırmızı.

\*

İki doğumum oldu. İlk doğumumda çevre daha ilgili oluyor. İkincisinde de biraz daha duruma alışkanlık oluyor. Eşim her zaman destek oldu. Hamilelik bence bir kadın için mükemmel bir tecrübe. Ruhsal bir gelişim. Çok şey öğreniyorsun, kendi öz kontrolüne daha hakim olmayı öğreniyorsun. Vücudundaki ve zihnindeki değişimlere adapte olma süreci enteresan. Ne kadar eşin ya da etrafın bu sürece destek olsa da bu yalnız çıkılan bir yolculuk. Bir yandan yeni vücuduna alışmaya çalışırken, çocuklu yeni hayatının da nasıl olması gerektiğinin planları kafanda dönüp duruyor. Hayaller kuruluyor. Olaylara bakış açımdan, resimlerim, kullandığım renkler ve dokular da değişti. Değişim, hamileliğin doğumun her evresine hakim.

İlk doğumum daha kalabalıktı. İkincide ise eşim ve annem. Başka kimse yoktu. Hastaneye ziyaretçi bile gelmedi. Eve de. Bu durum beni üzmüştü açıkçası. Sanırım üçüncü olsa eşimden başka kimse olmayacak yanımda. Lohusalık dönemim de hiç sorun ve sıkıntı yaşamadım. Bedenen doğumdan sonra sıkıntılarımın dışında sadece çocuğuma karşı aşırı duygusallık oluştu. O da çok normal. Destek almaya ihtiyaç duymadım. Doğum öncesi renk turuncu ise, doğum sonrası mavi diyebilirim.

\*

Hamile kaldığımda yaş 25'di. Doktorumun bana "Sen hasta değilsin kızım, sadece hamilesin. Bu yüzden günlük hayatını nasıl devam ettiriyorsan, aynen devam. Sadece trampleden atlama, kayak yapma ve saçını boyama" demesi beni çok rahatlatmıştı. Sayesinde çok rahat geçirdim. Kısıtlamalarım olmadı. Sigarayı da isteyerek bıraktım. Doğuma eşimin de girebileceğini söylediler ama ben onun fikrini bile almadan reddettim zira beni o durumda izlemesini tercih etmedim. Gençlik akıllı, biraz şekilci bakmış olabilirim. Bebeğim de şaşılacak bir durum olarak hep uyudu; beni hiç yormadı. Çocuğa daha fazla ilgi gösterdiğim için, sadece anne olarak hissettiğim bir dönemdi. Eşime ilgi göstermek, güzel olma çabam, dışarı ile ilgim azalmıştı bunları hatırlıyorum. Destek görmedim, zira ihtiyaç duymadım. Bebeğimle keyifle birlikte oldum. Renk, öncesi: Turuncu, sonrası: Yeşil.

\*

Hiç doğum yapmadım.

\*

Ben şanslı hamilelerdendim etrafımdaki herkes tüm süreç boyunca bana karşı hep özenliydi, sevgilim bu süreçte çok yardımcı oldu mutlu ve kolay hamileydim ben. 9 ay boyunca normal doğum için hazırlandım fakat zorunlu sezaryen olmak zorunda kaldım. Bebeğin ilk sesini duymak için epidural yaptırđım; belki daha doğuramam diye o anı yaşamak istedim. Doğumu tanımlayabileceğim tek kelime var türbölans (sapıkça ama ben severim o olayı) gibiydi muhteşemdi, doğumda yalnızdım. Lohusalık epey sürdü belki daha önce biterdi ama sevgilim benden fazla lohusa oldu, hepimiz yeni düzene alışınca bitti 6 ay civarı (arada bir gelenler artçıydı galiba) doğum sonrası ziyaretler beni çok yordu. Annem bir hafta kaldı ve gitti (neyse ki gitti söylediğim her şeyi yanlış anladı onun da ters bir zamanıydı galiba çok yorucuydu) deli gibi ziyaretçim geldi hiç hatırlamak istemediğim bir zaman dilimiydi. Bebeğimle baş başa kaldığımızda işler daha yolunda gitti etraftan müdahale olmayınca kafam daha rahatladı. Doğurmak kolaydı, doyurmak çok zordu iki ayın sonunda tamamen memeyi alabildi ve ondan sonra kendi düzenimizi kurabildik. Hamilelik bence pembe, doğum beyaz.

\*

Bir kez doğum yaptım. Hamilelik benim için kraliçelik dönemiydi. Doğum sırasında eşim ve elim yardımcı oldular. Ama lohusalık çok kötüydü ve 9. aya kadar devam etti. Önce bebek yoktu, süt sağma saatleri vardı. 9 gün sonra bebek geldi ama her kalan ayrı bir şey söyledi. Destek çoktu ama yardım eden yoktu. Bence her kadın doğumdan sonra psikolojik destek almalı. Doğum öncesi toz pembe, doğum sonrası kuyu dibi gibi kapkara.

\*

Biyolojik anlamda bir doğum yapmadım.

\*

Yaptım, bir kez. Hamilelik dönemimin bir kısmını yatarak geçirmek durumunda kaldım ve çevremden, partnerim hariç, neredeyse hiç destek almadım. (Bu arada evlenmeden doğurdum.) Ücretli temizlik yardımı aldım sadece. Partnerim doğumhane kapısında bebeği kucağına alana kadar durumun pek de ayırdında değildi. Stresini yaşadı ama. Doğuma girmede. Sakin ve bol yatmalı bir hamilelik geçirdim. Almadığım destekler ruh halimi etkilemedi çünkü aile ilişkilerim mesafeli zaten. Dostlarım da arayıp sordular. Sanal platformlar insanlarda fiziksel görüşme ihtiyacı ve zorunluluğunu büyük ölçüde ortadan kaldırdığı için de sorun olmadı sanırım. Şikayetçi olmadım yani. Doğumumda ebe doulam ve partnerim yanımdaydı. Uzun ve uykusuz bir süreçti ama doğumumu seviyorum.



Partnerimin çok hali dışında her şey istediğim gibiydi. Daha az yorgun olmak isterdim ama vajinal doğumla bitmiş olması sevindiriciydi. Lohusalık dönemim yeni bitiyor sanırım ki kızım 23 aylık. Doğum sonrası dönem annemle ve kendi bebekliği hayal etmemle başladı ve çok yıpratıcıydı. Hem öfkeli hem de annem adına çok üzgündüm. Bebekten önce hayatımda olmayan insanların birden hayatıma dahil ve müdahil olmaları kabus gibiydi. Bir canlının ihtiyaçlarını 24 saat karşılamaya çalışırken üçüncü kişilerin varlığı yıpratıcıydı. Destek almaktan kastınız terapi desteğiyse şayet ilk altı ayı düzenli, sonraki 8 ayı düzensiz olmak üzere bir süre terapi desteği aldım. Bazı nedenlerle şu anda bıraktım ama ilk fırsatta devam etmek istiyorum. Doğum öncesi dönem için sarı, sonrası dönem içinse lacivert derim.

\*

Bu yıl ilk kez doğum yaptım. Hamileliğim eş dost ve aile tarafından kutsandı, herkes kucakladı, çok sevgi gördüm. Fiziksel olarak yıprandım, aylarca kustum, aç gezdim ama ruhen çok desteklendim. Partnerimin bir doğurmadığı kaldı benimle. Geri kalan tüm süreçlerde ben ne yaşadıysam hepsini yaşadı, yaşamaya çalıştı. Hamilelikte değişen vücut beni çok endişelendirdi özellikle de eşim beni beğenir mi gibi bir kaygıya girdim. Bu sayede de kendime dikkat ettim, fiziksel olarak güzelleşerek çıktım hamilelikten. Hem spor hem de gebelik şekeri sağ olsun. Cinsel yaşamımız güzelleşti, hamilelikte çok keyif aldım.

\*

Doğum acayip güzeldi. Kendimi hiç bu kadar güçlü hissetmemiştim. Saatlerce eşimle beraber sancı çektik. Sonra hiç umulmayan bir anda suyum odada geldi. Daha doğurmana saatler var derken, 10 dakikada doğurdum. Ve adım adım her an çok ayıktım. Epizyotomi dışında müdahale olmadı. Ağrı kesici bile almadım çünkü fırsat olmadı. 2 cm açıklıktan 10 cm açıklığa 4 saatte ulaştım. Paldır küldür doğurdum desem yeridir. Doğumhanede bir nöbetçi doktor, iki hemşire bir de eşim vardı. Pıt diye doğdu kızım. Ten tene temas olsun şöyle olsun böyle olsun diye pazarlıklar yapıyorduk. Hiç gerek kalmadan pat diye kucağımıza verdiler. (Beni doğurtamayan halam doğurtacaktı yine yetişemedi)

\*

Lohusalık bende 3 ay sürdü bence. Şu anda 4. aydayım ve 1 aydır uykuya ihtiyacım da azaldı, sinirlerim de düzeldi. O devamlı PMS hali bitti. Doğum öncesi açık yeşil doğum sonrası turuncu.

\*

Hamileliğim de, doğumum da bana göre muhteşemdi. Halbuki arada ufak pürüzler oluyordu. Örneğin 7 aylıkken iki kilo verince hastaneye yatırdılar. Doktorum beni tanımadığı için "Her şeyi yapabilirsin." demişti. Ben de yaptım. Aslında bu çok yanlış bir yaklaşımdı. Hamilelik sürecini deneyimlemek ve keyfini çıkarmak yerine, sanki hamile değilmişim gibi davrandım. Hayatımın en önemli deneyimlerinden birini böylece kaçırdım. Tabi ki güzel anlar da yaşandı. Eşimle beraber kurslara katıldık. Doğumum hiç filmlerdekine benzemedi. Süreç çok kolay geçti. Doğum anını o kadar güzel anlatmışlardı ki doğumun başladığını doktorlara biz haber verdik. Beni sedyeyile ameliyathaneye yetiştirmeye çalışırken lütfen tut, lütfen tut diyorlardı. İlk itmede bebek çıkarken eşimin "Canım kız, canım kız" diyen sesi kulaklarımda çınlıyordu. O gün bebeğimin doğumunu, ertesi gün de kendi doğum günümü şampanyayla kutladım.

\*

Lohusalık dönemi yaşamadım diyebilirim. O yıllarda New York sanat çevresinde bebek doğuran fazla kişi olmadığı için, bebeğim çok popüler olmuştu. Evimiz ziyaretçilerle dolup taşıyordu. 15 gün sonra 48 kiloya düştüm ve sütüm kesildi. Böylece heyecanla beklediğim emzirme fırsatını da kaçırmış oldum.

Eğer bu sorulara cevap vermeseydim ve benden hamilelik, doğum ve lohusalık dönemi için ne renk seçtiğimi sorsaydınız büyük bir ihtimalle hamilelik ve doğum için mavi lohusalık için mor derdim. Bu sorular benim kendimle yüzleşmemi sağladı. Şimdi hamilelik için koyu yeşil doğum anı için mavi ve lohusalık için mor diyorum.

\*

2 tane. Birincide hiç anlamadı, ikincide çok büyük destek oldu. Hamilelik çalışma hayatımı zorlaştırdı, beraber çalıştığımız erkek arkadaşlarımdan utandım, öğretmenler odasına girmedim. Normal dikişli doğumlar yaptım, ilki evde ebe nezaretinde, ikincisinde çocuk çeneden gelmeye kalktığı için doğum gecikmesi oldu, hastanede doğum yaptım. Yalnız değildim. Lohusalık dönemi 40 gün sürdü. Çalışan bir anne olduğum için zor ve kafam karışık geçti. Çevremizde destek alma modası yoktu, düşünemedik. Doğum öncesi kırmızı, doğum sonrası mor.

\*

Bir doğum yaptım. Çevrem çok sevindi. Hamile kalmak için çok beklemiş ve bu konuyu takıntı haline getirmiştım. Ailem daha çok benim sevinmemi sevindi. Eşim de benimle dokuz doğurdu diyebilirim. Bu

süreci benim kadar deneyimledi. Hamileliğim beni çok kısıtladı. Kendimi doğum öncesi kapana kısılmış hissediyordum. Doğum sonrası bu his çok baskınlaştı. Doğum sırasında yalnızdım. Lohusalık dönemim 2 ay sürdü. Doğum sonrası dönemim çok zor geçti. O şeker gibi güzel huylu kocamın tavırları değişti. Ya da ben değiştim bilemiyorum. Bir iki ay sonra normale döndü eşim neyse ki. Doğum öncesi çok hevesli ve heyecanlı olmama rağmen, doğum sonrası intiharı bile düşündüm. Destek almayı düşündüm ama almadım. Sonra da düzeldim. Doğum öncesi: Pembe, doğum sonrası: Gri.

\*

Bir kere doğum yaptım. Eşim benimle birlikte her kontrole geldi. Bebeğin karnımda gelişim sürecini benim düşüncelerimi, hislerimi yakından takip etti. Ben ilgi gösterip bir şeyler öğrendikçe onunla paylaştım dinledi, önemsemi. Doğumda yanımda olmasını istedim. O da ben doğurana kadar elimi tuttu. Doğum öncesi hazırlık aşamasında nefes ile sancılarımı kontrol etmeye çalıştığım anlarda biraz daha destek olmasını beklerdim. Sakin ve soğukkanlıdır fakat biraz heyecanlandı. Doğum öncesi bilmediğimiz detayları da öğrenmek için doğuma hazırlık kurslarından birine gitmiştik birlikte. Orda öğrendiğimiz taktikleri birlikte pek uygulayamadık bu nedenle. Beni yönlendirmesi gereken durumlarda pek etki sağlayamadı ve zaten çok çabuk bir açılma ile doğuma girmem gerekmişti.

Hamilelik süreci benim için çok zorlayıcı olmadı. Ne yapıyorsam yapmaya devam ettim. Hatta yapmak istediğim birkaç şeyi de ( yoga, seramik) hayatıma dahil ettim. İş kendi işim olduğundan kendime esneklik sağlayabildim. İş güç gerginliğini yoga ve seramik ile hafifletip dingin bir ruh hali sağlayabildim kendime. Sokaklarda bolca vakit geçirdim istirahat halinde geçmedi hamileliğim. Sadece ülke şartları gereği riskli olabilecek miting ve benzeri toplantılara gaz solumak riski ile katılmadım. Hamileliğimin 8. ayında 1 ay süren çok şiddetli bir öksürük ve kusma hali ile uğraştım ve çok yoruldum o dönem. Doğum yaklaştıkça gerildim. Doğuma 20 gün kala toparlayabildim ve rahatladım. Normal doğum yaptım. Eşimle birlikte girdim doğuma. Bir ebe ya da doula istemiştım yanımda ama olamamıştı. Bir daha doğum yaparsam mutlaka bir doula ile girmek isterim.

Sancılar başlayıp sıklaştınca hastaneye vardığımızda açıklık kontrolü

esnasında bayağı canım yanmıştı. Doktorumla daha önce de çalışan bir ebe hemşire kontrolü yapmak istedi; ben "Doktorumu bekleyeceğim siz yapmayın dedim". Bu arada ben bayağı sancı çekiyorum. Nefes alıyorum veriyorum, derin derin derken ebe hemşire tekrar geldi "Doktor gelene kadar bakmam gerekir" dedi. İletişim şekli konuşması kötü ya da itici değildi ama orada nasıl olduysa tam da hatırlamıyorum elle kontrolü o yaptı ve çok canım yandı. Doktorum sonrasında kendi kontrol ettiğinde o kadar canım yanmayınca anladım; eli ağırmış ebenin sinir olmuştum. Aynı ebe doğuma da girdi ve destek olmaya çalıştı doktor izni ile hareket ediyordu ama bir ara karnıma eliyle bastırınca elini ittim, " bastırma istemiyorum" dedim. Doktorum beni sakinleştirmeye ve doğuma odaklanmamı sağlamaya çalıştı. Ama o ebeye gıcıklığım geçmedi. Oğlumun kanalda çok kalmasında, pelvis kemiğini alamamalarından dolayı bir an doktorum "her şey yolunda ama biraz daha güçlü ıkınmalısın, yoksa sezaryene dönebiliriz" deyince, ben anlık kendimi kötü hissetmiştim. Normal doğumu çok istemiş ve eşimle birlikteydik. O gazla ıkınıp kemiği atlatıp oğlumu kucağıma almış ve emzirebilmiştim. Lohusalık dönemini çok fark edemedim. Bir lohusa kafası durumu olduğunu zamanla fark ettim. Doğumda oluşan yırtık nedeniyle ağrılı uzun iyileşme süreci olan bir dönem geçirdim. Annem, kayınvalidem ve eşim bu durumdan dolayı da oldukça yardımcı oldular. Sinirimi bozan ya da beni üzecek her ne olursa devam etmesine izin vermedim. "İstemiyorsam istemiyorum, net" dedim. Yardım gerekiyorsa yardım istedim zaman zaman. Bebek bakımını tek başıma yaptım. Çok yorulduğum tabi oğlum 2,5 yaşında ve sanırım asıl lohusalık şimdi başladı. Destek ihtiyacı duyuyorum ama sürekli yardım edebilecek yakında kimse olmamasından dolayı zorlanıyorum. Doğum öncesi dönem rengi, beyaz. Doğum ve sonrası ise mavi.

\*

Yapmadım.

\*

Bir kez doğum yaptım. Sezaryendi. Çevremdeki yoğun baskıyla 9. ayda sezaryene döndüm. İlk üç ay yoğun bir aşırma ve ruhsal olarak kabullenme döneminde yoğun duygusal çalkantılar yaşadım. Sonrasında fiziksel olarak çok rahat bir hamilelik yaşadığımdan çok sorun yaşamadım. Hamileliğimde ailemden ve yakın çevremden çok destek aldım. Ama sanat camiasından yaşadığım tam bir hüsrandı. Galericiimin karnımla gözükmeme tembihinden sanatçı muhitten şevk kırıcı cümlelere

ve imalara kadar.

\*

Doğum deneyiminin ise haddinden fazla önemsendiğini düşündüm. İlgi bunalımtı. Etrafımda sadece eşimi ve annemi istiyordum. 40 güne çok inandım bu dönemde hatta lohusalık ile ilgili tüm mitlere. Doğum sonrası iç dikişlerde bir lezyon olduğu söylendi. Ve ben fiziksel olarak çok acılı bir doğum sonrası geçirdim. Emzirme ile ilgili çok sıkıntı yaşadım. Ama başardım. Bu dönemde ihtiyaç duyduğum desteği partnerimden kısmen gördüm. Benim için kötü hatırladığım bir 2 ay oldu. Ciddi bir iletişim sıkıntısı yaşadık. Bu dönemde annem çok yardımcı oldu. Doğum öncesi renk: Sarı, sonrası alacalı.

\*

Hayır.

\*

Doğum yapmadım.

\*

Yaptım. Partnerim, ailem, arkadaşlarım süreç boyunca yanımdalardı. Doğal ve normal bir süreç olarak gördüğüm için öyle de yaşadım. Gerek hamilelik gerekse doğumun fazlasıyla abartıldığını düşünüyorum. Eni sonu memeliyiz ve tüm memeliler doğuruyor! Pek kısıtlanmış hissettiğim bir dönem değildi; zaten 7. ayın sonuna kadar falan çalıştım, herhangi bir hikayeden geri kaldığım söylenemez. İlk aylarda sürekli uyum geliyordu; çalıştığım ofiste gidip bir koltukta uyuyordum; insanlar üstümü örtüp seslerini alçaltıyorlardı; iyiydi yani. Sonraları en büyük derdim karnımın büyüklüğüne alışamadığım için ha bire bir yerlere çarpmamdı. Kocam benimle dalga geçiyordu, komikti. Hamilelik döneminin rengi beyaz, açık / uçuk sarılar, maviler, yeşiller, turuncular falan olurdu. Erken doğum yaptım, normal doğum. Epey bir zaman nefes çalışmıştım; ağrımı kontrol edebildim. Kocam yanımdaydı. Tek hikaye: ikiz doğum olduğu için biraz uzun sürdü ve bunun sonucunda bebeklerimden birinde nefesini düzenleyememe sorunu oluştu; 10 gün kadar kuvözde kalmak zorunda kaldı. Lohusalık dönemimin ne kadar sürdüğünü hatırlamıyorum. Doğum sonrasında tüm ilgi ve odağım prematüre ikiz bebeklerimdeydi. O zaman Türkiye’de yeni doğan bebek üniteleri bile yoktu nerede kalmış prematüre bebek ünitesi! Prematüre bebek maması bile yoktu. İlk 3-4 ay korkunç bir dönemdi; şans, kader, kısmet kıvamında. Rengi ne olur bilemiyorum, olmaz herhalde, renksiz olur veya boz bulanık bir renk.

\*

Bir kez doğum yaptım. Yurtdışında olduğumuz için çevremde fazla tanıdık yoktu. Partnerim sürecin tamamında benimleydi. Sokaktaki yabancılar bana bolca gülümsüyordu, bu kısmı çok hoşuma gidiyordu. Hamilelik sırasında çalışmıyordum o yüzden rahattım. Sadece son iki ay biraz bel ağrım oldu ve uyumakta zorlandım. Onun dışında çok etkilenmedim. Doğumum 38. Haftada preeklampsi teşhisi sonucu suni sancı ile yapıldı. Hastaneye yattıktan 3 gün sonra doğurabildim. Zor bir süreçti, tansiyonum çok yüksekti. Sonrasında 4 gün daha hastanede kaldık. Normal doğum oldu, sonrasında çok hızlı iyileştiğim için memnunum. Ama biraz travmatik bir deneyimdi. Bazı hemşireler beni çok sinirlendirdi ama çoğu personel merhametli ve yardımcıydı. Doğum yaptıran doktoru tanıımıyordum ama pek umurumda değildi. Hastane deneyimim "ehh işte". Lohusalık dönemim sanırım 9 aya yakın sürdü. Doğum sonrası dönem çok zordu. Emzirme konusunda sorun yaşamamama rağmen oğlum küçük doğduğu ve sarılık olduğu için hep bir yetememe, başaramama, oğlumu yaşatamama kaygısı taşıdım ve bu kaygı beni çok uzun süre etkisi altına aldı. Çocuk bakımında annem yanımdaydı ilk 4 ay. Psikolojik desteğe ihtiyacım vardı ama partnerim ve annem bunu bilsin istemedim, emzirmem etkilensin istemedim (ilaç verirler, dinler derler vs. diye). O yüzden destek almadım. Doktorun bu yöndeki sorularına iyi olduğumu söyleyerek onları yanlış yönlendirdim. Destek alsam iyi olurdu. Doğum öncesi beyaz, sonrası lacivert.

\*

20 yaşında anne oldum. Bunun halini, değerini fark edemeyecek kadar çocukmuşum. Eşim yanımdaydı, şaşkındı. Oyun evimize bebek getirir gibi bir duygu yaşıyorduk. Birden, çevremdeki yaşitlarımdan çabuk büyüdüm. Doğum sancım başladığında eşim şehir dışındaydı ve hemen, doğumdan önce hastaneye geldi. Sancı dönemi iğne yapıldığı halde on iki saat kadar sürdü. Normal doğum yaptım. Sancısı uzun sürse de odadan doğumhaneye yetişene kadar yolda doğum başladı resmen. O kadar doğal, o kadar kendini tutamadığın bir andı ki... Doktor ıkın diyor, evren içine çökmüş itiyor.

Ve doğum sonrası, o gece. Ömrümce unutamam. O gece, bütün gece boyu gözlerimi tavana dikip çok aşkın bir ruh haliyle, gülümsemeyle kalmıştım. O gece bir farklı halin inişini an be an yaşamıştım. Büyülü gecemdi. Her anı aklımda ve düşündükçe ruhum yükseliyor. Doğum öncesi, sarı. Doğum sonrası, uçuk mavi.

\*

Tek kelimeyle sevinç. Doğum oldu, hamilelik bitti. İki kez yaşadım. İki çocuğum var onları seviyorum, başlarına bir şey gelsin istemiyorum. Ama yukarıda da dediğim gibi ben çocuk istemedim. Olması gerekiyordu oldu. İkinci çocuğumu da aldıracaktım "Masada kalırsın" dedikleri için yaşadı. Yaşam bitiyor ve çocukların yönettiği ve önemli olduğu yeni bir yaşam başlıyor. Bu kadar ciddi olduğunu açıkçası önceden tahmin etmek mümkün değil. BEN yok oluyor. İnsanların çocuk sevdiklerine de pek inanmıyorum. Sokaklar çocuk dolu. Onlar doğru söylüyor olsaydı böyle bir şey olmaz. Çocuk üzerindeki mülkiyeti kırmak gerek ama nasıl olacak bilmiyorum. "Başkasının çocuğu değil bizim çocuğumuz olmalı toplumdaki çocuklar". Kızlarımın bir an önce büyümelerini ve ayaklarının üstünde durmayı başarmalarını istedim. Oldu ve artık kendimi düşünebilirim diyerek enerjimi kendime yönlendirdim. Hiç renk düşünemiyorum.

\*

Hayır yapmadım.

\*

İki kez doğum yaptım, yedi sene arayla. İlk hamileliğim muhteşemdi. Fiziksel olarak zorlu bir süreç olsa da moral motivasyonu çok yüksek bir dönemdi. Sonrasında başıma gelecekleri bilmemenin verdiği ayrı bir cesaret ve merak vardı. İkinci hamileliğim daha olgun ve daha temkinli geçti ama hormonların etkisiyle her iki hamileliğimde de çok enerjik ve mutluluk doluydum. Hamilelik ve doğum, her iki dönemde de eşim hep yanımdaydı ve hep çok yardımcı oldu. Çocuk sahibi olmaktan büyük mutluluk duyan bir adam olduğu için o duygularını bana da yansıttı. Ama ilk lohusalığım çok zor geçti. Özellikle ilk üç hafta gözüm devamlı bavuolumdaydı. Eşyalarımı toplayıp kaçmak istiyordum. Her kaçmak istediğimde ya geri dönmek istersem nasıl yaparım diyordum. Ya beni geri almazlarsa? Kocama duyduğum sevgi beni engelledi. O an bebeğimi pek düşünmüyordum. Ama sonrasında hormonlarımın düzene girmesi ile keyfini çıkarmaya başladım. Gün geçtikçe keyifli anların sayısı zor anların sayısına yaklaşmaya başlamıştı. İyi ki doğurmuşum dediğimde iki sene falan geçmişti. İkinci bebeğim ise çok daha keyifli büyüdü çünkü başıma gelecekleri biliyordum ve en önemlisi zor anların geçici olduğunun farkındaydım. Doğum öncesi tam bir gökkuşağı, doğum sonrası ise etrafı göremediğim koyu gri kahverengi arası opak bir sis bulutu. Aylar içinde sis dağılmaya başlar ama gökyüzünün o güzel koyu mavisini görmemiz bir seneyi alır.

\*

Kilolarım karnımda biriktiği için, bacaklarımın daha ince olmasından dolayı, insanlar beni zaten hamile sanabiliyor. Yani hep hamile gibi bir şey. Renk: Yeşil.

\*

Yapmadım.

\*

İki doğumumda epidural sezaryendi. İlkinde yalnızdım, ikincisinde eşim de vardı. Uyanık ve uyuşturulmuş olmak tuhaf bir duyguydu. Bebeğin çıkarılıp bana verilmesini bekliyor ve bu arada doktorla durmadan sohbet ediyordum. İki doğumumda da bana tepki verene kadar bebekle bir bağ kuramadım. Hatta acaba duygusuz muyum diye kendimi sorguluyordum. Mekanik hareketlerle emzirip uyutup gazını çıkarıyordum. Anneliğin kutsal ve olağanüstü bir duygusal deneyim olduğu hikayesi bana uymadı. Hala da uymuyor. Bence çok zor, hatta deli işi. Büyük kızımı bir insan olarak çok seviyorum. Yaratıcılığı ve farklı bakış açısı beni zaman zaman hayran bırakıyor. Elimden geldiğince keyfini çıkarmaya çalışıyorum. Diğer çocuğum henüz dört aylık bir bebek. Dört aylık bir bebek ne yaparsa onu yapıyor.

Doğum öncesi için de sonrası için de yeşil rengi seçiyorum.

\*

Doğum yapmadım.

\*

Hayır.

\*

Doğum yaptım. 10 aylık bir oğlum var. Hamilelik benim için zordu, hatta bir daha hamile kalmaktan korkuyorum. O nefes alamamak, pelvik ağrılar, kas yırtılmaları... Doğumu dört gözle bekledim. 10 saat süren, kesiksiz, ilaçsız vajinal doğum yaptım. Hastanede doulam, eşim ve doktorumlaydım. Eşim olmasaydı çok zorlanırdım, hep başucumda elimi tutuyordu. Doğum sonrası çok şiddetli bir kanama geçirdim, yoğun bakımda bir gece kaldım, ilk gecesinde yavrumdan ayrı kalmak beni çok üzdü ama atlattık neyse ki. Sonrası bir aşk hikayesi. Koyun koyuna uyudum oğlumla hep, kimseyi de dinlemedim, mama falan da vermedim doktora inat. Postpartum depresyonu yaşadım yaklaşık oğlum 2,5 aylıkken. Yalnız bebek bakmak, eski kimliğini yitirmeye başladığını hissetmek ve benliğinin flulaştığını görmek zordu, çünkü artık ben yoktu,



"o" ya da "biz" vardı. Psikolojik destek aldım, eşim yardımcı oldu ve büyük ölçüde atlattım. Tabii kendi çocukluk travmalarının hepsi patır patır su yüzüne çıkıyor bu süreçte. Üzerinde çalışılacak çok şey var yani. Hamileliği açık bir gri, doğumu çok canlı bir turuncu, sonrasını da donuk bir mavi olarak renklendireyim ama o donuk mavi ilk ay çok güzel bir turkuazdı, böyle ölüdeniz turkuazı.

\*

Hiç doğum yapmadım. Korkutucu geldiğini söyleyebilirim. Güzel olduğunu çok duydum diğer kadınlardan ama anladığımı söyleyemem. Renk: Bordo.

\*

5 ay önce ikiz doğurdum. Çevremden hem şaşkınlık, hem bir acıma, hem destek aldım. Benimle beraberdi partnerim bu 34 haftalık süreçte. Elinden geldiği kadar destekti. Ama bu kadının kendi içinde, bedeninde yaşadığı durum, erkeklerin anlamasının zor olduğu bir durum. Giriş bocalama, panik, gelişme heyecan, hayaller, sonuç panik, sıkılma, merak oldu.

32. haftaya girdiğimde, yıllık iznimde idim, ve çölde yaşadığımızdan hava 50 derece idi sanırım. Önce evi taşındık. Çok zor, gergin ve yorucu oldu benim için. Doğumdan önce son on gün çok gergindim; her şey yanıltı o anda, tek ben doğru idim. Telefonda perdecisi yolu kaybettiği için demediğim laf kalmadı adama. Yani işin özeti, bayağı saçma bir on gündü. Düşünüp geriye bakınca, beden iyice ağırlaşmıştı artık; yürüyemez olmuştum. Nefes nefese kalmak yetmezmiş gibi bir de aşağıdan aldığım baskı beni bitiriyordu. Ayaklarım fil ayağından farksızdı. Doğuma girmeden beş gün önce başlayan şiddetli kaşıntılarım oldu. Normal doğuma az kaldı dendi bana. İşte çok dinlememek lazım etrafı. Bu arada doğum tarihim 7 Eylül olacaktı. Yani 37. Haftada bebeleri dünyaya getirmeyi planlamıştı doktor. Ben bu süreçte doğuracağımı bilmeden oradan oraya zıplayıp, evin eksiklerini tamamlıyordum. Çok zorladım kendimi, şimdi fark ediyorum. Ama süper bir hamilelik geçirmiştik; çalışmayı bırakmadım, her şey sağlıklı idi, bebeler büyüyordu. Her hafta en stil halimle fotoğraflar çektiriyordum. Herkes hayranlıkla bakıyordu; "Nasıl ikiz taşıyorsun? " diye... Bu kısım tatlı kısmı idi.

Ama bilmediğim bir şey varmış. 20 Ağustosta kontrol için doktora gittik.

Bir gece önce hiç uyuyamamıştım; artık yatakta yatmak çok zordu. Zaten 9 ay boyunca hiç öyle uyuyamadım da ben, hani herkes anlatıyor böyle uyudum, söyle uykum geldi diye. Hiç bana olmadı; zombi gibi geçirdim 9 ayı. Ve hala da öyle.

Ha bir de fil ayakları var, onları da söylemem gerek. Öyle bir ayak bileği yok! Bu hamilelik acayip bir şey; vücudun böyle şekilden şekile giriyor, genişliyor, organlar oraya buraya çıkıyor, uzuyor, şişiyor. İnanılmaz ayaklara sahiptim son bir ayda; spor pabuçlar rafa kalkmış, flip floplar ayağa geçmişti.

Evet, o büyük gün, doktor kontrolüne gidildi. İçim acayip tatsız uyandım. Bayağı hom homdum ve çok yorgundum. Geceleri iyi uyuyamamak beni daha da yoruyordu. Rutin tansiyon ve kiloya bakıldı (o kilo bir de o tartıda gözükmesin, acayip bir rakamdı). Bir hemşirenin yüzü değişti. Bu değişimin benim yükselen kilomla ilgili olmadığı kesindi. Sonra çiştaki protein oranına bakılmak için şiş verdim ve doktorun karşısına geçtim. Doktora, "Çok iyiyim, bekliyorum 37. Haftayı" dedim, ha bir de, "Kaşıntım var" dedim. Raporlar önüne geldi, durdu bir de bana baktı: "Selin seni yukarı yatıracağım" dedi, bugünlük. Ben hiç anlamadım ne olduğunu. Tansiyonum 20'lere çıkmış - bu kısımlar hayal gibi bende, sanırım eşim daha iyi anlatır - bir de biz hamburger yemeğe gidecektik; benim aklım sadece orada idi o anda. Neden yatıyorum ki? Doktor bir iki saat dedi. Birde yattım; kontroller, bir sürü kemerler, damar açmalar derken, 16:00'da doktor odaya girip, "Alacağız bugün bebekleri " dedi. Ve orada panik başladı. Bir dakika, niye? Ben daha hamburger yiyeceğim! Ve eşimle birbirimize bakışımızı hatırlıyorum; anlamsız gülüyordu. "Zaman bu zaman demek" dedi bana. Elimi sımsıkı tuttu... bak, o güzel bir andı. Benim derdim, mavi ojelerim çıkmasın diye ellerimi saklamaktı bu esnada. Herkes feci panikti. Hiç bir şeye anlam veremiyordum. Bir anda üç hemşire odaya girip beni soydular, tıraşladılar. Zaten kendi kukunu bir süre göremiyorsun bu arada. O ara " Len, tüylü müyüm, tüysüz müyüm, ha şükür ben ağda yaptırmıştım; çıkmamıştır değil mi? " kafamdaki saçmalıklar bunlardı. Bir hemşire, Lübnan'lı, "Ojeler" dedi gitti. Ben bayağı üzülmuştüm, gerçi vakit kalmadı ojelere.

Asıl olay, bir kadın girdi odaya, sanırım yirmi gündür saçını taramıyordu;

öyle garip ve sessiz bir havada idi. Damar yolum açılmıştı zaten, sonra bir şey dediler, inanın ne olduğunu bilmiyorum. O ara sadece sırtım çok ağrıyordu; o bitsin diye bakıyordum. " Bu sıvı, tansiyonunu dengeleyip seni ameliyathaneye almamızı sağlayacak. " gibi bir şey söyledi. Bu saçları taranmayan, nereli olduğunu anlayamadığım doktorumuzun işi sadece bu sıvıyı kana karıştırmakmış. Sıvıyı vermeye başladı. Önce ayak altlarım yandı. Ama öyle bildiğiniz bir şey değil, yok böyle yanma! Sonra dizimin içi yandı, sonra kukum yandı ama cayır cayır! "Bana bir şey oluyor dediğimi hatırlıyorum. Sonra gözlerim, sonra beynim yandı. Bildiğin yandı ama; inanılmaz bir kafa idi. Bir anda kıpkırmızı olmuşum ve acayıp terledim. Dört dakika sürdü sanırım sıvıyı vermeleri. Ama ben gittim ve geldim o arada.

Ve zaman gelir. Bu arada biz baş başayız eşimle. Annem evde, arkadaşlarımız işte, tatilde ya da uyuyorlar. Eşimin annesi, ablası başka şehirde, kardeşim başka şehirde; herkes kendini 7 Eylül'e hazırladı kısacası. Bazen düşünüyorum, Aslında iyi ki de böyle oldu diyorum. Eşim çıktı, ben ameliyathane yoluna doğru girdim. Beyaz ışıklar, koridorlar, asansör... Bunları hatırlıyorum. Bir de ağıladım çok, niye bilmiyorum.

Ve kapıdayım. Yürüyerek girdim. Beni iki adam karşıladı. Beni oturttular. Biri önüme geçti, yastık verdi, tuttum omuzlarımı düşürdü. Diğeri arkada, tabii ki üstümdeki şeyi tahmin ediyorsunuz. Bana iğneyi nasıl vuracaklarını, sonra hiç bir şey hissetmeyeceğimi anlattılar. Ben bu kısımdan biraz korkuyordum. Gerçi bayağı bir iğne yedim her yerimden bu süreçte. O nedenle korkmam anlamsızdı o anda. Soğuktu onu hatırlıyorum ve her yer mavi ve tonları gibiydi. İğneyi vurdular ve ben hissetmedim. Sonra beni yatırdılar ve panikledim o an. O sakinliğim gitti. Düşüyordum, "Düşüyorum! " diye bağırdığımı hatırlıyorum. Mavi ya da yeşil perde indi ve eşim geldi içeri. İnanılmaz şaşırdım; hiç beklemiyordum. Yanımda olacağını söyledi. Yanıma oturdu, elleri çok soğuktu. Ve başladılar.

His olarak karnımı çekeştiriyorlar gibiydi. Başka bir şey hissetmedim. Bir de yanık kokusu vardı.

Mavi kız geldi ilk, 18:15 çığlıklarla. O an inanmıyorsun içinden çıktıklarına. Belki normal doğum yapsam böyle hissetmezdim; böyle

perdenin arkasından bebek çıktı gibi: Okuss pokuss! Ve 18:16 diğer çğlık yükseldi; Demir Bey geldi.

Bebekleri bana verdiler. Ama o kadar az mesafe var ki, hiç öyle filmlerdeki gibi olmadı. Sonra eşime birini.. Sonra fotoğraflar çekildi. Hoop, eşim dışarı, bebeler dışarı çıktılar. Ben kaldım. İşte o an, garip bir huzur ve uyku geldi. Yanık kokusu vardı hala; derimi yakıyorlar gibi. Şimdi böyle anlatınca, içim sızladı.

Orada uyudum sanırım. Çıktığımda çok üşüyordum. Maalesef yine filmlerdeki gibi olmadı; ben yoğun bakıma alındım. Bebeler de kendi yoğun bakımlarına. O gece göremedim onları. En zor gece idi; sabah olsun artık diye dua ettiğimi hatırlıyorum. Çok ağrım vardı. Çok garip hissediyordum; bebeleri görememek bana koymuştu bayağı . Ah eşim, onun için de en zor geceydi sanırım; bir bana, bir bebelerin yanına çıktı indi, kilometrelerce yol yaptı sanırım.

Ve sabah oldu nihayet. Bu kısımlar zor, çok zordu. Anlatamayacağım sanırım.

Zor bir altı gün geçirdim. Mavi ve Demir 20 gün hastanede, özel prematüre servisinde kaldılar. Her sabah kalkıp, ağrılarımı acımı bir kenara bırakıp, onların yanına gittim. Sağabildiğim kadar sütümü götürdüm onlara. Her akşam onlardan çok zor ayrılarak eve geldim. Çok şükür, sağlıklı 18 gün sonra hastaneden ilk Demir çıkı. İşte bu çok zordu; Mavi'yi orada bırakıp, eve Demir'i getirmek... Kelime bulamayacağım sanırım bunun için.

İki gün sonra Mavi'yi teslim aldık yatılı okuldan. Eğitim şart dedik; doğar doğmaz hemen verdik okula.

Bu 20 gün boyunca kendimi çok zorladım ve herkes, eşim dahil bana düşmanmış gibi geliyordu. Bir gün hastaneye giderken, ben yine isyanlarda iken, eşim bir an durup, "Yeter!" dedi. Ve bilmediğim gerçikle yüzleştirdi beni. Beni acil doğuma almalarının nedeni sadece tansiyon değilmiş. Aslında bebeler beni yemiş bitirmiş; karaciğer, böbrek... Bir gün daha geç kalsalar, sanırım hayatta olmayacaktıyız üçümüz de. O yüzden anaların anasıyım ben, öyle diyorlar artık bana.

Eve gelişten sonraki sürece alışmak çok zordu. O miniklerin ne istediklerini zmek, suçlamak kendini, hayatı... Büyük lohusalık yaşadım ve hala devam ediyor. Aynı şiddetle olmasa da, hala kolay değil. Yeni bir hayat...

Ama her şeye değer, değişik bir kafa imiş. Doğum ncesi renk: Yeşil.  
Doğum sonrası renk: Mavi.

\*

Yapmadığım için bilemem ama kesinlikle pembe olmalı.

\*

Hamilelik döneminde eşim çok destek oldu; günlük hayatımdaki her şeyi kolaylaştırdı. Ne duygusal ne fiziksel hiçbir yükü yalnız başıma kaldırmama izin vermedi. Hamileliğim çok eğlenceli ve hareketli geçti; hayatımda kendimi en sağlıklı hissettiğim dönem oldu. Drdn aydan sonra, nerdeyse hiç kilo almadan doğuma girdim (ilk 4 ayda 7 kilo verdim, ondan sonra da verdiğim kiloyu yavaş yavaş geri aldım). Doğumdan sonra ilk 20 gün annem ve eşimin annesi destek oldu. Sonrasında yalnız ilgilendim. Bebek sorumluluğu çok büyük; gündelik ev işi ve bebek bakımı çok zorladı, yoruldum ama idare edebildim. Doğum ncesi pembe, doğum sonrası mor.

\*

Evet, bir kızım var. Hamilelik dönemimde olumlu tepkiler aldım, partnerim hep yanımda oldu ve gelişmeleri takip etti. Hamilelik döneminin olağanüstü bir durum olduğunu duyumsadım. Bebeğim ve ben hep beraberdik, bir gün bitmek zorunda olan. Doğum için ameliyathaneye gittiğimde, klasik müzik çalıyordu ve bu bana çok iyi gelmişti; saatlerce çektiğim ağrıların baskısı kalkmıştı üzerimden. Ancak sezaryen ile doğum yapmak zorunda kalınca, doğum anını yaşayamadım. Doğum sonrası kısa bir zaman "blue sendrom" denilen kısa bir depresyon geçirdim, sonrasında bebeğimle daha yakın bir ilişi kurabildim. Doğum ncesi: Nar ieği rengi, doğum sonrası: Açık turkuaz.

\*

Evet, 2 doğum yaptım. Herkes çok mutluydu .Yaşımız çok ge olduğu için neyi ne kadar deneyimledik dersek; tuhaf bir dönemdi. Hamilelik değil de doğum sonrası yaşanan yenilikler ve kısıtlamalar beni çok etkiledi. Hastaneye koşturup sezaryen doğum yapmak zorunda kalmak beni çok germişti. Bir hafta kalabalık ve gürültü ile geçtikten sonra

herkes artık çekilip ev boş ve bebekle yalnız kaldığımda panik olmuştum. Ve sonrasında çok zorlandığımı hatırlıyorum ama bunun lohusalık psikolojisinden kaynaklandığını ancak ikinci çocukta anladım. Kimse, doktorum bile ilk çocukta böyle semptomların olacağından bahsetmemişti. İkinci çocukta ağlama krizleri ve birçok durumu yaşamamıştım ancak o zaman anladım ki birinci çocukta bayağı zorlanmışım. Tabii bunda ikinci çocukta deneyimli olmanın da etkisi vardır.

\*

Bir kez doğum yaptım. İlk denemede hamile kaldığım için ilk dönemi şaşkınlık içinde geçirdik, hamileliğin ortalarına doğru duruma alıştık. Kolay bir hamilelik geçirdim, fiziksel kısıtlamalar beni çok zorlamadı, sağlıklı yaşadım. Doğum sırasında kocam yanımdaydı. Doğumum hamileliğimin tersine çok zor geçti. Normal doğum olarak başladı, çok uzun ve sancılı geçti, son aşamada bazı sorunlar çıktı ve acil olarak sezaryene alındım. Doğum sonrasında bebeğimi çocuk hastanesine sevk ettiler, bir hafta orada kaldı, ayrı kaldık ve doğru düzgün emziremedim. Bu şekilde başlayan lohusalığım ve zor doğumum nedeniyle lohusalık dönemimi iyi hatırlamıyorum. Hayatımın en zor dönemi diyebilirim rahatlıkla. Yurt dışında yaşadığım için sadece kocam ve annem yanımdaydı, bir de ilk ay yardıma gelen ebe vardı. Renkler ise şöyle: Doğum öncesi önümde 12 renkli suluboya kareleri var, temiz ve ayrı ayrılar. Doğumda hepsi birbirine karışıyor, koyu gri oluyor. Şimdi ise yani doğum sonrası yeni hayatımda o renkler tekrar ayrıştı, parlak ve yumuşaklar.

\*

Üç yıl arayla iki kızım oldu. Eşim her iki hamilelik ve doğum sürecimde yanımdaydı. Babalık konusunda da etrafımdaki bir çok örneğe göre daha anlayışlı ve ilgili bir baba oldu. Şimdi küçük kızım altı aylık, büyüğü 3.5 yaşında. Annelik, yanınızda ne kadar yardımcı bir partner olursa olsun, duygusal yükü çoğunlukla kadının üstlendiği bir süreç sanırım. Özellikle ilk yıllarında ve sonra ikinci çocuk devreye girdiğinde, bambaşka bir şekilde. Adil davranabilmek, öfke patlamalarına hakim olmak, onun yoluna saygı duymak, müdahale ederken bunu hep akılda tutmak... Bir yandan yıllara yayılan bir zaman diliminde birinin insan oluşunu izlemenin sana kendini çok iyi hissettirmesi, hayatın çoğunlukla senin kontrolünde ve olabildiğince senin kararlarınla ilerlerken, bir anda fiziksel ve duygusal olarak sana bu denli bağılı birinin varlığının her şeyi

tepetaklak etmesi, karar merciinin değişmesi, çok övündüğün bağımsızlığının tamamıyla elden gitmesi...

\*

Doğal doğumu çok istememe ve bunun için gereken tüm hazırlığının tam olduğunu düşünmeme rağmen, yaklaşık 36 saatlik sancılı bir süreç sonunda sezaryen olmak zorunda kaldım. Sancılar doğum sancıları kadar şiddetliyken, neredeyse 2 gün sonunda sadece 4.5 santim açılma vardı. Bu süre boyunca ve doğumda eşim yanımdaydı. İkinci doğum da sezaryen oldu. Lohusalık dönemlerini hep yüksek enerjiyle geçirdim. Duygusal boşalmalarım, ağlama krizlerim oldu bir kaç sefer ama dibe düşmedim, dostlar hep iyi geldi. Doğum öncesi için mavi, sonrası için turuncu derim.

\*

İki kere doğum yaptım. İkisi de sezaryen olduğu için doğurdum demiyorum, aldılar diyorum. İlki sezaryen olunca ikincisi de mecburen sezaryen oluyor. Gerçi bu Türkiye’de böyle. Almanya da normal doğum yapabiliyorsun mesela. Sezaryen sonrası vajinal doğum yapan doktorlar tabi ki var ama onları özel bulmanız ve yüksek paralar ödemeniz gerekiyor. Şimdi böyle bir dönemdeyiz. Her şeyin doğalı hep pahalı ve zor bulunur. İlk doğumumda normal doğum için çok çalışmışım. Suyum çok azaldığı için 39 haftada zorunlu sezaryen oldum. Dikişler yüzünden 10 gün çok acı çektim ve normal doğum olmadığı için biraz yarıda kalmış gibi hissettim. Sonra tabi ki boş verdim. İkinci hamileliğimde vajinal doğum yaptıracak doktor arayışına girsem mi diye düşündüm ama sonra rahatına bak deyip onu da boş verdim. İyi ki de öyle yapmışım. İkinci sezaryenim çok rahat oldu. Akşamına ayağa kalktım ve dikiş acısı yok denecek kadar azdı. Şimdi düşününce iyi ki ikisi de sezaryen olmuş diyorum. O kadar ıkınmalı, vücut sıvısının fişkırdığı bir deneyim benim için hoş bir anı olmayabilirmiş gibi geliyor. Kısacası her iki doğum deneyimimi de seviyorum. Bebekleri ilk gördüğüm duygusal olarak çok yoğun bir andı. Hayatın sıcaklığını hiç bu kadar hissetmemiştim. Şimdi çocuklarıma baktıkça tekrar tekrar bu hissi hissediyorum.

İlk bebekte çok deneyimsizdik bu sebeple biraz zor geçti diyebilirim. Bebek çok güzeldi. Ondan hiç ayrılmak istemiyordum ama hayatım elimden alınmış gibi hissediyordum. 40 gün annem bizimle kaldı ve yemek konusunda destek oldu. Bebek konusunda desteği eşimden istedim. Destek oldu ama ana sorumlu bendim, o da yancı gibiydi. Bu da

beni biraz rahatsız etti. Bebeğe yapışık olmak bana ilk başlarda zor geldi. Devamlı emmek istiyordu. Memelerim artık bana ait değildi sanki. Ve de şiştikçe şişiyorlardı. Özgürlüğü için her türlü mücadeleyi vermiş biri olarak bebeğe teslim olmak zorunda kalmıştım. Böyle büyük bir teslimiyet olacağını okumuş olmama rağmen tam olarak durumu kavrayamamışım. Biraz zorlandım ama sonra düşündüm ki iş hayatımda çok zorlu projelerde yer aldım. Öyle ki uzun dönemler gece gündüz çalıştım. Hayatımda işten başka bir şey olamadı. Bu durum da biraz öyleydi üstelik bu sadece benim için. Bana ait bir canlı içindi ve de çok keyifliydi. Bunu fark edince durumu kabullenip tadını çıkarmaya başladım.

Hamilelikteki mutluluk hormonları çekildiği için de insan lohusalıkta bir dibe vuruyor sonra yolunu buluyor. Bir de insanlar hep bebek bakımı ve sütün ile ilgili karışmaya çalışıyorlar. Herkesin vereceği bir bilgi, nasihat var. Özellikle de erkeklerin. Hamileyken bir erkek arkadaşım bana normal doğumun ne kadar zor olduğunu, kadınların bunu isteyip hiç hazırlık yapmamalarının ne kadar yanlış olduğunu anlatmıştı. Bu adamın etrafında doğuran bir partneri ya da yakını da yoktu. Bu konuda ahkam kesme hakkını kendinde nereden gördü anlamadım. Erkeklerin bu konuda bile kadınlara bir şeyler öğretmeye çalışmasına, mansplaining yapmasına şaşırmadım ama bu arkadaşın hayatımdaki yerini azalttım. Bir tane adam da merdivenden çıkarken beni sütüm konusunda sorguya çekti mesela. Sütüm yetiyor muymuş ki? Başka biri bu havada bebek çıkarılır mıymış, üşürmüş falan dedi. Ne çok karıştılar. 2. Ayın sonunda deneyim kazanarak anneliğime güvenmeyi öğrendim ve sana ne demeye başladım. Bu insanlar yavaş yavaş azaldı. İkinci çocuğumda 1-2 tane karışana denk gelir gibi oldum ama cümlelerine başlamadan savuşturdum. Şimdi oldukça rahatım.

İlk çocuğu yapınca kadın akrabalarım çok şaşırmıştı. Herkesten beklerdik de senden hiç beklemezdik dediler. İkinci çocuğu yapınca ise daha da çok şaşırdılar. Bu şaşırp durmalarına biraz gıcık oluyorum ama n'apalım. Bana göre ilkinin yapınca zaten kuyruğu kaptırmış oluyorsun. Hayatın tamamen değişiyor ikincisini yapmak o kadar radikal bir karar olmuyor yani. Ama ilk çocuk ile başka bir hayata geçiş yapmış oluyorsun. O yüzden çok iyi düşünülmeli verilen bir karar. Yalnızlığı seven bir kadın mesela asla çocuk düşünmemeli. Ben sabah yalnız kahve



içmenin keyfini çok özlüyorum ama biliyorum ki bir beş yıl sonra da çocuklarla geçirdiğim bu güzel zamanları özleyeceğim. O yüzden anın tadını çıkarmalıyım diyorum ya da belki öğrenilmiş çaresizliktir bu. Gerçi bir de çocuk yapmanın getirdiği yalnızlık var. Çocuktan sonra bekar arkadaşlarımızın büyük bir çoğunluğu hayatımızdan çıktı. Bu bizi oldukça üzdü aslında ama çocukla ilgi çekiciliği de kalmıyor insanın. Yakın arkadaşlarla da bu kopmayı yaşayınca çocuklu hayata adapte olmak daha da zor oluyor.

İlk çocukta hayatımın tamamen değişmesi ve hayatımdan çıkan insanlar nedeniyle çok sarsılmıştım ama ikinci çocukta zaten çocuğa uygun olmayan davranışlarımdan çoktan vaz geçmiş olduğum ve çocuk bakımında deneyimli olduğum için pek etkilenmedim ve daha da çok keyif alıyorum. Gerçi bazı anlar kendimi parçalanmış toz bezi gibi hissediyorum ama olsun.

Çocuk bakımında ve hamileliğimde eşimden destek aldım ve alıyorum ama yeterli bulmuyorum bu desteği. Sorumluk yarı yarıya bölüşülmüş durumda değil. Bazen yükün altında eziliyorum. Her gün tekrar tekrar eşitlik için mücadele ediyorum. Kolay bir mücadele değil ama yavaş yavaş ilerliyorum. Kendisine söylediğim şey artık hayatımda üç çocuk istemediğim ve iki çocuğum olduğu için kendisinin artık büyüyerek tam sorumluluk alması gerektiği.

Bu süreçte bana çok koyan bir erkek söylemi var bunu da buraya not düşmek istiyorum çünkü bir çok kadının aynı söylemlerle eşleri tarafından aynı şekilde değersizleştirildiğini’ erkeklerin sorumluluktan kaçmak için sıkça kullandığı bir laf olduğunu öğrendim. Partnerim serzenişlerime birçok kez “Sanki hamile olup bu zorlukları çeken tek kadın sensin? Sanki iki çocuğa bakmak zorunda kalan bir tek sen varsın?” gibi saçma yorumlarla cevap verdi. Bunlar beni oldukça kırdı. Her kadının deneyimi biriciktir ve kendine özeldir. Bunları bu şekilde genellemeler ile basitleştirilmesinin ilişkinin akışına ters olduğunu düşünüyorum. Ayrıca hamilelik ve çocuk bakımı zor bir süreçtir ve tek kişilik bir eylem değildir. Kadınların yaşadığı zorlukları görmeyerek bunu şımarıklığa indirgemek kendi çocuğuna saygı duymamaktır. Başka kadınların bu söylemlerle karşılaşmasına engel olmak için daha çok sesimizi çıkartıp, çocuk bakımının tek kişiye bırakılmayacak kadar ciddi ve zor bir iş olduğunu ve

hamilelik ve lohusalık döneminin kadının fiziksel ve ruhsal olarak destek görmesi gereken bir dönem olduğunu, toplumun idrak etmesini sağlamamız gerektiğini düşünüyorum. Erkeklerin bunu bu kadar basite indirgemesine izin vermemeliyiz.

\*

Bir kez doğum yaptım. Hamilelik döneminde kendimi çok enerjik ve mutlu hissediyordum; bebeğimin her konuda bana içeriden destek verdiği inaniyordum. Ben mutlu olursam onun da mutlu olacağını düşünüyordum. Çok yoğun çalışmaya devam ettim; doğumdan bir gece önce hala iş konuşmaları yapıyordum. Partnerim hep yanımdaydı; bütün hamilelik dönemini birlikte yaşadık, diyebilirim.

Bebeğimin sezaryenle alınması gerektiğini doktorumuz açıkladığında çok çok üzüldüğümü hatırlıyorum. Doğal doğum yapmak istiyordum; ama doktorum bunun mümkün olmadığını söylüyordu. Bunu kabul etmem birkaç günümü aldı, sonra önemli olanın bebeğin sağlıklı olmasına kendimi inandırdım.

Doğum sırasında partnerim yanımdaydı; epidurali verdiklerinde ilk anda korktuğumu hatırlıyorum. Bebeğim doğup kucağıma verdiklerinde inanılmaz bir şey yaşadım; kokusunu hala hatırlıyorum.

Doğumda ve doğum sonrasında doktorumun ve tıbbi personelin yardımcı olduğunu söyleyebilirim. İkinci günden itibaren ilk hafta yeteri kadar sütümün gelmediğini düşünerek üzülyordum. Bebeğim sarılık oldu ve 1-2 gün mama verdi, doktorlar. Ağladığımı, sütüm yetmeyecek diye içimin kahrolduğunu hatırlıyorum.

Doğum sonrası dönem iyi geçti. Üç günken bebeğim evden çalışmaya başladım. O anlamda işimden ya da kendi hayatımdan kopmadan çocuk deneyimini yaşadım. Bunun bana iyi geldiğine inanıyorum. Etraftan destek alma konusunda çok açtım. Bebeğime onu çok seven başkalarının da çok iyi bakabileceğini düşünüyordum. Psikolojik ya da çocuk bakımı için destek almadım.

Doğum öncesi için mavi, doğum sonrası için de sarı rengini seçebilirim.

\*

Evet. Çevreden şunları duyduk: Çok güzelleşmişim! (20 kilo almıştım), çok yakışmış bu göbek!, ikinciyi düşünüyormuşum değil mi??!...vs. Ortamın kraliçesi benmişim gibi gezerken bebek doğunca pabucumuz uzaya fırlatılmıştı, sonra Kristeva'nın annenin doğum yaptıktan sonra toplum tarafından tüm saygınlığını yitirdiği hakkındaki yazdıklarını okumuştum. Çok acıydı ve gerçektir. Bunu gördükten sonra pek çok kadının ilgi odağı olmak için hamile kaldığını düşünmüştüm.

Eşim oldukça yardımcıdır hatta benden daha merhametli bir ebeveynidir, öncesinde de sonrasında da eşit paylaştık çoğu yükü.

Doğum X-Files sezon finali gibiydi arkadaşlar! Beni kesip biçen bir sürü yeşil maskeli erkek vardı, biri sakınleseyim diye saçlarımı okşuyordu, hepsinin sadece gözleri görünüyordu. Onlar benim en mahrem yerlerimi hatta iç organlarımı dahi görürken ben onların kimliğiyle ilgili en ufak bir tanımlama yapamıyordum. Korkunçtu. Beni biçen doktorlarla daha önce tanıştırılmamıştım, benimle hamilelik boyunca ilgilenen doktorumun da sadece sesini duymuştum, uzaktan şimdi karın zarını dik filan diye komut veriyordu, anlaşılan bana dokunmuyordu bile. (karnımla arama bir perde geldikleri için ne yaptıklarını göremiyordum) Böyle bir uzaylılar tarafından kaçırılma vakası işte... Çocuğun adını Uzay koydum bu arada. Anormal düzeyde endişe vericiydi doğum sonrası, sürekli bebeğin öleceğini düşünüyordum, öyle pişman olmuştum ki onu doğurduğuma sürekli ağlıyordum ona bir şey olacak diye. Tamamen sürreal bir duygu, bir saçma sapanlık. İlaç almak istemedim süt verdiğim için, biraz çizim yaptım bu rahatlatıyordu. Ne insan, ne bir inek, kendimi fabrika gibi hissediyordum. Süt ve hormon fabrikası. Bu net üç ay, aralıklarla da altı ay devam etti. İşe başlar başlamaz azaldı, (doğum yapmayan varsa ekleyeyim; endişe kalıcı oluyor, sadece etkileri azalıyor) Doğum öncesi: Macenta \ Doğum sonrası: Asit sarısı, mor, siyah.

\*

Doğum yaptım. Hamileliğimi çok keyifli yaşadım, çok kilo aldım ama bunu keyifle taşıdım. Gündelik hayatta özellikle kent içi ulaşımında ve kamusal anne olma noktasında çok zorlandım. Bir anda göbeğimin belirginleşmesi ile kamusal anne olarak algılandım, tanıdık tanımadık her gelip geçen bana artık bir anne olduğumu hatırlatmak için yarışıyor; göbeğime dokunmak isteyenler, ne zaman doğum diye soranlar, ince giyinmeyin diyenler, aman dikkat diyenler, geçmiş olsun diyenler, Allah

kolaylık versin diyenler, annelik de size pek yakışmış diyenler, otobüse niye biniyorsunuz taksiye binin diyenler, ay daha doğurmadınız mı diyenler... Doğum sezaryen oldu, göbeğimin hissizleşmesi beni çok rahatsız etti, oğlumun tam olarak nereden dünyaya geldiğini anlayamadım sanki. Ameliyathane çok kalabalıktı ve müzikler çalıyordu; sanırım Ajda çalıyordu oğlum dünyaya geldiğinde. Doğum sonrası yalnızlık hissi yoğundu, destek almayı düşünmedim, alsam iyi olurmuş. Doğum öncesi çok yoğun bir şekilde varlığını hissettiğim oğlum, doğum sırasında sanki başka bir yerden getirilip kucağıma verdiler. Göbeğim uzun süre şiş kaldı, sanki hamilelik devam ediyordu ama hissizleşmişim. Sezaryen yapılmadan doğum sancıları yaşamış olmam şansım oldu diye düşünüyorum, çünkü gerçekten sürecin ne olduğunu anlamak istedim, diğeri sadece basit bir ameliyat olacaktı diye düşünüyordum. Doğum sonrası oğlumun varlığının bana çok yakın olması, bir sene emzirmiş olmam o bağı yeniden kurdu ama doğum anındaki hissizleşme çok önemli bir nokta olsa gerek. Narkozun etkisi süreci bozan bir araç. Doğum öncesi turkuaz, doğum sonrası mor diyebilirim.

\*

Bir kez yaptım. Hamilelik döneminde çevremden özel bir tepki almadım. Normal hayatıma devam ettim. Hareketli, mutlu, sağlıklı bir hamilelik geçirdim. Daha önce de söylediğim gibi kendimi çok güzel hissediyordum. Eşim yanımda olmaya çalıştı, yardımcı oldu. Ama kendisi de itiraf ediyor ki deneyimi sınırlıydı. Bebeği kucağına alana dek ve hatta emzirme süreci bitene dek babalığı pek duyumsayamadı sanırım. Biraz etkisiz eleman gibi hissetmiş kendini.

Doğum sezaryenle gerçekleşti. Doktor hangi gün istersiniz dedi. Bir Pazartesi gününü seçtik. Bir önceki Cuma günü hala metro ile işe gidip geliyordum. Normal doğum yapmak istemedim. Korkuyordum. Doktorum da öncesindeki miyom ameliyatlarımı ve yaşımı (39 yaşındaydım) bahane ederek pek teşvik etmedi zaten.

Doğum sonrası da iyiydi. Emzirmekten çok büyük bir zevk aldım. Ek gıdalar başlayıp da bana ihtiyaç azaldığında kendimi mutsuz, yararsız hissetmeye başladım. Yukarıda söylediğim gibi psikoloğa da gittim ama yeniden kendimi öne çıkarana dek iyileşemedim.

\*

Yapmadım yapmak da istemiyorum. Çok zor bir süreç. Eğer böyle bir dönemde olsaydım çocuk bakımı için eğitim alırdım. Doğum öncesi siyah, doğum sonrası beyaz.

\*

Doğum yaptım, bir kızım var. Partnerim sürecin her aşamasını benimle beraber deneyimledi. Hamileliğim, hamilelikten kaynaklanan sağlık sorunlarımla beraber hastane iş ve ev arasında geçti. Doğum yaptığım hastane bir devlet hastanesiydi. Sizinle beraber doğuma hazırlanan, doğum yapan çok fazla kadının olduğu bir yerdi. Hastane görevlileri ve sizin gibi doğum yapmaya çalışan kadınlar arasında oldu. Size, sizi özel hissettirecek bir ortamdan çok işkence alanı gibiydi. Kalabalığın içinde yapayalnız ve çaresiz olmak buydu. Normal doğum yaptım. Travmatikti. Doğum sonrası maddi sorunlar, aile ve bebeğin sağlık sorunlarının yanında benin de sağlık sorunlarım devam etmekteydi. Oldukça zor olmasına karşın çalışmak da zorundaydım. Yardıma ihtiyacım olduğu aşıkardı ama profesyonel yardım alamadım. Psikolojim o dönemde hiç iyi değildi. Sonra kendimi toplayıp yola devam etmenin bir yolunu buldum, partnerimin de desteğiyle. Çünkü senden daha fazla yardıma ihtiyacı olan bebeğinle ilgilenmen gerekiyor. Her aşamasında ayrı bir psikolojik ve fiziksel değişimden geçilen bir süreç. Ne bedenin ne de ruhun tanıdık artık.

Hem renksiz hem de rengarenk!

\*

İki normal doğum yaptım. Hamileliklerim genel olarak güzel geçti. Kısıtlamalardan kötü etkilenmedim, moralim iyiydi. Hamileliğin son dönemlerinde fazla şişmek hoşuma gitmiyordu artık, ancak bebeğin gelmesi için sabırsızlanmıyordum da, hamilelik dönemlerimi hep uzatmak istedim. Ne yazık ki ikisinde de olmadı, vaktinden önce geldiler. İkisinde de yanımda eşim vardı doktorlar dışında. İkincisinde tamamen doğal, yani epiduralsız yaptım. Çok güzel bir histi. Çektiğim acıyı bile güzel hatırlıyorum. Doğum sonrası depresyona girdim, büyük pişmanlık hisleri yaşadım. Özellikle ilk doğumumda daha yoğun pişmanlık yaşadım. Destek alma durumum olmadı. Zaten işin özü bu, bebek bakarken insan kendisi için hiçbir şey yapamıyor maalesef. Destek alabilecek zamanımız ve enerjimiz olsa bunalımda da olmayabilirdik diye düşünüyorum. Doğum öncesi turuncu. Doğum sonrası mavi.

\*

İki doğum yaptım. Bir kızım, bir oğlum var. İyi ki doğurmuşum, diyorum. Allah'ıma binlerce şükür; ikisi de çok iyi, çok mutluyum. Hamileliğim ikisinde de çok mutlu geçti. Çevrem ve ailem çok ilgilendi. İki doğumum da normal oldu. Doğum sırasında eşim, ablam, görümcem yanımdaydı. Normal doğum yapmak biraz zor olsa da, o anı yaşamak inanılmaz bir şey; biliyorsun ki biraz sonra yeni bir can dünyaya gelecek ve bütün ağrıların bitecek. Lohusalık döneminde hiç zorluk yaşamadım. Hep çok mutluydum. Üstelik eşimin ailesi ile yaşıyordum. İlk bebeğim (kızım) geceleri çok ağlıyordu. Ben de onunla birlikte ağlıyordum ama çok mutluydum. Eşim çok yardımcı oluyordu. Aile çok önemli. Huzurlu ve mutlu bir aileydik. Böyle olmamız çocuklarımıza da yansdı; sevgiyle büyüdüler. Renk: Pembe, mavi; huzur veren renkler.

\*

Bir doğum yaptım. İlk aylarda bulantı, kusma vardı; yemek kokusuna bile tahammül edemiyordum, bebeğim aç kalır diye endişeleniyordum. Onun büyüdüğünü, tekmelerini hissetmek beni çok mutlu ediyordu. Ancak iş yerinde 2 erkekle aynı odada çalışıyorduk, çok tepindiğinde elbisem sallanıyordu, ben de eteğimin karın bölgesini biraz yukarı çekip görünmesini engelliyordum. Renk: Mavi.

\*

Evet üç tane doğum yaptım. İlk doğumum sabırsızlıkla beklediğimiz bir bebek, onun doğumuyla her şey yolunda gitmeye başladı; kendi işimizi kurduk, her şey yolunda gidiyor derken aradan geçen iki yıl sonrasında tekrar hamile olduğumu öğrendim. O dönem sıkıntıları da beraberinde getirdi. Her şeyimizi kaybettik. Sıkıntılı, stresli bir hamilelik dönemi geçirdim. Yukarıda da belirttiğim gibi, eşim gemilerde çalışmaya başladı. İki çocukla tek başıma mücadele etmeye başladım. Eşim üç ayda, altı ayda bir eve geliyordu. Hiçbir şekilde korunma yöntemi kullanmadım, sözde kendi korunuyordu. Doğumumdan altı yedi ay sonra üçüncüye hamile olduğumu öğrendiğimde ilk başlarda dünya başıma yıkıldı zannettim ama onlar benim ektiğim tohumlardı; yeşerdi her şeye rağmen, sevgimle filizlendiler. Şimdi üç tane arkamı yaslayacağım ağaç oldular. Rengim: Yeşil.

\*

İki tane doğum yaptım. Bizim zamanımızda çevrendeki kişiler için hamile kalmak ve doğum yapmak çok da önemli değildi. Haklılar; bizden önceki nesil beş, altı doğum yaşamış kadınlardı. Eşim için hamilelik süreci, her benimle birlikte doktor kontrollerine gelmek ve yediklerime dikkat

etmekten başka bir şey değildi. Benim için de hamilelik ve doğum hayatıma bunların dışında bir yenilik getirmedi. Doğumlarımın biri normal, diğeri sezaryen oldu. Normal doğumum çok zor oldu. Doğumda yalnızdım. Ama korkunçtu! Doğum öncesinin rengi, bordo sonrasının mavi, diyorum. Lohusalık dönemi yaşamadım. O dönemlerde destek almak gibi bir lüksümüz yoktu. Bir koşuşturma ve uykusuzlukla geçti, gitti.

\*

3 doğum yaptım. Keşke bir tane daha yapsaydım. Güzel tepkiler aldım çevremden. Eşim hamilelik sürecinde iyiydi ve yardımcı oldu. Hamilelikte bir kısıtlama ya da yenilik hissetmedim. Doğumda annem, babam ve kardeşim yanımdaydı. Doktor ve personelin davranışları iyiydi.

Lohusalık dönemi 20 gün sürdü ve doğum sonrası dönem zordu. Çocuk bakımı için destek almayı düşünmedim. Zaten bilgim vardı. Doğum öncesi beyaz sonrası mor.

\*

İki kez doğum yaptım. İlk hamileliğim çok zor geçti aşırı kusma ve kilo kaybı ile başladı. Çocuğun down sendromlu olma riski çok yüksek çıktı yaklaşık 5. Ayda hamile olduğumun farkına varabildim. Arkadaşıma göre erken yaşta doğum yaptığım için ve başlangıçta sorunlu olduğu için (29 yaş) fazlaca ilgiye mazhar oldum. Eşim de benimle kilo verdi ve kilo aldı. Regl olmadığımı çok sevinmişim. Aşırı kilo aldığım için son bir ay çok zor geçti. Doğumum sezaryen oldu, benim tercihimdi. Doğum sırasında teyzem (doktor olduğu için) ameliyathaneye geldi. Doğum sonrası ameliyattan dolayı ağrım oldu uzun zaman kasık bölgesinde uyuşma vardı. Doktor ve tıbbi personel son derece anlayışlıydı. Bir sıkıntı yaşamadım.

İkinci doğumumu yaparken tüplerimi bağlattım. Doğum kontrolü sıkıntısından da kurtulmuş oldum.

Lohusalık ilk hamileliğimde 2 ay kadar sürdü, son derece zor bir hamilelik geçirmeme rağmen lohusalık dönemi çok daha kötüydü, hiç beklemediğim bir şeydi. Vücudumu kesinlikle kontrol edemiyordum, bakmam gereken bir çocuk vardı, kimseden destek almıyordum, hiçbir şey bilmiyordum ve psikolojik olarak son derece kırıldım. Etrafımdaki insanlar pek önemsemediler. Şu an destek almış olmam gerektiğine

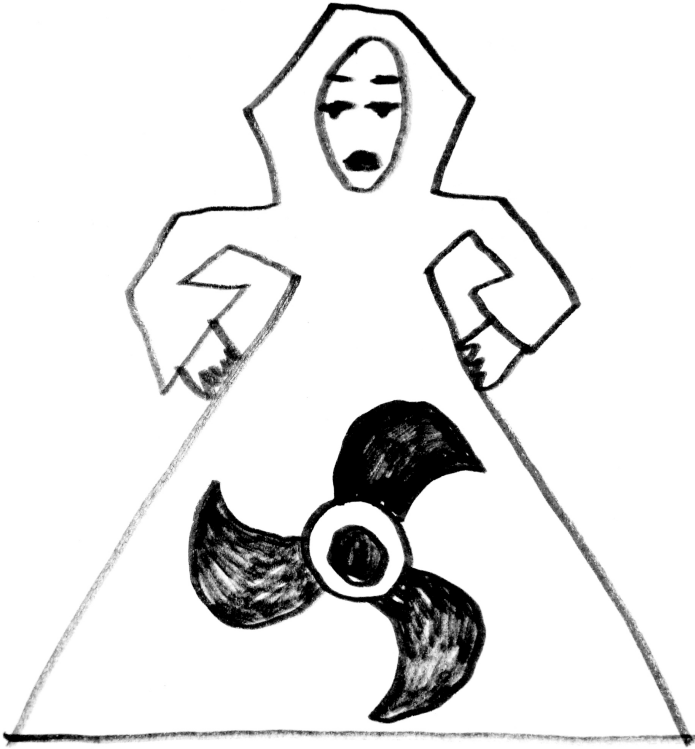
inaniyorum. Her ikisi için de lacivert.

İkinci doğumum hem hamilelik hem de sonrasında çok daha iyi geçti. Sanırım ne olacağını bildiğim, bir destek sistemine sahip olduğum ve hazır olduğum içindi.

İlk bebeğim 6,5 aylık doğduğu için, ikinci kızımda 9 ayı yatarak geçirdim. Zor bir süreçti. Annemle babamın yanına gittim. 6 ay orada kaldım. Partnerim her konuda yardımcıydı. Hamileyken istediğin gibi hareket edemiyorsun. Bebeğin başına bir şey gelecek diye korkuyorsun. Güzel yanı ise çok gururluydum. Karnımı hiç saklamadım. Sana ilgi gösteriliyor. Öncelikli sen oluyorsun. Ne desem yapılıyordu. İkinci doğumumda eşim işi nedeniyle yoktu. Annem ve babam yanımdaydı. Birinci doğum: Siyah, İkinci doğum: Yeşil. İlk doğumda tıbbi personelin yaklaşımı 5 üzerinden 3, ikinci doğumda 5 üzerinden 4. İlk doğumdan sonrası kötüydü; bebeğimi kaybettim. Zor toparladım. İkinci doğum sonrası lohusalık 1,5 ay sürdü. Dikişlerim açılmıştı. Annem baktı. Üçüncü doğumda iki hafta sürdü lohusalık. Annem yanımdaydı. Bebek bakımı için yakınlarımdan ve bakıcılardan yardım aldım. İlk doğum için siyah, ikinci doğum için pembe, üçüncü doğum için pembe.



**MENOPOZ** / Menopoza girdin mi? Kaç yaşındaydın? Doğal yollarla mı, cerrahi müdahaleyle mi menopoza girdin? Menopoz öncesinde ve sırasında neler hissettin? O süreci bizimle paylaşır mısın? Menopoza henüz girmediyse, menopoza girmek senin için ne ifade ediyor? Senin için korkutucu mu yoksa özgürleştirici mi? Menopozun seni kadınlığından koparacağını düşünüyor musun? Kadının menopoza girme dönemini ve sonrasını renklerle tanımlasan hangi renkleri tercih ederdin?



Henüz menopoza girmedim. Daha çok, bunun özgürleştirici bir deneyim olacağını düşünüyorum. Kadın olmayı, anne olmakla özleştirmedğim için, buna katılmıyorum. Renk: Elektrik mavisi.

\*

Girmedim. Menopoz, bir kadının var oluşunda yarattığı her şeyin demlenme süreci gibi. Sadece çocuk yapmak değil, düzenlediği, kurduğu, beslediği, iyileştirdiği her şeyin meyvesini aldığı, köklerinin en derine uzandığı bir dinlenme dönemi gibi. Kadınlıktan kopardığını düşünmüyorum. Menopoza girme dönemi sarı ve sonrası koyu yeşil.

\*

Henüz menopoza girmedim.

\*

Girdim. 19 yaşımıydım. Önce bir operasyon geçirdim, ardından çok zayıfladım; anoraksik oldum, bir yıl boyunca regl olmadım. Doktorum bunun geçici bir menopoz olduğunu söyledi. Tıpkı menopozdaki kadınlar gibi vücut ısım dengesizdi; birden sıcaklar basıyordu ya da çok üşüyordum. Renk yok. Sorular benden renk istedikçe aklıma kırmızı ve mavi geliyor ama muhtemelen parlak bir gökyüzü manzarasında yazıyor olduğumdan mavi, kandan, adetten, doğumdan bahsettiğimiz için kırmızı geliyor aklıma.

\*

Menopoza girmedim. Menopoza girme fikri benim için daha çok özgürleştirici. Beni kadınlığımdan kesinlikle koparacağını düşünmüyorum. Tam tersine olgunlaştıracığı kanısındayım. Mor, bordo, koyu kırmızı ve krem renklerini tercih ederdim.

\*

Pek bir şey ifade etmiyor, çok uzak geliyor ama kesinlikle korkutucu değil

\*

Evet girdim. Tam 50 yaşımıydım. Doğal yollarla girdim. Menopoz oldukça kolay oldu. Biraz terleme ama regl olmamak çok güzeldi. PMS olmamak harikaydı. Gayet memnundum, sadece belki hayata karşı endişem artmıştı. Tek onu hissettim. Biraz olaylara karşı daha heyecanlıydım. Ama doktorlar ilahi, hormon hapi vermek istediler. Almak istemedim. Doğum kontrol hapi da almadım. Denemiştım ama sevmedim. Ama doktor çok ısrar edince iki yıl aldım. Adını hiç unutmuyorum, g-farlutal, çok hafif bir dozdu. Menopoza girerken, ne korktum ne de daha özgür hissettim. Ama kadınlar 13 yaşında büyük değişim yaşıyorlar ve 50 yaşında. Dönüm noktaları bu yaşlar.

Çekicilik bir salgı, bir kokudan oluyor. Menopozdan sonra bunlar yok oluyor. Bence bu bir gerçek. Çekicilik kalmıyor. Böyle anlatacağım. 50 yaşımdan evvel sokakta gezerken, ki çok yürümeyi severim, erkekler taciz ederdi. Yabancı, sarı saçlı bir değişik yaratık olarak görürlerdi. Peşime düşüp çeşitli teklifler de verirlerdi. 50 yaşımdan sonra sokaklarda yürürken beni aynı görüyorlar; yabancı, ama şimdi yaşlı bir yaratık. Jigololar peşime takılmaya başladılar. Hangisi daha kötü bilemiyorum. Gülüyorum. Şimdi 70 oldum ve jigololar bile yok oldu. Bazen, bir kadının yaşlanmasının toplum tarafından ayıp karşılandığını hissediyorum. Ameliyatlar botoks vs. yaptırmam için baskı var, bilhassa kadın arkadaşlarım tarafından, kocamdan değil. O sadece sıhhatli olmamı istiyor. Spor yap. Hastalanma. Kilo alma gibi şeyler söyler. Öncesi eflatun, sonrası koyu mor.

\*

Henüz girmedim ama birkaç sene içinde girebilirim. Menopoza girmek benim için hem özgürleşmeyi hem de biraz daha hayatın kıymetini bilmeyi hatırlatıyor, artık yaşlandığımı... Menopozdan korkmuyorum, bunun abartıldığını, kadınları daha da ötekileştirmek için baskı aracına dönüştürüldüğünü düşünüyorum. Kadınlığımın elimden gideceğini düşünmüyorum, menopoz kadınlığımın bir parçası. Renk: Mor.

\*

Menopoza girmedim. Menopoza girmenin beni kadınlığımdan koparacağını düşünmediğim gibi beni özgürleştireceğini düşünüyorum. Menopoza girme dönemi kahverengi, sonrası için mavi.

\*

Hayır ama yakın bence. Elimde olan bir yetiyi kaybetmek... Hem antipatik hem de artık çocuk yapsam mı yapmasam mı diye düşünemeyeceğime göre özgürleştirici de.

\*

Menopoza henüz gelemedim ben hala sağlıklı reglin yollarını düşünüyorum ama sorular var kafamda insanın yaşam enerjisi de düşüyor mudur, hormonlar vuruyor mudur yerden yere diye. Fakat diyorum ya benim hormonlar hali hazırda vuruyor beni herhalde bundan çok da farklı değildir. Allah vere de buradan direkt menopozu geçmesem diyorum. Yani biraz çaresizlik hissediyorum kendi adıma menopozu düşününce, rengi de kahverengi olurdu sanki.

\*

Menopoza girmek kayganlaştırmacı kullanmak zorunda kalmak anlamına geliyor şu anda. Bu fikirden henüz uzağım. Bu süreci harika atlatan birkaç kadın tanıyorum. Onlar bana umut veriyor. Mümkün olduğunca iyi geçirmek için elimden geleni yapacağım. Kadınlığımla ilgili farklı duygular yaşayacağımı düşünüyorum ama muhtemelen bunların bir kısmı öğretilmiş şeyler olacak. Öğretilmemiş olanlar bir parça korkutuyor ama yeni bir deneyim ve kaçış yok. İyi olmak için çaba sarf etmek kadar teslimiyet de önemli. Kabullenişle ilgili atladığım bir şey varsa bu süreçte çözdürürler diye tahmin ediyorum. Dönemin rengi sarı.

\*

Henüz değil. Korkmuyorum ama korkutuyorlar.

\*

Menopoza girmedim. Ama sanıldığının aksine kadınlığın biteceği bir dönem olacağını düşünmüyorum. Beraberinde getirdikleri duygu değişimi, hissedilen sıcaklıklar, fiziksel durum, bana kırmızı rengi çağırıştırıyor.

\*

Menopoza henüz girmedim. Çok fazla bir fikrim yok o yüzden korku hiç yok. Vücudumun değişiyor olması beni uzun süredir ürkütmüyor.

\*

Hayır, girmedim. Biraz korkutucu olabilir ama er geç yaşanacağına göre süreci normalleştirmek lazım. Menopozun kadınlıktan kopuş olduğuna inanmıyorum. Yeni bir safhaya geçiş, yeni bir kapıdan geçmek gibi bir deneyim olacak sanırım. Vücudum bana yeni bilgiler verecek, ben de onu daha çok dinleyeceğim bence. Rengi sarı.

\*

İnsan olabilme mücadelemimin içinde dişiliği ve erilliği aynı anda yaşıyorum. Kadınlığımlı hormonlarımın üzerinde bir kavram olarak görüyorum bu yüzden menopoza bir tehdit olarak algılamıyorum. Menopoz bende berrak

\*

Menopozun beni kadınlığımdan koparacağını düşünmüyorum; hatta zihnimin ve vücudumun olabilecek en bilge haline menopozla geleceğini inanıyorum. Sanki menopozdan sonra kadınlığın en üst mertebesine ulaşacaktım gibi hissediyorum. Bir yandan da korkutucu buluyorum çünkü kontrol edilemeyen, zorlu, fiziksel ve psikolojik bir süreç. Vajina kuruluğu fikri de biraz canımı sıkıyor ama çözümler mevcut. Hayatımın o döneminde de aktif bir cinsel hayatım olacağına olan inancım sonsuz.

Menopoza girme dönemi: Kırmızı, Menopoz sonrası: Mor.

\*

Menopoza girmek benim için kafası rahat seksi ve adet ağrısız rahat ayları ifade ediyor. Menopoz beni çok korkutmuyor açıkçası. Gelecek olan bir dönem sonuç olarak ve onu da yaşamamız gerekiyorsa yaşayacağız. Napalım, alnımızda ne yazıyorsa o. Korkutucu değil daha çok özgürleştirici benim için bu kavramın karşılığı. Tabi cinsel dürtülerim vesaire ne durumda olur bilmiyorum. O kısım biraz sıkıntı olabilir belki. Yaşayıp göreceğiz. O zamana kadar nimetlerin tadını çıkarmakta fayda var. Menopoza girme dönemi biraz kahverengi gibi belirsiz, sonrası ise umutlu bir yeşil gibi.

\*

Menopoza girmedim ama giren arkadaşlarım var. Bu bana ürkütücü geliyor ve korkuyorum. Kadın gibi hissedeceğim, onda değişiklik olmayacak biliyorum ama çocuğum olma ihtimalinin ortadan kalkması beni endişelendiren kısmı. Derin bir pişmanlık yaşamak... Şu anda siyah hissediyorum menopoz deyince.

\*

Menopoza girmedim. Menopoza girmek benim için korkutucu. Cinsel isteğimin azalmasından korkuyorum ama esas olarak insan bilmediğinden korkar, herhalde o yüzden. Şimdiye kadar alıştığım bir düzenim var, kendimi bilme şeklim var. Bunlar niye değişsin ki, ne gerek var yani.

Deneyimim yok ama menopozu renkle tanımlarsam her halde çok renkli bir çiçek tarlası derdim.

\*

Menopoza girmedim. Ama gireceğim zamanı ve nasıl olacağını biraz da olsa endişeli bir şekilde beklemekteyim. Birçok değişimin olacağını biliyorum. Ama bu değişimlerin duygusal açıdan beni nasıl etkileyeceğini bilememek beni korkutuyor. Kadınlıktan bir kayıp gibi geliyor. Benim için tamamiyle karanlık, siyah bir durum.

\*

Menopoza girmedim. Anneme çekmişim, zira onun da 59 yaşına kadar devam etti. Akranlarımı bu dönemde biraz agresif ve alingan gördüğüm için biraz ürküyorum. Menopoz öncesi yani şu an hissettiğim; daha kendi isteklerimi ön plana çıkarma, daha umursamaz, daha sözünü sakınmaz, daha özgür hissettiğim bir dönem. Renk, öncesi: Kırmızı, sonrası: Beyaz.

\*

Menopoza girmedim; ancak annemin menopoz sürecinde onu gözlemlene şansım oldu. Annem bu süreci çok doğal karşılamıştı. Duygu durumu çok değişken değildi; yalnızca kilo aldığı için üzülmüyordu. Bir de "ateş basmaları" onun için zordu, bunu biliyorum. Kendi menopozumu düşündüğümde gözümün önünde çok trajik bir durum canlanmıyor. Bedenimde ne yaşayacağımı bilmiyorum; bu dönemin bana ne hissettireceğini ne yaşatacağını öngöremiyorum. Güzel de olabilir kötü de... Özgürlük kavramını menopoz açısından hiç yorumlamadım; sanırım kadın olmayı doğurganlıkla tanımlamıyorum. Menopoz dönemi ve sonrası benim için tuhaf bir pembe olabilir; parlak.

\*

Menopoza girmedim. Doğurganlığımdan çok kadınlığının ve hatta kadınlığının da değil varlığının biçimini bana çoklu algılarla yaşatan reglimin sona ermesi düşüncesi; hali hazırda bu durum halen devam ediyorken algıladıklarımın bir bakış açısıyla reglimin olmadığı var oluşunu da bana yansıtıyor. Dolayısıyla regl yaşamak, doğurganlık zorunluluğu ya da doğurganlığı gösteren bir şey olmasından çok, dişiliğimin varlığını ve biçimini bana yaşıyor. Şimdilik menopozdan yana korkum yok. Olayın derin bilgilerine vakıf olunca ne düşünürüm bilemiyorum. Bildiklerim çerçevesinde yine de bir renk belirtmem gerekirse, hissettiğim renk şuan için yavru ağzına çalan bir renk.

\*

Menopoz benim için ölüme bir adım daha yakın olmanın aşaması demek. Regl olmayı seviyorum, özgürleştirici olarak görmüyorum ama kadınlığımı bitireceğine de inanmıyorum. Belki başka bir kadınlık evresi denebilir. O da kadınlığa dair... Girme dönemi siyah olurdu, sonrasını hayal edemiyorum.

\*

Evet menopoza gireli uzun yıllar oldu. Bir gün yapacağım bir etkinliğin hemen öncesinde ciddi bir kanama başladı. Doktorumu aradım, derhal hastaneye gitmemi söyledi. Kan kaybının devam etmesine rağmen etkinliği tamamladım. Hastaneye gittiğimde hemen kürtaja aldılar. Sürekli takibinde olduğum doktorum menopoza girmemin mümkün olmadığını söylüyordu. Tahlil sonuçları geldiğinde hem menopoza girdiğim hem de hastamato olduğum ortaya çıktı. Endokrinoloji doktorumun ve jinekoloğumun ortak kararıyla 8 yıl hap kullandım. Böylece olası sıkıntıları yaşamadım. Menopozun beni kadınlığımdan

koparacağını hiç düşünmedim. Menopoza girme dönemi (çok kısa sürdü ) gri sonrasında ise yeşil diyorum.

\*

46 yaşında miyomlardan dolayı rahmim alındı, menopoza girmiş oldum. Menopozla ilgili doktorun verdiği ilaçlar yan etki yaptı , ciğerlerimde su toplandı ve ilaçları bıraktım. Yürüyüşler yaptım. Menopoz dönemini hatırlamıyorum. Özgürlük. Girme dönemi: Kurşuni (gri mavi), sonrası: Çağla yeşili, hürriyet.

\*

Menopoza girmedim. Menopoza yaklaşmak benim için ürkütücü. Çünkü birkaç tane daha çocuğum olsun isterim. Hem menopoza girince insan kendini yaşlı hisseder, kaç yaşında olursa olsun. Girdiği dönem: Kahverengi, sonrası: Koyu kahverengi.

\*

Henüz girmedim. Şimdiden çok bir şey ifade etmiyor. Annemden gözlemlerim var. Sıkıntılı dönemler geçirdi fizyolojik ve duygusal olarak. Ama bunlar beni şimdiden korkutmuyor. Başıma geldiğinde baş edebileceğimi ve eşimin de bana destek olacağını düşünüyorum. Kadınlıktan kopartacağını düşünmüyorum. Kadının menopoza girme dönemi rengi, mor.

\*

Menopoza girmedim. Ama şuan bu beni korkutmuyor. Sadece erken menopoza girmek istemiyorum. Annem erken girmişti. Le Guin okuduktan sonra onun bu dönemi kabullenışı benim bu döneme saygı duymamı sağladı diyebilirim. Kesinlikle renk, mor.

\*

Evet. 53 yaşında doğal yollarla menopoza girdim. Öncesinde fark edebildiğim bir değişiklik hissetmedim. Sonrasında ise ateş basmaları, terlemeler gibi yan etkileri yaşadım, 2.5 yıldır da yaşıyorum. Menopozu yaşamın doğal bir dönemi olarak kabul ediyorum, kadınlığımdan koparmadı beni. Bir yandan da adetli dönemler bittiği için onun rahatlığını yaşıyorum. Menopoza girme dönemini turuncu, sonrasını da eflatun ile tanımlardım.

\*

Menopoza girmedim. Menopoza girmek benim için PMS döneminin, kanamaların ve doğurganlığın bitmesini ifade ediyor. Bu da beni daha mı az kadın yapar, hiç sanmıyorum. Özgürleştirici etkisini de fiziksel getirisi dışında değerlendiremiyor, öngöremiyorum. Menopoza girme dönemi

sarı, sonrası ise yeşil.

\*

Evet, 48-49 gibi menopoza girdim, doğal süreçle. Başlangıç çok fenaydı çünkü vücudumun termostatu bozulmuştu. Kış günü ter içinde uykudan uyanıp cama saldırıyordum; 10 dk. sonra bu sefer titremeye başlıyordum. Zaman içinde bu azaldı ama hala ara ara sıcak basabiliyor. Üzerinden yaklaşık bir 10 sene geçti, kadınlığımda herhangi bir etkisi olmadığını gördüm. Regl olmamanın bayağı rahat bir tarafı da var tabii. Buna karşılık hayatımda ilk defa kilo sorunu yaşamaya başladım; kemiklerle de ilgilenmek gerekmeye başladı. Genel olarak metabolizmanın yavaşladığını görüyorsun fiilen. Mesela saçlarının yapısı, cildinin yapısı değişiyor. Yaşlanıyorsun yani ve bunu fark ediyorsun. Menopoza girme dönemi kıpkırmızı bir renk olurdu; menopoz sonrası kahverengi tonları.

\*

Menopoza girmedim. Menopoz denince eskiden aklıma sadece bir kadının yaşlandığının tescili ve sıcak basması geliyordu. Otuzlu yaşların sonrasında biraz daha detayını düşünmeye başladım. Kadının bir işlevini yitirmesi gibi bir boyutu var. Ama korkutucu değil de yeni bir sayfanın açılması gibi görüyorum. Buruk bir özgürleşme olabilir. Beni kadınlığımdan koparamaz çünkü kadınlığım çok fazla maddeden oluşuyor. Menopoza girme dönemi sıcak bir kırmızı ve sonrası ferah bir çimen yeşili olsun.

\*

Henüz menopoza girmedim. Yaşım 41. Yakın dönemde aynı yaşta yakın arkadaşım menopoza girdi. Onun kaygı ve endişelerini yakından gözlemledim ve bu süre zarfında ilk defa günün birinde benim de benzerlerini yaşayacağımın farkına vardım. Çok iyi bir his olduğunu söyleyemem çünkü bu vakte kadar zamanın hiç biyolojim üzerindeki etkisini düşünmemiştim. Duygu olarak bir şeylerin sonuna yakın olduğunuzu hissediyorsunuz. Elbette bunlar çoğunlukla öğretilmiş kaygılar ve tabansız bilgiler. Arkadaşımla beraber menopozun kişi ne kadar müsaade ederse o kadar yıkıcı olduğunu, bunun yaşamın bir evresi olduğunu ve bu evreyi bilinçli desteklersek hayatın eksilmediğini, hatta niteliğinde artış bile oluşturabileceğini gördük. Ne kadar destek ve yardımcı olmaya çalışırsam çalışayım, elbette her kadın bu süreci kendi özelinde yaşar. Ben menopoza girdiğimde bu bilgileri aklımda tutup o süreci yaşamaya çalışacağım ancak duygusal ve fiziksel etkiler önden



kestirilemeyeceği için sadece temenni edebiliyorum. Menopoz süresini turuncu, sonrasını ise mavi ile tanımlardım.

\*

Menopoza henüz girmedim. 50 yaşımıdayım. Annem 55, ablam 56 yaşında girmiş. Bir müddet daha gider sanki. Ama öncü duygular var. Daha önce de ifade ettiğim gibi hormonal aktivitede sakinleşme, kafanın daha odaklı olması gibi. Regl olmak bana iyi geliyor şu an için. Menopoz hafif tedirgin ediyor. Hafif hafif yokuş aşağı meyillenmişken, dikleşecek gibi geliyor. Vücut bir kaç sene bocalayacak.

Kadınlıktan sanki biraz koparacak. Bilemiyorum galiba değil, resmen endişeliyim. Şu an regl olduğum her aya şükür ediyorum. Olacak olan olacak zaten. İçine girmeden uzaktan bakmak her zaman daha endişe verici oluyor. Şu dönemim yeşil, menopozu kırçillı kahve düşünüyorum.

\*

Doğal yollarla elli iki yaşında kesin olarak menopoz gerçekleşti. Yine sevinç... "Bitmişti pamuk, ped, yapışkanlık vs." bitmişti. Bir tek doktorların kafa karıştırması kalıyor. Menopoz sonrası östrojen eksilmesi ve sonucunda erkekleşmek. Bir kez bile östrojen desteği almadım. Biraz bıyıklarım çabuk uzuyor o kadar. 67 yaşımıdayım ve hiç de erkek gibi değilim. Kesin olarak KIRMIZI. Başkaldırı ve isyan ve özgürlük rengi (MOR ÇADIR YOK DEĞİL Mİ).

\*

Daha girmedim. Kadınlık hallerinin içinde beni en çok korkutanı menopoz. Başıma geleceklerin neler olduğunu fizyolojik olarak biliyorum. Onlar da yeterince sevimsiz zaten, bir de onlara neler olduğunu bilemediğim psikolojik etkiler de eklenecek. Kadınlığımdan her zaman mutlu oldum. Her dönemimin keyfini çıkararak kadınlığının her haliyle barışık yaşıyorum. Bunu kaybedecek miyim bilmiyorum ve korkuyorum. Rengini bile tahmin edemiyorum.

\*

Girmedim ama kısmet olursa sayılı yıllar kaldı. Annem abartmayın der hep. Biraz ateş basar, biraz sinir gelir ve geçip gider der. O'na güveniyorum. Girdiğimde kendimi mor renkte hissetmek isterim. Aşkın ve tamamlanmış.

\*

Hayır, girmedim. Ancak annem erken girdi ve de kadınların o dönemde kırmızıya çok bağlandıklarını duydum.

Kadınlığın fiziksellikğin çok ötesinde bir deneyim olduğunu düşünüyorum. Regl başlangıcında olmadığı gibi menopoz dönemimde de kadınlığımı sorgulayacağımı hiç sanmıyorum. İradem dışında çalışan bir sistemden kurtulacağım için özgürleştirici bile olabilir benim için. Menopoz için hayatımın en olgun ve verimli çağına denk geleceği için gökkuşağı renklerini seçiyorum.

\*

Menopoza girmedim. Onu o zaman düşünürüm. Korkutucu gelmiyor ama.

\*

Hayır, menopoza girmedim. Bu süreci annemden takip ettim. Açıkçası üzerinde pek düşünmedim ve ekstra anlamlandırmalarım yok. Annemi düşünerek menopoza girme dönemini koyu lacivert ve sonrasını turuncumsu sarı olarak hayal ediyorum.

\*

Menopoza girmekten biraz korkuyorum galiba. Duygusal gelgitlerinden korkuyorum, çevreme zarar vermekten korkuyorum. O yüzden, o zamana kadar kendimi dinginleştirme ve duygularımı kontrol altına alma egzersizleri yapmam gerektiğini düşünüyorum. Çigong çok işe yarıyor mesela, ilk fırsatta tekrar düzenli pratik yapmaya başlayacağım. Her kadının kendi sağlam temellerini ve köklerini yaratabileceğini düşünüyorum; tıpkı kalın ve upuzun kökleri olan bir ağaç gibi. Ben kendimi o kocaman gövdeli, toprağı sıkı sıkıya sarmış ağaç olana kadar yetiştireceğim sanırım. O zaman menopoz da vız gelir muhtemelen.

\*

Menopoza girmedim. Süreç değil belki ama menopoz sonrası rahat ve ferahtır gibi geliyor. Kadınlıktan bir şey eksilteceğini hiç düşünmüyorum. Bej. Beyaz.

\*

Menopoza girmedim. Feminist söylem içinde dahi bu konunun çok az tartışıldığını düşünüyorum. Ne özgürleştirici, ne korkutucu, ne de kadınlığımdan koparıcı bir süreç olduğunu düşünüyorum. Kadın bedeninin değerinin biyolojik üretim üzerinden tanımlanması, kadının doğurganlık sürecini tamamladığında karşılaştığı bakış açısı beni kızdırıyor. Menopoza giren kadının cinselliğinin bittiği ve buna benzer söylemlere ya da söylenmeden yerleşmiş ideolojik durumlara tepkiliyim. Menopoza girme dönemi: Mor; menopoz sonrası: Yeşil.

\*

Girmedim. Menopoza girmek benim için nedenini bilmediğim bir şekilde özgürleşmek hissi veriyor. Tabii o gün gelince bu tatlı hormonlar ne hissettirir bana bilinmez. Renk için mor derim.

\*

Girmedim ve erken girmeyi de istemem ama bir rahatlama da geliyordur herhalde ne bileyim. Bence yeşil.

\*

Evet, 54. Doğal yollarla girdim. Pek ilgilenmedim bu durumumla doğal karşıladım, hatta sevindim, bir takım sıkıntılardan kurtuluyorum, diye. Bu durumu deneyimlemiş bir kişi olarak, kadınlığımdan koparmadığımı söyleyebilirim. Menopoza girme dönemi: Açık yeşil, sonrası: Turkuaz.

\*

Hayır, henüz girmedim ancak gördüğüm tedavi dolayısıyla erken girme riskim yüksek. 39 yaşımıdayım. Sanırım biraz ürkütücü geliyor. Bir dönemin kapanması gibi. Renk olarak bana moru hatırlatıyor menopoz.

\*

Girmedim.

\*

Henüz menopoza girmedim. Hormonların gücüne inanıyorum ve ben ne düşünürsem düşünüyüm bir şekilde hayatımı etkileyeceğini biliyorum. Korktuğum ya da eksiltici bir dönemi temsil etmiyor benim için, hatta aksine biraz merak da ediyorum, orta yaşlı ve menopoza girmiş kadın halimi. Renk; lacivert.

\*

Hayır girmedim. Sıkça düşündüğüm bir konu olmadı ama sanırım çok da rahat değil kafam bu konuda. Rengi, gri.

\*

Eskiden menopoza gireceğim dönemin bir an önce gelmesini dilerdim. Arzulardan ve hormonların tahakkümünden kurtulmak bana çekici gelirdi. Şimdi her ikisiyle de yaşamayı öğrendim.

\*

Menopoza girmedim. Menopoza geçiş sıcaklar basması nedeniyle biraz sıkıntılı olabilir diye düşünüyorum ama bir yandan da seksi bir imajmış gibi geliyor. Menopoz sonrası için özgürlük ve korunmasız seks diye düşünüyorum. Gökkuşağı hissi veriyor.

\*

Menopoza henüz girmedim; nasıl hayatımı etkileyeceğine dair bir

öngörüm yok. Ne korkutucu ne de özgürleştirici görüyorum; ne anlam addedeceğimi tam olarak bilmiyorum. Kimi kadının hayatını gerçekten etkilediğini, kiminin de çok doğallığıyla yaşadığını gözlemliyorum. Muhtemelen o dönemde hayatımla ilgili hissim bu süreci nasıl geçireceğimi de belirleyecek.

Kadının menopoza girme dönemini kırmızı, sonrasını yeşil ile tanımlayabilirim.

\*

Daha girmedim, girdiğim zaman gazeteye tam sayfa ilan...

\*

Henüz menopoza girmedim. 44 yaşındayım. Biraz korkutucu geliyor ama bu kadınlığımla ilgili bir endişe değil. Daha ziyade yaşlanmakla ilgili bir korku. Bir de duygusal çalkantı kısmından ürküyorum biraz.

\*

Menopoza girmek üzereyim. 50 yaşındayım. Doğal bir süreç olduğunun farkındayım. Çok anlam yüklemiyorum doğrusu.

\*

Hayır. Emin değilim ama biyolojimizin bir parçası olduğunu düşünüyorum. Cinsiyetim hayatımın merkezinde değil. Benim için öznellik daha önemli. Mor – Gri.

\*

Henüz menopoza girmedim. Daha çok bunun özgürleştirici bir deneyim olacağını düşünüyorum. Kadın olmayı anne olmakla özleştirmedığım için, buna katılmıyorum. Renk: Elektrik mavisi.

\*

Menopoza girmedim ama geçtiğimiz dönemde 3 aylık bir regl gecikmesi yaşadım ve ilk defa korktum. Çevremde 20'lerinde erken menopoza giren arkadaşlarım oldu. Onlardaki doğurganlığın son dönemi stresi ve üzüntüsü beni korkuttu. Diğer taraftan özgürleşmiş olma halini annemde görebiliyorum bu da rahatlatıcı. Menopoz gerçeğiyle karşılaşip hep o acabayı yaşamış arkadaşlarım var. Menopoza girme dönemi turkuaz ve menopoz sonrası fuşya.

\*

25 yaşındayım; daha menopozu düşünmek için erken ama bana kurtuluş gibi geliyor. Sürekli sancı ve kanamadan sıkıldım çünkü. Özgürleştirici bence. Kadın olmaktan kopardığına inanmak çok saçma geliyor. Sadece bu durum mu beni kadın yapıyor? Bordo olurdu.

Hayır, menopoza girmedim. Menopoza girmek yaşlanmak ve birtakım sağlık sorunları riskinin artması demek benim için. Ateş basmaları. Kadınlıkla bir ilgisi olduğunu düşünmüyorum. Ancak yaşlanmak korkutucu. Sonrası gri.

\*

Menopoza girdim. 50 yaşımıdaydım. Doğal yolla girdim. Menopoz öncesi çok az sıkıntım oldu; sakin ve sabırlı bir insanım. O dönem sürekli doktoruma gidiyordum. Düzenleyici ilaç aldım. Bir süre sonra kendiliğinden bitti. Menopoz kişiye göre değişiyor. Ben hiç anormal bir süreç yaşamadım. Bazen sıcak basmaları oldu. Şimdi onlar da azaldı. Menopoz, evet özgürleştirici. Ben çok mutluyum. Kadınlığından kopma olmuyor. Renkle tanımlamam: Gök kuşağı olabilir.

\*

Henüz girmedim. Çok özel bir şey ifade etmiyor, ne korkutucu ne de özgürleştirici. Kadınlığımdan koparacağını düşünmüyorum ama ağırlaşmaktan korkuyorum. Öncesi yeşil, sonrası kahverengi olabilir.

\*

Bana hiç bir şey ifade etmiyor, üstüne düşünmedim, tıpkı doğumumun üstüne düşünmediğim gibi. Kadınlığımdan koparacağını ise asla düşünmüyorum. Benim için korkutucu değil ama özgürleştirici de değil açıkçası. Beyaz.

\*

Menopoza girmedim. Bana korkutucu geliyor, kadınlığımdan tam anlamıyla koparacağını düşünmüyorum fakat doğurganlığın bitmesi düşüncesi üzücü ve eksik bir his . Gri ve turuncu.

\*

44 yaşında menopoza girdim. Çok kanamalı bir geçiş dönemi oldu; halsiz kalıyordum. Gece terlemeleri 3 ay kadar sürdü, sonra her şey normale döndü. Biraz endişeli olmuştum. Renk: Mor.

\*

Menopoza girdiğimi hayal ediyorum. Fakat bunu özgürleştirici ya da tersi bir şeyle nitelemek duygumu karşılamıyor. Regl benim için bir başlangıçtı bu da başka bir başlangıç olacak ve bundan sanırım memnuniyet duymayacağım tıpkı regl olduğumdaki gibi. Deneyimini yaşayan kadınlar sanırım bu yargıyı oluşturmama sebep oldu diyebilirim. Strese doymayan bir beden nesinden memnun olabilirim ki. Sarı renk bu dönemi karşılayan bir renk gibi geliyor. Bedenimin ölgün mü yoksa yeni bir

canlılık haline mi gireceğini kestiremediğim için.

\*

Kırk üç yaşında reglden kesildim. Yapılan araştırmalarda menopoz olmadığım anlaşıldı. Yaşadığım stres ve travmalara bağlı olabileceği söylendi. Bir süre ilaçla regl oldum. Daha sonra tedaviyi bıraktım. Yaşım kırk sekiz halen olmuyorum ama menopoz belirtilerini yaşamadım. Menopoz nedir hiç bir fikrim yok. Yaşadığım hayat şartlarından olsa gerek diyorum ve hayata devam ediyorum her sıkıldığımda bunaldığımda denizin masmavi renginde kendimi buluyorum. Rengim: Mavi.

\*

Hayır. Menopoza girme konusunu düşünmüyorum

\*

Menopoza girdim. 51 yaşında doğal yollarla. Bence menopoz doğal bir süreç; ne korkutucu ne de özgürleştirici. Menopozun beni kadınlığımdan koparacağını düşünmüyorum. Ben kadınlığımı önemsiyorum ve bu tür yaşanan doğal süreçlerin de, bu kadar önem verdiğim kadınlığımdan ödün verecek kadar önemli olmadığına inanıyorum. Menopoza grime dönemi ve sorası benim için yemyeşil.

\*

Menopoza yeni girdim. Erken menopoz yaşı 38. Doğal yolla girdim. Çok yoğun duygular yaşıyorum. Psikolojim bozuldu. Fiziksel olarak yorgunluk, baş ağrısı, üşüme ve halsizlik yaşıyorum. Eşime, kızlarıma ve yakınlarıma söyledim. Menopoz ne korkutucu ne de beni kadınlığımdan koparıyor. Geçici bir süreç yaşayacağım ama duygularım çok inişli çıkışlı. Bazen kendimi ağlarken buluyorum bazen neşeliyim. Menopoza girme süreci sarı, menopoz sonrası gri.

\*

Menopoza girdim. 59 yaşındayım. Cerrahi yolla girdiğim için ameliyat sonrası aşırı bir ter basması yaşadım ve hemen menopoz bandı kullanmam gerekti. Herkes bildi çünkü ameliyatla (rahim kanseri) 42 yaşında menopoza girdim. Çok ani olduğu için çok bir şey ifade etmedi. Özgürleştirici yanları olduğu gibi kısıtlayıcı yanları da oldu. Renk olarak Siyah.

\*

Menopoza 42 yaşında doğal yolla girdim. Ateş basması ve stres yaptı. Sonrasında genç yaşında olduğu için üzüldüm. Herkese menopoza girdiğimi söyledim. Menopoz bence özgürleştirici. Kadınlığımdan kopardığını hiç düşünmedim. Girme dönemi gri, sonrası kırmızı.

\*

Menopoza 49 yaşımda girdim. Kemoterapi ilaçları yüzünden oldu. Her şey çok yeni olduğu ve ilaçlar nedeni ile bunu yaşadığım için bir şey anlamadım. Görüştüğüm samimi olduğum herkese söyledim. Menopoz benim için şişmanlık demek. Kendinizi doymaz hissediyorsunuz. Hiç güzel değil. Şişmanlığı sevmiyorum ama menopoz le bir bakıma özgür oluyorsunuz. Yiyeceklerinize çok dikkat etmeli ve bol kalsiyum almalısınız. Yürüyüş çok önemli. Spor yapmak bu dönemde süper. Menopoza girme pembe, sonrası kahverengi.

\*

47 yaşımda menopoza doğal yola girdim. Keşke biraz daha geç girseydim. Menopoza geçişte ateş çok oluyordu ve hastalandım. Çok üzüldüm. Kimseye menopoza girdiğimi söylemedim. Menopoza girmek normal bir şey . Yaşın getirisi. Menopozun beni kadınlığımdan kopardığını düşünmüyorum. Girme dönemi kırmızı sonrası siyah.

\*

54 yaşımda doğal yolla menopoza girdim. Menopoz sürecim çok rahat geçti. Hiç hormon almadım. Arkadaşlarımla paylaştım. Menopoz dönemi mavi.

\*

Menopoza girmedim. Doğal bir süreç olduğunu düşünüyorum. Korkutucu değil ama bir kaç sıkıntılı hikaye duyup gördüğüm için sağlık açısından hazırlanılması gereken bir durum olduğunu düşünüyorum. Kadınlık derken cinsel hayatın bitişini kastediyorsanız ilgili olduğunu düşünmüyorum. Belki mavi (öncesi) ve bir ton açık mavi (sonrası).

\*

Menopoz öncesi yaşıyordum. Şişkinlik, sinirlilik, iç sıkıntısı. Eşim farkındaydı. Üzerime gelmiyordu. Gençlik yıllarında yaşantımı etkiliyordu. Yaş ilerledikçe azaldı bu durum. Ama adet dönemi bittiğinde bir rahatlama oluyordu. Gri.

\*

Hormonlarda azalma oluyor. Biraz korkutucu. Gri ve siyah.

\*

Evet, girdim. 52 yaşımdaydım. Doğal yollarla girdim. Menopoz sonrası etkiler (ateş basma, terleme, zaman zaman sinirlilik, tahammülsüzlük) 7 senedir sürüyor. Çocuk doğurmak isteyenler için korkutucu. Menopoz seksi öldürmüyor ama yıllar geçtikçe seksten soğumana neden oluyor. Hormonların eksikliği... İlk yıllar: Kırmızı, sonraki yıllar: Mor.







