
OMEGA

Tami Lynn Kent

Kadın sağlığı fizyoterapisti, kadınlar için Bütünsel Pelvik Bakım'ın kurucusu ve *Vahşi Dişilik*, *Wild Creative* ve *Mothering from Your Center* kitaplarının yazarıdır. Kadın bedenlerindeki potansiyele hayranlığı, bir kadının yaşamının tüm yönlerinde kendini gösterecek güce sahip olan yaratıcı enerjiyi geliştirme konusunda tutkulu şekilde çalışmasını sağlamıştır.

Sibel Ergün

Uzun yıllar özel kurumlarda İngilizce öğretmenliği olarak çalıştı. Halen yoga dersleri vermeye ve çevirmenlik yapmaya devam ediyor. Çevirisini yaptığı kitaplar: *Yakınlığın Dönüştürücü Gücü, Yaşam Gücü ve Enerji Bedeni*, *Dört Dörtlük Öğrenci.*

Vahşi Dişilik

Kadın Bedenindeki Gücü, Ruhu ve Neşeyi
Yeniden Keşfetmek

Tami Lynn Kent

İngilizceden çeviren:
Sibel Ergün

1. baskı: Omega Yayınları, 2022



Vahşi Dişilik / Tami Lynn Kent

Özgün adı: *Wild Feminine: Finding Power, Spirit & Joy in the Female Body*

© 2011, Tami Lynn Kent

Bu kitap bir Simon & Schuster Inc. markası olan Atria Books'un onayıyla yayımlanmıştır.

Türkçe yayın hakları Akcalı Ajans aracılığıyla © Omega Yayınları
Bu eserin tüm hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılan kısa alıntılar hariç yayınevinden yazılı izin alınmaksızın alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN: 978-605-74482-4-8
Sertifika no: 10962

İngilizceden çeviren: Sibel Ergün
Yayıma hazırlayan: Özge Uysal
Kapak ve sayfa tasarımı: Artemis İren

Baskı:
Dörtel Matbaacılık
Zafer mah. 147. Sk. 9-13A
Esenyurt/İstanbul
Tel.: (0212) 565 11 66
Matbaa sertifika no: 40970

Omega Yayınları
Ankara Cad. 22/12 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 512 21 58 • Faks: (0212) 512 50 80
www.omegayayincilik.com • e-posta: omega@omegayayincilik.com
www.facebook.com/omegayayincilik
www.twitter.com/@omegaYAYINCILIK
www.instagram.com/omegayayinlari

Genel dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.
Ankara Cad. 22/4 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 528 17 54 • Faks: (0212) 512 50 80
internet satış: www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

Vahşi Dişilik Hakkında

Daha önce hiçbir yazarın, kadın olmanın ne anlama geldiğine dair en derin manevi anlamı ve ebedi sembolizmini kapsayan kavramları kelimelere döktüğünü görmemiştim. Kent'in kitabı, kadın bedeninin gizemleri ve bizi tanımlayan enerjiler alanında çalışan tüm öğrenciler ve öğretmenlerin mutlaka okunması gereken bir kitap.

-**Rosita Arvigo, HEM**, geleneksel şifacı ve Maya Rahim Masajı ve Arvigo Teknikleri kurucusu, *Sastun, Spiritual Bathing* ve *Rainforest Remedies* kitaplarının yazarı

Tami Lynn Kent, köklere dönmeyi önermekle büyük ölçüde unutulmuş bir yol için rehberlik ediyor. Vahşi Dişilik'in sayfaları, kadınlar ve kadın bedeni için değerli olan her şeyi barındırıyor.

-**Ina May Gaskin**, ebe ve *Spiritual Midwifery* ve *Ina May's Guide to Childbirth* kitaplarının yazarı

Tami Lynn Kent'in bu eşsiz kitabını tavsiye etmekten heyecan duyuyorum. Dünyada bu kitaptan faydalanmayacak tek bir kadın yok. Duygusal ve cinsel yaralara şifa arayan ya da kendisinin en dişil yönlerinden nasıl tam anlamıyla keyif alacağını ve onu nasıl yaşayacağını merak eden kadınlar, bu kitap ömür boyu arkadaşınız olacak.

-**Elizabeth Lesser**, Omega Enstitüsü eş kurucusu, *The Seeker's Guide* ve *Broken Open* kitaplarının yazarı

Bir kadın bedeninde olmak, onu anlamaya yetmiyor. Bu kitabın rehberliğinde, kadın bedeninin çok katmanlı işleyişini anlamakla kalmayıp görünenin ardındaki yaratıcılık, haz ve neşe potansiyelimizi de uyandırabiliriz. Tami Lynn Kent kendi hikâyesini, danışanlarının hikayesi ve aslında hepimizin hikâyesiyle birleştiriyor ve bize farklı bir yaklaşım sunuyor. Uzman gözünden kadın doğasını keşfederken yolun kutsallığını da hissettirebilen bu kaynağa kavuşmamızı yürekten kutluyorum.

-Sibel Ergün, Çevirmen,

Vahşi Dişilik kitabı, bizleri enerjimizin doğduğu yere, merkezimize doğru bir yolculuğa çıkarıyor. Tami'nin katman katman ilerleyerek aktardığı şefkat ve beceriyle rahmimize doğru giden yolu bulmayı öğreniyoruz. Kitabı okurken, dokunuşun, nefesin ve farkındalığın bedeni bize daha önce tanımadığımız bir hâliyle görmemize yardımcı olduğunu anlıyoruz ve kendimizi başka bir yerden tanıyoruz.

-Selen Çağlayık, Maya Rahim Masajı Uygulayıcısı

İçindekiler



ÖNSÖZ: **Dr. Sarah J. Buckley**.....15

TÜRKÇE BASKIYA ÖNSÖZ**: Gizem Onay** 19

AÇILIŞ: **Vahşi Olanı Geri Çağırmak** 23

GİRİŞ: **Eve Dönüş** 25

BİR: **Yolculuğunuza İlk Adım**.....37
Vahşi Dişil Özün Bahçeleri.....40
Kadının Ekolojisi.....47
Sanat, Ritüel ve Pelvik Enerjinin Akışı.....50
Nasıl Başlayacaksınız? 57

İKİ: **Dişil Zemininizi Keşfedin**.....67
Köklerinize Özen Gösterin.....69
Pelvik Kâse: Kök Alanınız.....74
Bir Pelvik Harita Yapın 80
Vajinal Masaj: Kökleri Canlı Tutmanın Yolu.....90
Özünüzdeki Canlılığı Kullanın 104

ÜÇ: **Bedeninizde Dişiliği Canlandırın**.....121

Dişil Kimliğinizi Yeniden Tanımlayın 122
Kök Sesinizi Bulun 132
Utanç: Alanınıza Sahip Çıkın.....139
Dişil Ruhu Yenileyin 152
Kutsal Merkezinizi Geri Alın.....156

DÖRT: **Vahşi Dişiliğinizi İfade Etmek** 163
Yumurtalık Enerjisi ve Yaratıcı Ateşiniz.....165
Sol Yumurtalık: İlham ve Alıcı Doğanız.....177
Sağ Yumurtalık: Güçlü Kadın ve Yansıtıcı Doğanız.....191
Üzüntü: Işıltınızı Ortaya Çıkarın 200
Karnınızdaki Ateşten Faydalanın 204

BEŞ: **Rahmin Yuvasına Geri Dönüş** 217
Rahim Enerjisi ve Dişil Gücünüz 222
Yas: Yükünüzü Hafifletin 227
Pelvik Kâsenizi Sahiplenin.....233
Güç Kaybı Örüntülerini Tanıyın 238
Rahminizdeki Gücü Parlatın 247

ALTI: **Mirasınızı Dönüştürün** 263
Korku: İnanç Hissini Bulun.....269
Yaratımlarınızı Hayata Geçirin.....279
Pelvik Sınırlar Yaratın 285
Soyunuzla İlgili Çalışın.....292
Yaratıcı Menzilinizi Genişletin 309

YEDİ: **Tüm Dişil Potansiyelinizi Keşfedin**.....323
Arzunuzu Geri Çağırın.....325
Öfke: İhtiyaçlarınızı Dile Getirin.....330
Vajinal Enerji ve Vahşi Dişiliğiniz 342
Kök Şifanızı Kullanın.....353
Neşe: Vahşi Dişiliğinizi Kutlayın 377

KAPANIŞ: **Bir Kadının Duası** 393

TEŞEKKÜRLER.....395

EK AÇIKLAMALAR: **Vahşi Dişilik Kitap Kulübü Başlatmak**.....399
Egzersizlerin Listesi 409
Vahşi Dişilik Uygulamalarına Başlamak.....412

Sevgili Okur,

Sizi, kadın bedeninin en derin merkezine, kökleriniz ve tüm kadınlığın köklerine doğru bir yolculuğa davet ediyorum. Vahşi dişiliğin bahçelerini keşfedin. Her hakkı sizde saklı olan ışıltıyı ortaya çıkarmak için, yaratıcı enerji akışı ile bedeninizin en derin merkezi arasındaki bağlantının izini sürün.

Bu kitaptaki hikâyeler, pelvik kâsemizde ve dişil enerjimizde bulunan potansiyel için kadınlara sunduğum rehberlik ve farkındalık çalışmalarını yansıtmaktadır. Her bir hikâye, şahit olduğum şifanın gerçek özünü onurlandırırken benim çalışmalarıma gönül vermiş kadınların gizliliğini de korumak üzere tasarlanmış olan bir bileşimdir. Bedeninizde ve hayatınızda derin değişimler yapmak için bir uzmana ihtiyacınız yok. Kadın bedeninin bilgeliğinden süzülmüş olan bu kitabı yazmaktaki amacım, onun size destek olmasıdır.

Bu kitap medikal tavsiyelerin ya da sizin kendi sezgilerinizin yerine geçme amacı gütmemektedir.

Sizin ve bedeninizin ışıkla dolmasını dilerim.

Başlamakta olan bu Yüce Görev, dişil olanın Tanrı ve insanlık arasındaki köprü olduğunu fark etmektir.

Marion Woodman
Bone: Dying Into Life kitabının yazarı

Kadın bedeni, feminizmin en az temas edilen sınırını, belki de son sınırlarından bir tanesini temsil ediyor olabilir.

Caroline Knapp
Appetites: Why Women Want kitabının yazarı

Önsöz



Yirminci yüzyılda yaşam, kadınlar için yeni ve benzeri görülmemiş değişimler getiriyor. Feminizm tarafından kazanılmış olanlar dâhil, büyük sosyal değişimler modern kadınlara, (Amerikalı kadınların oy kullanma hakkını 1920'de aldığı düşünülünce) bizden öncekilerin aklına bile gelmeyecek şekilde sosyal yaşama giriş sağladı. Eril bir dünyada, pankart taşıyan vatandaşlar olarak yaşama dâhil olma hâli her ne kadar iyi ve haklı bir gelişme olarak karşılansa da, dünyaları aşırı derecede feminen olan bizden önceki kadın atalarımızın yüzleşmek zorunda kalmadığı bazı konular yarattı.

Örneğin, bizler bir ofiste, fabrikada ya da başka bir kurumda çalışırken aylık döngülerimize eşlik eden bedensel ve zihinsel değişimlere nasıl ayak uydurabiliriz? Çalışma şartlarımızın karnımızdaki bebeğe zarar vermeyeceğinden nasıl emin olabiliriz? Küçük çocuklarımızdan uzakta çalışmak ve onlarla emzirme ilişkimizi sürdürmek mümkün olabilir mi? Çocuklarımız henüz küçükken ücretli çalışmaya devam edebilir miyiz? Eğer öyleyse, çocuklarımız için en iyi bakımı ve

gerçekte bizim şefkatli bakımımıza olan ihtiyaçlarını nasıl karşılarız? Çoğu zaman içsel çalışmamızı tamamlamamız için kabuğumuza çekilmemizi gerektiren menopoz döneminde sosyal kimliğimizi nasıl koruruz?

Bu örnekler, eril dünyadaki varlığımızla dişil ilgi ve ihtiyaçlarımızı dengelerken pek çok kadının karşılaştığı ikilemleri gösterir. Bunlara yanıtımız –belki toplumumuzda en çok ödüllendirilen haliyle– kadın bedenlerimizi görmezden gelmek, bedenimizin doğuştan gelen dişil işlevlerini en aza indiren eril bir tavır takınmaktır. Toplum bu tavrı onaylar ve menstrüasyonun gizlenmesi ve bastırılması, bedenin doğal sürecini görmezden gelen doğum müdahaleleri, bebeğin mama ile beslenmesi ve menopozun hormonal maddelerle tedavi edilmesi için gerekli araçları ve daha fazlasını sağlar.

Bunların her biri bir dönem kolaylık (menstrüasyon istirahati, doğal doğum, emzirme, anne-bebek bağlılığı ve ilaçsız menopozdan ziyade kültürel olarak daha kolay olan seçimler) sağlıyor olsa da bunun bir de olumsuz yanı vardır. Dişil işlevlerimizi her görmezden gelişimiz, bebeklerin doğal sürecinden her çıkışımızla kendi dişil köklerimizden uzaklaşırız. Bu durum bedenlerimizde gerginlik yaratabilir ve kendimiz ve ailemiz için fiziksel ve duygusal daha büyük sorunlara zemin hazırlayabilir.

Örneğin, emzirme (ve anne-bebek temasının diğer yakın hâlleri) karşıtı sosyal baskı ve insan yavrusuna verilen doğal olmayan sütlerin yaygınlaştırılması çalışmaları, emzirmenin önemli ve evrimsel faydasını reddetmiş bir anne ve bebek nesli meydana getirdi. Günümüzde araştırmacılar kalp hastalıkları, tansiyon, obezite, meme kanseri ve çocuk diyabetinin yaygın oluşunu dişil işlevden bu denli mahrum kalmış olmakla ilişkilendiriyor. Benzer şekilde güncel bir araştırma, menopozu baskılamak için kullanılan hormon ilaçlarının meme kanseri ve kalp hastalıkları riskini artırabileceğini vur-