



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 enerjii 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. Çevirilerini yaptığı kitaplar: *Yakınlığın Dönüştürücü Gücü*, *Yaşam Gücü ve Enerji Bedeni*, *Dört Dörtlük Öğrenci*.

VahŖi DiŖilik

Kadım Bedenindeki G¼c¼, Ruhu ve NeŖeyi
Yeniden KeŖfetmek

Tami Lynn Kent

İngilizceden eviren:
Sibel Erg¼n



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

VahŖi DiŖilik Hakkında

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

-Rosita Arvigo, HEM, geleneksel Ŗifacı 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. VahŖi DiŖilik'in sayfaları, kadınlar ve kadın bedeni için değerli olan her Ŗeyi 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 Ŗifa arayan ya da kendisinin en diŖil 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 rahminize 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 Çağırma.....	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, köklerinize 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 hikâyeye, şahit olduğum şifanın gerçek özünü onurlandırırken benim çalışmalarına 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 süzülmiş 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 köprüü 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 karşılanırsa 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 karşılıyorsunuz? 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 geliştirmemiz, 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, emzirminin 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-