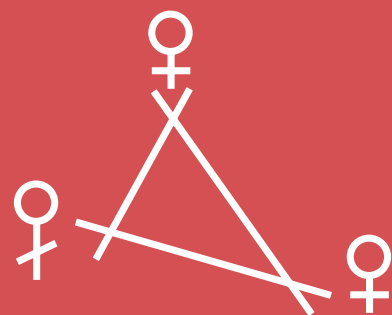


# ZAYENDÎTIYA ME HEYE!



KOMELEYA MAFÊN MIROVAN  
ÊN JINAN-ÇARESERYÊN NÛ



# ZAYENDÎTIYA ME HEYE!

Çapa 1'em a Kurdî: 500 heb hatine çapkirin  
Tîrmeh, 2014  
Çapa 1'em a Tirkî, Stenbol, 2000

EDÎTOR

**Zana Farqînî - Zelal Bedriye Ayman - Metin Yüksel**

WERGERA JÎ TIRKÎ

**Mûlazım Özcan**

Wergera kitêbokê ya Kurdî ji aliyê **Enstîtuya Kurdî ya Stenbolê** ve hatiye kirin.

KESÊN KU TEVKARIYA WAN LI ÇAPA KURDÎ YA 1'EM BÛYE

**Ayça Üzelgün Tekeli - Belkız Ayman - Derya Kaya - Metin Yüksel - Zana Farqînî  
Zelal B. Ayman û Xebatkarên Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû**

KESÊN KU TEVKARIYA WAN LI ÇAPA A TIRKÎ BÛYE

**İpek İlkcaracan Ajas - Nigâr Etizer Karacık - Nuray Akıncı  
Somnur Vardar Ebru Batık - Fulya Ayata - Gülşah Seral  
Deniz Kaynak- Karin Ronge - Lalezar Akar - Liz Erçevik Amado  
Nigâr Etizer Karacık -Pinar İlkcaracan - Sabâ Esin - Zelal B. Ayman**

ŞÊWIRMEND

**Gülşah Seral Aksakal - Pınar İlkcaracan**

XÊZ

**Duygu Serin**

BERHEMHÊNAN Û SEPAN

**Myra**

ÇAP

**İmak Ofset Basım Yayın San. ve Tic. Ltd. Şti.**  
Atatürk Cad. Göl Sok. No: 1 Yenibosna  
Bahçelievler/İSTANBUL-TÜRKİYE  
Tel: 0212 656 49 97

Çapa 7'an a vê kitêbokê ya Tirkî, bi desteka Saziya Pêşveçûn û Hekariyê ya Navneteweyî ya Swêdî (Swedish International Development Cooperation Agency - SIDA) ve hatiye kirin.

Wergera Kurdî a vê kitêbokê bi desteka darayî ya Konsolosiya Holandayê ya Stenbolê hatiye pêkanîn.

© Kadının İnsan Hakları Eğitim Programı (KİHEP), Haklarımız Var Kitapçık Serisi, "Cinselliğimiz Var!" Kitapçığı

Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû / Kadının İnsan Hakları-Yeni Çözümler Derneği / Women for Women Rights (WWHR) - New Ways

ISBN 978-605-86324-7-9



Hollanda Kraliyeti



## PÊŞGOTIN

Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû, îsal kete sala xwe ya 20'ê û ji sala 1995'an bi vir de jî bênavber di çarçoveya Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinan de meşa xwe didomîne. Em wek Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû gelek biheyecan û şad in ku me karî rêzeya kitêbokên **Mafên Me Hene! (Mafên Me Hene, Mafên Me Yên Zayekiyê Hene û Zayendîtiya Me Heye)** û belgefilmê **Rêzeya Mor** ku me ew di xebatên xwe yên tirkî de bi kar dianîn, wergerînin kurdî.

Komeleya me ku ji dema avakirina xwe heta niha girîngî dide xebata li Kurdistanê, bi taybetî girîngî da mafê zimanê dayikê ku ew mafekî sereke yê tênebihur ê mirovan e û di asta navneteweyî de jî hatiye pejirandin. Îcar gava ev maf ji aliyê jinan ve tên nirxandin girîngiya mijarê hîn bêhtir dertê holê. Encamên lêkolîna Weqfa Dîrokê (Tarih Vakfı) ku wê di navbera salên 1996 û 1998'an de çêkiribû, dida nîşandan ku li Tirkîyeyê %26'ê jinên kurd bi zimanê tirkî nizanin. Ji ber ku ji bilî vê, îstatîstîkên der barê vê mijarê de hema bibêje li Tirkîyeyê pir kêm in û yên heyî jî bi awayekî alîgir û şelipîner in, mirov bi hêsanî dikare texmîn bike ku ev rêjê hîn zêdetir e. Ev rewş dide nîşandan ku ji bilî mafê zimanê dayikê yê jinên kurd ên bi milyonan, hin mafên wan ên sereke jî hatine bînpêkirin; bêyî cudahî mafê ku divê hemû jinên li dinyayê û Tirkîyeyê bi mafên xwe yên nivîskî û gotinkî bizanibin, mafê bikaranîna van mafan û mafê wek ferdên serbixwe û têra xwe da ku ew bikaribin di nav jiyane de cih bigirin.

Ev pêvajoya wergera kurdî ya ku têra xwe gur û dijwar derbas bû, ji bo me ne tenê pêvajoyeke wergerê bû. Ev pêvajo her wiha pêvajoya hilberandina termînolojiya femînîst bû jî. Di beşa ferhengokê de, ku li dawiya her kitêbokê heye, hûn dikarin van term û têgihan bibînin. Der barê vê yekê de, ji edîtorên me Zana Farqînî bi zanîna xwe ya kûr û afirîneriya xwe tevkariyêke derasayî li me kir. Her wiha Metîn Yuksel jî, ji bilî tevkariya xwe ya edîtoriyê, di pêvajoya amadehiya weşanê de jî destekeke mezin da me. Belqîz Ayman, nemaze der barê termên zayekî û zayendîtiyê de ji bo me bû çavkaniyêke pir girîng. Bêyî alîkarî û tevkariya van kesên hanê ku me navên wan dan, em dê ji heqê vê yekê derneketina û bi ser neketina, ji lew re em ji wan hemûyan re spasîyên xwe yên bêpayan pêşkêş dikin. Her wisan ji hemû hevalên me re yên ku tirkîya kitêboka amade kirine û ji xebatkarên me yê komeleyê re jî em dibêjin mala we ava.

Ji bilî vê, ji ber ku ji xebata me re desteka darayî dabîn kir ji *Konsolosiya Holandayê ya Stenbolê* re, ji *Enstîtuya Kurdî ya Stenbolê* re ku wergera kurdî da kirin û ji *Saziya Hevgirtinê û Pêşketinê ya Navneteweyî ya Swêdê* re ku bi salan e destek dide hilberandina kitêbokên tirkî, em ji ber alîkarî û tevkariya wan spasîyên xwe pêşkêşî wan dikin.

Gava mirov li atmosfera polîtîk û rûdanên ku di sala 2014'an de li Tirkîyeyê qewimîne difikire, bi awayekî pir aşkera dibîne ku mafê zimanê dayikê çî qas girîng e. Me jî wek rêxistineke jinan da ku em bikaribin alîkarî li bergiriyê ve bînpêkirina mafan bikin gavekî wiha avêt. Ev kitêbok û belgefilm, niha di okyanûsê de wek dilopekê ye û ji bo zêdebûna van dilopan jî tevkariya her kesî pir hêja ye. Em hêvîdar in ku ev gava me avêtiye, dê piştgiriyê me ya jinan a di warê rêlibergirtina îhlala mafan de, ku pir tê serê jinan, zêdetir bike.

Zelal Ayman

**Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû**

*Tîrmeh 2014, Stenbol*

## ÖNSÖZ

Bu sene 20. yılına girmiş olan Kadının İnsan Hakları-Yeni Çözümler Derneği olarak, 1995'ten bu yana kesintisiz olarak yürütmekte olduğumuz Kadının İnsan Hakları Eğitim Programı (KİHEP) kapsamında kullandığımız **Haklarımız Var!** kitapçık serisini (**Haklarımız Var, Cinselliğimiz Var, Doğurganlık Haklarımız Var**) ve **Mor Dizi** belgeselini Kürtçe'ye çevirmiş olmaktan büyük heyecan ve mutluluk duyuyoruz.

Kuruluşundan bu yana Kürdistan'da çalışmaya önem veren Derneğimiz, uluslararası düzeyde kabul görmüş temel ve vazgeçilmez bir insan hakkı olan anadil hakkına özellikle önem verdi. Zira bu hak kadınlar açısından değerlendirildiğinde çok daha önem kazanıyor. Tarih Vakfı'nın 1996-1998 yılları arasında yaptığı araştırma sonuçları, Türkiye'deki Kürt kadınlarının % 26'sının Türkçe bilmediklerini gösteriyordu. Bu veriler dışında, Türkiye'de bu konuyla ilgili istatistiklerin yok denecek kadar az ve aynı zamanda taraflı ve yanıltıcı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu oranın daha yüksek olduğu rahatlıkla varsayılabilir. Bu durum, milyonlarca Kürt kadınının anadil hakkı dışında bazı diğer temel haklarının da ihlal edildiğini gösteriyor: ayırım gözetmeksizin dünyada ve Türkiye'deki tüm kadınların yazılı ve sözlü haklarını bilme hakkı, bu haklarını kullanma hakkı ve bağımsız, kendine yeten bireyler olarak hayatın içinde yer alma hakkı.

Oldukça yoğun geçen Kürtçe çeviri süreci bizler için sadece bir çeviri süreci olmadı. Bu süreç aynı zamanda, feminist terminolojiyi Kürtçe üretme süreciydi de. Bu terimleri her kitapçığın sonundaki Ferhengok (Sözlükçe) bölümünde bulabilirsiniz. Bu konuda editörlerimizden Zana Farqînî'nin derin bilgisi ve yaratıcılığı olağanüstü bir katkıda bulundu. Aynı şekilde Metin Yüksel, editörlük konusundaki değerli katkılarının yanısıra yayın hazırlığı sürecinde bizlere çok büyük destek verdi. Belkız Ayman, özellikle doğurganlık ve cinsellik ile ilgili terimler konusunda başvurduğumuz çok önemli bir kaynak kişi oldu. Saydığımız kişilerin katkısı olmadan bu işi başaramazdık, kendilerine sonsuz teşekkür ediyoruz. Ayrıca kitapçıkların Türkçe'sini hazırlayan bütün arkadaşlarımıza ve dernek çalışanlarımıza da katkıları için çok teşekkür ediyoruz.

Bunun dışında bu çalışmamıza kaynak sağlayan *İstanbul Hollanda Konsoloslugu*'na, Kürtçe çeviriyi yaptıran *İstanbul Kürt Enstitüsü*'ne ve Türkçe kitapçıkların üretimini yıllardır destekleyen *İsveç Uluslararası İşbirliği ve Kalkınma Örgütü*'ne değerli katkıları için teşekkür etmek istiyoruz.

2014 yılında Türkiye'de yaşanan politik atmosfer ve gelişmeler düşünüldüğünde, anadil hakkının ne kadar önemli olduğu çok açık. Biz bir kadın örgütü olarak bu hak ihlalinin önüne geçmeye katkıda bulunmak adına bu adımı atmış durumdayız. Bu kitapçıklar ve belgesel, şimdilik okyanusta bir damla ve bu damlanın büyümesi için herkesin katkısı çok kıymetli. Umarız attığımız bu adım kadınların yaşadığı yoğun hak ihlallerini önleme yolundaki kadın dayanışmamızı daha da artırır.

Zelal Ayman

**Kadının İnsan Hakları-Yeni Çözümler Derneği**

Temmuz 2014, İstanbul

# MAFÊ ME YE KU EM ZAYENDÎTIYA XWE LI GORÎ DAXWAZA XWE, BI XWEŞÎ Û BI AWAYEKÎ BIJÛNDAR BIJÎN

Yek ji hêmanên herî bingehîn ên jiyana mirovan zayendîtî ye ku çî jin çî mêr be, parçeyekî sirûştî ya jiyana her kesî ye.

Mafê me yê mirovî ye ku em der barê zayendîtîyê de agahdar bin û li ser her mijarên têkildarî beden û zayendîtîya xwe jî bi vîna xwe ya azad biryaran bidin. Beden û zayendîtîya her jinekê, tenê aîdê wê bi xwe ye. Mafê me yê zayendî, bedenî û zayekî heye ku em li ser mijarên wekî ketina têkiliya zayendî yan jî neketina wê, zewac, ducanîbûn an jî kurtajê, hîlbijartina xwe li gorî dilê xwe bikin.

Berdewamkirina jiyaneke bijûndar û bextyar a zayendî ya ferdên gêran û gihîştî, ji bo bijûndariya ruhî û bedenî ya wan girîng e. Jiyaneke tendurist a zayendî, dike ku mirov bi xwe re û bi der û dorên xwe re jî lihev kirî be.

Gelek ji me, bi baweriyên şaş ên der heqê zayendîtîyê de tîn mezinkirin. Wek mînak, di civaka me de bi taybetî zarokên keçî û jin tîn hîn kirin ku zayendîtî şerm e û li wan tîn tembîhkirin ku divê ew bedena xwe û zayendîtîya xwe veşêrin. Lê berevajî tiştên ku ji dema zarokatiya me ve hînî me kirine, beden û zayendîtîyê jinan ne tiştêkî ye ku divê bê veşartin an jî şerm jê bê kirin. A rast, naskirina bedena xwe û pêkanîna zayendîtîyê ya li gorî dilê xwe, dike ku jiyana me hîn xweştir bibe.

Yek ji girîngtirîn şertên zayendîtîya bijûndar ew e ku divê em bedena xwe baş binasin û jê hez bikin. Ji bo jiyaneke bijûndar a zayendî, pir girîng e ku wî kesê em ê zayendîtîya xwe pê re bijîn, em bi îradeya xwe ya azad hîlbijêrin û pê re di nav danûstandineke aşkera de bin. Her wisan, divê em der barê pirsên xwe yê zayendîtîyê de bikaribin bersivên rast peyda bikin û bikaribin bigihîjin agahiyên pêwîst jî. Ji lewre jiyaneke bijûndar û bextewer a zayendî, mafê me hemûyan e.

Bi vê kitêboka ku me amade kiriye, me xwest em hin agahiyên girîng ên der barê zayendîtîya jinan de parve bikin. Em hêvî dikin ku ev kitêbok dê alîkarî bide me da ku em wekî jin zayendîtîya xwe binasin û jê hez bikin.

## ZAYENDÎTÎ ÇI YE?

Di encama xebatên pisporên navneteweyî ku Rêxistina Tenduristiyê ya Cîhanê wan di civînekê de anîbûn cem hev, zayendîtî wiha hatibû terîfkirin:

“Zayendîtî, ku di berdewamiya temenê me de yek ji hêmanên bingeîn ên mirovbûna me pêk tîne, zayendê, nasnameyên zayendê yên civakî û rolên wê, meyla zayendî, erotîzmê, zewqê, nêzikbûn û zaûzêbûnê li xwe digire. Di pêkanîn û îfadekirina zayendîtiyê de raman, fentezî, arezû, bawerî, helwest, nirx, tevger, sepan, rol û têkilî karîger dibin. Zayendîtî digel ku dikare van hemû hêmanan bigire nav xwe jî, lê belê ne şert e ku her yek ji van hêmanan divê teqez bê îfadekirin an jî pêkanîn. Hemû hêmanên biyolojîk, psîkolojîk, civakî, aborî, siyasî, çandî, sincî, hiqûqî, dîrokî, olî û manewî tesîrê zayendîtiyê dikin.”

## MAFÊN ME YÊN ZAYENDÎ ÇI NE?

Teqrîbî, di nav deh salên dawî de rêxistinên navneteweyî li ser mijara zayendîtiyê dest bi weşandina danezanan kirine.

Wek mînak, mafên ku di Danezana Mafên Zayendî de ya Rêxistina Tenduristiya Zayendî ya Cîhanê ya sala 1999'an\* hatine diyarkirin, ev in:

### **1. Mafê azadiya zayendî**

Azadiya zayendî, îfadekirina mirovan a potansiyela wan a zayendî ye. Her cure pestên zayendî, her cure zorlêkirina zayendî, îstismar û tacîz li derveyê vê terîfê ye.

### **2. Mafê serxbixwebûna zayendî, hemûtiya zayendî û ewlehiya bedenê**

Her kes di çarçoveya exlaqê xwe yê şexsî û civakî de dikare der barê jiyana xwe ya zayendî de, biryaran bide. Mafê me heye ku em bêyî duçarî îşkence, birîndarî û şidetê bibin, bedena xwe kontrol bikin û zewqê bistînin.

### **3. Mafê mehremiyeta zayendî**

Heta em midaxleyê mafên zayendî yên kesên din nekin, em bi xwe biryarê didin bê ka em ê bi kê re çawan tev bigerin û em ê çiqas nêzikahî tê bidin.



**4. Mafê wekheviya zayendî**

Zayend, bêyî ku li zayendiya civakî, meyla zayendî, temen, nîjad, çîna civakî, dîn an jî astengiyên fizîkî û zêhnî bê nihartin, mafê duçarnemana her awayê cudahiyê ye.

**5. Mafê zewqa zayendî**

Heza zayendî, tevî tetmînkirina xwe bi xwe jî tê de, yek ji kanên bingehîn ên tenduristiya fizîkî, psîkolojîk, zêhnî û ruhî ye.

**6. Mafê derbirîna hestî ya zayendîtiyê**

Derbirîna zayendîtiyê, ji zewqa erotîkî yan jî ji têkiliya zayendî gelek zêdetir e. Mafê mirovan heye ku bi riya pevragehan, temas, vegotina hestî û evîndariyê zayendiyê derbibe.

**7. Mafê pêkanîna têkiliyên zayendî ya azadane**

Mirov azad in ku bizewicin an nezewicin, hev berdin an jî bernedin û têkevin nav her cure têkiliyên zayendî yan jî nekevinê.

**8. Der barê zaûzêbûnê de mafê karîna hîlbijartina azad û ya berpirsyar**

Mirov bi xwe biryar didin ku ew ê bibin xwedî zarok an jî nebin, çend zarokên wan hebin û ev di navbera kîjan deman de çêbin. Ji bo serûberkirina zayekiyê mafê wan heye ku xwe bigihînin hemû tedawiyên.

**9. Mafê bidestxistina zanyariyên zayendî yê lêkolînên zanistî**

Divê zanyariyên zayendî bi encamê lêkolînên zanistî û etîk hatibin bidestxistin û ji bo hemû beşên civakê jî divê bi riyên guncan bî ragihandin.

**10. Mafê perwerdehiya zayendî ya berfireh**

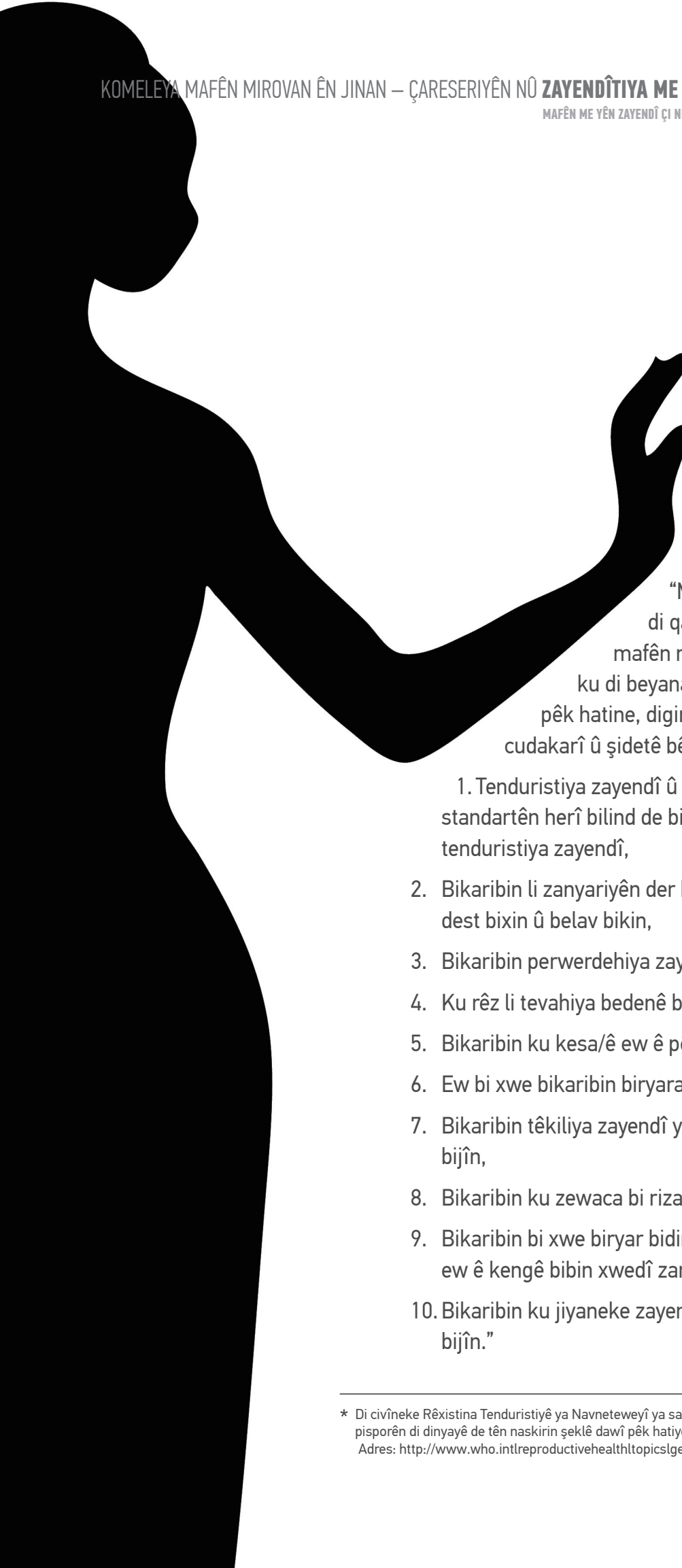
Ev pêvajoya ku ji welidînê dest pê dibe û di temamiya jiyana de didome, divê hemû sazîyên civakî hilde nav xwe.

**11. Mafê xizmeta tenduristiya zayendî**

Ji bo ku ber li her cure endîşeyên zayendî, pirsgerêk û bêserûberiyê bê girtin û tedawiya wan bê kirin, divê ji bo her kesî xizmeta tenduristiya zayendî bê temînkirin.

\* Ji Danezana Gerdûnî ya Mafên Zayendî ya sala 1999'an a Rêxistina Tenduristiya Zayendî ya Cîhanê hatiye wergerandin.  
Adres: [http://www2.hu-berlin.delsexology/ECE5lwas\\_declaration\\_of\\_sexual\\_righ.html](http://www2.hu-berlin.delsexology/ECE5lwas_declaration_of_sexual_righ.html) (bi îngilîzî)





Li gorî pejirandina pisporên navneteweyî ku bi navberiya Rêxistina Tenduristiyê ya Cîhanê di sala 2004'an de li hev civiyabûn, mafên zayendî\* wiha ne:

“Mafên zayendî, mafên mirovan ên ku di qanûnên neteweyî de, yê di belgeyên mafên mirovan ên navneteweyî de û mafên ku di beyanatên din de li ser wan yekîtiya fikirî pêk hatine, digire nav xwe. Bêyî ku duçarî lêzorkirin, cudakarî û şidetê bên, mafên hemû mirovan heye ku;

1. Tenduristiya zayendî û ya zaûzêbûnê jî tê de, di asta standartên herî bilind de bikaribin xwe bigihînin xizmetên tenduristiya zayendî,
2. Bikaribin li zanyariyên der barê zayendîtîyê de bigerin, wan bi dest bixin û belav bikin,
3. Bikaribin perwerdehiya zayendîtîyê wergirin,
4. Ku rêz li tevahiya bedenê bê girtin,
5. Bikaribin ku kesa/ê ew ê pê re zayendîtîyê bijîn hilbijêrin,
6. Ew bi xwe bikaribin biryara jiyîna zayendîtîyê û nejiyîna wê bidin,
7. Bikaribin têkiliya zayendî ya ku xwe dispêre rizaya beranber bijîn,
8. Bikaribin ku zewaca bi rizaya beranber pêk bînin,
9. Bikaribin bi xwe biryar bidin ku bibin xwedî zarok an nebin an jî ew ê kengê bibin xwedî zarok,
10. Bikaribin ku jiyaneke zayendî ya tetmînkar, ewledar û zewqdar bijîn.”

\* Di civîneke Rêxistina Tenduristiyê ya Navneteweyî ya sala 2002'yan de hatine diyarkirin, paşê jî bi alîkariya pisporên di dinyayê de tîn naskirin şeklê dawî pêk hatîye û wisan ji wî metnî hatîye wergerandin.  
Adres: [http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender\\_rights/sexual\\_health/en/](http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/sexual_health/en/) (bi îngilîzî)





Federasyona Plansaziya Malbatê ya Navneteweyî aşkera kiribû ku mafên zayendî mafên mirovan ên der barê zayendîtîyê de ne û di Danezana Mafên Zayendî de\* ya ku di sala 2008'an de pejirandibû jî balê dikişîne ser van mafan:

1. Mafê wekhevîyê, îstifadekirina ji qanûnan a bi awayê wekhev û bi her awayî mafê duçar nebûna cudakariyeke zayend, zayendîtî yan jî zayenda civakî ye.
2. Ji zayend, zayendîtî yan jî ji zayenda civakî bi awayekî serbixwe mafê beşdarbûna jiyane.
3. Mafê ewletiya jiyane, azadî û tevahîtiya bedenî ya mirovan.
4. Mafê veşarîbûna jiyana taybet.
5. Li hember hiqûqê wek ferd mafê serbixwebûn û naskirinê.
6. Mafê azadiya raman, bawerî û derbirînê; mafê xwebirêxistinkirinê.
7. Mafê tenduristbûnê û yê sûdwergirtina ji pêşketinên zanistî.
8. Mafê xwegihandina perwerdehî û zanyariyê.
9. Mafê zewicîn an jî nezewcînê, yê avakirin û plankirina malbatekê, yê zarokanîn û neanînê yan jî mafê biryardana ku ew ê kengê bibe xwedî zarok.
10. Mafê hesabpirsînê û eger hewce be mafê tezmînkirinê.

Mirov dikare bibêje ku ev metnên ku rêxistinane ew amade kirine, pir bi berfirehî nêzikî mijara zayendîtîyê bûne û hemû jî wekî mirov mafên me yên pir girîng destnîşan dikin. Lê ji ber ku wekî jin der barê zayendîtîyê de gelek bûyer li me qewimîne û tecrûbeyên me hene, hewce ye em hin mafên xweserî xwe aşkera bikin. Nexwe, mafên mirovan ên jinane ên der barê zayendîtîyê de çî ne?

\* Ji Danezana Mafên Zayendî ya ku Federasyona Plansaziya Malbatê ya Navneteweyî di sala 2008'an de pejirandibû, hatiye girtin û wergerandin. <http://ippf.org/resources/publications/sexual-rights-ippf-declaration> (bi îngilîzî)



## MAFÊN MIROVAN ÊN JINAN ÊN DER BARÊ ZAYENDÎTIYÊ DE\*

- ☉ Mafê her jinekê ye ku ji xizmeteke baş a bijûndariyê ya der barê zayendîtî û zayekiyê de sûd wergire û bigihîje agahî û zanyariyên rast.
- ☉ Mafê jinekê heye ku bedena xwe û organên xwe yê zayendî binase û ji wan hez bike. Wergirtina perwerdehiya ku cudakariya zayendê li xwe nagire jî mafek e.
- ☉ Mafê jinekê heye ku dilovanî û têkiliya zayendî bixwaze. Xwestina tetmînkirina tewjima zayendî û arezûyan, bi her însanek re heye û pêdiviyêke sirûştî ye.
- ☉ Mafê jinan heye ku orgazm bibin. Orgazm parçeyekî mafê mirovan ê standina zewqê ye.
- ☉ Mafê her jinekê ye ku li gorî meyldariya zayendî kesê ku pê re bijî hilbijêre û di nav vê pêvajoyê de wî/wê binase. Mafê her jinekê ye ku bi kesê ku zayendîtiya pê re bijî têkiliya xwe ya pê re bi çî awayî û di nav kîjan mercan de bi rê ve bibe yan jî têkeve têkiliya zayendî yan nekevê, li gorî îradeya xwe ya azad û bi danûstandineke beranber biryar bide.
- ☉ Her jin xwedî maf e ku kengê bixwaze dikare têkiliya xwe bi kesê pê re zayendîtiyê dijî biqedîne.
- ☉ Mafê her jinekê ye ku bi îradeya xwe ya azad biryar bide ku bizewice an jî nezewice. Her jin xwedî maf e ku dikare kê bixwaze hilbijêre û pê re bizewice.
- ☉ Rewşa wan a medenî çî dibe bila bibe, mafê jinan heye ku bikaribin zayendîtiya xwe bijî. Zewicandî, ezeb, pîr an jî ciwan, mafê her jinekê ye ku bi tenê yan jî bi kesekî din re heza/zewqa zayendî bijî.
- ☉ Mafê her jinî ye ku bibe xwedî jiyanêke zayendî ya ewledar, zewqdar û tetmînkar.

\* Ji *Kovara Tenduristiya Jinan* (Women's Health Journal) hatiye girtin û bi awayê lêanînê jî hatiye wergerandin. Latin American and Caribbean Women's Health Network /Isis International, Santiago, Chile, No: 2/1995, r: 39.



- ☉ Her têkilîyeke zayendî ne şert e ku bi ducanîtiyê bi dawî bibe. Mafê her jinekê heye ku eger bixwaze ducanî bimîne yan jî nemîne, zayendîtiya xwe bijî.
- ☉ Her jinek bi tercîha xwe ya azad dikare biryar bide ku zarok bîne an jî neyne. Her jineke ku bixwaze zarok bîne mafê wê ye ku biryar bide ka kengê zarok bîne û çend zarokan bîne. Digel vê yekê jî mafê wê heye ku xwe bigihîne rêbazeke kontrola zarokanînê û eger hewce be bikaribe bigihîje derfetên kurtajê yên ewledar.
- ☉ Mafê her jinekê heye ku rêbazeke kontrola zarokanînê ya li gorî xwe hilbijêre û bi kar bîne. Ji bo plansaziya malbatê, alternatîfa tek ne bedena jinan e. Mafê jinekê heye ji kesê ku pê re di têkiliyê de ye, bixwaze da ku ew rêbaza kontrola zarokanînê bi kar bîne.
- ☉ Bedena jinan û zayendîtiya wan tenê aîdê wan e. Mafê tu kesî nîn e ku têkilî tevahiya bedenî û zayendî ya jin an jî keçekê bibe.
- ☉ Her jin û zarokeke keçîn, heq dike ku wekî mirovek û jinekê rêz lê bê girtin. Jin tê dikoşin da ku gotin û tevgerên heqaretê yên ku li bedena me û zayendîtiya me dibin ji holê rakin. Ev têkoşîn, têkoşîna wê yekê ye ku em ne wek cismekê yan jî malekê, lê belê wekî mirov bîn qebûlkin.
- ☉ Mafê her jinekê heye ku ji bilî pevrebûna zayendî jî, ji zayendîtiyê zewqê bistîne. Maçkirin, mistdan û hestyarî jî tiştên wisan in ku zewqê didin mirov. Mafê jinan e ku bêyî têkevin têkiliyeke zayendî, van bijîn û ji heza van zewqê bistînin
- ☉ Mafê jinan heye ku zayendîtiya xwe NEJÎN jî. Jin bi xwe biryar didin ku zayendîtiya xwe bijîn an nejîn, ev li ser daxwaziya wan a azad e.



## ZAYENDÎTIYA ME Û BEDENA ME YA ME YE\*



Li cîhanê, tevgerên jinan bi giştî ji bo guherînên qanûnî, pêşî ji qanûna medenî ya li welatên xwe dest bi xebatan dikin. Lê hal we ye qanûnên ceza jî, ji wan sîsteman e ku şekil didin zayendîtiya jinan. Mesela, di qanûna ceza de, ya ku heta sala 2005'an li Tirkîyeyê di meriyetê de bû, zayendîtiya jinan û bedena wan, ne aîdê wan lê belê wekî ku aîdê bavên wan, hevserên wan û heta aîdê civakê be, dihatin dîtin. Dema li hemberî jinan sêcek bibûya, cezayê ku bihata dayîn ne li gorî sêcê, lê li gorî zewicandîbûn an jî ezebbûnê, bakîrebûn an jî nebakîrebûnê diguheriya. Jineke ezeb a ku duçarî tecawizê bûye, eger bi tecawizkarê xwe re bizewiciya (bihata zewicandin), li tecawizkar ceza nedihat birîn. Ji ber vê yekê reforma Qanûna Ceza ya Tirk ku bi hewldan û xebatên zêde yên tevgerên jinan li Tirkîyeyê pêk hat, pir girîng e. Qanûn bi awayî ku 'zayendîtiya jinan û bedena wan aîde wan e' hate guherandin. Ev cure destkeftî, xwe bi xwe pêk nayên. Mafên ku sala 2005'an di Qanûna Ceza ya Tirk de ketin meriyetê, di encama têkoşîna jinan a mezin û dijwar de hatin bidestxistin.

Gava pêşîn a vê têkoşînê di encama hewldanên rêxistinî de, sala 2002'yan, bi berhevbûna bi hezaran jinên ji tebeqeyên cuda yên ku li çar hêlên Tirkîyeyê li gund û bajarên cuda dijîn, bi gotina ku "Zayendîtiya me û bedena me ya me ye" hat avêtin.

Ji bo ku mafên me yên zayendî û bedenî ji aliyê qanûnî ve bîn naskirin, jinan di çarçoveya **Kampanyaya Reforma Qanûna Ceza ya Tirk ya Li Ser Esasên Nêrîna Jinan** de, sê sal bi berdewamî ev rastî qîriyan. Ev têkoşîna ku cara pêşîn jinan ji bo mafên xwe yên zayendî bi vê kampanyayê pêk anî, bû kampanyaya herî dirêj a tevgera jinan.



Cara pêşîn jinên ku ji bo mafên xwe yê zayendî meşîyan Meclîsa Mezin a Neteweyî ya Tirkîyeyê, dengên xwe wisan xurt û bi rêxistinî bilind kirin ku di qanûnê de reformên şoreşane hatin kirin.

Qanûna Ceza ya Tirk a nû di Îlona 2004'an de ji aliyê Meclîsa Mezin a Neteweyî ya Tirkîyeyê ve hate pejirandin.

**Bi saya kampanyayê rastiya ku beden û zayendîtiya jinan tenê aîdê wan e, bi awayê qanûnî hat pejirandin.**



**Bêyî daxwaza me mafê tu kesî nîn e ku tu midexaleyê li ser bedena me yan jî li ser zayendîtiya me pêk bîne.**

Tecawiz, tacîza zayendî, tecawiza navzewacê, îstismara zayendî ya zarokan, revandin, ragirtina bi zorê ya li cem xwe, êrîş û kuştinên ku li ser navê namûsê tên kirin, zewicandina bi zorê û kontrola bekarîtê **sûcên zayendî** ne. Qanûna Ceza ya Tirk bi piranî cezayên giran dide van sûcên ku li dijî jinan tên kirin.

Wekî civaka me, li wan civakên ku mêr li wan serdest in, ji bo ku zayendîtiya jinan di bin pest û zorê de bihêlin û kontrol bikin, têgihên wekî “namûs, edeb, tore” tên bikaranîn. Lê belê di qanûna me ya ceza de têgihên bi vî awayî tune ne. Lewre, nabe ku ew bibin sedema îzahkirina sûcên ku li dijî jinan tên kirin. Cezayên ku ji bo sûcên zayendî tên dayîn, nabe ku bi behaneyên wekî “namûs”ê bên sivikkirin. Ji lew re:

Qanûna Ceza ya Tirk ku niha di meriyetê de ye, maf û azadiyên me yê zayendî û bedenî diparêze!

\* Ji bo agahiyên berfirehtir ên der barê Qanûna Ceza ya Tirk de, li kitêboka bi navê **Mafên Me Hene!** binêrin ku ew ji aliyê Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan – Çareseriyên Nû ve hatiye amadekirin. Ji bo wêneyan em spasîya **Filmmor Kadın Kooperatifi**'yê dikin.

## BEDENA ME, ORGANÊN ME YÊN ZAYENDÎ Û ERKÊN WAN

Organên me yên zayendî, mîna organên me yên din parçeyên girîng ên bedena me ne. Ji bo ku em bikaribin bi bedena xwe re bi awayekî lihevkirî, jiyaneke bi xweşî bijîn, girîng e ku em organên xwe yên zayendî binasin. Ji bo vê yekê jî em dikarin bi alîkariya neynikekê yanê eynikekê bala xwe bidin ser organên xwe yên zayendî û bi vî awayî gava pêşîn biavêjin.

Gelek ji me dema zayendîtî tê gotin, em pir peyvan dibihîzin, lê belê em mehneyên wan bi tamamî nizanin. Va ne hinek ji wan peyvan:





## Vulva (Ferç):

Ji beşa organên zayendî yê ku ji derve ve dixuyê, vulva (ferç) tê gotin. Derveyî vulvayê, ji qubeya binzik û lêvên derve pêk tê. Ji bo jineke gêran ev beş bipirç e. Lêvên berzik ên biçûk ku li dora zîlika (klîtorîsa) di nav vulvayê tîn hev, digihîjin heta devê vajînayê. Lêvên berzik ên biçûk di dema hişyarbûna zayendî de diwerimin.

## Vajîna (Xizne):

Vajîna ku di nav gel de wekî “xizne” jî tê zanîn, ew cih e ku digihîje malzaroka jinan û di dema têtikiliyê de penîs (organê mêtîyê) tê de bi cih dibe. Gelek jin wisan dizanin ku qulika mîzê û vajîna eynî ye. Hal we ye ku her du organ cuda ne û erkên wan ên cihê hene. Qulika mîzê ji bo rijandina mîzê ye; lê vajîna organekî zayendî ye.

Ev organê me yê zayendî ji aliyê mêran ve wekî dijûnekê tê bikaranîn ku em nikarin rihet bi lêv bikin. A rast, wek dijûnekê bikaranîna peyva ku navê organê me yê zayendî ye, êrîşek e ku li dijî zayendîtiya jinan tê kirin û sedemeke şermkirina me ya ji organên me yê zayendî ye.

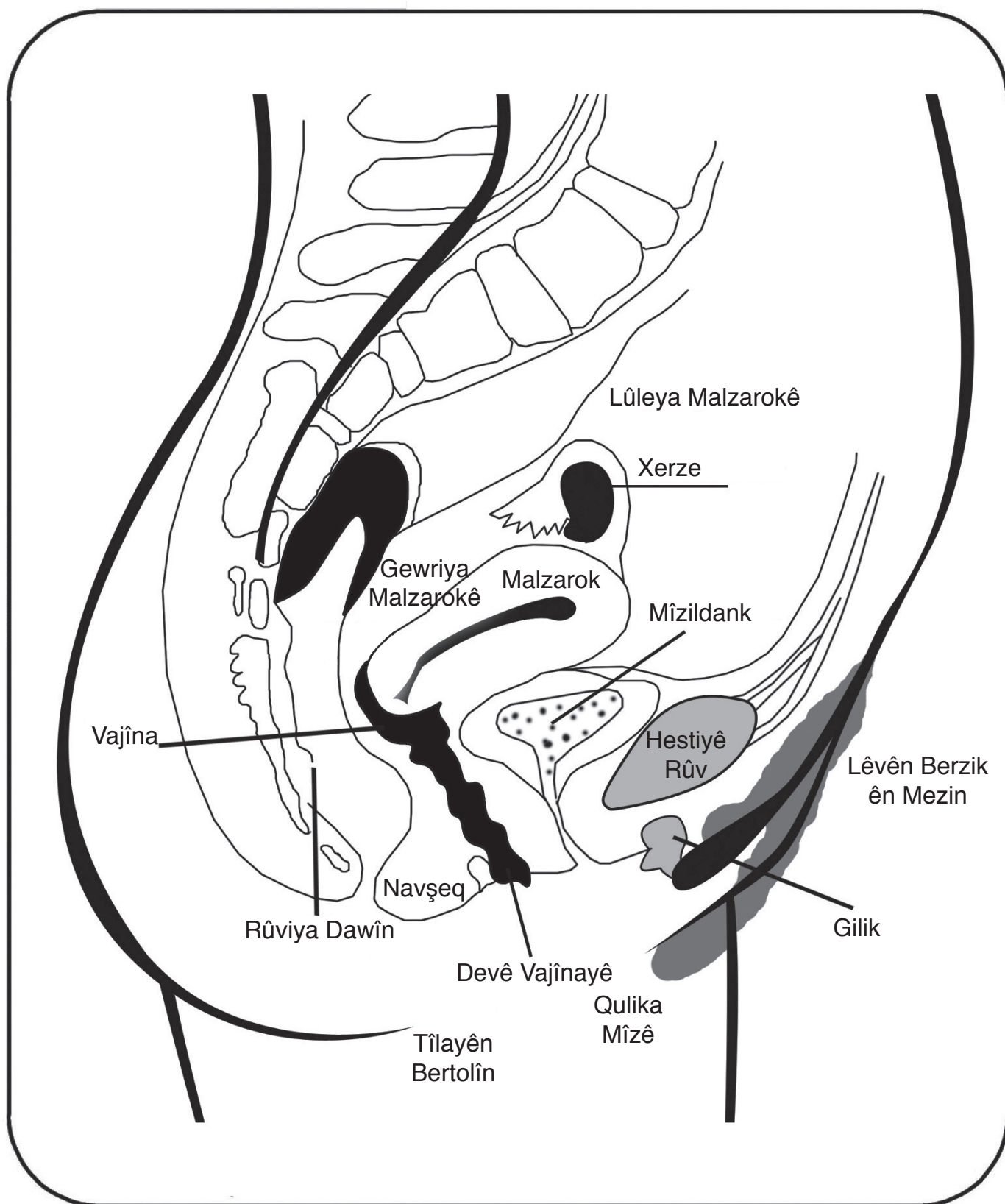
## Hîmen (Perdeya bekaretê):

Hîmen ku li welatê me nave wê “perdeya bekaretê” yan jî “zarkeçî” ye, perdeyeke tenik a elastîkî ye û li ber devê vajînayê bi qasî 1-1,5 santîm di hundir de ye. Tu erkeke wê ya ku tê zanîn nîn e. Ji aliyê sazî ve, ya her jinekê cuda ye. Şekilê wê yê ku herî zêde tê dîtin, di navîna wê de qulikek heye. Di yê hinekan de, ji yekê bêhtir qul hene.

Di hinek hîmenan de ev qulik wisan mezin e ku dibe di dema kontrolkirinê de wekî ku ev perde qet tune be, bê fehmkirin. Hîmenên ku qet qul di wan de tune bin, gelek kêmtên dîtin. Eger ku ev qul tune be, di dema ketina cilan de xwîna ku diherike, di vajînayê re dernakeve derve û digel ku jin pê pir diêşên jî, nikarin bikevin cilan. Di vê rewşê de, divê bi riya emeliyatê di hîmenê de qulikek bê vekirin da ku xwîn biherike derve.

Di dema têtikiliya zayendî de, ji herikîn an jî neherikîna xwînê diyar nabe ku ka jin berê ketiye têtikiliyê yan na. Eger ku hîmen zêde elastîkî be yan jî li ser pir kêmtên damar hebin, dibe xwînê nebe. Di hinek hîmenan de jî dibe ku qulik bê girtin û xwînarîbûn dubare bibe.

Şemaya Organên Jinan ên Zayendî û Zaûzêbûnê (dîmena ji aliyê kêlekê ve)





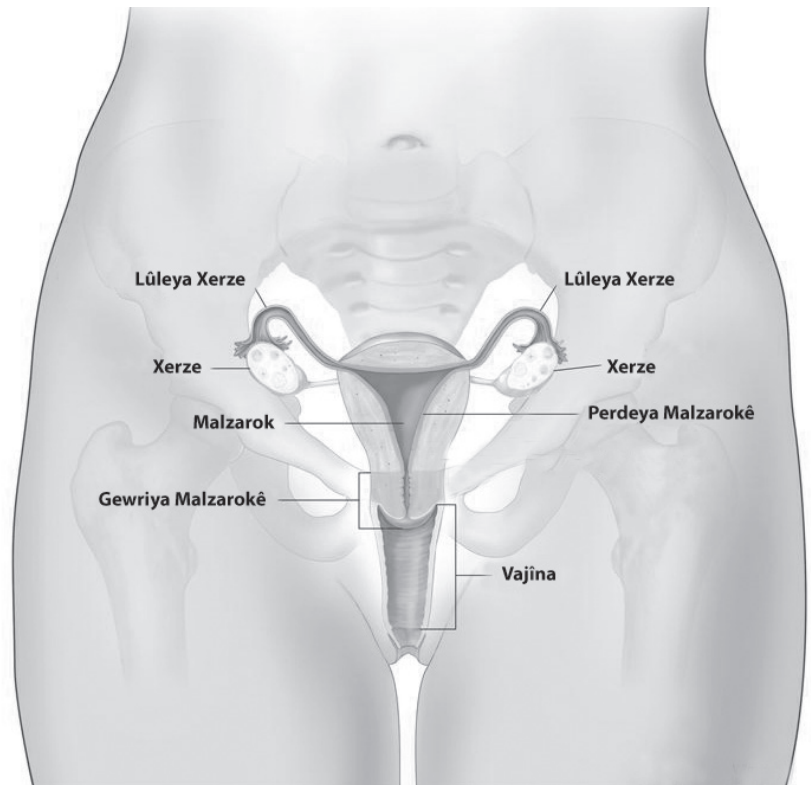


## Klîtorîs (Gilik):

Ew raçînkeke biçûk a bi qasî nokekê ye, ku li nuqteya herî jor a organê me yê zayendî ye û li binê wî cihê ye ku her du lêvên derve lê digihîjin hev. Orgazmbûna jinan zêdetir bi hişyarkirina klîtorîsê ve eleqedar e. Di dema pevşabûnê de, eger jin li ser be, klîtorîs bêhtir hişyar dibe û orgazm jî hêsantir dibe. Lê belê zewqa ku jin ji pevşabûnê bistînin bi klîtorîsê ne sînordar e. Hema hema bedena jinan bi temamî (girmilk, stû, pêşîr) ji aliyê zayendî ve dikare bê hişyarkirin.

## Orgazm:

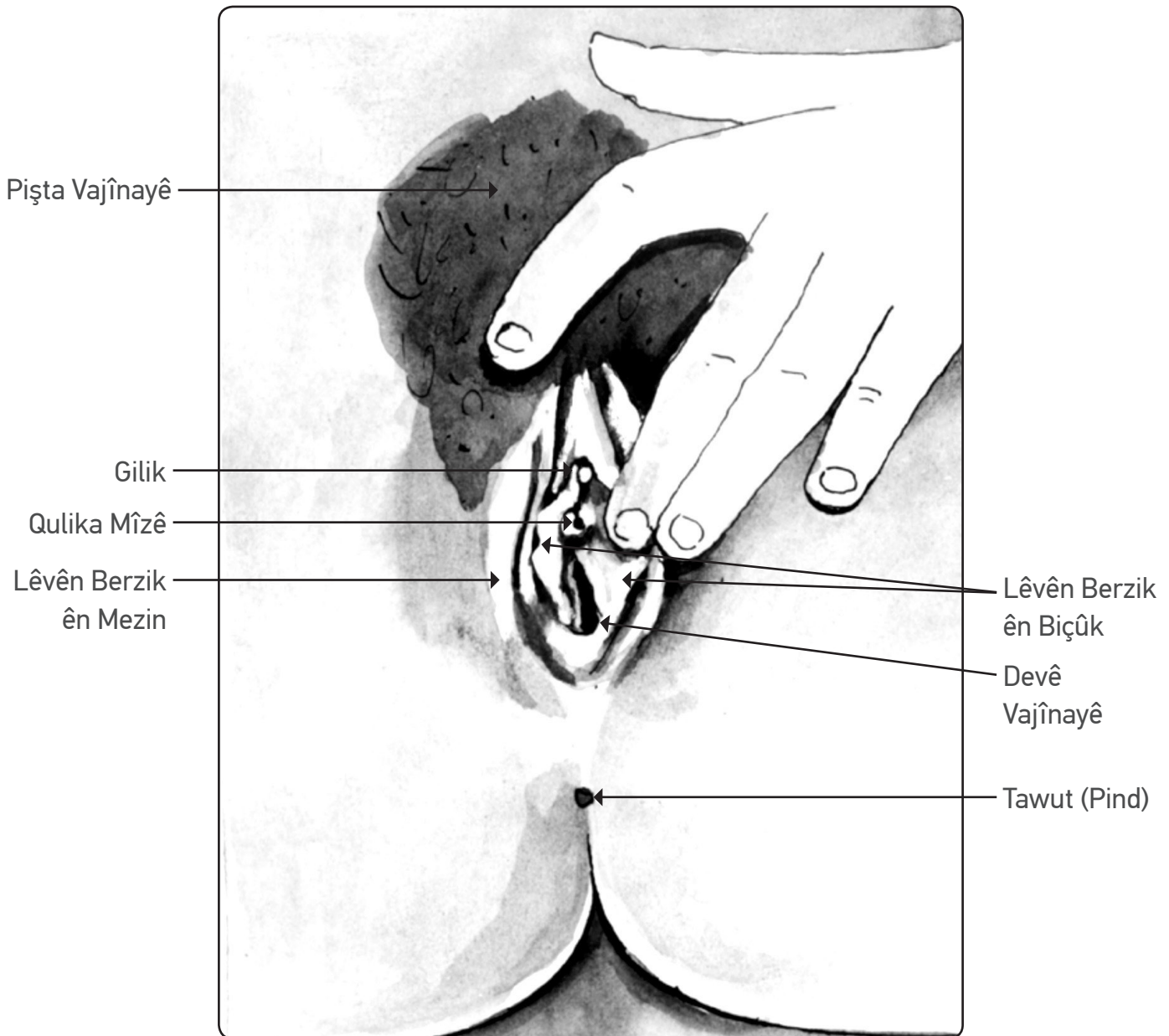
Di dema pevşabûnê de bilindbûna zewqa zayendî ya nuqteya jor û valabûna bedenê ye. Perîna angî orgazma jinan, bi hişyarkirina klîtorîsê, bi rehiş û mûrehkên li wir dest pê dike. Zewqa ku pêl bi pêl hest pê tê kirin û bi hestên germbûnê dest pê dike, bi rakêşana masûlkeyên li dora vajîna, anûs û qulika mîzê ya rîtmîk derdikeve nuqteya herî jor. Lê belê şert nîn e ku her pevşabûn bi orgazmê bi dawî bibe. Eger ku jin negihîjin dereceya orgazmê jî dikarin zewqeke mezin ji pevşabûnê bistînin; zayendîtî tenê ji orgazmê pêk nayê.



## Masturbasyon (Destperî)

Masturbasyon ew e ku kesek bi riya hişyarkirina xwe bi xwe ya cihên bedena xwe yên hesas, bigihîje rihetbûna zayendî. Her jin dikare bi alîkariya eynikekê klîtorîsa xwe û vajîneya xwe binase, dikare bi riya masturbasyonê jî cihên xwe yên hesas kifş bike. Di nav civakê de, baweriya ku masturbasyon ji bo tenduristiyê zerar e zêde ye, lê belê bi awayekî misogerî ev ne rast e. Ji bo ku mirov bedena xwe nas bike, feydeya masturbasyonê heye. Her wisan ji bo ku mirov ji têkiliya dukesî ya zayendî bêhtir zewqê bistîne jî, dibe alîkar.

## Şemaya Vulvayê (ferçê) ya Organên Zayendî yên Jinan ên Derve



Xêz aîdî Rana Mermertaş e.

## BAWERIYÊN ŞAŞ Û RASTIYÊN DER BARÊ ZAYENDÎTIYA ME DE

Li civakên pederşahî, fikir ew e ku divê jin zayendîtiya xwe li gorî zayendîtiya mêran bi awayekî cudatir bijîn. Gelek tevgerên ku ji bo mêran wekî sirûştî tîr pejirandin, li jinan tîr qedexekirin. Bi hin baweriyên şaş ên ku ji aliyê civakê ve hatine lihevanîn, jiyana jinan a zayendî tîr sîndarkirin. Daxwazî ew e ku divê jin her gav bersiva daxwazên hevserên xwe bidin û ji bilî vê jî divê ku tu daxwazek an jî tevgerê wan a zayendî çênebe.

Tehdîd û kêmkirin ku li ser zayendîtiya jinan tîr pêkanîn, esas yek ji wan alav û navgînan e ku civak pê jinan di bin pest û pêkutiyê de dihêle.

Baweriyên şaş ên ku zayendîtiya jinan û mafên wan ên zayendî tune dihesibînin, di navbera jin û mêran de dibin sedema newekheviyê mezin. Ev newekhevî dibe sedem ku di nav civakê de têgihîştineke şaş a zayendîtiyê bi cih bibe û bi qasî jinan li ser mêran jî astengiyê pêk tîne ku nahêle mîr zayendîtiya xwe bi awayekî bextyar bijîn.

Ev e hin baweriyên şaş, mînakên qewimî û rastiyên ku li jiyana me ya zayendî bandorê dikin:



### **NE RAST E!**

“Zayendîtî wezîfeyê jinantiyê ye. Divê ku jin mîrê wê çî bixwaze bi ya wî bike.”

Zehra û Huseyn sê sal bû ku zewicandî bûn. Zewaca wan ji derve de baş dixuya. Huseyn, zilamekî maqûl bû, hal û wextê wî jî xweş bû. Lê belê di jiyana wan a zayendî de pirsgirêkên girîng hebûn. Zehra bêtî rizaya xwe bi Huseyn re hatibû zewicandin. Bi destêdan û mistdanên Huseyn bextyar nedibû, lê belê gava ku zilamê wê bixwesta pê şa be jî, nikaribû jê re bigota “na”.



Êvarekê piştî şîvê Huseyn xwest ku bi Zehrayê şa be. Zehrayê karê xwe kir behane û revî çû metbexê. Li pey Zehrayê Huseyn jî çû metbexê û ji bo pevşabûnê israr kir, dawiyê jî li hemberî berxwedana jina xwe bi zorê pê re raket. Zehra ji vê zordariyê nerazî bû, lê bi tu awayî nedikarî ku ji merê xwe re vê yekê bibêje.

Çi qas wî israra xwe zêde dikir û didomand, bêdiliya Zehrayê jî pirtir dibû.

Rojekê wêrekî anî xwe û ev kiryarên mêre xwe ji diya xwe re qise kirin. Diya wê jî, jê re got ku ev peywirên jinantiyê ne û divê îtiraza mêrê xwe neke. Li ser vê bersivê Zehra kete nav bêhêvîtiyeke mezin. Wê ji hin hevalên xwe bihîstibû ku pevrabûna zayendî dibe ku ji bo jinan jî gelek xweş be. Lê wê tu bextyariyeke pevrebûnê ji bo xwe xeyal jî nedikir. Îcar wê nedizanî ka çi bike.

Nedixwest dev ji mêrê xwe berde. Lewre zewaca wê ev sê sal bû ku qenc xerab didomiya.



Rojekê ji cînar û hevala xwe Nazanê re behsa derdê xwe kir. Nazanê ji Zehrayê re got ku ji bo di bin vê zordariyê de neji, divê demekê zûtir bi mêrê xwe re biaxive. Her wisan gotê ku eger li ser kesekê bi zorê têkiliya zayendî bê ferzkirin sûc e û ji aliyê qanûnan ve ceza li wî kesî tê birîn. Lê Zehra nedizanî ka ew ê vê yekê çawan bi mêrê xwe re biaxive.

Heman tişt hatibû serê xwişka Nazanê û paşê bi mêrê xwe re çûbû navendeke tedawiyê. Mêr û jin piştî tedawiya li wir, pirsgirêkên xwe çareser kiribûn. Nazanê telefona vê navendê da Zehrayê û israr kir ku telefonî wir bike.



Zehrayê bi riya telefonê agahî stand û çû navenda şêwirmendiyê. Pispore wir rê nîşanê Zehrayê da ku dê çawan bikaribe bi hevserê xwe re vê yekê biaxive. Heta gazî hevserê wê jî kir. Zehrayê bi zehmetî be jî, axir Huseyn îqna kir ku biçin navenda şêwirmendiyê. Piştî ku çend caran wan ligel hev pispore ziyaret kir, êdî karîn ku hêdî hêdî pirsgirêkên xwe bi hev re bipeyivin.



Huseyn tê gihîştibû ku nexwestina Zehrayê ne nazdarî ye û ne mafê wî ye ku zorê bide jina xwe û divê li hemberî jina xwe hasas tev bigere. Zehrayê jî piştî ku êdî rihettir dikarî bi hevserê xwe re biaxive û didît ku mêrê wê jî lê guhdarî dike, di têkiliyên xwe de rihettir bû. Êdî di jiyana zayendî ya bi hevserê xwe re xwe baştir hest dikir û zewq jê distand.

**Tecawiz**, ango ji bo têkiliyeke zayendî ya bêyî dilê yekê, zorkirina li yekê sûc e. Eger ku êrîşkar hevserê me be û em pê re zewcandî bin jî, dîsan ev yek sûc sivik nake. Li gorî xala 102'yan a Qanûna Ceza ya Tirk, di nav zewacê de jî eger bêyî daxwaza yek ji hevseran, têkiliyeke zayendî pêk were, yanê Tecawiza Li Nav Zewacê sûc e. Cezayê vî sûcî ji 2 salan heta 12 salan heps e. Her wekî din, li gorî Qanûna Medenî ya Tirk “tevgerên xerab û rûmetşikên” sedemên berdanê ne. Tecawiza ku li nav zewacê diqewime, dibe ku ew wekî delîlê miemeleyên xerab bê bikaranîn.

## Rastî:

Zayendîtî ji bo jinan jî ji bo mêran jî ne wezîfeyek e. Di navbera hevseran de, ew aşkerakirineke hezkirinê û hevpariyeke dualî ye. Mafê jinan heye ku bêyî pest û zorê hebe, ji zayendîtîyê zewqê bistînin. Eger bi awayekî fermî zewicandî bin jî, mafê mêr tune ye ku bêyî daxwaza hevîna xwe têkiliya zayendî li ser wê ferz bike. Di dameziraka zewacê de ku li ser esasê dilxwaziyê ava dibe, divê zayendîtî jî bi dilxwazî be. Têkiliya zayendî ya ku bi zorê pêk bê, ne jin ne jî mêr bextyar dike. Ji bo têkiliyeke bextyar û bijûndar a zayendî, şert e ku di navbera hevseran de danûstandineke baş û rizaya her du aliyên hebe.

## NE RAST E!

“Daxwaza zayendî ya jinan tune ye; daxwaza zayendî, xweserî mêran e.”

YAN JÎ

“Ew jina ku pê re dilsariya zayendî hebe nexweş e, frîjît e.”



Binevş piştî ku sê salan hevaltî bi Mehmet re kiribû, ev şeş meh bûn ku pê re zewicîbû. Rojekê di televîzyonê de filmekî romantîk temaşe kir û di bin bandora fîlmê de ma. Li ser vê yekê roja salvegera hevnasîna xwe, li malê ji bo mêrê xwe şîveke gelek taybet amade kir. Xwe xemiland û ma li benda mêrê xwe.



Mehmet piştî şîvê rabû çû li hemberî televîzyonê rûnişt. Binevş sifre hilda, televizyon girt û çû li ser çoka mêrê xwe rûnişt. Dest pê kir ew mist da. Dixwest ku bi mêrê xwe şa be. Mehmet bi awayekî matmayî li jina xwe veşerîya, got: “Çi bi te hatiye?” Dema Binevş got ku dixwaze pevşa bin, wî jina xwe dehf da û gotê: “Tu har bûyî? Wê şevê jî te êrîşî ser min kir. Ma tu xerifiyî?”



**Binevş:** “Gava tu pevşabûnê dixwazî normal e, lê çima gava ez dixwazim, ez dibim anormal?!” û li mêrê xwe hêrs bû.

**Mehmet:** “Jin cuda ne, jinên ku normal in wekî mêran pêwîstiya wan bi zayendîtiyê çênabe. Hem jî ma tu ne jina min î? Helbet ez çi gavê bixwazim ez dikarim bi te şa bim. Bihêle ez biryarê bidim. Ji kerema xwe re, xwe bide hev û mîna jineke biedeb tev bigere.”

Binevş, girî û çû odeya razanê. Rûmeta wê şikestibû û şerm kiribû. Bi rojan nekarî ku li rûyê mêrê xwe binêre. Piştî çend rojan, ev rewşa hanê ya ku hatibû serê wê, ji hevalên xwe Yasemîn û Nûranê re vegot.



**Yasemîn:** “Ne diyar e ku ka ev mêr çî dixwazin. Mêrê min jî, min pir sar û nenazdar dibîne. Dema meyê vedixwe û êrîştî ser min dike, di dilê min de daxwaziyeke herî biçûk jî namîne. Ne ku ez naxwazim pevşa bibim, lê belê ew halê wî yê çort û bêteşe her tiştî ser û bin dike. Û di ser de jî dibêje min: ‘Tu nexweş î.’ û min sûcdar dike.”

**Nûran:** “Erê lê, ev mêr jixwe çawan li hesabê wan bê wisan tev digerin. Dema tu bibêjî ez pevşabûnê dixwazim, tu bi bênamûsiyê têtî sûcdarkirin, eger tu nexwazî vê carê jî dibêjin tu nexweş î, sar î, frîjît î.”

Ma çî ferqa jinan ji mêran heye? Carinan canê me jî dixwaze, carinan jî naxwaze! Axir ev rewşeke însanî ye! Em çî dikin bikin, divê teqez em vê bi serê mêran bixin.”



Binevş piştî ku ji hevalên xwe cesaret stand, biryar da ku hevserê xwe îqna bike ew şaş difikire û şaş dizane. Di kovareke jinan de ya ku xwendibû quncikeke pirsên zayendî hebû, ku ji aliyê pisporan ve hatibûn bersivandin. Li vê kovarê nêrî, gelek mînakên ku digotin arezûyên zayendî yên jinan jî hene û normal e ku jin jî van diyar bikin, di dosyayeke de berhev kirin. Dosya da mêrê xwe. Gotê ku bixwîne û paşê ew dixwaze bi hev re biaxivin.

Mehmet piştî ku bêyî dilê xwe dosya jê stand, çî qas ku dosya xwend û ev mesele bi Binevş re axivî pê de, tê gihîşt ku şaş fikiriye.

## Rastî:

Tewjima zayendî çî ji bo mêran çî ji bo jinan yek ji tewjimên herî bingeîn e. Wekî mêran, ji bo jinan jî normal e ku ew ji kê hez bikin û bivên, bi wan re pevrebîn. Lê mixabin jin ji aliyê civakê ve bi giştî tîn tepisandin û li ser wan tê ferzkirin ku arezû û daxwazên xwe dernebin. Hal we ye ku gelek sirûştî ye jinek daxwazên xwe yên zayendî aşkera bike û bibêje. Ji aliyê din ve, her ji bo çî dibe bila bibe, ger ku canê jinekê têtîliya zayendî nexwaze û pevşabûnê red bike ev jî gelek sirûştî ye. Hinek caran dema ku jin bêdiliya xwe aşkera dikin, ji aliyê hevserên xwe ve wekî “nexweş, frîjît” tîn sûcdarkirin û gelek jin tiştên ku li wan diqewimin, xwe wek sedema wan yekan dibînin û xwe sûcdar dibînin. Lê rastî ev e ku eger jinek ji aliyê zayendî ve bêdil be, dibe ku di bingeha wê de gelek sedem hebin; wekî bi xwe nebijartina hevjinê xwe, pest û tirsên ku ji biçûkatiyê ve der barê zayendîtîyê de bi wan hatine hînkirin. Bidil yan ji bêdilbûna jinan ne nîşaneyê nexweşî an jî aporetîyê ye. Wekî mêran mafê jinan jî heye ku daxwazî yan jî bêdaxwazîtiya xwe, çawan bivên bijîn û wisan derbibin.

## NE RAST E!

“Ji bo jinan zayendîtî tenê navgîneke zarokanînê ye. Jina ku dikeve menozê yan jî malzaroka wê tê hildan, ji ber ku êdî nikare zarokan bîne, jiyana wê ya zayendî jî nîn e.”

### Nazdar vedibêje:

“Ji ber sedemeke tenduristî ku di destpêka zewaca min de hate serê min, diviyabû malzaroka min bihata hildan. Heta wê rojê ji aliyê zewaca min ve pirsgirêkeke girîng çênebûbû, piştî wê rojê cara pêşîn min tê derxist ku zewaca min di talûkeyê de ye. Hevserê min û malbata wî digotin ku ez ne jin im, ferqa min û tenekeyekê vala nîn e û ez nikarim hevsera xwe bextyar bikim. Hevserê min bi jineke din re, bi nîkeha dînê hate zewicandin.



Ne mimkun bû ku min ev yek qebûl bikira. Min wî berda. Niha ez bi yekê din re zewicandî me. Ez bi vî hevserê xwe re bi dilê xwe zewicîm û jiyaneke me ya zayendî ya gelek xweş heye. Min dît ku hilaînîna malzaroka min qet bandorê li jiyana min a zayendî nekiriye.”





### Tûba vedibêje:

“Di dema zewaca min de jiyaneke min a seksê ya bijûndar û dilşad hebû. Lê piştî ku ez ketim menozê, ez fikirîbûm ku ev jiyana min dê biqede û ez tirsîyabûm. Li ser gotinên ku min ji derdorê bihîstibûn, ez bi vê yekê bawer bûbûm. Ma dibe jinên ku di nav salan re çûbin, hîn jî jiyana wan a zayendî hebe!

Lê piştî menozê jiyaneke min a rihettir a zayendî çêbû. Ji lew re, ne ez ne jî hevserê min, em ji ducanîbûna bêhemdî neditirsîyan û em bi rêbazên xwehêvişandinê mijûl nedibûn.

### Rastî:

Ev her du çîrok mînak in û didine nîşan ku zayendîtiya jinan tenê wekî navgîneke zayekiyê hatiye fehmkirin. Lê ya rast ew e ku eger armanca zarokanîne tune be jî dibe ku pevrebûneke baş a zayendî bê pêkanîn. Sedema bihevrebûna hevseran, tenê ne zarokanîne e.

**Ew jinên ku malzaroka wan hatiye hildan û yên ku ketine menozê, bi hêsanî dikarin jiyana xwe ya zayendî bidomînin û jê zewqê bistînin. Û bi ser de jî dema ku xetereya ducanîbûnê ji holê radibe, gelek jin bêhtir ji zayendîtiyê zewq distînin.**

Tesîra menozê tenê ew e ku erka zayekiyê bi dawî dibe. Heman rewş ji bo jinên ku malzaroka wan tê hildan jî derbasdar e. Her wekî din, dema ku temen bi pêş de here jî, ev yek ji bo jin û mêran nabe asteng ku ew zewqa zayendî bijî.

## Cureyekî Tundiyê ya Li Dijî Jinan: TACÎZA ZAYENDÎ

Xetereya tacîza zayendî ya ku em ji zarokatiyê pê de di her warê jiyânê de lê rast tîn, dibe sedem ku em ji zayendîtiya xwe bitirsîn û ji bedena xwe sar bibin.

Tacîza zayendî ya ku li malê, li cihê kar, li kolanê tê serê me gelesan, a rast kiryarîyek şidetê û sûcek e ku li dijî me û bedena me hatiye pêkanîn.

“Bûyereke ku di 8 saliya min de li min qewimî, kir ku ez ji cinsê hember sar bibim û wisan bûbû ku ez li pêşa bavê xwe jî rûnediniştim.

Carekê gava ez ligel malbata xwe çûm gerê, em li trêne siwar bûbûn. Ji ber ku cih tune bû, ez li ser çoka zilamekî dabûm rûniştandin. Dangek li min hebû. Wî zilamî destê xwe da organê min ê zayendî. Min xwest ez ji ser çoka wî rabim. Ji ber ku haya dê û bavê min ji vê yekê nebû, wan xwest ku ez hinekî din jî rûnim. Ji ber ku min şerm dikir, min nedikarî ez tiştekî bibêjim. Ew tirsî ku di tevahiya rê de bi min re çêbû, hîç ji bîra min naçe.

Piştî vê bûyerê ez her ji mêran reviyam. Cara pêşîn di dibistana amadehiyê de min ev raza xwe ji hevaleke xwe ya pir nêzik re got. Aşkerakirina vê yekê kiribû ku barekî giran ji ser min rabe.

Bi saya desteka hevala xwe, min ew tirsî xwe ya li hemberî mêran êdî şikandibû. Dema ez bûm evîndarê hevserê xwe, ew tirsî min bi temamî ji holê rabû.

Niha du zarokên min hene. Ji bo ku tacîzeke wiha neyê serê wan ez bi baldarî hereket dikim. Lê belê ji bo ku ez wan netirsînim jî, bi hesasî tev digirim.”

Gelek jinên ku duçarî tacîzê bûne, nikarin vê yekê aşkera bikin û ji ber ku hatine tacîzkirin jî, ew xwe sûcdar dikin. Lê belê, ne ya ku duçarî tacîzê bûye, yê ku tacîzê dike sûcdar e.

Gelek jinên ku duçarî tacîzê dibin, nikarin vê yekê aşkera bikin û ji ber ku hatine tacîzkirin jî, ew xwe sûcdar dikin. Lê belê, ne ya ku duçarî tacîzê bûye, yê ku tacîzê dike sûcdar e.

Gelek girîng e ku jin der barê vê yekê de dengê xwe bilind bikin. Ji lew re mêrên tacîzkar wexta dibînin em dengê xwe nakin, bi baweriya ku dê bêceza bimînin tacîzkariya xwe didomînin. Bi taybetî divê bêyî ku em zarokên xwe yê biçûk bitirsînin, wan li hemberî vê talûkeyê hişyar bikin û divê em baweriya wan bi xwe bînin da ku gava ew duçarî tacîzê bibin, bikaribin ji me re bibêjin.

Divê em bi zarokan bidin zanîn ku bedena wan aîdê wan e û ji bo ku ew sînorên xwe yê bedenî binasin û biparêzin jî hewce ye em der barê vê mijarê de ji wan re bibin destek. Wek mînak, gava ku zarok nexwest yekî maç bike, divê em zorê nedinê wê/ wî ku ew rûmetgirtina li sînorê wan a bedenî ye. Tacîza zayendî, bi qasî zarokên keçî jî bo zarokên kurî jî xetereyek e.

# MAFÊ ME YE KU EM LI DIJÎ HER CURE TACÎZ Û ÊRÎŞA ZAYENDÎ XWE BIPARÊZIN

Mafê me ye ku em bi beden û zayendîtiya xwe re bi awayek lihevkerî û bêyî ku ji tacîzên zayendî û êrîşan bitirsîn, bijîn heye.

Tevgera jinan a li Tirkîyeyê, kir ku mafên me yê zayendî û bedenî ji aliyê Qanûna Ceza ya Tirk ve di bin temînatê de be. Ji bo nehiştina kirina sûcên zayendî yê li hemberî jinan, Qanûna Ceza ya Tirk cezayên giran dide tacîz û êrîşên zayendî.

Tevgerên wekî gotinên xwedî muhtewayên zayendî, helwest, di ber re avêtina gotinan, awirên bi israr an jî destavêtin û tevgerên ku ji aliyê zayendî ve me aciz dikin, hemû jî tacîzên zayendî ne.

Xala 105'an a Qanûna Ceza ya Tirk, sûcê **Tacîza Zayendî** li ser giliyê kesên ku duçarî tacîzê bûne, ceza dike. Ji 3 mehan heta 2 salan cezayê hepsê yan jî yê cezayê pereyê dide kesên ku ev sûc kirine. Ji bo ku tacîz bê cezakirin, temasa fizîkî ne şert e.

Eger ew kesê ku em bi hev re li heman kargehê dixebitin tacîz kiribe, cezayê wî girantir e. Tacîza li kargehê, gefa li mafên aborî yê jinan û azadiya wan e. Ji ber vê yekê, ji bo ku derfetên jinan ên xebatê û azadiya tevgerîna wan neyê kêmkirin, Qanûna Kar jî tacîzê ceza dike.

Tacîza fizîkî jî, li gorî xala 102'yan a Qanûna Ceza ya Tirk wekî sûcê **Êrîşa Zayendî** ya li ser giliyê kesên ku duçarî tacîzê bûne, tê cezakirin. Cezayê vî sûcî, ji 2 salan heta 7 salan heps e.

Tecawiz, sûcekî giran ê êrîşa zayendî ye û cezayê wê ji 7 salan heta 12 salan heps e. Kesê ku li dijî jinekê êrîşa zayendî pêk tîne, bi zewicandina bi wê re ji cezayê nafilite.

Her cure tevgerên zayendî yê li dijî zarokan sûc e. Li gorî xala 103'yan a Qanûna Ceza ya Tirk, tacîza zayendî ya ku li zarokan hatibe kirin, ji ber sûcê **Îstîsmarkirina Zarokan a Zayendî**, ji 3 salan heta 8 salan bi hepsê tê cezakirin.



Dibe ku hin caran jin ji mêran cudatir zayendîtiyê tevî tirsê bijîn. Wek mînak, jineke ku duçarî tacîza zayendî bûbe, ne hêsan e ku bêyî li vê bûyerê bifikire, ew binirxîne û xwe ji tesîra tiştên ku lê qewimîne xelas bike, bikaribe ji zayendîtiyê zewqê bistîne. Ev rewş helbet ne sûcê jinan e. Bêcezamayîna tacîza zayendî, tecawiz û şideta zayendî ya li nav civakê, nezanîna me ya bi rêbazên kontrola zarokanînê, nekarîna me ya bidestxistina rêbazan, an jî nezanîna me ya ku bê em ê çawan bikaribin wan bi kar bînin, dibe asteng ku em azadane ji zayendîtiyê kêfê bistînin.

Ji bo agahiyên berfireh li kitêboka *Mafên Me Hene!* binêrin ku ji aliyê Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû ve hatiye amadekirin.



Pesteke  
Civakê  
ya Li Ser  
Jinan:  
BEKARET

Di civaka me de mecbûrîtiya parastina keçîniyê ango bekaretê ya heta zewacê, li ser gelek jinan pest û tehde pêk aniye. Ev pest ji bo ku zayendîtiya jinan were kontrolkirin, tê bikaranîn û dibe ku hem ji aliyê mêran ve hem jî ji aliyê jinan ve bibe sedema tecrûbeyên zayendî yên nebijûndar.

“Şeva ku ez nû zewicîbûm xesûya min, jinmamên min û digel hinek mezinên malbatê, li ber deriyê odeya me sekinîbûn. Hevserê min jî ez jî, em bêhuzûr bûn. Em her du jî dicirifîn û li nav odeyê em li hev diçûn û dihatin.

Ji ber sedema stresa ku em tê de bûn, me nekarî ku em pevrebîn. Bêyî em tiştêkî bikin, em duçarî gelek tewanbariyan bûn. Hema bêpîrs û sual ez hildam birin ba bijîşk. Hevjînê min jî ez jî, me gelek fedî dikir.

Bijîşk li ser rewşa me pir xemgîn bû. Bi me re bi awayekî aşkera axivî û alîkariya me kir. Nerazîbûna ku me nedikarî em li hemberî mezinên xwe bidin nîşan, wî nîşan da. Bêyî ku pesta hawirdor hebe, dema mirov bi hezkiriyê xwe re tenê dimîne, çi qas xweş e.”

Di şeva pêşîn a zewacê de endîşeya ku jin keçîniya xwe û mêr jî mêraniya xwe îsbat bike, ji bo wan dibe sedema destpêkeke bitengasî û ne xweş. Gelek jinên ku difikirin eger berî zewacê têkiliyeke cinsî pêk bînin dê bêrûmet bibin, loma berî zewacê têkiliyeke zayendî danaynin. Tecrûbeya xwe ya zayendî cara pêşîn piştî zewacê dijîn. Ji ber tirsên ku heta wê rojê bi wan re hatine çêkirin, dibe ku “şeva pêşîn” a zewacê ji wan re bibe kabûsek. Bi hinek jinan re ev tirsên bi vî awayî dema digihîjin dereceyên bilind, dibe ku bibin sedema hin pîrsgirêkên fizîkî jî.

Têkiliya zayendî ya pêşîn çi jin çi mêr dibe, ji bo her kesî dibe ku zehmet e. Divê ku em têkiliya xwe ya pêşîn çi gava ku me xwe hazir dît û bi wî kesê re ku me bi xwe ew hilbijartiyê bijîn. Bi vî awayî em dikarin ji zayendîtiyê zewqê bistînin û vê xweşhalîyê jî bi wî kesê ku em pê re dijîn parve bikin, ku ev parçeyeke gelek sirûştî ya jiyana me ye. Wekî mêran, ji bo jinan jî ne pêwîst e heta ku têkiliyeke zayendî pêk bînin, li benda zewacê bimînin an jî zewicandî bin.



## PIRSGIRÊKÊN ZAYENDÎ

Ji ber baweriyên şaş û pêkutiyên hem mêr hem jî jin dibe ku duçarî pirsgirêkên zayendî bibin. Awayê xwedîkirin û mezinkirinê, tecrûbeyên zayendî û kêmasiya zanyariya zayendî, kêmasiya danûstandinê, darazên li ser zayendîtiyê jî li ser vê yekê bandor dikin. Ev ne rewşek e ku mirov jê şerm bike; her wiha tedawiya gelek pirsgirêkên zayendî hene. Li welatê me gelek jin û mêrên hev ku pirsgirêkên wan ên zayendî hene, hewl didin ku bere bere wan di navbera xwe de çareser bikin. Rast e ku pirsgirêkên di têkiliya zayendî ya pêşîn de diqewimin, hêdî hêdî çareser dibin. Lê ji ber xwe ve çareserbûna hinek pirsgirêkên girîng, dibe ku demeke pir dirêj bidome, heta dibe ku ev qet jî pêk neyê. Ji ber vê yekê, eger bi we re yan jî bi hevserê we re pirsgirêkên zayendî çêbin, bêyî ku hûn dereng bimînin, serî li pisporekî bidin.

Bi jinan re pirsgirêkên pevrebûna zayendî yê wekî vajînîsmûs, dilsariya zayendî, orgazmnebûn, têkiliya zayendî ya êşdar, pirsgirêkên psîkolojîk yê ji ber tacîzên zayendî; ji bo mêran jî pirsgirêkên zayendî yê wekî kêşeya repbûnê, valabûna zû, valanebûn, valabûna bêzewq tînin.

Ev pirsgirêk ne tenê xweserî we ye. Ji ber vê yekê, em ê bi kurtasî behsa hinek pirsgirêkên zayendî bikin ku zêde tînin.

### Vajînîsmûs:

Pirsgirêkeke fizîkî ya têkildarî tirsê ye ku ji ber pestên derûnî û civakî yê li dijî jinan pêk tê. Ev pirsgirêka ku li welatê me gelek caran tê dîtin, di dema pevrebûnê de, dibe sedem ku organên zayendî yê jinan bêhemdî bişide û ji ber vê jî pevrebûn pêk nayê. Tedawiya wê mimkun e. Ji ber ku pirsgirêk ji ber sedemên psîkolojîk diqewime, divê serî li psîkologek yan jî li navendekê terapiya zayendî bê dayîn. Eger heta 15 rojan hevser lê ceribandî û dîsan nekarîn pevrebûna zayendî pêk bînin, divê bêyî ku dereng bimînin serî li navendekê bidin.

### Orgazmnebûna jinan:

Gelek jin ji ber sedemên ku li jorê hatin gotin, di dema pevrebûna zayendî de mimkun e ku nekaribin orgazm bibin. Dibe ku jin carinan vê yekê wekî pirsgirêkê nebînin. Ji lew re di nav civakê de pêşdaraziyekê heye ku divê daxwazên mêran bînin tetmînkirin. A rast ne pêwîst e ku her pevrebûneke zayendî bi orgazmê bi dawî bibe. Desttêdan û mistdan jî heza zayendî dide mirov. Lê eger jin bi destperiyê orgazm bibe û bi pevrebûna zayendî orgazm nebe, dibe ku ev yek ji ber sedemên wekî kêmasiya danûstandina bi hevserê wê re, ji tirsê bihemlemanê yan jî ji ber fikira ku heza zayendî tenê ji bo mêran e, pêk were. Wekî din, dibe ku hinek nexweşî (mîna nexweşîna tîroîdê) û hin derman (antîdepresan) jî bandor li hezstandina jinan a zayendî û li gihîştina orgazmê, bike.

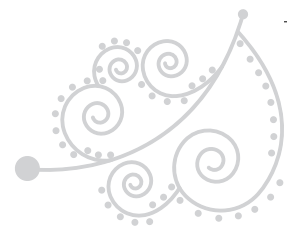


## Valabûna zû

Valabûna zû, ji wê rewşê re tê gotin ku digel mêr pê dihise dê vala bibe jî lê nikare pêşî lê bigire. Ev rewş dibe ku hê mêr neketiye têtîliya zayendî, di destpêka têtîliyê de yan jî hema piştî ku kete têtîliyê, pêk were. Ev rewş gelek tê dîtîn û piştî deman ev yek dikare hem li ser jiyana zayendî hem jî li ser jiyana giştî ya hevseran tesîreke nerênî bike û zerarê bide têtîliyên wan û dibe ku paşê bi mêr re jî dilsariya zayendî çêke.

## Astengiya repbûnê

Navê wê rewşê ye ku organê zayendî yê mêr di dema pevrebûna zayendî de têra xwe rep nabe yan jî nikare repbûna xwe biparêze. Digel sedemên giştî yên ku li jorê hatin gotin, alkol an jî bikaranîna dermanan jî dibe ku tesîr li repbûnê bike. Her wisan dibe ku sedemên nerepbûnê ji ber pirsgirêkên bedenî jî bin. Bi taybetî, tengasiyên repbûnê yên ku bi kesên navsere re çêdibin, dibe ku ji ber nexweşînan damaran û nexweşînan din rû bidin.



## **Der barê pirsgirêkên zayendî de em dikarin serî li ku bidin?**

Dema ku pirsgirêkên zayendî li me biqewimin, hereketa herî baş ew e ku em ji terapîstekê/î destekê bistînin. Em dikarin agahiyên têkiliyê yê terapîstên ku li deverên cuda yê Tirkiyeyê li ser mijara zayendîyê dixebitin, ji Komeleya Tedawî û Lêkolînê li ser Perwerdehiya Zayendî (CETAD) ya li Stenbolê bistînin.

Li welatê me saziyên sivîl ên civakî û nexweşxaneyên zanîngehan ên ku xizmetên şewirmendiya zayendî didin hene. Wek mînak, di Yekeya Psîkoterapî û Psîkonevrozê ya Fakulteya Çapa ya Tibê li Zanîngeha Stenbolê de, ku sala 1979'an hatiye avakirin, li ser tedawiya arîşeyên erka zayendî xebat tî kirin. Li vê navendê ji bo jin û mêran tedawiyên pirsgirêkên zayendî yê ferdî, yê cotan û yê komî tî kirin. Li vê yekeyê, li ser mijara vajînîsmûsê ku jin herî zêde ji wê gazinan dikin, tedawiya koman tî kirin. Hûn dikarin bi riya telefonê agahî bistînin.

Ji bo jinên hevzayend ên ku arîşeyên zayendî bi wan re çêdibin jî, saziyên sivîl ên bi navê Kaos-GL û LAMBDA perwerdehî didin (Ji bo agahiyên têkiliyê der bare van saziyên, li rûpela 32-33'yê binêrin).



# Ji bo ku ez mafên xwe hîn bibim, agahî û destekê bistînim ez dikarim serî li ku derê bidim?

## **YEKEYÊN LI SER WEZARETA MALBAT Û POLÎTİKAYÊN CIVAKÎ**

Em dikarin serî li Gerîmendiyên Bajar û Bajarokan bidin da ku der heqê Navenda Civakê, Navenda Şewirmendiya Malbatê û Stargehan de yên herî nêzî me agahî bistînin.

Gerîmendiya Giştî ya Xizmetên Malbat û Civakê  
(0312) 705 55 00

## **NAVENDÊN TENDURISTIYA CIVAKÊ**

Hûn dikarin navnîşan û telefonên van navendan ji Gerîmendiya Tenduristiyê ya li bajarê xwe hîn bibin.

Gerîmendiya Tenduristiyê ya Ankara.  
(0312) 592 44 00

## **XETA TUNDIYÊ YA ALO 183**

Xeta Malbat, Jin, Zarok û Astengdaran a Şewirîna Xizmeta Civakî.

## **NEXWEŞXANEYÊN DEWLETÊ**

Beşên Psîkyatriyê, Beşên Jin û Zayînê û Unîteyên Plansaziya Malbatê

## **BINKEYÊN TENDURISTIYÊ**

Em dikarin ji Gerîmendiya Tenduristiyê ya li bajarê xwe telefon û navnîşana binkeya tenduristiyê ya herî nêzî xwe hîn bibin.

Gerîmendiya Tenduristiyê ya İstanbul  
(0312) 592 44 00

## **NEXWEŞXANEYÊ SSK'YÊ**

Beşên Jin û Zayînê, Zayînxane û Nexweşxaneyên Nexweşînen Jinan

## **NEXWEŞXANEYÊN ZANÎNGEHAN**

Beşên Psîkyatriyê, Nexweşînen Jinan û Beşên Zayînê

## **SAZIYÊN SIVÎL ÊN CIVAKÎ**

### **BUROYA ALÛKARIYA EDLÎ YA BAROYÊ**

Li gelek bajarên, di binyata baroyê de yekîneyên der barê Mafên Jinan de hene. Li bajarê ku em lê ne, em dikarin serî li Baroyê bidin da ku em xwe bigihînin yekîneyên têkildar û daxwaza alûkariya hiqûqî bikin. Ev xizmet nemaze ji bo kesên ku ji aliyê madî ve nikarînin parêzer bigirin, wek alûkarî tê dayîn.

### **ANKARA BAROSU KADIN HAKLARI MERKEZİ**

(0312) 416 72 00

### **ANKARA KADIN DAYANIŞMA VAKFI**

(0312) 430 40 05 - (0312) 432 07 82

E-posta: kadindv@yahoo.com.tr

### **AIDS VE CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR DERNEĞİ**

(0232) 343 71 30 [www.cinselhastaliklar.net](http://www.cinselhastaliklar.net)

### **CİNSEL EĞİTİM TEDAVİ VE ARAŞTIRMA DERNEĞİ (CETAD) - İSTANBUL**

(0212) 219 59 54 - (0535) 309 40 17

[www.cetad.org.tr](http://www.cetad.org.tr) / E-posta: [info@cetad.org.tr](mailto:info@cetad.org.tr)

### **CİNSEL SAĞLIK-EVLİLİK VE AİLE DANIŞMANLIĞI DERNEĞİ - İSTANBUL**

(0212) 212 55 55 [www.cisead.org](http://www.cisead.org)

### **ÇANAKKALE DAYANIŞMA DERNEĞİ (ELDER)**

(0286) 217 06 03 E-posta: [elder17@mynet.com](mailto:elder17@mynet.com)

### **GÖZALTINDA CİNSEL TACİZ VE TECAVÜZE KARŞI HUKUKİ YARDIM PROJESİ - İSTANBUL**

(0212) 245 45 93

### **İNSAN KAYNAĞINI GELİŞTİRME VAKFI- İSTANBUL**

(0212) 293 16 05

[www.ikgv.org](http://www.ikgv.org) / E-posta: [ikgv@ikgv.org](mailto:ikgv@ikgv.org)

### **İSTANBOL BAROSU KADIN HAKLARI UYGULAMA MERKEZİ**

Her rojên nava hefteyê, di navbera saet 09.30 - 16.00'an de em dikarin destekê wergirin.

(0212) 292 77 39



### İSTANBUL MOR ÇATI KADIN SIĞINAĞI VAKFI

Rojên nav hefteyê, her roj di navbera saet 10:00 û 16:00'an de hûn dikarin alîkariyê bixwazin.

(0212) 292 52 31-32

www.morcati.org.tr / E-posta: morcati@morcati.org.tr

### İZMİR BAROSU KADIN HAKLARI KOMİSYONU

(0232) 463 00 14

### KADININ İNSAN HAKLARI – YENİ ÇÖZÜMLER DERNEĞİ – İSTANBUL

(0212) 251 00 29

www.kadinininsanhaklari.org

E-posta: newways@wwhr.org

### KAOS-GL – ANKARA

(0312) 230 03 58

www.kaosgl.org / E-posta: kaosgl@kaosgl.org

### LAMBDA – İSTANBUL

(0212) 244 57 62

www.lambdaistanbul.org

E-posta: danisma@lambdaistanbul.org

### POZİTİF YAŞAM DEREĞİ- İSTANBUL

(0212) 288 38 83

www.pozitifyasam.org / E-posta: pym@pozitifyasam.org

### TÜRKİYE AİLE SAĞLIĞI VE PLANLAMASI VAKFI – İSTANBUL

(0212) 257 79 41

www.tapv.org.tr / E-posta: info@tapv.org.tr

### VAN KADIN DERNEĞİ KADIN DAYANIŞMA MERKEZİ (VAKAD)

(0432) 214 45 87

www.vakad.org.tr / E-posta: kadindernegi@gmail.com

### WILLOWS VAKFI – İSTANBUL

(0216) 332 38 62

www.willowsfound.org

E-posta: willows@willowsfound.org

### Bezmîâlem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Psikiyatri Servisi –İstanbul

(0212) 453 17 00

### Ege Üniversitesi Mediko Sosyal- İzmir

(0232) 311 10 10 / 2474 daxilî

### Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Cinsel İşlev Bozuklukları ve Cinsel Danışmanlık Polikliniği

(0222) 239 29 79 / 3600 daxilî

### Gazi Devlet Hastanesi Psikiyatri Polikliniği – Samsun

(0362) 311 30 00

### İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Psikoterapi ve Psikonevroz Birimi Cinsel İşlev Bozuklukları Tedavi ve Değerlendirme Birimi

(0212) 414 20 00 / 2374 daxilî

### Kocaeli Üniversitesi Psikiyatri Kliniği – İzmit

(0262) 303 82 19

### Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Cinsel İşlev Bozuklukları Değerlendirme ve Tedavi Birimi – İstanbul

(0216) 625 45 45 / 6406 daxilî

### Samsun Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi

(0362) 435 60 50

### Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı – Edirne

(0284) 235 76 41 / 1146 daxilî

### Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Araştırma Hastanesi Psikiyatri Polikliniği – Van

(0432) 216 47 06 / 6174 daxilî

## HİN SAZİYÊN KU ŞÊWIRMENDIYA ZAYENDÎ Û

### TERAPİYÊ PÊK TÎNIN

19 Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Cinsel İşlev Bozuklukları Polikliniği – Samsun  
(0362) 312 19 19 / 2632 daxilî

Acıbadem Hastanesi Cinsel İşlev Bozuklukları Kliniği – İstanbul  
444 55 44

Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Cinsel İşlev Bozuklukları Polikliniği – İstanbul  
(0212) 409 15 15 / 2000 daxilî

## XETÊN TELEFONAN ÊN JI BO SERLÊDANA

### ŞÊWIRÎNÊ

Aile Sağlığı Araştırma Derneği (ASAD) İstanbul Cinsel Sağlık Hattı  
(0212) 282 01 01

Hacettepe Üniversitesi HIV/AIDS Tedavi ve Araştırma Merkezi (HATAM) – Ankara  
(0312) 310 80 47

Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı (TAPV) – İstanbul  
(0212) 444 65 39

# FERHENGOK

**aborî:** ekonomi

**agahî:** bilgi

**ajok:** dürtü

**amûr:** araç

**ango:** yani

**apore:** sapkın

**aporetî:** sapkınlık

**arîşe:** sorun

**armanc:** amaç, hedef

**asteng:** engel

**bajar:** il

**bजारok:** ilçe

**baldarî:** dikkat

**bandor:** etki

**bandor kirin:** etkilemek

**berdan:** boşanma

**bergind:** karşılık

**bername:** program

**berpirs:** sorumlu

**berpirsî:** sorumluluk

**bersiv:** cevap

**beş:** bölüm

**beşdarî:** katılım

**bextyar:** mutlu

**bijûndar:** sağlıklı

**bijûndarî:** sağlık

**bi kar anîn:** kullanmak

**binpê kirin:** ihlal etmek

**biryar:** karar

**biryar dan:** karar vermek

**bizavkar:** eylemci, aktivist

**bîrewer:** anlayışlı, bilinçli

**bûyer:** olay

**cihkî:** yerel

**civak:** toplum

**civakî:** sosyal, toplumsal

**cudakar:** ayrımcı

**cudakarî:** ayrımcılık

**cure:** tür

**çalak:** etkin, faal, aktif

**çand:** kültür

**çandî:** kültürel

**çîn:** sınıf

**çînî:** sınıfsal

**çort:** kaba

**dahat:** gelir

**damezirandin:** kurmak

**damezirak:** kurum

**danezan:** bildirge

**dang:** etek (elbise)

**derbirîn:** ifade etmek, dışa vurmak

**derfet:** olanak, imkan

**derûnî:** ruhsal

**destperî:** masturbasyon

**destpêk:** başlangıç, giriş

**dibistan:** okul

**dibistana amedehiyê:** lise

**dîmen:** görüntü

**duçar bûn:** maruz kalmak

**encam:** sonuç

**endam:** üye

**erk:** görev

**erkedar:** görevli

**ewledar:** güvenli

**êrîşkar:** saldırgan

**fêr bûn:** öğrenmek

**gengaz:** mümkün

**gerînende:** müdür

**gerîndetî:** müdürlük, müdüriyet

**gêran:** yetişkin

**gilî:** şikayet

**gilîkar:** şikayetçi

**girîng:** önemli

**girmilk:** omuz

**han dan:** teşvik etmek

**helwest:** tavır

**heman:** aynı

**hest:** duygu

**hestî:** duygusal

**hevberdan:** boşanma

**hevjîn:** eş, hayat arkadaşı

**hevkarî:** 1. iş birliği 2. ortaklık

**hevser:** eş (karı ve kocalardan her biri)

**hevzayend:** eşcinsel

**hevzayendî:** eşcinsellik

**hewcedar:** muhtaç, gerekli

**hewl:** çaba, gayret

**hewl dan:** çabalamak

**hêman:** unsur

**hêsan:** basit, kolay

**hêvişandin:** korumak

**hêvişîn:** koruma

<b>hêvişîner:</b> koruyucu	<b>pest:</b> baskı	<b>tawanbar:</b> suçlu
<b>hêvişînerî:</b> koruyuculuk	<b>pevşabûn:</b> sevişme	<b>tawanbarî:</b> 1. suçluluk 2. suçlanma
<b>karîger:</b> etkin, etkili	<b>peywir:</b> görev	<b>taybet:</b> özel
<b>kitêbok:</b> kitapçık	<b>peywirdar:</b> görevli	<b>taybetî:</b> özellik
<b>komar:</b> cumhuriyet	<b>pêk anîn:</b> gerçekleştirmek, temin etmek	<b>temen:</b> ömür, yaş
<b>komele:</b> dernek	<b>pêkutî:</b> baskı	<b>tendurist:</b> sağlıklı
<b>maf:</b> hak	<b>pênase:</b> tarif, tanım	<b>tenduristî:</b> sağlık
<b>Makeqanûn:</b> Anayasa	<b>pêşdarazî:</b> önyargı	<b>teqez:</b> mutlaka
<b>malbat:</b> aile	<b>pêvajo:</b> süreç	<b>tevger:</b> hareket, davranış
<b>malzarok:</b> rahim	<b>pêwîst:</b> gerek, gerekli, lazım, zarurî, zorunlu	<b>tevkarî:</b> katkı
<b>mebest:</b> amaç, gaye	<b>pêwîstî:</b> gereklilik, ihtiyaç	<b>tewjim:</b> dürtü
<b>merc:</b> şart, koşul	<b>pirsgirêk:</b> sorun	<b>têgih:</b> kavram
<b>meriyet:</b> yürürlük	<b>pispor:</b> uzman	<b>tundî:</b> şiddet
<b>mijar:</b> konu	<b>pisporî:</b> uzmanlık	<b>vegotin:</b> anlatmak
<b>misoger:</b> 1. kesin, kat'î 2. garanti	<b>qedexe:</b> yasak	<b>vîn:</b> irade
<b>mînak:</b> örnek	<b>qedexe kirin:</b> yasaklamak	<b>wekhev:</b> eşit
<b>mûrehk:</b> kılcal damar	<b>raman:</b> düşünce	<b>welidîn:</b> doğmak
<b>nasname:</b> kimlik	<b>raz:</b> sır	<b>xal:</b> 1. ben, nokta 2. madde
<b>navend:</b> merkez	<b>rêbaz:</b> yol yordam, yöntem	<b>xetere:</b> tehlike
<b>navgîn:</b> araç	<b>rêje:</b> oran	<b>xwehêvişîn:</b> korunma
<b>navneteweyî:</b> uluslararası	<b>rêxistin:</b> örgüt	<b>xweser:</b> özgü
<b>navnîşan:</b> adres	<b>sazî:</b> kurum, kuruluş	<b>yeke:</b> birim
<b>netewe:</b> ulus, millet	<b>sepan:</b> uygulama	<b>zanîngeh:</b> üniversite
<b>Neteweyên Yekbûyî:</b> Birleşmiş Milletler	<b>sepandin:</b> uygulamak	<b>zanist:</b> bilim
<b>neteweyî:</b> ulusal	<b>sinc:</b> ahlak	<b>zanistî:</b> bilimsel
<b>nîjad:</b> ırk	<b>sincî:</b> ahlaki	<b>zanyarî:</b> bilgi
<b>ol:</b> din	<b>sirûşt:</b> doğa	<b>zayek:</b> doğurgan
<b>olî:</b> dinsel	<b>sirûştî:</b> doğal	<b>zayekî:</b> doğurganlık
<b>parêzkar:</b> koruma, koruyucu	<b>stargeh:</b> sığınak	<b>zayend:</b> cinsiyet
<b>pederşahî:</b> erkek-egemen, ataerkil sistem	<b>şarezatî:</b> beceriklik, yeteneklilik	<b>zayendî:</b> cinsel, cinsi
<b>pejirandin:</b> kabul etmek	<b>şêwirmend:</b> danışman	<b>zayendîtî:</b> cinsellik
<b>perîn:</b> orgazm	<b>şêwirmendî:</b> danışma	<b>zayîn:</b> doğum
<b>perwerde:</b> eğitim	<b>tacîzkar:</b> tacizci	<b>zayînxane:</b> doğumhane
		<b>zaûzê:</b> üreme

# ZAYENDÎTIYA ME HEYE!

**Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû**, bi mebesta ku li Tirkiyeyê û li dinyayê mafên mirovan ên jinan biparêze û wan pêk bîne, di sala 1993'yan de hatiye avakirin ku ew saziyeke civaka sivil û serbixwe ye. Navê wê jî, ji gotina "mafên jinan mafên mirovan in" tê ku di encama Konferansa Mafên Mirovan a Dinyayê de derketibû holê û ew konferans ji aliyê Neteweyên Yekbûyî ve di heman salê de li Viyanayê hatibû lidarxistin. Komele, bi mebesta ku mafên mirovan ên jinan bi awayekî tam bîn sepandin û jin bi awayê ferdên azad û welatîyên wekhev beşdarî her warê jiyane bibin, di asta cihkî, neteweyî û navneteweyî de dixebite.

Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû, bi xebatên xwe yê bînavber ên der barê warên bipêşxistina hişmendiya mafan de ya ji bo jinan, parêzkarî, pêkanîna torên piştgiriyê û berbelavkirina zanyariya femînîst, di asta neteweyî û navneteweyî de bûye rêxistineke civaka sivil a rêzdar û naskirî. Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû, di encama van xebatan de, li Tirkiyeyê alîkariyeke girîng li berbelavbûna perwerdehiya mafên mirovan a jinan û li pêkhatina reformên qanûnî kiriye, di nav civakên misliman de jî toreke berfireh çêkiriye û li Neteweyên Yekbûyî jî bûye yek ji parêzkarên pêşeng ên mafên mirovan ên jinan. Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû, ji ber alîkirina li bipêşxistina wekheviya zayenda civakî û edaleta civakî, di sala 1999'an de ji aliyê Komeleya Di Pêşketinê De Mafên Jinan (AWID) ve layiqî **Xelata Çareseriyên Nû** hate dîtin û di sala 2005'an de jî li Konseya Aborî û Civakî ya Neteweyên Yekbûyî bûye xwedî Statuya Şêwirê ya Taybet. Her wiha Komeleya Mafên Mirovan ên Jinan - Çareseriyên Nû di sala 2007'an de, ji ber lidarxistina kampanyayê ji bo reformên qanûnî û bi çêkirina torên piştgiriyê yê di bin navê **Koalîsyona Mafên Zayendî û Bedenî ya Li Civakên Misliman (CSBR)** de ku ew li nav civakên misliman ji bo pêkanîna mafên jinan ên zayendî, bedenî û zayekiyê hatine çêkirin û ji ber xebatên parêzkariyê ve **Xelata Mafên Jinan a Navneteweyî** ya Weqfa Gruberê qazanc kiriye.

**Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinan** ku komeleyê ew bi pêş ve biriyê û li Tirkiyeyê ji sala 1995'an ve gihîştîye zêdetirî 12 hezar jinî, hîn jî li Tirkiyeyê û dinyayê yek ji bernamêyên perwerdehiyê ya mafên mirovan a dombar, berfireh û berbelav e. Di sala 2004'an de Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinan di çarçoveya *Projeya Taktîkên Nû ya Navneteweyî* de wek "**yek ji taktîkên herî baş ên ku li dinyayê di warê mafên mirovan de tê bikaranîn**" hatiye hilbijartin.

Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinan ku di navbera salên 1998 - 2011'an de, bi Saziya Hêvişandina Zarokan û Xizmetên Civakî re, bi awayekî hevkarî dihat sepandin, di 2011'an de piştî fesxkirina saziya navborî, bi tevkarî ji 100'ê zêdetir perwerdekarên Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinanê yê çalak ve ku ew bi Wezîriya Malbat û Polîtîkayên Civakî re dixebitin, tê meşandin. Ji sala 2002'yan bi vir de, şaredarî û rêxistinên jinan ên serbixwe jî beşdarî vê hevkarîyê bûne. 54 jinên bizavkar ên ku di van saziyan de dixebitin, li 20 bajar û Qibrisê sepanên qadî yê Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinanê didin meşandin.

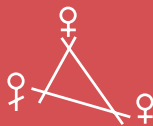
- Armanca Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinanê ew e ku jinan der barê mafên wan de bîrewer û hişyar bike, bike da ku ew wan mafan bi kar bînin û ji bo wan xebatên hewcedar ên zanî û şarezatîyê pêk bîne.
- Bername, ji çêbûna rêxistinbûna cihkî re dibe destek û bi rêxistinên cihkî yê jinan û saziyên cihkî re di nav şîrkatiyê de tê sepandin.
- Ji sala 1998'an bi vir de, li **54 bajarên** Tirkiyeyê û li Qibrisê, tevîhev bi navgîna **680 Xebata Komî** ya Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinanê gihîştîye zêdetirî **12 hezar** jinî.
- Rêzeya kitêboka bi navê **Mafên Me Hene!** ku mafên jinan ên qanûnî, zayendî û zayekiyê li xwe digire, gihîştîye ber destê zêdetirî **26.000** jinî.
- Komele, bi navgîna Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinanê bi 13 rêxistinên jinan re yê ku li qadên cihkî dixebitin, şîrkatiya saziyî pêk anîye.
- Her wiha, li gorî encamên lêkolînên serbixwe yê ku di navbera salên 2005 û 2011'ê de dane ber xwe, jinên ku beşdarî Bernameya Perwerdehiyê ya Mafên Mirovan a Jinanê bûne;
- Hatiye dîtin ku wan kariye bi rêjeya **%60 tundiya fizîkî, %33 tundiya hîsî û %27 jî tundiya aborî** bidine sekinandin.
- %35'ê wan ji bo ku perwerdehiya xwe bibine serî, li dibistana xwe vegeyane.
- %33'yê wan bi bergînda dahatê dest bi jiyana xebatê kiriye yan jî lê vegeyane û %7'ê wan jinan jî ji xwe re cihê kar vekiriye.
- %94'ê wan diyar kiriye ku xwebaweriya wan zêde bûye; %89'ê wan gotiye ku di standina biryarên nav malbatê de hîn zêdetir tesîra wan çêbûye; %69'ê wan daxuyandiye ku li derdora xwe ji aliyê siyasî ve hîn bêhtir çalak bûne û %59'ê wan jî aşkera kiriye ku ew bi awayekî çalak beşdarî rêxistineke jinan bûne.

## RÊZEYA MAFÊN ME HENE!

Mafên Me Hene!

Zayendîtiya Me Heye!

Mafên Me yê Zayekiyê Hene!



### **KOMELEYA MAFÊN MIROVAN ÊN JINAN - ÇARESERİYÊN NÛ**

Kadının İnsan Hakları - Yeni Çözümler Derneği

Women for Women's Human Rights (WWHR) - New Ways

İnönü Cad. Saadet Apt. No: 29/6 Gümüştü 34437 Stenbol, Türkiye

Tel: +90 (212) 251 00 29 - Faks: +90 (212) 251 00 65

E-posta: [newways@wwhr.org](mailto:newways@wwhr.org) / Web: [www.kadinininsanhaklari.org](http://www.kadinininsanhaklari.org) - [www.wwhr.org](http://www.wwhr.org)

[f](https://www.facebook.com/KadininInsanHaklariYeniCozumler/) KadininInsanHaklariYeniCozumler / [@kadinih](https://www.instagram.com/@kadinih)