

Op. Dr. Ayşe Duman

DOLUNAYIN



ÖZGÜR



KADINLARI

Ruh-Zihin-Beden Bütünlüğünde,
Ay Işığından Kadın Bedenine
28 Günlük Bir Yolculuk



Popüler Bilim



1. GÜN / OVULASYON

AY'IN 14. GÜNÜ

Senfoni Başlıyor

Anlatacaklarım bir film olsaydı muhtemelen türü müzikal olurdu ve başroldeki kadın en ısıltılı, en heyecanlı, en canlı duruşuyla ilk sahnede karşımıza çıkardı. Ama sanmayın ki ilk sahne öyle basitçe kurgulandı!

Hikâyemiz, kadın anne karnında daha altı haftalık bir embriyo olduğu esnada ekilen oosit (yumurta hücresi) ile başladı; nakış misali ilmek ilmek dokundu, renk renk işlendi ve bir müzikale dönüşecek şekilde bestelendi. Orkestranın her bir enstrümanı özenle seçildi, akortları yapıldı, kontrol sistemleri ve bağlantılar oluşturuldu. Nihayetinde orkestraya bir şef tayin edildi: Hipotalamus. Öyle bir şef ki içimizi, hücresel dünyamızı bildiği kadar dışımızdaki dünyadan da haberdar; Ay'dan Güneş'e, gülden sümbüle, sıcaktan soğuğa, yağmurdan kara bütün oyuncuları tanıyor, biliyor. Çevreden, Dünya'dan, gök cisimlerinden topladığı bilgileri derleyip enstrümanlara komut veriyor; senfoninin ritmini, tınısını ayarlıyor. Böylelikle kadının ritmi evrenin döngüsel ritminin bir parçasına dönüşüyor, evren kadının ritmiyle okunabilir, anlaşılabilir ve duyulabilir hale geliyor.

Yaşam Dolunay ile Ortaya Çıkıyor

Ovulasyonla (yumurtlama) başlayan 28 günlük değişim serüveninin ilk günü, müzikalin ilk sahnesi... Menstrual döngünün de yaklaşık 14. günü. Ay'ın dolunay fazıyla en belirgin halinde olması gibi oosit'i barındıran folikül de en görünür haline bürünüyor ve kadın bedeni yaşamın varlığına, ışığına, neşesine hazırlık yapıyor.

Çöpçatan tuba uterina (fallop tüpleri)

Oosit'in spermle buluşmasını sağlayan tuba'lar üç ayrı bölüme (isthmus, ampulla, infundibulum) sahip yaklaşık 10 santim uzunluğunda bir kanal yapısındadır. Rahim ile bağlantı halindeki ilk bölüm (isthmus) en dar ve en kalın duvarlı bölümdür. İkinci bölüm (ampulla) en uzun bölümdür, döllenme genelde burada gerçekleşir. Üçüncü bölüm (infundibulum) en geniş bölümdür, fimbria adı verilen parmaklı uzantıları bulunur. Bu uzantılardan biri diğerlerinden daha uzundur ve olgunlaşmış oosit hücresinin yakalanmasından sorumludur. Tuba'lar da oosit'ler gibi embriyolojik dönemin 6. haftasında gelişmeye başlar. Tuba'lar her ay ovulasyonla hareketlenir, yıllarca sessiz sedasız bekleyen ve nihayet sırası gelen oosit'i alır, ona yol gösterir, yolu, yoldaşı olur.

36 saat önce artan östrojen (kadınlık hormonu) etkisiyle hipofizden salgılanan LH (luteinleştirici hormon) miktarı en yüksek seviyeye ulaşarak görevini yerine getirdi; ovulasyonu başlattı. Yıllardır sırasını bekledikten sonra üç ay önce ön elemeleri geçip 14 gün önce de finale kalan oosit, LH'nin yükselmesi sayesinde ipi göğüsledi, folikülünden ayrılarak yola çıktı. Oosit'in yola çıkması tüm enstrümanları harekete geçirdi. Onun korunması, kollanması, zarar görmeden yolculuğunu bitirmesi çok önemli.

Neler olduğuna biraz yakından bakalım: Yumurtalığın dış cep-hesindeki hareketlenme, kendi iç yüzeyindeki değişim, ritmik hareketlenmeler tuba'ları (fallop tüpleri) uyarıyor. Böylelikle tuba'lar, uç kısımlarındaki süpürgemsi yapılarıyla yumurtalığın yüzeyini adeta

süpürerek kol kanat geriyor, yola çıkan oosit'i içine almayı bekliyor. Spermin oosit ile buluşması ve olası embriyonun rahme taşınabilmesi için bu dönemde yumurtalıklardan salgılanan östrojen seviyesi artıyor. Böylece tuba'nın iç duvarı kalınlaşıyor, tüsü hücrelerin boyutunda ve sayısında artış oluyor. Kadınlık döngüsü ve erken gebelik boyunca tuba'daki değişikliklerin en yoğun olduğu dönemin ovulasyon dönemi olması, tuba'nın yaşam senfonisindeki ritme dahil olduğunu gösteriyor.

İşte, siz farkında olmasanız da hipotalamusun şefliğindeki senfonide, hipofizle yumurtalıklar, yumurtalıklarla tuba böyle bir uyum içinde çalışıyor. Bedeniniz bu sistemle yeni bir hayatın inşasına hazırlanırken, siz de dolunayın parladığı gibi parlıyor, ışık saçıyorsunuz. Neşeyi, coşkuyu, enerjiyi, aşkı ruhunuzda en yoğun haliyle hissediyorsunuz. Sıcaksınız, yaz gibi... Çünkü ovulasyon müzikaldeki senfoninin kreşendo hali. Oosit büyüyor, salınıyor; beraberinde artan östrojenle rahim, tuba, vajen, kadın fizyolojisi, salınan oosit'in insan yavrusuna dönüşmesi için değişiyor. *"Bu kaçınıcı bahar sakın sorma sevgili / Bahar geldiğinde mi ben böyle olurum / Yoksa böyle olduğumda mı gelir bahar..."*¹ dizelerinin yazılmasına -muhtemelen- neden olan da işte bu değişim. Artan dişil enerji erile ihtiyaç duyuyor. Eril ile dengelenme ihtiyacı da yaşam, var etme, üretme motivasyonundan kaynaklanıyor.

Âşık olmayı kolaylaştıran dişil enerji yoğunluğu sizi hareketli, enerjik, aşk dolu kılarken bu kadınlık coşkusunun bedeninizi ve ruhunuzu kaplamasına izin verin. LH oosit'in önünü nasıl açıyorsa, ovulasyon döneminde siz de zihninizin, maharetlerinizin, dişil özelliklerinizin önünü açın. Geçmişte bazı kabilelerde doğanın ritmiyle uyumlu yaşayan kadınlar böyle yaparmış.

İnsanların doğadan kopmadığı çağlarda, oosit'i içinde barındırıp sarmalayan folikülün en büyük, en parlak olduğu ovulasyon günü, belli aralıklarla Ay'ın da en büyük ve en parlak haline, dolunaya denk gelirmiş. Rivayet o ki, bu bağlantıyı anlayan bilge kadınlar dolunay zamanı o dönemin kültürüne has ritüellerle, danslarla kendilerini,

1 "Bahar" / Söz: Ayşe Kulin / *Kırık Kalpler Durağında*, 2009.

dolunayı ve dâhi yaşamı kutsarlarmış. Onlara göre dolunay, zıtlaşmaları bırakma, fikir alışverişinde bulunma, bir olma, tamamlanma, sevmeye, sevişmeye vaktiymiş.

Dolunay günümüzde de benzer anlamlar içermiyor mu? Geçmiş zamanlarda “dolunaya yüklenen anlamın” bize miras kaldığını kim inkâr edebilir? Ay’ın insan davranışları üzerindeki etkileri hâlâ tartışmalı bir konu olsa da kolektif bilinç² vasıtasıyla geçmiş toplumlardan günümüze taşınmış bilgileri yok sayabilir miyiz? Hem de ovulasyonun kadın davranışlarına etkisinin, dolunaya yüklenen anlamla ve Dünya üzerindeki etkisiyle ne kadar benzer olduğunu fark ettikten sonra...

Kadının Parıldama Zamanı Dolunay

Ay fazlarının en gösterişlisi dolunay, belirginleşmemiş durumların görünür olmasını ister, gökyüzünde parıldadığında ortaya bir ürün koyma zamanı geldiğini fısıldar. Kadın bedeni de menstrual döngünün 14. gününde yumurtalıkta büyüyen oosit’i içinde barındıran folikülün fısıltısını duyur: “Üreme, üretme zamanın geldi.”

Dolunay tek başına hareket etmekten ziyade birlikte hareket etme enerjisi taşır. Zıtlaşma ve fikir ayrılıkları yerine, tamamlanma ve sevgi alışverişine yönelik davranışları, duyguları tetikler. Artan dişil enerji erile meyleder, tek olmak değil bir olmak, birlik olmak ister. Ovulasyon söz konusu olduğunda erkek kadına iyi gelir, kadın erkeğe şifa olur. Kadın daha sevgi dolu, daha sosyal, daha paylaşımcıdır. Dolunay Dünya’nın, ovulasyon kadının aydınlanma zamanıdır ve bu dönemde evrenin sesini algılayıp yorumlama yetisi artar. Kadın bedeni evrenin bu büyümlü sesine kulak verdiğinde kendine yaklaşıp, farkındalıkla ne yaşadığını hisseder, yorumlar, karar verir, harekete geçer. Yaratım enerjisinin birleşme hali kadını coşkuyla akan bir pınara dönüştürür; oosit milyonlarca sperm arasından uygun olana kendini açar, kabul ettiği ile yaşam serüvenine başlar.

2 İlk defa Emile Durkheim tarafından kullanılan bir terim olan kolektif bilinç, bir toplumdaki insanların ortak duygu ve inançlarının bütünüdür ifade eder.