

**VÜCUT GELİŞTİRME ve ERKEKLİK KİMLİĞİ: SOSYOLOJİK BİR  
YAKLAŞIM**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Mehmet Can ÇARPAR**

**Mayıs, 2019**

**VÜCUT GELİŞTİRME ve ERKEKLİK KİMLİĞİ: SOSYOLOJİK BİR  
YAKLAŞIM**

**Mehmet Can ÇARPAR**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Sosyoloji Anabilim Dalı**

**Danışman: Doç. Dr. Temmuz GÖNÇ ŞAVRAN**

**Eskişehir**

**Anadolu Üniversitesi**

**Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**Mayıs 2019**

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Mehmet Can ÇARPAR'ın "Vücut Geliştirme ve Erkeklik Kimliği: Sosyolojik Bir Yaklaşım" başlıklı tezi 30 Mayıs 2019 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca toplanan Sosyoloji Anabilim Dalında, yüksek lisans tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı) : Doç.Dr.Temmuz GÖNÇ ŞAVRAN

Üye : Doç.Dr.Emre GÖKALP

Üye : Dr.Öğr.Üyesi Meral TİMURTURKAN

İmza  
  
  


  
Prof.Dr.Hasan TATAR  
Anadolu Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü





## ÖZET

### VÜCUT GELİŞTİRME ve ERKEKLİK KİMLİĞİ: SOSYOLOJİK BİR YAKLAŞIM

Mehmet Can ÇARPAR

Sosyoloji Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mayıs, 2019

Danışman: Doç. Dr. Temmuz GÖNÇ ŞAVRAN

Bu araştırmanın temel amacı vücut geliştirmenin erkeklik kimliği inşasında erkekler açısından nasıl bir öneme sahip olduğunu vücut geliştirmeci erkeklerin gözünden incelemektir. Araştırmada vücut geliştirmeci erkeklerin alanı farklı erilleştirme stratejileri geliştirerek nasıl kurdukları, alanda bulunan diğer erkekler ile hangi araçlar ile mücadele ettikleri, bedensel sermayelerini diğer sermayelere nasıl dönüştürebildikleri eleştirel erkeklik çalışmaları ve beden sosyolojisi alanyazınına dayalı olarak analiz edilmiştir. Araştırmanın alt amaçlarına yönelik olarak vücut geliştirme alanında besin takviyeleri ve steroid kullanımı pratikleri de incelenmiştir. Araştırma nitel bir çalışma olarak fenomenolojik desende yürütülmüştür. Bu kapsamda Türkiye’de çeşitli illerde ikamet eden 18 yarışmacı ya da yarışmayı düşünen vücut geliştirmeci erkek ile yarı yapılandırılmış görüşme tekniği aracılığı ile veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, erkeklik inşasında geniş omuz, kütleli bir göğüs, iri kollar ve dar bir bel yapısı ile tarif edilen mezomorfik kaslı bedeninin önemini vurgulamakta, kaslı bedeninin erkekler açısından “avantaj” sağladığını göstermektedir. Nitekim bulgular bir sermaye olarak kaslı bedeninin vücut geliştirme alanında bir erkeklik sermayesine, ekonomik sermayeye ve kültürel sermayeye dönüştüğünü göstermektedir. Bununla birlikte bulgular vücut geliştirmenin erkekler tarafından geliştirilen biyolojik, kültürel ve vücut geliştirme doxaları stratejileri ile yeniden bir erkek alanı olarak üretildiğine işaret etmektedir. Ayrıca vücut geliştirmede erkeklerin birbirleriyle bedensel sermaye, ağırlık kaldırma ve beden projeleri üzerinden farklı şekillerde hiyerarşik ilişkiler geliştirmeleri vücut geliştirmenin bir erkeklik mücadelesi alanı olduğuna işaret etmektedir. Besin takviyesi ve steroid kullanımı doğrultusunda elde edilen bulgular, besin takviyelerinin yarışmacı vücut geliştirme

kültüründe bir zorunluluk olarak görülmediğini, bunun aksine steroidlerin söz konusu alanda bir zorunluluk olarak görüldüğüne işaret etmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Bedensel sermaye, Erkeklik, Vücut Geliştirme, Steroid, Besin Takviyesi.

## **ABSTRACT**

### **BODYBUILDING AND MASCULINE IDENTITY: A SOCIOLOGICAL APPROACH**

Mehmet Can CARPAR

Department of Sociology

Anadolu University, Graduate School of Social Sciences, May, 2019

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Temmuz GONC SAVRAN

The main purpose of this research is to examine the importance of bodybuilding for men in the process of construction of masculine identity. In the research, how the male bodybuilder construct the field by developing different masculinization strategies, which instruments they use to compete with other men, how they can transform their body capital into other capitals are analyzed based on critical masculinity studies and body sociology literature. Nutritional supplements and using steroid practices in the field of bodybuilding are also investigated for the sub-objectives of the study. The study was carried out in a phenomenological manner as a qualitative study. In this context, data were gathered through semi-structured interview technique with 18 male bodybuilders who are already competitive bodybuilder or thinking about being a competitive. The findings which are obtained from this research emphasize the importance of mesomorphic muscular body with wide shoulders, a bulky chest, large arms and a narrow waist structure, and shows that the muscular body provides “advantage” for men. Thus, the findings show that as a capital the muscular body is transformed into a masculinity capital, an economical capital and a cultural capital in the field of bodybuilding. In addition, the finding indicates that bodybuilding is being reproduced as a masculine field with the biological, cultural and bodybuilding doxa strategies developed by bodybuilder men. Moreover, men developing hierarchical relationships in different ways through body capital, weight lifting and different body projects suggest that bodybuilding is a field of masculinity struggle. According to findings which are obtained from dietary supplements and steroid use, nutritional supplements are not seen as a necessity in the bodybuilding culture of the contestants, on the contrary, steroids are considered to be a necessity in this field.

**Keywords:** Body capital, Masculinity, Bodybuilding, Steroid, Nutritional Supplement.



## ÖNSÖZ

Öncelikle çalışma boyunca desteğini her daim üzerimde hissettiğim çok değerli danışmanım Doç. Dr. Temmuz GÖNÇ ŞAVRAN'a; hiçbir zaman yardımını benden esirgemeyen değerli arkadaşlarım Deniz BENZER ve Ömer KARAHAN'a çok teşekkür ederim. Ayrıca tez hazırlama sürecinde psikolojik ve manevi desteği ile bana her açıdan yardımcı olan çok sevgili arkadaşım Ferec NECEF'e ve anneme teşekkürlerimi bir borç bilirim. Son olarak çalışma kapsamında görüştüğüm ve görüşmeler sırasında sorduğum sorulara tüm samimiyetleriyle karşılık veren bütün vücut geliştirmeci erkeklere teşekkürlerimi sunarım.

30.05.2019

### ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan "bilimsel intihal tespit programı"yla tarandığını ve hiçbir şekilde "intihal içermediğini" beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Mehmet Can ÇARPAR



## İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ.....	vii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xiv
1.GİRİŞ.....	1
1.1.Sorun.....	11
1.2.Amaç... ..	12
1.3.Önem.....	13
1.4.Tanımlar .....	15
2.ALANYAZIN.....	16
2.1.Sosyolojik Bir Olgı Olarak Beden.....	17
2.1.1.Beden sosyolojisi teorileri .....	21
2.1.1.1.Michel Foucault ve disipline edilen beden .....	21
2.1.1.2.Erving Goffman ve performatif beden .....	22
2.1.1.3.Norbert Elias ve uygarlaşan beden .....	24
2.1.1.4.Bryan Turner ve bedensel düzen.....	24
2.1.1.5.Arthur W. Frank ve maddesel bir gerçeklik olarak beden .....	26
2.1.1.6.Chris Shilling ve proje olarak beden .....	29
2.1.1.7.Pierre Bourdieu ve toplumsal eşitsizliklerin bir göstergesi olarak beden.....	31
2.1.1.7.1.Bourdieu sosyolojisinde temel kavramlar: habitus, alan ve sermaye .....	32
2.1.1.7.2.Bedenselleşmiş habitus .....	40
2.1.1.7.3.Bedensel (fiziksel) sermaye .....	43

2.2.Bir Toplumsal Cinsiyet Kategorisi Olarak Erkeklik .....	52
2.2.1.Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet .....	53
2.2.2.Erkeklik çalışmalarının gelişimi .....	57
2.2.3.Erkekliğin tanımlanması .....	61
2.2.3.1. <i>Biyolojik indirgemeci yaklaşımlar</i> .....	62
2.2.3.2. <i>Psikanalitik yaklaşımlar</i> .....	62
2.2.3.3. <i>Sosyal ve kültürel yaklaşımlar</i> .....	64
2.2.4.Raewyn Connell ve erkeklikler .....	67
2.2.4.1. <i>Hegemonik erkeklik</i> .....	68
2.2.4.2. <i>Tabi kılınan erkeklikler</i> .....	72
2.2.4.2.1. <i>Suç ortağı erkeklikler</i> .....	73
2.2.4.2.2. <i>Marjinal erkeklikler</i> .....	74
2.2.4.2.3. <i>Madun erkeklikler</i> .....	75
2.2.5.Türkiye’de erkeklik çalışmaları .....	77
2.2.6.Erkeklik krizi tartışmaları .....	80
2.2.7.Erkekliği yeniden üreten bir kurum olarak spor .....	82
2.3.Hegemonik Erkek Bedeninin İnşası: Kaslı Mezomorfik Erkek Bedeni İmgesi.....	85
2.3.1.Evrimsel teori ve kaslı erkek bedeni .....	88
2.3.2.Kültürel teoriler ve kaslı erkek bedeni .....	88
2.3.2.1. <i>Erkeklik krizi ve kaslı erkek beden imgesi</i> .....	92
2.3.2.2. <i>Medya ve kaslı erkek beden imgesi</i> .....	94
2.3.2.3. <i>Vücut geliştirme dergileri ve kaslı erkek beden imgesi</i> .....	95
2.4.Bir Eril Bedenselleşme Örneği Olarak Vücut Geliştirme .....	97
2.4.1.Vücut geliştirmenin eril tarihi.....	98
2.4.2.Günümüzde bir erkeklik pratiği olarak vücut geliştirme .....	105
2.4.2.1. <i>Erkeklik krizine verilen bir tepki olarak vücut geliştirme</i> .....	105
2.4.2.2. <i>Erkekler arası bir rekabet unsuru olarak vücut geliştirme</i> .....	108

2.4.2.3.Farklı erkek bedeni projelerinin üretildiği bir alan olarak vücut geliştirme.....	109
2.4.2.4.Vücut geliştirmeci erkeklerin bedenlerini algılama biçimleri .....	114
2.4.3.Vücut geliştirme alanında besin takviyelerinin kullanımı .....	114
2.4.3.1.Vücut geliştirmecilerin besin takviyesi kullanım deneyimleri .....	117
2.4.3.2.Erkeklği inşa eden bir pratik olarak besin takviyesi kullanımı .....	121
2.4.4.Vücut geliştirme alanında anabolik ve androjenik steroidlerin kullanımı.....	123
2.4.4.1.Vücut geliştirmecilerin steroid kullanım deneyimleri .....	128
2.4.4.2.Riskli bir erkeklik pratiği olarak vücut geliştirme alanında steroid kullanımı.....	132
3.YÖNTEM.....	135
3.1.Araştırma Yöntemi.....	135
3.2.Araştırma Örnekleme .....	136
3.3.Veriler Toplama Teknikleri.....	139
3.4.Verilerin Analizi .....	140
4.BULGULAR VE YORUM.....	140
4.1.Hegemonik Erkeklğin İnşasında Beden.....	141
4.1.1.Hegemonik erkeklğin inşasında kaslı beden avantajları.....	145
4.1.1.1.Hegemonik erkeklik özelliklerini taşıyan bir simge olarak kaslı beden.....	145
4.1.1.2.Erkekler arası hiyerarşi ilişkilerini düzenleyen bir sermaye olarak kaslı beden.....	155
4.1.2.Hegemonik erkeklğin inşasında dezavantajlı bedenler: Zayıf ve şişman erkekler.....	160
4.1.2.1.Zayıf erkekler .....	160
4.1.2.2.Zayıflık nedeniyle vücut geliştirmeye başlama.....	163
4.1.2.3.Şişman erkekler .....	170
4.1.2.4.Şişmanlık nedeniyle vücut geliştirmeye başlama .....	174

4.1.3. Erkeklerin vücut geliştirmeye başlamalarında etken olan diğer sosyo – kültürel nedenler .....	175
4.2. Vücut Geliştirme Alanında Kaslı Bedensel Sermayenin Diğer Sermayelere Dönüşme Potansiyeli .....	178
4.2.1. Bedensel sermayenin kültürel sermayeye dönüşmesi: “Vücut geliştirme alanında “kaslı beden eşittir bilgi” demektir. ....	178
4.2.2. Bedensel sermayenin vücut geliştirme alanında ekonomik sermayeye dönüşmesi: “Kaslarım bana yeni bir iş imkânı sağladı.” .....	183
4.3. Vücut Geliştirmeci Erkeklerin Alanı Erilleştirme Stratejileri .....	189
4.3.1. Biyolojik olarak erilleştirme.....	190
4.3.1.1. Alandaki egemen hormon: “Kası yapan testosterondur!” .....	190
4.3.1.2. Alanda tabii kılınan hormon: “Östrojen kası baskılar!” .....	196
4.3.2. Kültürel olarak erilleştirme.....	203
4.3.2.1. Vücut geliştirme alanında disiplin vurgusu: “Kadınlar iradesiz oldukları için vücut geliştirmeye uygun değildir” .....	203
4.3.2.2. Vücut geliştirmeci kadınların vücut geliştirmeci erkekler tarafından etiketlenerek alan dışı edilmesi: “Onlara kadın bile diyemezsin!” .....	207
4.3.3. Vücut geliştirmeyi vücut geliştirme doxaları üzerinden erilleştirme.....	214
4.4. Erkeklerin Bir Mücadele Alanı Olarak Vücut Geliştirme.....	220
4.4.1. Vücut geliştirme alanında bir erkeklik mücadelesi: Ağırlık kaldırma.....	220
4.4.2. Erkeklerin bedensel sermaye üzerinden mücadelesi: Kim daha kaslı?.....	224
4.4.3. Vücut geliştirme alanında kaslı erkekler arasındaki hiyerarşiler: Yarışmacı olmak fark eder! .....	233
4.5. Vücut Geliştirmeci Erkeklerin Besin Takviyesi Kullanım Deneyimleri.....	237
4.5.1. Kaslı bedensel sermayeye hızlı erişmek için besin takviyesi kullanmak.....	237
4.5.2. Besin takviyeleri hakkında bilgiyi elinde tutan bir kültürel sermaye türü olarak kaslı beden.....	241
4.6. Vücut Geliştirmeci Erkeklerin Steroid Kullanım Deneyimleri .....	243

4.6.1.Vücut geliştirmeci erkeklerin steroid kullanma nedenleri: “Yarışmak için kullanmak zorundasın!” .....	243
4.6.2.Steroidler hakkında bilgiyi elinde tutan bir kültürel sermaye türü olarak kashı beden.....	249
4.6.3.Steroid deneyimini erilleştirmek: Steroidi “gerçek” erkekler kullanır!.....	254
<b>5.SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>262</b>
5.1.Sonuç.....	262
5.2.Öneriler .....	282
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>283</b>
<b>EKLER</b>	
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	

## TABLÖLAR DİZİNİ

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik ve sosyo – ekonomik özellikleri

**Tablo 2.** Katılımcıların vücut geliştirme ve beden tipolojilerine dair bilgiler



## 1. GİRİŞ

Son zamanlarda vücut geliştirme salonları, fitness merkezleri ve sağlık kulüpleri olarak adlandırılan tesislerin çoğalmasına paralel olarak, özellikle batı dünyasında bedensel görünümün önemsendiği bir kültürün ortaya çıkışına tanıklık edilmektedir. Bu bedensel kültürün yayılması ile eş zamanlı bir biçimde fitness içerisinde yer alan çeşitli sporlar, günümüzde birçok bireyin kişisel bir uğraşı haline gelerek küresel ölçekte milyar dolarlık bir endüstriye dönüşmektedir (Andreasson ve Johansson, 2014, s. 91). İngiltere’de yapılan bir çalışmada birçok bireyin kas geliştirmek, yağ yakmak, kilo vermek, sağlıklı olmak gibi farklı amaçlarla çeşitli fitness aktivitelerinde yer aldığı ortaya çıkmıştır (Crossley, 2006, s. 23). Amerika Birleşik Devletleri’nde fitness endüstrisinin hizmet sektörü içinde en hızlı büyüyen bir alan haline geldiği yapılan çalışmalarda belirtilmektedir (George, 2008, s. 108). Benzer bir şekilde Türkiye’de de fitness endüstrisinin hızla gelişmeye başladığını ve birçok bireyin fitness içinde yer alan çeşitli spor aktivitelerine katıldığını söylemek mümkündür (Karaçam ve Koca, 2016, s. 118).

Fitness ve vücut geliştirme gibi sporların yaygınlaşarak büyük bir endüstri haline dönüşebilmesi, çağdaş toplumlarda bedenün önemsendiği bir kültürün ortaya çıkmasıyla birlikte gerçekleşmiştir. Bu gelişmelerin ortak bir sonucu olarak 1980’li yıllardan sonra beden entelektüel alanda görünür olmaya başlamıştır. Bu görünürlük ile birlikte ortaya çıkan beden sosyolojisinin önemli isimlerinden biri olan Shilling (2003, s. 28) bedenün akademik alanda ele alınabilmesini feminist çalışmaların bedene olan vurgusu, tüketim kültürünün gelişmesi ve yaşlılığın artmasına bağlı olarak gerçekleştiğini belirtmektedir. Daha açık bir ifade ile özellikle ikinci dalga feminizmin mevcut cinsiyet eşitsizliklerini sorgulayarak bedenün toplumsallığını ön plana çıkarması, tüketim kültürü ile bedenün bir projeye dönüşmesi ve tıp teknolojileri ile birlikte yaşlı nüfusun sayısındaki artışa bağlı olarak gelişen düzenlemeler bedeni yalnızca biyolojik bir olgu olarak gören kartezyen temelli anlayıştan kurtarmıştır. Dolayısıyla tarihsel olarak beden en büyük ve en derin dönüşümü bu yıllarda yaşamaya başlamıştır (Courtine, 2013, s. 11). Çağdaş toplumlarda bedeni bireysel kimlik projesinin inşasında son derece önemli bir yere koyan Shilling (2003, s. 4) geçmişte görünmeyen bedenün küreselleşme, neoliberal sağlık politikaları ve tüketim kültürünün ortaya çıkması ile görünür olmaya başladığını vurgulamaktadır.

Nitekim bireyselciliğin aşılandığı günümüz kültüründe, beden kendisinden ayrılmayan biricik parçası olarak bireyin üzerinde kontrolünü sağlayabildiği bir kimlik aracına dönüşmektedir. Bir başka ifade ile çağdaş zamanın karmaşık ortamında yaşayan bireyin son kontrol aracı olarak beden, benliğin cisimleşmesinde rol oynayan yegâne kimlik aracı olmaktadır (Giddens, 2014, s. 272). Bu bağlamda bireyler bedenlerini bir kimlik projesi temelinde düzenleyerek kendilerine özgü kimlikler inşa etmektedir. Kimlik ile beden arasındaki ikili ilişki o kadar iç içe geçmiştir ki günümüzde kimlik, bedenler aracılığı ile görülebilir performanslar içinde cisimleşmektedir (Turner, 1996, s. 195). Bu anlamda beden bireysel kimliğin bir sembolü olarak kendisine müdahale edilebilen sosyal bir proje olarak nitelendirilebilmektedir. Shilling'e (2003, s. 4 – 6) göre bedenin bir proje olmasına verilebilecek en iyi örnekler ise diyet yapma, kilo verme, fit kalma, sağlıklı yaşama gibi birer kimlikleşme aracı olarak kullanılan uygulamalardır. Bu nedenle fitness ve vücut geliştirme gibi sporların bedenlerin birer proje niteliğinde kurgulandığı günümüz geç modernite koşullarında yaygınlaşması kaçınılmaz olarak yorumlanabilmektedir.

Bedenin sosyal bir olgu olarak sosyolojik düşünce içerisinde yer alabilmesi doğa ve kültür arasındaki ayrımın sorgulandığı geç modernite ya da post modernite tartışmalarının başlamasıyla mümkün olabilmiştir. Bunun sonucunda bedenin yalnızca biyolojik bir olgu olmaksızın kültürel bir oluşum süreci olarak ele alınması gerektiği sorusu sorulmaya başlanmıştır. Aslında bedenin sosyal bir varlık olarak mı yoksa biyolojik bir gerçeklik olarak mı ele alınabileceği sorusu sosyolojiden önce antropoloji ve felsefe alanlarından yanıtlanmaya çalışılmıştır. Antropolog Marcel Mauss (1973, s. 76) beden kullanım biçimlerinin kültürel, mekânsal ve tarihsel olarak değişebildiğini vurgulayarak bedenin toplumsallığına yaş, cinsiyet, kültür, tarih ve eğitim gibi farklı olguları da katmış ve böylece bedeni fiziksel bir varlık olmak ile birlikte sosyal ve psikolojik bir olgu olarak ele almıştır. Bedenin yalnızca fiziksel bir varlık olarak ele alınamayacağı konusunda antropoloji alanından yanıt veren bir diğer düşünür ise Mary Douglas (2007) olmuştur. Söz konusu teorisyen bedenin hem sosyal hem de fiziksel bir yapısının olduğunu ancak sosyal bedenin fiziksel bedene müdahale ederek kolektif bir şekilde beden kullanma biçimlerinin geliştiğini belirtmiştir (Douglas, 2007, s. 153). Dolayısıyla antropoloji için beden toplum ile ilişkili olarak toplum tarafından şekillendirilen bir olguya işaret etmektedir. Bedenin sosyal bir olgu olduğuna ilişkin

felsefe alanından bir tartışma ise Merleau – Ponty'nin görüşleri ile birlikte başlamıştır. Söz konusu düşünür bedeni yalnızca biyolojik bir nesne olarak indirgeyen kartezyen anlayışa meydan okuyarak bedeni özne ile eş anlamlı bir olgu olarak kavramaktadır (Nazlı, 2009, s. 62). Bu yönüyle Merleau – Ponty felsefesinde beden deneyimden ayrı tutulamayan bir varlıktır. Çünkü beden deneyimin gerçekleşmesini sağlayan bir özne konumundadır.

Antropoloji ve felsefe alanlarındaki bu gelişmelere karşın bedenin sosyolojik teori içerisinde değerlendirilmesi az önce bahsedildiği gibi bedenin önemsendiği bir kültürün ön plana çıktığı 1980'li yıllardan itibaren mümkün olmuştur. Bedenin sosyolojik teoriye bu kadar geç girmesinin en büyük sebebini sosyoloji bilimini ortaya çıkaran kartezyen anlayış ile ilişkilendiren Turner (1992, s. 32) modern bir bilim olarak sosyolojinin aklı ön plana çıkarması sonucunda bedeni yadsıdığını belirtmektedir. Bedenin sosyolojik teoriye geç girmesinin bir diğer nedeni ise, sosyolojinin endüstri toplumlarının maruz kaldığı sosyal sorunları çözebilmek için doğan bir bilim olması ve bu nedenle araştırma konularının daha çok politika, ekonomi ve siyaset gibi toplumsal kurumlar üzerine olmasıdır (Wellard, 2009, s. 25). Bunun gelişmelerin karşısında beden aklın karşısında pasif bir nesneye indirgenmiş ve bu nedenle klasik sosyolojinin araştırma konusu olamamıştır. Bedenin sosyolojik düşünce içerisinde teorize edilmesinin oldukça geç bir zamana denk gelmesinin bir diğer sebebi ise sosyoloji disiplininin uzun bir süre erkek baskın bir alan olması ile açıklanmaktadır. Nitekim söz konusu dönemde görünür bir biçimde sınırlandırılan ve disipline edilen beden büyük ölçüde kadın bedeni olmuştur (Shilling, 2003, s. 24).

Yaşanan bu gelişmeler ile birlikte 1980'li yıllara gelindiğinde kapsamlı bir beden sosyolojisinin oluştuğunu ve bedenin sosyolojik teoride önemli bir yer elde edebildiğini söylemek mümkündür. Aklın sorgulanmaya başladığı geç modernite ve post modernite tartışmaları ile birlikte beden kimlik dışı bir varlık olmaktan çok kimliğin kurucu bir unsuru olarak görülmeye başlanmıştır (Giddens, 2014, s. 133). Dolayısıyla beden kartezyen anlayışın yarattığı akıl ve beden ya da doğa ve kültür gibi ayrımların sorgulanabildiği bir dönemde sosyolojik teorilerde yer edinebilmiştir. Toplumsal bir olgu olarak bedenin sosyolojik teorilerde yer alabilmesini sağlayan diğer gelişmeler ise tüketim kültürü ile birlikte ortaya çıkan bireyselleşme, yaşlılık ya da gen transferleri, organ nakli gibi “tartışmalı” tıbbi işlemler ve yükselen feminist çalışmaların kadın

bedenine odaklanması olarak sayılmaktadır (Howson, 2013, s. 3 – 6). Bedenin bu denli ön plana çıkması bedenın nasıl ele alınabileceğine dair entelektüel bir kriz yarattığını belirten Shilling (2003, s. 28) beden sosyolojisinin bu krize yanıt aramak ile geliştiğini belirtmektedir. Beden sosyolojisinin ortaya çıkabilmesini sağlayan bir diğer gelişme ise Michel Foucault'un iktidar ve beden ilişkilerini analiz etmesi olarak nitelendirilmektedir (Akay, 2009, s. 5).

Foucault'un beden ve iktidar analizleri ile birlikte ortaya çıkan beden sosyolojisi farklı teorisyenlerin katkıları ve yeniden okunmaları sonucunda kapsamlı teorik bir alan olmuştur. Beden sosyolojisi teorileri bedeni disiplin, etkileşim, performans, uygarlaşma, tüketim, tabakalaşma ve toplumsal cinsiyet gibi kavramlarla ilişkilendiren teorisyenlerin katkılarıyla geliştirilmiştir. Bu bağlamda beden sosyolojisinin kurucu isimlerinden biri olan Foucault (2007, s. 57) bedeni biyo iktidarın merkezine yerleştirerek, bedenın disipline edilen veya uysallaştırılan bir söylem nesnesi olduğunu belirtmekte, bedenın sosyal bir olgu olduğunu vurgulamaktadır. Foucault'un yapısalcı yaklaşımının aksine Goffman (2009, s. 28) bedeni deneyim temelinde performans ile ilişkilendirmektedir. Goffman bu yönüyle Foucault'tan farklı olarak bedeni sosyal etkileşimin merkezine yerleştirmektedir. Daha açık bir ifade ile Goffman (2009) bedenın etkileşimsel düzeyde düzenlendiğini, kullanıldığını ve sınırlandırıldığını belirtmektedir. Bedenin sosyalliğine vurgu yaparak bedenın sosyolojik teori içerisinde değerlendirilebilmesini sağlayan bir diğer düşünür ise Norbert Elias'tır. Norbert Elias uygarlaşma süreci temelinde bedenın uygarlaşma analizi için oldukça yararlı bir sosyal olgu olduğunu altını çizmiştir. Çünkü Elias için bedenın kullanımı toplum ve kültür tarafından şekillendirilen bir olgudur ve beden uygarlaşma sürecinin bir yansıması olarak okunabilmektedir. Dolayısıyla söz konusu teorisyen için beden, uygarlaşma sürecinin bir barometresi olarak nitelendirilmektedir (Atkinson, 2012, s. 49). Çağdaş beden sosyolojisinin kurucularından biri olan Turner bedeni gündelik yaşamın analizinde merkezi bir konuma getirerek bedeni diğer tüm olgularla birlikte birleştirmektedir (Shilling, 2003, s. 78). Buna karşılık Frank (1991) bedenın sosyal bir olgu olarak aşırı teorileştirmekten kaçınmakta, bedenın maddesel bir gerçekliğinin olduğunu unutulmaması gerektiğini vurgulamaktadır. Bedeni tüketim ve geç modernite bağlamında tartışan çağdaş beden sosyolojisinin temsilcilerinden biri olan Featherstone (1991, s. 171) bedenın tüketim kültüründe bir kimlik düzenlendiğini belirtmekte ve bunun rasyonel bir seçim olmaktan

ziyade bir zorunluluk olarak algılandığının altını çizmektedir. White'ın (2012, s. 272) belirttiği gibi çağdaş toplumlarda bireylerin hepsi eşit şartlarda bedenlerini düzenleme özgürlüğüne sahip olmadığından beden aynı zamanda eşitsizlikleri sürdüren de bir olgu olarak düşünülebilmektedir. Bu doğrultuda bedenin toplumsal eşitsizlikleri sürdüren bir olgu olduğu fikrini öne çıkaran Bourdieu'nun teorilerini incelemek gerekmektedir. Nitekim Bourdieu için beden bireylerin sosyal konumlarını yansıtan bir sermaye türü olarak toplumsal eşitsizliklerin merkezinde yer alan bir olguya işaret etmektedir (Işık, 1998, s. 138).

Beden analizine eşitsizlik ve tabakalaşma olgularını katan Bourdieu için beden öncelikle hem sosyal yapı tarafından şekillendirilen hem de sosyal yapıyı şekillendiren bir olgudur ve sınıflar arasındaki eşitsizlikleri pekiştiren bir ayırım göstergesidir (Wallace ve Wolf, 2004, s. 437). Bourdieu (2015b) bedeni habitus ile ilişkilendirerek bedenin habitus aracılığı ile şekillendiğini belirtmektedir. Bu bağlamda bireylerin bedenleri ve beden kullanım biçimleri, bireylerin habitusları aracılığı ile şekillenen sınıfsal konumları ve sermaye arka planları hakkında bir takım mesajlar taşımaktadır. Nitekim Bourdieu (2015b, s. 275 – 280) burjuva sınıflarının zenginliği simgeleyen gıda ürünlerini sıklıkla tükettiğini, küçük burjuvazi sınıfına mensup bireylerin kendilerini diğer sınıflardan temyiz etmek için daha çok “egzotik” mutfakları tercih ettiğini ve halk sınıflarının ucuz besinleri daha çok tükettiğini belirtmektedir. Bu analizleriyle Bourdieu bedenin ve bedensel kullanım biçimlerinin farklı olmasının altında yatan sınıfsal habitusu açığa çıkarabilmektedir. Bu anlamıyla habitus bedenleşmiş bir toplumsallık biçimi olarak bireylerin bedensel edimlerinde cisimleşmektedir (Bourdieu ve Wacquant, 2003, s. 118).

Bourdieu'nun beden analizi habitus, sermaye ve beğeni ile iç içe geçmiş bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bourdieu bedeni habitusların taşıyıcısı olarak bir sermaye biçimi şeklinde kavramsallaştırmaktadır. Bedensel sermaye bireylerin sportif yetenek, fiziksel çekicilik, kaslılık, zayıflık, genç görünme, yaşlılık gibi farklı bedenleşme biçimlerinin toplamı olarak ele alınabilmekte ve diğer sermaye biçimlerinde olduğu gibi belirli alanlarda egemen konumda olabilmektedir (Hutson, 2016, s. 54). Bu kapsamda bedensel sermaye tıpkı diğer sermaye biçimlerinde olduğu gibi belirli alanlara özgü olarak alandaki konumlanışı açısından sahibine bir avantaj sağlayabilmekte; ekonomik, kültürel ve sosyal sermayeye dönüşebilmektedir. Bedensel sermaye belirli bir alan

bağlamında hem alanda uğruna mücadele edilen bir nesneye hem de eyleyicilerin sahip oldukları takdirde alandaki konumlanışlarını üst sıralara taşıyan bir olgu olarak kavranabilmektedir. Örneğin, bedensel sermayenin egemen olduğu beden işi alanlardan biri olan boks sporunda Wacquant (2012, s. 151) yaptığı çalışmasıyla, boksörlerin sahip olduğu bedensel sermayenin saygınlık, itibar ve ekonomik gelir şeklinde farklı sermayelere dönüştüğünü belirtmektedir. Araştırma konusu ile ilgili olarak düşünüldüğünde vücut geliştirme alanı da beden bedensel sermayenin hâkim olduğu bir beden işi alanıdır ve bu sebeple araştırma kapsamında bedensel sermaye olgusuna detaylı bir şekilde yer verilmiştir.

Bedensel sermayenin habitus ve alan ile olan ilişkisi dışında, kadınların ve erkeklerin bedensel sermayelerini algılama ve yönetme biçimleri de farklı olmaktadır. Zira her iki cinsiyetin anatomik farklılıkları kaynak gösterilerek temyiz edilen kadın ve erkek habitusu, hem kadının hem de erkeğin bedensel sermayelerini, beden kullanım biçimlerini ve bedenleşme pratiklerini farklılaştırmaktadır (Krais, 2006, s. 120). Bu durumu Bourdieu (2015c) biyolojik farklılıkların vurgulanıp benzerliklerinin yok sayılması süreciyle gelişen eril tahakküm ile açıklamakta ve bu tahakküm biçiminin bedenleşme ile birlikte gündelik yaşamın tümüyle cinsiyetlendirilmesinin bir sonucu olduğunu belirtmektedir. Bu düzen içerisinde kadınların bedensel sermayeleri daha çok zayıflık ve incelik ile temsil edilen bir güzellik anlayışı etrafında şekillenmekte iken, erkeklerin bedensel sermayeleri güçlülüğü temsil eden kaslılık, atletiklik ve sporculuk gibi bedenleşme pratikleri üzerinden temsil edilmektedir (Sancar, 2013, s. 253). Nitekim yapılan pek çok çalışma erkeklerin geniş göğüsler, iri kollar ve dar bir bel ile temsil edilen kaslı bedensel sermaye biçimi olarak düşünülebilen mezomorfik beden idealine sahip olmak istediğini belirtmektedir (Wiegers, 1998; Cook, 2000; Hatoum ve Belle, 2004; Karaçam, 2015; Mosley, 2009). Çünkü söz konusu kaslı bedensel sermaye biçimi kendine özgü alanlar bağlamında farklı sermaye biçimlerine dönüşerek erkeklere belirli konularda avantajlar sağlayabilmektedir. Örneğin vücut geliştirme alanında kaslı bedensel sermayeye sahip erkekler diğer erkekler üzerinde sembolik bir tahakküm kurabilme fırsatı verebilen simgesel bir sermayeye de sahip olabilmekte ve böylece alanda hiyerarşik olarak üst konumlara erişebilmektedir (Karaçam ve Koca, 2016, s.127). Bununla birlikte bu sermaye biçimi alanda elde edilmesi için mücadele verilen bir olgu olduğu için vücut geliştirme alanının dinamiklerini eril kodlar ile yeniden inşa

etmekte ve alanı erkekliğin inşa biçimi haline getirerek bir cinsiyet sermayesi şeklinde hareket etmektedir (Bridges, 2009). Vücut geliştirme alanındaki hâkim sermaye türünden de anlaşılabilceği gibi söz konusu alan bu anlamıyla erkekliğin inşa eden ve erkekliğin gerçekleştirildiği bir mücadele alanına işaret etmektedir. Dolayısıyla vücut geliştirme niceliksel olarak erkek baskın bir alan olmak ile birlikte içeriğindeki güçlülük, kaslılık ve dayanıklılık gibi vurgularla niteliksel olarak da erkek alanı olarak kabul edilebilmektedir. Bu sebeple araştırma kapsamında erkeklik çalışmalarına detaylı bir şekilde değinilmiş ve özellikle Connell'in (1995) geliştirmiş olduğu hegemonik erkeklik teorisi ile vücut geliştirme alanının dinamikleri irdelenmeye çalışılmıştır. Zira Klein'in (1995, s. 106) belirttiği gibi vücut geliştirme bir toplumsal cinsiyet kategorisi olarak erkekliğe atıf yapılan kaslılık, güçlülük ve disiplinlilik gibi eril özellikleri barındıran bir alandır ve bu sebeple de toplumsal cinsiyet bakış açısıyla yorumlanması gerekmektedir.

En genel anlamıyla cinsiyet biyolojik bir yapıyı ifade ederken, toplumsal cinsiyet kültürel bir oluşum olarak toplumda bir kadından veya erkekten nasıl davranması gerektiğini belirleyen kurallar dizisi olarak adlandırılmaktadır (Oakley, 1985, s. 115). Söz konusu kavram ilk kez 1968 yılında Robert Stoller tarafından ortaya atılarak 1970'lerden itibaren feminist sosyal bilimlerin en önemli konularından biri haline gelmiştir (Segal, 1992, s. 98). Fakat toplumsal cinsiyet araştırmalarının ve feminist teorilerin çoğunlukla kadınların maruz kaldığı sorunlara, kadınların özgürleşmesine veya kadınların deneyimlerine odaklanarak erkekliğin dışarıda bıraktığı görülmektedir. Çünkü feminizm her ne kadar kadınların sömürü ilişkilerini ortaya çıkararak kapsamlı bir ataerkillik çözümlemesi yapsa da işaret ettiği ataerkillik evrensel ve dışsal bir nitelik taşıdığından farklı erkeklik deneyimlerini görünmez kılmakta ve bu sebeple de erkeklik feminist teorilerin çoğunlukla dışarıda bıraktığı bir olgu olmaktadır (Sancar, 2013, s. 23). Özellikle erken dönem feminist düşünceye hâkim biyolojik belirlenimci bakış açısı erkekliğin bir toplumsal cinsiyet örüntüsü olarak ele alınamamasına sebep olan bir diğer gelişme olarak nitelendirilebilmektedir. Bununla birlikte erkekliğin sorgulanmamasının bir diğer sebebi ise Macnamara'ya (2006, s. 45) göre erkeklerin sosyalizasyon sürecinde kendilerini toplumda en güçlü kişiler olarak görmeleri ve kendilerinin bir takım eşitlik taleplerini dillendirmeyi güçsüzlük olarak nitelendirmelerinden kaynaklanmaktadır. Bu doğrultuda gerek feminist teorilerin ataerkilliği tek bir çatı altında temsil ederek farklı

erkeklik deneyimlerini görememesi, gerekse de bir toplumsal cinsiyet kategorisi olarak erkekliğe yüklenen kültürel anlamlar erkekliğin sosyal bilimlerce dışarıda bırakılan bir olgu olmasına neden olmuştur. Daha sonra gelişen ikinci dalga feminizmin ataerkillik eleştirileri erkekliğin de toplumsal bir cinsiyet kategorisi olarak değerlendirilebilmesine zemin hazırlamış ve netice itibariyle erkeklik çalışmalarının gelişmesini sağlamıştır (Kimmel, 1987a, s. 12).

Erkekliğin bir toplumsal inşa süreci olarak sosyal bilimlerce ele alınabilmesini sağlayan eleştirel erkeklik çalışmaları toplumsal cinsiyet olarak erkekliğin dinamiklerini çözümlenmeye çalışmaktadır. Söz konusu çalışmalar iktidar, hukuk, siyaset, politika, gündelik yaşam, sanat ve spor gibi pek çok farklı alanlarda erkeklik inşalarını ve erkeklik deneyimlerini incelemektedir. Bu sayede erkekliğin homojen bir yapısının olmadığı ve dolayısıyla kadınlar üzerinde sürekli iktidar bir konumda bulunan tek tip bir erkeklikten söz edilemeyeceği ortaya çıkarılmış ve erkeklerin ataerkil düzen içerisinde dezavantajlı konumlarda olabileceği belirtilmiştir. Nitekim tek tip erkeklik tahayyülüne karşılık Connell (1998, s. 245) birbirlerinden farklı erkekliklerin mevcut olduğunu ve bu erkekliklerin birbirleriyle çeşitli ilişkiler içerisinde bulunduğunu belirterek erkekliğin çoklu yönünü vurgulamaktadır. Erkekler arasında gerçekleşen iktidar ilişkilerini hegemonik erkeklik teorisiyle kavramsallaştıran Connell (2005, s. 77) erkekliğin bu baskın formunun diğer erkekler ve kadınlar üzerinde bir iktidar kurduğunu belirterek, erkekliğin de mevcut erkek iktidarı karşısındaki tabi konumlanışlarını inceleme fırsatı sunmaktadır. Bu bağlamda hegemonik erkeklik evrensellikten çok alanlara özgül olarak tanımlanabilmekte ve bu sayede alanın iktidar dinamikleri de açığa çıkabilmektedir. Söz konusu iktidarı elinde tutan bir ideal tip olarak hegemonik erkeklik heteroseksüel, homofobik, ırkçı, beyaz, ekonomik olarak özerk, makul ölçüde dindar, rasyonel, disiplinli, rekabetçi, çalışkan ve en az bir spor dalı ile uğraşan ya da kaslı bir vücuda sahip olan erkeklik biçiminde kadınlığın tam karşısında yer alarak temsil edilmektedir (Petersen, 1998, s. 88; Sancar, 2013, s. 30; Kimmel, 2013, s. 93). Hegemonik erkekliği sabit bir yapı olmaktan ziyade dinamik bir süreç olarak ele alan eleştirel erkeklik çalışmaları hegemonik erkekliği inşa eden ve yeniden üretilmesini sağlayan aile, hukuk, eğitim, devlet, siyaset, politika ve spor gibi pek çok farklı kurumun toplumsal cinsiyet bağlamında değişimini de incelemektedir.



Hegemonik erkeklığı bedensel göstergeler ile inşa eden ve bu bedensel göstergeler ile hem kadınları hem de tabi konumda olan erkekleri dışlayan alanlardan birisi de vücut geliştirmedir. Bu yönüyle hem geçmişte hem de günümüzde vücut geliştirme “erkeklik” özelliklerinin beden üzerinden inşa edildiğı erkek baskın bir alan olmuştur. Birçok erkek söz konusu alanda egemen bir konumlanışa sahip olabilmek ve farklı alanlarda çeşitli avantajlar elde edebilmek veya erkeklik kimliklerini pekiştirmek amacıyla vücut geliştirme pratiğine yönelmektedir. Bununla birlikte vücut geliştirmeci erkekler vücut geliştirme alanını kaslı bedensel sermayeye sahip olmak ile erilleştirerek söz konusu alandan kadınları ve şişman veya zayıf erkekleri disiplinsizlik, iradesizlik, tembellik veya güçsüzlük gibi kadınlarla ilişkili olduğu varsayılan söylemler aracılığı ile dışlamaktadır (Wiegers, 1998, s. 157). Bu söylemsel mekanizma alanın pratiklerinde de ortaya çıkarak yeniden eril bir biçimde üretilmektedir. Bu pratiklerden biri olan makinelerle karşı serbest ağırlıklar ile çalışma vurgusu alanı erilleştiren pratiklerin en başında gelmektedir (Boswell, 2016, s. 389). Serbest ağırlık ile çalışma vurgusu ile birlikte vücut geliştirme alanını erilleştiren bir diğer pratik ise antrenmanda duyulan acı ve bu acılara katlanabilme pratiğidir. Çünkü kadınlıktan farklı bir biçimde erkeklığın ideal formu güçlü bir iradeye sahip olma, fiziksel dayanıklılık, risk alma ve bedensel acılara katlanabilme ile temsil edilmektedir (Higate ve Hopton, 2005). Erkekler arasında erkeklığın kanıtlandığına dair bir delil olarak sunulan kaslı beden acılara katlanabilme gücünü ifade etmekte ve bu sebeple vücut geliştirmenin en ünlü söylemlerinden biri olan “*acı yoksa kazanmak yok*” düsturu normatif erkeklığe gönderme yapmaktadır (Wiegers, 1998, s. 157).

Hegemonik erkeklığın inşa edildiğı bir alan olarak vücut geliştirmenin bir diğer dinamiğı ise besin takviyesi kullanımınıdır. Pek çok araştırmacı tarafından erkeklerin vücut geliştirme alanında hâkim bir konumda olan kaslı bedensel sermayeye erişebilmek için besin takviyeleri kullanımını elzem bir pratik olarak gördüğü belirtilmektedir (Atkinson, 2007, s. 183; Karaçam, 2015, s. 100; Boswell, 2016, s. 391). Bununla birlikte vücut geliştirme alanında bedensel sermayenin diğer sermaye biçimlerine dönüşebilme potansiyeli besin takviyesi kullanımı pratiğinde de görülebilmektedir. Yapılan çalışmalarda vücut geliştirmeci erkeklerin kendilerinden daha kaslı olarak gördükleri diğer vücut geliştirmeci erkeklerden besin takviyeleri konusunda yardım istedikleri belirtilmekte ve bu anlamıyla bedensel sermaye söz

konusu alanda teknik bilgiyi elinde tutan kültürel sermaye formuna dönüşebilmektedir (Bailey, 2013, s. 1112; Karaçam, 2015, s. 96). Buna ek olarak vücut geliştirme alanının besin takviyesi algılarına bakıldığında söz konusu eyleyicilerin besin takviyelerinin yan etkileri hakkında yeterince bilgi sahibi olmadıkları belirtilmektedir (Tian, Ong ve Tan, 2009, s. 165; Slater, Tan ve Teh, 2003, s. 325).

Hegemonik erkekliği inşa eden erkek baskın bir alan olarak vücut geliştirmede hegemonik erkekliğin bedensel formu olarak nitelendirilebilen kaslı bedensel sermayeye ulaşmada uygulanan bir diğer pratik ise anabolik ve androjenik steroid (AAS) kullanımudur. Söz konusu kimyasal maddelerin diğer alanlar ile kıyaslandığında vücut geliştirme alanında daha fazla tüketildiği belirtilmektedir (Blouin ve Goldfield, 1995, s. 163). Vücut geliştirme alanındaki erkekler söz konusu kimyasal maddelerin kullanımına iten en önemli faktör ise az önce bahsedildiği gibi kaslı bir bedensel sermayeye ulaşmaktır. Zira yapılan çalışmalar, erkeklerin vücut geliştirme alanında erkekliği temsil eden kaslı bedensel sermayeye ulaşabilmek ve alanda hâkim bir konumlanışa sahip olabilmek için anabolik ve androjenik steroidleri kullandığını belirtmektedir (Klein, 1995, s. 115; Antonopoulos ve Hall, 2016, s. 703). Ayrıca yapılan çalışmalar vücut geliştirme alanındaki erkeklerin atletik performans geliştirmekten ziyade estetik bir görünümü elde etme amacıyla anabolik ve androjenik steroid kullandığını belirtmektedir (Wright, Grogan ve Hunter, 2000, s. 566; Kimergard, 2015, s. 289; Kanayama ve Pope, 2018, s. 9). Bununla birlikte ilgili kimyasal maddelerin ciddi yan etkilerinin olmasına karşın pek çok vücut geliştirme alanındaki erkeklerin anabolik ve androjenik steroidlerin herhangi bir risk barındırmadığını düşünmektedir. Çalışmaların büyük bir kısmı vücut geliştirme alanındaki erkeklerin anabolik ve androjenik steroidlere karşı bakış açısının olumlu olduğunu ve zararlarının çoğunlukla alan dışı olarak tabir edilen vücut geliştirme yapmayan kişiler tarafından abartıldığını belirttiklerini göstermektedir (Wright, Grogan ve Hunter, 2000, s. 569; Alsaeed ve Alabkal, 2015, s. 4; Kimergard, 2015, s. 292). Vücut geliştirme alanında anabolik ve androjenik steroidlerin kullanılması ile erkeklik ilişkisi düşünüldüğünde, hegemonik erkekliğin baskın söylemlerinden biri olan risk alma ve sağlığı önemsememe davranışı vücut geliştirme alanındaki erkeklerin sağlıklarını tehdit eden söz konusu kimyasalları tüketmesine olanak sağlayan bir unsur olarak görülebilmektedir (Monaghan, 1999b, s. 707). Çünkü riskli davranışlar sergilemek bir erkeklik ayini olarak vücut geliştirmede (Klein, 1995) önemli bir erkeklik pratiğidir. Vücut geliştirme

alanında besin takviyesi kullanımı pratiğine benzer bir şekilde anabolik ve androjenik steroid kullanımı pratiğinde de kaslı bedensel sermayenin teknik bilgiyi elinde tutan bir kültürel sermaye gibi hareket ettiğini söylemek mümkün olmaktadır. Klein'in (1995, s. 111) belirttiği üzere, vücut geliştirmeci erkekler kendilerinden daha kaslı olarak gördükleri diğer erkeklerden alanda yer alan sohbet ağları aracılığı ile anabolik ve androjenik steroidler hakkında bilgi edinmektedir. Bu anlamıyla kaslı beden erkekliği temsil etmenin yanında teknik bilgiyi de temsil etmektedir.

### **1.1. Sorun**

Bu çalışmanın problemi vücut geliştirme alanının erkeklik kimliği ile ilişkisini eyleyici erkeklerin gözünden anlamaya çalışmak ve bu ilişkiyi sosyolojik teoriler temelinde irdelemektir. Bu bağlamda araştırmanın temel problemi sayısal olarak erkek üstün bir alan vücut geliştirme alanının erkekler açısından toplumsal cinsiyet kimliklerini inşa etme sürecinde ne gibi bir öneminin olduğunu anlayabilmektir. Araştırmanın temel problemine ilişkin olarak yedi farklı alt problemi bulunmaktadır. Bunlardan ilki vücut geliştirmeci erkeklerin sahip olduğu kaslı bedensel sermayeye ilişkin bakış açılarını yorumlamak ve erkeklik kimliklerinin inşaları sürecinde söz konusu bedensel sermayenin nasıl bir önem arz ettiğini anlayabilmeye yöneliktir. Araştırma kapsamında öne çıkan ikinci alt problem ise vücut geliştirmeci erkeklerin sahip oldukları kaslı bedensel sermayeyi diğer sermayelere nasıl dönüştürebildiklerini yorumlamak için sorulmuştur. Üçüncü alt problem ise vücut geliştirmeci erkeklerin hangi mekanizmalar ile birbirleriyle rekabet ettiğini ve alandan kadın bedenini ya da kaslı olmayan bir bedene sahip diğer erkekleri dışlayarak vücut geliştirme alanını nasıl erilleştirdiklerine yöneliktir. Çalışma vücut geliştirmenin tüm dinamiklerini incelemeyi amaçladığı için vücut geliştirme ile ilgili olarak besin takviyeleri kullanımı pratiklerini de inceleme konusu yapmıştır. Çalışmada vücut geliştirmeci erkeklerin besin takviyesi ve steroid kullanımı deneyimleri de analiz edilmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda araştırmada dördüncü alt problem vücut geliştirme alanında besin takviyesi kullanımının erkeklik kimliği ile ilişkisini yorumlamak amacıyla sorulmuştur. Bu konuya ilişkin olarak beşinci alt problem ise vücut geliştirmeci erkeklerin besin takviyeleri hakkında tutumlarının ne olduğunu ve besin takviyeleri hakkında bilgiye hangi araçlarla erişebildiklerini anlamaktır. Besin takviyeleri ile beraber vücut geliştirmeci erkeklerin anabolik ve androjenik steroid kullanımı deneyimleri de

incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmada öne çıkan altıncı alt problem vücut geliştirme alanında anabolik ve androjenik steroid kullanımının erkeklik kimliği ile ilişkisini yorumlamak amacıyla sorulmuştur. Konuya ilişkin yedinci alt problem ise vücut geliştirmeci erkeklerin anabolik ve androjenik steroidler hakkında geliştirdikleri tutumların ne olduğunu ve söz konusu kimyasallar hakkında bilgiye hangi araçlarla erişebildiklerini anlamak amacıyla sorulmuştur. Aşağıda araştırmadaki temel problem ve alt problemler soru formunda verilmiştir.

- ✓ Sayısal olarak erkek yoğun bir alan olan vücut geliştirmenin erkeklik kimliği inşasındaki önemi nedir?
  - Vücut geliştirme ile birlikte kazanılması arzulanan kaslı bedensel sermaye erkeklik kimliği inşasında eyleyici erkeklere ne tür avantajlar sağlamaktadır?
  - Vücut geliştirmeci erkekler sahip oldukları kaslı bedensel sermayelerini hangi alanlarda hangi sermaye türlerine dönüştürmektedir?
  - Vücut geliştirmeci erkekler vücut geliştirme alanından kadınları ve kaslı bedensel sermayeye sahip olmayan erkekleri hangi stratejiler aracılığı ile dışlamaktadır?
  - Vücut geliştirme alanında besin takviyesi kullanımı pratiğinin erkeklik kimliği inşasında nasıl bir önemi vardır?
  - Vücut geliştirmeci erkekler besin takviyeleri hakkında bilgiye hangi araçlarla erişebilmektedir?
  - Vücut geliştirme alanında anabolik ve androjenik steroid kullanımı pratiğinin erkeklik kimliği inşasında nasıl bir önemi vardır?
  - Vücut geliştirmeci erkekler anabolik ve androjenik steroidler hakkında bilgiye hangi araçlarla erişebilmektedir?

## **1.2. Amaç**

Bu araştırmanın temel amacı vücut geliştirmenin erkeklik kimliği inşasında erkekler açısından ne gibi bir öneme sahip olduğunu eyleyici erkeklerin gözünden inceleyip yorumlayabilmektir. Bu kapsamda araştırmanın temel amacıyla birlikte vücut geliştirmeye ilişkin yedi farklı alt amacı da bulunmaktadır. Birincisi kaslı bedensel sermayenin erkeklik kimliği inşa etme sürecinde vücut geliştirmeci erkeklere nasıl bir avantaj sağladığını anlamaktır. Bu kapsamda ikinci alt amaç ise vücut geliştirmeci

erkeklerin sahip olduğu kaslı bedensel sermayeleri hangi araçlarla diğer sermaye biçimlerine dönüştürebildiklerini kendi deneyimleri üzerinden yorumlamaktır. Üçüncü alt amaç ise, vücut geliştirmeci erkeklerin hangi mekanizmalarla kadınları ve kaslı bir bedensel sermayeye sahip olmayan erkekleri vücut geliştirme alanından dışladıklarını anlayabilmektir. Vücut geliştirmenin dinamiklerinden biri olan besin takviyeleri kullanımı da araştırmanın amaçları doğrultusunda incelenmiştir. Bu kapsamda öne çıkan dördüncü alt amaç besin takviyesi kullanımı ile erkeklik kimliği inşasında nasıl bir ilişki olduğunu vücut geliştirmeci erkeklerin deneyimleri üzerinden yorumlayabilmektir. Besin takviyesi kullanım deneyimlerine ilişkin ön plana çıkan beşinci alt amaç ise, vücut geliştirmeci erkeklerin besin takviyeleri hakkında geliştirdikleri tutumları anlayabilmek ve söz konusu takviyeler hakkında bilgiyi nereden sağladıklarını kendi deneyimleri üzerinden okuyabilmektir. Ayrıca araştırmada vücut geliştirme dinamiklerinden bir diğeri olan anabolik ve androjenik steroid kullanımı pratiği de incelenmiştir. Dolayısıyla altıncı amaç steroid kullanımı ile erkeklik kimliği inşasında nasıl bir ilişki olduğunu vücut geliştirmeci erkeklerin deneyimleri üzerinden yorumlayabilmektir. Yedinci alt amaç ise, vücut geliştirmeci erkeklerin steroidler hakkında geliştirdikleri tutumları anlayabilmek ve söz konusu maddeler hakkında bilgiyi nereden sağladıklarını kendi deneyimleri üzerinden okuyabilmektir.

### **1.3. Önem**

Vücut geliştirmenin tarihsel olarak erkek yoğun bir alan olduğu anlaşılmaktadır. Zira vücut geliştirme antik dönemlerden beri erkeklerin farklı amaçlarla da olsa katıldığı bir pratik olmuştur. Aynı şekilde kökleri modernizm ile birlikte atılan modern vücut geliştirme sporu da tıpkı geçmişte olduğu gibi erkek yoğun bir alan olarak doğmuştur. Vücut geliştirmenin erkek baskın bir alan olması kadın bedeni karşısında erkek bedeninin güçlülüğüne, kaslılığına ve bu anlamıyla üstünlüğüne verilen referans ile ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte 1980’li yıllardan önce vücut geliştirmeci erkekleri araştırma konusu yapan herhangi bir sosyolojik çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Çalışmaların vücut geliştirmeye yer vermeme sebeplerinden ilki bedenin ancak son yıllarda görünür bir olgu olmaya başlamasıyla ilişkilendirilebilmektedir. Çünkü beden uzun zamandır sosyal bilimlere hâkim kartezyen düşünce nedeniyle sosyolojinin ihmal ettiği bir olgu olmuştur (Shilling, 2003). Modernizmin sorgulanması eşzamanlı olarak doğa ve kültür ya da akıl ve beden gibi karşıtlıkların da

sorgulanmasına neden olmuştur. İlerleyen yıllarda feminist hareket ve tüketim kültürünün etkisiyle beden sosyal bir varlık olarak ön plana çıkmış ve nihayetinde beden toplumsal analiz için önemli bir olgu olmaya başlamıştır. Araştırmaların vücut geliştirmeci erkeklere yönelmemesinin bir diğer nedeni ise uzun yıllardır erkekliğin bir toplumsal cinsiyet kimliği olarak ele alınamamasından kaynaklanabilmektedir. Nitekim feminist araştırmalar toplumsal cinsiyet vurgusu ile erkekler karşısında kadınların dezavantajlı konumlarını açığa çıkarırken erkekliği sabit ve evrensel bir kategori olarak ele almış ve dolayısıyla erkekliğin bir toplumsal cinsiyet kimliği olduğu görülememiştir. Fakat son yıllarda bazı feminist çalışmaların kadın deneyimini merkeze alması erkekliğin de bir toplumsal cinsiyet kimliği olabileceği sorusunun sorulmasına yol açmıştır. Bu soruya bir tepki niteliğinde doğan eleştirel erkeklik çalışmaları erkekliğin sosyal bir inşa süreci olduğunu ve erken dönem feminist kuramların işaret ettiği şekliyle evrensel bir erkeklik yapılanmasının mümkün olmadığını göstermiştir. Bu kapsamda araştırmacılar erkekliğin sürekli olarak avantajlı bir konumda olmadığını ve ataerkil toplum yapısında tıpkı kadınlar gibi erkeklerin de sömürülen ve ezilebilen konumlarda yer alabildiğini göstererek erkekliğin heterojenliğine vurgu yapmıştır. Sosyal bilimlerde yaşanan bu gelişmeler ile birlikte bedenin ve erkekliğin toplumsallığı ön plana çıkmış olsa da, araştırmaların çoğunlukla kadın bedenine odaklandığı ya da erkeklik inşalarında bedeni ihmal ettiği de görülmektedir. Fakat günümüzde erkekliğin inşasında beden önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır ve bu nedenle son yıllarda vücut geliştirme gibi erkek bedenine odaklanan ve erkekliğin sergilendiği sporlar birçok araştırmacının toplumsal cinsiyet perspektifiyle araştırdığı bir olgu olmuştur (Bridges, 2009).

Görüldüğü gibi vücut geliştirme alanı bu yönüyle hem eleştirel erkeklik çalışmalarının hem beden sosyolojisinin birbirleriyle kesiştiği bir olguya işaret etmektedir. Vücut geliştirme ve beden birçok sosyal bilimcinin toplumsal cinsiyet perspektifiyle araştırdığı bir olgu olduysa da söz konusu iki olguya bakıldığında yapılan çalışmaların sayısının oldukça az olduğu göze çarpmaktadır (Klein, 1995; Wieggers, 1998; Monaghan, 1999a; Ballard, 1998; Bridges, 2009; Andreasson ve Johansson, 2016). Zira hem erkeklik hem de beden yukarıda belirtildiği gibi sosyal bilimlerin yakın dönemlerde incelediği olgular olmuştur. Türkiye'ye bakıldığında dünyadaki gelişmelere benzer bir şekilde araştırmaların vücut geliştirmeyi ve erkekliğin inşasında beden

olgusunun önemini ihmal ettiği görülebilmektedir. Zira ülkemizde vücut geliştirmenin sosyolojik olarak değerlendirildiği çalışmalar neredeyse yok denecek kadar azdır (Karaçam, 2015). Dahası besin takviyesi ve anabolik - androjenik steroidler gibi daha çok fen bilimleri disiplinleri, klinik psikoloji ya da spor bilimleri tarafından araştırma kapsamına alınan olguların sosyolojik olarak değerlendirildiği çalışmalara Türkiye ölçeğinde neredeyse hiç rastlanılmamıştır (Karaçam, 2015). Buna ek olarak sosyolojik bakış açısıyla erkek bedeninin kadın bedenine göre incelendiği çalışmaların mevcut literatürde az olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu araştırma hem yeni gelişen erkeklik ve beden sosyolojisi alanlarına katkı sağlayacak hem de çağdaş bir fenomen olarak yaygınlaşan vücut geliştirme pratiğinin kapsamlı bir sosyolojik analizini sunmaya çalışacaktır.

#### **1.4. Tanımlar**

**Anabolik ve Androjenik Steroidler (AAS):** Sporcular ve vücut geliştirmeciler tarafından kas dokusunu geliştirmek, yağ yakmayı hızlandırmak veya sportif dayanıklılığı arttırmak amacıyla kullanılan kimyasal içerikli performans artırıcı ürünlerdir.

**Besin Takviyeleri (Supplement):** Temel olarak beslenmeye yardımcı ilaç olmayan her türlü gıda takviyeleridir. Sporcular ve vücut geliştirmeciler tarafından kullanılanları ise sporcu besin takviyeleri olarak adlandırılmaktadır.

**Bedensel sermaye (Bodily / Physical capital):** Bourdieu sosyolojisinde toplumsal tabakalaşmayı açıklamak için kullanılan sermaye türlerinden biri olan bedensel sermaye beden hem içsel hem de dışsal yönü ile ilgilidir. Daha açık bir ifade ile bedensel sermaye kavramı bedene ilişkin sportif yetenek, fiziksel çekicilik, kaslılık, zayıflık, genç görünme, yaşlılık gibi tüm bedenselleşme biçimlerini içine alan bir sermaye türüdür. Bu anlamıyla bedensel sermaye belirli alanlara özgül olarak sahibine bir takım avantajlar verebilmekte ve bireylerin alandaki konumlanışını belirleyebilmektedir.

**BCAA:** Kas geliştirmek amacıyla kullanılan bir çeşit besin takviyesidir.

**Fitness (Fiziksel Uygunluk):** Vücudun fiziksel aktiviteleri herhangi bir olumsuzluk olmadan gerçekleştirebilme durumu olarak tarif edilen fitness sağlıklı ve formda kalmak

anlamına gelmektedir. Bununla birlikte içeriğinde vücut geliştirme, aerobik, plates, kardiyo gibi çeşitli spor dallarını barındıran bir kavrama işaret etmektedir.

**Karnitin (Carnitin):** Metabolizmayı hızlandırarak yağ yakmayı kolaylaştıran sıvı ve tablet formlarında piyasaya sürülen sporcu besin takviyesi ürünüdür.

**Kreatin (Creatine):** Sporcular tarafından kas kütlelerini geliştirmek, sportif performansı, kuvveti ve dayanıklılığı arttırmak amacıyla kullanılan, çoğunlukla toz formda piyasaya sürülen sporcu besin takviyesidir.

**Kültürfizik:** Vücudun formunu korumak ve kasları çalıştırmak için yapılan jimnastik hareketlerinin tümüne denir.

**Mezomorfik Vücut Tipi:** İri kollar, kaslı bir göğüs ve geniş omuzlar ile birlikte daralan ince bir bel ile tarif edilen adale yapısı yoğun bir vücut tipidir.

**Protein Tozu (Whey Powder):** Vücut kas dokusunu arttırmak, kilo almak ya da beslenme düzenindeki protein eksikliğini gidermek için sporcular tarafından sıklıkla kullanılan çoğunlukla toz formunda besin takviyesidir.

**Vücut Geliştirme (Body Building):** Belirli aletler, serbest ağırlıklar veya makineler ile önceden düzenlenmiş bir çalışma programı uygulanarak kasları geliştirmek, güçlenmek, zinde olmak ve kaslı bir görünüm kazanmak amacıyla yapılan bir spor disiplini.

## 2. ALANYAZIN

Temel amacı vücut geliştirmenin erkeklik kimliği inşasında erkekler açısından nasıl bir öneme sahip olduğunu vücut geliştirmeci erkeklerin gözünden inceleyen bu çalışmanın literatür incelemesi beden sosyolojisinin gelişimi ile başlamaktadır. Bu kapsamda beden sosyolojisinin temel argümanlarının ne olduğu alanyazının ilk bölümü olan “Sosyolojik Bir Olgu Olarak Beden” başlığı altında tartışılmıştır. Beden sosyolojisi tartışmasından sonra erkeklik çalışmalarına değinilmiş ve daha sonraki aşamalarda her iki alanı birleştiren erkek bedeninin inşasına ve vücut geliştirme dinamiklerine değinilmiştir. Araştırmanın alt problemlerinin vücut geliştirme alanında besin takviyesi ve steroid kullanımı ile ilişkili olarak literatür kısmının son bölümlerinde besin takviyeleri ve steroidler alanyazına bağlı olarak tartışılmaya çalışılmıştır. Bu kapsamda temel başlıklar “Sosyolojik Bir Olgu Olarak Beden”, “Bir Toplumsal Cinsiyet



Kategorisi Olarak Erkeklik”, “Hegemonik Erkek Bedeninin İnşası: Kaslı Mezomorfik Erkek Bedeni İmgesi” ve “Bir Eril Bedenselleşme Örneği Olarak Vücut Geliştirme” olarak dört farklı şekilde kategorize edilmiştir.

## **2.1. Sosyolojik Bir Olgu Olarak Beden**

Sosyoloji biliminin beden olgusunu özgün bir araştırma konusu haline getirmesi çok uzak olmayan bir geçmişte mümkün olmuştur. Modernizm ile birlikte ortaya çıkan sosyoloji disiplini, dönemin hâkim paradigmasına uyumlu bir biçimde bedeni sosyal bir varlık olmaktan ziyade, çoğunlukla biyolojik bir oluşum olarak ele almıştır. Başka bir ifade ile klasik sosyoloji, bedene dolaylı olarak görünmez bir nitelik atfetmiştir (Nazlı, 2009, s. 61). Bu durumun en belirgin sebebi Turner’a (1992, s. 32) göre, sosyolojinin aklın her şeyden üstün tutulduğu – dolayısıyla bedenden de – kartezyen anlayış temelinde gelişmiş olmasıdır. Bu bağlamda rasyonaliteye yapılan vurgu neticesinde akıl kültürel alan, beden ise doğal alanla ilişkilendirilerek beden fiziksel bir nesneye indirgenmiştir. Klasik sosyoloji teorilerinde bireyin toplumsal alan ile etkileşimi akıl ile ilişkilendirilmekte iken, beden yalnızca akılı taşıyan pasif bir nesne şeklinde ele alınmıştır (Shilling, 2003, s. 23). Bedenin sosyal bir varlık olarak görünmemesinin diğer bir nedeni ise, sosyolojinin ortaya çıktığı dönemde yaşanan makro düzeydeki toplumsal, ekonomik ve siyasal değişimlerin yoğunluğu ile ilişkili olarak açıklanabilmektedir. Bu yoğun değişimler ile ortaya çıkan endüstri toplumlarının maruz kaldığı sosyal sorunları çözebilmek için doğan sosyoloji biliminin araştırma konuları da bu sebeple kapitalizm, ekonomi, politika ve hukuk gibi başat toplumsal kurumlar üzerine olmuş ve dolayısıyla beden dışarıda bırakılmıştır (Wellard, 2009, s. 25). Sosyolojinin kurucu isimleri daha çok Avrupa’da yaşanan toplumsal devrimlere odaklanarak, bireysel ve biyolojik olanı görmezden gelmiş ve doğrudan bir beden teorisi geliştirememişlerdir (Turner, 1991, s. 7 – 10). Bedenin klasik sosyoloji içinde teorize edilememesinin bir başka sebebinin ise Shilling (2003, s. 24) klasik kuramcılarının hepsinin erkek olması ve dolayısıyla ikincilleştirilen bir bedene sahip olmamasıyla ilişkilendirmektedir. Beden sosyolojik teoride o denli ihmal edilmiştir ki ilerleyen yıllarda modern sosyolojik düşünce içerisinde gelişen yapısalcı ya da yorumlayıcı yaklaşımların biyolojik belirlenimciliği reddetmelerine karşın, söz konusu teorilerin çoğunda beden halen doğal alana ait bir olgu olarak ele alınmıştır (Shilling, 2003, s. 26).

Bedenin sosyal yönü 1980'li yıllara kadar sosyoloji düşüncesi içerisinde dolaylı olarak yer almış olsa da, fenomenoloji ve antropoloji gibi farklı disiplinlerin bedeni doğrudan sosyal bir olgu olarak ele aldığı görülmektedir. Bu kapsamda antropoloji alanından beden teorisine getirilen en önemli katkılardan biri Marcel Mauss (1973) tarafından geliştirilmiştir. Söz konusu teorisyen yalnızca biyolojik bir nesne olarak varsayılan bedenin kültürel, mekânsal ve zamansal olarak farklılaştığını vurgulayarak bedenin kullanımına ilişkin değerlerin toplum tarafından şekillendirildiğine işaret eden beden teknikleri kavramıyla bedenin toplumsal ile olan etkileşimini görünür kılmaya çalışmıştır. Bedenin kültür ve toplum ile olan karşılıklı ilişkisini bütüncül olarak teorize etmesiyle Mauss kendisinden sonra gelişen beden teorilerin şekillendiren ilk kişi olarak nitelendirilmektedir (Noland, 2009, s. 32 – 33). Kartezyen düşüncenin aksine bedeni insanın ontolojik temelinde ele alan Mauss'a (1973, s. 75) göre beden, insanın en doğal ve birincil teknik enstrümanı olarak anlaşılmalıdır. Bu bağlamda Mauss'un teorilerinde kavramlaştırdığı enstrüman olarak beden anlayışı, fiziksel bedenin kullanım kapasitesi ve tekniğine gönderme yapan bir olgu olarak okunmaktadır. Bu olguyu ise toplum ve kültür bağlamında değerlendiren Mauss'a (1973) göre fiziksel bedenin kullanımına ilişkin bilgi ve yöntemler kültür tarafından üretilmektedir ve her toplum kendine özgü beden teknikleri geliştirmektedir. Bu bakış açısı beden tekniklerinin, toplumsal ile olan ilişkisini anlama konusunda oldukça yardımcı olmaktadır. Beden tekniklerinin kültürel bağlamlarda inşa edildiği göz önüne alındığında, söz konusu beden tekniklerinin farklı zaman ve kültürlerde değişebileceği yorumu yapılabilir. Buna ek olarak Mauss (1973, s. 76) beden tekniklerinin yalnızca makro bir yapı olarak kültürden kültüre değişim göstermediğini, cinsiyet, yaş ve eğitim gibi farklı değişkenlere bağlı olarak aynı kültür içerisinde bulunan gruplar arasında da farklılaştığını belirtmektedir. Nitekim Mauss (1973) beden tekniklerinin tek bir bakış açısıyla yorumlanamayacağını vurgulayarak bedenin fiziksel, psikolojik ve sosyal bir yapı olduğunun altının çizilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bedenin toplumsal alan ile ilişkisinin vurgulanması açısından sosyolojik beden teorilerine oldukça büyük açılımlar sağlayan söz konusu teorisyen bedenin sosyal yönünü ortaya koymasına karşın, bedeni politik ihtimallerden kopuk bir biçimde ele aldığı için eleştirilmektedir (Williams ve Bendelow, 1998, s. 51).

Sosyoloji teorisinde bedenin toplumsal bir olgu olarak ele alınabilmesine antropoloji alanından kapı aralayan bir diğer isim Mary Douglas olmuştur. Durkheim'in

'homo duplex' kavramını irdeleyen Douglas (2007) bedeni en yalın anlamıyla toplumun sembolü olarak ele almaktadır. Az önce belirtildiği gibi her ne kadar klasik sosyoloji teorilerinde beden sosyal bir olgu olarak ele alınmasa da, bazı teorisyenlerde beden örtük bir biçimde var olmaktadır. Örneğin Durkheim açısından bakıldığında beden doğal alana ait olmasına karşın, toplumsal alan için önemli mesajlar vermektedir. Bu bağlamda Durkheim'in 'homo duplex' kavramı bedeninin sosyal konumuna ilişkin bağlantıyı anlayabilmek için kullanılmaktadır. Durkheim sosyolojisinde bedensel arzu ve dürtüleri temsil eden bireysel bedeninin, toplum olmanın doğası gereği çizilen ahlaki sınırlar aracılığı ile toplumsal bedene dönüştüğü belirtilmektedir (Nazlı, 2009, s. 61 – 62). Bedeni toplumsal grupların kendilerini tanımlamalarına imkân veren sembolik bir bileşen olarak kavrayan Douglas'a (2007, s. 153) göre toplumsal beden, bedeninin algılanması, yorumlanması ve kullanılması konusunda fiziksel (bireysel) bedene müdahalede bulunmaktadır. Fiziksel bedene yapılan tüm müdahalelerin toplumun kültürünü ve ahlaki sınırlarını yansıttığını belirten Douglas'a (2007, s. 87) göre beden, bu anlamıyla toplum için bir sembol kaynağıdır. Bir başka ifade ile beden, sosyal kontrolün bir dışavurumu olarak okunabilmektedir. Bu dışavurum ya da bedenselleşme ilişkisini saflık ve kirlilik algıları bağlamında yorumlandıran Douglas'a (2007, s. 14 – 27) göre kirlilik, kendisine uygunluk gösteren bir sınıflandırma sistemi olduğu zaman gerçekten kirli olarak algılanmaktadır. Zira dışkılama, idrar yapma, tükürme gibi kirli olarak sembolize edilen hiçbir bedensel eylemin toplumsal ritüellerden ayrı olarak ele alınamayacağını belirten Douglas (2007, s. 155) bu bedensel eylemlerin dini buyruklar temelinde kirli olarak anlamlandırıldığını ve bu eylemlerin kategorik olarak kirli şeklinde sembolize edilerek bireylerin dünya algısını değiştirdiğini belirtmektedir. Bu ilişki sosyal bedenin fiziksel bedene müdahale ederek onu dönüştürmesi olarak okunabilmektedir. Bedenin sosyalliğine yaptığı vurgu ile birlikte birçok sosyal bilimciyi etkileyen Douglas, aynı zamanda fiziksel beden ve sosyal beden arasında yapmış olduğu keskin ayırmadan ötürü kültür - doğa arasındaki ikiliği pekiştirdiği yönünde eleştirilere maruz kalmıştır (Csordas, 1994, s. 5).

Antropoloji ile birlikte bedeninin sosyal yönüne yapılan vurgunun yanında, beden olgusunu çağdaş sosyal teorilerde görünür kılan bir diğer gelişme fenomenolojik felsefenin beden kavrayışıdır. Batı düşünce tarihi içerisinde kartezyen anlayışı eleştiren en önemli isimlerde biri olan Merleau – Ponty, fenomenolojik yaklaşımıyla bedeni aklı

taşıyan bir nesne gibi sabit bir olgudan çok özne ile birlikte yaşayan bir kategori olarak ele almaktadır (Nazlı, 2009, s. 62). Felsefe düşüncesi içerisinde bedenın öneme ilişkin doğrudan bir kavrayışı olmamasına karşın, deneyimin ve algının temellendirilmesinde beden Merleau – Ponty için merkezi bir öneme sahiptir. Çünkü ona göre beden, tüm özelliklerinden önce bireyi bırakıp gitmeyen, bireyden ayrılamayan bir varlıktır (Nazlı, 2009, s. 62). Dolayısıyla Merleau – Ponty düşüncesinde beden bir özne olarak okunabilmektedir. Zira dünyayı anlamlandırın özne ise, o özneyi tamamlayan bedendir. Daha açık bir ifadeyle öznenin dünyayı algılama deneyimi aslında bedensel bir deneyimdir. Çünkü deneyim bedenın özneye bahşetmiş olduğu duyular aracılığı ile sağlanmaktadır ve beden olmaksızın deneyimden söz etmek mümkün olmamaktadır (Direk, 2003, s. 11 – 15).

Antropoloji ve felsefe alanında bedenın sosyal yönü ile ilgili yaşanan gelişmelere ek olarak, 1980’li yıllara gelindiğinde modernleşmenin sonuçlarının radikal bir biçimde küreselleştiği günümüz geç modernite koşullarında beden çağdaş benliğin kurucu unsuru olarak toplumda hiç olmadığı kadar yer etmeye başlamıştır (Giddens, 2014, s. 133). Bedenin tarihi en büyük ve en derin dönüşümü bu yıllarda yaşamaya başlamıştır (Courtine, 2013, s. 11). Geç modernite koşullarında dünyanın hızına yetişemeyen, çevresine karşı kontrol gücünü yitiren ve gittikçe daha da bireysel olan bireyin elinde kalan son kontrol aracı kendi bedeni olmuştur. Çağdaş zamanın yarattığı bu belirsizlik bedenın bir kimlik projesi olarak ele alınmasına neden olmaktadır (Shilling, 2003, s. 188). Başka bir deyişle geç modernitede beden, bireylerin üzerine farklı stratejiler uyguladığı bir kimikleşme aracına dönüşmektedir. Bedene duyulan sosyolojik ilginin artışının nedenlerini Howson (2013, s. 3 – 6) modernizmin sorgulanarak aklın üstünlüğüne duyulan güvenin azalması, tüketim kültürünün ortaya çıkması, tıp teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte organ nakli ve gen transferi gibi operasyonlara yönelik olarak gelişen etik kaygıların artması ve feminist çalışmaların kadın bedenine odaklanması gibi faktörler ile ilişkilendirmektedir. Benzer bir biçimde Shilling (2003, s. 28) ikinci dalga feminizm, tüketim kültürü, yaşlı nüfusun artışı ve bedenın ne olduğuna dair yaşanan entelektüel krize yönelik çözüm arayışlarının beden sosyolojisini ortaya çıkaran etmenler olarak nitelendirmektedir. Bedene duyulan sosyolojik ilginin artışında önemli bir yer tutan bir diğer gelişme ise Michel Foucault’un beden, disiplin ve iktidar ile ilgili yaptığı çalışmalardır. Nitekim Akay (2009, s. 5) bağımsız bir beden sosyolojisi

fikrinin ortaya çıkabilmesinin, Foucault'un modern kurumların yarattığı uysallaştırılmış bedenler ve iktidar ilişkilerini analiz etmesi ile mümkün olduğunu belirtmektedir. Bu gelişmelerin bir sonucu olarak ise beden sosyolojisi 1995 yılında Bryan Turner'ın editörlüğünü yaptığı "*Body and Society*" adlı bilimsel derginin yayımlanması ile birlikte bağımsız bir disiplin olarak ortaya çıkmıştır (Shilling, 2003, s. 1).

### **2.1.1. Beden sosyolojisi teorileri**

Yirminci yüzyılın son çeyreğine gelindiğinde yaşanan toplumsal ve entelektüel dönüşümler sosyolojinin beden konusuna eğilmesine kapı aralamıştır. Bu dönüşümler ile birlikte gelişen beden sosyolojisi, her şeyden önce bedenin ne olduğuna dair sorulara yanıt bulmak için ortaya çıkmıştır (Synnott, 1993, s. 267). Bu bağlamda beden sosyolojisi, bedenin yalnızca fiziksel bir nesne olarak dışarıda duran doğal bir yapı mı yoksa kültürel süreçler ile üretilen sosyal bir yapı mı olarak alınacağına dair tartışmaları içermektedir. Sosyolojide bu tartışmaların başlangıç noktası aslında, kültür ve doğa arasındaki ikili yapının sorgulanması ve özellikle ikinci dalga feminist teorinin kadın bedenini ataerkil kültür altında sömürülen sosyal bir oluşum olarak kategorize etmesiyle başlamıştır (Shilling, 2003, s. 28). Söz konusu feminist teorisyenlerin biyolojik bir olgu olarak cinsiyetin karşısında ataerkil bir kültürel yapılanmaya işaret eden toplumsal cinsiyet olgusuna yaptığı vurgu, akademik alanda doğal olanın sorgulanmasına neden olmuş ve bedenin toplumsal ile olan ilişkisinin gün yüzüne çıkmasını sağlamıştır. Dolayısıyla feminizm, beden olgusunun tanımlanmasında kültür, ideoloji ve politikanın etkilerinin görünmesini sağlayarak bedenin toplumsallığına dikkatleri çekmeyi başarmıştır (Frank, 1990, s. 131). Kısacası antropoloji, felsefe ve feminist sosyoloji ile birlikte modernitenin yaşadığı dönüşümler sonucunda çağdaş sosyolojide beden vurgusu Foucault, Goffmann, Elias, Turner, Frank, Shilling, Featherstone, Giddens ve Bourdieu gibi isimlerin kendi bakış açılarıyla ortaya koyduğu düşünceler aracılığıyla ya da ilgili düşünürlerin teorilerinin beden sosyolojisi perspektifiyle yeniden yorumlanması ile mümkün olmuştur.

#### **2.1.1.1. Michel Foucault ve disipline edilen beden**

Bedenin sosyal yönüne vurgu yapan ve sosyolojik düşünce geleneği içerisinde bedeni teorileştiren en etkili isimlerden biri şüphesiz ki Michel Foucault olmuştur. Foucault (2006) tarihsel olarak bedenin iktidar karşısındaki konumlanışını inceleyerek,

toplumsal bir olgu olarak bedeninin sosyolojik teoride kapsamlı bir şekilde yer almasını sağlamıştır. Foucault (2007, s. 57) bedeni biyolojik bir varlığın ötesinde iktidar ilişkilerinin merkezinde yer alan söylemsel bir yapılandırma olarak tanımlamaktadır. Çünkü ona göre modern kapitalizm, kendisinden önceki ekonomik ve toplumsal oluşumlardan farklı bir biçimde, sosyal yaşam içerisinde bireylerin bedenlerini kendi çıkarları doğrultusunda şekillendiren bir iktidar mekanizması yaratmıştır. Kapitalizmi sürekliliğini sağlayan bu iktidar biçimini biyo iktidar olarak tanımlayan Foucault (2006, s. 168) bedenlerin iktidar kurumları aracılığı ile disipline edilerek uysallaştırıldığını belirtmektedir. Biyo iktidarı yalnızca kurumsallaşma düzeyinde deneyim edilen bir olgu olarak ele almayan Foucault (2000, s. 16) söz konusu iktidarın bireyler temelinde bedenleri ve cinselliği disipline etme amaçlı gerçekleştirildiğini belirtmektedir. Bu bakış açısı bedeninin iktidar, politika ve ideoloji ile belirlenen bir olgu olarak kavranması ve dolayısıyla bedeninin sosyal yönüne vurgu yapılması açısından oldukça önemli bir gelişmedir. Söylemin belirli bir kültürel bağlam içerisinde gerçek olarak sayılan bilgi kabulleri olduğu göz önüne alındığında, biyolojik olduğu iddia edilen bedeni söylemsel bir oluşum olarak tanımlayan Foucault, bir anlamıyla kartezyen beden ve akıl ayırımına da karşı çıkarak sosyolojide beden teorilerinin gelişmesine oldukça katkı sağlamıştır (Turner, 1996, s. 74). Bununla birlikte Foucault, bedeni aktif bir özne olarak toplumsal olanı dönüştürme kapasitesini görmezden geldiği şeklinde eleştirilere maruz kalmıştır. Turner'ın (2012, s. 68) da belirttiği gibi, Foucault için beden söylem karşısında pasif bir nesneye indirgenmektedir. Bir başka deyişle Foucault, bedeninin söylemi dönüştürebilme ve söylemi etkileyebilme potansiyellerini görmezden gelerek, bedeni söylem karşısında hiçbir şekilde tepki vermeyen cansız bir nesne olarak ele almaktadır (Shilling, 2003, s. 71).

### ***2.1.1.2. Erving Goffman ve performatif beden***

Foucault'un iktidar kurumları tarafından kontrol edilen pasif bedenine karşılık Goffman bedeni etkileşimsel düzeyde açıklamaya çalışmaktadır (Shilling, 2003, s. 72). Söz konusu teorisyenin bedene ilişkin temel kaygısı bedeninin iktidar kurumları nezdinde nasıl disipline edildiğinden çok, bedeninin gündelik yaşamı nasıl şekillendirdiği ile ilgilidir. Sembolik etkileşim yaklaşımının temsilcilerinden biri olan Goffman'ın beden teorisine katkılarından önce genel olarak sembolik etkileşimcilik yaklaşımının bedeni nasıl ele aldığına değinilecektir.

Sembolik etkileşimcilik geleneği aktif öznelere deneyim bağlamında incelediği için beden kavramı yerine bireylerin bilinçli olarak dönüştürebildiği bir kavrama gönderme yapan bedenleşme kavramını kullanmayı tercih etmektedir (Waskul ve Vannini, 2006, s. 2). Çünkü tek başına beden kavramı, deneyimden uzak tekil bir nesne şeklinde yorumlanmaktadır. Bedenleşme ise benlik deneyimini, sosyal kimlik deneyimini ve duygusal deneyimi anlamada anahtar bir kavram olarak sosyal etkileşimin baskın bir aracı olarak kavranmaktadır (Sanders, 2006, s. 280). Dahası bedenleşme sembolik etkileşimcilik yaklaşımına göre bir süreçtir ve öznenin kendisini gösterebilmesi, dolayısıyla etkileşime girebilmesini sağlayan en önemli araçtır (Sanders, 2006, s. 283). Bu anlamıyla bedenleşme deneyimi etkileşimin deneyim edilmesi ve bu etkileşim sürecinde benliklerin inşa edilmesi olarak yorumlanabilmektedir. Sembolik etkileşimci düşünürlerin görüşlerini bedenleşme kavramı ekseninde yorumlayan Waskul ve Vannini (2006, s. 5 – 12) ayna beden, fenomenolojik beden, anlatısal beden ve sosyo – semiyotik beden anlayışı gibi çeşitli formlarda bedenleşme deneyimlerinin gündelik yaşamı nasıl şekillendirdiğini incelemiştir.

Beden sosyolojisi teorilerinin sembolik etkileşimcilik ayağını oluşturan ve bedeni etkileşim sürecinde gerçekleşen performansların temel aracı olarak gören Goffman'ın beden teorisinde üç özellik bulunmaktadır. Öncelikle, yapısalcı yaklaşımların aksine Goffman için beden, bireylerin çoğu zaman bilinçli olarak kontrol ettiği ve sosyal etkileşime girmek için yönettiği bir performans aracıdır. İkincisi ise Goffman için eğer bir bedensel sınırlandırma ya da bedensel bir iktidar var ise, bu sosyal kurumlar aracılığı ile değil, etkileşimsel düzeyde gerçekleşmektedir. Burada anlaşılan bedenin hem bireyin aktif olarak kontrol edebildiği bir olgu hem de bedensel iktidarı yaratan bir etkileşim deneyimi olarak okunabildiğidir. Goffman'ın beden yaklaşımında öne çıkan üçüncü bir özellik ise bedenin bireysel kimlik ile sosyal kimlik arasında bir köprü görevi görmesidir (Shilling, 2003, s. 72 – 73). Çünkü beden performansın, davranışının ve deneyimin vazgeçilmez bir unsurudur. Performans ise belirli bir durumlar karşısında öznelerin diğer özneleri etkilemeye yönelik stratejileri olarak adlandırılmaktadır (Goffman, 2009, s. 28). Ancak, Goffman için bireyin bedeni ve bedenleşme deneyimi tamamen öznel bir gerçeklik olarak okunmamalıdır. Çünkü performanslar bireylerin tamamen bilinçli olarak sergiledikleri roller değildir. Goffman (2009) için performans, farklı sahneler bağlamında toplumsal etkileşim düzeyinde belirlenmiş bir dizi

kalıplaşmış iletişim düzenekleridir. Bu bağlamda söz konusu teorisyenin dramaturjik yaklaşımı içerisinde beden, sosyal rollerin ve sosyal etkileşimin devam ettirilmesinde son derece önemli bir performans aracıdır. Beden özneler için bireysel kimliklerini inşa etmenin yanında, bağlama ya da sahneye bağlı olarak sosyal kimliklerini de inşa etmeye yarayan bir araçtır ve bu anlamıyla beden bireye ait olsa da, toplumsal etkileşim tarafından şekillendirilen bir olgudur (Shilling, 2003, s. 73). Performanslar niyetli ya da toplumsal olarak belirlenmiş davranış kalıpları referans alınarak icra edilmektedir. Zira performanslar sosyalleşme süreçlerinde toplumsal normların icraları bağlamında öğrenilmektedir (Goffman, 2009, s. 78).

### ***2.1.1.3. Norbert Elias ve uygarlaşan beden***

Biyolojik bedenden sosyal bedene odaklanan beden sosyolojisi teorileri içerisinde yer alan bir diğer düşünür ise Norbert Elias olmuştur. Bireylerin biyolojik özellikleri ve toplumsallaşma süreçleri arasında bir etkileşim olduğunu belirten Elias'a göre beden uygarlaşma süreci ile birlikte şekillenmektedir ve bu anlamıyla beden tıpkı uygarlaşma süreci gibi bitmemiş bir sosyal dinamiktir (Nazlı, 2009, s. 62). Elias'ın bedenin toplumsal bir süreç olarak ele alınması gerektiği konusundaki yaptığı bu vurgu sosyoloji düşüncesi içerisinde pek çok teoriyi etkilemiştir. Bu düşünce biçimi aslında bedenin kültürden ve toplumdan kopuk bir şekilde incelenmemesi gerektiğine ilişkin bir delil olarak okunabilmektedir. Nitekim toplumların uygarlaşma süreçlerini tüm bedensel pratik ve alışkanlıkların farklılaşması olarak ele alan Elias'a göre beden, tarihten ve kültürden ayrı bir şekilde yalnızca biyolojik bir yapıya indirgenemeyecek kadar değerli bir olgudur (Shilling, 2003, s. 132). Çünkü bedensel görünüm, bedensel jest, mimikler ve bedensel pratikler uygarlaşma süreci içerisinde dönüşmektedir ve bu nedenle beden Elias'ın teorilerinde uygarlaşma analizi için oldukça önemli bir çalışma konusu olarak öne çıkmaktadır (Işık, 1998, s. 130 – 131). Beden uygarlaşma sürecinin bir barometresi olarak nitelendirilmektedir (Atkinson, 2012, s. 49). Bir başka deyişle beden, yaşanan toplumsal dönüşümlerin cisimleşmiş hali olarak okunabilmektedir. Giddens'in (2014, s. 132) belirttiği üzere, modernite ile birlikte bedenin dış görünüşü ve bedensel davranışlar da modernleşmiştir ve dolayısıyla beden olgusu toplumsal alanda yaşanan dönüşümlerden etkilenmiştir.

### ***2.1.1.4. Bryan Turner ve bedensel düzen***



Çağdaş sosyoloji düşüncesi içerisinde bedenın toplumsal yaşamın merkezinde bir olgu olarak ele alınabilmesine ve beden sosyolojisi adıyla bağımsız bir disiplinin kurulabilmesine katkı sağlayan önemli isimlerden biri olan Turner neo - marksistlerin, postyapısalcı teorilerin ve feminist kuramın bedene dair bakış açılarından yararlanarak sentezci bir teori sunmaya çalışmıştır. Bu kapsamda Turner toplumsal düzenin esasında bedensel bir düzenleme biçimi olduğunu vurgulayarak bedeni gündelik yaşamın çözümlenmesinde ana unsur olarak görmektedir (Shilling, 2003, s. 78). Turner'a (2011, s. 29) göre, tarihsel olarak insanlık kültürü özellikle din, hukuk ve tıp gibi doğrudan ya da dolaylı olarak bedeni sınırlandıran kurumlar aracılığı ile kontrol altına alınmaktadır. Örneğin, gündelik yaşamın işleyiş biçimini belirleyen bu kurumlardan biri olan din, bedeni çeşitli ritüeller ile disipline etmekte, hukuk ise bu disiplini yeniden üreterek bedenın gözetim altına alınabilmesine meşru bir zemin sağlamaktadır. Bu iki kurumla birlikte, bedenın iktidar altına alınmasında modern tıp kurumuna ayrı bir önem atfeden Turner'a (2011, s. 29) göre tıp, ürettiği bilimsel bilgi söylemleriyle gündelik yaşamda bedenın düzenlenmesinde, sınırlandırılmasında ve hatta temsil edilmesinde çok büyük bir rol oynamaktadır. Bu sebeple Turner, toplumsal kurumların şekillendirdiği gündelik yaşam pratiklerinin analizini, beden merkezli bir şekilde yapılması gerektiğini vurgulamaktadır. Başka bir ifade ile toplumsal kurumlar ürettiği bilgiler, ritüeller ya da yasalar ile doğrudan ya da dolaylı olarak bedene müdahale etmektedir ve bu kurumların büyük ölçüde belirlediği gündelik yaşamın çözümlenmesi ancak ve ancak bedenın çözümlenmesi ile mümkün olmaktadır.

Turner, gündelik yaşamın analizi için bedene odaklanması gerektiği savıyla birlikte, bağımsız bir alt disiplin olarak beden sosyolojisinin ilkelerini ve önemini de ortaya koymasıyla, bedenın toplumsal bir olgu olarak nasıl teorize edilmesi gerektiği ile ilgili açıklamalar sağlamaktadır. Söz konusu teorisyen, sosyal sistemlerin analizinin öncelikle bedenın problematize edilmesiyle incelenebileceğini vurgulamakta ve bedenın sosyoloji için ne denli önemli bir olgu olduğunun altını çizmektedir. Buna istinaden Turner, nüfusun yeniden üretilmesi, kitlelerin zaman ve mekân içinde düzenlenmesi, bedenın iktidar tarafından sınırlandırılması ve bir kimlik/benlik aracı olarak bedenın temsil edilmesi bağlamında bedenın sosyal kurumlar ile olan ilişkinin açığa çıkarılmasıyla toplumsal düzenin analizinin mümkün olabileceğini belirtmektedir (Shilling, 2003, s. 78). Bu noktada Turner, öncelikle bedeni doğa ve kültürün kesişme

merkezi olarak ele alarak bedeninin hem fiziksel hem de toplumsal yönlerinin ortaya çıkarılması gerektiğini belirtmektedir (Nazlı, 2009, s. 63). Çünkü Turner'a (1996, s. 66) göre bedeninin yiyecek, giyecek, barınma, uyku gibi var olan biyolojik ihtiyaçları, kültürel düzenlemelere tabi olarak belirlenmektedir ve bu anlamıyla beden, doğal düzen ve kültürel düzen arasında hayati bir köprü görevi görmektedir. Dolayısıyla beden hem kültürün hem de doğanın bir gerçekliği olarak yorumlanabilmektedir.

Turner'ın beden sosyolojisine katkılarında biri de iç ve dış beden üzerine yaptığı ayırımdır. Dış beden kültürel yorumlamaların ve sosyal temsillerin cisimleşmiş halidir. Buna karşılık iç beden ise sosyal yapı ve düzenlemelerin içsel yüzeyidir (Nazlı, 2009, s. 63). Bununla birlikte Turner (1996, s. 67) bedeninin bireysel beden ve kitlesel beden olarak iki ayrı şekilde incelenmesi gerektiğini belirtmektedir. Ona göre biyolojik arzuyu temsil eden bireysel beden din, tıp ve hukuk gibi kurumlar aracılığı ile rasyonalize edilmektedir. Nüfusu temsil eden kitlesel beden ise politikalar, kürtaç ve cinsel davranış düzenlemeleri gibi biyo politikalar temelinde sınırlandırılmaktadır (Turner, 1996, s. 67). Kitlesel bedeninin düzenlenmesine kadın ve erkek arasındaki fizyolojik farklılıkların toplumsal yaşamda eşitsizlikler biçiminde çıktığını örnek gösteren Turner (1996, s. 67) beden sosyolojisinin aynı zamanda politik mücadelenin merkezinde yer alan bir alan olduğunu vurgulamaktadır. Daha açık bir ifade ile Turner, biyo politikaya referans vererek bedeninin iktidar karşısındaki konumuna odaklanmakta ve bu sebeple bedeni politika ile ilişkilendirmektedir. Buna ek olarak, yaşlılık, gençlik, çocukluk gibi özellikler vatandaşlık politikaları bağlamında beden üzerinden tanımlanmaktadır ve bu sebeple Turner'a (1996, s. 67) göre beden, ataerkillik, gerontoloji, gerontokrasi gibi politik unsurların meşrulaştırıldığı bir olgudur. Turner (1996, s. 68) için beden sosyolojisinin bir diğer özelliği ise hastalık ya da sakatlık gibi "sosyal patolojilerin" analizinin yapılabilmesini mümkün kılmasıdır. Bu anlamıyla beden sosyal bir olgu olarak anormalliğin ya da sapmaların toplumsal analizi için merkezi bir konum teşkil etmektedir.

#### ***2.1.1.5. Arthur W. Frank ve maddesel bir gerçeklik olarak beden***

Bryan Turner gibi bağımsız bir beden sosyolojisi disiplini kurma amacı olan bir diğer teorisyen A. W. Frank'tır. Turner'ın yapısalcılığa kayan sentezci yaklaşımına alternatif bir teori sunmaya çalışan Frank, geliştirdiği beden teorisinin merkezine beden ile sosyal eylem arasındaki ilişkiyi koymaktadır. Bedeni sosyal etkileşim teorileri ışığı

altında inceleyen Frank'a (1991, s. 48) göre odaklanılması gereken bedensel düzenleme biçimlerini oluşturan kurumlar değildir. Asıl incelenmesi gereken bu düzenlemelerin bizzat toplumdaki bireylerin kendi bedenleri aracılığı ile nasıl inşa ettikleridir. Bu sebeple Frank kitle bedeninden ziyade bireysel bedeni teorileştirmeye çalışmaktadır. Frank için beden, aktörlere sosyal eylemi gerçekleştirme yolu sağlayan ve aynı zamanda sosyal eylemi sınırlandıran maddesel bir fenomendir (Shilling, 2003, s. 82 – 83). Çünkü Frank (1991) bedeni söylemler ya da sosyal kurumların düzenlemesiyle ortaya çıkan bir olgu olarak görme eğilimi taşımamaktadır. Bunun yerine Frank (1991, s. 50 – 51) bedeni diğer bedenlerle etkileşime girdiği anda ortaya çıkan bir düzenleme biçimi olarak ele almaktadır. Örneğin kadın bedeni erkek bedeniyle etkileşerek ve bu etkileşim sürecinde kategorik olarak ayrılarak ortaya çıkan iki farklı beden tipine işaret etmektedir (Shilling, 2003, s. 83).

Frank için beden söylemler, kurumlar ve bedenselleşme şeklinde birbiriyle ilişkili üç farklı olgu temelinde gerçekleşmektedir (Nazlı, 2009, s. 63). Frank (1991, s. 49) beden olgusunu sosyal olarak üretilen beden tekniklerinin hem bir nedeni hem de bir sonucu olarak söylemler, kurumlar ve bedenselliğin kombinasyonu olarak görmektedir. Daha açık bir ifade ile Frank için bedenin nasıl kullanılacağına ilişkin kültürel bir olguya gönderme yapan beden teknikleri hem maddesel bedenin hem de toplumsal olanın bir ürünüdür (Shilling, 2003, s. 83). Dolayısıyla beden teknikleri bir yandan biyolojik bir gerçeklik olarak bedenin kapasitesi ile bir yandan da beden üzerine yüklenen kültürel anlamlar ile inşa olmaktadır. Bu kapsamda Frank'ın üçlü beden analizinde yer alan söylem olgusu bedeni tamamen belirlememekle birlikte, bedenin kullanımına ilişkin tekniklerin sınırlarını ve olasılıklarını çizmektedir. Bir başka deyişle söylem Frank'ın beden teorisinde bireyin bedenini deneyim edebilmesi için kaynak aldığı bir tür bilişsel haritadır (Nazlı, 2009, s. 63). Ancak, bedenin deneyim edilmesi için bireysel bedenin diğer bedenler ile etkileşime girmesi gerekmektedir ve bu da söz konusu teorisyenin ikinci kavramı olan fiziksel bir mekânı gerektirmektedir. Bu noktada Frank'ın üçlü beden analizindeki ikinci kavram, bedenin hareket halinde olduğu ve etkileşime girerek beden teknikleri söylemlerini üretebilmesini sağlayan fiziksel mekânlar olarak adlandırdığı sosyal kurumlardır (Shilling, 2003, s. 83). Frank'ın beden sosyolojisinde beden tekniklerini üreten söylemin kendisi dışsal bir şekilde kurumlar tarafından dayatılan bir olgu olarak yorumlanmamaktadır. Aksine, söylem ve

dolayısıyla bedensel tekniklerin düzenlenmesi, bireysel bedenlerin birbirleriyle karşılaşım etkileşime girmesiyle oluşmaktadır. Başka bir ifade ile Frank için bedensel tekniklerin düzenlenmesi sosyal olarak belirlense de, bu belirlenim süreci kurumlar tarafından değil, bireysel bedenlerin diğer bedenler ile olan etkileşimiyle oluşmaktadır (Shilling, 2003, s. 83). Bu kapsamda sosyal kurumlar ise bu etkileşim ortamının sağlayan fiziksel mekânlar olarak tasvir edilmektedir. Bu açıdan Frank (1991, s. 49) beden analizindeki üçüncü kavramını etli, kanlı ve canlı bedene gönderme yapan bedenselliğe yer vermektedir. Bu bağlamda bedensel tekniklerin ve söylemlerin oluşabilmesine imkân veren fiziksel mekânların -sosyal kurumların- içinde bulunan biyolojik bedenden bahsedilmektedir. Bu sebeple Frank'ın sosyolojisi, bedenleşmiş bir sosyolojidir ve biyolojik olanı yadsımayarak beden tekniklerinin oluşumunda bireysel bedeni de analizine kattığı için bedeni geri getirme girişimi olarak okunabilmektedir.

Sosyal eylemi biçimlendiren aynı zamanda sosyal eylemi sınırlandıran sentezci bir beden teorisi sunan Frank (1991, s. 55- 62) beden kullanım tekniklerinin bağlama göre değiştiğini belirterek disipline edilen beden, yansıyan beden, baskılayıcı beden ve iletişimsel beden şeklinde dört farklı beden kullanım tekniği tipolojisi ortaya koymaktadır. Bu tipolojileri birer ideal tip olarak kavrayan Frank bu ideal tiplerin doğası gereği evrensel bir nitelikte olamayacağını altını çizmektedir. Söz konusu ideal tiplerden disipline edilen beden tekniği, devlet müdahalesi ve politik rejimlerin bir aracı olarak askerlik ve din gibi kurumlarda görülmekte iken, bir diğer ideal tip olan yansıyan beden tekniği daha çok tüketim kurumu aracılığı ile bedenselleşmektedir (Shilling, 2003, s. 84 – 85). Daha açık bir ifade ile yansıyan beden tekniği tipi, kapitalist tüketim kültürünün bedenselleşmesi sürecidir ve bu süreç bireyin dış bedeninde gerçekleşmektedir (Frank, 1991, s. 61). Frank'ın beden teorisinde üçüncü ideal tip olan bedensel teknik ise aracının güç ve iktidar olduğu baskılayıcı bedendir (Shilling, 2003, s. 85). Sosyal eylem içinde baskılayıcı beden tekniğine örnek olarak erkek bedenleşmesini gösteren Frank (1991, s. 69) savaş metaforunu kullanarak baskılayıcı bedenin iktidar kurmak uğruna diğerlerini öldüren bir beden tekniği olduğunu belirtmektedir. Bu anlamıyla erkek bedeni aslında cinsel olarak baskılayıcı bir bedene tekabül etmektedir ve bu baskı başta kadın bedenini yok saymak ile gerçekleşmektedir. Son olarak, Frank'ın bir diğer beden tekniği ideal tipi ise kültürel olarak onaylanma aracı olarak ele aldığı iletişimsel bedendir (Shilling, 2003, s. 85). İletişimsel beden diğer

bedenlerle iletişime geçmek için kullanılan ve esasında diğer bedenler ile etkileşime girerek bireysel bedenin kültür ile ilişki içerisine girmesini sağlayan bir teknik olarak yorumlanabilmektedir.

#### **2.1.1.6. Chris Shilling ve proje olarak beden**

Temel olarak beden sosyolojisi teorileri bedenin toplumsal bir olgu olarak kavranması konusunda sosyal teoriye büyük açılımlar sağlamaktadır. Bu kapsamda söz konusu yaklaşımlar farklı bakış açılarıyla bedeni şekillendiren söylemlere, bedensel düzeni oluşturan sosyal kurumlara, bedenin gündelik hayata olan müdahalesine ya da bedenin sosyal eylemi dönüştürmesine odaklanarak beden sosyolojisinin temellerinin atılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Shilling, 2003, s. 87). Yukarıda adı geçen teorisyenler dışında bazı teorisyenler bedeni geç modernite tartışmaları bağlamında kimlik, tüketim kültürü, toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri, sınıfsal eşitsizlikler ve sermaye – habitus gibi olgular ile de ilişkilendirmektedir.

Bedeni bireysel bir kimlik aracı olarak değerlendiren beden sosyolojisi temsilcilerinden biri olan Shilling (2003, s. 4) için geç modernite şartlarında beden, bireylerin kendi kimliklerini üzerine inşa ettikleri bir projeye dönüşmektedir. Bir başka ifadeyle, geç modernite şartlarında beden çağdaş benliğin kurucu unsuru olarak nitelendirilmektedir (Giddens, 2014, s. 133). Burada bedensel projeden kast edilen olgu, bireyselliğin ön planda olduğu geç modernite zamanındaki dönüşümlerle birlikte ortaya çıkan küreselleşme, neoliberalizm ve tüketim kültürüdür. Sınıf kavramının görece erimeye başladığı, üretim ilişkilerinin yerini tüketim ilişkilerinin aldığı, akla duyulan güvenin sorgulandığı kaotik bir ortam olan çağdaş zamanda beden, bireyin her daim kendisiyle birlikte var olabilen son maddesidir ve bu sebeple bireyin kendini diğer bireylerden ayırabilmek için kullandığı bir araca dönüşmektedir. Çağdaş zamanın karmaşık ortamında yaşayan bireyin son kontrol aracı olarak beden, benliğin tasarlanmasında rol oynayan yegâne kimlik aracına dönüşmektedir (Giddens, 2014, s. 272). Zira geç modernite şartlarında benliğin kurucu unsurunun bedende cisimleşmesi bireye dışsal olarak görünürlük ve görsel olarak farklılık sağlayarak toplum içindeki konumlanışını pekiştirme ya da temyiz etme konusunda oldukça yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla beden bireysel kimliğin sergilenmesinde rol oynayan bir sembol aracıdır. Çünkü geç modernite şartlarında kimlik, bedenler aracılığı ile görülebilir performanslar içinde cisimleşmektedir (Turner, 1996, s. 195). Bir başka deyişle kimlik beden aracılığı

ile inşa edilerek yine beden aracılığı ile görünür kılınmaktadır. Beden bireysel kimliğin sembolü olarak bireyler tarafından şekillendirilen, sınırlandırılan ve düzenlenen bir proje olarak ortaya çıkmaktadır. Shilling'e (2003, s. 4 – 6) göre bedenin bir proje olmasına verilebilecek en iyi örneklerden birisi neoliberal sağlık politikaları ve tüketim kültürünün de etkisiyle ortaya çıkan diyet, kilo verme, fit kalma, sağlıklı yaşama gibi birer kimlikleşme aracı olarak kullanılan uygulamalardır. Featherstone'un (2013, s. 149 – 157) belirttiği gibi, tüketim kültüründe sağlıklı ve iyi bir formda görünmek piyasada metalaştırılmaktadır ve bu anlamıyla bedene "iyi" bakmak, bedeni korumak bir yaşam tarzı ve tüketim pratiği haline gelmektedir. Bir başka deyişle bedensel sağlık biyolojik bir ihtiyaç olmaktan çıkıp gösterge niteliği olan toplumsal bir buyruğa dönüşmektedir (Baudrillard, 2013, s. 163). Bu göstergeye sahip olmak isteyen çağdaş birey tüketimin hızına kapılarak bedensel projelere kendini adamaya başlamakta ve bedenine yatırım yaparak kendini var etmeye çalışmaktadır (Shilling, 2003, s. 174). Burada belirtilmesi gereken bir nokta ise bireyin kendi öznel kararı ile bedenini bir projeye dönüştürmediğidir. Çünkü geç modernite ve tüketim kültürü bireye hazcı bir arzunun yanında bedensel disiplini de aşulamakta ve bu aşamada ise bedenlerin birer proje olması seçimden ziyade bir zorunluluk olarak algılanmaktadır (Featherstone, 1991, s. 171).

Birey için beden projesinin bir zorunluluk olarak algılanması ile birlikte, bireyin toplumdaki konumunu pekiştirmek için giriştiği bu proje elbette ki ekonomik, sosyal ve kültürel kaynakların varlığı ya da yokluğu ile yakın bir ilişki içerisindedir. White'ın (2012, s. 272) belirttiği gibi, çağdaş toplumlarda bireylerin hepsi eşit şartlarda bedenlerini düzenleme özgürlüğüne sahip değildir. Dolayısıyla eşitsizlik ve beden birbirleriyle ilişkili iki olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bourdieu için beden bireyin sosyal konumuna ilişkin mesajlar taşıyan bir sermaye türüdür ve bu anlamıyla sınıf faktörü bedensel projenin inşa edilmesini sağlayan habitusu büyük ölçüde belirlediğinden bedeni eşitsizliğin bir kaynağı olarak okuyabilmek mümkündür (Işık, 1998, s. 138). Çünkü bedensel proje için bedene yönelik olarak yapılan spor, diyet, kozmetik ve moda gibi müdahaleler tüketim ile ilişkili olarak ekonomik bir kaynak temelinde gerçekleşebilmekte ve sonucunda alınacak beğeni kültürel bağlam ile ilişkili bir şekilde oluşmaktadır.

Vücut geliştirmeci erkeklerin araştırma konusu olduğu bu çalışma kapsamında, erkeklerin kendi bedenlerine yönelik bir müdahale olarak vücut geliştirme çalışmaları yapmaları ve vücut geliştirme alanının dinamiklerinden biri olan besin takviyesi ve steroid kullanımı pratiklerine katılma nedenlerinden en belirgin bedensel görünümünü iyileştirme arzusudur. Bir başka deyişle vücut geliştirmecilerin verdiği tüm çaba bedensel sermayelerini geliştirmeye yöneliktir (Bridges, 2009, s. 83). Bu sebeple vücut geliştirme alanında arzulanan bedensel sermaye ile hegemonik erkeklik arasında nasıl bir ilişki olduğunu inceleyen bu çalışmanın şimdiki bölümünde, Bourdieu'nun beden sosyolojisine ilişkin katkılarından biri olan bedensel sermaye kavramı açıklanmaya çalışılacaktır.

#### ***2.1.1.7. Pierre Bourdieu ve toplumsal eşitsizliklerin bir göstergesi olarak beden***

Genel olarak yukarıda bahsedilen beden teorilerinde, beden ile toplum ilişkisi yapılar ya da failer aracılığı ile irdelenmektedir. Örneğin Foucault, bedeni söylem karşısında sürekli olarak şekillendirilen bir nesne şeklinde ele almakta ve bu sebeple büyük çoğunlukla söylemi oluşturan yapılara odaklanarak bedenin öznel deneyimlerine yer vermemektedir (Shilling, 2003, s. 71). Buna karşılık Goffman, bedeni bireyler arasında gerçekleşen etkileşimin bir ürünü şeklinde ele alarak bedenin daha çok faillik yönüne vurgu yapmakta ve yapıdan ziyade özneyi vurgulayarak beden sosyolojisine mikro bakış açısından katkılar sağlamaktadır (Turner, 1996, s. 62). Bu yapı - fail ayrımı eğilimi sosyolojinin tüm dallarında olduğu gibi benzer bir şekilde çağdaş beden sosyolojisi teorisyenlerinin kuramlarında da görülebilmektedir. Turner sıkı bir biçimde yapısalcı olmamasına karşın, bedeni daha çok iktidar kurumları nezdinde söylemsel bir olgu olarak değerlendirip yapıya odaklanmakta iken, Frank gibi teorisyenler bedeni sosyal eylem içerisine yerleştirerek bedensel düzenlemelerin etkileşim ile birlikte ortaya çıktığını belirterek daha çok failliğe odaklanmaktadır (Shilling, 2003, s. 82). Bu yapı ve fail karşıtlığını Bourdieu gibi düşünürler aşmaya çalışarak beden teorilerinde yeni açılımlar sağlamaktadır. Nitekim Bourdieu (1990, s. 25) için beden ve sosyal yapı arasında çift yönlü bir ilişki söz konusudur ve bu anlamıyla beden sosyal yapı tarafından şekillendirilen bir olgu olmak ile birlikte sosyal yapıyı da şekillendiren bir olguya işaret etmektedir. Beden ve toplum yalnızca tekli bir etkileşim içerisinde değil, aynı zamanda birbirlerini yapılandıran karşılıklı bir etkileşim içerisindedir. Bir başka deyişle, bireyler bedenlerinin kapasitelerine ve kullanım tekniklerine bağlı olarak bir yandan gündelik

yaşamı şekillendirirken, bir yandan gündelik yaşam bireylerin bedensel tekniklerine müdahalede bulunmaktadır (Shilling, 2005, s. 69). Bedeni habitusun cisimleşmiş bir hali olarak bedensel sermaye kavramı içerisinde toplumsal eşitsizlikler temelinde tanımlayan Bourdieu, bu anlamıyla beden teorilerine sentezci bir bakış açısı kazandırma konusunda oldukça etkili bir isim olmuştur (Shilling, 2003, s. 127).

#### **2.1.1.7.1. Bourdieu sosyolojisinde temel kavramlar: habitus, alan ve sermaye**

Bourdieu'nun beden ile ilgili sentezci analizlerine geçmeden önce söz konusu teorisyenin sosyolojik düşüncesinin gelişmesindeki etkilerden söz etmek yerinde olacaktır. En genel hatlarıyla bilginin bireyin konumundan bağımsız bir gerçeklik mi yoksa onun bir ürünü mü olduğu sorusuna bir tepki olarak gelişen Bourdieu sosyolojisinde en temel amaç, sosyolojik düşünceyi krize sokan öznelcilik-nesnelcilik, yapı-fail ya da makro-mikro olarak nitelendirilen sorunlara bir çözüm üretmektir (Jenkins, 1994, s. 66). Bu kapsamda Bourdieu, Marx'ın toplumsal sınıf temelinde teorileştirdiği çatışmacı yaklaşımından, Weber'in ekonomik kaynaktan ziyade kültürel bir kaynağa gönderme yapan tabakalaşma örüntülerinden biri olan statü gruplarından, Durkheim'm toplumsal olanı vurgulayışından ve kendisinin Cezayir'de yürütmüş olduğu antropolojik çalışmalardan etkilenerek sosyolojik teoriye sentezci bir açılım sunmuştur (Swartz, 2015, s. 30). Yapı ve fail ilişkisini birbirlerinden ayrı zıt kutuplar olarak görmek yerine, iki paradigmayı birleştirmeye çalışan Bourdieu için sosyoloji biliminin en temel işlevi tahakküm ilişkilerini açığa çıkarmaktır ve bu nedenle öncelikle sosyolojideki nesnelcilik ve öznelcilik tahakkümünün irdelenmesi gerekmektedir (Calhoun, 2014, s. 116). Bu sebeple geliştirdiği düşünümsel yöntemli sosyoloji teorisinde Bourdieu, sosyoloji alanında kökleşmiş yapı ve fail ikiliğine itiraz ederek sosyal teorinin bu ikili yapıya eşit bir biçimde ihtiyacı olduğunu belirtmektedir:

“Günümüz sosyolojisi bir sürü sahte zıtlıklarla dolu. Kendime doğrudan bu zıtlıkları aşma hedefini koymamış olsam da çalışmalarım beni sıklıkla buna yönlendirdi. Bu zıtlıklar sosyolojik alanın gerçek bölünmeleri; toplumsal bir temeli var, ama hiçbir bilimsel temeli yok. Mesela kuramcılar ve uygulamacılar veya öznelciler ve nesnelciler veyahut yapısalcılık ve fenomenolojinin bazı biçimleri arasındaki en belirgin olanlarını ele alalım. Bütün bu karşıtlıklar (ve daha niceleri) bana bütünüyle yapay ve aynı zamanda tehlikeli gözüküyorlar, zira tefekkürü sakatlıyorlar. Buna en tipik örnek, nesnel ilişkileri Marx'ın dediği gibi bilinçten ve bireysel iradeden bağımsız olarak kavramayı hedefleyen, yapısalcı olarak adlandırabileceğimiz yaklaşımla, failerin etkileşim ve sosyal temaslardan



edindikleri tecrübeleri ve sosyal gerçekliğin zihni ve pratik inşalarına yaptıkları katkıyı kavramayı hedefleyen fenomenolojik, etkileşimci veya etnometodolojik yaklaşım arasındaki karşıtlıktır (Bourdieu, 2016a, s. 74).”

Tüm bu çabalar Bourdieu'nun sosyolojik bilgi kuramına özne, tarih ve yapıyı da katarak sentezlediği ve bu sentezin sürekli olarak geriye dönük bir biçimde sorgulandığı yapısal inşacı tarihsel epistemolojiye dayanan teorilerinin şekillenmesine yol açmıştır (Arlı, 2014, s. 136). Bourdieu'nun sentezci yaklaşımında sosyolojideki birey ve toplum ayırımını yıkmaya çalışan en önemli kavramlar ise habitus, alan ve sermaye olarak karşımıza çıkmaktadır. Nesnellik ve öznellik arasındaki karşıtlığı aşan bu kavram seti ile Bourdieu, teorilerinde kullandığı başlıca olgu olan habitus aracılığı ile eylemi hem makro hem de mikro düzeylerde teorize ederek sosyolojide yaygın olan bu krizi bertaraf etmektedir (Swartz, 2015, s. 26). Yapı ve bireyi ayırmaksızın eyleme vurgu yapan habitus teorisi eylemi eyleyicisiz olarak gören nesnelciliğe karşı bir tepki olduğu kadar, eylemi bilincin özgür bir projesi olarak tanımlayan öznelciliğe karşı da bir tepki olarak nitelendirilmektedir (Bourdieu ve Wacquant, 2003, s. 110).

En yalın haliyle bir düzenler sistemi olarak eylemi şekillendiren habitus, bireylerin belirli durumlar karşısında nasıl davranacağını belirleyen bir olguya gönderme yapar ve bu yönüyle esasen bir tür pratik hissiyatı olarak okunabilmektedir (Türk, 2008, s. 125). Dolayısıyla habitus bireylerin davranışlarını ve pratiklerini eylemek için kullandıkları bir kaynaklar dizgisi olarak yorumlanabilmektedir. Nitekim Bourdieu ve Wacquant'a (2003, s. 27) göre habitus nesnelere, olaylar ve olgular karşısında bireylere nasıl düşünmeleri, ne yönde hareket etmeleri ve hangi biçimlerde eyleme geçmeleri konusunda taktikler üreten bir mekanizmadır. Bu anlamıyla yaşam tarzı ile oldukça yakından ilişkili bir kavram olan habitus bireylerin sosyal dünyayı anlamlandırma süreçlerini sağlamak ile birlikte bireylere kendi bağlamlarına göre belirli yargılara sahip olmalarını da sağlamaktadır. Dolayısıyla habitus, neyin iyi neyin kötü olduğuna dair bireysel inanç ve tutumlara tekabül eden sosyal beğeni yargılarını şekillendiren bir kavrama gönderme yapmaktadır (Türk, 2008, s. 125). Örneğin işçi sınıfından gelen bir kişinin yemek yeme biçimi, spor yapma alışkanlığı ya da siyasal kanaatleri gibi dünya görüşünü oluşturan tercihler orta sınıfa mensup bir bireyden oldukça farklıdır. Bu farklılaşmayı habitus ile açıklayan Bourdieu (2006, s. 23) için habitus bu anlamıyla dünya görüşü, düşünce şekli, beğeni tarzı ile birlikte eşyaları tasnif etme biçimleri kadar mikro yapıdaki davranış örüntülerinin biçimlenmesinde rol

oyunmaktadır. Nitekim habitus, bireyin yemek yemekten giyinmeye kadar tüm tercihlerini etkilemektedir (Yel, 2014, s. 565).

Bireylerin sosyal yaşama dair beğenilerini, zevklerini ve algılarını şekillendiren habitus, Bourdieu sosyolojisinde yalnızca aktif bir öznelliğe gönderme yapan bir kavram olarak ele alınmamaktadır. Her ne kadar eyleyici olmak bireysel bir düzleme işaret ediyor gibi görünse de, eyleyiciler toplumsal yaşamı habitusları aracılığı ile deneyim etmektedir. Nitekim Bourdieu sosyolojisinde yer alan başlıca kavram olarak habitus hem yapıyı hem de bireyi içine alan kapsamlı bir teori sunmaktadır. Çünkü toplumsal yapı tarafından şekillendirilen habitus, aynı zamanda toplumsal yapıyı dönüştürme görevi de görmektedir (Bourdieu, 1997a, s. 122). Bu bağlamda habitus hem bireysel bir eylem eğilimleri yapısının hem de aktörlerin ekonomik, sosyal ve kültürel bağlamları temelinde edindiği düşünme, anlama, algılama ve yorumlama eğilimlerinin toplamı anlamına gelmektedir (Cuff, Sharrock ve Francis, 2013, s. 359). Dolayısıyla bu eğilimlerin oluşmasında bireyin etkisiyle birlikte toplumsal yapının müdahalesi de söz konusu olduğu anlamı çıkarılabilmektedir. Bu anlamıyla habitus bireysel tarih ve deneyimle ilişkili olduğu kadar sınıf üzerinden gelişen toplumsal tarih ile de yakından ilişkili olarak, hem toplumsal hem de bireysel deneyimlerin ortak paydasını ifade etmektedir (Türk, 2008, s. 125). Bu nedenle Bourdieu, teorisini geliştirirken öznelliğe gönderme yapan alışkanlık kavramından farklı olarak kolektif bir yapılaşmaya dikkat çeken habitus kavramını kullanmayı tercih etmiştir (Bourdieu ve Wacquant, 2003, s. 111). Bourdieu habitus olgusuyla herhangi bir genelleme amacı taşıyor olsa da, sınıfsal habitusları birer ideal tip olarak kategorize etmektedir. Zira Bourdieu burjuvazi, küçük burjuvazi ve halk kitlelerinin sahip olduğu üç farklı sınıfsal habitusun varlığından söz etmektedir (Wacquant, 2014, s. 67). Aslında habitus kavramının hem öznellik hem de nesnellik içerdiği sınıfların kendine özgü habituslarının keşfedilmesi ile rahatlıkla anlaşılabilir. Nitekim aynı sınıflara mensup olan eyleyiciler ortak bir habitus eğilimine sahiptir ve bu ortak örüntü dizinleri Bourdieu sosyolojisinde bir diğer kavram olan pratik kavramına işaret etmektedir (Cuff, Sharrock ve Francis, 2013, s. 361). Pratik, ortak bir örüntü habitusu olduğu için işçi sınıfına mensup bir kişinin yemek yeme pratiği ile orta sınıfa mensup bir kişinin yemek yeme pratiği birbirinden farklılaşmaktadır. Pratikler sınıflar tarafından bilinçli olarak tasarlanmazlar, aksine çoğunlukla çevre koşullarına bir tepki olarak geliştirilmektedir (Cuff, Sharrock ve

Francis, 2013, s. 362). Bunun sebebi ise toplumsal yapılar temelinde şekillenen habitusun – örneğin sınıfsal konumların – bireyler tarafından bilinçdışı bir biçimde içselleştirilme sürecinde oluşmasıdır (Hitchcock, 2013, s. 149). Habitus kavramı bu anlamıyla bireysel olduğu düşünülen eylemin aslında toplumsal bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bireylerin toplumsal yapı ile her türlü etkileşimi sonucunda oluşan habitus bir bakıma toplumsallaşmış bir öznellik biçimi olarak adlandırılabilir (Türk, 2018, s. 125). Bu toplumsallaşma süreci ise verili bir konuma ihtiyaç duymaktadır ki bu konum Bourdieu sosyolojisinde bir diğer kavram olan alana tekabül etmektedir.

Habitus kavramı dışında Bourdieu'nun sentezci teorilerinin oluşmasını sağlayan bir diğer kavram alandır. Bourdieu sosyolojisinde toplumsal kurumlara alternatif bir okuma sağlayan alan kavramı verili, tutarlı ve doğal bir oluşumdan ziyade içinde çatışmanın olduğu ve sürekli değişim halinde olan dinamik bir oluşuma karşılık gelmektedir (Bourdieu ve Wacquant, 2003, s. 89). Çünkü Bourdieu modern toplumun homojen bir oluşum olmadığını ve bir dizi yarı özerk alanlardan – din, eğitim, kültür, spor vb. gibi – oluştuğunu belirtmektedir (Moitter, 2002, s. 349). Nitekim alan evrensel bir yapıdan ziyade kültürel ve tarihsel bir bağlama işaret etmektedir. Bir başka ifade ile her farklı alan kendi bağlamsal çerçevesine göre yapılandırılmaktadır. Bourdieu sosyolojisinde alan ekonomi, siyaset, eğitim, sanat, spor vb. gibi sosyal uzamlar ile ifade edilmekte ve bu alanların içinde bulunan bireyler birbirleriyle yarışarak üstünlük kurma mücadelesi içerisinde toplumsallaşmaktadır (Layder, 2010, s. 334). Zira alanlar Bourdieu (2015a, s. 68) için güç ve tahakküm ilişkilerinin gerçekleştiği mekânlardır.

Toplumsal kurumlardan farklı olarak alanların tamamen dışsal bir yapılanma olmadığını Bourdieu oyun metaforuna başvurarak anlatmaktadır. Burada bireyler aktif birer özne olarak oyuna farklı arka planları – habitus ve sermaye türleri - ile katılan oyuncular konumundadır. Oyun da doğası gereği kazananların ve kaybedenlerin olduğu ve oyuncular arasında rekabetin olduğu bir oluşum olan alana işaret etmektedir (Bourdieu, 2016b, s. 228). Oyuncuların içerisinde bulunduğu alan tıpkı bir oyun gibi bir dizi sorgulanmadan kabul edilmesi gereken kurallardan oluşmaktadır. Bir başka deyişle her alan kendine özgü bir takım oyun kurallarından oluşarak oyuncuların alan içerisindeki konumlanış biçimlerini belirlemektedir (Naulin ve Jourdain, 2016, s. 123). Dolayısıyla oyunun kurallarına göre oynayan oyuncular alanda daha fazla pay elde

edebilirken, kuralları ihlal eden ya da kurallara uymayan oyuncular alanda tabi olarak konumlandırılmaktadır. Bu konumlandırma süreci ise alan içerisindeki oyuncuların habituslarına ve sermayelerine göre şekillenmektedir. Çünkü alanlar içinde ekonomik, kültürel, sosyal ve simgesel sermaye biçimlerinin kullanıldığı ve harekete geçirildiği rekabetçi bir yapılanmadır (Ritzer ve Stepnisky, 2014, s. 529). Habitus ve sermayeleri ile alana katılan oyuncular aynı zamanda alanı sürdürme, muhafaza etme ya da yıkma stratejileri uygulamaktadır ve bu anlamıyla alan habitus ile belirlenen bir oluşum olmakla birlikte habitus aracılığı ile yeniden şekillendirilen dinamik bir yapılanmayı ifade etmektedir (Wacquant, 2014, s. 65). Başka bir ifade ile alan hem habitus tarafından yaratılan hem de habitusu yapılandıran bir mücadeleye işaret etmektedir:

“Bir alan, yapılanmış bir toplumsal uzamdır, bir kuvvetler alanıdır – ezenler ve ezilenler vardır, bu uzamın içinde etkiyen düzenli, sürekli, eşitsizlik münasebetleri vardır - , ama bir yandan da bu kuvvetler alanını dönüştürmek ya da korumak için verilen mücadelelerin alanıdır. Bu evrende herkes, başkalarıyla sürdürdüğü rekabet içinde, elinde tuttuğu ve alan içindeki konumunu, dolayısıyla da izleyeceği stratejileri tanımlayan kuvveti (görece) devreye sokar (Bourdieu, 1997b, s. 47).”

Bir iktidar mücadelesi biçimi olarak alanın kendine özgün kuralları vardır<sup>1</sup> ve bir alanda avantajlı olmak Bourdieu'nun bir diğer kavramı olan sermaye temelinde belirlenmektedir. Oyun metaforuna referans ile her alanda geçerli ve etkili olan bir takım oyun kartları vardır ve bu oyun kartları aslında bireylerin arka planları olarak tanımlanan sermayelere karşılık gelmektedir. Bu sebeple habitus, alan ve sermaye Bourdieu sosyolojisinde birbirine sıkı sıkıya bağlı kavramsal setleri ifade etmektedir (Bourdieu ve Wacquant, 2003, s. 82 – 83). Sermaye alanın kurallarını içeren ya da alanda verilen mücadele sonucunda ulaşılması istenen kaynağa gönderme yapmaktadır (Wacquant, 2014, s. 62). Böylece alandaki eşitsizlik sürdürülerek yeniden üretilmekte ve toplumsal tabakalaşma açısından bireyler alanlarda birer konumlanışa sahip olmaktadır. Bu konumlanış biçimleri ise Bourdieu'nun başka bir kavramı olan sermaye ile açıklanabilmektedir.

Sermaye türlerini kullanarak kendine özgü bir toplumsal tabakalaşma teorisi geliştiren Bourdieu için klasik ve modern tabakalaşma teorileri indirgemeci olarak

---

<sup>1</sup> Bourdieu sosyolojisinde eyleycilerin bir toplumsal alana o alanın tüm kurallarıyla birlikte dâhil olmaları *illusio*, bu alanın kendine özgün kurallarının eyleyciler tarafından içselleştirilmesi ise *doxa* kavramıyla açıklanmaktadır (Bourdieu ve Wacquant, 2003).

nitelendirilmektedir (Calhoun, 2014, s. 107). Bourdieu özellikle Marksist teorilerin ekonomik belirlenimci ilkesine karşı çıkararak, toplumsal eşitsizliklerin sürdürülmesi ve yeniden üretilmesinde aktif özneler olarak gördüğü bireylerin kendi bağlamlarında ürettiği kültürel becerilerinin de göz ardı edilmemesi gerektiğini belirtmektedir. Çünkü günümüzde toplumsal yapı içerisinde şekillenen ve toplumsal yapıyı şekillendiren eylem, yalnızca ekonomik kaynaklara referans verilerek tanımlanamayacak kadar karmaşık bir süreçtir. Bourdieu (2016b, s. 11) günümüzde eylemi belirleyen farklı türden sermayelerin var olduğunu ve bu sermayelerin birbirleriyle ilişkili olarak eyleyicisine doğrudan ya da dolaylı bir biçimde karlılık getirdiğini belirterek toplumsal tabakalaşma analizine ekonomik sermayenin yanında kültürel, sosyal ve simgesel sermayeyi de katmaktadır. Dolayısıyla Bourdieu eylemin ekonomik olanın yanında sosyal ve kültürel belirleyicilerini de kapsayan bir tabakalaşma teorisi sunmaktadır (Calhoun, 2014, s. 107). Bourdieu toplumsal eşitsizlikleri tek bir kaynağa gönderme yapan teorilerin aksine, birçok kaynağa gönderme yaparak açıklamaya çalışmaktadır. Ancak Bourdieu eşitsizliklerin kendilerine özgün mantığını yorumlamakla kalmamakta; bununla birlikte küresel bir şekilde eşitsizliklerin de var olduğunu belirterek toplumsal tabakalaşma analizini bir yandan genellemeye çalışmaktadır. Zira Bourdieu için eşitsizlikler belirli sermayeler temelinde çeşitlense de, farklı sermaye türlerine sahip olmak çoğunlukla eş zamanlı olarak birlikte gerçekleştiğinden küresel çapta genellenebilen bir eşitsizliğin varlığı da söz konusu olmaktadır (Naulin ve Jourdain, 2016, s. 109).

Bourdieu toplumsal hiyerarşileri yeniden üreten mekanizmalara, yani mücadelenin gerçekleştiği alanlara odaklanan bir teorisyen olarak her alana özgü ve birbirleriyle doğrudan ya da dolaylı olarak bağlantılı ekonomik, kültürel, sosyal ve simgesel sermaye şeklinde dört farklı sermaye türünden bahsetmektedir (Naulin ve Jourdain, 2016, s. 106 – 108). Ekonomik sermaye, bir bireyin iktisadi ve mülki kaynaklarının toplamına gönderme yapan bir sermaye türüdür. Marksist teoriden farklı olarak üretim araçları karşısındaki konumundan ziyade bireyin tüm maddi kaynakları ile temsil edilen ekonomik sermaye, diğer tüm sermaye biçimlerinde olduğu gibi birbirleriyle ilişkilidir ve bu sebeple hiçbir sermaye türü ekonomik olandan kopuk değildir (Göker, 2014, s. 282). Dolayısıyla ekonomik sermayeye sahip olmak diğer sermaye türlerine erişimi kolaylaştırmakla birlikte, diğer sermaye sahipleri de ekonomik

sermayeyi elde edebilme konusunda bir takım avantajlar yaşayabilmektedir. Bourdieu sosyolojisinde yer alan bir diğer sermaye türü ise bireyin ilişkiler ağına gönderme yapan sosyal sermayedir. Bireyin diğerleri ile olan ilişkileri bağlamında erişebildiği ya da erişebilme potansiyeline sahip olabildiği sosyal kaynak ve ayrıcalıkların toplamı olarak ifade edilebilmektedir (Yel, 2014, s. 570). Dolayısıyla ekonomik sermaye gelir ve mülkiyet ile ilişkiliyken, sosyal sermaye insan ve kurumlar ile olan etkileşimler ya da ağlar ile ilişkilidir. Bu sebeple sosyal sermaye bir gruba üye olmak ile kazanılan bir sermaye tipine işaret etmektedir (Wacquant, 2014, s. 62 – 63). Ancak bu üyelik elbette ki bireyin tamamen kendi iradesiyle olmadığı gibi, söz konusu bireyin bir takım gereklilikleri de yerine getirmesiyle mümkün olabilmektedir.

Bourdieu sosyolojisinde ekonomik ve sosyal sermaye dışında ayrıca önem verilen bir diğer sermaye türü ise kültürel sermayedir. Söz konusu düşünürün teorilerinde çok temel bir yer teşkil eden kültürel sermaye bir alanda hâkim olan ilişkilerin eğitim yoluyla edinildiği bir bilgi sermayesi biçimi olarak okunabilmektedir (Bourdieu ve Wacquant, 2003, s. 108). Esasında kültürel sermaye aileden başlayarak tüm toplumsal yaşamda bireylerin konumlanışının yeniden üretilmesini sağlayan bir bilgi olarak nitelendirilebilmektedir. Çünkü kültürel sermaye bir bakıma toplumsal eşitsizlikleri meşru bir zemine yayabilme enerjisine sahip bir sermaye türüdür. Orta sınıfa mensup çocuklar sınıf olgusundan bağımsız olarak görünen ancak orta sınıfa ait kültürel kodları taşıyan eğitim alanında başarı elde edip konumlarını pekiştirmektedir (Marshall, 1999, s. 448). Bunun karşısında işçi sınıfına mensup çocuklar ise söz konusu alanın kültürel kodlarını taşıyamadıkları için çoğunlukla alandan dışlanmakta ve dolayısıyla iki sınıf arasındaki fark kültürel sermaye dolayısıyla pekiştirilmektedir (Marshall, 1999, s. 448). Kültürel sermaye diğer sermaye türlerinden farklı olarak bireyin tercihlerini, zevklerini, beğenilerini ve toplamda yaşam tarzını da etkileyen temel bir güdüleyici konumundadır. Başka bir ifade ile kültürel sermaye uyumlu tavırlar, beğenilen tarzlar veya tüketim mallarının ayırıcı özellikleri üzerinde sağlanan hâkimiyet ile ilişkili bir kavrama gönderme yapmaktadır (Crossley, 2001, s. 87). Görüldüğü gibi kültürel sermaye diğer sermaye türlerine göre daha geniş tanımlamaların olduğu bir sermaye türüne işaret etmektedir ve bu sebepten Bourdieu sosyolojisinde kültürel sermaye çok geniş bir yer tutmaktadır. Naulin ve Jourdain'in (2016, s. 106 – 108)'de belirttiği gibi, kültürel sermaye bedenselleşmiş bir sermaye biçimi olarak bedenin kullanımında, nesneleşmiş

bir sermaye biçimi olarak kitap, tablo, müzik aleti gibi tüketim ürünlerinin ayrıştırıcı özelliklerinde ya da kurumsallaşmış bir sermaye biçimi olarak okullarda karşılaşılan çok kapsamlı bir kavrama denk gelmektedir. Buna ek olarak kültürel sermaye inşa edilen toplumsal alana bağlı olarak dini sermaye, politik sermaye, eğitimsel sermaye gibi çeşitli formlar olarak belirli alanlarda üst sıralarda hiyerarşik bir konuma sahip olabilmektedir (Göker, 2014, s. 282).

Bourdieu ekonomik, sosyal ve kültürel sermaye dışında bu üç sermaye türü ile ilişkili olan ancak çoğunlukla bireylerin bir sermaye türü olarak algılamadıkları simgesel sermayenin varlığından söz etmektedir (Wacquant, 2014, s. 63). Az önce belirtildiği gibi simgesel sermaye çoğunlukla sahibi tarafından algılanmamasına karşın, bireyin prestijini, otoritesini, statüsünü ve genellikle kültürel arka planını belli eden ve dolayısıyla bireyin belirli bir alanda söz sahibi olabilmesi için gerekli olan göstergelerin taşındığı bir sermaye türü olarak nitelendirilmektedir (Naulin ve Jourdain, 2016, s. 108). Simgesel sermaye diğer üç sermaye tipinin cisimleşmesi olarak, bireyin ekonomik, kültürel ve sosyal sermayesini taşıyan göstergeler olarak düşünülebilmekte ve dolayısıyla bireye sahip olduğu sermayeleri aracılığı ile alanda güç sağlamaktadır:

“Simgesel sermaye, onu görmelerini, tanımalarını, kabul etmelerini sağlayan algı ve değerlendirme kategorilerine sahip edimciler tarafından algılanarak, gerçek bir sihirli güç gibi simgesel anlamda etkili hale gelen, fiziksel güç, zenginlik, savaşçılık değeri gibi herhangi bir özelliktir. Bir buyruk verilir ve ona uyulur: Bu neredeyse sihirli bir edimdir (Bourdieu, 2006, s. 175).”

Bourdieu sosyolojisinde sermaye türleri her alana özgü olarak farklı anlamlar ve değerler içerebilmektedir. Bourdieu için her toplumsal alanda gerçekleşen mücadele bu alanın kendisine özgün bir biçimde hâkim olan sermaye türüne ilişkin olarak birbirlerine indirgenemez niteliktedir. Fakat Bourdieu bir alanda yalnızca tek tip bir sermaye biçiminin olmadığını ve alana özgü olarak sermayelerin birbirleriyle hiyerarşik bir ilişki içerisinde olduğunu da belirtmektedir. Örneğin, yabancı dil bilgisinin gerekli olduğu bir alanda bu bilgiye işaret eden kültürel sermayeye sahip bir birey üst sıralarda konumlanabilmekte ve ilgili kültürel sermayeye sahip olmayan alanda yer alan diğer bireyler üzerinde iktidar kurabilmektedir (Tatlıcan ve Çeğin, 2014, s. 319). Bununla birlikte, bir sermaye farklı alanlarda başka sermayeler ile temas ederek başka sermaye biçimlerine dönüşebilmektedir. Örneğin, ekonomik sermayeye sahip orta sınıfa mensup

çocuklar iyi bir okulda eğitim alarak mevcut ekonomik sermayelerini kültürel sermayeye çevirebilmekte ya da ünlü bir sporcunun fiziksel başarısı reklamlar, ürünler, sponsurluklar ile desteklenerek ekonomik sermayeye dönüşebilmektedir (Calhoun, 2014, s. 106 – 107).

#### **2.1.1.7.2. Bedenselleşmiş habitus**

Bourdieu az önceki bölümde açıklanmaya çalışılan habitus, alan ve sermaye kavramlarını kullanarak beden olgusuna da odaklanmaktadır. İlgili düşünürün beden teorilerinde genel olarak bedenin söylemler, kurumlar ya da etkileşimler ile olan ilişkisine doğrudan odaklanılmadığı görülmektedir. Bunun yerine Bourdieu bedenselleşme bağlamında bedeni bir sermaye şeklinde ele alarak bedenin sınıflar arasında nasıl ayırıştırıcı bir olgu olduğunu tartışmaya yönelmektedir. Bourdieu sınıfsal beğenin cisimleşmesi olarak bedeni, toplumsal eşitsizliklerin merkezine koymayı tercih ederek bedeni tekil bir kategori ile açıklamaktansa tüm teorisine katmaya çalışmaktadır (Shilling, 2003, s. 111). Zira Bourdieu kendi tabakalaşma teorilerine bedeni dâhil ederek, bedeni toplumsal sınıf olgusu ile birlikte incelemektedir. Bourdieu için beden sınıfsal habitusun taşındığı ya da cisimleştiği bir olgu olarak bedensel sermaye içerisinde değerlendirilen bir kavrama işaret etmektedir (Shilling, 2003, s. 111). Bu anlamıyla habitusun maddi bir formu olarak bedensel sermaye, diğer sermaye biçimlerinde olduğu gibi belirli bir alana özgül olarak sahibine belirli bir karlılık sağlamak ile birlikte diğer sermayelere de dönüşebilme potansiyeli taşıyan bir olgu olarak ele alınabilmektedir. Dolayısıyla beden bireylerin habitusları aracılığı ile üzerine yatırım yapılabilen ve böylece kişi, grup ve sınıfları birbirlerinden ayırabilen bir sermaye olarak okunabilmektedir. Demez'in (2009, s. 17)'de vurguladığı gibi Bourdieu için beden sınıfsal, toplumsal ve kültürel mirasın görünür kılındığı simgesel bir gerçeklik olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle Bourdieu sosyolojisinde beden sosyal eşitsizliklerin yansıması ve sürdürülmesi konusunda büyük önem taşıyan bir olgu olarak kavranmaktadır. Bir başka deyişle Bourdieu için beden sınıflar arasındaki eşitsizlikleri pekiştiren bir ayırım göstergesidir (Wallace ve Wolf, 2004, s. 437).

Bourdieu bedeni sosyal sınıfların habitusunu taşıyan bir sermaye türü olarak ele alırken üç farklı sınıfsal noktaya dikkat çekmektedir. Bourdieu sosyolojisinde beden bireyin sosyal konumu, habitusun cisimleşmesi ve beğeni yargısı şeklinde üç temel faktör temelinde üzerinde sınıfsal izler taşıyan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır



(Shilling, 2003, s. 112). Yani beden bireyin sosyal konumu, habitusu ve beğenileri ile ilgili sınıfsal mesajlar veren bir olgudur. Sosyal konum bireyin habitusunu etkileyen sınıfsal konuma işaret ederken, habitus beden ve bedenin kullanım tekniklerinin gelişmesinde rol oynamaktadır (Shilling, 2003, s. 113). Bu iki kavramın yanında beğeni ise bireylerin habitusları aracılığı ile konumlandıkları sosyal ve sınıfsal arka planlarının bir çıktısı olarak bedenlerde cisimleşmektedir (Demez, 2009, s. 20). Daha açık bir ifade ile sınıfsal konumlar dolayısıyla şekillenen habituslar, bireylerin beğenileri ve tercihleri ile ilişkili olarak bedenlerde cisimleşerek ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda Bourdieu (2015b) sınıfsal beğenin somutlaşmış hali olarak bedeni kaçınılmaz bir biçimde ayırımın odak noktası haline getirmektedir:

“Kültür doğaya dönüşür, yani bedene işler, sınıf vücut bulur, beğeni ise sınıfın mevcudiyetine katkıda bulunur: Böylece tüm bedene işleme biçimlerini yöneten bedene işlemiş sınıflandırma ilkesi olarak bedenin fizyolojik ve psikolojik olarak yuttuğu, sindirdiği ve özümlediği her şeyi seçer ve değişikliğe uğratar. Bu demek oluyor ki, beden, sınıf beğenisinin farklı şekillerde dışa vurulan en reddedilemez nesneleşmesidir...Aslında bedensel iyeliklerin sınıflar arası dağılımı, gıda tüketimi konusunda kendi toplumsal üretim koşullarının ötesinde sürdürülebilir tercihler ve tabii ki çalışma ve bunun beraberinde getirdiği boş zaman içindeki beden kullanımları yoluyla belirlenir (Bourdieu, 2015b, s. 281).”

Bourdieu beden olgusunu habitus ile ilişkilendirirken, bedenin kullanım biçimlerinin bağlamsal olarak farklılaştığını ve sınıfların kendilerine özgün habitusları aracılığı ile şekillendiğini verdiği örneklerle açıklamaya çalışmaktadır. Bourdieu (2015b) bu örneklerini en açık bir biçimde seçkinlik ve ayırım ekseninde tartışmaktadır. Zira Bourdieu için herhangi bir seçkinlik arayışı öncelikle kişinin kendi bedenini kullanmasıyla başlamaktadır (Işık, 1998, s. 139). Bireylerin bedenleri ve bedensel edimlerinin incelenmesi ilgili bireylerin ne tür sınıfsal örüntüler taşıdığı ve ne tür sermayelere sahip oldukları hakkında detaylı bilgiler verebilmektedir. Bourdieu (2015b) sınıfların yeme içme örüntüleri gibi bedensel edimlerine odaklanarak bedenin sınıfsal anlamda nasıl farklılaştığını incelemektedir. Bourdieu (2015b, s. 275 – 280) yüksek burjuva sınıflarının sembolik olarak pahalılık ile temsil edilen gıda ürünlerini sıklıkla tükettiğini, buna karşılık ekonomik sermayesi kültürel sermayesine göre düşük olan küçük burjuvazi sınıfına mensup bireylerin kendilerini diğerlerinden ayırmak için daha çok Çin, Hint mutfağı gibi egzotik mutfakları tercih ettiğini belirtmektedir. Buna karşılık Bourdieu (2015b) tabakalaşmada en altta yer alan ve hem kültürel hem de

ekonomik sermayeden yoksun halk sınıflarının ucuz ve besleyici besinleri daha çok tükettiğini belirterek bedensel edimlerin altında yatan sınıfsal faktörlere odaklanmaktadır. Burada Bourdieu, bireylerin habituslarına bağlı olarak kendilerine özgü yaşam tarzı, beslenme biçimi ve yemek kültürü gibi olguların sınıfsal olduğunun altını çizerek bedenin yani öznel olanın nasıl kolektif anlamlar ile bezenerek sınıfsal eşitsizlikleri yansıttığını göstermektedir. Çünkü habitus bir anlamıyla bedenlere kazınan bir süreç olarak okunabildiği için beden bu bağlamda toplumsal olanı anlayabilmek için anahtar bir rol üstlenmektedir. Zira habitus bedenleşmiş bir toplumsallık biçimi olarak bireylerin tüm edimlerinde açığa çıkabilmektedir (Bourdieu ve Wacquant, 2003, s. 118):

“Halk yemeği açısından, bütün tüketimlerde bulunan işlevin açık bir önceliği vardır. Besinin besleyici olması, “vücutta kalması” istenir. Örneğin kültürlülikle birlikte sporun güç vermesinin (görünür kaslar) istenmesinin gibi. Burjuva açıdan biçimin veya biçimlerin (biçime sokmak) işlevini sansürünü ve bastırılmasını içeren bir tür önceliği, estetikleştirme vardır (Bourdieu, 1997a, s. 28)”

Bireylerin yaşam tarzlarına ilişkin yemek tercihleri ile birlikte, beden ve habitus arasındaki ilişkiye verilebilecek bir başka örnek ise bireylerin sportif faaliyetlere katılma eğilimlerinde görülebilmektedir. Sportif faaliyetlere katılmak ya da spor hakkında takınılan tutumların habitus ile ilişkisine dikkat çeken Bourdieu (2015b, s. 307) sınıfların sportif faaliyetlerden bekledikleri zayıflık, güçlülük, kaslılık gibi bedensel biçimlenmelerin habituslar aracılığı ile birbirlerinden oldukça ayrıldığını belirtmektedir. Örneğin halk sınıfları yapılan sportif faaliyet sonucunda bedenlerini daha çok güçlendirmek isterken, burjuva sınıfı mensubu bireyler bedenlerinin daha çok sağlığına odaklanmaktadır (Bourdieu, 2015b, s. 308). Konu kapsamında verilecek bir başka örnek ise halk sınıflarının bedenlerini birer araç olarak görüp daha çok kullanım değeri ile ilgilenme eğiliminde olması iken, burjuva sınıflarının bedenlerini kendi kültürlerini taşıyan bir gösterge nesnesi olarak sunmak ile daha çok ilgilenmeleridir (Shilling, 2003, s. 115). Her ne kadar Bourdieu alt sınıfların bedensel sermayelerinin diğer sermaye biçimlerine dönüştürme potansiyellerinin az olduğunu gösterse de, günümüzde bu potansiyelin özellikle geç modernite şartlarına bağlı olarak artmaya başladığı da söylenebilmektedir. Bu kapsamda spor alanını örnek gösteren Shilling (2003, s. 119) alt sınıfa mensup bireylerin sporu bir kariyer olarak benimseyerek bir araç olarak kullandıkları bedensel sermayelerini ekonomik sermayeye dönüştürebilme potansiyelinden söz etmektedir. Çünkü günümüzde normalde alt sınıfların bir

bedenselleşme biçimi olarak görülen kaslılığın artık değerli olduğu bir fitness alanından bahsedilebilmektedir. Bu sebeple de bedensel sermaye de diğer sermaye türlerinde olduğu gibi uzama göre değişkenlik gösteren dinamik bir yapı olarak kavranabilmektedir (Shilling, 2003, s. 121).

### **2.1.1.7.3. Bedensel (fiziksel) sermaye**

Bourdieu (1991, s. 364) bedensel görünümünün ve bedensel edimlerin bir toplamı olarak bedenin kendisini cisimleşmiş bir habitus şeklinde ele alırken, bedeni sınıfsal eşitsizlikleri yansıtan bir sermaye türü biçiminde sosyolojik bir problem haline getirmektedir. Bedenin bir sermaye türü olarak ele alınması diğer sermaye türleri ile ilişkisinin olabileceğini göstermekte ve aynı zamanda bu sermayenin belirli bir alan düzleminde hiyerarşik konumlanışlarda üst sıralarda yer alabileceği ihtimalinin de düşünülmesini gerektirmektedir. Güvensizlik, belirsizlik ve daha fazla bireyselleşme ile karakterize edilen geç modern toplumlarda, bedensel görünümünün bireyleri birbirlerinden ayıran bir kimlikleşme aracına dönüştüğü bilgisi ışığında, bedenin kendisinin bir sermaye türü olarak nasıl ele alınabileceği sorusuna farklı teorisyenlerin kendi bakış açılarıyla geliştirdikleri kavramlar ile yanıt bulunmaya çalışılmaktadır. Bu doğrultuda bedeni Bourdieu perspektifiyle sermaye olarak kavramsallaştıran iki farklı teorisyenin ön plana çıktığı görülmektedir. Bunlardan ilki Shilling'in (2003) fiziksel sermaye kavramı iken, bir diğeri Wacquant'ın (2012) yaptığı etnografik çalışmasında hâkim bir sermaye türü olarak tanımladığı bedensel sermaye kavramıdır. Söz konusu iki kavram da birbirleriyle benzer anlamlar taşıyor olsa da farklı araştırmacılar tarafından farklı anlamlar ile nitelendirildiği de görülmektedir. Bu kapsamda fiziksel sermaye daha çok bedenin ne yapabileceği ile ilişkili bir kavram iken, bedensel sermaye bedenin dış görünüşüne işaret eden bir kavrama gönderme yaptığı belirtilmekte, ancak her iki kavramın dolaylı olarak birbirini içerdiği de vurgulanmaktadır (Edmonds, 2018, s. 11). Bununla birlikte Bourdieu'nun farklı yıllarda yaptığı çalışmalarda hem fiziksel sermaye hem de bedensel sermaye kavramlarını kullandığını belirten Hutson (2016, s. 54) her iki kavramında Bourdieu sosyolojisi için habitusun cisimleştiği bir sermaye türü şeklinde aynı biçimde yorumlandığını belirtmektedir. Bu sebeple araştırma kapsamında dil birliğinin sağlanabilmesi açısından bedensel sermaye kavramının kullanılması tercih edilecektir.

Habitusun bir taşıyıcısı olarak bedensel sermaye en genel anlamıyla, bireylerin belirli alanlarda bedensel yeteneklerini ve bedensel görünümünü ekonomik, sosyal ya da kültürel sermayelere nasıl dönüştürebileceği ile ilgili olarak bireylerin dış görünüşleri ile birlikte sahip olduğu bedensel yeterliliklerin toplamına gönderme yapan bir kavram şeklinde okunmaktadır (Hutson, 2013, s. 64). Bedensel sermayenin kapsamı, bireylerin bedenlerini gündelik alanda, çalışma alanında ya da başka alanlarda nasıl bir karlılık mekanizmasına dönüştürebildiği ile birlikte, bireylerin bedenleri aracılığı ile nasıl bir toplumsal konumlanışa sahip olduğunu da içermektedir. Dolayısıyla bedensel sermaye aslında bedenin biyolojik bir varlık olmaktan ziyade üzerine yüklenen toplumsal anlamları içeren bir kavram olarak yorumlanabilmektedir. Bu açıdan bedensel sermaye kavramı sportif yetenek, fiziksel çekicilik, kaslılık, zayıflık, genç görünme, yaşlılık gibi tüm bedenselleşme biçimlerinin sosyal anlamlarını içine alan bir kavram olarak düşünülebilmektedir (Hutson, 2016, s. 54). Bu bedenselleşme biçimleri de ayrımın bir sembolü olarak belirli alanlarda bireylere bir takım avantajlar tanımakta ya da yine aynı bedenselleşme deneyimine bağlı olarak birey ilgili alanda dezavantajlı konuma sahip olabilmektedir. Söz konusu bedenselleşme pratikleri bireye bazen direkt nakit para şeklinde ekonomik bir ayrıcalık kazandırabilirken, bazı zamanlarda da bireyin statüsünü pekiştiren bir sosyal sermaye şeklinde hareket edebilmekte ya da bireyin eğitim alanındaki başarısını arttırabilmekte ve dolayısıyla bir kültürel sermayeye dönüşebilmektedir (Shilling, 2003, s. 111).

Yukarıda yer alan yorumlamalardan da anlaşılacağı üzere, her sermaye tipinde olduğu gibi bedensel sermaye kendisine özgü bir alanda değerli ve etkin olabilmektedir. Yapılan çalışmalarda da bedensel sermayenin belirli alanlarda hem alanın mücadele nesnesi hem de alanda bireyin konumlanışını belirleyebilen etkin bir sermaye türü olduğu belirtilmektedir. Örneğin spor ve fitness alanı bedensel sermayenin hâkim olduğu bir alan olmak ile birlikte ilgili sermayeye ulaşılması için verilen mücadelenin de bir alanı olarak değerlendirilmektedir (Pedersen ve Tjornhoj – Thomson, 2017, s. 430). Benzer bir şekilde vücut geliştirme gibi bedenin görünümünün ön planda olduğu sporlarda da alandaki hâkim sermayenin bedensel sermaye olduğu ve alandaki hiyerarşik ilişkilerin bedensel sermaye temelinde şekillendiği belirtilmektedir (Karaçam, 2015, s. 91). Bu anlamda bedensel sermaye bedenin görünümünün ve kullanım kapasitesinin önemsendiği alanlarda eyleyiciler arasındaki ilişkileri

belirlemede ve bireylerin alandaki konumlanışları bakımından referans alınan bir kaynağa dönüşebilmektedir. Daha açık bir ifade ile bedensel sermaye fiziksel performansın, kapasitenin ve görünümün ön planda olduğu ve bedenın çileci bir felsefe ile düzenlendiği, denetlendiği veya disipline edildiği *beden işi*<sup>2</sup> alanlarında egemen olan bir sermaye türü olarak karşımıza çıkmaktadır (Wacquant, 1995a, s. 76). Benzer bir şekilde bedensel kapasitenin ön planda olduğu alanlardan biri olan boks alanında da bedensel sermayenin alandaki konumlanış biçimlerini etkilediği görülmektedir. Nitekim Wacquant (2012) boksörler ile yaptığı etnografik çalışmasında boks alanında verilen mücadelenin bedensel sermaye olduğundan, boksörlerin bu sermayelerini diğer sermaye biçimlerine dönüştürebildiğinden ve bu sebeple alandaki eyleycilerin bedensel sermayelerini muhafaza etmek için çeşitli yöntemlere başvurabildiğinden söz etmektedir:

“Kişinin bedensel sermayesini koruması ve artırması için birçok teknik vardır. Woodlawn boksörleri, enerji yedeklerini idareli kullanmak ve ikmal etmek için ve stratejik organlarını korumak için, elleri sarmalama şekinden (ve kullanılan koruyucu bandajın türünden), bir idman sırasında nefes alma şekline, her türden savunma numaralarına, krem, merhem ve özel terkip eczanın kullanımına, özel alıştırmalar ve perhizlere kadar uzanan geniş bir önlem dizisine başvururlar. Kimileri, parmak boğumlarındaki deriyi sertleştirmek için ellerini tuzlu suya sokmasıyla tanınan eski şampiyon Jack Dempsey’i taklit eder. Kimileri idmandan önce göğüslerine ve kollarına Albolene denen, (reçetesine bakılırsa) “bedeni ısıtan ve kasları gevşeten” bir yağ sürer ya da idmandan sonra yumruklarının üst kısmına bir E vitamini çözeltilisi sıkar. Biri bandajlarının altına kuru bir sünger sokar ki kum torbasına sürekli tekrarlanan darbelerin etkisini azaltsın; kemikleri, vurma gücüne göre zayıf olan bir başkası, düzenli olarak bir el terapistine muayene olur...hizmetinin karşılığını verebilecek durumda olan profesyoneller, her idmanı uzman ellerde uzun bir masajla bitirirler (Wacquant, 2012, s. 139 – 140).”

Bedensel sermaye direkt beden işi ile ilişkili alanlar ile birlikte tam olarak beden işi olmayan diğer alanlarda da başka sermaye biçimlerine dönüşerek sahibine bir takım ayrıcalıklar kazandırabilmektedir. Dolayısıyla bedensel sermaye tıpkı diğer sermaye

---

<sup>2</sup> Beden işi (bodywork) bedenın görünümünün, atletik kapasitesinin ya da bedensel performansın ön planda olduğu toplumsal alanlarda eyleyilen pratiklere işaret etmektedir. Beden işi eyleycilerin bedensel görünümünü şekillendirmek veya bedenlerini güçlendirmek için giriştii her türlü egzersiz yapabileme, diyet uygulayabilme potansiyelleri ile birlikte bu uğurda bireyin sahip olduğu psikolojik irade, ekonomik ve sosyal ilişkilerini düzenleyebilme kapasitesi ile ilişkili bir kavramdır (Wacquant, 1995a, s. 76).

biçimleri gibi birbirleriyle bağlantılı bir sermaye türü olarak düşünülmektedir. Bu bağlantı ilişkisi bazen alanın kendisinde ortaya koyulan bir mücadele şeklinde olabilirken, bazen de alanda diğer sermayelerine ek olarak eyleyicilere toplumsal, ekonomik ya da kültürel bir getiri kazandırabilmektedir. Örneğin kişisel antrenörler ile ilgili yapılan bir çalışmada, kişisel antrenörlerin sahip olduğu bedensel sermayenin ekonomik sermaye biçiminde hareket edebildiği belirtilmektedir (Hutson, 2013). Aynı şekilde profesyonel sporcuların bedensel sermayeleri aracılığı ile imzaladıkları anlaşmalar ya da sponsorluklar ile yüksek miktarlarda gelirler elde ettikleri, dolayısıyla bedensel sermayelerini ekonomik sermayeye dönüştürebildikleri bilinmektedir (Edmonds, 2018, s. 11). Bununla birlikte Shilling (2003, s. 111) bedensel sermayenin çoğunlukla nakit para şeklinde ekonomik sermayeye dönüşebilme potansiyelinin olduğunu belirtmektedir. Bu dönüşüm potansiyeli kısmen doğru bir yorumlama biçimi olsa da beden emeğinin yoğun olduğu ya da fiziksel görünümün ön planda tutulduğu alanlarda bedensel sermayenin sosyal ve kültürel sermayelere de dönüşebildiği görülmektedir. Örneğin vücut geliştirmeci erkekler ile ilgili yapılan bir çalışmada ilgili katılımcıların sahip olduğu bedensel sermayeleri aracılığı ile spor salonunda teknik bilgiyi elinde tutan ve diğer erkekler tarafından saygı duyulan prestijli kişiler olarak görüldüğü belirtilmektedir (Karaçam, 2015, s. 91). Fitness alanında çalışan kişisel antrenörler ile ilgili yapılan bir çalışmada ise, kişisel antrenörlerin sahip olduğu bedensel sermayelerin alandaki diğer eyleyiciler tarafından bir sağlık otoritesi olarak algılandığı belirtilmektedir (Hutson, 2013, s. 69). Bu anlamıyla bedensel sermaye söz konusu alanlarda kişiye saygınlık katarak sosyal sermayeye dönüşebilirken, teknik bilgiyi temsil edebilmesi bağlamında bir kültürel sermaye biçiminde de hareket edebilmektedir. Benzer bir biçimde Wacquant (2012) yaptığı araştırmada boksörlerin bedensel sermayelerini kullanarak gelir ve saygınlık elde ettiğini belirtmekte ve dolayısıyla bedensel sermayenin ekonomik olanın yanında sosyal sermaye, simgesel sermaye ya da kültürel sermaye biçimlerine de dönüşebildiğini vurgulamaktadır:

“Antrenör ve menajer ikilisinin esas işlevlerinden biri, üçlünün “boks yatırımının geri dönüşü”nü, yani biriktirilen bedensel sermaye ile dövüşlerden para, ring deneyimi, şöhret ve alandaki organizatörler gibi etkili faillere faydalı temaslar şeklinde sağlanan kar payları arasındaki oranı en iyi şekilde kullanmak için yükümlülüklerin rotasını ayarlamak ve tadil etmektir. Bu yönetim, tesadüfi olamayacak, görece bağımsız üç düzlemde gerçekleşir: boksörün kariyerinin zamansallığı, potansiyel rakiplerinin izledikleri yol ve organizatörlerin “iktisadi zamanı”. İdeal olan, gerileme döneminin kıyasında olan ve bu

şekilde dövüş kapasitesinin çok üzerinde birikmiş simgesel sermaye (unvanlar, dereceler ve ün) taşıyan tanınmış bir boksörle, hatırı sayılır bir ödül için dövüşme fırsatı çıktığında boksörünü (yerel de olsa) zirve noktasına getirmiş olmaktadır (Wacquant, 2012, s. 151).”

Az önce bahsedilen çalışmalardan da anlaşılacağı gibi bedensel sermaye özellikle fiziksel performans ve fiziksel görünüm ile ilgili olan alanlarda hâkim bir sermaye türüne işaret ederken, aynı zamanda sahibine ekonomik, sosyal ve kültürel getiriler de sağlayarak diğer sermaye biçimlerine dönüşebilmektedir. Bununla birlikte bedensel sermaye doğrudan beden emeği ile ilişkili alanların dışında da eyleyicilerin sahip olduğu sermaye biçimlerine eklenerek eyleyicilere alanda bir iktidar sağlayabilmektedir. Örneğin sporculuk ya da kişisel antrenörlük dışında doğrudan bedensel performans ile ilgili olmayan oyunculuk ve mankenlik gibi pratiklerin yapıldığı alanlarda da bedensel sermayenin hem gelir olarak ekonomik sermayeye hem de eyleyicisine ün kazandıran bir sermaye olarak sosyal sermayeye dönüşebildiği yorumu yapılabilmektedir (Mears, 2011). Buna ek olarak, bedensel sermayenin fiziksel performans ya da fiziksel görünümün önemsenmediği alanlarda bile eyleyicilerin konumlanışları açısından ne derece önemli olduğu ve çeşitli sermaye biçimlerine dönüşebildiği yapılan çeşitli çalışmalarda ortaya konulmaktadır. Nitekim politika alanında bedensel sermayeye sahip olmanın eyleyici diğer eyleyicilere göre bir adım önde tuttuğu belirtilmekte ve bedensel sermayenin alana özgül olmasa bile diğer sermayelere eklenerek sahibine çeşitli biçimlerde avantajlar getirdiği vurgulanmaktadır (Messner, 2007a, s. 461).

Sonuç olarak bedensel sermaye diğer sermayelerde olduğu gibi belirli alanlara özgül olarak sahibinin alandaki konumlanışını doğrudan ya da dolaylı bir biçimde etkileyen ve ekonomik, kültürel, sosyal veya simgesel sermaye biçimlerine dönüşebilen bir sermaye türüdür. Söz konusu sermaye belirli alanlarda hem kişiye saygınlık, karlılık ya da statü kazandıran bir sermaye türü olarak hem de bazı durumlarda alanın asıl mücadele nesnesi şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bu durumun en çarpıcı ve açık örneği vücut geliştirme, boks ve fitness gibi doğrudan bedenin görselliği ve kapasitesine atıf yapan alanlar olarak verilebilmektedir (Shilling, 2003, s. 121). Bedensel sermaye tıpkı diğer sermaye biçimlerinde olduğu gibi alana bağlı olarak sahibine bir takım ayrıcalıklar getirebileceği gibi aynı zamanda alanın içinde yer alan eyleyicilerin elde etmek için çabaladığı bir sermaye türüne işaret etmektedir. Fakat bedensel sermaye bazı yönleriyle diğer sermaye biçimlerinden ayrılabilir. Bu farklılıklardan ilki

bedensel sermayenin ekonomik sermaye gibi başkasına devredilebilen ve bu yönüyle sürekliliği olabilen bir sermaye olmasıdır. Başka bir deyişle bedensel sermaye daha çok bireysel emeğe atıf yapan ve diğer sermaye biçimlerine oranla mirasa söz konusu olabilen sürdürülebilir bir sermaye değildir (Shilling, 2003, s. 124). Çünkü nihayetinde organik bir varlık olarak bedenin ölümüyle bedenin üzerine yüklenen sembolik anlamlar da çoğunlukla son bulmaktadır. Bir organizma olarak bedenin ölmesiyle birlikte herhangi bir kaza, sakatlanma ya da yaşlanma durumu da bedensel sermayenin ne denli kısa bir ömrünün olduğunu gösterebilmektedir. Örneğin alt sınıfa mensup çocuklar her ne kadar futbol gibi alanlara katılarak bedensel sermayelerini geliştirip diğer sermaye biçimlerine dönüştürebilme fırsatı yakalayabiliyor olsa da, herhangi bir sakatlanma ya da kaza durumunda bu sermayenin dönüştürücü gücü ortadan kalkmaktadır (Shilling, 2004, s. 477). Dolayısıyla sakatlanan ünlü sporcuların spor kariyerlerinin bitmesine neden olan şey aslında bedensel sermayelerin artık ekonomik, sosyal, kültürel ya da simgesel bir sermaye olarak hareket edemiyor oluşundan kaynaklanmaktadır. Benzer bir şekilde yaşlı bireylerin sahip olduğu bedensel sermaye diğer sermayelere dönüşme potansiyeli açısından oldukça zayıftır ve bu sebeple yaşlılık kaynaklı sosyal sorunlar oluşmaktadır (Bergland, vd., 2018, s. 1). Verilen örneklerden de anlaşılacağı üzere, diğer sermaye biçimleri ile kıyaslandığında bedensel sermayeye sahip olmak kişiye daha geçici bir şekilde ayrıcalık tanımaktadır (Shilling, 2003, s. 124).

Geçici olmak ile birlikte bedensel sermayenin öne çıkan diğer özellikler ise sahibi tarafından çoğunlukla bir sermaye türü olarak algılanamaması, kendisinin hâkim olduğu alanların diğer sermaye ve alan ilişkilerine göre niceliksel olarak daha az olması ve mal ve hizmetler gibi doğrudan paraya çevrilemiyor olmasıdır (Shilling, 2003, s. 124 – 125). Ayrıca bedensel sermaye doğrudan ekonomik, kültürel ve sosyal sermaye ile ilişkili olmasa da, belirli alanlarda bedensel sermaye elde edebilmenin ön koşulu en azından yeterli bir miktarda ekonomik sermayeye sahip olabilmekten geçmektedir. Bu anlamıyla bedensel sermayenin de orta ve üst sınıflar nezdinde ayırıcı bir sermaye olduğu düşünülebilmektedir. Örneğin alt sınıfa mensup çocukların yoğun katıldığı sporlar çoğunlukla başka bir sermayeye dönüşebilme potansiyeli barındıran bir bedensel sermaye kazanımı olarak düşünülmemekte ve aşağılanmaktadır (Shilling, 2004, s. 477). Buna karşın orta ve üst sınıf ailelerin çocuklarının katıldığı “elit” spor alanlarının ve bu



alanlara bağılı olarak gerçekleşen bedensel sermaye inşalarının bir sermaye biçimi olarak kültürel, simgesel ya da sosyal bir sermayeye dönüşebilme konusunda daha fazla bir potansiyel taşıdığı belirtilmektedir (Shilling, 2004, s. 477). Bu anlamıyla bedensel sermaye diğer sermayeler gibi birbirlerine eklemlenerek kişiye avantaj kazandıran bir sermaye türü olarak düşünülebilmektedir. Naulin ve Jourdain'in (2016, s. 109) de belirttiği gibi tüm sermaye tipleri birbirleriyle ilişkili olarak genellikle yakın mesafelerde belirli gruplar üzerinde yoğunlaşmakta ve bu sebeple küresel eşitsizlikler ortaya çıkmaktadır. Ancak yine de bedensel sermaye her ne kadar sınıfsal ilişkiler temelinde gelişen bir sermaye türü olsa da, doğuştan gelen bir bedensel sermaye biçimine de sahip olunabilmekte ve bu açıdan bir anlamıyla nadir olarak sınıf ötesi bir anlam da içerebilmektedir (Shilling, 2003, s. 124).

Bedensel sermayenin toplumsal sınıflar ile olan ilişkisi bağlamında diğer sermaye biçimlerine dönüşebilmesi kapasitesinin farklılaşması ile birlikte, kadınların ve erkeklerin bedensel sermayelerini algılama ve yönetme biçimleri de oldukça değişiklik göstermektedir. Çünkü kadın ve erkeğin habitusları öncelikle her iki cinsiyetin bedensel farklılıkları referans alınarak birbirlerinden ayrılmaktadır ve bu nedenle her iki cinsiyet arasında bedensel sermaye, bedenin kullanım biçimi ve bedenleşme pratikleri alanlar aracılığı ile farklılaşmaktadır (Krais, 2006, s. 120). Nitekim Bourdieu erkek ve kadın habitusuna bağılı olarak belirli alanlarda kadın ve erkeklerin beden kullanım biçimlerinin farklılaşmasından bahsetmekte; erkek ve kadınların yürüme, konuşma ve yemek yeme biçimleri gibi beden kullanım tekniklerinin farklılaştığını vurgulamaktadır (Işık, 1998, s. 141). Bu farklılaşmadan bahsederken Bourdieu cinsiyetler arası eşitsizliklerin beden üzerinden tanımlanmasını erkek iktidarının siyasal yönünün bedenleşmesinden kaynakladığını öne sürmektedir (Bourdieu ve Wacquant, 2003, s. 172). Kadınlar ve erkekler arasındaki bedensel pratiklerin ayrımları öncelikle bedenin üzerine yüklenen sembolik anlamlar temelinde ikili karşıtlıklar olarak kurularak belirlenen habituslar aracılığı ile meşrulaşmaktadır. Zira biyolojik süreçlerden penis ve vajinanın ikili bir karşıtlık yoluyla belirlenen toplumsal tanımı, cinsler arasındaki toplumsal farklılığın özellikle de işbölümü farklılığının temelini oluşturarak eril tahakkümü ortaya çıkarmaktadır. Bu anlamıyla cinsel organların benzerliklerinin yok sayılarak farklılıklarının vurgulanmasıyla şekillenen bir cinsellik habitusu toplumsal uzamın her türlü şekline sirayet ederek, erkekleri kamusal alanda aktif özneler olarak

kurgularken, kadınları özel alanda pasif nesnel olarak konumlandırmaktadır (Bourdieu, 2015c, s. 23 – 45). Bourdieu için cinsiyetin kendisi de bedeni şekillendiren ve beden tarafından şekillendirilen bir habitustur. Bir başka deyişle kadın ve erkek cinsiyetine ait bedenlerin inşası eril tahakkümün inşa edildiği sosyal ilişkilerin bedenselleşmesi anlamına gelmektedir (Krais, 2006, s. 121).

Her ne kadar Bourdieu bedensel sermayenin cinsiyetler arası ilişkisine dair detaylı bir vurgu yapmamış olsa da, yapılan çalışmalar yaygın kültürde kadınlara atfedilen dönüşüm kapasitesi açısından avantajlı olan baskın bedensel sermayenin zayıflık ve incelikle temsil edilen bir güzellik anlayışı ile belirlendiğini belirtmektedir (Hutson, 2013, s. 54). Ataerkil söylemler ile şekillenen bu anlayış kadınlara atfedilen güçsüzlüğü zayıf kadın bedeninde cisimleştirmekte ve bu yönüyle ataerkil söylem kadın vücudunda bedenselleşerek cinsiyetler arası ayrımları öncelikle beden üzerinden meşru kılmaktadır (Bordo, 2003, s. 26). Bununla birlikte kadınların sınıfsal konumlarına bağlı olarak bedensel sermayelerini algılama ve yönetme biçimleri de değişiklik göstermektedir. Orta sınıfa mensup kadınların bedensel sermayelerini şekillendirme amaçları daha çok sınıfını yansıtan bir “uygunluk” imajı arayışından kaynaklanmaktadır (Black, 2000, s. 42). Bunun tersine alt sınıfa mensup kadınlar ise bedensel sermayelerini orta sınıfa dâhil olabilmek ve bu anlamıyla ait olduğu sınıfsal dinamiklerini gizleyebilmek adına geliştirme eğilimi taşımaktadır (Skeegs, 1997, s. 99). Bu anlamıyla kadınların sınıfsal habituslarına bağlı olarak farklı bedensel sermaye tezahürleri olduğu görülmektedir:

“Bedenlerinden, neredeyse halk sınıflarının kadınları kadar az hoşnut olan küçük burjuva kadınlarının (bu kadınlar arasında dış görünüşünü değiştirmek isteyenlerin ve bedeninin çeşitli kısımlarından hoşnut olmadığını dile getirenlerin sayısının en çok olduğu grubu oluşturur) bir taraftan güzelliğin yararlılığının halk sınıfları kadınlarına göre daha çok bilincinde olup bedensel mükemmellik konusunda egemen olan ideale çoğu zaman itibar ederken, diğer taraftan fiziki görünüşlerinin iyileştirilmesine ilişkin – önce zaman, sonra sağlık açısından – bu denli önemli yatırım yapmaları ve kozmetik severliğin tüm biçimlerine (örneğin estetik cerrahi) böylesine koşulsuz bir benimseyişle yaklaşımları anlaşılır bir olgudur (Bourdieu, 2015b, s. 303).”

Kadınların bedensel sermayeleri ile birlikte erkeklerin de bedensel sermayelerinin algılanışı ve kullanılışı bağlamında farklılıklar olduğunu belirten Hutson (2013, s. 55) günümüzde erkeklerin de çağdaş toplumlarda erkeklik normlarına uygun bir bedensel sermaye inşa sürecine dâhil olduğunu belirtmektedir. Çünkü günümüzde erkeklik

kimliği geleneksel ataerkillikten farklı olarak farklı anlamlar içerisine bürünerek ve farklı alanlarda inşa edilerek yeniden üretilmektedir. Bu inşa süreci erkekliğin tam karşısında duran kadınlığın zıttı şeklinde, bir başka deyişle zayıflığın ve güçsüzlüğün karşısında kaslılık ve güçlülük gibi nosyonlarla erkek bedenlerinde cisimleşmektedir (Connell, 2005, s. 45). Erkek egemen cinsiyet rejimi ile ilişkili olarak erkekler öncelikle bedenleri üzerinden tanımlanmakta ve kadınlardan bu yönüyle ayrılmanın ilk adımı atılmaktadır. Daha sonra ise bu ayırım diğer kamusal ve özel alanlara da tekabül ederek küresel ölçekte bir eşitsizlik ortaya çıkmaktadır. Bir başka deyişle erkekliğin ve kadınlığın bedenselleşmesi aslında toplumsal ilişkilerin bedenselleşmesi ile olmaktadır (Connell, 2000, s. 59). Bu bedenselleşme pratikleri de toplumsal olarak erkeklerin kadınlardan daha güçlü, rasyonel ya da dayanıklı olduklarına dair sosyal inançları sürdürme konusunda önemli ölçüde işlev görmektedir. Bu bedenselleşme pratiklerinden biri olan kaslı beden erkekliğin adeta bir sembolü olarak görülmekte ve bu anlamıyla erkekliği temsil eden simgesel bir sermaye biçimine dönüşmektedir. Yapılan pek çok araştırmada ortaya çıkan bulgular erkeklerin kaslı bir bedensel sermayeye sahip olmak için kültürel bir baskı altında olduğunu kanıtlar nitelikte olmaktadır (Heinberg ve Thompson, 1992; Wiegers, 1998; Cook, 2000; Hatoum ve Belle, 2004; Karaçam, 2015; Mosley, 2009). Bunun sonucunda erkekler vücut geliştirme, fitness ya da çeşitli sporlara katılarak kaslı bir forma kavuşmak istemekte ve sahip oldukları bu bedensel sermaye ile hem başka sermaye biçimlerine erişebilme hem de erkekliklerini inşa edebilme fırsatı yakalamaktadır:

“Kas gücü erkeklik ile eşleşiyor ve kadın olmaya karşıt anlamları üretiyor. Kas gücü ile özdeşleşen erkek bedeni, güçlülüğe ve kahramanlığa gönderme yapıyor. Bedensel kas gücü bir tür fiziki sermaye olarak tanımlanırsa – Bourdieucu anlamda – bunun değişim değeri ve başka sermayelere dönüştürebilme kapasitesi olarak erkekliğin inşasında önemli bir işleve sahip olduğunu görüyoruz (Sancar, 2013,s. 252 – 253).”

Güçlü ve kahraman erkekliğin bir taşıyıcısı olan kaslı bedensel sermaye biçimi alanlara özgü olarak farklı sermaye türlerine dönüşebilmekte ya da sahibine belirli alanlarda bir takım ayrıcalıklar sağlayabilmektedir. Örneğin söz konusu kaslı bedensel sermaye vücut geliştirme alanında sahibine diğer eyleyiciler üzerinde sembolik bir tahakküm kurabilme fırsatı veren simgesel bir sermaye biçimine dönüşebilmekte ve sahibini alanda hiyerarşik olarak üst konumlara taşıyabilmektedir (Karaçam ve Koca, 2016, s.127). Ayrıca söz konusu bedensel sermaye biçimi vücut geliştirme alanında

erkekler arası konumlanışta üst sıralarda yer alınabilmesine imkân verirken, alanın da eril olarak muhafaza eden bir sermaye biçimi olarak değerlendirilebilmektedir. Bir anlamıyla vücut geliştirme gibi erkek yoğun alanlarda bu sermaye Bridges'in (2009) da belirttiği gibi erkekliği simgeleyen bir cinsiyet sermayesi gibi hareket ederek alanı erkekliğin normlarına özgün bir biçimde yeniden üretmektedir. Dolayısıyla erkeklerin sahip olduğu bedensel sermaye beden işinin yoğun olduğu spor, vücut geliştirme ve fitness gibi alanlarda hâkim bir sermaye konumuna dönüşebilmektedir. Bu bağlamda vücut geliştirme ve fitness gibi pratiklerin icra edildiği alanlar bedensel sermayelerin etkileşime girdiği, kendi içinde kuralları olan cinsiyetlendirilmiş mekânlardır. Zira bu alanlar günümüzde niceliksel olarak erkek baskın bir alan olmanın yanında pratiğin içeriğindeki güçlülük, kaslılık ve dayanıklılık gibi vurgularla niteliksel olarak da erkek alanı olarak kabul edilebilmektedir (Rapport, vd, 2018, s. 2). Vücut geliştirme ile birlikte kazanılan kaslı bedensel sermayenin vücut geliştirme alanında erkeklere nasıl bir avantaj sağladığını, alanda yer alan erkekler ve kadınlar arasındaki ilişkileri nasıl etkilediğini ve söz konusu sermayenin hangi tür sermayelere dönüşebildiğini eyleyici erkeklerin gözünden betimlemeye çalışan araştırmanın şimdiki bölümünde erkeklik teorilerine değinilecektir.

## **2.2. Bir Toplumsal Cinsiyet Kategorisi Olarak Erkeklik**

Erkeklik kavramının kesin, sabit ve evrensel bir tanımlamasının yapılması oldukça güçtür. Çünkü erkeklik denilince bahsi geçen şeyin ya da şeylerin ne olduğu büyük ölçüde karmaşıktır. Bu kavram genel bir şekilde psikolojik olarak erkeklik, biyolojik olarak erkeklik, kültürel olarak erkeklik, erkeksilik, erkek rolleri ve erkek kimliği gibi farklı olgulara işaret etmektedir (Bozok, 2011, s. 15). Dolayısıyla erkeklik denilince bir kimlikten, bir söylemden ya da gündelik yaşamda yapılan bir performanstan mı söz edileceği oldukça muğlâk bir konudur (Sancar, 2013, s. 20). Bununla birlikte erkeklik bu yönüyle farklı olgular referans alınarak tanımlanıyor olsa da örtük bir biçimde bu olgular birbirleriyle dinamik bir ilişki içerisindedir. Nitekim bu ilişki bizzat ataerkillik tarafından kurularak, erkekliğin biyolojik olarak varsayılan üstünlüğünün özel, kamusal, sosyal, siyasal ve ekonomik alanlara sirayet etmesini sağlayarak kendisinin yeniden üretilmesine hizmet etmekte ve böylece erkekliğin bir toplumsal cinsiyet kategorisi olduğunun -yani sosyal olarak kurulmuş bir yapı olduğunun- üstü örtülmektedir (Bozok, 2011, s. 15).

Erkeklığın dışsal, verili ve evrensel olarak üstün olduğu varsayımının sorgulanması ve cinsiyetlerin gerçekte toplumsal kurgular olduğunu ortaya çıkarılması feminist teoriler ile mümkün olabilmıştır. Ortaya çıktığı gündən beri feminizm, ataerkilliği ve erkek iktidarını deşifre ederek gündelik, politik ve akademik alanda pek çok kadını etkilemiş ve son yılların en önemli söylemi ve politik hareketi haline gelmiştir (Whitehead ve Barrett, 2004, s. 3). Bu sayede farklı akımlarıyla birlikte feminizm birçok alanda ataerkil düzenin kadınları nasıl sömürdüğünü ve bu sömürünün nasıl sonlandırılacağı üzerine yoğunlaşmıştır (Sancar, 2013, s. 15). Bu akımlardan biri olan ikinci dalga feminizm, toplumda mevcut olan cinsiyetler arası eşitsizliklerinin kaynağını biyolojik bir kaynağa gönderme yapan cinsiyet rollerinin kendisinde bulmuştur. Bu bağlamda ikinci dalga feminizm, cinsiyetlerin biyolojik ve verili bir kategori olmaktan öte, toplumsal oluşumlar olduğu fikrinin benimsemesiyle toplumsal cinsiyet kavramının gelişmesini sağlamıştır. Bu kavram cinsiyetlerin evrensel bir nitelikte olamayacağını, kültürel, tarihsel ve sosyal koşullara göre şekillendiği fikri ile birlikte, farklı kadınlık deneyimlerinin de incelenbilmesini mümkün kılmıştır (Sancar, 2013, s. 25). Buna ek olarak, feminizm haklı sebeplerle daha çok kadın deneyimlerine odaklansa da, toplumsal cinsiyet kavramıyla erkeklığın de bir toplumsal cinsiyet kategorisi olduğu fikrinin benimsenmesini sağlamıştır (Öğüt, 2009, s. 3). Erkeklığın bir toplumsal cinsiyet kategorisi olarak ele alındığı bu çalışmada, öncelikle cinsiyet ve toplumsal cinsiyet kavramlarına kısaca değinilecek, daha sonra erkeklığı sosyal bir inşa sürece olarak ele alınabilmesine olanak veren erkeklik çalışmalarının argümanları tartışılacaktır.

### **2.2.1. Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet**

Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet arasındaki bağlantıya ilişkin tartışmalar feminist teorilerin ışığı altında çok uzak olmayan bir geçmişte tartışılmaya açılmıştır. Bu tartışmalar esasen kadınlar ve erkeklerin birbirlerinden biyolojik yapılarına istinaden farklılaştıklarına dair varsayımı merkeze alarak başlamıştır. Söz konusu tartışmalar Beauvoir'ün 1950'li yıllarda kadınlığın doğuştan gelen bir özellik olmaktan ziyade toplumsal bir süreç olduğunu iddia etmesiyle birlikte sosyal bilimlerde alevlenmeye başlamış ve cinsiyetlerin biyolojik olandan öte toplumsal bağlamına odaklanılmasını sağlamıştır (Köse, 2012, s. 41). Bu tartışmalar neticesinde ortaya çıkan toplumsal cinsiyet kavramı ilk olarak 1968 yılında Robert Stoller tarafından ortaya atılmış ve

kavram 1970'lerden itibaren sosyal bilimlerin en önemli konularından biri haline gelmiştir (Segal, 1992, s. 98).

Genel anlamıyla cinsiyet, kadın ya da erkek olmanın açıklanmasında biyolojik özellikler, genetik faktörler ve cinsel organlar gibi doğumdan itibaren sahip olunan fizyolojik özelliklere gönderme yapan bir terimdir (Dökmen, 2014, s. 18). Dolayısıyla cinsiyet denildiğinde, bireylerin doğumundan sonra – hatta tıbbi teknolojiler ile doğumundan önce – cinsel organları referans alınarak belirlenen bedensel bir kategori olduğu anlaşılmaktadır. Doğumdan sonra bireyin ne olduğunu tanımlayan ve dolayısıyla kimliğini de şekillendiren cinsiyet, bu anlamıyla aynı zamanda demografik bir kategoriye de işaret etmektedir (Bayhan, 2013, s. 153). Biyolojik ve demografik bir olguya denk gelen cinsiyete karşılık olarak toplumsal cinsiyet, psiko – sosyal bir oluşum olarak kültürü vurgulayan bir kavramdır (Oakley, 1985, s. 115). Bu bağlamda statik bir yapıdan çok dinamik bir süreç olarak kavranan toplumsal cinsiyet, kültürel olarak erkekten ve kadından beklenen rolleri ifade etmek için kullanılan bir kavrama işaret etmektedir. Dahası, kültürel bir olgu olan toplumsal cinsiyet, genellikle bireylerin biyolojik yapılarına istinaden belirlenen psikolojik özellikleri de kapsadığından psikolojik bir kategori olarak da ele alınabilmektedir (Bayhan, 2013, s. 153). Bu anlamıyla toplumsal cinsiyet, bireylerin bedenlerinde doğal olarak verili olduğu varsayılan biyolojik cinsiyetlerin referans alınarak bireylerden kültürel olarak sergilenmesi beklenen kişisel ve toplumsal davranış kalıplarının bir toplamı şeklinde düşünülebilmektedir (Köse, 2012, s. 40). Örneğin erkeklerin fiziksel kapasite olarak kadınlardan daha güçlü olduğu gerekçesiyle askerliğe elverişli kişiler olarak tanımlanması bir yandan biyolojik olana gönderme yaparken, askerlik ile elde edilen kahramanlık imgeleri bir yandan da erkekliğin toplumsal anlamına işaret etmektedir (Sancar, 2013, s. 176). Bu anlamıyla kadın ve erkeklerden beklenen roller biyolojik cinsiyetten tümüyle kopuk bir olgu değildir. Dolayısıyla toplumsal cinsiyet, biyolojik cinsiyetin kültürel olarak anlamlandırılan bir formu olarak okunabilmektedir.

Görüldüğü gibi toplumsal cinsiyet her ne kadar biyolojik cinsiyet kavramından tamamen bir kopuş sağlamıyor olsa da, mevcut cinsiyet eşitsizliklerinin gerçekten de biyolojik cinsiyet ile ilişkili olup olmadığı konusu oldukça tartışmalıdır. Bu tartışma feminist araştırmacıların benimsediği farklı bakış açıları ile zenginleşmektedir. Söz konusu bazı feminist teorisyenler, kadınlık ve erkeklik rollerinin birbirinden farklı

oluşunu biyolojiyi kaynak göstererek açıklamaya çalışırken, karşı grupta yer alan diğer feminist teorisyenler ise biyolojiyi tamamen reddetmese de, eşitsizliklerin sosyalizasyon ve kurumlar aracılığı ile bireylere doğalmışçasına dayatıldığını savunmaktadır (Connell, 1998, s. 78 – 80). Biyolojik cinsiyete sıkı sıkıya bağlı teorisyenler kadın ve erkek arasındaki farklılıkları anatomi, hormonlar ve genetik gibi organik faktörlere bağlı olarak açıklama girişiminde bulunmakta ve her iki cinsiyetin biyolojik yapılarına istinaden doğuştan farklı işlevleri olduğunu öne sürmektedir. Cinsiyetler arası eşitsizlikleri meşrulaştıran bu yaklaşımların aksine, sosyal inşacı yaklaşımlar doğurganlık ve üreme edimi dışında her iki cinsiyet arasında büyük çaplı bir biyolojik ayırım olduğunu kabul etmemektedir (Connell, 1998, s. 190). Nitekim sosyal inşacılar biyolojik olandan çok toplumda kadınlık ve erkeklik arasında bu denli bir eşitsizliği oluşturan toplumsal yapı ile ilgilenmektedir. Nitekim ilgili teorisyenler cinsiyetler arası eşitsizliklerin toplumların kendine özgü farklı pratikler ile var olduğunu belirterek, eşitsizlikleri meşrulaştıran teorilerin erkekler tarafından batıda geliştirilen modernitenin bir icadı olduğunu savunmaktadır (Connell, 1998, s. 48). Bu sebeple sosyal inşacı yaklaşımlar genel olarak, biyolojik cinsiyetler arasındaki farklılıkların vurgulanarak benzerliklerinin yok sayılmasıyla kurumsallaşan toplumsal cinsiyet düzeninin yeniden üretildiği eril iktidar kurumlarının işleyişine dikkat çekmektedir. Nitekim Connell (2002, s. 31) cinsiyet farklarını üreten kurumların erkek iktidarı ile ortaya çıktığını ve eşitsizliklerin bu kurumlar aracılığı ile sıklıkla bilimsel gerçeklikler olarak savunulduklarını ve bu gerçekliklerin “doğal” bir izlenimine yol açtığını belirtmektedir. Bu kurumların belirlediği gündelik yaşam alanında etkileşime giren bireyler cinsiyet eşitsizliklerini yeniden üreterek mevcut toplumsal cinsiyet düzeninin sürdürülmesine katkı sağlamaktadır:

“Bu görüşe göre bir insanın davranışı, büyük ölçüde onun yetiştiği sosyal ve kültürel çevrenin (yapının) bir yansımasıdır. Ann Oakley, yapılan araştırmalardan örnekler vererek kız çocuklar ile erkek çocuklar arasındaki farklılıkların ailede ve okulda nasıl yaratıldığını anlatır. Sosyalleşme sürecini konu alan araştırmalar, iki cinsin doğuştan itibaren önce farklı renklerde giydirilerek (örneğin, kızlar pembe, erkekler mavi), sonra farklı oyuncaklara yönlendirilerek (örneğin, kızlara bebek, erkeklere araba), farklı okulları seçmeleri etkilenecek (örneğin, kızlar için sosyal bilimler ve edebiyat, erkekler için fen bilimleri ve mühendislik) nasıl farklı toplumsallaştıklarını ortaya çıkarırlar (Bayhan, 2013, s. 154 – 155).”

Biyolojik belirlenimci yaklaşımlara karşın, sosyal inşacı yaklaşımlar cinsiyetin kültürel olarak belirli iktidar pratikleriyle üretildiği vurgusuyla cinsiyetler arası eşitsizliklerin doğuştan sahip olunan bir olgu olmaktan çok, kültürel düzenleme biçimleri olduğunu açığa çıkarmıştır. Söz konusu yaklaşımların toplumsal cinsiyetin anlamının biyolojik olanın dayatmasından ziyade toplumsal olanın dayatması ile oluştuğu yönündeki eleştirileri, kadınlık ve erkekliğin birer sosyal kurgu olarak kavranması gerektiği konusunda oldukça çarpıcı açılımlar sağlamıştır. Ancak, bu yaklaşımlar toplumsal cinsiyetin yapay kurucusunun ataerkil kültür olduğunu belirterek, kültür karşısında biyolojik cinsiyeti kaçınılmaz bir biçimde verili olarak doğallaştırmaya hizmet ettiği yönünde de eleştirilmektedir (Köse, 2012, s. 42). Bu bağlamda söz konusu eleştiriler, toplumsal cinsiyetin anlamlandırılması sürecinde biyolojik olanın hiçbir şekilde iktidar ve kültür ile iç içe geçmeyen, dışarıda duran, toplumdaki bağımsız bir gerçeklik olarak ele alındığı yönünde olmaktadır:

“...toplumsal inşa kuramlarındaki temel soru şudur: Toplumsal cinsiyet anlamları biyolojinin dayatması sonucu değil, toplumsal süreçlerin işleyişi ile kurulurlar. Bu kuramsal tartışmalar bize toplumsal cinsiyet düzeni ile ilgili çok detaylı çözümler yapma olanağı sunar; ama “biyoloji” meselesi, yani “kurucu kim ya da ne” sorusu yine ortada kalır. Biyolojik cinsiyet farklarının nasıl anlam üretebildiklerine dair temel soruya tatmin edici bir açıklama elde edemeyiz (Sancar, 2013, s. 181).”

Sosyal inşacı feminist yaklaşımlara eleştiriler en fazla yapı bozumcu feministler tarafından getirilmektedir (Sancar, 2013, s. 181). Yapı bozumcu teoriler özünde, sosyal inşacı yaklaşımların cinsiyeti doğal bir yapı olarak ele alıp, toplumsal cinsiyeti bu doğal yapı aracılığı ile iktidar tarafından şekillendirilen bir kimlik olarak kavrayışının problemleri yönlerine dikkat çekerek gelişmiştir (Köse, 2012, s. 39). Nitekim yapı bozumcular toplumsal cinsiyet özelliklerini tanımlamada verili olarak kabul edilen maddi ve biyolojik olanın karşısında yapay olduğu öne sürülen kültürel ve ideolojik ayrımları aşmaya çalışarak, biyolojik kökenli toplumsal cinsiyet kavramı yerine, bütünleşik gerçekliğe işaret eden bir toplumsal cinsiyet kavramı kullanmayı tercih etmektedirler (Sancar, 2013, s. 181). Bu doğrultuda, ilgili paradigmanın öncü isimlerinden biri olan Butler, bütünleşik gerçekliğe dayalı inşa yaklaşımı ile sabit bir şekilde dışarıda durduğu varsayılan biyolojik cinsiyetin, bizzat toplumsal cinsiyet söylemi olarak kurulduğunu belirterek cinsiyetlendirilmiş bedenin doğal değil – tıpkı toplumsal cinsiyette olduğu gibi – inşa edilen üretilmişlikler olduğunu vurgulamaktadır



(Sancar, 2013, s. 182 – 183). Dolayısıyla biyolojik cinsiyet toplumdan, kültürden ve politikadan önce gelen dışsal, evrensel ve sabit bir kategori olarak ele alınmamalıdır. Nitekim Butler (2008, s. 52) cinsiyetin kendisinin de kültürel bir kodlama süreci olarak ele almakta ve sosyal inşacıların kavradığı şekliyle toplumsal cinsiyeti, biyolojik cinsiyetin üretilmesine olanak sağlayan söylemsel bir araç olarak görmektedir.

Yapı bozumcu feminist teoriye göre, biyolojik cinsiyet tıpkı toplumsal cinsiyet gibi dil ve söylem ile tanımlandığından iki kavram arasında önemli farklılıklar da yoktur. Hatta bu farklılık Butler'a (2008, s. 50 – 51) göre cinsiyet düzenini yeniden kurma riski taşımakla birlikte farklı cinsel yönelimlerin ve farklı biyolojik cinsiyet biçimlerinin birer toplumsal cinsiyet kimlikleri olarak değerlendirilmeden dışlanmasına da neden olabilmektedir. Çünkü biyolojik cinsiyet, yalnızca kadın ve erkek toplumsal cinsiyetinin tanımlandığı zaman devreye girmektedir. Başka bir deyişle biyolojik cinsiyeti anlamlandıran toplumsal cinsiyetin kendisinden başka bir şey değildir (Bayhan, 2013, s. 162). Bu doğrultuda toplumsal cinsiyet / biyolojik cinsiyet ikiliğini ortadan kaldırmak için Butler, toplumsal cinsiyeti biyolojik veya maddi bir öze gönderme yapmayan performanslar olarak ele almaktadır (Sancar, 2013, s. 182). Çünkü toplumsal cinsiyet söylemi etrafında kurulan biyolojik bedenin dışavurumu ile ifade edilen toplumsal cinsiyet, eyleme dayalı bir biçimde üretilir ve kültürel olarak sürdürülür. Dolayısıyla bir performans olarak erkek ya da kadın olmak bireylerin sabit biyolojik yapılarından ziyade söylemsel olarak kurulmaktadır. Ancak, buradaki performans kavramı toplumsal cinsiyetin istenildiği zaman bilinçli özneler tarafından çıkarılıp giyilecek bir giysi gibi olduğu anlamına da gelmemelidir. Zira bu giysiler – yani cinsiyetler – bir dizi söylemsel süreçlerden geçerek sabitleşmekte ve doğallaşmaktadır. Çünkü cinsiyetli bedenlerin üretilmiş kurgular olduğunun gizlenmesi performatif bir söylem oyunudur (Butler, 2008, s. 68). Bu oyun alanı da bireylerin bilinçsizce toplumsal cinsiyet kimliklerini eylemesini içeren zorlayıcı pratiklerin ezberletildiği habituslar, tekrarlar ve refleksler gibi düzenleyici normlardan oluşmaktadır (Sancar, 2013, s. 182). Böylece esasında cinsiyetli bir kategori olmayan beden, bu düzenleyici normlar ile etkileşim içine girerek cinsiyetlendirilmekte ve sorgulanması daha zor bir zemin olarak maddeleşmektedir (Butler, 1993, s. 2).

### **2.2.2. Erkeklik çalışmalarının gelişimi**

Sosyal bilimlerde erkeklik olgusunun mercek altına alınması, erkekliğin de tıpkı kadınlık gibi bir toplumsal cinsiyet kategorisi olarak anlaşılması özellikle 1970'lerden sonra gelişen feminist sosyal bilimlerin ataerkilliği çözümlene çabaları ve eşcinsel hareketlerinin heteroseksüel erkekliği sorgulamasıyla birlikte mümkün olmuştur. Nitekim feminist düşünce, ataerkilliği irdelerek erkeklerin avantajlı ve sömüren konumlarını açığa çıkarmış ve bazı erkeklerin kendi gündelik yaşam deneyimlerini sorgulamasını sağlamıştır. Bu anlamıyla farklı akımları olan erkeklik çalışmaları hem feminizme bir tepki hem de feminizmin bir ürünü olarak doğmuştur (Atay, 2004, s. 14). Bu akımlardan ilki olan erkekçilik, erkekliği açıklamada biyolojik belirlenimciliği benimseyerek ataerkilliğin meşrulaştırılması için çaba sarf etmiş ve sonuç olarak anti feminist ve hatta kadın düşmanlığı olarak yorumlanabilecek bir çalışma disiplini olarak erkeklik çalışmalarını ortaya çıkarmıştır (Bozok, 2009a, s. 271). Erkeklik çalışmalarına ilişkin ikinci bir akım ise erkek kurtuluşçuluğu olarak adlandırılan ve erkeklerin de kadınlar gibi ataerkillik altında ezildiklerini ve ataerkil öğretiler sebebiyle erkeklerin şiddet gösterme gibi aslında istemediği durumlar ile karşı karşıya kaldıklarını savunan görüşler bütünüdür. Erkeklerin gerçekte ataerkil bir özlerinin olmadığı savunan bu görüş, erkeklerin ataerkillik karşısında zarar görmemesi ve her iki cinsiyet kimliği için daha eşit bir dünya kurabilmek adına farklı alanlarda mücadele veren kısmen politik bir akımdır (Bozok, 2009a, s. 271). Ancak bu akımın eşitlik vurgusu yalnızca kadın ve erkek toplumsal cinsiyet kimliğine işaret etmekte ve dolayısıyla diğer toplumsal cinsiyet biçimlerinin maruz kaldığı tahakküm ilişkilerini görmezden gelmektedir (Baştürk Akca ve Tönel, 2011, s. 21). Bu iki yaklaşıma alternatif olarak profeminizm ise kendini feministler ile ortak bir zeminde gören erkeklerden oluşan bir akımdır. Bu akım aynı zamanda eleştirel erkeklik incelemeleri şeklinde bilimsel bir çalışma disiplini olarak, ataerkil düzenin altında ezilen kadın, erkek, eşcinsel vb. tüm kimikleşme biçimlerinin özgürlüğü ve homofobi, seksizm ve ırkçılık gibi çeşitli ataerkil öğretilerin ortadan kalkması adına mücadele etmektedir (Bozok, 2009a, s. 272). Bu anlamıyla da profeminizm erkekliğin de tıpkı kadınlık gibi bir toplumsal cinsiyet kategorisi olarak ele alınmasına katkıda bulunmuştur.

Erkekliğin bir toplumsal cinsiyet kategorisi olarak yakın döneme kadar ele alınmamasının sebebi, feminist araştırmacıların genellikle ve özünde haklı olarak kadınların erkekler karşısındaki dezavantajlı konumlarını irdemesi ve kadın

özgürleşmesini hem akademik hem de politik olarak kendilerine amaç edinmesidir. Bu bağlamda feminist araştırmalar hem kurumsal hem de etkileşimsel düzeylerde kadınların kadınlık deneyimlerini incelemiş ve kadınlığın ataerkil örgütlenme etrafında nasıl üretildiğini, kadınların bu sistem içerisinde ne şekilde konumlandırıldığını ve hangi mekanizmalarla ikincilleştirildikleri ile yoğun bir şekilde ilgilenmiştir. Feminist araştırmalar kadınların ezilme ve sömürü ilişkilerini ortaya çıkarsa da evrensel bir biçimde ataerkilliği referans aldıkları için erkeklik deneyimini görmezden gelmiş ve dolayısıyla erkeklik bir toplumsal cinsiyet kategorisi olarak feminist araştırmalar açısından hep dışarıda kalan bir olgu olmuştur:

“Kadınların ezilmesi ve cinsiyet eşitsizliği tartışmalarının 1970’lerden başlayarak “Kadın Çalışmaları” adı altında yeni bir akademik çalışma alanı haline geldiği malumdur. Ama “Kadın Çalışmaları” alanında, cinsiyet temelli iktidar ilişkilerinin öznesi olarak “erkekliğin” ne olduğu ve nasıl analiz edilebileceği sorusu yakın zamanlara kadar ciddi biçimde sorulmamıştır. Feminist kuramsal tartışmalar içindeki bu “körlük” durumuna paralel olarak, eleştirel düşüncenin diğer alanlarında da, örneğin postyapısalcı yaklaşımların penceresinden de “erkeklik” bir araştırma konusu olarak ele alınmamıştır. Erkeklik, bugüne kadar, hakkında konuşulan, ama politik, ideolojik ve akademik olarak fazla irdelenmemiş bir konu olmaya devam etmiştir (Sancar, 2013, s. 23).”

Feminist araştırmacıların odak noktasının kadınlar olmasıyla birlikte erkekliğin bir çalışma alanı olarak feminist araştırmalara dâhil olmamasının bir diğer sebebi ise feminizmin ataerkillik üzerinde yaptığı vurgudan kaynaklanmaktadır. Çünkü feminizm kadınları sömüren ve baskılayan tek tip bir ataerkillik etrafında yoğunlaşmış ve dolaylı olarak erkekleri araştırma konusu haline getirmemiştir (Cengiz, Tol ve Küçükural, 2004, s. 52). Her ne kadar ataerkillik kadın – erkek ilişkilerindeki güç, iktidar ve sömürü biçimlerini açığa çıkarmaya yarayan bir kavram olsa da, erkeklerin ataerkil düzeni nasıl yarattığını anlamada ve bu iktidar alanında birbirleriyle olan çatışma veya uzlaşma ilişkilerini açığa çıkarmada yetersiz kalmıştır (Sancar, 2013, s. 23). Oysaki erkek egemenliği yalnızca kadınları tahakküm altına almak ile kalmamakta, kendi norm ve pratiklerine uymayan diğer erkekler üzerinde de baskı uygulamaktadır (Atay, 2004, s. 22). Bununla birlikte Hooks (2018, s. 11) erkekliğin feminist araştırmalara dâhil olmamasının bir diğer sebebini, feminizmin ataerkilliği eleştirmesine rağmen kendisinin de ataerkil kodlardan arınmamış olmasına bağlamaktadır:

“Kadınlar olarak erkekler hakkında şöyle enine boyuna konuşamıyoruz. Çünkü ataerkil kültürde erkekler konusunda sessiz kalmak hatta sessiz kalmanın da ötesinde, tehlikeli ve önemli sınırların muhafızları olmak üzere toplumsallaştırılmışız. Özellikle de eril iktidarın gündelik stratejilerinin özel hayatlarımızda nasıl işlediğini ve varlığını nasıl sürdürdüğünü açığa çıkarabilecek büyük sınırların muhafızları olarak toplumsallaştırılmışız... Feminist kadınlar için ataerkiye meydan okuma ya da ataerkiyi değiştirmeye ilgili konuşmak, erkekler hakkında konuşmaktan, erkeklerin ne yönde değişmesini istediğimize dair bildiklerimiz ve bilmediklerimiz hakkında konuşmaktan bariz bir şekilde daha kolaydı (Hooks, 2018, s. 11 – 12).”

Erkeklerin sosyal bilimlerce özellikle erken dönem feminist çalışmalar içerisinde bir araştırma konusu olmamasının sebeplerinden bir diğeri de dönem itibariyle sosyal bilimlerde baskın olan biyolojik belirlenimci bakış açısıdır. Bu perspektif erkekliğin doğuştan sahip olunan biyolojik ve genetik bir hal olarak tanımlanmasını ve dolayısıyla toplumsal bir inşa ürünü olarak görülmemesine neden olmuştur (Sancar, 2013, s. 24). Ancak biyolojik bir varlık olmaktan çok toplumsal bir inşa biçimi olarak erkeklik, sosyal, tarihsel ve kültürel şartlar ile biçimlenen bir unsurdur ve erkekliğin anlamı bu sebeple bağlamsal olarak farklı şekillerde yorumlanmaktadır. Bu doğrultuda erkekliği açıklamaya çalışan özcü yaklaşımları ve erkekleri tek bir biçim etrafında örgütleyen ataerkillik gibi özcü kavramları eleştiren Kimmel (2013, s. 92) erkekliğin tarihselliğine ve kültürel olarak göreliliğine vurgu yapılmasının sosyal bilimler açısından daha özgül bir yorumlama biçimi olacağını belirtmektedir:

“Erkekliği, her erkeğin kalbinde yer alan ezeli, zamansız bir şey olarak düşünürüz. Erkekliği, birinin sahip olabileceği veya olamayabileceği bir şey, bir nitelik olarak düşünürüz. Erkekliği, eril insanın kendisine özgü biyolojik bileşiminde yer alan, erkeklik hormonlarının veya penise sahip olmanın sonucu olarak doğuştan gelen bir şey olarak düşünürüz. Erkekliği, her erkeğin dünyada açıkça ortaya koyması gereken, insan bilincinin sınırlarını aşan elle tutulur bir özellik, toy bir gence zorlu bir erginleme ritüelini başarıyla tamamlamasının sonucu olarak muazzam bir tören edasıyla büyükleri tarafından sunulan ödül olarak düşünürüz... Erkeklik, ne değişmezdir, ne de ebedidir; bilakis tarihseldir. Erkeklik, içsel bir özün dışavurumu değildir; bilakis toplumsal olarak inşa edilir. Erkeklik, biyolojik yapıdan aniden bilince sıçramaz; bilakis kültürün içinde yaratılır. Erkeklik, farklı insanlar için, farklı zamanlarda farklı şeyler ifade eder (Kimmel, 2013, s. 92 – 93).”

İlerleyen dönemlerde sosyal bilimlerdeki baskın pozitivist paradigma değişime uğrayarak 1970’lerde gelişen ikinci dalga feminizmin toplumsal cinsiyet kavramı üzerine odaklanması ve cinsiyet farklarının oluşumunun toplumsal ilişkiler yoluyla

anlamaya çalışmasıyla erkekliğin de tıpkı kadınlık gibi toplumsal bir inşa ürünü olduğunun fark edilmesine olanak sağlamıştır (Sancar, 2013, s. 25). Bu doğrultuda ikinci dalga feminizm, sosyal bilimler alanında hâkim olan cinsiyet rolleri teorilerini eleştirmeye başlamış ve erken dönem feminist düşünürlerin tanımladığı biçimde ataerkillik kavramının kullanılmasını tarihsel ve toplumsal bir arka planı olmadığı, homojen bir yapı olduğu ve biyolojik indirgemeye yol açtığı gerekçesiyle sorunlu bulmuştur (Kimmel, 1987a, s. 12).

Erken dönem feminist kuramların içerisinde erkeklik olgusunun girmemesine neden olan bir diğer sebep ise feminist kuramın farklı kadınlık deneyimlerine çok fazla yer vermemiş olmasından kaynaklanmıştır. Bu durum ilerleyen yıllarda feminist kuramın biyolojik belirlenimci yaklaşımları eleştirerek cinsiyetlerin toplumsal ve kültürel inşalar olarak ele alınması gerektiğini belirten toplumsal cinsiyet kavramına odaklanması ile çözülmeye başlanmıştır. Nitekim toplumsal cinsiyet kavramı bir yandan farklı kadınlık deneyimlerinin incelenbilmesine olanak verirken, bir yandan da sabit, nesnel ve evrensel bir ataerkil yapının var olduğu teziyle birlikte tüm kadınların ataerkillik altında eşit derecede dezavantajlı oldukları görüşünün de sorgulanmasına neden olmuştur (Sancar, 2013, s. 25). Entelektüel alanda yaşanan tüm bu gelişmeler erkekliğin de kültürel bir inşa olduğunu ve bununla birlikte erkeklerin de mevcut ataerkil düzenden eşit derecede yarar sağlayıp sağlamadığı sorusunun sorulmasına yol açmış ve farklı erkekliklerin deneyimlerinin incelenmesine ortam hazırlamıştır.

### **2.2.3. Erkekliğin tanımlanması**

Sosyal bilimlerde mevcut olan ve son yıllarda gelişen eleştirel erkeklik çalışmalarının ortak noktası erkekliğin ne olduğu ya da ne olmadığına tanımlanması ile birlikte, hangi toplumsal koşullarda üretildiği ve erkeklik deneyimlerinin nasıl gerçekleştiği ile ilgilenmeleridir. Kültürel ve sosyal yaklaşımlara göre toplumsal cinsiyet bağlamsal olarak inşa edildiğinden tarihsel ve kültürel olarak farklı anlamları içeren bir dizi pratiktir ve dolayısıyla erkekliğin tanımlanmasında evrensellikten söz edilmemelidir. Bu bağlamda erkeklik kavramının kesin bir tanımının yapılmasının özellikle sosyal bilimler açısından oldukça zor olmasıyla birlikte, erkeklik biyoloji, anatomi ve psikanaliz gibi bilimler tarafından ele alınmaktadır (Sancar, 2013, s. 28). Ancak araştırmanın sosyolojik önemi açısından çalışma kapsamında erkekliği tanımlayan biyolojik indirgemeci ve psikanalitik yaklaşımlar genel hatlarıyla

incelenecek ve erkekliği tanımlayan sosyal ve kültürel teoriler üzerinde daha çok durulacaktır.

### **2.2.3.1. *Biyolojik indirgemeci yaklaşımlar***

Biyolojik indirgemeci yaklaşımlar erkeklik ve kadınlık rollerini her iki cinsiyetin biyolojik yapılarını referans alarak açıklamaya çalışan teoriler bütünü olarak düşünülebilir. Bu teorik yaklaşımlardan yaygın olarak erken dönem feminist araştırmalarda da baskın olan cinsiyet rolleri teorisi önemli bir yer teşkil etmektedir. Bu teoriye göre erkeklik ve kadınlık, her iki cinsiyetin biyolojik yapılarına istinaden farklı işlevleri olan roller şeklinde gelişmektedir. Bu açıdan ilgili yaklaşımlara göre her kültürde evrensel olarak yaygın olarak kabul edilen işlevsel kadın ve erkek rolleri bulunmaktadır (Connell, 1998, s. 78). Parsons geleneğinden gelen bu rol model teorisi kadın ve erkekliğin farklı biyolojik yapılar ve farklı işlevsel özellikler olduğu gerekçesiyle birbirlerinden ayrıldığını belirtmektedir (Alemdaroğlu ve Demirtaş, 2004, s. 210). Bu bağlamda erkeksi roller güç, akıl, aktiflik, rekabet, risk alma gibi kavramlar ile tanımlanırken, kadınsı roller duygusallık, uzlaşma, barışçılık, pasiflik ve şefkatli olmak şeklinde yorumlanmaktadır (Sancar, 2013, s. 29).

Cinsiyet rolleri teorisi dışında diğer biyolojik indirgemeci olarak yorumlanabilecek yaklaşımların birçoğu da benzer bir biçimde kadınlık ve erkekliğin oluşumunda ve farklılaşmasında her iki cinsiyetin hormonal yapısına atıf yapmaktadır. Erkeğin ve kadının hormonal yapılarının farklı olduklarını ve bundan dolayı her iki cinsiyetin bilişsel ve duygusal işlevlerde birbirlerinden ayrıldığını iddia eden bu yaklaşımlar pek çok açıdan kültürel yaklaşımlar tarafından eleştirilmiştir. Bu eleştiriler biyolojik yaklaşımların yalnızca iki ayrı cinsiyet rolünü birer kategori olarak ele alıp diğer cinsel yönelim biçimlerini dışarıda bırakması, ayrıca cinsiyeti tarihten ve kültürden kopuk bir biçimde değerlendirmesi ve cinsiyet eşitsizliklerini meşru bir tabana yayması ile ilişkili olarak eleştirilmiştir (Edley ve Wetherell, 1996, s. 102).

### **2.2.3.2. *Psikanalitik yaklaşımlar***

Erkekliği anlamaya ve yorumlamaya çalışan bir diğer yaklaşım psikanalitik teoriler olarak sınıflandırılabilir. Bu teoriler temel olarak erkekliği ve kadınlığı tanımlamak için bilinçdışının doğasının işleyişini incelemektedir. Genel olarak psikanalizm teorisinde erkek davranışın ve erkek kimliğinin tanımlanması Sigmund

Freud'un (2006) *oedipus karmaşası* hakkında oluşturduğu teorilere dayanmaktadır. Bu teoriye göre erkek çocuğu gelişim aşamasının erken dönemlerinde kendisini disipline eden baba figürü ile rekabete girmektedir. Bu rekabetin en temel dinamiği ise çocuğun anneyi cinsel ve duygusal olarak sahiplenme arzusunun baba tarafından kendisinin penisinin kesileceği tehdidi ile bastırılmasıdır (Freud, 2006, s. 323). Bu tehdit erkek çocuğunun bir iktidar olarak baba figürüne karşı boyun eğmesine neden olarak kendisini baba figürü ile özdeşleştirmesine ve bununla birlikte kendisinin de gelecek yaşamında bir iktidar mekanizması olacağına farkına varmasına olanak vermektedir. Bu bağlamda anne figüründen tümüyle kopmak ve baba figürü ile özdeşleşmek çocuk için erkekliğin ve dolayısıyla iktidarın kazanıldığı bir davranış biçimi olarak algılanmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda bütünüyle anne figüründen kopamayan erkek çocuklar diğer erkek çocuklar tarafından "hanım evladı" şeklinde yaftalanıp erkeklikten dışlanmasına neden olmaktadır ve bu anlamıyla da erkek çocuk kendi erkekliğini anne figüründen tamamıyla kopmasıyla oluşturmaktadır (Kimmel, 2013, s. 96).

Erkekliğin oluşumunu ve erkeklik kimliğini tanımlayan bir diğer psikanaliz bilimci ise Lacan'dır. Lacan, Freud'un *oedipus karmaşası* teorisini geliştirerek erkek çocuğunun anneyi cinsel olarak arzulamasının baba tehdidi nedeniyle baskılamasını *fallus* kavramıyla açıklamaktadır (Connell, 2005, s. 19). Bu yaklaşıma göre erkek çocuk erken yaşlarında biyolojik bir organ olan penisten ayrı olarak ataerkil iktidarın bir simgesi olarak kategorize ettiği *fallusu*, eksik gördüğü annesinde tamamlamak istemekte ve bu aşamada annenin *fallus* tamamlayıcısı olan baba figürü ile çatışma içerisine girmektedir (Lacan, 2013, s. 31). Bunun sonucunda eksik olan anneyi tamamlama arzusu baba *fallusu* aracılığı ile baskılanan erkek çocuğu, babasıyla kendisini özdeşleştirerek kendisinin de ileride "tamamlayıcı" konumda olacağına farkına varmasına ve erkekliğini inşa etmeye başlamasına neden olmaktadır.

Erkekliği psikanalitik bakış açısıyla açıklayan bir diğer düşünür ise Nancy Chodorow'dur. Söz konusu teorisyene göre erken çocukluk dönemindeki erkek çocuğunun özbakım ihtiyaçlarının çoğunlukla anne aracılığı ile karşılanıyor olması bir iktidar biçimi olarak erkek kimliğini oluşturmaktadır. Nitekim Chodorow'a göre, çocuğun bakımında babanın eksik olması erkek çocuk tarafından erkekliğin mutlak bir biçimde "kadın olmayan" şeklinde kurgulanmasına neden olmakta ve çocuk erken yaştan itibaren tüm kadını pratiklerden uzaklaşarak kendine kadının karşısında duran

bir erkeklik anlayışı geliştirmektedir (Kundakçı, 2007, s. 40). Çünkü kız çocukları kendilerini anne ile özdeşleştirmekte iken, erkek çocukları annenin tam karşısında duran bir benlik geliştirmektedir ve bu anlamda ilk olarak erkekliğin kurulması anne figürü karşısında durmak ile başlamaktadır.

Görüldüğü üzere psikanalitik yaklaşımlarda erkeklik doğumdan itibaren bir baba figürü baskısı ya da yokluğu karşısında erkek çocuğun anne figüründen uzaklaşması ile kurulan bir dinamiktir. Bu teorilere göre genel olarak erkek çocuğu doğumundan itibaren gerçekleşen bu süreç içerisinde ilk önce bir kadın olan anneyi ve annenin tüm davranışlarını kendisinden uzaklaştırarak erkeklik kimliğini kurmaya başlamaktadır. Bunun sonucunda erkek çocuk anneye ait ve dolayısıyla kadınlığa atıf yapılan şefkat, sevecenlik, narinlik gibi duygusal özelliklerini bastırmakta ve yaşamı sürekli olarak erkekliğini kanıtlamaya yönelik bir projeye dönüşerek kadınlığı ve kadınsılığı dışsallaştırmaktadır (Kimmel, 2013, s. 97).

### ***2.2.3.3. Sosyal ve kültürel yaklaşımlar***

Erkeklik çalışmalarında yaşanan gelişmelere paralel olarak yapılan araştırmaların sayısı ve niteliği arttıkça, erkeklik kurumu irdelenmeye başlanmış ve erkekliğin de sosyo – kültürel bir inşa süreci olduğu yaygın bir anlayış olarak sosyal bilimlerde ve özellikle eleştirel erkeklik çalışmalarında baskın olmaya başlamıştır. Nitekim Edley ve Wetherell'in (1996, s. 104) belirttiği gibi, erkeklik çalışmalarının erkekliği kültürel bir bakış açısıyla irdemesi daha özgürleştirici ve eleştirel tartışmaların oluşabilmesine olanak vermiştir. Çünkü kültürel bakış açısı erkekliğin farklı sosyal bağlamlarda şekillenebildiğine ve çeşitli erkek deneyimlerinin olabileceğine işaret etmektedir. Esasında erkeklik tartışmaları başlamadan önce de erkekliğin doğal bir seçimden ziyade kültürel bir pratik olduğu geçmişte yapılan antropolojik çalışmalarda ortaya konulmuştur. Zira erkekliğin verili bir biçimde var olmadığını, bununla birlikte sosyal olarak erkeklığe atıf yapılan özelliklerin kültürel bağlamlarda değişebildiğini ve dolayısıyla tek tip bir erkeklik tanımının yapılamayacağını anlaşılır kılan ilk dönem erken çalışma antropolog Mead tarafından yapılmıştır. Okyanusya'da bulunan üç farklı kabilenin araştırma konusu olduğu çalışmada, bazı toplumlarda erkekliğin batıda kadınlığa yüklenen anlamlar ile inşa edildiği ya da tam tersine kadınlığın eril anlamlar içeren dinamikler ile kurgulandığı belirtilmiştir (Atay, 2004, s. 20). Bu bulgulara ve araştırmalara rağmen dönem itibariyle sosyal bilimlerde baskın olan pozitivist görüş,



kadınlığı ve erkeğin toplumsallığından çok rol ve işlev temelinde açıklamaya çalışmıştır.

Kültürel yaklaşımları benimseyen bir alan olarak eleştirel erkeklik çalışmalarıyla erkeğin homojen bir biçimde avantajlı olan sabit bir tanımının yapılamayacağı ortaya çıkarılarak erkeğin kültür, sınıf, yaş, etnisite, cinsel yönelim vb. gibi pek çok farklı olgu ile ilişkisel olarak incelenmesi gerektiği vurgulanmıştır (Onur ve Koyuncu, 2004, s. 34). Erkeğin incelenmesindeki kültür ve toplumsallık vurgusu erkeğin sosyal ve kültürel bağlamlarda inşa edilen görel bir olgu olduğuna işaret etmekte ve bu nedenle özellikle kültürel bakış açısında erkeğin evrensel bir tanımının yapılması mümkün olmamaktadır (Whitehead, 2002, s. 9). Fakat bu kültür vurgusu aynı zamanda erkeğin dışsal bir yapı olarak ele alınmasına sebep olabilmekte ve dolayısıyla erkeğin çatısı altında bulunan bireylerin pasif ve edilgen özneler olarak anlaşılmasına sebep olabilmektedir. Ancak Whitehead'in (2002, s. 13) belirttiği üzere, erkeklik bireylerin müdahaleleri olmadan kültür aracılığı ile gelişen dışsal bir yapı değil; aktif özneler tarafında toplumsallaşma sürecinde içselleştirilen ve yeniden üretilen pratikler toplamıdır. Nitekim Connell'a (1998, s. 255) göre çocuğun doğumundan itibaren toplumun tüm üyeleri çocuklara kendi cinsiyetlerine özgü davranış kurallarını öğreten bir dizi kurallar koymaktadır. Bu anlamıyla erkeklik, erkeklerin içine dâhil edilmeye çalışıldığı evrensel olmayan bir toplumsal cinsiyet kalıbı olmak ile birlikte sadece erkekler tarafından değil, kadınlar tarafından da yeniden üretilen bir performanstır (Maral, 2004, s. 128).

Erkeklik tanımlanışı ve erkeklik deneyimleri tek tip ve evrensel bir zeminde olmamasına rağmen, kültürel bakış açısının yorumlama şekliyle birçok toplumda erkeğin ortak deneyimlerinden ve kalıp yargılarından söz edilebilmektedir. Yapılan çalışmalar bazı toplumlarda erkeğin dışsal anlam, pratik ve söylemler içerdiğini gösterse de, birçok kültürde evrensel olarak nitelendirilmesi sakıncalı da olsa kısmen birbirlerine benzer erkeklik oluşumlarından bahsedilebilir (Slazman, Matathia ve O'Reilly, 2005, s. 86). Bu benzerlik ilişkisi erkeğin öteki olarak tanımladığı olguları karşısına alması ile sağlanmaktadır. Nitekim Kimmel'e (2013, s. 93) göre tarihsel ve kültürel bağlamda üretilen bir olgu olarak erkeklik, kendisinden ayrı olarak azınlıklar, farklı cinsel yönelimler ve en önemlisi de kadınlık karşısında konumlanan bir toplumsal cinsiyet biçimlenmesidir. Bu anlamıyla da erkeklik ve erkeğe dair tanımlamalar

çoğunlukla kadın ve erkek ilişkiselliği aracılığı ile kurulmuş toplumsal anlamlar nezdinde şekillenmekte ve sürekli olarak değişime uğramaktadır. Bir başka deyişle kadının olmadığı yerde erkeklikten söz etmek olası olmamaktadır:

“...çünkü – örneğin kadın tarihi bağımsız bir öge olarak tablonun tamamından çekildiğinde, geriye kalanın (bizzat erkekler tarafından yapılmış olsa bile) ne kadar erkek (masculine), ne kadar erkeklige dair, ne kadar erkeklere ait bir yer olduğu tartışılır, özellikle cinsiyetin ancak ilişkiyel bir yorumlama ile anlam ve tutarlılık kazanabileceği düşünöldüğünde. Kadınların mevcut olmadığı ıssız bir adada erkeklerin yaptığı sanata “erkek sanatı” demek, hiçbir şey dememek olur; çünkü erkeklige belirleyen ancak orada kadınların bulunması ve erkeklerle kadınlar arasında geliştirilecek çok çeşitli ilişkiler olabilir (Özbyay ve Baliç, 2004, s. 90 – 91).”

Maral’ın (2004, s. 128) belirttiği gibi erkekligin ortak tanımlama biçimi kadınlığın ilişkiselliği ile kurulmaktadır. Erkeklik kadınsı kimliğin tam karşıtı olarak kurulan ve kadınsılığı dışlayan söylem, sembol ve pratikler ile üretilen bir olgudur (Cornwall ve Lindisfarne, 1994, s. 11). Bir başka deyişle erkek olmak kadın olmadığını kanıtlamaya dayalı bir mücadele biçimidir (Seidler, 1989, s. 18). Bu doğrultuda bazı araştırmacılar, kadının karşısında konumlanmış erkekligin ortak dinamiklerini tanımlamaya ve yorumlamaya çalışmıştır. Örneğin Edley ve Wetherell (1996, s. 101) erkeklik rolünü sosyalizasyon sürecinde tüm kadınsı rol ve deneyimlerden uzaklaşmak aracılığı ile şekillendiğini belirtmek ile birlikte, erkekligin güç, konum, başarı, saldırganlık, bağımsızlık ve ekonomik özgürlük kavramlarıyla ilişkili olarak tanımlandığını vurgulamaktadır. Benzer bir biçimde Gilmore’a (1990, s. 221) göre ise erkeklik süregelen bir şekilde kadınlıktan sıyrılmak uğruna verilen çabalar bütünüdür ve pek çok toplumda erkeklik bir kadını hamile bırakmak, kendisinin himayesi altında bulunan kadın, çocuk, aile ve akrabalarını dışsal tehlikelere karşı korumak ve evi geçindirmek ile ifade edilmektedir. Benzer bir şekilde erkeklige kadın – erkek ilişkiselliği içerisinde tanımlanan bir olgu olarak belirten Gutmann’a (1997, s. 386) göre erkeklik, erkeklerin biyolojik cinsiyetlerini referans alarak düşündüklerinin ve eylediklerinin toplamıdır ve bu anlamıyla kadınların eylemediği tüm pratikleri içermektedir.

Yukarıda yer verilen tanımlamalardan da anlaşılacağı üzere, erkeklik biyolojik bir olgu olmanın ötesinde kültürel ve sosyal dinamikler ile inşa edilen bir durumdur ve biçimlendirilmesi kültürel bağlamlara göre değişiklik gösterse de kadın ilişkiselliği içerisinde kurulmaktadır. Bununla birlikte erkeklige ilişkin üzerinde durulması gereken

bir diğerk nokta erkeklik durumlarının kendi bağlamları içerisinde heterojen bir konumlanış biçimlerinin olmasıdır. Bu anlamda her toplumsal ve kültürel yapı içerisinde farklı konumlara sahip birbirleriyle hiyerarşik bir düzenleme içerisinde olan ve birbirleriyle sürekli olarak rekabet eden erkeklikler mevcuttur. Bu nedenle erkekler gündelik hayatlarında kendilerini hem öteki olarak konumlandıkları kadın ve kadınlığa ait pratiklerden ayırmak hem de kendi içlerinde konumlanış bakımından diğerk erkeklerden daha üst sıralarda yer alarak erkekliğini pekiştirmek için mücadele vermek durumundadır. Dolayısıyla bu mücadele yalnızca erkeklerin kadınlara karşı verdiği bir dizi pratik olarak yorumlanmamalıdır, bununla birlikte ilişkisel olarak kendilerine de karşı verdiği bir mücadeleyi kapsamaktadır. Bu anlayışla erkeklik toplumsal cinsiyet düzeni içerisinde tanımlanmış bir kategori olarak, kadınlar ve erkekler arasındaki tahakküm ilişkilerini sürdüren kültürel ve sosyal arka plana sahip bir dinamik olarak görülmelidir (Kandiyoti, 2013, s. 200). Bu doğrultuda erkekliğin sosyal kurumlar ile ilişkili olduğunu ve erkekliğin yalnızca kadınlık karşısında kurulan ikircikli bir yapı olmadığını, aynı zamanda erkekler temelinde de ilişkisel olarak var olduğunu belirten Raewyn Connell (2005) hegemonik erkeklik olgusuyla erkeklik çalışmalarına yeni bir pencere açmıştır

#### **2.2.4. Raewyn Connell ve erkeklikler**

Sosyal ve kültürel bakış açısıyla gelişen eleştirel erkeklik çalışmaları, tıpkı kadınlık gibi erkekliğin de sosyal bir kurgu olduğunu ve dolayısıyla erken dönem feminist düşünürlerin varsaydığı şekliyle doğal ve dışsal bir erkeklik yapılanmasının olmadığını belirterek erkeklik olgusunun toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmesi hususunda oldukça büyük katkılar sunmuştur. Bu doğrultuda ataerkil toplum biçiminde evrensel bir erkeklik olduğu varsayımına karşılık Connell (1998, s. 245) aynı sosyal bağlamlarda birbirlerinden farklı erkekliklerin mevcut olabildiğini ve bu erkekliklerin birbirleriyle çatışma, rekabet ya da uzlaşma gibi çeşitli ilişkiler içerisinde bulunduğunu belirterek erkekliğin heterojen bir yapılanma biçimi olduğunu iddia etmektedir. Erkekliğe ilişkin bu heterojenlik vurgusu toplumsal bir inşa süreci olarak erkekliğin kültürel ve sosyal bağlamlarda farklı anlamlar ile donatılmakta olduğuna işaret etmektedir. Dahası, erkeklik anlamlarının aynı kültürel zeminde tek bir erkeğin yaşamı boyunca zamansal olarak da değişebildiği göz önüne alındığında, erkekleri çoklu düşünmek erkeklik deneyimlerini analiz edebilmek açısından oldukça önemli bir faktör

olarak karşımıza çıkmaktadır (Hacısoftaoğlu ve Bulgu, 2015, s. 114). Benzer bir biçimde tek tip bir erkeklik yerine erkekliklerden söz edilmesi gerektiğini vurgulayan Bozok (2011, s. 49) erkekliğin çoğul yapısının incelenbilmesini olanaklı kılan erkeklikler kavramının kullanılmasını üç nedenden dolayı gerekli bulmaktadır. Bu nedenlerden ilki erkek egemenliğinin farklı biçimlerine dikkat çekmesi ile ilişkili iken, bir diğer neden farklı erkeklik deneyimlerinin yorumlanabilmesi ile ilişkilidir. Erkekliğin evrensel yapısına karşılıklı çoğulluğuna ve çeşitliliğine dikkatleri çeken erkeklikler kavramının kullanılmasının üçüncü sebebi ise, ataerkilliğin bir yazgı olarak düşünülmemesini sağlaması ve dolayısıyla ataerkilliğin erkekler tarafından değişime uğratılabilmesinin önünü açabilmesi açısından gerekli bulunmaktadır (Bozok, 2011, s. 49).

Yukarıda belirtildiği gibi erkekliğin hem bir kavram hem de toplumsal cinsiyete gönderme yapan bir olgu olarak evrensel bir tanımının yapılmasının oldukça zor olmasıyla birlikte, pek çok kültürde erkeklik ve erkekliklerin deneyimlerini sınıflandırabilen temel kategoriler bulunmaktadır (Çelik, 2016, s. 4). Connell'in (2005, s. 78 – 81) erkek egemen toplumda farklı erkeklerin tahakküm ve boyun eğme ilişkilerini açığa çıkarabilmek için yaptığı bu kategorizasyon, hegemonik erkeklik, suç ortağı erkeklik, marjinal erkeklik ve madun erkeklik olarak dört farklı şekilde nitelendirilmektedir. Bununla birlikte Sancar (2013, s. 34) İngilizcede “complicit masculinity” olarak belirtilen erkeklik biçimini “işbirlikçi erkeklik” olarak çevirmektedir. Bozok (2011, s. 46) işbirlikçi erkeklik kavramının yerine, ataerkilliği yeniden üretme konusunda erkeklerin çoğunlukla bilinçli bir şekilde edilgen kalmaları nedeniyle “suç ortağı erkeklikler” tanımlamasının daha doğru olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda çalışma kapsamında hegemonik erkekliğin tanımlanmasından sonra tabi kılınan erkeklikler, Bozok'un (2010, s. 645 – 646) Türkçeye uyarladığı şekliyle suç ortağı erkeklik, marjinal erkeklik ve madun erkeklik kategorileri altında incelenecektir.

#### **2.2.4.1. Hegemonik erkeklik**

Aynı ataerkil toplum düzeninde birbirinden farklı erkeklik biçimlerinin olduğu vurgusu, çeşitli erkeklik inşalarının birbirleriyle olan ilişkisini anlayabilmek ve yorumlayabilmek açısından çok önemli bir yer tutmaktadır. Bu doğrultuda sözü edilen erkeklik biçimlerinden biri olan hegemonik erkeklik, erkeklik çalışmalarında sıklıkla öne çıkan ilk kavram olarak nitelendirilmektedir (Çelik, 2016, s. 4). Çünkü hegemonik

erkeklik, erkeklerin kadınlar ve diğer toplumsal cinsiyet biçimleri ile olan ilişkilerini anlamak için anahtar bir kavram olmanın yanı sıra, erkeklerin kendi aralarındaki çatışma, rekabet ve uzlaşma gibi farklı etkileşim düzeylerinin de analizini yapabilmeyi olanaklı kılmaktadır. Nitekim Connell'ın (2005, s. 77) belirttiği gibi hegemonik erkeklik çeşitli erkeklik formları arasında hem kadınlara hem de diğer erkeklere yönelik üstün kılınan bir kültürel baskı biçimidir ve bu anlamıyla hem toplumsal cinsiyet ilişkilerinin kavranabilmesi için hem de farklı erkekliklerin dinamiklerini çözümlenmede oldukça etkili bir kavrama işaret etmektedir:

“Bu yapısal olgu, bir bütün olarak toplumda hegemonik bir erkeklik biçimini tanımlayan erkekler arası ilişkilerin ana temelini oluşturur. “Hegemonik erkeklik” daima kadınlarla ilgili olduğu kadar, ikincil konuma itilmiş çeşitli erkeklik biçimleriyle ilgili olarak da inşa edilmektedir. Farklı erkeklik biçimleri arasındaki etkileşim, ataerkil bir toplumsal düzenin işleyiş biçiminin ayrılmaz bir parçasıdır (Connell, 1998, s. 245).”

Gramsci'nin hegemonya analizine dayanan ve eleştirel erkeklik incelemelerinde baskın bir kuram haline dönüşen hegemonik erkeklik teorisi, ilk kez 1985 yılında Carrigan, Connell ve Lee tarafından erkekliğin değişken yapısının feminist düşünce içerisinde değerlendirilebilmesini mümkün kılmak adına ortaya atılmış ve pek çok kez yeniden revize edilmiştir (Bozok, 2009b, s. 438). Feminist çalışmalar içerisinde farklı erkeklik deneyimlerini bir inceleme konusu olarak eklenmesini sağlayan ve bu sebeple hegemonik erkeklik kavramına oldukça önem veren Connell'a (2002a, s. 9) göre, toplumsal cinsiyet her şeyden önce sosyal ilişkiler aracılığı ile devamlılığı sağlanan toplumsal bir yapıdır ve bireyler bu yapı etrafında davranışlarını düzenlemektedir. Bu düzenleme biçimine işaret eden toplumsal cinsiyet rejimi sürekli olarak yeniden üretilerek daha makro bir yapı olan ve kaynaklara erkeklerin daha kolay erişebilmesine olanak veren ataerkil yapıyı oluşturmaktadır (Bridges, 2009, s. 91). Fakat bu bakış açısıyla ataerkillik, özellikle erken dönem feminist düşünürlerin varsaydığı şekliyle evrensel bir nitelik taşımamaktadır. Çünkü ataerkilliğin kurumsallaşmasını sağlayan her bir toplumsal cinsiyet rejiminde erkek egemenliği birbirinden farklı biçimlerde ve farklı araçlarla inşa edilmektedir (Bozok, 2009b, s. 438). Ataerkillik kavramı erkek egemenliğinin farklılıklarını anlamak ve erkeklerin hem kadınlar hem de diğer erkekler ile ilişkilerini yorumlayabilme konusunda yetersiz kalmaktadır. Toplumsal cinsiyet dinamiklerini incelemek için kullanılan bu sabit ve evrensel ataerkillik kavramı yerine Connell (2005, s. 76) farklı uzamlarda farklı erkeklik

deneyimlerinin incelenbilmesine olanak veren ve her an yerinden edilebilen dolayısıyla daha akışkan bir yapılaşma biçimi olan hegemonik erkeklik kavramını geliştirmiştir. Hegemonik erkeklik tarihsel, sosyal ve kültürel bağlamlara işaret etmektedir ve bu sebeple ataerkillik gibi sabit ve durağan bir yapıya karşılık çeşitliliği vurgulayan dinamik bir kavram olarak okunabilmektedir. Örneğin Ortaçağ'da hegemonik erkeklik değerlerinin çoğunlukla eşcinsel edimlere izin verildiği ve dolayısıyla hegemonik erkekliğin tarihsel ve sosyal bağlamda inşa edilen ve değişebilen bir olgu olduğu belirtilmektedir (Carrigan, Connell ve Lee, 2002, s. 106). Verilen örnekten de anlaşılacağı gibi hegemonik erkeklik evrensellikten ziyade kültürel bağlama işaret eden bir kavramdır ve bu sebeple ancak belirli uzam ve mekânlardaki hegemonik erkeklikten söz edilebilmektedir (Cengiz, Tol ve Küçükural, 2004, s. 55). Yalnızca bağlamsal olarak tanımlanabilmesi ile birlikte hegemonik erkeklik, ataerkillik gibi sabit ve dışarıda duran bir yapıdan çok kazanılması uğruna - tıpkı hegemonya gibi - mücadele verilen bir yapı olarak kavranmalıdır. Nitekim Kandiyoti'nin (1987, s. 327) belirttiği üzere, hegemonik erkeklik tamamen ömür boyu kazanılan durağan bir yapı değildir; aksine sürekli olarak kaybedilme riski barındırdığından dinamik bir biçimde yeniden üretilmek zorundadır. Başka bir ifade ile hegemonik erkeklik kazanıldığı zaman biten bir olgu olmaktan çok süreç içerisinde farklı araçlarla kazanılan geçici bir üstünlük dinamiğidir (Connell, 1998, s. 247). Bununla birlikte hegemonik erkeklik konusunda sorulması gereken bir diğer soru hegemonik erkekliğin tümüyle kazanılıp kazanılmayacağına ilişkindir. Hegemonik erkeklik ilişkisellik bağlamında üretilen kültürel bir üstünlük olduğundan tüm özellikleriyle sahip olunabilecek bir olgu olarak düşünülmemelidir. Çünkü hegemonik erkeklik farklı cinsiyet sistemi ilişkilerinde mevcut olan değişken bir erkekliktir ve bu anlamıyla müzakere edilmeye açık bir kavrama gönderme yapmaktadır (Özbay ve Baliç, 2004, s. 93). Esasında hegemonik erkeklik, toplumda bulunan küçük bir grup erkeğin sahip olduğu özellikleri yansıtmaktadır (Cornwall ve Lindisfarne, 1994, s. 19).

Kısacası dinamik bir yapı olan hegemonik erkeklik, erkekliğin kültürel bağlamda inşa edilen yüceltilen, saygı duyulan ve üstün görülen bir formudur (Özbay ve Baliç, 2004, s. 93) ve içeriğindeki hegemonya vurgusundan da anlaşılacağı üzere bir zorlama ilişkisi olmaktan çok, kadınlar ve erkekler tarafından üretilen bir rıza biçimidir. Bir başka deyişle hegemonik erkeklik, kadınlar ve diğer erkekler üzerinde rıza yoluyla

iktidar kuran bir ideal tiptir (Bozok, 2009b, s. 438). Bu bağlamda “öteki” bireylerin varlığı hegemonik erkekliğin meşru kılınması açısından önemli bir yer tutmaktadır. Nitekim hegemonik erkeklik kendi normlarına uymayan diğer erkeklik biçimlerini ve dolayısıyla kadınları ortadan kaldırmak için enerji tüketmez; aksine varlığını ancak ötekileri ikincilleştirerek sürdürebilir (Connell, 2005, s. 77). Fakat bu anlamıyla hegemonik erkeklik yalnızca bireyler arası ilişkilerden doğan bir etkileşim ürünü şeklinde algılanmamalıdır. Çünkü hegemonik erkeklik hegemonya kurabilmek için gereken enerjiyi heteroseksüel aile, ordu, medya, eğitim, devlet, hukuk, ekonomi ve siyaset gibi ataerkil kurumlar aracılığı ile sağlamaktadır (Sancar, 2013, s. 32):

“Connell’e göre, hegemonya her zaman ilişkişel bir kavramdır. Bu ilişkişelliğin oluşumunda, toplumsal cinsiyet düzeni açısından, kültürel dinamikler önemlidir. Ortada dolaşan, hayran olunması “erkeklik modelleri”nin yarattığı dinamiklerin varlığı kadar, din, devlet, medya, yerel kültürler aracılığı ile erkekliğin “doğallaştırılması” da söz konusudur. Erkekliğin inşası sadece kültürel imgelerle oluşmaz; kurumsallaşmış patriarkal destek de hayatidir (Sancar, 2013, s. 40)”.

Toplum üyelerinin kültür aracılığı ile üzerinde uzlaştığı ve rıza gösterdiği baskın bir ideal tip olarak hegemonik erkeklik – diğer erkeklik biçimleriyle ilişkisi göz önüne alındığında – ataerkil sistemin “öteki” olarak kurguladığı erkeklik biçimlerinin tanımlanmasında oldukça etkin bir görev üstlenmektedir. Bu bağlamda diğer erkeklerin tanımlanma sürecinde rol oynayan hegemonik erkeklik, öteki erkeklikleri tahakküm altına alarak onlara hegemonik erkeklige nasıl ulaşabileceklerinin haritasını sunmaktadır (Whitehead, 2002, s. 89). Her ne kadar bağlamsal olarak inşa edilen bir kavrama gönderme yapsa da, hegemonik erkekliğin bir ideal tip şeklinde çizilen bir haritasından söz edebilmek mümkündür. Hegemonik erkekliğin güncel haritası farklı araştırmacılar tarafından heteroseksüel, homofobik, ırkçı, beyaz, ailesinin geçimini üstlenen, dinamik, rasyonel, duygularını belli etmeyen, disiplinli, çalışkan, ekonomik olarak özerk, teknolojiyi kullanma yetisine sahip, en az bir spor dalı ile uğraşan, kaslı ve atletik bir vücuda sahip ve en önemlisi kadınlığa ait her şeyden sürekli kaçmaya çalışan bir orta sınıf erkeklik şeklinde çizilmektedir (Petersen, 1998, s. 88; Carrigan, Connell ve Lee, 2002, s. 104; Türk, 2008, s. 122; Sancar, 2013, s. 30; Kimmel, 2013, s. 93). Hegemonik erkekliğin bir ideal tip biçiminde kurgulanması aynı zamanda bir erkeğin tümüyle hegemonik bir erkek kategorisi altında değerlendirilemeyeceğine de işaret etmektedir. Bu kapsamda hegemonik erkeklik tümüyle kazanılan bir olgu olmaktan çok

belirli alanlarda kısmen elde edilen ve elde edildiğinde bireye iktidar sağlayan bir olgu olarak okunabilmektedir. Connell (1998, s. 247) kitle iletişim araçlarında hegemonik erkekliğin özelliklerinin bütüncül olarak taşıyan erkeklik temsillerine örnek olarak Sylvester Stallone, John Wayne ve Humphrey Bogart gibi isimlerin canlandığı karakterleri vermektedir. Türkiye’de sinemada yer alan hegemonik erkeklik temsillerine verilebilecek örnekler ise Bozok’a (2009b, s. 439) göre Cüneyt Arkın, Kadir İnanır, Nuri Alço, Kenan İmirzalıoğlu gibi isimlerin canlandığı rollerdir. Az önce de belirtildiği gibi hegemonik erkeklik tümüyle kazanılan bir ideal tip olarak okunmamalıdır. Erkekler hegemonik erkekliğin çizmiş olduğu bu harita referans alınarak toplumsal yaşam içerisinde bir konuma sahip olabilmekte ve belirli avantajlar elde edebilmektedir (Edley ve Wetherell, 1995, s. 128). Nitekim Bozok’un (2009b, s. 439) belirttiği gibi, hegemonik erkekliğin özelliklerinden bazılarını taşıyarak hegemonik erkekliğin pratiklerine katılan erkekler, ataerkil iktidardan daha fazla pay elde ederken, hegemonik erkeklik dinamiklerine uyum sağlamayan ya da belirli nedenlere bağlı olarak uyum sağlayamayan erkekler, ataerkillik karşısında daha dezavantajlı bir konuma sahip olabilmektedir.

#### ***2.2.4.2. Tabi kılınan erkeklikler***

Eleştirel erkeklik incelemelerinin erkeklik çalışmalarına yaptığı en büyük katkı, ataerkillik içinde birbirinden farklı erkekliklerin var olduğu ve erkeklik deneyimlerinin incelenebilmesi için bu farklılık ilişkilerinin oluşmasını sağlayan hegemonik erkekliğin çözümlenmeye tabi tutulması gerektiğini belirtmesidir. Erkeklik çalışmalarına şekil veren bu farklılık vurgusu çeşitli kültür ve mekânlarda farklı erkeklik deneyimlerinin incelenerek erkekliğin evrenselliğine meydan okumuştur. Nitekim Sancar’ın (2013, s. 30) belirttiği gibi hegemonik erkeklik ve farklı erkekliklerin ayrımı ile birlikte siyahî erkeklik, maço erkeklik, eşcinsel erkeklik ve orta sınıf erkeklik gibi erkekliğin çeşitli dinamiklerinin karakteristik özellikleri betimlenmeye başlamıştır. Bu bağlamda hegemonik erkeklik sınıfsal, kültürel, cinsel yönelim, din, ırk gibi pek çok faktörle ilişkili bir kavram olup, erkeklerin eşit bir biçimde aynı erkeklik deneyimine sahip olmadığına işaret etmektedir (Onur ve Koyuncu, 2004, s. 34). Nitekim aynı ataerkil toplum düzeninde tek tip ve evrensel bir erkeklik yerine kültürel olarak üstün bir erkeklik formu olarak adlandırılan hegemonik erkeklik karşısında heterojen erkekliği vurgulayan Connell’a (1998, s. 245) göre, farklı erkekliklerin arasındaki hiyerarşik



ilişkiler ataerkilliğin devamlılığının sağlanmasında önemli bir işleve sahiptir. Bu bağlamda bir kimlik olarak hegemonik erkeklik - tıpkı diğer kimliklere benzer bir biçimde – sürekli olarak kendi dinamiklerinin dışında kalan ötekiler tarafından kurulmaktadır:

“Öteki erkekler: Bizler devamlı öteki erkeklerin dikkatli incelemesi altındayız. Öteki erkekler bizi izliyor, derecelendiriyor ve erkeklik alanına kabulümüzü onaylıyorlar. Erkeklik diğer erkeklerin kabulü için kanıtlanır. Performansı değerlendiren öteki erkeklerdir. Edebiyat eleştirmeni David Leverenz “erkeklik ideolojileri, temelde erkek arkadaşların ve erkek otoritesinin bakışı ile ilişki içinde işler” iddiasında bulunuyor. Erkeklerin birbirlerine en son cinsel fetihlerinden, yakaladıkları balığın boyuna kadar başarıları hakkında böbürlenmelerini ve bizim de çaresizce onay arayarak erkekliğin işaretleriyle (zenginlik, iktidar, statü ve seksi kadınlar) diğer erkeklere sürekli olarak nasıl hava attığımızı bir düşünün (Kimmel, 2013, s. 97)”.

Yukarıda da belirtildiği gibi erkekler arasında erkekliği kanıtlayabilmek için bir rekabet vardır ve bu anlamıyla erkekler aslında hegemonik erkekliğin göstergelerini elde etmeye çalışarak konumlarını kendi bağlamları içerisinde hegemonikleştirme girişiminde bulunmaktadır. Çünkü erkekler özellikle öteki erkekler ile birlikte bulunduğu ortamlarda diğer erkekleri, iktidarlarını sarsacak bir tehdit olarak görmekte ve bu sebepten birbirleriyle örtük bir biçimde de olsa farklı stratejiler geliştirerek – eşcinsel veya farklı etnik unsurlara mensup erkekleri etiketleme gibi - rekabete girmektedirler (Gough ve Edwards, 1998, s. 409). Bu rekabet eden ya da edemeyen diğer erkeklere hegemonik erkekliğin özellikleri referans alınarak kendilerine ataerkillik karşısında bir konum elde etme şansı verilebilmektedir (Edley ve Wetherell, 1995, s. 128). Başka bir anlamda bir erkek hegemonik erkeklik özelliklerini taşıdığı ölçüde daha fazla avantaj elde etmektedir. Bu nitelikleri taşımayan ya da taşıyamayan erkekler ise farklı erkeklikler, öteki erkeklikler ya da tabi kılınmış erkeklikler olarak nitelendirilmektedir (Çelik, 2016, s. 4). Hegemonik erkeklik özellikleri kıstas alınarak tabi kılınan bu erkeklikleri Connell (2005, s. 78 – 81) suç ortağı erkeklikler, marjinal erkeklikler ve madun erkeklikler olarak kategorize etmektedir.

#### **2.2.4.2.1. Suç ortağı erkeklikler**

Ataerkil toplum düzeninde tüm erkeklerin eşit paydalar halinde ataerkillik karşısında avantajlı olmadıkları eleştirel erkeklik çalışmaları sayesinde açığa çıkarılmıştır. Buna bağlı erkekler arası hiyerarşik ilişkilerin nasıl gerçekleştiği

sorunsalına bir yanıt olarak geliştirilen hegemonik erkeklik teorisinin amaçlarından biri gerçekte küçük bir grup erkeğin kendisini üstün bir varlık olarak nasıl hegemonikleştirdiğini ve bu gücü elinde tutarak toplumsal düzene hangi araçlarla hâkim olduğunu sorgulamaktır (Sancar, 2013, s. 32). Zira erkekler tarafından hegemonik erkekliğin tümüyle deneyim edilmesi oldukça zordur ve bu sebeple çoğu zaman bütün özelliklerinin toplandığı bir erkeklik temsili gündelik yaşamda çoğunlukla karşımıza çıkmamaktadır (Bozok, 2011, s. 46).

Erkeklerin iktidarlarını hegemonik erkeklik özelliklerine yaklaştıkça arttırdığı göz önüne alındığında, farklı erkeklik tiplerinden biri olan suç ortağı erkeklikler, hegemonik erkekler kadar ataerkilliği üretmese de, onaylı ve kısmen bilinçli bir şekilde kadınların ikincilleşmesine göz yuman erkeklik biçimi olarak nitelendirilmektedir (Connell ve Messerschmidt, 2005, s. 832). Hegemonik erkeklik özelliklerinin aslında çok küçük bir azınlık grup erkeğe ait olduğu düşünüldüğünde, mevcut ataerkil düzenin yeniden üretilmesinde ve dahası hegemonik erkekliğin hegemonik olarak kalabilmesinde suç ortağı erkekler önemli bir ölçüde rol oynamaktadır. Nitekim Connell'ın (2005, s. 79) belirttiği gibi, suç ortağı erkeklik biçimi ataerkil toplumlarda niceliksel olarak erkeklerin büyük bir çoğunluğunu ifade eden bir kategoridir. Bununla birlikte Bozok (2011, s. 47)'a göre çoğunluğu oluşturan bu erkekler mevcut düzeni dönüştürebilme kapasitelerine bağlı olarak hegemonik erkekliğin karşısında durabilmekte ve feminist yanlısı erkekler haline gelebilerek erkek egemenliğine karşı hareket eden muhalif erkeklere de dönüşebilmektedir. Ancak bu hususta birçok feminist düşünür, suç ortağı erkeklerin ataerkillik karşısındaki bu mücadele etme kapasitelerini ve farklı erkek olma yolundaki çabalarını erkekliği yeniden ürettiği iddiasıyla sorunlu bulmaktadır (Sancar, 2013, s. 270).

#### **2.2.4.2.2. *Marjinal erkeklikler***

Hegemonik erkeklik karşısında tabi pozisyonlarının suç ortağı erkeklere göre daha fazla olan bir diğer erkeklik biçimi ise marjinal erkekliktir. Marjinal erkekler ırksal veya sınıfsal faktörlere bağlı olarak ataerkil toplum düzeninde hegemonik erkeklik karşısında suç ortağı erkeklere göre daha dezavantajlı bir konuma sahip olan erkeklik biçimidir (Bozok, 2009b, s. 439). Marjinal olan erkekler, tıpkı suç ortağı erkekler gibi tabi pozisyonlarını hegemonik erkeklik özelliklerini taşıyarak, bir başka deyişle hegemonik erkekliğin söylem ve pratiklerine katılarak bertaraf edebilmektedir. Çünkü hegemonik

erkeklik kendi varlığını sürdürebilmek için diğer erkeklerin varlıklarına ihtiyaç duymaktadır. Bu bağlamda hegemonik erkeklik, kendisinin hegemonik olarak kalabilmesi ve doğal olarak diğer erkeklerin tabi olarak pozisyonlarını sürdürmesi için, kendisinden ödün vererek, tabi erkeklerin bazı özelliklerini yanına çekmektedir (Sancar, 2013, s. 36).

Marjinal erkeklerin sınıfsal ve etnik faktörleri nedeniyle marjinal olduğu göz önüne alındığında, alt sınıfa mensup erkekler ve siyahî erkekler bu kategoride değerlendirilebilir. Örnek verilecek olunursa, alt sınıf üyesi erkekler hegemonik erkeklik tarafından şiddet gösterebilme ayrıcalığına sahip iken; batılı ve beyaz olmayan farklı etnik gruplara mensup erkekler de sporcu veya şarkıcı kimlikleriyle hegemonik erkekliğin örüntülerine sahip olabilmekte ve dolayısıyla ataerkillikten daha fazla yararlanabilme hakkını elde edebilmektedir (Sancar, 2013, s. 36). Bununla birlikte işçi sınıfı sahip olduğu vasıfsız işgücünü, kuvvete ve dayanıklılığa atıf yaparak, daha “yumuşak” olarak nitelendirdiği diğer erkekleri ve kadınları kendi iş alanından dışlayarak dolayısıyla hegemonik erkeklik kriterlerine yaklaşarak tabi pozisyonlarını daha yüksek konumlara çıkarmaya çalışmaktadır (Segal, 1992, s. 95). Başka bir örnek ise tabi erkeklerin spor alanında hegemonik erkeklik değerlerini içselleştirerek ataerkil paydan daha fazla fayda elde etmelerine ilişkin verilebilir. Nitekim vücut geliştirmeci siyahî erkekler ile ilgili Güney Afrika’da yapılan bir çalışmada, siyahî erkeklerin hegemonik erkekliğin dışladığı etnik kimliklerinin verdiği dezavantajlı konularını değiştirebilmek için kaslı bir beden elde etmek istediği belirtilmiştir (Boswell, 2016, s. 384). Çünkü Sancar’ın (2013, s. 30) belirttiği gibi hegemonik erkeklik beyaz, kentli ve orta sınıf bir erkekliği temsil etmek ile birlikte, kaslı bir görünüme sahip olmak gibi özellikleri de içermektedir (Türk, 2018, s. 122).

#### **2.2.4.2.3. Madun erkeklikler**

Suç ortağı erkeklikler ve marjinal erkeklikler ile birlikte hegemonik erkekliğin varlığını sürdürebilmesinde rol oynayan bir başka tabi kılınan erkeklik biçimi ise madun erkekliktir. Madun erkekler diğer iki erkeklik biçimine oranla ataerkil toplum formasyonunda konum olarak en alt sıralarda yer alan, dolayısıyla en dezavantajlı olarak tabir edilebilen erkeklik biçimlenmesini ifade etmektedir (Bozok, 2009b, s. 439). Çünkü bir erkeğin madun kategorisinde değerlendirilmesine neden olan unsur hegemonik erkekliğin olmazsa olmaz özelliği olan heteroseksüellik özelliğini taşıyor

oluşudur (Bozok, 2011, s. 47). Bu anlamda ataerkil toplumda tabi kılınan erkekliklerden en dezavantajlı konumda olan madun erkekler arasında eşcinsel erkekler bulunmaktadır. Çünkü ataerkilliğin taşıyıcısı olarak hegemonik erkeklik, erkekliğin heteroseksüel, homofobik ve kadınlar üzerinde tahakküm kuran heteronormatif bir iktidardan beslenmektedir (Donaldson, 1993, s. 645). Bu bağlamda sınıfsal konumları ya da sahip olduğu diğer dinamikler fark etmeksizin eşcinsel erkekler, çoğunlukla hegemonik erkekliğin homofobik söylemleriyle “yumuşak” veya “eksik erkek” olarak nitelendirilmektedir (Kinsman, 1993, s. 4). Hatta bazı erkekler eşcinsel bir erkek ile aynı mekânda bulunmak bile istememekte ve eşcinsel erkekler ile temas etme korkusu taşımaktadırlar (Cengiz, Tol ve Küçükural, 2004, s. 60). Nitekim hegemonik erkekliği oluşturan temel dinamiklerin homofobik bir heteroseksüellik etrafında biçimlendiğini öne süren Kimmel’e (2013, s. 98) göre de eşcinsellik, erkeklerin daha küçük yaştan itibaren kendilerinde içsel olarak bastırmaya çalıştığı en büyük korku unsurudur:

“Hanım evladı olarak görülme korkusu kültürel erkeklik tanımlarımıza hükmeder. Korku erkeden başlar. 1871’de bir eğitimci “Oğlan çocuklar, oğlan çocuklar arasında erkeksi olmamaktan utanırlar” yazmıştı. Bir arkadaşım, Amerika’da altı yaşında erkek çocukların mutluluk içinde oyun oynadığı bir çocuk parkına gidip tek bir soru sorarak kavga çıkarabileceğim hakkında halen devam eden bir iddiamız var. Bu soru gayet basit: “Burada hanım evladı kim?” Bu soru bir kez soruldu muydu meydan okuma gerçekleşmiştir. Bu durumda gerçekleşebilecek iki olasılık vardır. Bir oğlan diğerini hanım evladı olmakla suçlayacak, öteki de kendisinin değil, ilk çocuğun hanım evladı olduğu şeklinde yanıt verecektir. Kimin yalan söylediğini görmek için kavga etmeleri gerekebilir. Veya hepsi tek bir oğlanın çevresini sarıp “O! O!..” diye bağırabilirler. I oğlan ya gözyaşlarına boğulup yerin dibine geçmiş bir biçimde ağlayarak eve koşacak ya da hanım evladı olmadığını kanıtlamak için tek başına birçok oğlana kafa tutacaktır (Kimmel, 2013, s. 99).”

Hegemonik erkekliğin heteroseksüellik vurgusu, feminist kadınların ataerkil düzene karşı gösterdiği mücadeleler ve lezbiyen ve gey hareketleri ile birlikte sorgulanmaya başlanmıştır. Bu bağlamda kadınların bir takım haklar elde edebilmesi ve heteroseksüellik dışında kalan diğer cinsel yönelimlerin zihinlerde kazandırdıkları farkındalık, hegemonik erkekliğin temel ölçütlerinden biri olan homofobinin eleştirilmesine yol açmaktadır (Onur ve Koyuncu, 2004, s. 35). Ancak erkeklik krizi olarak nitelendirilen ve oldukça tartışmalı bu durum karşısında madun erkekler olarak tabir edilen eşcinsel erkeklerin ikincil konumlanışlarına rağmen hegemonik erkekliğe direniş göstermektense hegemonik erkekliğin hâkim değerlerini içselleştirip ataerkilliği

yeniden üreten başka unsurlara da katılabildiği gözlemlenmektedir (Özbyay ve Baliç, 2004, s. 92). Ayrıca lezbiyen hareketleri açısından da düşünülecek olunursa, bazı lezbiyen kadınların kendilerini erkek olarak nitelendirerek kendi hareketleri içerisinde eşcinsel erkekleri dâhil etmemesi, hegemonik erkekliği krize sokmaktansa pekiştiren bir nitelik olarak okunabilmektedir (Özbyay ve Baliç, 2004, s. 92).

### **2.2.5. Türkiye’de erkeklik çalışmaları**

Avrupa ve Amerika’da erkeklik çalışmalarına dair hem politik hem de entelektüel alanda yaşanan gelişmelere karşın, Türkiye’de bir toplumsal cinsiyet kategorisi olarak erkeklik olgusu son yirmi yılda konuşulur olmaya başlamıştır. Bununla birlikte söz konusu yıllarda çoğunlukla uluslararası literatürde yer alan kaynakların tercüme edilmiş oldukları görülmekte ve Türkiye’de detaylı bir erkeklik çalışmasının yapılmadığı da anlaşılmaktadır. Erkeklik çalışmalarının Türkiye’de en azından çeviri düzeyinde de olsa girdiği bu yıllar Baştürk Akca ve Tönel’in (2011, s. 31) de belirttiği üzere, ülkemizde küreselleşme ve post modernite bağlamında yeşeren kimlik ve kimikleşme tartışmalarının yoğun bir biçimde yapılmaya başlandığı zamanlara denk gelmektedir. Söz konusu kimlik tartışmaları, farklı siyasal düşünceleri temsil eden, farklı etnik unsurlara mensup veya farklı cinsel yönelimlere sahip grupların gün yüzüne çıkabilmelerine, bir takım toplumsal hareketler içerisinde yer alabilmelerine ya da en azından sosyal bilimlerce problematize edilebilmesine imkân tanımıştır. Bu bağlamda da Türkiye’de her ne kadar sessiz ve görünmez olsalar da erkek şiddetine maruz kalan eşcinseller, savaş karşıtları veya vicdani retçiler gibi erkek egemenliğine karşı alternatif erkeklerden politik olmasa bile en azından akademik olarak bahsedilebildiği ve dolayısıyla erkekliğin sorunsallaştırıldığı görülebilmektedir (Sancar, 2013, s. 266).

Az önce söylenildiği gibi hem batılı ülkelerde hem de Türkiye’deki gelişimine bakıldığında erkeklik çalışmalarının çok uzak olmayan bir geçmişte ortaya çıktığını söylemek yanlış bir yorum biçimi olmamaktadır. Erkekliğin bir toplumsal cinsiyet kategorisi olarak gün yüzüne çıkamamış olmasını erkeklerin yine toplumsal cinsiyet rejimine bağlı olarak kendileri hakkında konuşamamalarıyla ilişkilendiren Macnamara’ya (2006, s. 45) göre erkekler mevcut ataerkil düzende güçlü olduklarına inandırıldıkları için bir hak arayışına girmeyerek politik alanda haklarını talep eden bir erkekliği gereksiz bulmaktadır. Bu da gerek akademik alanda gerekse de politik alanda erkeklerin görünmezliğine neden olmuştur. Bu anlayış Türkiye için de geçerli olmakla

birlikte, Türkiye özelinde yaşanan başka unsurlar da erkeklik çalışmalarının girişini bu denli geç kılan sebepler arasında sayılmaktadır. Bu sebeplerden birincisi, Türkiye’de feminist hareketin batıdaki ülkelere göre kıyaslandığında, sosyal, siyasal ve politik alanda istediği gelişmeleri elde edememiş ve toplumdaki mevcut toplumsal cinsiyet algısını dönüştürememiş olmasıdır (Baştürk Akca ve Tönel, 2011, s. 32). Her ne kadar bu durum feminist hareketin başarısızlığı şeklinde düşünülme de, toplumsal cinsiyet eşitliği kavramının ülkemize yerleşebilmesinin daha uzun yıllarda gerçekleşebileceği tahmin edilmektedir. Bu gelişmelere bağlı olarak erkeklik çalışmalarının Türkiye’ye hem akademik hem de politik olarak geç girmesinin bir diğer sebebi, mevcut feminist hareketlerin değersiz görülmesi, küçük düşürülmesi ve bazı feminist akımlarının ‘erkek düşmanlığı’ şeklinde temsil edilerek, erkekleri feminist hareketten uzaklaştırmasıdır (Baştürk Akca ve Tönel, 2011, s. 32). Feminizmin yanlış temsil edilmesi ile birlikte erkeklik çalışmalarının ülkemize geç girmesine neden olan bir diğer gelişme ise Türkiye özelinde askerlik ve askerliğe yüklenen anlamlardır. Çünkü Türkiye’de mevcut ataerkil sistem sıkı bir biçimde askerlik kurumu ile ilişkili olarak milliyetçilik, ulusçuluk ve vatanseverlik gibi diğer kavramların erkeklik ile neredeyse eş anlamlı olmasına neden olmakta ve bu bağlamda erkekliğin sorgulanabilmesini zorlaştırmaktadır (Baştürk Akca ve Tönel, 2011, s. 33).

Erkeklik çalışmalarının feminist teoriler ile beslendiği, feminist teorilerdeki gelişmelere bağlı olarak geliştiği ve feminist hareketler ile ortaya çıkabildiği göz önüne alındığında, Türkiye’de tam olarak yerleşebilen feminist hareketlerin yokluğunda elbette ki eleştirel erkeklik çalışmalarından ve hareketlerinden bahsedebilmek mümkün olamamaktadır. Bununla birlikte Türkiye özelinde politik alandaki eksikliğine rağmen, akademik ve düşünsel alanda feminist çalışmaların gözle görülür bir biçimde gittikçe arttığı da söylenebilmektedir. Ancak bu çalışmaların çoğunlukla erkekliği göz ardı etmesi sebebiyle erkeklik uzun zamandır “Türkçesi olmayan bir literatür” olarak nitelendirilmiştir (Özbay ve Baliç, 2004, s. 90). İlerleyen yıllarda - her ne kadar akademik alanın uzun zamandır erkekliği dışladığı gerçeğine rağmen - feminizmin akademik alandaki bu gelişmeleri elde edebilmesi erkeklik çalışmalarının da ortaya çıkabilmesine olanak sağlamıştır. Bu yıllar ise erkeklik çalışmalarının üçüncü dalgası olarak ifade edilen post yapısalcı feminist teorilerden beslenen erkeklik çalışmalarının ortaya çıkışına denk gelmektedir ve bu sebeple Türkiye’de erkeklik çalışmaları

batıdakinden farklı bir olarak eleştirel bir bakış açısıyla meydana çıkmıştır (Hıdır, 2015, s. 20).

Türkiye ölçeğinde kısıtlı olsa da erkeklik ile ilişkili olarak yapılan araştırmalar, gelecek yıllarda ülkemizde geniş bir erkeklik literatürünün oluşacağına işaret etmektedir. Erkeklik alanına ilişkin Türkiye’de yapılan ilk saha çalışması 1998 yılında Eskişehir’de Oğuz Onaran, Seçil Büker ve Ali Atıf Bir’in yürütmüş olduğu erkeklik rol ve tutumlarını ölçme amacı taşıyan çalışma olarak nitelendirilmektedir (Baştürk Akca ve Tönel, 2011, s. 34). Bununla birlikte 2000’li yıllara gelindiğinde Türkiye’de erkeklik literatüründe önemli gelişmeler olduğu görülmektedir. Hocoğlu (2002), Atay (2004), Özbay ve Baliç (2004), Onur ve Koyuncu (2004), Maral (2004), Tümay Arslan (2005), Demez (2005), Saraçgil (2005), Türk (2008) gibi araştırmacılar erkeklik olgusunu tarih, edebiyat, temsil, medya, habitus, teknoloji ve cinsel yönelim gibi farklı olgular ile ilişkili olarak inceleyerek Türkiye’deki mevcut eksikliği kapatmaya çalışmışlardır. Hıdır’ın (2015, s. 23) belirttiği üzere Türkiye’de erkeklik çalışmaları bağlamında en önemli alan araştırması olarak nitelendirilen çalışma ise Serpil Sancar’ın 2009 yılında yayımlanan “*Erkeklik İmkânsız İktidar*” adlı çalışması sayılmaktadır. Sancar (2013) yaptığı alan çalışmasıyla birlikte Türkiye’de erkekliğin mevcut konumlanışını aile, sınıf ve gündelik yaşam bağlamında inceleyerek erkeklik olgusunu, elde edilebilmesi imkânsız bir iktidar biçimi olduğunu ifade etmektedir. Erkeklik alanına dair bir diğer saha çalışması da sosyolog Pınar Selek (2010) tarafından yapılan araştırmadır. Söz konusu araştırmacı yaptığı çalışma ile bir yandan Türkiye’deki erkeklik inşalarının sünnet, askerlik, evlilik ve iş bulma şeklinde dört farklı dinamik ile gerçekleştiğini belirtirken, aynı zamanda “erkeklik laboratuvarı” olarak adlandırdığı ve Türkiye’deki erkekliğin inşasında özel bir yeri olduğunu düşündüğü askerlik kurumunu inceleyerek erkeklik literatürüne oldukça büyük katkılar sağlamıştır (Selek, 2010, s. 7). Erkeklik alanına dair adeta bir sözlük niteliğinde olan bir diğer yakın dönem çalışma ise Mehmet Bozok’un 2011 yılında kaleme aldığı “*Soru ve Cevaplarla Erkeklikler*” kitabıdır. Bozok (2011) bu kitabında erkeklik ve iktidar, erkeklik ve toplumsallaşma, erkek hareketleri, erkeklik ve feminizm ilişkisi gibi kısa ve öz bilgiler paylaşmaktadır. Türkiye’de erkeklik alanı ile ilgili olarak yapılan bir diğer saha araştırması da Temmuz Gönç (2017) tarafından yapılmıştır. Türkiye’de yeni bir gelişme olarak kaydedilen erkek hemşirelik olgusunu inceldiği çalışmada Gönç (2017) kadın baskın bir alanda yer alan

erkeklerin alandaki azınlık konumlarını nasıl avantajlı konumlara dönüştürdüklerini, bir takım stratejiler geliştirerek alanı erkeksi normlarla nasıl yeniden ürettiklerini çözümlenmeye çalışarak erkeklik ve meslekleşme bağlamında literatüre katkı sağlamıştır.

### 2.2.6. Erkeklik krizi tartışmaları

Hem dünyada hem de Türkiye’de mevcut olarak yürütülen erkeklik çalışmalarında son zamanlarda yankı uyandıran tartışmaların en önemlilerinden biri erkekliğin bir kriz içerisinde olup olmadığıdır. Bu doğrultuda pek çok sosyal bilimci ataerkilliğin ve erkekliğin, geleneksel tanımlama biçimlerinden uzaklaşarak değişen sosyal, ekonomik ve teknolojik koşullar neticesinde bir değişim yaşadığını belirtmektedir. Erkekliğin krizi ya da ataerkilliğin sonu gibi farklı kavramlar ile açıklanan bu değişim, çoğunlukla modern öncesi dönemlerde olduğu gibi erkeklerin biyolojik ve genetik olarak varsayılan üstünlüğünün artık geçerli olmadığı savı etrafında örgütlenmektedir:

“Artık erkekleri kadınlardan daha üstün ve önde olmasını meşrulaştıracak biyolojik, kültürel, ekonomik ya da ideolojik kökenli bir neden söz konusu olmaktan çıkmıştır. Bazen *erkekliğin krizi*, bazen *patriarkinin sonu* gibi farklı terim ve kavramlarla açıklansa da, işaret edilen dönüşümler çoğu zaman erkekler ve kadınlar arasındaki hiyerarşinin doğuştan gelen biyolojik / genetik / yaratılış / fitrat farkından çıkarak ileri sürülemez hale gelişinden kaynaklanmaktaydı (Sancar, 2013, s. 111).”

Erkekliğin bir kriz içerisinde olduğunu savunan araştırmacılar genellikle feminist hareketler, modernite ve küreselleşme olgularıyla birlikte erkekliğin baskın yapısının görünmez olmaya yüz tuttuğunu vurgulamaktadır. Örneğin MacInnes (1998, s. 45 – 46) feminist ve eşcinsel hareketlerinin erkekliğin toplumsallığını vurgulaması ve heteroseksüelliği sorgulaması gibi elde ettiği kazanımların erkeklik krizinin başladığı noktalar olarak vurgulamaktadır. Zira hegemonik erkeklik, erkekliğin heteroseksüel ve homofobik formu olarak diğer erkekleri ve kadınları ikincilleştiren bir yapılanma biçimidir. Bu açıdan düşünüldüğünde, gey ve lezbiyen hareketlerinin hegemonik erkekliğin temel değerlerinden biri olan heteroseksüelliğin sorgulanmasını sağlayarak özellikle batıda homofobiyi ciddi anlamda tehdit ettiği bir gerçeklik olarak kabul edilmelidir (Onur ve Koyuncu,2004, s. 35). Ayrıca modernite, küreselleşme ve feminist politikaların kazanımları ile birlikte kadınların erkekler karşısında bir takım haklar elde etmesi erkekliğin bir kriz durumu yaşadığına dair tartışmaları başlatmıştır (Özbay ve



Baliç, 2004). Söz konusu krizin sebeplerini eve ekmek getiren rolünün artık erkeklerin tekelinde olmaması, kamusal alanda kadının güçlenmesi, teknolojik gelişmeler ile birlikte erkeklik ile temsil edilen kas gücünden ziyade zihin gücünün önemsenmesi gibi değişimler ile ilişkilendiren MacInnes (1998, s. 45 – 47) erkekliğin tahakkümünün günümüzde erimeye başladığını belirtmektedir. Bu kapsamda geleneksel olarak olumlu erkeklik özellikleri olarak kabul gören kahramanlık, savaşçılık ve cinsel güç gibi edimler artık taciz, duygudaşlık ve duygu yoksunluğu, şiddet yanlılığı şeklinde kusurlaştırılmaktadır (MacInnes, 1998). Genel olarak düşünüldüğünde, erkekliği krize sokan gelişmelerin feminist ve eşcinsel hareketlerinin yükselişiyle birlikte kadın ve erkeklerin geleneksel rol farklarının silikleşmesine imkân veren modernitenin kendisi olduğu söylenmektedir (Hollstein, 1998'den aktaran Onur ve Koyuncu, 2004, s. 36).

Erkekliğin bir kriz yaşadığını iddia eden söz konusu araştırmacılara karşılık olarak birçok farklı sosyal bilimci, bu kriz durumunun modernleşme sürecinde oluşan bir yanılsama olabileceğini öne sürerek değişen sosyal koşullar karşısında erkeklerin farklı stratejiler üreterek yeniden hegemonik erkeklik idealine yaklaştıklarını ve böylece erkekliği yeniden ürettiklerini belirtmektedir. Örneğin Connell (2005, s. 82) modernizm, küreselleşme ve teknolojik gelişmelerin sınıf dinamiği gibi statik olduğu varsayılan bir yapıyı değiştirebilmesine ve ilgili değişimin sınıfın ortadan kaybolduğu anlamına gelmemesi gerektiği fikrine sosyal bilimcilerin mutabık kalmalarına karşın, söz konusu toplumsal cinsiyet ilişkileri olduğunda erkekliğin değişiminden çok, krizine vurgu yapılıyor oluşuna tepki göstermektedir. Çünkü modernizm ile birlikte erkeklik rollerinin bir değişim içerisinde olduğu doğru olmakla birlikte, ataerkil iktidarın tamamen ortadan kalktığı ya da kalkacağı ifadesi oldukça çelişkili bir yorumdur. Zira ataerkil iktidar değişen koşullara uyum sağlayarak yeniden şekillenen bir yapıdır (Ehrenreich, 1995, s. 284).

Şüphesiz ki, kamusal ve özel alanda baskın olan geleneksel erkeklik rolleri değişime uğramaktadır. Başta feminist hareketlerin çabalarının bir ürünü olmak üzere toplumsal alanda yaşanan pek çok dönüşüm, kadınların özel ve kamusal alanlarda görünür olmalarını sağlamış olsa da, kadınların ataerkillik karşısındaki dezavantajlı konumlarını yok etmemektedir. Çünkü söz konusu güncel dönüşümler, çağdaş kadınlık söylemi ve temsilini değiştirdiği gibi, erkekliğin pratiklerini, söylemlerini ve temsillerini de değiştirmektedir (Özbay ve Baliç, 2004, s. 89). Ayrıca, erkekliğin

kadınlık ile ilişkisel bir yapı olduğu gerçeği ile hegemonik erkeklik kadınların sosyal konum ve pratiklerine göre yeniden inşa edilebilmektedir (Kimmel, 1987b, s. 153). Bu bağlamda erkeklik olgusundaki değişimler daha makro yapıların değişimlerinden kaynaklanmakla birlikte, kimliğin önemsenmeye başladığı çağdaş toplumsal değişimlerden ayrı olarak düşünülmemelidir (Ashe, 2007, s. 23). Erkekliğin moderniteye eklenmiş olması -tıpkı kadınlık gibi – kaçınılmazdır ancak, ataerkil iktidarı elinde bulunduran erkekliği tümüyle krize sokan bir gelişme olarak ele alınmamalıdır (Onur ve Koyuncu, 2004, s. 37). Erkeklik krize girse de, farklı kurum ve aktörlerin katılımıyla kolektif bir biçimde yeniden inşa edilmektedir. Bu inşanın temelini erkek üstünlüğüne dayalı cinsiyet rejimi oluşturmaktadır. Dolayısıyla erkeklik değişime uğrasa da, eril üstünlüğü gözetilen küresel cinsiyet rejimi ve bu rejimin meşru kaynakları olan toplumsal kurumlar halen varlığını sürdürerek yeni hegemonik erkeklik formlarının inşa edilmesini sağlamaktadır (Connell, 2005, s. 84 – 85). Bu inşa süreçleri günümüz çağdaş toplumlarında devlet, aile, politika gibi eril kurumsal kaynaklar aracılığıyla sağlanmakta ve erkekler bu kurumsallaşma ile birlikte hegemonik erkeklik değerlerini öğrenmektedir. Daha açık bir ifade ile modernizmin getirdiği gelişmeler tümüyle erkeklerin içselleştirmiş olduğu geleneksel davranış kalıplarını yıkmamaktadır. Bunun yerine, modernizm geleneksel olarak kadın ve erkek arasındaki eşitsizliğini farklı sosyalizasyon araçlarıyla toplum üyeleri tarafından yeniden öğrenilmesini sağlamakta, dolayısıyla erkek iktidarını farklı alanlarda yeniden üretmektedir (Onur ve Koyuncu, 2004, s. 37). Söz konusu erkek üstünlüğüne dayalı cinsiyet rejiminde inşa edilen hegemonik erkekliği yeniden üreten toplumsal organizasyonlar bulunmaktadır. Erkek tahakkümünün meşrulaştırıldığı ve yeniden üretildiği organizasyonlardan birisi de spordur (Kidd, 1987, s. 250).

### **2.2.7. Erkekliği yeniden üreten bir kurum olarak spor**

Spor deneyiminin bedensel performans ve yeterliliğe odaklanarak tanımlanması bir alan olarak sporun toplumsal cinsiyet ilişkileri temelinde erkek egemenliğini meşrulaştırmasına hizmet etmektedir (Theberge, 1993). Çünkü erkek üstün toplumsal cinsiyet rejiminde spor başarı, hırs, rekabet ile eril anlamlarla tanımlanmaktadır. Kültürel olarak erkekliğe atıf yapan bu kavramlar erkeklerin spor alanında birincil konumda yer almalarını sağlamakla birlikte kendi erkeklik kimliklerini kurmak için de bir imkân vermektedir. Sporda başarılı olmak erkeklere aynı zamanda başarılı bir erkek

olmayı da beraberinde getirmektedir. Bu anlamıyla spor alanı erkeksi referans, kurgu ve söylemlerle tanımlanan bir mücadeleye işaret etmektedir (Clarke ve Clarke, 1985, s. 67). Bu mücadelenin kazanılması için verilen çaba sporun eril bir alan şeklinde kurgulanmasına hizmet eden en önemli dinamiklerden biridir. Spor alanında “ne pahasına olursa olsun kazanma” söylemi sporun ne denli erkeksi bir organizasyon olduğunu göstermektedir (English, 2017, s. 187). Bu anlamıyla spor erkek mitlerini yeniden üreten bir kurum görevi görmektedir. Kültürel olarak erkekliğe atıf yapılan özelliklerinin yanında sporu bir erkek alanı olarak kurgulayan bir diğer dinamik ise biyolojidir. Harre'nin (1991) belirttiği üzere biyoloji ve kültür etkileşim içerisinde bedenlerin sınırlarını belirlemektedir. Bu bilgi ışığında sporun üstün fiziksel özellikler gibi eril kavramlar ile tanımlanmakta oluşu kadın bedenini ikincilleştirilmesine, kadınların dışlanmasına neden olmaktadır (Koca ve Bulgu, 2005). Daha açık bir ifade ile erkek egemenliğinin yeniden üretildiği bir alan olan spor, erkek bedeninin kadın bedeni karşısındaki fiziksel güçlülüğüne vurgu yaparak hegemonik erkekliği bedensel göstergeler üzerinden yeniden üreten bir kurum görevindedir. Zira hegemonik erkeklik kadın bedenini güçsüz olarak tanımlamakta ve bu nedenle atletik olmayan erkek bedenini ya da kadın bedenini ötekileştirmektedir (Anderson, 2005, s. 340). Gilmore (1990) erkekliğe atfedilen bedensel güçlülük ve bedensel acılara dayanabilme özelliğinin erkekliği yeniden üretme sürecinde önemli bir yeri olduğunu belirtmektedir. Bu açıdan bakıldığında spor içeriğindeki bedensel pratikler bakımından erkeklerin erkek değerlerini içselleştirdiği bir alana işaret etmektedir. Cinsler arasındaki bedensel farklılıkları biyolojik gerekçelendirmeler ile ilişkilendiren spor bu yönüyle erkek bedenini avantajlı kılarken, kadın bedenini alandan dışlayarak alanı eril kodlar ile yeniden inşa etmektedir. (Sancar, 2013, s. 254).

Tüm sporların erkekliği yeniden üreten organizasyonlar olduğunu söylemek yanlıştır. Fakat özellikle sporun toplumsal olarak anlamlandırılma sürecinde vurgulanan kas gücü üstünlüğü sporu erilleştiren bir dinamik olarak okunabilmektedir. Ataerkil ideoloji sporu erkek bedeni ile birlikte ele alarak sporu erkeğe özgü bir alan olarak kurgulamaktadır (Koca ve Bulgu, 2005). Bu anlamıyla kas gücüne dayanan sporların erkek üstünlüğünü meşrulaştırdığını söylemek mümkün olmaktadır. Kültürel olarak erkekler futbol, boks, güreş, vücut geliştirme gibi bedenin güçlülüğüne atıf yapan sporlara uygun olarak görülürken, kadınlar daha çok bedenin zayıflığının ve

estetikliğinin ön planda olduğu artistik patinaj, jimnastik ve dans gibi sporlara uygun olarak görülmektedir (Appleby ve Foster, 2013, s. 2). Türkiye için bakıldığında futbol, boks, güreş, halter ve ağırlık kaldırma gibi sporların erkek sporları olarak nitelendirildiği görülmektedir (Koca, 2006, s. 91). Bedensel güç ve dayanıklılık gibi anlamlar barındıran bu sporlar bir anlamıyla kadınlığın ve erkekliğin bedensel olarak sınırlarını çizme işlevi görmektedir (Sancar, 2013, s. 252). Bu sporlar erkek gücünü ve dayanıklılığını bedensel göstergeler üzerinden temsil ederek erkekliğin iktidarını meşrulaştıran ve dolayısıyla hegemonik erkekliğin inşasına oldukça katkı sağlayan bir alandır (Howson, 2013, s. 50). Kadın bedenini erkek bedeni karşısında ikincilleştiren söz konusu spor alanları, bu anlamıyla erkeklerin kadınlar karşısındaki üstünlüğünü zorunlu biyolojik gereklilikler şeklinde öğrenmelerini sağlayan kurumlar olarak nitelendirilebilmektedir:

“Spor, beden sağlığını geliştirici olmaktan çok, yüksek düzey fiziki performans kapasitesini ispatlayıcı, üstün fiziksel özellikleri olduğunu gösterici, hırs ve rekabet ile hareket etmenin getirilerini sergileyici bir işlev ediniyor. Spor yapmanın bu şekilde tanımlanması ile güç ve bedensel performansa dayalı beden inşası eril bir anlam kazanıyor; kadın bedeni ikincilleşiyor ve hegemonik erkeklik değerlerine dayalı erkeklerin yetişmesinde önemli bir strateji haline geliyor. Kadınlar ve erkekler arasındaki anatomik, fizyolojik farklar eril üstünlüğün biyolojik kaçınılmazlığı olarak sosyal davranışlara yazılıyor (Sancar, 2013, s. 254).”

Sonuç olarak spor kurumu erkekliği bedensel göstergelere referans vererek erkekliği yeniden üreten bir kurum olarak işlev görmektedir ve bu yönüyle kadın bedenini ikincilleştirerek alanı erkek iktidarının yoğun olarak uygulandığı bir biçime dönüştürmektedir. Spor aynı zamanda bir sosyalleşme aracı olduğu için küçük yaşlardan itibaren erkeklerin hegemonik erkeklik değerlerini içselleştirme konusunda da önemli bir rol oynayarak erkekliğin kurtarıldığı bir alan olabilmektedir. Bir başka deyişle spor erkekliğin kadınlık karşısında inşa edildiği bir araç konumundadır (Rowe, 1996, s. 229). Spor kurumsal olarak erkek bedenini kutsayarak kadın bedenini ikincilleştirmek ile birlikte, erkeklerin de birbirleri ile rekabete girdiği bir alandır (Kidd, 1990, s. 37). Bu konuda yapılmış çalışmalar sporun erkekliğin öğrenildiği ve erkekler arası rekabetin gerçekleştiği bir alan olduğunu belirtmektedir. Nitekim Türkiye’de yapılan bir araştırmada erkek çocuklarının spora daha çok yönlendirildikleri, sporun daha çok erkek yoğun bir alan şeklinde algılandığını ve erkek çocuklarının sporlara katılmayan diğer

erkekleri “yeterince erkek” olamadıkları gerekçesiyle aşağıladıkları ortaya çıkmıştır (Koca ve Bulgu, 2005, s. 167 – 179). Çünkü beden eğitimi dersleri cinsiyetçi bir bakış açısıyla sunularak erkeklik ve kadınlık arasındaki sınırı çoğunlukla bedene atıf yaparak çizmekte ve bu sebeple erkekler için spor fiziksel güçlerini ve dolayısıyla erkekliklerini kanıtlayabilecekleri bir alana dönüşmektedir (Paechter, 2006, s. 130). Bir başka deyişle spor toplumsal cinsiyet rejimi içerisinde bilinçli bir şekilde uygulanan bir erkekleştirme pratiği olarak karşımıza çıkmaktadır (Arslanoğlu, 2005). Bu kapsamda araştırmanın şimdiki bölümünde hegemonik erkekliğin bedensel inşası incelenecek ve daha sonraki bölümde erkekliği yeniden üreten bir erkek sporu olarak nitelendirilebilen vücut geliştirmenin dinamikleri incelenecektir (Gillett ve White, 1992; Klein, 1995; Wiegers, 1998).

### **2.3. Hegemonik Erkek Bedeninin İnşası: Kaslı Mezomorfik Erkek Bedeni İmgesi**

Hem sosyal bir olgu hem de organik bir varlık olarak bedenin belki de en ayırt edici özelliği cinsiyeti taşıyan ve cinsiyetlerin tanımlanmasında referans alınan ilk kaynak olmasıdır. Zira beden cinsiyetin temel göstergesi olarak yorumlanabilmektedir (Kehily, 2001, s. 176). Bedenin cinsiyetli olarak doğması ya da bedene verilen cinsiyetin anlamı elbette ki toplumsal ilişkilerden ve kültürel yapılardan bağımsız bir biçimde gerçekleşmemektedir. Bourdieu’ya (2015c, 7 – 8) göre sembolik bir gösterge olarak cinsel organlar arasındaki farklılıkların vurgulanması yoluyla oluşan ikili karşıtlıklar öncelikle habitusların kadın ve erkek bedenlerinde cisimleşmesine daha sonra bu habituslar aracılığı ile toplumsal işbölümünün cinsiyetlendirilmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla bedenlerin üzerine eril ve dişil anlamlar yüklenmesi sonucunda gerçekleşen cinsiyetlendirilme süreci toplumsal yaşamda kadın ve erkek arasındaki farklılaşmaların ve eril tahakkümün yeniden üretilmesinde rol oynamaktadır (Krais, 2006, s. 121). Bu yeniden üretim süreciyle karşılıklı olarak şekillenen habitus ve eylem bir yandan erkekleri kamusal alanda görünür kılarken, kadın bedenlerini sömürülen ve tahakküm altına alınan özel alanlarda muhafaza etmektedir. Bu yönüyle cinsiyetlendirilmiş beden, toplumsal ilişkilerden ve eşitsizliklerden kopuk bir biçimde ele alınamamaktadır. Bir başka deyişle, bedenin cinsiyetlendirilmesi mevcut toplumsal ilişkilerin bedenselleşmesi süreci olarak okunabilmektedir (Connell, 2000, s. 59).

Bedenin toplumsal cinsiyetin bir taşıyıcısı olarak eşitsizlikleri pekiştirdiği eleştirisi şüphesiz ki feminist düşünürler tarafından gelmiştir. Bu bağlamda Bordo (2003, s. 26) gibi feminist düşünürler kadın bedeninin bir takım erkek söylemleri aracılığı ile şekillendirildiğini, kısıtlandığını ve bu sebeple eşitsizliklerin bedensel göstergeler aracılığı ile meşru kılındığını belirtmektedir. Bununla birlikte Butler gibi post yapısalcı feministler kadın bedeninin söylemsel olarak inşa edildiğini, bedenin aslında cinsiyetsiz bir olgu olduğu konusunda dikkatleri beden ve cinsiyet üzerine çekmiştir (Robinson ve Hockey, 2011, s. 80). Feminizmin biyolojik cinsiyetin karşısında toplumsal cinsiyet vurgusu ile birlikte kadın bedeninin inşası, kadın bedenselleşmesi veya kadın bedeni imgesi ile ilgili pek çok sayıda çalışma yapılmış olsa da, ilgili çalışmaların çoğunlukla erkekliği bir toplumsal cinsiyet kategorisi altına almadığı da anlaşılmaktadır. Bu yönüyle erkek bedeni imgesi, kadın bedenine göre oldukça geç bir zamanda problem konusu haline getirilmiştir.

Yakın dönemde sosyal bilimlerin araştırma konularından birisi olan beden imgesi, bireylerin kendi bedenlerine yönelik tutum ve davranışlarıyla birlikte, bedenlerinin toplumun diğer üyeleri tarafından nasıl görüldüğü ile ilgili bir kavramdır. Bireyin görünüşüne, vücut şekline ve vücudunun duygusal motor kapasitesine gönderme yapan beden imgesi bu anlamıyla birey için bir ayna görevi görmektedir (Featherstone, 2010, s. 194). Toplumsal bir inşa ürünü olarak beden imgesi özellikle bedenin estetiği, görünümü, şekli ve ağırlığı ile ilgilidir ve toplumda bedene karşı tutumlar cinsiyetlere göre farklılık göstermektedir (Tiggemann, 2003, s. 29). Ancak beden imgesi ile ilgili yapılan pek çok araştırma mevcutsa da, bu araştırmaların çoğu medya ve reklam endüstrisinin kadın bedenini nasıl erotize ettiği ve hangi biçimlerde temsil ettiği ile ilgilidir. Bunun sebebi kamuoyunda kadın bedeninin şekline, büyüklüğüne ve inceliğine yönelik tutumların ve diyet, estetik gibi bedensel müdahalelerin erkeklerin bedenlerine oranla daha fazla olmasıdır (Grogan ve Richards, 2002, s. 219). Ancak bununla birlikte özellikle 1990'lardan sonra erkek bedeni de tıpkı kadın bedeni gibi görünür olmaya başlamış ve erkek bedeninin özellikle kaslı formu gündelik yaşamda ideal bir erkek bedeni olarak kurgulanmaya başlamıştır.

Beden tipleri genel olarak ektomorf, endomorf ve mezomorf olmak üzere üç farklı şekilde sınıflandırılmaktadır (Baechle ve Earle, 2008, s. 145). Ektomorf vücut tipi genel olarak uzun boylu, zayıf ve dar omuzlu olup, kaslarını geliştirmede zorlanan bir beden

yapısı iken, tam tersine endomorf vücut tipi daha kısa ve tıknaz olarak nitelendirilen, fakat daha kolay kas ve yağ depolayan beden yapısıdır (Kennedy, 2008, s. 60). Mezomorfik vücut tipi ise bahsedilen vücut tiplerine göre daha kolay kas yapma ve yağ yakma yetileriyle genetik açıdan ödüllendirilmiş olarak kabul edilen kendiliğinden atletik bir formda olan beden tipidir ve toplumda ideal olarak kabul edilen kaslı erkek beden imgesini yansıtmaktadır (Kennedy, 2008, s. 60). Her ne kadar bu imge tarihte antik dönemde Akhilleus, Herkül, Odiseas gibi kahramanlar ile güç, kahramanlık ve erkeklik gibi unsurlar ile temsil edilmiş olsa da, günümüze gelindiğinde kaslı erkek bedeni medyada ve popüler kültürde hiç olmadığı kadar yer almaya başlamıştır (Gray ve Ginsberg, 2007, s. 17). Geçmiş yıllarda filmler, dergiler, gazeteler gibi kitle iletişim araçlarında kadın bedeni erotize edilip sunulurken, günümüzde erkek bedeni de yoğun bir kaslı bir form ile idealize edilerek popüler kültür içerisinde baskın olmaya başlamış ve yeni bir erkeklik kimliği yaratmıştır (Gill, Henwood ve Mclean, 2005, s. 38). Örneğin vücut geliştirme sporunun en başarılı ismi olarak nitelendirilen Arnold Schwarzenegger'in 1977 yılında oynadığı "Pumping Iron" adlı filmle kaslı erkek bedeni ilk kez yaygın kültür tarafından benimsenmeye başlanmış, daha sonra Hulk adlı filmle Lou Ferrigno adlı vücut geliştirme, ideal kaslı mezomorfik erkek bedenini televizyonlara taşımıştır (Wiegers, 1998, s. 150). Bu gelişmeler ile birlikte 1980'lerde erkek bedeni kaslılık ile idealize edilmeye başlanmış ve erkeklerin arzuladığı bir sembole dönüşmüştür (Pope, vd., 1999, s. 66). 1980'ler ve 1990'ların başlarında çekilmiş olan aksiyon filmleriyle ilgili yapılan bir çalışmada başrol erkek karakterlerin kaslı bir beden yapısına sahip oldukları, filmlerde çoğunlukla kadınlarla cinsellik ve aşk yaşadıkları ve kaslı olmayan erkeklere nazaran daha olumlu bir şekilde temsil edildikleri ortaya çıkarılmıştır (Morrison ve Halton, 2009, s. 65 – 70). Bu kaslı ideal erkek formu o yıllarda daha çok Arnold Schwarzenegger, Sylvester Stallone ve Jean Claude Van Damme gibi isimlerin sahip olduğu beden yapısına işaret etmektedir (Gray ve Ginsberg, 2007, s. 24). Erkek bedeni imgesinin yaşadığı bu dönüşüm hareketliliği 1990'larda da devam etmiştir. Yaşanan fitness patlamasıyla kaslı beden vücut geliştirme kültüründen çıkararak vücut geliştirme bedeni göre daha ince bir kas yapısına işaret eden "fit" bir form üzerinden yeniden inşa edilmiştir (Monaghan, 1999a, s. 277). Söz konusu yıllarda etkisi yoğun bir şekilde hissedilmeye başlayan tüketim toplumunun bir sonucu olarak erkeklerin bedensel görünüşlerini önemsemesi bir tüketim pratiği olarak ortaya çıkmaya başlamıştır (Bocock, 2014, s. 107). Bununla birlikte vücut geliştirmede

nihai amaç farklı formlarda olsa da kas inşa ederek mezomorfik bir beden tipine ulaşmaktır (Karaçam, 2015). Bu kaslı mezomorfik erkek bedeninin diğer beden tiplerine göre daha üstün bir konumda olmasına ilişkin alanyazında evrimsel ve kültürel teoriler olmasına karşın çalışmanın sosyolojik önemine istinaden kültürel teorilerin üzerinde daha çok durulacaktır.

### **2.3.1. Evrimsel teori ve kaslı erkek bedeni**

Kaslılığın idealize edilmesi ve erkeklığe ait bir görüngenü olması evrimsel teoriye göre çevresel faktörlere bağılıdır. Bu teoriye göre geniş göğüs yapısı, büyük omuzlar ve dolayısıyla kaslı bir bedensel görünüm evrimsel olarak her iki cinsiyet için sağlamlık, güçlülük ve dayanıklılık göstergesi ve hayatta kalma aracıdır. Ancak özellikle batı kültürleri geliştikçe kaslılık daha çok erkeklığe ait bir görüngenü olarak atfedilmiştir. Bunun sebebi ise avcı toplayıcı toplumlarda kısmen de olsa mevcut olan iş bölümüdür. Korunma ve avlanma gibi fiziksel güç gerektiren temel ihtiyaçların karşılanması erkeklığe ait bir pratik olarak erkek kaslılığını ön plana çıkarmıştır. Bunun aksine kadınlara daha çok toplayıcılık, çocuk bakımı gibi işler yüklenmiş ve bu dinamik günümüze kadar gelerek kaslılığın bir erkeklik aracı olmasına neden olmuştur (Gray ve Ginsberg, 2007, s. 18).

### **2.3.2. Kültürel teoriler ve kaslı erkek bedeni**

Evrimsel teori kaslılığın erkekler bağlamında idealize edilmesini biyolojik faktörlere dayandırarak evrimsel olarak kaslılığın doğal bir erkek bedeni görüngenüsü olduğunu belirtmektedir. Ancak evrimsel teorinin açıklamaya çalıştığı kaslılık her ne kadar dünya ölçeğinde erkekler arasında yayılıyor olsa da, kaslı bedeninin tarihsel olarak daha çok batıda ortaya çıkan ve dolayısıyla evrensel bir olgu olmadığı da açık bir şekilde görülmektedir. Bu sebeple özellikle erkekler ile ilişkilendirilen kaslı bedeninin bir erkeklik sembolü olarak idealize edilmesi daha çok kültürel ve sosyal bir dinamik olarak yorumlanabilmektedir. Çünkü beden biyolojik bir varlık olmakla birlikte, bedene ait tutumlar sosyal ilişkiler ve toplumsal kurumlar aracılığı ile kültür içerisinde kurulmaktadır. Bu doğrultuda toplumsal cinsiyetin taşıyıcısı olarak beden kişiye hali hazır bir biçimde kişiye dışarıdan verilen biyolojik bir olgu olmaktan ziyade kültür tarafından oluşturulan ve bu toplumsal cinsiyeti yeniden üreten bir kavrama karşılık gelmektedir (Howson, 2013, s. 65). Dolayısıyla da erkeklik ve beden birbirinden



ayrılmayan bir ilişki içersindedir. Çünkü erkekliğin normatif değerleri erkek bedeni kaynak gösterilerek kültürel düzeylerde oluşturulmakta ve yeniden üretilmektedir (Connell, 2005, s. 45). Nitekim hegemonik erkekliğe atıf yapılan güçlülük, kashılık, dayanıklılık ve heteroseksüellik gibi özellikler erkek bedenine atıf yapılarak somutlaşmaktadır. Bir başka deyişle erkeklikten toplumsal olarak beklenen roller bir anlamıyla erkeklerin bedensel pratiklerinin nasıl olması gerektiği ile de ilişkilidir. Dolayısıyla erkek bedeni bir erkekten toplumsal olarak nasıl bir erkek olunabileceğine dair mesajlar taşıyan bir simgeye dönüşmektedir (Hearn, 2012, s. 310). Bu anlamıyla da erkekliğin toplumsal inşası öncelikle biyolojik ve sabit olarak dışarıda var olduğu düşünülen erkek bedeni üzerinden gerçekleştirerek meşrulaştırılmaktadır:

“Erkekliğin fiziksel anlamı, basit bir şey değildir. Boy pos ve şekli, tavır ve hareket alışkanlıklarını, belirli fiziksel becerilere sahip olmayı ve belirli becerilerin eksik kalmasını, kişinin kendi beden imajını, bunun öteki insanlara sunulmuş biçimini ve bu insanların buna karşılık verme biçimlerini, kişinin bedeninin çalışma ve cinsel ilişkilerdeki işleyiş biçimini içerir. Bunların hiçbiri, hiçbir anlamda XY kromozomlarının sonucu değildir. Hatta erkeklik tartışmalarının büyük bir sevgiyle üzerinde durduğu şeyin, yani penisin yarattığı bir sonuç da değildir. Erkekliğin fiziksel anlamı, toplumsal pratiğin kişisel tarihi, toplumdaki yaşam çizgisi aracılığıyla gelişir (Connell, 1998, s. 134).”

Bu doğrultuda evrimci teorilerin aksine genel olarak cinsiyet ve beden analizini biyolojiyi tamamen yadsımasa da ağırlıklı olarak kültürel inşa süreçleri ile ilişkilendirerek oluşturan Connell, modern toplumda biyolojinin kendisini kadın ve erkek bedeni arasındaki eşitsizlikleri meşrulaştıran bir ideoloji olarak görmektedir (Connell'dan aktaran Shilling, 2003, s. 95). Bu bağlamda bedenin organik bir varlık olduğu gerçeğini reddetmeyerek bedeni aşırı sosyalleştirmekten kaçınan Connell, kadın ve erkek bedenleri arasındaki farklılıklara vurgu yapan sosyal pratikler ile ilgilenmekte ve eşitsizliğin asıl kaynağını ilgili pratiklerde görmektedir. Bu sosyal pratikler yoluyla kadın ve erkek bedeni arasındaki benzerliklerin yok sayılarak toplumsal cinsiyet rejimi daha küçük yaştan itibaren bireylere dayatılarak yeniden üretilmektedir. Örneğin genç erkeklere güçlü olunması ya da herhangi bir durum karşısında ağlamamaları öğretilmekte ya da genç kızların gelişim döneminde çoğunlukla erkeklerden daha iri olmalarına karşın erkekler ile olan ilişkilerinde bağımlı olmaları yönünde büyük bir baskı uygulanmaktadır (Connell, 1998, s. 129). Bu yönüyle her iki cinsiyet arasında büyük bir biyolojik farklılık olmamasına karşın, farklılıkların vurgulanması ile yaratılan

cinsiyetlendirilmiş bedenler aracılığı ile kadın ve erkek bedeninin sınırları oluşturulmaktadır:

“Aslında toplumsal pratikler, doğal farklılıkları toplumsal cinsiyetin bu vurgu işaretleriyle yansıtmıyorlar. Genellikle bu farklılıkları büyük ölçüde abartarak ya da çarpıtarak etraflarında bir sembol ve yorum yapısı örüyorlar... Toplumsal cinsiyete ilişkin toplumsal düzenlemeleri ayrıntılarıyla incelemeye kalktığımızda yadsımaların, dönüşümlerin ve çelişkilerin ne kadar düzenli bir şekilde ortaya çıktıkları ise çok çarpıcı...Ataerkil iktidarın geniş ölçekte sürdürülebilmesi, sertlik ve hükmetmeye ilişkin aşırı erkeksi bir idealin kurulmasını gerektirir; bunun ürettiği fiziksel erkeklik imajı, grotesk bir biçimde çoğu erkeğin gerçek vücut yapısına benzemez. Örtüşme noktası ise genellikle kadınlardaki fiziksel güzellik imajlarına ilişkin olarak söz konusudur (Connell, 1998, s. 128 – 129).”

Dolayısıyla Connell (1998) için erkekliğin inşasında ilk durak olarak nitelendirilen beden nötr bir yapıyı ifade etmemekte ve bu anlamıyla da ilgili teorisyen bedenin maddi boyutunu tamamen yadsımayarak üzerine yüklenen kültürel anlamlara odaklanmaktadır. Nötr bir yapı olmamasına karşın biyolojik bedenlerin toplumsal anlamlandırma süreçlerinde farklılıklarının vurgulanıp benzerliklerinin yok sayıldığı bir toplumsal cinsiyet rejiminden bahseden Connell (2005, s. 47) erkekliğin endokrinolojik kuramı<sup>3</sup> olarak adlandırdığı ideoloji aracılığı ile erkek iktidarının erkek bedenine kaynak gösterilerek meşru kılındığını ve yeniden üretildiğini belirtmektedir. Bu meşru kılınma ilişkisiyle birlikte de kadın bedeni erkek bedeni karşısında güçsüz ve zayıf olarak nitelendirilmektedir:

“Cinsiyet farkları ve karşıtlıkları olarak inşa edilen bir cinsiyet rejiminin temel söylemi cinsiyetlerin bedenler aracılığı ile cisimleşen birbirinden farklı hatta birbirine zıt biyolojik oluşumlar olduğudur. Egemen hale gelmiş bu söyleme göre beden doğal bir makinedir ve sürekli cinsiyet farkları üretir; hormonlar, farklı genetik programlamalarla ilgilidir ve bu da üremede farklı rollere tekabül eder. Bu tür bir “kaçınılmaz biyolojik zorunluluklar söylemi” zamanla dini ideolojinin meşrulaştırdığı “tanrının yarattığı cinsiyet farkları” söyleminin yerine geçmiştir. Biyolojik cinsiyet söylemi kendini büyük ölçüde “bilimsel” temellere dayandırır: Geçmişte avcılık yapan ve atalarımız olan erkeklerin genleri aracılığı ile bugüne miras olarak devrettikleri saldırganlık, aile olarak yaşama içgüdüğü, başkalarını yönetme, rekabet ederek kazanma, gücünün üstte olduğu hiyerarşileri normal ve doğal bularak itaat etme, toprağa ya da belli bir mekâna bağlanarak orayı başka insanlara karşı kontrol altında

---

<sup>3</sup> Erkeklerin kadınlar karşısındaki “üstünlüğünün” modern tıp, biyoloji veya genetik gibi modern bilimlerin söylemleri aracılığı ile kurumsallaşmasıdır (Sancar, 2013).

tutma, sadece erkeklerden oluşan kendi takımını kurma gibi erkeklik özelliklerinin biyolojik kökenli olduğu iddia edilir (Sancar, 2013, s. 244 – 245).”

Erkek bedeninin kadın bedeni karşısındaki üstünlüğü ile sonuçlanan bu biyolojik kökenli anlayış bir yanıyla cinsiyetlendirilmiş bedenleri ve dolayısıyla bu bedenler üzerine yüklenen toplumsal anlamları ve sınırları da belirlemektedir. Tarih boyunca kadınların bedensel konumlarından dolayı erkeklere göre daha ikincil tutulmasının yanı sıra özellikle modern tıp bilimindeki ilerlemeler kadın ve erkek bedenlerinin sınırlarını keskin bir şekilde çizmektedir. Modern tıp ile birlikte gelişen anatomi ve endokrinoloji gibi bilimlerce desteklenen erkek üstün toplumsal cinsiyet rejimi kadınları hem bedensel hem de psikolojik olarak pasif bir konuma indirgerken, erkekleri tam tersine daha aktif bir şekilde temsil etmektedir (Howson, 2013, s. 45). Bu temsil ile birlikte cinsiyetlendirilmiş pratikler kadın ve erkek bedenlerini yeniden üretmekte ve erkek egemenliğini bedensel göstergeler aracılığı ile meşru bir tabana yaymaktadır. Bu anlamıyla da normatif erkekliğin tanımı erkek bedeni aracılığı ile doğal bir gerçeklik şeklinde algılanmaktadır (Connell,1998, s. 135). Bu sürecin bir sonucu olarak da her iki cinsiyete atıf yapan beden imgeleri üretilmektedir. Hegemonik erkekliğin dinamik bir yapı olduğu göz önüne alındığında değişen değerleri ile birlikte erkek bedenini imgeleri de değişime uğramaktadır. Bu bağlamda günümüzde kadın bedeni imgesi diyet, kozmetik ve moda gibi bedenin disipline edilmesine yönelik iktidar teknolojileri aracılığı ile üretilirken, erkek bedeni kaslı bir forma bürünerek gençliğin, gücün ve kahramanlığın sembolü olarak üretilmektedir (Sancar, 2013, s. 245). Dolayısıyla günümüzde bu kaslı erkeklik imajı fiziksel görünüme oldukça para harcayan erkeklik biçimi şeklinde temsil edilen normatif erkekliğe özgü yeni bir varoluş simgesine dönüşmekte ve hegemonik erkeklik değerlerini dönüştürerek yeniden üretmektedir. (Gill, 2003, s. 37). Bu yeniden üretim süreci tıp, aile, hukuk, eğitim, spor ve medya gibi pek çok toplumsal kurum nezdinde gerçekleşerek erkek bedeni kadın bedeni karşısında sürekli olarak güçlü, saldırgan ve dayanıklı olarak vurgulanmakta ve toplumsal cinsiyet rejimi içerisinde söylemsel ve etkileşimsel bir şekilde inşa edilmektedir (Boni, 2002, s. 467). Söz konusu idealleştirilen kaslı mezomorfik bedensel sermaye bu anlamıyla erkekliği taşıyan bir simgesel sermaye biçimine dönüşmekte ve hegemonik erkeklik kurumu altında sosyal bir baskı altında olan erkekler söz konusu bedensel sermayeyi elde etmek için vücut geliştirme gibi girişimlere yönelmektedir.

### **2.3.2.1. Erkeklik krizi ve kaslı erkek beden imgesi**

Yukarıda belirtildiği gibi günümüzde erkekleri kaslı olmaya iten faktörlerden birisi kültürel olarak erkeklik kurumunun geçirdiği değişimlerdir. Kapitalizmde yaşanan dönüşümler erkeklik kurumunun yeniden sorgulanmasına neden olmuş, teknoloji ile birlikte imalat sektöründe el emeğinin yerini makineler almış ve son kırk yıldır hizmet sektörü odaklı bir kapitalizm gelişerek kas gücünün üretici yönü azalmıştır. Fakat buna rağmen erkeklerde kaslı olma arzusu ve erkek bedeninin kaslılığına ait oluşan olumlu sosyal tutum artmıştır (Gray ve Ginsberg, 2007, s. 19). Kapitalizmin değişen bu yapısı her ne kadar tartışmalı da olsa kadınların erkekler ile birlikte çalışma hayatına girebilmesini, insan haklarını elde edebilmesini ve erkek baskın alanlarda görülebilmesini sağlamış, bu da erkekliği bir çıkmaza sokmuştur. Erkekler bir yandan geleneksel olarak erkekliğe ait rolleri sergileyerek erkeklik kimliklerini pekiştirmeye çabalarken, bir yandan kültürel dönüşümlerle ortaya çıkan ve geleneksel erkeklik dinamiklerine uymayan çocuk bakımı, ev temizliği vs. gibi duygusal emek gerektiren görevleri yerine getirmektedir veya erkeklerden bu görevleri yerine getirmesi beklenmektedir. Gerek geleneksel olarak erkekliğe ait çalışma, toplumsal yaşama katılım gibi kamusal alan pratiklerinin kadınlar tarafından yapıyor oluşu gerekse de erkeklerin kadınlara ait rol ve sorumlulukları paylaşması bazı kuramcılar tarafından erkeklik kurumunun krizine yol açan bir etmen olarak düşünülmektedir (White ve Gillett, 1994, s. 20).

Sosyal ve ekonomik alanda yaşanan bu değişimler ile birlikte oluşan erkeklik krizi, erkekleri kendilerini kadınlardan ayırmak için bir takım stratejilere yönlendirmiş ve pek çok kültürde kaslı bir bedene sahip olmak erkekliğin bir sembolü olarak toplumsal kurumlar aracılığı ile inşa edilmeye başlanmıştır (Gray ve Ginsberg, 2007, s. 19). White ve Gillett'in (1994, s. 19) da belirttiği gibi kaslı erkek bedeni, çağdaş batılı toplumlarda cinsiyet eşitsizliklerini sürdüren ve erkekliğin baskın iktidarını "doğal" yollar ile sürdürmeye yarayan bir gösterge haline gelmiştir. Çünkü kaslı erkek bedeni güçlülüğün, dayanıklılığın ve disiplinin sembolü haline gelerek erkeklerin erkeklik kimliklerini garanti altına almaya aracılık eden bir olguya dönüşmüştür. Bu bağlamda günümüz dünyasında erkek bedenine karşı değişen sosyal tutumlar erkeklerin dış görünüşlerine önem vermesine, bedensel pratiklerini değiştirmesine, vücut geliştirme gibi sporlara katılmasına ve dolayısıyla erkeklik ideallerinin de dönüştürmesine yol

açmaktadır (Wiegers, 1998, s. 148). Bu doğrultuda idealize edilen ve üzerine disiplin, güç, sıkı çalışma gibi bir takım “erkeksi” sosyal anlamlar yüklenen kaslı ve yağsız olarak tanımlanan mezomorfik beden tipi erkekler tarafından arzulanan bir sembole dönüşmüştür (Thompson ve Cafri, 2007, s. 3). Nitekim beden imgesi ile ilgili yapılan çalışmalarda katılımcıların mezomorfik özellikleri taşıyan beden tiplerini arzuladıklarını ve ilgili beden tipini daha erkeksi olarak kategorize ettikleri belirtilmiştir (Darden, 1972, s. 210; Heinberg ve Thompson, 1992, s. 335; Morrison, Morrison ve Hopkins, 2003, s. 113).

Erkeklik krizine çare olarak düşünülen vücut geliştirmenin görünebilirliğinin artması ile birlikte kaslı beden imgesi erkekler tarafından arzulanan bir erkeklik simgesine dönüşmüştür. Zira Mosley’in (2009, s. 192) belirttiği gibi, erkek baskın bir alan olarak vücut geliştirme toplum içinde görünmeye başlayıp popüler anlamlar kazanmaya başladıkça, toplumda erkeklerin bedenlerine yönelik olarak takılan tutumlar değişmekte ve erkeklerin kendi bedenlerinden duyduğu memnuniyetsizlikler de doğru orantılı olarak artmaktadır. Beden imgesi ile ilgili üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise, erkeklerin kas inşa etmelerinin temel sebebinin zayıf görünme korkusundan dolayı olduğunu ve araştırma kapsamında yer alan erkeklerin %85’inin bu sebepten dolayı daha kaslı bir görünüm elde etme arzusunda oldukları belirtilmiştir (Vartanian, vd., 2001, s. 717). Mason’un (1992, s. 29) da belirttiği gibi, erkekliğin taşıyıcısı olarak görülen bu yeni kaslı mezomorfik beden, erkekler tarafından erkeklik kimliklerini inşa etmek için arzulanan bir olguya dönüşmüştür. Nitekim 2005 yılında üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada da, erkeklerin kısa, zayıf olarak tarif edilmekten endişe duydukları; kaslı bir vücut yapısını arzuladıkları, özellikle büyük kol ve omuzlarla birlikte sıkı karın kaslarına sahip olarak daha güçlü görünmek istedikleri ortaya konulmuştur (Ridgeway ve Tylka, 2005, s. 213 – 219). İlgili araştırma bulgularına bakıldığında zayıf ve güçsüz görünmek erkekler arasında oldukça yaygın bir endişe haline gelmiştir ve erkeklerin vücut yağ oranlarının fazlalığından ziyade kas oranlarının düşük olması bedenlerinden duydukları memnuniyetsizliği arttıran en önemli etmenler arasında değerlendirilmektedir (Leit, Gray ve Pope, 2001, s. 337). Bununla birlikte İngiltere’de yapılan bir çalışmada, farklı yaş gruplarından erkekler kaslı bedeni sağlık, güç ve itibar gibi sosyal anlamlar ile ilişkilendirirken, şişman ve zayıf erkek bedenine tembellik ve güçsüzlük gibi erkeklik kurumu temelinde olumsuz

olarak kabul edilen özellikler yüklemiştir (Grogan ve Richards, 2002, s. 219). Bununla birlikte erkekler kaslı bir bedene sahip olmayı cinsel olarak daha çekici görüneceklerini düşündükleri için arzulamaktadır ve kadınların ideal olarak gördüğü erkek vücudunun mutlak bir biçimde kaslı erkek bedeni olduğunu düşünmektedir (Frederick, Fessler ve Hazelton, 2005, s. 81). Ancak yapılan çalışmalar kadınların ideal erkek bedeni algılarının yoğun kaslara sahip olan bir bedenden ziyade daha sıradan bir beden tipi olduğunu gözler önüne sermektedir (Pope, vd., 2000, s. 1297).

### **2.3.2.2. Medya ve kaslı erkek beden imgesi**

Sosyal ve kültürel olarak inşa edilen beden imgesinin belirlenmesinde medyanın etkisi oldukça fazladır. Zira kitle iletişim araçları ürettiği anlamlar ile kültürel bağlamda hem erkek hem de kadın bedenlerine karşı tutumların oluşmasında ve algıların değişmesinde çok önemli bir oynamaktadır (Vartanian, vd., 2001, s. 711). Açıkça görülmektedir ki medya kendisine özgü içerikleriyle kadınlara zayıflığı ve inceliği dayatırken, erkeklere daha çok kaslılığı ve atletikliliği dayatmaktadır. Nitekim Morrison ve Halton'un (2009, s. 57) belirttiği gibi medya, kaslı erkek bedenini giderek artan sayılarda içeriklerine ekleyerek idealize etmekte ve böylece kamuoyunda kaslı erkek bedeninin olumlanmasına ve özellikle erkekler tarafından arzulanmasına yol açmaktadır. Başka bir ifade ile son zamanlarda medya kaslı erkek bedenini adeta ünlü bir fenomene dönüştürerek kaslı erkek bedenini çekiciliğin, sağlığın ve arzunun simgesi haline dönüştürmüştür (Wiegers, 1998, s. 150). Bununla birlikte 2000 yılında Avustralya'da yapılan bir çalışmada kaslı beden imgesinin günümüzde medya aracılığı ile güçlülük, hırslılık ve disiplinlilik gibi toplumda erkeksi olarak inşa edilmiş anlamları ön plana çıkaran kahraman erkek imgeleri ile donatıldığı belirtilmiştir (Cook, 2000, s. 171). Hatta erkek süper kahramanların oyuncak figürlerinin incelendiği bir çalışmada, çağdaş oyuncak figürlerin bile eskilerine oranla daha fazla kaslı ve iri olarak üretildiği, dolayısıyla kaslı mezomorfik erkek bedeninin oyuncak sektöründe dâhil idealize edilmeye başlandığı bulgusu ortaya konulmuştur (Pope, vd., 1999, s. 70). Dahası beden imgesi ile ilgili çocuklarla yapılan araştırmalarda bile erkek çocuklarının kaslı bir bedene sahip olmayı arzuladıkları ve kaslı bedene ayrıcalıklı bir konum atfettikleri tespit edilmiştir (Tatangelo ve Ricciardelli, 2013, s. 591). Dünyadaki popülerliğini medya aracılığı ile pekiştiren kaslı erkek bedeni imgesi, Türkiye'de de bedensel estetiği ön plana çıkaran sağlık söylemleriyle beraber yükselmeye başlamıştır. Günümüzde

ülkemizde de batıda yaşanan gelişmelere paralel olarak kaslı erkek bedeni gazete, dergi ve filmler gibi kitle iletişim araçlarında sıklıkla görünür olmaya başlamış ve bu sebepten vücut geliştirme gibi pratikler Türkiye’de de özellikle erkekler arasında yaygın bir aktivite olmaya başlamıştır (Karaçam, 2015, s. 11).

### ***2.3.2.3. Vücut geliştirme dergileri ve kaslı erkek beden imgesi***

Vücut geliştirme pratiği toplumda görünür olduğundan bu yana vücut geliştirme ile ilgili birçok dergi ortaya çıkmıştır. Hem kadınlara hem de erkeklere yönelik olmak üzere farklı antrenman programları, beslenme düzenleri gibi birçok içeriğin bulunduğu sayıları gittikçe artan vücut geliştirme dergileri bu yönüyle adeta vücut geliştirme alanının resmi olmayan bilimsel yayınlarına dönüşmüştür (Kennedy, 2008, s. 522). Bu dergiler vücut geliştirme alanında o kadar itibar kazanmıştır ki, amatör veya profesyonel vücut geliştirmeciler kariyerlerinin zirvesine tırmanmak için bu dergilerin kapaklarında boy göstermek adına mücadeleye girmişlerdir. Nitekim Ryckman ve arkadaşları (2001, s. 615) dergilerin kapaklarına çıkacak kadar kas inşa edebilmenin vücut geliştirme alanında önemli bir yer tuttuğunu ve vücut geliştirme topluluğu içinde statü kazandıran bir olgu olduğunu belirtmiştir. Vücut geliştirmeciler aracılığı ile dergilerde sürekli olarak sergilenen kaslı mezomorfik beden, ideal erkekliğin yeni ve sağlıklı bir biçimde sunulduğunu temsil etmektedir (Mason, 1992, s. 29). Nitekim dergilerin birçoğunda ünlü vücut geliştirmecilerin antrenman ve beslenme rutinleri anlatılırken, onların vücutlarına erişebilmenin ne kadar zor olduğu ve yüksek disiplin gerektirdiği sürekli olarak anlatılmakta ve kaslı erkek bedenleri özgüvenin, gücün ve iktidarın sembolü olarak resmedilmektedir (Mason, 1992, s. 184).

Dergilerde maruz kalınan kaslı erkek bedeni, psikolojik olarak erkekleri vücut geliştirmeye yönelten bir olgu olarak düşünülebilmektedir. Nitekim Sobal ve Marquart (1994, s. 328) herhangi bir sporla uğraşan erkeklerin medyada yer alan görsellere karşı daha savunmasız olduklarını belirtmiştir. Zira yapılan bir çalışmada medyada yer alan kaslı erkek beden görsellerinin genç erkeklerin bedenlerinden rahatsızlık duymalarına neden olduğu ve bu erkeklerin vücutlarını geliştirmeye daha istekli oldukları ya da kaslı bir vücudu arzuladıkları ortaya çıkmıştır (Skemp – Arlt, 2006, s. 47). Benzer bir biçimde üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada vücut geliştirme dergilerini okuyan erkeklerin kas inşa etmek ve kaslı bir vücuda sahip olmak için daha çok antrenman yaptığı belirtilmiştir (Hatoum ve Belle, 2004, s. 397). Bununla birlikte

yapılan başka bir çalışmada dergi gibi medya araçlarında kaslı erkek figürlerine maruz kalmanın erkeklerin kendi bedenlerine yönelik memnuniyetlerinin azalmasına ve beden diskormofik bozukluğu gibi ileri derecede psikolojik sorunlara yol açtığı belirtilmiştir (Leit, Gray ve Pope, 2001, s. 334). Ayrıca dergilerde sergilenerek idealize edilen erkekliğin bu yeni bedensel biçimi erkeklerin çoğunlukla doğal yollarla ulaşamayacağı kadar elde edilmesi zor olduğundan, erkeklerin steroid gibi tehlikeli maddelere yönelmesine de neden olmakta ve psikolojik zararlar ile birlikte erkeklerin fiziksel olarak da sağlıklarının bozulmasına yol açabilmektedir.

Vücut geliştirme dergilerinin ve genel olarak erkek bedenine yönelik olarak piyasaya sürülen dergilerin bir diğer özelliği ise sayfalarında yer verdikleri ek besin reklamlarıdır. Genel olarak büyük bir biçimde tek sayfa şeklinde ek besin firmalarının ürünlerinin resmedildiği bu dergilerin ekonomik olarak sponsorluğunu çoğunlukla ek besin üreten gıda firmaları yapmaktadır (Kennedy, 2008, s. 522). Dergilerde yer alan bu reklamlar yalnızca ürünlerin tanıtılması ve satılmasına hizmet etmez; bununla birlikte bu reklamların başka bir amacı ise özellikle erkeklerin daha çekici olarak atfettikleri kaslı bir yapıya kavuşabilmelerine yönelik olarak tüketilecek erkeksi tüketim ürünlerinin de pazarının oluşmasına ortam hazırlamaktadır (Wiegers, 1998, s. 153). Nitekim 1993'te vücut geliştirme dergileri ile yapılan bir çalışmada, beş vücut geliştirme dergisinde toplamda 624 adet besin takviyesinin reklamı yapıldığı belirtilmiştir (Grunewald ve Bailey, 1993, s. 91). Benzer bir şekilde 12 vücut geliştirme dergisinin incelendiği başka bir araştırmaya göre, bir dergide ortalama 26 ürünün reklamının yer aldığı ve ürünlerin çoğunlukla kas gelişimini hızlandırma, testosteron seviyesini yükseltme, enerjiyi ve gücü artırma vaatlerinde bulunduğu ortaya çıkarılmıştır (Philen ve Ortiz, 1992, s. 1008). Türkiye'de dünyaca ünlü bir erkek sağlık dergisi ile ilgili yapılan bir araştırmada ilgili dergide yer alan içeriklerin, kaslı bedeni ideal bir simge haline getirdiği, bununla birlikte kaslı bedenün güçlülük, saldırganlık, liderlik gibi söylemler ile hegemonik erkekliği yeniden ürettiği sonucuna ulaşılmıştır (Erdoğan, 2014, s. 144).

Sonuç olarak erkeklik anlamlarının değişmesi, neoliberalleşme, küreselleşme ve tüketim kültürü gibi makro değişimler ile birlikte bedenün bir kimlik aracı olarak görüldüğü bir beden kültürünün oluşması ve medyadaki temsil biçimleri erkekleri bu idealize edilmiş kaslı bedene kavuşabilmek için birbirinden farklı stratejiler uygulamaya



itmektedir. Bu stratejilerden birisi olan vücut geliştirme son yıllarda hem dünyada hem de Türkiye’de erkeklerin bedensel sermayelerini geliştirmek ve bu kaslı bedensel sermaye ile yeni bir erkeklik kimliği yaratmak amacıyla yoğun olarak katıldığı profesyonel veya rekreasyonel bir uğraşa dönüşmüştür (Klein, 1995; Wiegers, 1998; Karaçam, 2015). Bu anlamıyla erkekliğin yeniden üretildiği bir alan olan vücut geliştirme hegemonik erkekliğin bedenselleşmesinde önemli bir oynamaktadır. Bu sebeple araştırmanın şimdiki bölümünde vücut geliştirmenin nasıl bir erkek alanı olduğu ve bu alanın eril dinamiklerinin ne olduğu incelenecektir.

#### **2.4. Bir Eril Bedenselleşme Örneği Olarak Vücut Geliştirme**

Uğur ve Baysalling’e (1999, s. 19) göre tüm sporların temeli sayılan vücut geliştirme ağırlıklar, aletler ve makineler aracılığı ile önceden düzenlenmiş çalışma programlarını uygulamak suretiyle kasları geliştirmeye ve vücudun çeşitli sistemlerini kuvvetlendirmeye yarayan, temel amacı kişiyi zinde ve formda tutarak estetik bir görünüm kazandıran çok yönlü bir spor dalıdır. Son yıllarda vücut geliştirme sporu tüm dünyada yaygınlık kazanmış ve en çok tercih edilen spor dallarından birisi olmuştur. Hatta Andreasson ve Johansson’a (2014, s. 91) göre vücut geliştirme, birçok insan tarafından tercih edilen bir spor haline gelerek toplumsal bir harekete dönüşmüştür. Bu toplumsal hareket vücut geliştirme ve genel olarak fitness alanının büyük bir endüstri olmasına hizmet etmiştir. Zira batılı ülkelerde bu endüstri günümüzde en hızlı büyüyen endüstriler arasında yer almaktadır (George, 2008, s. 108).

Bir spor dalı olarak vücut geliştirmenin tarihsel bağlamına bakıldığında tıpkı pek çok spor dalında olduğu gibi toplumsal ve kültürel olarak erkeklik normlarına göre kurulmuş bir alan olduğu gözlemlenmektedir. Antik zamanlarda izlerini görebilmenin mümkün olduğu vücut geliştirme modernizmle birlikte ortaya çıkan ve giderek yaygınlaşan erkek baskın bir alandır. Zira vücut geliştirme Klein’in (1995, s. 106) de belirttiği gibi erkek cinsiyetine dair kaslılık, dayanıklılık ve disiplinlilik gibi eril özellikleri barındıran bir alandır ve bu sebeple de toplumsal cinsiyet perspektifiyle incelenmesi gereken bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda öncelikle vücut geliştirmenin tarihi dönemselsel olarak incelenecek, daha sonraki aşamada ise erkeklerin bu pratiğe neden bu kadar yoğun bir biçimde katıldığı sorusu yanıtlanmaya çalışılacaktır.

### 2.4.1. Vücut geliştirmenin eril tarihi

Tarihsel olarak modern vücut geliştirme 19. yüzyılda Amerika Birleşik Devletleri'nde "güçlü adamlar" olarak isimlendirilen gösteriler aracılığı ile doğmuş olsa da, ilgili sporun köklerinin hem batı hem de doğudaki antik dönem topluluklarına kadar uzandığı anlaşılmaktadır. Nitekim tarihi ve mitolojik devirlerde kaslı erkek bedenleri sanatçıların ilham kaynağı olmuş ve heykel, resim gibi birçok sanat ürününde yer almıştır (Baysaling, 2002, s. 18). Örnek verilecek olunursa, M.Ö 2400 yıllarında Mısır'da bulunan bazı duvar resimlerinde ağırlık kaldıran ya da güreşen erkek figürlerine rastlanılmakta olup, yapılan çalışmalarda kaslı erkek bedenlerinin bir güç ve eğlence aracı olarak resmedildiği belirtilmiştir (Çokbankir, 2009, s. 77). Antik Yunan döneminde ise, soylu erkeklerin *gymnasium* adı verilen mekânlarda vücut geliştirme pratiğine benzer bir şekilde egzersizler yaptığı anlaşılmaktadır (Sennett, 2014, s. 25). Aynı şekilde Romalılar devrinde vücut geliştirmeye benzeyen birçok pratiğin yapıldığı gözlemlenebilmektedir. Romalı yöneticilerin kaslı erkek bedenini bir güç ve iktidar sembolü olarak gladyatör oyunlarında kullandıkları ve söz konusu gladyatörlerin daha iyi birer savaşçı olabilmeleri adına ağır güller kullanarak vücutlarını geliştirdikleri, dolayısıyla ilkel bir biçimde de vücut geliştirme çalışmaları yaptıkları anlaşılmaktadır (Sennett, 2014, s. 75). Tarihte kaslı erkek bedenlerinin askeri amaçlarla bir güç sembolü olarak kullanılması ve vücut geliştirme pratikleri benzer şekilde modern öncesi İslam toplumlarında da görülebilmektedir. Nitekim İran zorhanelerinde<sup>4</sup> ya da Osmanlı İmparatorluğu'ndaki yeniçeri ocaklarında demir güller kullanılarak ilkel bir biçimde vücut geliştirme çalışmalarının yapıldığı bilinmektedir (Baysaling, 2002, s. 18).

Her ne kadar tarih boyunca vücut geliştirmeye benzer pratikler yapılmış olsa da, modern anlamda vücut geliştirmenin bir spor ve rekreasyon aktivitesi olarak gün yüzüne çıkması 19. yüzyılda gerçekteşmiştir. Toplumsal bir olgu olarak vücut geliştirmenin 19. yüzyıl batı dünyasında ortaya çıkmasında dönem itibariyle yaşanan sosyal değişimlerin etkisi oldukça büyük olmuştur. Nitekim endüstri devrimi ile birlikte artan nüfus ve çevre kirliliği gibi sorunlar yüzünden yayılan hastalıklara karşı mücadele edebilmek için günümüzde kişisel antrenörlerin öncüsü olarak görülen kültürfizikçiler, endüstri devriminin yol açtığı sağlık tehdidinin karşısında yeni egzersiz ve beslenme programları

---

<sup>4</sup> İran'da vücut ağırlığına dayanan egzersizler ile birlikte bir takım aletlerin kullanılması yoluyla kuvvet geliştirme antrenmanlarının yapıldığı askeri eğitim birimleridir (Acar ve Özveri, 2018, s. 249).

oluşturmaya ve tanıtmaya başlamışlardır (Kennedy, 2008, s. 17). Buna ek olarak, kapitalist endüstrinin bedensel olarak güçlü ve sağlıklı erkek işçilere duyduğu talep, toplumda bedensel sağlığın önemsenmesine ortam hazırlamıştır. (Andreasson ve Johansson, 2014, s. 95). Ayrıca endüstrileşme ve modernleşme sürecinin getirdiği yeni “eşitlikçi” toplumsal yapı özellikle Amerika’da beyaz orta sınıf erkekliğinin bir düşüş süreci olarak algılanmış, erkeklerin daha kadınsı ve güçsüz oldukları önemli politik liderler tarafından öne sürülmüş ve bu açıdan spor erkekliğinin milli bir kurtuluşu olarak lanse edilmeye başlanmıştır (Whitson, 1990, s. 20). Bu bağlamda ortaya çıkan bu “erkeksi” beden kültürü başlarda Amerika Birleşik Devletleri’nde gelişerek zamanla tüm batıya yayılan bir görüngü haline gelmiştir (Andreasson ve Johansson, 2014, s. 95). Vatanseverlik, sıkı çalışma, dayanıklılık, disiplinlilik, fiziksel güçlülük gibi toplumda erkeksi olarak kabul edilen dinamikler üzerine kurulu olan “kaslı hıristiyanlık” felsefesi akımında, tanrının iyi bir müridi olmanın yolu sağlıklı ve atletik bir vücuda sahip olmak ile özdeşleştirilerek sporun önemsendiği bir fiziksel kültür ortaya çıkmıştır (Andreasson ve Johansson, 2014, s. 95). Kısacası, erken dönem modern vücut geliştirmenin yayılmasında ve kabul görmesinde 19. yüzyıl “kaslı hıristiyanlık” nosyonu ve endüstrileşmenin getirdiği yeni dinamikler ile birlikte artan sosyal sorunlar etkili olmuştur. Bu gelişmeler ışığında batıda vücut geliştirme ile ilgili birçok yaygın yayıp farklı antrenman ve beslenme programları oluşturarak vücut geliştirme ile uğraşan, fiziksel kapasitelerini ve vücutlarını sergileyen ünlü sporcular ortaya çıkmış ve böylece toplumda vücut geliştirme kültürünün yayılması sağlanmıştır (Stokvins, 2006, s. 466).

Ortaya çıktığı ilk dönemlerde eğlence ve görsellik amaçlı yapılan “güçlü adam” yarışmaları aracılığı ile tanıtılan vücut geliştirme pratiği zamanla sağlık mesajları veren bir içeriğe dönüşmüştür. Gerçekleştirilen bu yarışmalar yüzyıllar öncesinde antik Yunan toplumlarında da yapılıyor olsa da, dünyada ilk kabul edilen “güçlü adam” Eugene Sandow olmuştur (Kennedy, 2008, s. 18). Bu bağlamda modern vücut geliştirmenin öncüsü olarak görülen Eugene Sandow kendi adını verdiği donanımlar ile birlikte vücut geliştirme çalışmalarını başlatan ilk isim olarak kabul edilmiştir (Baysaling, 2002, s. 18). Eugene Sandow’un vücut geliştirmenin öncüsü sayılmasındaki en önemli sebep ise katıldığı tanıtım turları aracılığı ile vücut geliştirmeyi ve sağlıklı beden kültürünü dünya çapında duyurabilmesi olmuştur. Nitekim Sandow’un ünü reklam organizasyonları aracılığı ile başta Avrupa ve Amerika’ya yayılmış, daha sonra Rusya, Avustralya,

Hindistan, Çin ve Japonya gibi farklı coğrafyalara da ulaşarak vücut geliştirmenin dünya çapında görünebilir kılınmasını sağlamıştır (Liokaftos, 2017, s. 40). Katıldığı turlarda ve yarışmalarda vücudunu sergileyen Sandow, batı dünyasında özellikle erkeklerin beden anlayışlarını değiştirmiş, kaslı beden erkekler tarafından arzulanan ideal bir simgeye dönüşmüş ve vücut geliştirme aletlerinin satışı hızla artarak yeni bir endüstrinin doğmasına da sebep olmuştur (Kennedy, 2008, s. 17). Bu doğrultuda bir fitness girişimcisi olarak kabul edilen Sandow, kendi kurduğu enstitü aracılığı ile toplumda vücut geliştirmenin önemsendiği bir beden kültürünün oluşmasında yayınları aracılığı ile de önemli rol oynamıştır (Andreasson ve Johansson, 2014, s. 96). Bununla birlikte modern fotoğrafçılığın da gelişimine paralel olarak Sandow'un yarı çıplak kaslı bedeni tüm dünyaya kart postallar ve fotoğraflar aracılığı ile yayılmaya başlayarak toplumdaki ideal erkek bedeni imgesini küresel bir biçimde dönüştürmeye başlamıştır (Andreasson ve Johansson, 2014, s. 96). Buna ek olarak 1901'de Sandow kendisinin organize ettiği ilk vücut geliştirme yarışmasını Londra'da tanıtarak vücut geliştirmeyi kurumsallaştırmaya çalışmanın yanı sıra uluslar arası alanda düzenlediği vücut geliştirme yarışmaları aracılığı ile "sağlıklı ve güçlü millet" gibi sosyal kodların aktarılmasını sağlamıştır (Liokaftos, 2017, s. 55).

Sandow şüphesiz ki vücut geliştirmenin en ünlü ismi olarak kabul edilirken, aynı dönemlerde birçok sporcu tıpkı Sandow gibi vücut geliştirmenin dünya çapında tanınmasına katkıda bulunmuştur (Kennedy, 2008, s. 18). Örneğin, 1898 yılında "Rus Aslanı" ya da "Rus Herkülü" olarak adlandırılan George Hackenschmidt, Rusya'da düzenlenen ağırlık kaldırma yarışmasını kazanmış ve daha sonra İngiltere'ye göç ederek yeni antrenman sistemleri geliştirerek vücut geliştirmenin dünyaya tanıtılmasında katkıda bulunmuştur (Schwarzenegger ve Dobbins, 1998, s. 34). Vücut geliştirmenin yayılmasını sağlayan bir başka kişi ise ilk kez 1903 yılında New York'ta düzenlenen "Amerika'nın En Güzel Vücutlu Erkeği" adlı yarışmayı düzenleyen Bernarr Mcfadden olmuştur. Söz konusu sporcu vücut geliştirmeyi kasların güçlülüğünden çok, kasların görselliğine ve estetikliğine odaklanması noktasında bir dönüşüme uğratmaya başlamıştır. (Schwarzenegger ve Dobbins, 1998, s. 37).

Modern vücut geliştirmenin dünyada yayılması sürecinin erken döneminde Sandow ve Macfadden gibi bir başka önemli figür ise daha çok beden görselliğine odaklı 1921'de düzenlenen "Dünyanın En Yakışıklı Erkeği" adlı vücut geliştirme

yarişmasını kazanan Amerikalı Charles Atlas olmuştur (Liokaftos, 2017, s. 60). İtalyan asıllı bir göçmen olan Charles Atlas, Atlas sistemi olarak adlandırılan vücut geliştirme programını kurmuş ve neredeyse ömrünün sonuna kadar vücut geliştirme sporu ile ilgilenmiştir (Uğur ve Baysaling, 1999, s. 19). Sandow'un mirasını takip ederek kendi kişisel programı olan dinamik gerilim adlı egzersiz düzeninin satışını yaparak kendisine birçok genç erkek takipçi edinen Atlas, kazandığı yarişmalar sonucu elde ettiği yüksek gelirler ile birlikte vücut geliştirmeyi bugün olduğu gibi ticari bir boyuta taşıyan isim olarak kabul edilmiştir (Kennedy, 2008, s. 18). Aynı dönemde diğer vücut geliştirmeciler satışa sunulan programlar ve kazanılan yarişmalardan elde edilen gelirler sonucunda ekonomik statüsünü iyileştirirken, Atlas bir adım daha öteye giderek programını çeşitli dergilerin sayfalarında sunmaya başlamış, dolayısıyla vücut geliştirmeyi kitle iletişim araçları aracılığı ile endstrileştirmeye başlamıştır. (Kimmel ve Aronson, 2004, s. 41). Atlas'ın programının tanıtıldığı en ünlü reklamda, plajda bulunan zayıf bir erkeğin yüzüne başka bir erkek tarafından yüzüne kum sıratması sonucunda kız arkadaşı tarafından "kk ocuk" şeklinde alay edilerek terk edilmesi anlatılmıştır (Luciano, 2007, s. 45). Reklamdaki zayıf erkek durumdan rahatsız olarak Atlas'ın egzersiz programını keşfetmiş ve tam altı ay sonra söz konusu erkeğin daha kaslı bir biçimde ve yanında daha güzel görünen yeni bir kız arkadaş ile aynı plaja gelerek kendisine kum sıçratan erkekten intikam aldığı resmedilmiştir (Kimmel ve Aronson, 2004, s. 41). Dergilerde yer alarak popüler bir isim olan ve vücut geliştirme aracılığı ile yüksek miktarlarda para kazanan Atlas'ın geliri 1930'lu yıllarda büyük buhran dönemine gelindiğinde bile artarak devam etmiştir. Nitekim Amerika Birleşik Devletleri'nde erkek işsizliğinin ve yoksulluğunun arttığı bu dönem bir erkeklik krizi olarak nitelendirilmiştir. Charles Atlas gibi bedensel kültürü milli bir kurtuluş imgesi olarak sunan figürler ve kaslı vücudunun taşıdığı güçlülük, zorbalık ve dayanıklılık gibi erkeksi olarak kurulan sosyal kodlar, buhran döneminde yaşanan bu erkeklik krizine are olarak görülmüştür (Kimmel ve Aronson, 2004, s. 42).

Vücut geliştirme terimi ilk kez 1930'lu yıllarda kullanılmaya başlanmış ve yarişmalar hız kesmeden devam etmiştir. Ayrıca söz konusu yıllarda ilk kez "Mr. Amerika" adlı yarişma yapılmış ve kendisinden önce şampiyon olanların aksine vücudunu çoğunlukla bar ve dumbell ile geliştiren John Grimek 1940'da ilgili yarişmayı kazanarak, birçok araştırmacı tarafından dünyanın ilk vücut geliştirme şampiyonu

olarak nitelendirilmiştir (Kennedy, 2008, s. 19). Bununla birlikte birçok araştırmacıya göre kaslarının güçlülüğünden ziyade tamamen gelişimine odaklanan Clarence Ross adlı sporcu, modern anlamda ilk vücut geliştirme şampiyonu olarak görülmüştür (Schwarzenegger ve Dobbins, 1998, s. 37). Modern vücut geliştirmenin kurumsallaşması ve dolayısıyla görünür bir kimlik kazanması ise Joe Weider tarafından 1946 yılında Kanada’da Uluslararası Vücut Geliştirmeciler Federasyonu (IFBB) kurularak gerçekleştirilmiştir (Baysaling, 2002, s. 23). Halen günümüzde aktif olarak çalışmalarına devam eden Weider Araştırma Enstitüsü ile birlikte Joe Weider birçok ünlü vücut geliştirmeci yetiştirmiş ve vücut geliştirme hakkında pek çok sayıda dergi ve yayınlar ortaya çıkarmıştır (Uğur ve Baysaling, 1999, s. 20). Artan sayıda düzenlenen yarışmalara ve kurumsal yapıya kavuşmasına rağmen, vücut geliştirme 1950’lerin sonuna kadar toplumda çok fazla popüler olamamış ve Amerikan spor kültüründe muğlâk bir alan olarak nitelendirilmiştir (Schwarzenegger ve Dobbins, 1998, s. 41). Tıp alanında yaşanan gelişmeler ile hastalıkların önüne geçilmeye başlanması ve koruyucu hekimlik gibi uygulamaların yaygınlığı sonucunda kamuoyunda oluşan sağlık kurumuna karşı görece iyimser bakış açısının mevcut olması vücut geliştirmenin 1960’lı yıllara dek muğlâk bir alan olmasının sebebi olarak yorumlanmaktadır. (Wiegers, 1998, s. 149 – 150).

Herkül filmi ile ünlenen Steve Reeves ve Mr. World unvanına sahip Reg Park gibi isimler uzun yıllar boyunca vücut geliştirmenin yayılmasını sağlamış, daha sonra bu eğilim 1960’lı yıllarda Bill Pearl, Jack Delinger, Chuck Sipes, Larry Scott, Frank Zane gibi ünlü vücut geliştirmeciler ile artmaya devam etmiştir (Uğur ve Baysaling, 1999, s. 20). Özellikle Steve Reeves ile birlikte kaslı erkek bedeni imgesi popüler kültürde yer alarak yaygınlık kazanmaya başlamıştır (Schwarzenegger ve Dobbins, 1998, s. 42). Aynı dönemdeki bir diğer gelişme de “Mr. Amerika” ve “Mr. Universe” olarak aynı yıllar içerisinde yapılan ve birbirinden ayrı ölçütleri olan farklı yarışmaların Joe Weider’in çabaları sonucunda “Mr. Olympia” yarışması olarak yeniden kurgulanmasıdır. “Mr. Olympia” ile birlikte yarışma ölçütleri evrensel bir boyut almaya başlamış ve yarışma sonucunda elde edilen gelir yükselerek, Larry Scott gibi vücut geliştirmeciler popüler isimler olmaya başlamıştır (Kennedy, 2008, s. 22).

Yaşanan gelişmelere rağmen yakın zamana kadar vücut geliştirme toplumun büyük bir çoğunluğu tarafından eyleycilerinin narsist kişiler olarak algılandığı tuhaf ve

sıra dışı bir aktivite olarak görülmüştür (Wiegers, 1998, s. 147). Batı kültüründe sağlık endüstrisinin ve neoliberal sağlık politikalarının gelişimine paralel olarak 1970’li yıllarda vücut geliştirme toplumda giderek popüler hale gelmiştir. Zira neoliberal sağlık politikaları fiziksel ve ruhsal sağlığın korunmasını bireyin sorumluluğuna indirgeyerek, toplumda bireysel bir biçimde sporun, beslenmenin ve bedenin önemsenmesine sebep olmuştur. Bu gelişmelerle birlikte ortaya çıkan sağlık ve fitness endüstrisi vücut geliştirme, aerobik, step, yoga, plates gibi rekreasyonel aktiviteleri ön plana çıkarmıştır (Paoli ve Bianco, 2015, s. 602 – 603). Böylece bireysel bir spor olan fitness kapsamındaki vücut geliştirme 1970’li yıllardan itibaren toplumda birçok kişi tarafından yapılan bir rekreasyon aktivitesine dönüşmeye başlamıştır (Wiegers, 1998, s. 150). Bununla birlikte döneme damgasını vuran ve birçok yarışma kazanan Arnold Schwarzenegger gibi medyada sıklıkla yer alan ikonlar ile birlikte vücut geliştirmenin yayılması anlamında önemli bir devir yaşanmış ve 70’li ve 80’li yıllarda vücut geliştirme sporuna olan ilgi toplumda büyük ölçüde kabul görmeye başlamıştır (Baysaling, 2002, s. 19). Vücut geliştirme alanında tüm zamanların en iyi vücut geliştirmecisi olarak görülen Arnold Schwarzenegger, vücut geliştirmeyi 1977 yılında oynadığı “Pumping Iron” adlı filmle televizyonlara taşımış ve vücut geliştirme kültürünün görünür kılarak vücut geliştirmeye dair algı ve tutumların değişmesinde önemli bir rol oynamıştır (Kennedy, 2008, s. 23). Aynı dönemlerde vücut geliştirmenin medyaya eklenmesi hız kesmeden devam etmiş ve Hulk, Conan, Terminatör gibi yapımlar aracılığı ile kaslı erkek bedeni ve dolayısıyla vücut geliştirme kitleler tarafından olumlu yönde kabul edilmeye başlamıştır (Wiegers, 1998, s. 150). Buna ek olarak Arnold Schawarzenegger batı kültüründe erkek bedeni imgesini doğrudan etkilemiş, erkeklik kimliğine yeni bir bedensel pratik olarak vücut geliştirmeyi eklemlemiştir. Sıkı çalışma, disiplin, kararlılık gibi erkeksi anlamlar ile acı çekerek elde ettiği vücuduyla birlikte kazandığı başarılar, adeta Amerikan erkek vatandaşlığı nosyonlarıyla özdeşleştirilmiş; kaslı, sağlıklı, hırslı, başarılı bir kahraman erkek kimliği ideolojisinin yaratılmasına sebep olmuştur (Boyle, 2010, s. 153). Dönem itibariyle batı fitness kültüründe git gide yaygınlaşan vücut geliştirme alanında 1980’lerde kurumsal ve sosyal değişiklikler yaşanmıştır. Uluslararası Vücut Geliştirmeciler Federasyonu vücut geliştirmeyi tıpkı diğerleri gibi bir spor dalı olarak tanımlamak için mücadele vermiş ve vücut geliştirme yarışmalarından yarışma başlığını çıkararak şampiyonalara çevirmiştir (Kennedy, 2008, s. 28). Bununla birlikte, vücut geliştirme şampiyonalarına

hazırlanan vücut geliştirmeci kadınları anlatan 1985 yapımı Pumping Iron II adlı film, her ne kadar geçmişten günümüze erkek yoğun bir alan olsa da, vücut geliştirmenin kadınlar tarafından da yapılabileceğini kitlesel anlamda gösteren ilk gelişme olarak kabul edilmiştir.

Vücut geliştirmenin yayılması açısından 1990'lı yıllar önemli bir dönüm noktası olmuştur. Filmler, diziler ve dergilerde vücut geliştirmeciler büyük bir oranda görünür olmuş ve kaslı erkek bedeni medyada adeta bir fenomene dönüşmeye başlamıştır. Nitekim vücut geliştirme önceki dönemlere göre hiç olmadığı kadar medyada yer almaya başlamış ve kaslı erkek bedenine çekici, sağlıklı, seksi gibi sosyal anlamlar yüklenmiştir (Wieggers, 1998, s. 150). Bununla birlikte vücut geliştirme fitness endüstrisi ile birlikte iç içe geçerek, kaslı erkek bedeninin küresel bir biçimde yayılmasına neden olmuştur. Dikkat çeken bir diğer unsur ise, dönem itibariyle erkek vücut geliştirme dergilerinin sayısındaki patlama niteliğindeki artış olmuştur. 1990'lı yıllarda dergilerde boy gösteren vücut geliştirmecilerin sayısı artmakla birlikte yeni bir endüstri olarak o yıllarda gelişen besin takviyesi (supplement) firmaları da vücut geliştirme ikonları aracılığı ile ürünlerini söz konusu dergilerde tanıtmaya başlamıştır (Kennedy, 2008, s. 39). Vücut geliştirme yaşanan bu dönüşümlerle birlikte küreselleşip gelişmiş ve birçok erkek tarafından yapılan bir uğraş haline gelmiştir. Bununla birlikte 1990'lı yıllarda başta anabolik ve androjenik steroidler olmak üzere performans artırıcı diğer kimyasal ürünlerin vücut geliştirme alanında yaygın kullanılıyor olması kamuoyunda vücut geliştirmeye karşı bir önyargı da oluşmuştur (Denham, 2008, s. 236). Ancak 2000'li yılların başında steroidlerin yan etkileri bilimsel araştırmalar tarafından detaylı bir şekilde kanıtlanmış ve bazı zincir fitness işletmelerinin steroidler konusunda sıkı kontroller gerçekleştirerek, vücut geliştirmeyi kötü şöhretinden kurtarmaya çalıştıkları belirtilmiştir (Mogensen, 2011'den aktaran Andreasson ve Johansson, 2014, s. 101).

Türkiye'de vücut geliştirmenin gelişimine bakıldığında, ilgili pratiğin köklerini Osmanlı İmparatorluğu'nda özellikle IV. Murat ve Abdülaziz dönemlerinde yeniçeri ocaklarında yapılan ağırlık kaldırma çalışmalarından aldığı söylenebilmektedir. Bununla birlikte dünya şampiyonu olarak bilinen Türk güreşçisi "Kara Ahmet" ile birlikte pek çok güreşçinin ağırlık çalışmaları yaptığı bilinmektedir (Uğur ve Baysaling, 1999, s. 20). Cumhuriyetin ilanından yaklaşık 30 yıl sonra kurumsal açıdan Türkiye'de



vücut geliştirme sporu bir süre Halter Federasyonu bünyesinde yürütülürken, daha sonra 1984'te vücut geliştirme faaliyetleri Jimnastik Federasyonu'nun denetimine bırakılmış ve en sonunda 1991 yılında Türkiye Vücut Geliştirme Federasyonu kurularak vücut geliştirme sporu özerk bir yapıya ulaşmıştır. Bu tarihler arasında 1970 yılında ilk kez altın madalyayı kazanan Türk sporcu Ahmet Enünlü tam 7 kez dünya şampiyonu olmuş ve daha sonraki yıllardan günümüze kadar gelindiğinde Tefvik Ulusoğlu, Hamdullah Aykutluğ, Erteyiş Kurtaral gibi isimler uluslararası yarışmalarda dereceler elde etmiştir (Uğur ve Baysaling, 1999, s. 21).

#### **2.4.2. Günümüzde bir erkeklik pratiği olarak vücut geliştirme**

Günümüzde fitness sektörü içerisinde baskın bir biçimde yer alan vücut geliştirme, dünyada birçok bireyin kişisel bir uğraşı olarak adeta toplumsal bir harekete dönüşmüştür (Andreasson ve Johansson, 2014, s. 91). Nitekim İngiltere'de yapılan bir çalışmada birçok bireyin sayıları giderek artan spor tesislerinde kas inşa etmek, yağ yakmak, kilo vermek, sağlıklı olmak gibi farklı amaçlarla vücut geliştirme yaptığı ortaya konulmuştur (Crossley, 2006, s. 23). Aynı yıllarda yapılan başka bir araştırmada da, Amerika Birleşik Devletleri'nde de fitness endüstrisinin hizmet sektörü piyasası içinde en hızlı büyüyen bir alan haline geldiği belirtilmiştir (George, 2008, s. 108). Vücut geliştirme alanında 2000'li yılların başında yapılan bir araştırmaya göre de vücut geliştirmenin toplumda özellikle erkekler arasında popüler olduğunu ve niceliksel olarak halen erkek yoğun bir alan olduğu ortaya konulmuştur (King, 2014, s. 13). Bu bağlamda daha çok erkekler tarafından yapılan ve dolayısıyla eril bir alan olarak vücut geliştirme erkeklerin günlük yaşamlarında erkeklik kimliklerini inşa ettiği ve fitness programlarının içine dâhil ettiği bir pratik haline gelmiştir. Türkiye'de vücut geliştirmenin dünyadaki gelişmelere paralel olarak yayıldığını ve toplumda kabul gördüğünü söyleyen Karaçam'a (2015, s. 11) göre günümüzde birçok erkek sayıları gittikçe artan spor merkezlerinde farklı amaçlarla vücut geliştirme yapmakta dolayısıyla vücut geliştirmenin Türk erkekleri arasında da popülerliği artmaktadır.

##### **2.4.2.1. Erkeklik krizine verilen bir tepki olarak vücut geliştirme**

Vücut geliştirmenin toplumsal cinsiyet perspektifiyle incelendiği alan yazında mevcut olan çalışmalara bakıldığında, birçok çalışmada erkeklerin vücut geliştirme yapmalarının özünde erkeklik krizinin yattığını ve bu sebepten vücut geliştirme ile elde

ettikleri kaslı bedeni bir erkeklik simgesi olarak kullandıkları belirtilmektedir. Örneğin vücut geliştirmeyi erkeklik krizine verilen bir tepki olarak ele alan White ve Gillet'a (1994, s. 20) göre erkekler, normatif erkeklik kalıplarınca kendilerinden beklenen "erkeksi" rolleri toplumsal şartlara bağlı olarak gerçekleştiremeyebilmekte, kendilerini yetersiz hissedebilmekte ve bu nedenle erkeklik kurumunun dışına itilmişliği deneyim edebilmektedir. Erkekler bu yetersizliği bertaraf edebilmek adına erkekliklerini yeniden inşa etmek için başka eril alanlara yönelip kimliklerini pekiştirme peşine düşmekte ve vücut geliştirme pratiği bu anlamda erkekler tarafından erkekliğin kurtarıldığı bir alan olarak görülmektedir. Bir başka deyişle erkekler, erkeklik kimliklerini garanti altına alabilmek için vücut geliştirme pratiği içerisinde yer almaktadır. Çünkü kaslı erkek bedeninin acıya katlanma, sıkı çalışma, disiplin, güç, dayanıklılık gibi eril söylemler ile donatılmış olması, erkeklerin erkeklik kimliklerini görünür bir biçimde kurabilmelerine olanak tanımaktadır (White ve Gillet, 1994, s. 20). Erkeklerin vücut geliştirme pratiği ile ulaşmayı arzuladığı geniş omuzlar, iri bir göğüs, kaslı kollar ve daralan bir bel ile tanımlanan mezomorfik vücut tipi, toplumda erkeksi bir simge olarak kurgulandığından erkekler vücut geliştirmeye kendilerini daha erkeksi hissetmek adına yönelmektedir (Mishkind, vd., 1986, s. 552). Nitekim Wiegers'in (1998, s.155) yaptığı çalışmada katılımcıların %81'inin vücut geliştirme ile birlikte elde ettikleri geniş ve kaslı beden aracılığı ile gündelik yaşamda özgüvenlerinin ve erkeklik hislerinin arttığını dolayısıyla kendilerini vücut geliştirme ile birlikte daha erkeksi hissettikleri bulgusu ortaya konulmuştur. Ayrıca disiplin olgusunun vücut geliştirme alanında en önemli eril söylem olduğunu ve erkeklerin antrenman biçimlerini, beslenme alışkanlıklarını ve sosyal ilişkilerini bu söylem aracılığı ile kontrol ettiklerini; bu bağlamda inşa ettikleri erkek kimliği aracılığı ile kadınlar üzerinde bir iktidar kurdukları belirtilmektedir (Wiegers, 1998, s. 156). Benzer bir biçimde sosyal medya verileri aracılığı ile yapılan bir çalışmada vücut geliştirmeci erkeklerin vücut geliştirmeye başlama nedenlerinin temelde erkeklik kimliklerini yeniden inşa etmek olduğu ve erkeklerin kaslı bedenlerini hegemonik erkekliğin bir aracı olarak gördüğü belirtilmektedir (Andreasson ve Johansson, 2016, s. 1). Vücut geliştirmeyi erkeklik krizine verilen bir tepki olarak ele alan bir başka sosyal bilimci ise vücut geliştirme sosyolojisi alanında ilk isimlerden biri olan Alan Klein'dir. Söz konusu araştırmacı vücut geliştirmeci erkeklerin kendilerini sosyal ilişkilerinde zayıf ve özgüvensiz kişiler olarak gördüklerini, vücut geliştirmeye başlamadan önce genellikle fiziksel sebeplerden dolayı kendilerini dışlanmış

hissettiklerini ve erkeklerin vücut geliştirmeye başlama sebeplerinden en önemlisinin özgüven geliştirerek kendilerini daha erkeksi olarak konumlamak istediklerini vurgulamaktadır (Klein, 2007, s. 72). Vücut geliştirmeyi erkeklik krizine karşı verilen bir tepki olarak ele alan başka bir çalışmada da erkeklerin vücut geliştirme aracılığı ile elde ettiği kaslı bedensel sermaye aracılığı ile özgüvenlerini arttırdıkları ve erkeklik kimliklerini garanti altına aldıkları belirtilmektedir (Pleck, 1982'den aktaran Wieggers, 1998, s. 154). Yine benzer bir şekilde Türkiye'de yapılan bir çalışmada, erkeklerin vücut geliştirme ile birlikte ulaşmak istediği kaslı bedeninin, hegemonik erkekliğin bir güç simgesi olarak kendilerine gündelik yaşamda saygın bir konum elde etmelerine olanak verdiğini ve dolayısıyla ilgili pratiğin erkeklerin özgüvenlerini arttırdığını belirtmektedir (Karaçam, 2015, s. 88).

Hegemonik erkekliğin taşıyıcısı olan kaslı bedeni elde etmenin yanı sıra erkeklerin vücut geliştirme aracılığı ile erkeklik kimliklerini kurdukları ve alanı erkeksileştirdikleri bir diğer pratik ise serbest ağırlıklarla çalışma performansıdır. Genel olarak vücut geliştirmede kullanılan kuvvet antrenman biçimleri serbest ağırlıklar ve makineler şeklinde ikiye ayrılmaktadır (Kaplan, 2016, s. 9). Serbest ağırlıklar özellikle ağırlık miktarı yükseldikçe daha riskli ve daha zor bir pratik olduğundan, erkeklik ile ilişkisi düşünüldüğünde vücut geliştirmeci erkeklere kendilerine erkeksi bir performans sergilemelerinde bir araç rolü üstlenebilmektedir. Nitekim yapılan çalışmalarda serbest ağırlık vurgusunun vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğini pekiştirmek ile birlikte erkekleri kadınlardan ayıran ve erkekler arasında hiyerarşik ilişkiler yaratan bir performans biçimi olduğu belirtilmektedir (Karaçam, 2015, s. 91; Wieggers, 1998, s. 157). Bununla birlikte yapılan başka bir çalışma, erkeklerin hegemonik erkekliğin taşıyıcısı olarak gördükleri kaslı bedene ulaşmalarında serbest ağırlıklar ile yapılan antrenman biçimini elzem bir pratik olarak gördüklerini ve kardiyo gibi daha çok yağ yakmak amacıyla yapılan egzersiz biçimlerini kadınsı olarak görüp dışladıklarını belirtmektedir (Boswell, 2016, s. 389).

Vücut geliştirme alanında erkekliği kuran söylemlerden bir diğeri ise acı vurgusudur. Kültürel olarak erkek alanına ait olarak kurulmuş acıya katlanma duygusu kadınlık alanına ait duygusallık, narinlik, kırılabilirlik gibi özelliklerin tam karşıtı bir biçimde kurgulanmakta ve vücut geliştirme alanında erkeklerin erkekliği başarımında normatif ve zorunlu bir gereklilik olarak algılanmaktadır. Nitekim Onur ve

Koyuncu'nun (2004, s. 43) da belirttiği gibi erkekler sosyalizasyon süreçlerinde acıya katlanmayı bir erkeklik pratiği olarak öğrenerek içselleştirmekte ve acının duyumsal olarak belirtildiği ağlama tepkimelerini kadınlık ile ilişkilendirmektedir. Dolayısıyla kaslı bedensel sermaye acılara katlanmayı ifade eden mesajlar ile donatılarak vücut geliştirme alanının erkekliğe ait bir görüngenü olmasına hizmet etmekte ve vücut geliştirme alanında yer alan "acı yoksa kazanmak yok" söylemi erkek bedenine atıfta bulunarak kadınları alandan dışlamaktadır (Wiegers, 1998, s. 157).

#### **2.4.2.2. Erkekler arası bir rekabet unsuru olarak vücut geliştirme**

Vücut geliştirme yalnızca toplumsal cinsiyet eşitsizliklerini meşrulaştırmak ve erkeklerin kadınlar karşısında iktidarlarını korumak için yapılan bir pratik değildir. Vücut geliştirme aynı zamanda erkeklik kurumunun güçlülük, disiplinlilik, acıya katlanma, risk alma ve fiziksel dayanıklılık gibi değerlerine uymayan başka bir deyişle kaslı bir vücuda sahip olmayan diğer erkekleri ikincilleştiren dolayısıyla erkekler arasında hiyerarşi ve konumlanışları da yeniden üreten bir pratiktir (Klein, 2007, s. 70). Hegemonik erkekliğin bedenselleşmiş formu olarak kabul edilen "ayrıcalıklı" kaslı bedensel sermaye hegemonik erkekliğe ait cinsiyetlendirilmiş anlamları taşıyan bir simge olarak görev görmektedir ve bu simgeye sahip olmayan erkekler vücut geliştirme alanında disiplinsizlik, güçsüzlük, tembellik gibi erkekliğin tam karşısında kurulmuş "kadınsı" özellikler temelinde dışlanmaktadır. Bu bağlamda hegemonik erkekliğin taşıyıcısı olarak görülen kaslı bedensel sermaye, vücut geliştirmede erkekler arasında hiyerarşinin düzenlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Nitekim yapılan çalışmalarda vücut geliştirmeci erkekler yağ oranı yüksek erkek beden tipini tembellik söylemi ile dışlarken, zayıf ve minyon vücut tipine sahip erkekleri güçsüzlük ile ilişkilendirerek hegemonik erkeklik kurumundan dışlamakta ve ilgili beden tiplerini erkeklerin tabi kılınmış konumuna itmektedir (Wiegers, 1998, s. 157; Karaçam, 2015, s. 99). Bu anlamda vücut geliştirme alanında kabul gören bir sermaye biçimi olarak mezomorfik kaslı bedensel sermaye erkekliğin kazanıldığına dair bir başarı simgesi olarak nitelendirilebilmektedir (Frew ve McGillivray, 2005, s. 166) ve elde edilen bu bedensel sermaye biçimi potansiyel olarak başka sermaye biçimlerine dönüşebilmektedir (White ve Gillet, 1994, s. 20). Bridges'in (2009, s. 83) belirttiği üzere, vücut geliştirmeci erkeklerin sahip olduğu bedensel sermaye söz konusu eyleyicilere alanda iktidar pozisyonu sağlayan ve erkekliğin cisimleştiği bir cinsiyet

sermayesine dönüşmektedir. Aynı şekilde yapılan başka bir çalışmada vücut geliştirmeci erkeklerin sosyal yaşamdaki avantajsız konumlarını, geliştirdikleri bedensel sermaye aracılığı ile avantajlı bir konuma dönüştürdüğünü, hem erkekler hem de kadınlar ile ilişkilerinde bedenlerini bir sosyal statü aracı olarak kullandıkları belirtilmektedir (Sawicki, 2016, s. 294).

Bununla birlikte serbest ağırlık ve acı vurgusu vücut geliştirme alanında erkeklerin yalnızca kadınlardan kendilerini ayırmak için kullandığı bir olgu değildir, aynı zamanda erkekler arasında hiyerarşiyi ve rekabeti yaratan unsurlardandır. Çünkü serbest ağırlık risk alma, güçlülük ve dayanıklılık gibi hegemonik erkekliğin kültürel dinamiklerini içerdiğinden, vücut geliştirme alanında serbest ağırlıkların kullanılması ve spor salonunda acı çekildiğine dair izlenimin bir performansı olarak bağırarak gibi pratikler erkekler arasındaki hiyerarşinin bir sembolü olarak kurgulanmaktadır (Karaçam, 2015, s. 91). Özellikle de serbest ağırlıklardan genellikle göğüs bölgesini çalıştıran “bench press” hareketi vücut geliştirme alanında adeta bir erkek hareketi olarak görülmektedir ve erkeklerin birbirlerini kıyasladığı, dolayısıyla rekabet ettiği en önemli dinamiklerden biridir (Karaçam, 2015, s. 99).

#### ***2.4.2.3. Farklı erkek bedeni projelerinin üretildiği bir alan olarak vücut geliştirme***

Birçok araştırma erkeklerin vücut geliştirme ile bir erkeklik kimliği inşa etmesini erkeklik krizine verdikleri bir tepki olarak ele alıp erkeklik konumunun yeniden inşa edilmesine bağlamaktadır. Konu hakkında yapılan çalışmalar vücut geliştirme alanında yer alan beden projelerinin homojen bir hegemonik erkek bedeni temsili etrafında örgütlenmediğini, alanda farklı erkekliklerin bir arada bulunup farklı beden projelerine sahip olduğunu, dolayısıyla alanın homojen bir erkekliğe tekabül etmektense heterojen bir dinamığa işaret ettiğini belirtmektedir. Örneğin Monaghan (1999a, s. 269) vücut geliştirmenin bedensel olarak homojen bir erkeklik kimliği inşa etmediğini, alanda yer alan erkeklerin habituslarına göre kurguladıkları farklı ideal beden algılarının, dolayısıyla farklılaşan beden projelerinin olduğunu belirtmektedir. Zira söz konusu araştırmacı vücut geliştirmeci erkeklerin temel amaçlarının kas kazanmak olmak ile birlikte, bazı erkeklerin daha çok estetik bir görünüme önem verdiğini, bazı erkeklerin ise yalnızca irileşmeyi arzuladığını ve bu sebepten aynı alanda referans olarak alınabilecek tek sabit bir kaslı erkek bedeninin olmadığını vurgulamaktadır (Monaghan, 1999a, s. 276). Yapılan vücut geliştirme araştırmalarının tek tip bir kaslı beden tezahürü

olduğunu belirten Monaghan (1999a) bunun aşılabilmesi için vücut geliştirme alanında farklı eyleyiciler tarafından arzulanan üç farklı beden tipolojisi sunmaktadır. Bunlardan ilki geniş ve iri kaslar ve çok düşük bir yağ oranı ile temsil edilen “yarışma standartı vücut geliştirmeci bedeni”<sup>5</sup> (*Görsel 1*) tipolojisidir. Vücut geliştirme alanında eyleyiciler tarafından arzulanan bir diğer kaslı beden tipolojisi ise büyük ve iri kaslar ile birlikte düşük olmayan bir yağ oranı ile temsil edilen “güçlü görünen beden”<sup>6</sup> (*Görsel 2*) tipolojisidir. Üçüncüsü ise ortalama bir kas hacmi ve ortalama bir yağ oranı ile temsil edilen “atletik olarak kaslı”<sup>7</sup> (*Görsel 3*) beden tipolojisidir (Monaghan, 1999a, s. 276). Aynı şekilde Karaçam (2015, s. 49) vücut geliştirme alanında farklı beden projelerinin gerçekleştirildiğini belirtmekte ve aynı alanda irileşmeyi arzulayan “hard bodyci” ve irileşmekten ziyade daha çok estetik bir görünüm elde etmek isteyen “fitnessçi” olarak tanımladığı iki grubun arasında hiyerarşik bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Bu anlamıyla spor salonları erkeklerin farklı beden anlayışlarından kaynaklı olarak farklı beden projeleri üretildiği bir alandır (Coquet, Ohl ve Roussel, 2016, s. 818).



---

<sup>5</sup> Yarışma standartı vücut geliştirmeci beden (competition standard bodybuilding physiques) tipolojisine Arnold Schwarzenegger, Frank Zane, Dorian Yates gibi ünlü vücut geliştirmecilerin sahip oldukları beden şekli örnek olarak verilmektedir (Monaghan, 1999a, s. 276).

<sup>6</sup> Güçlü görünen beden (powerful – looking bodies) tipolojisine örnek olarak daha çok rugby, powerlifting ve güreş sporcularının ya da dünyanın en güçlü erkeği yarışmasında (world’s strongest man) yarışan erkeklerin sahip olduğu bedenler gösterilebilmektedir (Monaghan, 1999a, s. 276).

<sup>7</sup> Atletik olarak kaslı beden (athletically muscular bodies) tipolojisi daha çok fitness, yüzme, anabolik ve androjenik steroid kullanmayan vücut geliştirme sporcularının ya da the Chippendale grubunda yer alan striptiz dansı yapan erkeklerin sahip olduğu bedeni ifade etmektedir (Monaghan, 1999a, s. 276).

**Görsel 1.** Yarışma standartı vücut geliştirmeci beden (*competition standard bodybuilding physiques*) tipolojisine Arnold Schwarzenegger'in bedeni örnek gösterilmektedir([http-1](#)).



**Görsel 2.** Güçlü görünen beden (*powerful – looking bodies*) tipolojisine farklı yıllarda düzenlenen dünyanın en güçlü adamı (*world's strongest men*) yarışmalarına katılan ve adını günümüzde popüler olan Taht Oyunları (*Game of Thrones*) dizisinde canlandırdığı “dağ” karakteri ile duyuran Hafthor Julius Bjornsson örnek gösterilebilmektedir([http-2](#)).



**Görsel 3.** Atletik olarak kaslı beden (*athletically muscular bodies*) tipolojisine “the Chippendale” dans topluluğunun üyelerinden biri olan Chris Mike'ın sahip olduğu beden örnek verilebilmektedir ([http-3](#)).

Türkiye’de ve dünyada yapılan vücut geliştirme yarışmaları çeşitli kaslı beden tipolojileri referans alınarak farklı şekillerde kategorize edilmektedir. Türkiye’de temel olarak vücut geliştirme, klasik vücut geliştirme, fitness ve wellness şeklinde dört farklı dalda yarışma düzenlenmektedir ve bu yarışmaların sıklıkları yaş, cinsiyet, boy ve kilo değişkenlerine göre belirlenmektedir (Spor Genel Müdürlüğü, 2010). Örneğin klasik vücut geliştirme yarışmaları daha çok kas kütlesi ve yağsız bir görünüm temelinde daha çok kasın hacmi ve büyüklüğüne odaklanmakta ve bu anlamıyla Monaghan’ın (1999a) çizdiği beden tipolojilerinden biri olan *yarışma standartı vücut geliştirmeci bedenine* işaret etmektedir. Benzer bir biçimde fitness yarışmaları ise kasın hacminden ziyade estetikliğine vurgu yapmakta ve yarışmalarda istenilenin *atletik olarak kaslı beden tipolojisi* olduğu anlaşılmaktadır (Monaghan, 1999a). Bir başka araştırma ile karşılaştırılacak olduğunda, vücut geliştirme yarışmalarında yarışanların “bodyci” bedeni olduğu, fitness yarışmalarında yarışanların “fitnessçi” bedenine sahip olan erkekler olduğu yorumu yapılabilir (Karaçam, 2015). Kısacası spor salonunda erkeklerin farklılaşan beden projeleriyle birlikte yarışma boyutunda farklı beden projelerinin olduğunu söylemek mümkün olmaktadır.

Sonuç olarak, modernizm ve endüstri devriminin sağlık konusunda yarattığı olumsuz etkilere bir çözüm olarak gelişen fiziksel kültür ile birlikte yayılan ve kökenleri antik dönemlerde yapılan ağırlık çalışmalarına kadar dayanan vücut geliştirme, 1900’lü yılların başlarında ortaya çıkan kaslı ikonların bedenlerini sergileyip programlarını tanıtmaya başlamasıyla küreselleşmeye başlamıştır. Özellikle Sandow ve Atlas gibi dünya turları yaparak kendi sistemlerini kurup pazarlamaya çalışan kültürcülerin ortaya çıkışı, vücut geliştirme kültürünün ve endüstrisinin küreselleşmesi bağlamında ilk aşama olarak kabul edilmektedir (Andreasson ve Johansson, 2014, s. 97). Ayrıca endüstrileşme ve modernleşme süreciyle birlikte talep edilen sağlıklı erkek işçi bedenleri, vücut geliştirmenin batı fitness kültüründe yer bulabilmesine katkıda bulunmuştur. Bununla birlikte kadın ve erkeğin toplumsal konumlarındaki yaşanan değişim ve 1900’lü yılların başlarında oluşan ekonomik krizler batıda erkekliğin bir düşüş süreci olarak algılanmış ve vücut geliştirme yaşanan bu erkeklik krizine çözüm olarak sunulmaya çalışılmıştır (Whitson, 1990, s. 20). Bu bağlamda yaygınlaşmaya başladığı ilk aşamada vücut geliştirme bir alt kültür olmaktan ziyade bir “erkekliği kurtarma hareketi” olarak görülmüş ve takipçilerinin çoğunlukla mavi yakalı işçi



sınıfından erkeklerin oluşturduğu belirtilmiştir (Liokaftos, 2012, s. 475). Vücut geliştirmenin bir endüstri ve kültür olarak küreselleşmesi serüvenindeki ikinci aşamada ise vücut geliştirmenin statüsü yükselmiş, 1970’lerde Joe Weider vücut geliştirmeyi kurumsallaştırmış ve Arnold Schawarzenegger gibi yıldızların oynadığı filmler ile medyada yer bularak vücut geliştirme batı fitness kültüründe aşamalı olarak kabul edilmeye başlanmıştır (Andreasson ve Johansson, 2014, s. 101). Tıpta yaşanan ilerlemeler, sağlık ve fitness endüstrisinin ortaya çıkması, neoliberal sağlık politikalarının benimsenerek sağlığı koruma görevinin bireylerin sorumluluğuna bırakılmasının bir sonucu olarak dünya, vücut sağlığının ve görünüşünün önemsendiği beden odaklı bir coğrafyaya dönüşmüştür (Dorn ve Laws, 1994, s. 106 - 109). Fiziksel görünüşün önemsendiği bu coğrafyada ortaya çıkan bedensel kültürde, beden bireylerin kimliklerini inşa ettiği bir var oluş projesine dönüşerek hem bireylerin arzu ve istekleri ile şekillenen hem de sosyal kaynaklar ile beslenen mesajlar veren sosyolojik bir olguya dönüşmüştür. Bu bağlamda Monaghan’ın (1999a, s. 267) belirttiği gibi vücut geliştirme doğrudan bedeninin güçlülüğüne odaklandığından, özellikle erkekler tarafından yapılan ve kimliklerini bedensel pratikler ve erkeksi söylemler ile kurdukları erkek baskın bir alan olmuştur (Wiegers, 1998, s. 147). Bir başka deyişle sıkı çalışma, disiplin, dayanıklılık, güç, kontrol gibi eril söylemleriyle vücut geliştirme günümüzde bir erkeklik ayini olmuş ve adeta erkeklerin bir varoluş simgesine dönüşmüştür (Klein, 2007, s. 71).

Özetle, erkek baskın bir alan olarak vücut geliştirme diğer spor dallarının aksine doğrudan kasların geliştirilmesi, büyütülmesi ve yağ oranının azaltılarak belirginleştirilmesi aracılığı ile mezomorfik vücut tipine ulaşarak bedeninin estetiğinin ön planda olduğu bir uğraştır (Masedu, vd., 2012, s. 59) ve günümüzde erkeklik ideolojisini kurmak veya erkekliği başarmak gibi kültürel anlamlar barındıran aynı zamanda bedensel pratikler aracılığı ile kadın bedeninin ikincilleştirildiği bir spor dalı olmuştur (Mason, 1992, s. 29). Bu sebeple yaygınlaşmaya başladığından bu yana batı fitness kültüründeki erkek estetik anlayışlarını yeniden şekillendiren vücut geliştirme, toplumda kabul gördüğü 1980’lerden itibaren, erkeklerin başkalarına nasıl görüldüğü konusunda ya da erkeklerin kendi bedenlerine yönelik tavır ve duygularını değiştirmekte dolayısıyla beden anlayışlarını dönüştürmektedir (Grogan, 2008, s. 3). Vücut geliştirme aracılığı ile erişilmek istenen geniş omuzlar, iri göğüs kasları ve büyük

kollar ile birlikte yağsız bir vücut yapısı olarak tanımlanan mezomorfik vücut tipi; sağlığı, çekiciliği, acıya katlanmayı, disiplini, rekabetçiliği, gücü ve iktidarı temsil eden yeni bir erkeklik beden imgesine dönüşmüştür (Wiegers, 1998, s. 148).

#### **2.4.2.4. Vücut geliştirmeci erkeklerin bedenlerini algılama biçimleri**

Kasların geliştirilmesi, büyütülmesi ve yağ oranının azaltılarak belirginleştirilmesi aracılığı ile mezomorfik kaslı vücut tipine ulaşarak bedensel görünümün ve estetiğin ön planda olduğu bir spor olan vücut geliştirme alanında şüphesiz ki kaslı erkek beden imgesinin görünürlüğü daha fazla ön plandadır. Bu anlamıyla vücut geliştirme kültüründe, kaslı idealize edilen erkek bedenine kavuşma konusunda vücut geliştirmecilerin en büyük motivasyon kaynağı Mason'un (1992, s. 29) belirttiği gibi büyüklüktür ve profesyonel ya da amatör fark etmeksizin vücut geliştirmecilerin en büyük amacı daha fazla iri ve büyük görünmektir. Nitekim yapılan bir çalışma, katılımcıların hepsinin mezomorfik olarak tanımlanan kaslı bedensel sermaye biçimine sahip olmalarına rağmen kendi düşündükleri ideal vücut tipinden çok uzak olduklarını, bununla birlikte özellikle üst vücutlarının çeşitli yerlerindeki kasları geliştirerek daha "erkeksi" görünmek istedikleri bulgusuna ulaşmıştır (Peter ve Phelps, 2001, s. 283). Benzer bir şekilde yapılan başka bir çalışmada, vücut geliştirmecilerin iri bir görünüme sahip olmalarına rağmen kendilerini daha iyi hissedebilmek adına daha güçlü görünmek istedikleri ortaya konulmuştur (King, 2014, s. 91). Hegemonik erkekliğin diğer erkekler ile ilişkiselliği düşünüldüğünde, spor konusunda yeterince aktif ve başarılı olmayan erkekler kendi ilişkileri düzeyinde diğer erkekler tarafından yeterince "erkek" olmadığı düşüncesiyle dışlanmaktadır (Maral, 2004, s. 129). Bu bağlamda da vücut geliştirmeci erkekler hegemonik erkek bedenini temsil eden kaslı bedensel sermayeye sahip olmayan diğer erkeklerin bedenlerini tembellik, güçsüzlük ve iktidarsızlık gibi dışıl söylemlerle ikincilleştirmekte ve özellikle zayıf ve şişman erkek bedenini tabi konuma itmektedir (Wiegers, 1998, s. 157). Bununla birlikte vücut geliştirme sporunun nihai amacı olan kaslı bedene ulaşma arzusu vücut geliştirmecilerin besin takviyeleri ya da steroidler gibi tehlikeli kimyasal maddeleri kullanmasına ve sağlıklarının bozulmasına neden olmaktadır (Wright, Grogan ve Hunter, 2000, s. 91). Bu doğrultuda araştırmanın şimdiki bölümünde vücut geliştirme alanının pratiklerinden biri olan besin takviyelerinin kullanımı incelenecektir.

#### **2.4.3. Vücut geliştirme alanında besin takviyelerinin kullanımı**

Vücut geliştirmenin 1980'lerden günümüze kitlesel olarak yayılarak popüler hale gelmesi ve dolayısıyla kaslı erkek bedeninin idealize edilmesinin doğal bir sonucu olarak, büyük bir sağlık ve fitness endüstrisi de ortaya çıkmıştır. Fitness aletleri, fitness medyası, kişisel antrenörlük ve sayıları gün geçtikçe artan spor salonları ile birlikte bu endüstrinin bir diğer büyük bileşeni de besin takviyesi (supplement) endüstrisidir (King, 2014, s. 26). Başlarda batıda gelişerek zamanla küreselleşen söz konusu endüstri zamanla sağlık endüstrisi ile birleşerek kendine yeni bir pazar oluşturmuştur. Amerika Birleşik Devletleri'nde 1996 yılında yapılan bir çalışmada toplumun %52'sinin en az bir adet besin takviyesi tükettiğini belirtmiştir (Eliason ve Myszkowski, 1996, s. 249). Ayrıca yapılan başka bir çalışmaya göre Amerika Birleşik Devletleri'nde herhangi bir sporla uğraşanlar 2012 yılında toplamda 800 milyon dolarlık sporcu besin takviyesi tüketmiştir ve 2013'e geldiğinde bu oran % 4,5 artmıştır (King, 2014, s. 27). Besin takviyelerinin sporcular ve sporcu olmayan bireyler tarafından kullanılmasındaki bu artış, vücut geliştirme alanında besin takviyesi kullanımını artışıyla paralel gelişmiştir. Kennedy'nin (2008, s. 14) de belirttiği vücut geliştirme alanında besin takviyesi kullanım oranları özellikle son 20 yılda artmıştır. Protein içeren besin takviyelerinin kullanımını ilk kez 1940'lı yıllarda ortaya çıkmış olsa da, son yıllarda beslenme ve diyetetik biliminde yaşanan gelişmeler ile birlikte besin takviyesi kullanımını sporcular arasında yaygın bir fenomen haline dönüşmüştür (Bosse ve Dixon, 2012, s. 42). Günümüzde vücut geliştirme alanında en çok kullanılan besin takviyeleri ise *kreatin ve whey protein* olmakla birlikte *nitrik oksit, glutamin ve karnitin* gibi yağ yakıcı takviyeler de sıklıkla kullanılan takviyeler arasında yer almaktadır (Kennedy, 2008, s. 14).

Vücut geliştirme ile ilgili sayısız yayın yapılmasını sağlayan ve Uluslararası Vücut Geliştirmeciler Federasyonu'nu kuran Joe Weider 1940'larda besin takviyesi endüstrisini oluşturan ilk girişimci olarak nitelendirilmiş ve reklamlarında yer alan ünlü vücut geliştirmeciler ile birlikte Weider protein tozu adeta en ünlü protein tozu markası haline dönüşmüştür (Kennedy, 2008, s. 534). Bu reklamlardan en klasiği Arnold Schwarzenegger'in Weider marka protein tozunu elinde tutarken etrafında birçok kadının yer aldığı reklam olmuş ve zaman içerisinde diğer ünlü vücut geliştirmeciler Weider'in besin takviyesi endüstrisinde birinci sırada yer almasına oldukça katkıda bulunmuştur (Kennedy, 2008, s. 534). Daha sonraki yıllarda benzer şirketler Weider

gibi besin takviyesi endüstrisine katılmış, ürünlerini satabilmek için her yıl daha fazla para harcayarak ünlü vücut geliştirmeciler ile kontratlar imzalamıştır (Kennedy, 2008, s. 534). Endüstrinin rekabetçi doğası gereği vücut geliştirmeciler bu sayede bir yandan toplumda popülerliğini koruyup oldukça tatmin edici gelirler elde ederken, bir yandan da tanıtımını yaptıkları ürünün daha güvenilir olduğu izlemini vererek kamuoyunda söz konusu ürünlere karşı olumlu bir imgesinin gelişmesini sağlamıştır (King, 2014, s. 28). Amatör ve profesyonel vücut geliştirmeciler sıklıkla besin takviyesi endüstrilerinin yegâne tüketicileri konumuna dönüşmüştür. Çünkü besin takviyesi reklamlarında yer alan ünlü vücut geliştirmecilerin başarıları adeta ilgili ürün ile özdeşleştirilip anlatılmaktadır. Yapılan bir çalışma sonucunda vücut geliştirme ile uğraşan erkeklerin besin takviyesi kullanım tercihlerinde ünlü vücut geliştirmecilerden doğrudan etkilendiği ortaya çıkarılmıştır (Tian, Ong ve Tan, 2009, s. 165). Özellikle amatör vücut geliştirmeciler ünlü vücut geliştirmecilerin yer aldığı reklamlar aracılığı ile kaslı ve sağlıklı olarak idealize edilen bedene kavuşabilmek için besin takviyesi kullanımı pratiğinin elzem bir nitelikte önemli olduğunu düşünmektedir. Fakat besin takviyelerinin vücut geliştirmecilerin arzuladığı kaslı bedene ulaşmada gerçekten yararlı olup olmadığı üzerine yapılan araştırmalar oldukça azdır ve dahası besin takviyeleri reklamları yanlış yönlendirmeler ile kaslı bir bedene ulaşmada önemli olan dengeli beslenme ve doğru antrenman dinamiklerinin görmezden gelinmesine neden olmaktadır (Juhn, 2003, s. 935).

Vücut geliştirme sporu yaygınlaştıkça ortaya çıkan besin takviyelerinin kullanımı, 1940'lerden bu yana vücut geliştirmecilerin arzuladıkları kaslı bedene ulaşmak için başlıca başvurduğu yöntemlerden biri olmuştur. Zira 1980'lerde piyasaya sürülen besin takviyelerinin sayısı ve bu ürünlerin tanıtılmasında en önemli araç olarak görülen vücut geliştirme dergilerinin sayısı ikiye katlanmış, 1990'larda ve 2000'lerde bu eğilim artarak devam etmiştir (King, 2014, s. 31). Yapılan pek çok araştırma birçok sporcunun ve sporla amatör olarak uğraşan bireylerin yaygın olarak besin takviyesi kullandıklarını ve sporcuların sportif performanslarını olumlu yönde etkilediklerine dair güçlü bir inanç içerisinde olduklarını belirtmiştir. Örneğin güce dayalı performans sporları ile uğraşan sporcular ile ilgili Kanada'da yapılan bir çalışma, sporcuların haftalık antrenman sayısının artışı ile doğru orantılı olarak besin takviyesi tüketimlerini arttırdığı bulgusunu ortaya koymuştur (Lun, vd., 2012, s. 31). Farklı dallarda sporlarla uğraşan üniversite

öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada katılımcıların %56'sının haftada en az 5 kez besin takviyesi aldığını belirtmiştir (Krumbach, Ellis ve Driskell, 1999, s. 418). Aynı şekilde çeşitli spor dalları ile ilgilenen üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma, katılımcıların %86'sının spor hayatlarında en az bir kez besin takviyesi aldıklarını ve yaklaşık olarak dörtte birinin haftada en az 5 kez düzenli olarak besin takviyesi kullandığını ortaya çıkarmıştır (Froiland, vd., 2004, s. 104). Singapur'da 30 farklı disiplinden toplamda 165 sporcu ile yapılan başka bir araştırmada da, katılımcıların %77'sinin en az bir çeşit besin takviyesi ürünü kullandığı ortaya konulmuştur (Slater, Tan ve Teh, 2003, s. 320).

Vücut geliştirmecilerin besin takviyesi kullanımı oranları da diğer spor dalları ile ilgili yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlara benzer bir nitelik taşımaktadır. Örneğin, 1994 yılında yapılan bir araştırmada vücut geliştirmecilerin %94'ünün çeşitli besin takviyeleri aldıkları ortaya çıkarılmıştır (Brill ve Keane, 1994, s. 398). Amerika Birleşik Devletleri'nde vücut geliştirmeciler ile yapılan başka bir çalışmada katılımcıların %84,7'lik bir kısmının besin takviyesi aldığı ve ilgili katılımcıların %94,5'inin yıl boyunca besin takviyesi kullandığı anlaşılmıştır (Morrison, Grizis ve Shorter, 2004, s. 481). Aynı şekilde İran'da 500 kadın ve erkek örnekleme ile yapılan bir çalışmada, katılımcıların %49'unun sürekli olarak besin takviyesi aldıkları ve bu sayının %86'sının erkekler tarafından olduğu belirtilmiştir (Karimian ve Esfahani, 2011, s. 1348). Amatör olup vücut geliştirme yarışmalarında yer almak isteyen erkek vücut geliştirmeciler ile ilgili yapılan bir çalışmada da katılımcıların hepsinin besin takviyesi kullandıkları ortaya çıkarılmıştır (Hackett, Johnson ve Chow, 2013, s. 1609).

#### ***2.4.3.1. Vücut geliştirmecilerin besin takviyesi kullanım deneyimleri***

Vücut geliştirmecilerin besin takviyesi kullanım alışkanlıkları incelendiğinde, besin takviyesi kullanım sıklığının ve çeşitliliğin antrenman dönemlerine göre değişiklik gösterdiği anlaşılmaktadır. Vücut geliştirme antrenmanları genel olarak iki aşamalıdır. Vücut geliştirmeciler arasında “bulk” olarak adlandırılan hacim kazanma döneminde yüksek kaloriler ile beslenip yoğun antrenmanlar yaparak maksimum kas kazanımı arzulanırken, “cutting” olarak adlandırılan yağ azaltma döneminde ise amaç kasların hacmini mümkün olduğunca koruyarak yağ yakmak ve böylece kasları belirginleştirerek daha estetik bir görünüme sahip olmaktır (King, 2014, s. 32). Yapılan bir araştırmada vücut geliştirmecilerin hacim kazanma döneminde en sık tükettiği besin takviyesinin

protein tozu olduğunu; bununla birlikte yağ azaltma döneminde ise en sık kullanılanların yağ yakıcılar olduğu bulgusu yer almıştır. (Brill ve Keane, 1994, s. 398). Başka bir çalışmanın bulguları da hacim kazanma döneminde en sık kullanılan besin takviyelerinin protein tozu ve “gainer” olarak adlandırılan karbonhidrat oranı yüksek sporcu gıdası ürünlerinin oluşturduğunu belirtmiştir (Karimian ve Esfahani, 2011, s. 1348 – 1349). Kısacası toplumda kaslı bedenün gün geçtikçe çekici olarak görünmesinin bir sonucu olarak vücut geliştirmecilerin bedenlerini daha çekici hale getirmek ve toplumda bedenleri aracılığı ile statü elde edebilmek uğruna sıklıkla besin takviyesi kullandıkları ortaya çıkmıştır (Peter ve Phelps, 2001, s. 283). Sosyal ve kültürel etmenlerin erkeklerin bedenlerine karşı tutumları şekillendirdiği bilgisi göz önünde bulundurulduğunda, idealize edilen kaslı erkek bedenine ulaşabilmek için erkekler besin takviyesi almaya hatta daha da ileri giderek zararlı kimyasal ilaçlar kullanmaya kadar girişimlerde bulunabilmektedir. Nitekim yapılan bir çalışmada vücut geliştirmecilerin besin takviyesi kullanma alışkanlıklarında onları en çok motive eden unsurlardan birinin kaslı ve yağsız bir görünüme sahip olmak olduğu anlaşılmıştır (Morrison, Grizis ve Shorter, 2004, s. 484). Amerika Birleşik Devletleri’nde vücut geliştirmecilerin besin takviyesi kullanımını deneyimlerinin incelendiği bir çalışmada vücut geliştirmecilerin çoğunluğunun bedensel görünülerinden rahatsız oldukları, daha fazla kas inşa etmek istedikleri, dolayısıyla daha hızlı bir biçimde idealize edilen kaslı erkek beden görüntüsüne sahip olmak istediklerinden dolayı besin takviyesi kullandıkları ortaya çıkarılmıştır (King, 2014, s. 90). İran’da yapılan başka bir araştırmada vücut geliştirmecilerin besin takviyeleri kullanmalarının birincil nedeni kas kütlelerini arttırmak ve fiziksel görünülerini kendi arzuladıkları biçime getirmek olduğu anlaşılmaktadır (Rezaei, 2017, s. 106).

Vücut geliştirmecilerin besin takviyesi kullanmasındaki bir diğer önemli motivasyon unsurları da besin takviyesi kullanmayı sağlık ile ilişkilendirmeleridir. Vücut geliştirmeciler yağ yakmak ve kas inşa etmeyi genellikle sağlığa olumlu bir gönderme yaparak anlamlandırırken, bu uğurda besin takviyesi kullanımını da sağlık ile ilişkilendirmektedir (Andersen, vd., 1995, s. 56). Vücut geliştirmeciler ile yapılan başka bir çalışmada erkek katılımcıların üçte birinin besin takviyesi kullanım alışkanlıklarını sağlık ile ilişkilendirdikleri ve %27’sinin besin takviyelerinin bağışıklık sistemlerini güçlendirdiğine dair güçlü bir inançlarının olduğu bulgusu yer almıştır (Karimian ve

Esfahani, 2011, s. 1350). Bir vücut geliştirmecinin ihtiyaç duyduğu besin miktarı yapılan antrenmanın yoğunluğuna, niteliğine ve tipine göre değişebilmekte ve antrenmanlar yoğunlaştıka kalori ihtiyacı artmaktadır (Masedu, vd., 2012, s. 65). Yapılan alışmalar vücut geliştirmecilerin yoğun antrenmanlarda sportif performanslarını arttırmak, enerjilerini yükseltmek ve antrenman sonrası yorgunluğa karşı kasların yeniden iyileşmesini kolaylaştırmak adına besin takviyelerinden faydalandığı belirtilmiştir (Karimian ve Esfahani, 2011, s. 1350). Buna ek olarak genellikle yüksek protein diyeti yapan vücut geliştirmeciler kendi beslenme düzenlerindeki açıkları kapatmak ve daha fazla kas inşa etmek için gnlerinde sıklıkla protein tozuna yer vermektedir (Masedu, vd., 2012, s. 59).

Dünyada besin takviyelerinin kullanımının bu denli yaygınlaşması, ilgili takviyelerin olası yan etkilerinin ne olduğu ile ilgili bir takım endişeleri de beraberinde getirmiştir (Timbo, vd., 2006, s. 1966). Besin takviyelerinin günümüzde sağlık merkezleri, spor salonları ve hatta alışveriş merkezleri gibi yerlerde satılması, kamuoyunda sağlığa karşı herhangi bir tehdit oluşturmadığı kanaatine sebep olabilmektedir. Söz konusu takviyeler her ne kadar Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi (FDA) onayından geçmiş olsalar da, ilgili kurum herhangi bir hastalığı tedavi ettiği iddiasında bulunmayan besin takviyeleri için bir düzenleme yapmamakta, dolayısıyla sınır getirmemektedir. Yapılan çalışmalarda besin takviyelerinin özellikle reçeteli ilaçlar ile birlikte kullanıldığında bir takım yan etkilerinin olduğu ortaya çıkmıştır. Nitekim Timbo ve arkadaşlarının (2006, s. 1971 – 1973) yaptığı çalışmada ilaçlar ve besin takviyelerinin birlikte alındığında etkileşime girerek olumsuz vakalar oluşturabildiği ortaya çıkmakla birlikte, ilaç kullanan katılımcıların birçoğunun besin takviyesi alırken profesyonel sağlık personeline bilgi vermediği ortaya konulmuştur. Olası risklere ek olarak, spora zėu beslenme eğilimindeki bu artış sporcuların hangi besin takviyesini nasıl kullanması gerektiği ve besin takviyeleri hakkında güvenilir bilgi kaynaklarının nereden sağlanacağı sorusunu da beraberinde getirmiştir. Nitekim yapılan çalışmalar besin takviyelerinin sporcular arasında bilinçli bir şekilde tüketilmediği ve kullanıcılar tarafından yetersiz bilgi düzeyinde alındığında sağlık risklerini arttırdığını belirtmektedir (Maughan, Depiesse ve Geyer, 2007, s. 103). Dahası, besin takviyesi kullanan birçok sporcunun besin takviyeleri hakkında medya, internet ve spor eğitmenleri aracılığı ile bilgi sahibi olabildikleri, bununla birlikte besin takviyelerinin

olası yan etkilerinden dolayı endişe duydukları, ancak %86'sının yan etkiler hakkında herhangi bir bilgi kaynaklarının olmadığı anlaşılmıştır (Tian, Ong ve Tan, 2009, s. 165). Besin takviyesi kullanan farklı spor dalları ile uğraşan profesyonel sporcular ile yapılan benzer bir araştırmada da katılımcıların yalnızca yarısının kullandıkları besin takviyeleri hakkında bilgi düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Dascombe, vd., 2010, s. 274). Yine başka bir araştırmada sporcuların %60'ının kullandıkları besin takviyelerinin işlevi veya olası zararları konusunda hemen hiç bilgi sahibi olmadığı anlaşılmıştır (Slater, Tan ve Teh, 2003, s. 325). Benzer bir biçimde farklı sporcuların katılımcı olarak yer aldığı başka bir çalışmada ise katılımcıların %93'ünün besin takviyeleri konusunda daha çok bilgi sahibi olmak istedikleri ancak güvenilir bilgiye nasıl erişebilecekleri konusunda bir fikirlerinin olmadığı saptanmıştır (Tian, Ong ve Tan, 2009, s. 167).

Vücut geliştirmecilerin besin takviyeleri hakkında bilgiyi nereden sağladıkları ve besin takviyeleri hakkında geliştirdikleri tutumun hangi yönde olduğu yapılan çalışmalarda belirlenmiştir. Örneğin, Brezilya'da yapılan bir çalışmada egzersiz yapan erkeklerin %44,6'sının besin takviyesi kullandığı ve besin takviyelerini sıklıkla herhangi bir sağlık profesyoneline danışmadan kendi kararları doğrultusunda kullandıkları ortaya çıkarılmıştır (Goston ve Correia, 2010, 604). Başka bir araştırmada vücut geliştirmecilerin %48'inin besin takviyeleri konusunda yetersiz bilgi düzeyinde oldukları, spor eğitmenlerinin en güvenilir bilgi kaynağı olarak görüldüğü ve bununla birlikte besin takviyeleri konusunda bilgi düzeyleri arttıkça kullanım oranlarının düştüğü ortaya çıkmıştır (Karimian ve Esfahani, 2011, 1348 – 1350). Bununla birlikte vücut geliştirmecilerin besin takviyelerinin yol açabileceği zararlı etkileri bilmelerine rağmen, kullandıkları besin takviyelerinin yararlı özelliklerinin daha fazla olduğuna dair yoğun bir inanç içinde olduğu anlaşılmıştır (King, 2014, s. 86). Yapılan bu araştırmaların bulguları vücut geliştirmecilerin besin takviyeleri konusunda yeterli bilgi düzeyine sahip olmadığını göstermekte ve bu durum birçok kişi için sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Zira Nieper'in (2005, s. 645) de belirttiği gibi birçok sporcu besin takviyeleri konusunda yetersiz bilgiye sahip olduğundan besin takviyeleri konusunda eğitilmeleri ve bilinçlendirilmeleri gerekmektedir.

Türkiye'de vücut geliştirmecilerin besin takviyelerini kullanma davranışları incelendiğinde, araştırmalar aracılığı ile elde edilen sonuçlar yurt dışında yapılmış yukarıda bahsedilen araştırmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Örneğin,



amatör erkek vücut geliştirmecilerin besin takviye kullanma durumlarının incelendiği Türkiye’de yürütülen bir çalışmada, erkek vücut geliştirmecilerin %72’sinin besin takviyesi kullandığı ve alanda en sık kullanılan besin takviyesinin %94,4 oranıyla protein tozu olduğu belirtilmiştir (Alpar, 2011, s. 76). Benzer bir şekilde başka bir çalışmada erkeklerin bedensel olarak kendilerinden daha iyi gördükleri diğer erkeklerden besin takviyesi konusunda yardım ve öneriler istediği bulgusu yer almış, vücut geliştirme alanının hâkim sermaye tipinin bedensel sermaye olduğu bulgularla desteklenmiştir (Karaçam, 2015, s. 99). Düzenli olarak fitness ve vücut geliştirme yapan kişilerin beslenme alışkanlıklarının incelendiği bir başka çalışmada, besin takviyesi kullanan katılımcıların en çok protein tozu tükettiği, besin takviyesi kullanma amaçlarının sırasıyla yetersiz beslenme, performans artırma, antrenör tavsiyesi ve kısa sürede toparlanma olduğu; bununla birlikte %52,2’sinin besin takviyelerinin herhangi bir zararının olmadığına dair bir tutum içerisinde oldukları anlaşılmıştır (Dinç, Gökmen ve Ergin, 2017, s. 47 – 48). Yine benzer bir biçimde sağlık amacı ile düzenli egzersiz yapan bireylerle yapılan bir çalışmada da besin takviyesi kullanan bireylerin sırasıyla en çok protein tozu, amino asit ve kreatin tükettiği anlaşılmıştır (Demirci, 2012, s. 37). Vücut geliştirme yapan spor eğitmenlerinin beslenme durumlarının incelendiği Türkiye’de yürütülen başka bir çalışmada ise katılımcıların %92’sinin besin takviyesi aldığı ve en sık tüketilen besin takviyesinin protein tozu olduğu ortaya çıkmıştır (Bora, 2014, s. 49). Aynı şekilde Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde yapılan bir araştırmada vücut geliştirme alanında en sık tüketilen besin takviyesinin protein tozu olduğu ve besin takviyesi kullanımı konusunda en temel amacın kas inşa etmek olduğu ortaya çıkarılmıştır (Bolayır, 2017, s. 32 – 33).

#### ***2.4.3.2. Erkekliği inşa eden bir pratik olarak besin takviyesi kullanımı***

Erkekler hegemonik erkekliğin taşıyıcısı olarak görülen kaslı mezomorfik bedene erişebilmek için vücut geliştirme alanında besin takviyeleri kullanımını elzem bir pratik olarak yorumlamaktadır (Boswell, 2016, s. 391). Bir başka ifade ile vücut geliştirmeci erkekler hegemonik erkekliğe atıfta bulunan güçlülük, kaslılık ve irilik gibi özellikleri taşıyan mezomorfik kaslı bedeni elde etmek uğruna besin takviyelerinin kullanımını bir zorunluluk olarak görmektedir (Karaçam, 2015, s. 100). Kanada’da erkek vücut geliştirmeciler ile ilgili yapılan bir etnografik çalışmada katılımcıların erkeklik krizine bir çözüm aramak amacıyla vücut geliştirmeye yöneldiği ve bu çözümün hızlı bir

biçimde gerçekleşerek erkeklik kimliklerini inşa etmeleri için besin takviyelerini kullandıklarını belirtilmektedir (Atkinson, 2007, s. 183). Vücut geliştirme alanında besin takviyesi kullanımının erkeklik ile ilişkisinde söylenebilecek bir diğer dinamik ise alandaki eyleycilerin besin takviyelerinin kullanımı konusunda alanda yer alan ve kendilerinden bedensel sermaye olarak daha üstün gördükleri diğer eyleycilerden oldukça etkilendiğidir. Nitekim Bailey'in (2013, s. 1112) yaptığı çalışmada belirttiği gibi, erkekler besin takviyeleri konusunda bilgiyi çoğunlukla alanda yer alan daha kaslı bir vücut yapısına sahip diğer erkeklerden almakta ve bu bağlamda kaslı beden vücut geliştirme alanında teknik bilginin taşıyıcısı olarak görülmektedir. Benzer bulgular Karaçam'ın (2015, s. 96) yapmış olduğu araştırma sonucunda da ortaya konulmakta ve alanda "abiler" olarak adlandırılan hegemonik erkekliğin taşıyıcısı olarak kabul edilen bedensel sermayeye sahip erkeklerin besin takviyelerinin kullanımı konusunda güvenilir bilgi kaynakları olarak görüldükleri belirtilmektedir.

Sonuç olarak hegemonik erkekliğin bedensel formu olarak görülen kaslı mezomorfik erkek bedenine erişmede besin takviyeleri vücut geliştirme erkekler arasında yaygın olarak kullanılan bir pratiktir. Bununla birlikte sporcuların ve vücut geliştirmeceilerin tükettikleri besin takviyesi çeşitleri ve oranları birbirine benzer nitelikler taşısa da, vücut geliştirmeceilerin anabolik ve androjenik steroidler gibi performans artırıcı madde kullanımı oranları diğer spor dallarıyla uğraşan sporculara oranla oldukça fazladır (Kennedy, 2008, s. 858). Bunun sebebi ise vücut geliştirme doğrudan kaslılığa, vücut simetrisine ve estetiğine yaptığı vurgudur ve vücut geliştirme alanında yer alan erkeklerin ideal olarak gördükleri kaslı ve mezomorfik bedene erişme arzuları, onları steroid kullanım pratiğine iten başlıca etmendir (Peter ve Phelps, 2001, s. 284). Performans artırıcı ilaçların arasında yer alan ve son yıllarda dünyada büyük bir problem haline gelen anabolik ve androjenik steroidler, profesyonel vücut geliştirme pratiğinden bağımsız olarak amatör vücut geliştirme erkekler tarafından da daha fazla kas elde etmek ve yağ yakmak amaçlarıyla sıklıkla tüketilen maddeler konumuna dönüşmüştür (Zahnow, vd., 2018, s. 105). Anabolik ve androjenik steroid kullanımı vücut geliştirme alanında öylesine yaygınlaşmıştır ki, toplumun büyük bir çoğunluğu tarafından yarışan ya da yarışmayan, profesyonel ya da amatör tüm vücut geliştirmeceilerin söz konusu maddeleri kullandığı sıklıkla iddia edilmektedir (Kennedy, 2008, s. 858). Fakat söz konusu maddelerin kullanımının daha çok profesyonel vücut

geliştirmeciler arasında yaygın olduğu düşünülse de, steroid kullanımı daha fazla kas kütesine sahip olmak isteyen amatör vücut geliştirmeciler arasında da yaygın bir olgudur (Kennedy, 2008, s. 858). Bununla birlikte bir zamanlar besin takviyeleri ile performans arttırıcı ilaçlar arasında kesin bir ayırım var iken; 1990’lardan günümüze fitness endüstrisi firmaları durumu kendi lehlerine çekmeye çalışarak hormon öncülleri olarak adlandırılan yeni bir ek takviye geliştirmiştir. Hormon öncülleri steroidler gibi doğrudan erkeklik hormonu gibi etki etmeyip vücuda alındıktan sonra anabolik steroidlere dönüşen ajanlar gibi hareket etmektedir ve 2004 yılında steroidler sınıfına alınarak yasaklanmıştır (Kennedy, 2008, s. 301). Fakat steroidler ve hormon öncülleri gibi maddeler yasaklansa da, amatör ve profesyonel vücut geliştirmeciler ideal olarak görülen kaslı bedene hızlı bir biçimde ulaşmak için anabolik ve androjenik steroidler, hormon öncülleri, büyüme hormonları ve insülinle birlikte uyarıcılar, diüretikler gibi çeşitli sayıda kimyasal maddeleri kullanmaya devam etmektedir (Bahrke, 2007, s. 141).

#### **2.4.4. Vücut geliştirme alanında anabolik ve androjenik steroidlerin kullanımı**

Steroid terimi, toplumda birçok kişi tarafından sporcular ve vücut geliştirmeciler arasında yaygın olarak kötüye kullanılması sebebiyle yanlış anlaşılan bir terim olmuştur. Steroidler bilimsel tanımlamaya göre birbiriyle kaynaşmış dört halkadan oluşan karbon iskeletli bir lipittir ve vücut tarafından doğal olarak üretilmektedir (O’Hagan ve Walton, 2015, s. 1). Steroidler bazı zamanlarda tıbbi tedavilerde kullanılmıştır ve halen astım gibi organik sorunlarla birlikte psikiyatrik tedavilerde de kullanılmaya devam edilmektedir (Kanayama ve Pope, 2018, s. 4). Buna karşılık testosteron hormonunun keşfiyle birlikte 1930’lardan bu yana birçok sentetik formu üretilen anabolik ve androjenik steroidler az sayıda tedavide kullanılmaktadır. Söz konusu steroidlerin anabolik etkisi vücutta kas dokularının gelişimini ve yağ yakımını sağlarken, androjenik etki ise sakalların çıkması, sesin kalınlaşması gibi biyolojik olarak erkek cinsiyetinin özellikleri ile ilgili oluşumlarını sağlamaktadır (Goldberg ve Elliot, 2007, s. 162). Testosteron ve türevlerinin sahip olduğu bu etkiler de daha büyük kas kütesi ve daha fazla dayanıklılık arzulayan sporcular tarafından bir takım maddelerin kullanılmasını teşvik etmiştir (Lök ve Yalçın, 2010, s. 177). Araştırmanın bu bölümünden sonra dil birliği sağlanması açısından anabolik ve androjenik steroidler yerine steroid ifadesi kullanılacaktır.

Günümüzde performans artırıcı ilaç gruplarından en sık kullanılanlarından biri olan steroidler birçok spor dalında ve olimpiyat yarışmalarında skandal konusu olmuş ve spor alanının kamuoyu tarafından olumsuz bir biçimde sorgulanmasına neden olmuştur. Bununla birlikte steroidler gibi performans arttırıcı maddelerin spor alanında kullanılması günümüze ait yeni bir olgu olmamış ve farklı amaçlarla da olsa insanlar tarih boyunca güçlerini geliştirmek ve dayanıklılıklarını arttırmak için bir takım maddeler kullanmaya başvurmuştur. Örneğin Antik Yunan'da sporcular atletik kapasitelerini arttırmak için şarap ve alkol karışımlarından oluşan çeşitleri sıvıları tüketmiş ve dayanıklılıklarını arttırmak için uyarıcı etkili mantarlar kullanmıştır (Luciano, 2007, s. 56). Benzer şekilde Roma gladyatörlerinin savaş sırasında enerjilerinin azalmaması için çeşitli maddelerden yararlandıkları, ortaçağ şövalyelerinin ise dayanıklılıklarını ve güç kapasitelerini arttırmak için bir takım uyarıcı maddeleri tükettikleri belirtilmiştir (Yesalis ve Bahkre, 2002, s. 45). Bu tarihsel arka plan ile birlikte dünyada spor alanında sıklıkla kullanılan steroidlerin ortaya çıkması modern pozitif bilimlerin gelişmesiyle olmuştur. Nitekim 1870'lerde Fransız fizyolog Charles Edouard Brown – Sequard kobayların testisleri aracılığı ile üretilen erbezi özlerini, testosteronun gençleştirme etkisini kanıtlayabilmek adına yaşlı köpeklerle enjekte etmiş ve birçok deneyi başarısızlıkla sonuçlanmıştır. Daha sonra ilgili bilimci kobay ve köpeklerden elde ettiği erbezi özlerini kendine belirli aralık ve dozlarda enjekte etmiş ve deney sonucunda 72 yaşında olan bilimci, kendisini hiç olmadığı kadar güçlü ve enerjik hissettiğini, çok daha az uyuduğunu ancak buna rağmen saatlerce çalışabildiğini raporlamıştır (Kanayama ve Pope, 2018, s. 4). Bu çalışma birçok açıdan tartışmalı olsa da testosteron hormonunu bilimsel araştırmalara dâhil edilmesine ve nitekim 1935 yılında söz konusu hormonun Alman ve Hollandalı kimyagerler tarafından izole edilip tanımlanabilmesine olanak sağlamıştır (Kanayama ve Pope, 2018, s. 5). Testosteron hormonunun izole edilmesini takip eden on yıl içerisinde birçok sentetik testosteron keşfedilerek yüzlerce farklı türevleri üretilmiştir (Nieschlag ve Nieschlag, 2014, s. 165). 1930'lu yıllarda keşfedilen steroid türevi gibi performans artırıcı ilaçların düzenli olarak kullanılması özellikle 2. Dünya Savaşı sırasında ortaya çıkmıştır (Ballard, 1998, s. 22). Zira söz konusu yıllarda dikkat eksikliği, narkolepsi gibi hastalıkların tedavisinde kullanılan anfetamin adlı uyarıcı savaş sırasında askerler ve pilotların yorgunluklarını bertaraf etmek amacıyla kullanılırken, testosteron ise askerlerin saldırganlık duygularının artması için kullanılmıştır (O'Hagan ve Walton, 2015, s. 8).

Steroidlerin anabolik ve androjenik etkileri 1930'lu yıllarda tartışmalı bir biçimde kanıtlanmış olsa da, kas geliştirme ve atletik performans artırma amacıyla sporcular tarafından kullanılması 1950 yıllarında ortaya çıkmaya başlamıştır. Steroidlerin spor alanına sızmasına neden olan gelişmelerden ilki 1945 yılında dönemin bilinen yazarlarından Paul de Krif'in yazdığı 'Erkek Hormonu' adlı kitap ile testosteronun kas gücünü arttırdığı iddiasının kamuoyunda bazı gruplarca benimsenmesidir (Kanayama ve Pope, 2018, s. 5). Steroidlerin sporcular arasında yaygın olarak kullanılmasına neden olan bir diğer gelişme ise 1950'li yıllarda John Zeigler adlı Alman kimyagerin ilk sentetik steroid olarak kayıtlara geçen Dianabol markalı ürününü üreterek piyasaya sürmesi olmuştur (Ballard, 1998, s. 22). Testosteron hormonunun sentetik bir formu olan bu ilaçlar halter ve vücut geliştirme sporcuları tarafından sıklıkla denenmeye başlanmış ve ilk kez 1950'lerde spor alanında Rus halterciler tarafından Viyana'da düzenlenen şampiyonalarda kullanıldığı rapor edilmiştir (Mottram ve George, 2000, s. 62). Bu gelişmeler aracılığı ile testosteron türevi ilaçların spor alanında kullanılmasında bir patlama yaşanmış ve 1950'li yıllarda giderek özellikle vücut geliştirme gibi kas gücünün ön planda olduğu sporcu toplulukları içinde steroidler yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Döneme damgasını vuran en kötü hadise ise 1960'lı yıllardan 1970'li yıllara kadar Federal Almanya'nın testosteron bileşenlerini sıklıkla olimpiyat sporcuları üzerinde sistematik bir biçimde kullanması ve sporcuların ciddi bir biçimde sağlık sorunları çekmesi olmuştur (O'Hagan ve Walton, 2015, s. 9). Bu gelişmeler sonucunda 1976 yılında steroidler, diğer uyarıcı maddeler gibi olimpiyatlardan yasaklanmış olsa da, dönem itibariyle kamuoyunda ve tıp topluluğunun büyük bir çoğunluğunda bu maddelerin plasebo etkisinden öteye geçemeyeceği kanısı oluşmuştur. Nitekim toplumun büyük bir çoğunluğu ve sağlık otoriteleri, yarışmalarda sporcular tarafından sergilenen üstün performansları sporcuların bireysel başarısı ve disiplini ile ilişkilendirilerek steroidlerin spor alanında kullanımını göz ardı etmiştir (Kanayama ve Pope, 2018, s. 5).

Steroidlerin kullanım şekilleri etkileri, doz oranları ve yan etkileri hakkında bilgiler veren yer altı olarak adlandırılan kayıt dışı yayınların 1980'li yıllarda ortaya çıkmasıyla, ilgili maddeler profesyonel sporlardan gündelik spor salonlarına sızmıştır (Kanayama, Hudson ve Pope, 2008, s. 2). Amerika Birleşik Devletleri'nde farklı bir hastalık ile ilişkilendirilerek doktor onayı ile kolay bir şekilde eczanelerden temin

edilebilen steroidler, vücut geliştirme salonlarında erkekler arasında çok yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Takip edilen yıllarda vücut geliştirme salonlarında steroidlerin kullanımı giderek yaygınlaşmış ve kullanıcıların çoğunun profesyonel yarışma amacı taşıyan vücut geliştirmecilerden ziyade, yarışma amacı olmayan yalnızca daha fazla kas elde ederek fiziksel görünümünü iyileştirmeyi arzulayan genç erkeklerden oluştuğu belirtilmiştir (Kanayama ve Pope, 2018, s. 7). Aynı dönemlerde Amerika Birleşik Devletleri dışında diğer ülkelerde yapılan çalışmalar da özellikle batıda steroid kullanımının git gide yaygın bir sorun hale geldiğini kanıtlar niteliktedir. Örneğin Kanada'da erken dönemde yapılmış bir çalışmada lise öğrencilerinin yaklaşık %3'ünün steroid kullandığı bulgusu yer almıştır (Melia, Pipe ve Greenberg, 1996, s. 9). Yine erken dönemde İngiltere'de öğrenciler ile yapılan başka bir çalışma örneklemin yaklaşık %3'ünün steroid tükettiğini ve tüketenlerin çoğunlukla erkek öğrencilerden oluştuğunu belirtmiştir (Williamson, 1993, s. 200). Benzer bir şekilde Avustralya'da 1997'de lise öğrencileri ile ilgili yapılan bir çalışmada da, erkek lise öğrencilerinin %3,2'sinin hayatlarının bir döneminde steroid aldığı bulgusu yer almıştır (Handelsman ve Gupta, 1997, s. 159).

Günümüze gelindiğinde ise steroidlerin kullanımı özellikle batı dünyasında git gide yaygınlaşarak büyük bir problem haline gelmektedir. Problemlerden en önemlisi şüphesiz ki steroid türevi kimyasal maddelerin uzun dönem kullanımında bireylerin sağlıklarını tehdit etmesi ve bu bireylerin çoğunlukla genç erkeklerden oluşmasıdır. Genç erkeklerdeki kaslı olma arzusu ile ilişkili steroid kullanımı uzun dönemde hipertansiyon, kardiyovasküler sorunlar ile birlikte psikiyatrik sorunlara da yol açabilmektedir (Kanayama, Hudson ve Pope, 2008, s. 4 – 6). Steroidlerin yan etkilerinin kanıtlanmış olmasına karşın yapılan çalışmalar başta Amerika Birleşik Devletleri gibi pek çok ülkede genç erkeklerin atletik sebeplerden ziyade fiziksel görünümünü düzeltme amacıyla steroidlere yöneldiklerini göstermektedir (Sagoe, vd., 2014, s. 391). Benzer bir şekilde son zamanlarda Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada, günümüzde yaklaşık dört milyona yakın Amerikalı erkeğin hayatlarının belirli bir dönemlerinde steroid kullandığı ve bu oranın yıllar boyunca artarak devam ettiği ortaya çıkarılmıştır (Pope, vd., 2014, s. 371). Yine aynı şekilde Polonya'da internet verilerinden yararlanılarak yapılan başka bir çalışmada erkeklerin %6,2'sinin steroid çeşitlerinden herhangi birini kullandıkları ve ilgili örneklemin kullanım

amaçlarının daha çok fiziksel görünümüne ilişkin kaygılardan kaynaklı olduğu belirtilmiştir (Rachon, Pokrywka ve Suchecka – Rachon, 2006, s. 392). Almanya’da genç öğrenciler arasında yapılan başka bir çalışmada da genç bireylerin %15,1’inin steroidlerin de dâhil olduğu yasaklı maddeleri tükettiği, bununla birlikte rekreasyonel anlamda spor yapan bireylerin profesyonel sporculardan daha fazla uyarıcı madde aldıkları anlaşılmıştır (Wanjek, vd., 2007, s. 346). Brezilya’nın çeşitli bölgelerinde yapılan başka bir çalışmada ise steroid kullanımının bölgelere göre %2,1 ile %31,6 arasında değişkenlik gösterdiği ve bununla birlikte kullanıcıların çoğunun öğrenciler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Abrahin, Sousa ve Santos, 2014, s. 1160).

Steroidlerin yan etkilerinin kanıtlanması ve özellikle genç erkekler tarafından kullanılıyor oluşu devletlerin bu konuda bir takım hukuksal önlemler almasına neden olmuştur. Yaygın bir biçimde kullanılan steroidlerin engellenmesi için birçok devlet hukuksal sınırlamalar getirmiş olsa da, ilgili maddelerin temin edilmesi, satılması ve tüketilmesi yasadışı olarak devam etmektedir. Çünkü 1990’larda ortaya çıkan internet ile birlikte steroid ticareti deniz aşırı bir boyuta ulaşarak, pek çok internet satıcısı tarafından küresel ölçekte pazarlanmaya başlamıştır (Antonopoulos ve Hall, 2016, s. 697). Fakat bu bulgulara rağmen günümüzde kamuoyunun birçoğu tarafından steroid kullanımı halen profesyonel sporların ve sporcuların temel bir sorunu olarak görülmekte ve profesyonel sporcu olmayan bireyler tarafından kimyasal maddelerin kullanılması görmezden gelinmektedir. Bu durumun birincil sebebi steroidlerin genellikle kayıt dışı olarak tüketilmesi ve yapılan araştırmaların çoğunun öğrencilere odaklanması nedeniyle öğrenci olmayan genç yetişkinler ile ilgili yapılan çalışmaların yetersiz olmasıdır (Kanayama ve Pope, 2018, s. 9). Bir diğer sebebi ise steroid kullanıcılarının kendilerini çoğunlukla gizli tutması ve bunu herhangi bir sağlık profesyoneli ile paylaşmamasıdır. Nitekim 2004 yılında steroid kullanıcıları ile ilgili yapılan bir çalışmada, kullanıcıların yarısından fazlasının steroid aldığını herhangi bir sağlık personeline söylemediğini, çünkü doktorların steroidler hakkında yeteri kadar bilgilerinin olmadıklarını düşündükleri ortaya çıkarılmıştır (Pope, vd., 2004, s. 1189). Steroidlerin profesyonel spor dışı alanlarda kullanılmasının göz ardı edilmesinin bir diğer sebebi ise, steroid kullanımının kısa dönemde acil bir müdahale gerektiren akut bir rahatsızlığa yol açmaması ve dolayısıyla sağlık kuruluşlarının bu durumu kayda geçmemesidir (Kanayama ve Pope, 2018, s. 9).

#### ***2.4.4.1. Vücut geliştirmecilerin steroid kullanım deneyimleri***

Vücut geliştirme sporu doğrudan kas gelişimine odaklandığında çeşitli kimyasalların kullanımının alanda oldukça yaygın olduğu kabul edilmektedir. Nitekim steroid kullanımının üç farklı spor dalı ile kıyaslandığı bir çalışmada vücut geliştirmeci erkeklerin diğer spor dalları ile uğraşan erkeklere nazaran daha fazla steroid aldığı belirtilmiştir (Blouin ve Goldfield, 1995, s. 163). Ancak steroid kullanımının daha çok profesyonel vücut geliştirmeciler arasında yaygın olduğu düşünülse de, daha fazla kas kütesine sahip olmak isteyen amatör vücut geliştirmeciler arasında da yaygın bir olgu olduğu da bilinmektedir (Kennedy, 2008, s. 858). Hatta yapılan çalışmalar sonucunda steroid kullanıcılarının büyük bir kısmının vücut geliştirme salonlarının tipik müşterilerinden oluşan erkeklerden oluştuğu ve bu erkeklerin birincil amaçlarının fiziksel görünümelerini iyileştirmek olan amatör vücut geliştirmeciler olduğu belirtilmektedir (Leifman, vd., 2011, s. 2661). Nitekim steroid kullanımı alışkanlığını betimlemeye çalışan 73 amatör erkek vücut geliştirmeci ile ilgili yapılan bir çalışmada katılımcıların 56'sının steroid türevi maddeler kullandıkları ortaya çıkarılmıştır (Hackett, Johnson ve Chow, 2013, s. 1609). Daha geniş kapsamlı olarak internet aracılığı ile uluslararası verilerin toplandığı başka bir çalışmada steroid kullanan erkeklerin %78,4'ünün yarışma amacı olmayan amatör vücut geliştirmecilerden oluştuğu belirtilmiştir (Parkinson ve Evans, 2006, s. 644). Benzer bir şekilde 38 farklı internet sayfası aracılığı ile elde edilen katılımcılar ile yapılan bir çalışmada 506 erkeğin steroid kullanıcısı olduğu ve %70,4'ünün rekreasyonel amaçla vücut geliştirme yapan erkeklerden oluştuğu bulunmuştur (Ip, 2011, s. 757).

Vücut geliştirmeciler arasında en yaygın steroid kullanım biçimi piramit sistemi olarak adlandırılan düzende yapılmaktadır. Bu sistemde vücut geliştirmeciler öncelikle az dozlarda steroid alımına başlayıp, aşamalı olarak dozu arttırıp daha sonra yeniden aşamalı olarak dozu azaltmakta ve daha sonra belirli aralıklarda bu kürü yeniden almaya başlamaktadır (Kennedy, 2008, s. 874). Bununla birlikte söz konusu kimyasallar daha çok hacim kazanma aşamasında kullanılmaktadır. Nitekim erkek vücut geliştirmeciler daha fazla kas geliştirmek, geniş kaslı ve yağsız bir vücuda sahip olmak ve böylece daha estetik görüneceğine inanmak gibi gerekçeler ile durateston, deca-durabolin ve emogenin gibi steroidleri günlük programlarına dâhil etmektedir (Santos, Rocha ve Silva, 2011, s. 745). Almanya'da vücut geliştirme salonlarında yapılan bir araştırmada



en çok kullanılan steroidlerin dianabol, metanabol, deca durabolin, sustanon ve testoviron market isimleriyle sunulan methandrostenolone, nandrolon ve testosteron bileşenleri olduğu belirtilmiştir (Melnik, Jansen ve Grabbe, 2007, s. 111). Benzer bir şekilde yapılan başka bir çalışmada da, vücut geliştirme alanında en çok kullanılan steroid çeşidinin dianabol olduğu belirtilmiştir (Saeidinejat, vd., 2018, s. 3). Vücut geliştirme alanında sıklıkla kullanılan bir diğer kimyasal bileşen ‘Human Growth’ olarak adlandırılan büyüme hormonudur. Normalde doğal yollardan hipofiz bezleri aracılığı ile üretilen bu hormonun, doku büyümesini düzenleyip yardımcı olduğu, kas gelişimini arttırdığı ve yağ yakmayı hızlandırdığı bilinmektedir (Bahrke, 2007, s. 144). Normal şartlarda insanda yaşlandıkça salgılanma oranı azalan büyüme hormonu, tek başına alındığında kas kütlelerini arttırmak için yeterli olmasa da, steroidler ile birlikte alındığında önemli ölçüde memnun edici sonuçlar vermektedir (Kennedy, 2008, s. 881). Özellikle 1990’lı yıllardan sonra popüler olan bu hormon, vücut geliştirmecilerin steroid kürlerinde özellikle insülin destekleriyle birlikte yaygın olarak kullandığı ve bu sayede yağ oranlarını azaltarak kas kütlelerini arttırmayı amaçladıkları oldukça pahalı bir kimyasal bileşendir (Kennedy, 2008, s. 882). Ancak şimdilerde eskisine oranla fiyatları oldukça ucuz olan bu iki hormon özellikle internet aracılığı ile kolay bir şekilde temin edilebilir bir hale gelmiştir. Nitekim 2011’de steroid kullanıcıları ile ilgili Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan bir çalışmada kullanıcıların %27’sinin büyüme hormonu ve insülin kullanma geçmişlerinin olduğu ortaya çıkarılmıştır (Brennan, vd., 2011, s. 9). Bununla birlikte birçok steroid kullanıcısı olduğu göz önüne alındığında, kullananların hangi gerekçelerle bu kimyasal maddeleri tükettiğini ortaya koymak oldukça önemlidir. Nitekim Antonopoulos ve Hall (2016, s. 702) vücut geliştirme salonlarında yaptığı çalışmasında iki farklı steroid kullanıcısı tipolojisi olduğu sonucuna varmıştır. Sportif performans geliştirme amacıyla herhangi bir spor dalı ile uğraşan genç erkekler ile birlikte, tamamen kozmetik nedenlerle sadece vücudunun görünümünü düzeltmeyi arzulayan ve bir sporla uğraşmayan genç erkekler “ara sıra kullanıcılar” olarak tanımlanmaktadır. 1980’lerde steroidlerin gündelik yaşama sığması ile birlikte ortaya çıkan bu kullanıcı tipolojisinin en belirgin özelliği ise aldıkları kimyasalların etkileri ve yan etkileri hakkında çok fazla bilgi sahibi olmamasıdır (Antonopoulos ve Hall, 2016, s. 702). Diğer bir steroid kullanıcısı tipolojisi ise “düzenli kullanıcılar” olarak adlandırılan grubun oluşturduğu yarışmacı ya da yarışmacı olmayan profesyonel sporculardır. Bununla birlikte bu grupta kas kütlelerini arttırmak, yağ oranını azaltmak ve dolayısıyla

bedensel sermayelerini ve sportif performanslarını geliştirmek amacıyla steroid kullanan amatör vücut geliştirmeciler de yer almaktadır (Antonopoulos ve Hall, 2016, s. 703).

Düzenli kullanıcılar arasında bulunan amatör ya da profesyonel vücut geliştirmecilerin steroid kullanımlarının sıradan bir alışkanlık haline gelmesinin kültürel ve sosyal boyutları incelendiğinde ise alan yazındaki veriler birçok açıdan birbirlerine benzerlik göstermektedir. Yapılan çalışmalarda da belirtildiği gibi steroid kullanan vücut geliştirmeci erkeklerin temel motivasyon kaynakları daha fazla kas elde ederek ideal beden algılarına daha fazla yaklaşmak ve kendilerini toplum içinde daha özgüvenli hissetmektir. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri'nde spor salonlarında steroid kullanıcısı 94 erkek ile yapılan bir çalışmada, katılımcıların yalnızca %6'sının sadece atletik amaçlarla steroid kullandığı, %80'lik büyük bir kısmının ise atletik performans geliştirme amacından ziyade fiziksel görünümünü iyileştirmek için steroid kullandığı ortaya çıkmıştır (Kanayama ve Pope, 2018, s. 9). Benzer bir biçimde, iki farklı vücut geliştirme dergisi okuyucusu örneklemiyle İngiltere'de yapılan başka bir çalışmada da, örneklemin büyük bir çoğunluğunun performans geliştirmekten çok vücutlarının kas oranlarını arttırmak için steroid kullandığını ve bu sayede kendilerini daha özgüvenli hissettiklerini ifade ettikleri belirtilmiştir (Wright, Grogan ve Hunter, 2000, s. 566). Yine Brezilya'da vücut geliştirmeciler ile ilgili yapılan başka bir çalışmada steroid kullanan erkek vücut geliştirmecilerin büyük bir çoğunluğu fiziksel görünümünü iyileştirerek vücut geliştirme topluluğu içerisinde saygın bir konuma gelmek ve dolayısıyla özgüven duygularını arttırmak amacıyla kimyasallar kullandığını belirtmiştir (Santos, Rocha ve Silva, 2011, s. 745). Steroid kullanan 24 erkek vücut geliştirmeciyle derinlemesine görüşme tekniği kullanılarak İngiltere'de yapılan nitel bir araştırmada, kullanıcıların ilgili maddeleri kullanmasındaki temel nedenin sportif başarıdan ziyade, bedensel memnuniyetsizlik olduğu, gündelik yaşam ve spor alanında daha iyi görünen bir beden elde etmek olduğu belirtilmiştir (Kimergard, 2015, s. 289). Kuveyt'te yapılan bir araştırmanın sonucunda da steroid kullanan vücut geliştirmeci erkeklerin oranının %22,7 olduğu, çoğunun ideal olarak gördüğü kaslı bedene ulaşmada steroid kullanımını gerekli gördüğü ve birçoğunun temel kullanım nedeninin fiziksel görünümünü iyileştirmek olduğu ortaya çıkmıştır (Alsaed ve Alabkal, 2015, s. 5). Steroidlerin vücut geliştirmecilerin ulaşmayı arzuladığı ideal bedeni elde edebilmeleri için zorunlu bir

niteliğe dönüşmesi benzer bir şekilde Endonezyalı vücut geliştirmeciler ile ilgili yapılan çalışmada da belirtilmiştir. Nitekim yapılan çalışmada, ilgili kimyasalları kullanan erkeklerin temel amacının daha fazla kas elde ederek ideallerindeki bedene erişerek daha güçlü görüneceklerini düşünmeleri ve bu uğurda steroid kullanmanın onlara büyük oranda yardımcı olduklarını düşündükleri belirtilmiştir (Patiro, vd., 2016, s. 119). İran'da erkek vücut geliştirmecilerin kullanım alışkanlıklarının incelendiği farklı zaman dilimlerinde yapılan çalışmalarda da, katılımcıların steroid kullanma sebeplerinin fiziksel güç ve performanslarını geliştirmekten ziyade, daha fazla kas kütlesi elde ederek, fiziksel çekiciliklerini arttırmak olduğu anlaşılmıştır (Rezaei, 2017, s. 106; Asr, vd., 2018, s. 393; Saeidinejat, vd., 2018, s. 2).

Vücut geliştirmecilerin steroid kullanma nedenlerinden sonra bir diğer önemli soru bu maddeler hakkında bilgi kaynaklarının ne olduğu ve söz konusu maddelere olan tutumları ile ilgilidir. Nitekim steroid kullanan birçok vücut geliştirmeci erkek, ilgili maddelerin yan etkilerinin toplum tarafından çok fazla abartıldığını belirtmektedir. Yapılan bir çalışmada steroid kullanıcısı olan erkeklerin, yan etkiler hakkında endişe duymadıklarını ve tecrübesiz ya da alan dışı olarak nitelendirdikleri kişiler tarafından yan etkilerinin abartıldığını ve kullanma kararlarında kendilerinden daha kaslı bir erkekten etkilendikleri ortaya çıkarılmıştır (Wright, Grogan ve Hunter, 2000, s. 569). Benzer bir şekilde yapılan diğer çalışmalarda vücut geliştirmeci erkeklerin steroid kullanımına başlama kararlarında ve ilgili maddeler hakkında tutum geliştirme konusunda vücut geliştirme salonundaki diğer üyelere, medyadan ve spor eğitmenlerinden etkilendikleri ortaya çıkarılmıştır (Santos, Rocha ve Silva, 2011, s. 744; Alsaed ve Alabkal, 2015, s. 4). Benzer bir biçimde İngiltere'de yapılan bir nitel araştırma sonucunda, vücut geliştirmeci erkeklerin steroidler hakkında başlıca bilgiyi vücut geliştirme yapan diğer erkeklerden sağladıkları, birçok katılımcının steroidlerin yan etkilerinin çok abartıldığını belirttikleri ve vücut geliştirme kültürü dışında kalan bireylerin kendilerinden çok daha sağlıksız olduklarını düşündükleri ortaya konulmuştur (Kimergard, 2015, s. 292). Bununla birlikte, steroid kullanan vücut geliştirmeci erkeklerin yalnızca küçük bir kısmı ilgili kimyasalların yan etkilerinin fazla olduğu bilgisine sahip iken buna karşılık büyük çoğunluğu steroidlerin yalnızca jinekomasti, ruhsal sorunlar ve cinsel iktidarsızlık gibi sorunlara neden olabileceğini ifade etmektedir (Saeidinejat, 2018, s. 2). Ancak yapılan çalışmalar steroidlerin uzun dönem

kullanımının dermatolojik, kardiyolojik, hormonal, psikiyatrik hastalıklara ya da tümöral vakalara yol açarak sağlığı ciddi anlamda tehdit ettiğini belirtmektedir (Ünal ve Ünal, 2003, s. 192; Melnik, Jansen ve Grabbe, 2007, s. 110; O'Hagan ve Walton, 2015, s. 6). Nitekim dünya olimpiyat tarihinde de steroid türevi kimyasallar yüzünden ölümlerle sonuçlanan vakalar olmuştur. Örneğin 1960'da Roma'da düzenlenen yarışmalarda aşırı doz amfetamin alan Danimarkalı bisikletçi Knud Jensen kalp krizi geçirerek spor tarihinde kimyasal maddelerden dolayı ölen ilk sporcu olarak rapor edilmiştir (O'Hagan ve Walton, 2015, s. 8). Vücut geliştirme alanında da Andreas Munzer ve Mohammed Benaziza gibi sporcular steroid kullanımı yüzünden hayatını kaybeden kişiler olarak kayıtlara geçmiştir (Denham, 2008, s. 236).

Ülkemizde de steroid kullanımı, özellikle spor yapan genç erkek bireyler arasında yaygınlaşmakta ve bağımlılık yapma potansiyelinden dolayı toplum sağlığını tehdit eden bir unsur haline dönüşmektedir. Nitekim Trakya bölgesinde bulunan sporcular ve öğrencilerin örnekleme oluşturduğu bir çalışmada, toplamda %11,2 oranında steroid tüketildiği ve bu oranın vücut geliştirme sporuyla uğraşanlarda daha fazla olduğu belirtilmiştir (Vardar, Kurt, Vardar, 2004, s. 20). Benzer bir biçimde İzmir'de vücut geliştirmeciler ile ilgili yapılan başka bir çalışmada, katılımcıların %11,6'sının hayatlarında en az bir kez steroid türevi kimyasal maddeleri kullandığı belirtilmiştir (Karakuş, Arısoy ve Salaçin, 2002'den aktaran Karakuş ve Selçuk, 2015, s. 47). Türkiye'de de dünyadaki yaşananlara benzer olarak steroidler gibi kimyasal maddelerin spor ve vücut geliştirme alanında kullanılmasından dolayı karşılaşılan olumsuz durumlar oluşmuştur. Nitekim 2013 yılında profesyonel vücut geliştirmeci bir erkek sporcu kullandığı kimyasal ilaçlar nedeniyle hayatını kaybetmiş, daha sonraki yıl da profesyonel vücut geliştirmeci olmayan iki genç erkek performans geliştirici bir takım kimyasal maddeler kullanmaktan dolayı hayatlarını kaybetmiştir (Karaçam ve Koca, 2014, s. 367).

#### ***2.4.4.2. Riskli bir erkeklik pratiği olarak vücut geliştirme alanında steroid kullanımı***

Bir toplumsal cinsiyet kategorisi olarak erkeklik kurumuna bakıldığında, erkeklik beden üzerine güçlülük, kaslılık ve dayanıklılık söylemi aracılığı ile inşa edilmektedir. Bu bağlamda erkekler toplumda başarı kazanarak, saygın bir konum elde ederek, askerlik gibi riskli işleri yaparak ya da en azından güç isteyen riskli sporlar ile uğraşarak erkeklik kimliklerini pekiştirmeye yönelmektedir (Klein, 1995, s. 115). Bu bilgi

ışığında, vücut geliştirme alanında steroidlerin kullanılması ile erkeklik ilişkisi düşünüldüğünde, hegemonik erkekliğin baskın söylemlerinden biri olan risk alma ve sağlığı önemsememe davranışı vücut geliştirmeci erkeklerin sağlıklarını tehdit eden söz konusu kimyasalları neden olan bir unsur olarak görülmektedir (Monaghan, 1999b, s. 707). Bununla birlikte sporun ne pahasına olursa olsun kazanma söylemini içermesi erkeklerin spor alanında kendi kimliklerini yeniden üretmesine aracılık etmektedir (English, 2017, 187). Bu açıdan bakıldığında erkeklerin hegemonik erkeklik idealine yaklaşabilmek adına steroid kullanmaya yönelmekte olduğu yorumu yapılabilir. Dolayısıyla hegemonik erkeklik idealine ulaşmanın özellikle spor alanında erkekleri her türlü psikolojik ve fizyolojik riskler ile karşı karşıya getirmektedir (Kidd, 1990, s. 40). Vücut geliştirme alanında hiyerarşi ilişkilerini düzenleyerek erkeklerin kimliklerini sürdürmede önemli bir araç olarak hizmet eden kaslı bedensel sermayedir ve bu anlamıyla erkeklerin erkeklik kimliklerini kaybetme korkusu onları steroid kullanımına yönelten en temel sebep olarak görülebilmektedir (Klein, 1995, s. 115). Bu bağlamda vücut geliştirmeci erkekler daha kaslı bir bedene sahip olarak alanda yer alan diğer erkekler tarafından takdir edilmek ve sosyal statülerini arttırmak için steroid kullanıcısı olabilmektedir. Zira yapılan bir etnografik çalışma vücut geliştirmeci erkeklerin steroid kullanımını alanda örtük bir biçimde var olan erkeklik yarışının kazanılmasıyla ilişkilendirmektedir (Antonopoulos ve Hall, 2016, s. 703). Dahası vücut geliştirme alanında steroid kullanımı, erkeklerin alandaki tabi konumlarını hegemonik konumlara taşıyabilme potansiyeline sahip bir pratik olarak düşünülebilmektedir (Andreasson ve Johansson, 2016, s. 9). Bu hiyerarşi ilişkisini kuran bedensel sermaye ile birlikte erkekler alanda daha yüksek bir konumlanmış elde ederek hem saygınlıklarını hem de erkekliklerini pekiştirmektedir. Buna ek olarak vücut geliştirmecilerin steroidler hakkında bilgi kaynaklarının da hegemonik erkekliğin taşıyıcısı olarak nitelendirilen kaslı bedensel sermaye ile ilişkili olduğu yapılan çalışmalarda belirtilmektedir. Nitekim spor salonunda gizli bir sohbet ağı olduğunu belirten Klein'e (1995, s. 111) göre vücut geliştirmeciler steroidler hakkında bilgileri kendilerinden daha deneyimli olarak gördükleri daha kaslı vücut geliştirmeci erkeklerden söz konusu sohbet ağı aracılığı ile sağlamaktadır. Bu anlamda kaslı bedensel sermaye teknik bilgiyi elinde bulunduran bir kültürel sermaye gibi hareket edebilmektedir.

Sonuç olarak günümüzde amatör ya da profesyonel fark etmeksizin vücut geliştirmeciler arasında steroidlerin yaygın olarak kullanılmasının en belirgin sebebi, özellikle başta Amerika ve Avrupa olmak üzere küresel ölçekte değişen erkeklik ve beden anlayışıdır. Zira günümüz toplumunda erkekler arasında steroid kullanımının artması, kaslı erkek beden sermayesine erişmede giden bir proje yöntemi olarak nitelendirilebilmektedir (Ballard, 1998, s. 24). Çünkü kaslı erkek bedeni özellikle medya aracılığı ile batılı ülkelerde bir güç sembolü olarak görülmekle birlikte bir erkeklik ölçütü olarak kurgulanmaktadır (Yang, Gray ve Pope, 2005, s. 263). Kanayama ve Pope'un (2018, s. 7) belirttiği gibi günümüzde görsel ve yazılı medyada yer alan ve doğal yollardan ulaşılmamasının neredeyse imkânsız olduğu kaslı erkek bedeni, erkeklerin beden anlayışlarını dönüştürmekte ve bu uğurda onları steroid türevi kimyasalları kullanmasına itmektedir. Bu durumu fırsat bilen steroid endüstrisi kaslı bedenin önemsendiği batı kültüründe yetişen özellikle genç erkekleri kendisine müşteri edinmektedir. Buna karşılık batılı olmayan ülkelerde özellikle Asya ülkelerinde kaslı erkek bedeni batıdaki olduğu kadar arzulanmaz ve bu sebepten Asya ülkelerinde steroid kullanımı daha az karşılaşılan bir olgudur (Yang, 2005). Çünkü tarihsel olarak Asya ülkelerine hâkim Konfüçyüs'çülük anlayışında erkeklik akıl, bilgelik ve zihinsel kapasite ile değerlendirilmekte ve kaslılık gibi bedene ilişkin olgular ile doğrudan ilişkilendirilmemektedir (Yang, 2005, s. 267).

Steroidlerin kullanımı her ne kadar erkeklere özgü bir pratik gibi algılanıyor olsa da kadınlar arasında da yaygınlaşmaya başlamıştır. Nitekim yapılan bir çalışma bu durumu kanıtlar nitelikte bulgular sunarak kadınlar arasında steroid kullanımının 1990'lı yıllardan itibaren arttığını belirtmiştir (Yesalis, vd., 1997, s. 1197). Benzer bir biçimde 2009 yılında kadın vücut geliştirmeciler ile ilgili yapılan bir çalışmada, kadın vücut geliştirmecilerin %40'ının hayatlarının bir dönemlerinde de olsa çeşitli nedenlerden dolayı steroid kullandıkları saptanmıştır (Goldfield, 2009, s. 206). Kadın vücut geliştirmecilerin steroidleri tercih etme nedenlerinden en çok öne çıkan ise vücutlarında yoğun olarak bulunan östrojen hormonunu baskılayıp testosteron seviyelerini yükseltmek ve dolayısıyla güçlenerek kas inşa etmektir (King, 2014, s. 34).

Vücut geliştirmenin erkeklik kimliği inşasında erkekler açısından ne gibi bir öneme sahip olduğunu inceleyip yorumlamayı amaçlayan bu çalışma kapsamında vücut geliştirmenin yukarıda bahsedilen tüm dinamikleri erkeklerin gözünden incelenmeye

çalışılmıştır. Bu doğrultuda araştırmada bedensel sermayenin erkeklik kimliği inşa etme sürecinde vücut geliştirmece erkeklere nasıl bir avantaj sağladığının ve alanı hangi mekanizmalarla erilleştirdiklerinin yorumlanması amaçlanmıştır. Ayrıca vücut geliştirmece erkeklerin sahip olduğu kaslı bedensel sermayeleri hangi sermaye biçimlerine dönüştürebildikleri incelenmiştir. Vücut geliştirmece dinamiklerinden biri olan besin takviyeleri kullanımı da araştırmanın amaçları doğrultusunda incelenmiştir. Besin takviyesi kullanımı ile erkeklik kimliği inşası arasında nasıl bir ilişki olduğunu vücut geliştirmece erkeklerin deneyimleri üzerinden yorumlamaya çalışan bu araştırmada ayrıca vücut geliştirmece erkeklerin besin takviyeleri hakkında geliştirdikleri tutumları anlayabilmek ve söz konusu takviyeler hakkında bilgiyi nereden sağladıklarını kendi deneyimleri üzerinden anlaşılmasına çalışılmıştır. Araştırma kapsamında vücut geliştirmece dinamiklerinden bir diğeri olan steroid kullanımı pratiği de incelenmiştir. Bu doğrultuda steroid kullanımı ile erkeklik kimliği inşası arasında bir ilişki olduğunu vücut geliştirmece erkeklerin deneyimleri üzerinden yorumlanmaya çalışılmış ve ayrıca vücut geliştirmece erkeklerin steroidler hakkında geliştirdikleri tutumlar incelenmiştir.

### **3. YÖNTEM**

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada kullanılan yöntem, araştırma örnekleme, veri toplama teknikleri ve verilerin analizi kapsamlı bir şekilde açıklanmaktadır.

#### **3.1. Araştırma Yöntemi**

Toplumsal bir olgu olarak vücut geliştirmece erkeklik kimliği inşasında erkekler açısından ne gibi bir öneme sahip olduğunu inceleyip yorumlamayı amaçlayan bu çalışma kesitsel bir araştırmadır. Çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma yorumlayıcı yaklaşıma dayanmaktadır. Yorumlayıcı yaklaşım temel olarak toplumsal gerçeklikleri evrensel bir gerçeklik olarak ele almaktan ziyade, eylemi üreten aktörlerin kendi bakış açılarıyla oluşturdukları gerçeklikler olarak ele almaktadır. Bir başka deyişle yorumlayıcı yaklaşıma göre bireyler toplumsal gerçeklikleri yaratan aktörlerdir ve bu anlamıyla toplumsal gerçeklikler sosyal inşalar olarak ele alınmalıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2016, s. 30). Bu felsefi arka planla, nitel araştırma yöntemi temel olarak toplumsal yaşamda inşa edilen anlamları detaylı bir biçimde yorumlamayı olanaklı kılmaktadır (Silverman, 2006, s. 113). Zira toplumsal anlamlar söz konusu anlamları üreten aktörlerin bağlamından kopuk bir biçimde inşa edilmemektedir. Nitel

araştırma belli bir olayı, olguyu ya da durumu kendi bağlamı ve doğası içerisinde ayrıntılı bir biçimde incelemeyi amaçladığı (Creswell, 2018) için araştırmanın amacına uygun olarak tercih edilmiştir. Nitel araştırma yönteminin benimsendiği bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji tercih edilmiştir. Fenomenolojik araştırma deseni farkında olunan ancak deneyim edilmeden derinlemesine bir anlayışa sahip olunamayan olguları detaylı bir şekilde anlaşılır kılmaya odaklanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016, s. 69). Olguları detaylı bir şekilde yorumlamaya çalışan ve bu nedenle deneyimi merkeze alan fenomenolojik araştırma deseni bireylerin bir olguyu nasıl anlamlandırdığını incelemek için kullanılmaktadır (Creswell, 2018, s. 77). Bu doğrultuda, bir olgu olarak vücut geliştirmenin erkeklik kimliği inşasında erkekler açısından ne gibi bir öneme sahip olduğunu inceleyip yorumlamayı amaçlayan bu araştırma fenomenolojik olarak desenlenmiştir. Nitekim araştırmada erkeklerin vücut geliştirmeye ilişkin deneyimleri ve bu deneyimleri erkeklik kimliği temelinde anlamlandırma biçimleri analiz edilmiştir.

### **3.2. Araştırma Örnekleme**

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye’de farklı illerde ikamet eden 18 yarışmacı olan ya da yarışmayı düşünen erkek vücut geliştirmeciler oluşturmuştur. Araştırma kapsamında yarışmacı olan ya da yarışmayı düşünen vücut geliştirmecilerin tercih edilme nedeni araştırmanın alt amaçlarından biri olan steroid kullanımı pratiği ile ilişkilidir. Zira yarışmacı vücut geliştirme kültüründe steroid kullanımı bir norm haline gelmiştir (Liokaftos, 2017). Çalışmada nitel araştırma yöntemine uygun olarak amaçlı bir biçimde kartopu örnekleme tekniği ile örneklem grubu oluşturulmuştur. Araştırma nitel bir araştırma olduğu için genelleme amacı taşımamaktadır. Bu nedenle de örneklem grubu belirli bir sayıya odaklanmamıştır. Kartopu örnekleme tekniği ile öncelikle Eskişehir’de ikamet eden bir katılımcı ile temas kurulmuş, söz konusu katılımcılara daha önceden görüşülen bazı katılımcıların aracılığı ulaşılmıştır. Katılımcıların demografik ve sosyo-ekonomik özellikleri yaş, doğdukları birim, eğitim durumu, meslek, kişisel gelir ve medeni durum şeklinde kategorize edilerek tablo (Tablo 1) şeklinde sunulmuştur. Bununla birlikte katılımcılar vücut geliştirme yapma süreleri, yarışma katılımı sayısı, besin takviyesi kullanımı geçmişi, steroid kullanımı geçmişi ve Monaghan’ın (1999a) yaptığı araştırma sonucunda tanımladığı vücut



geliştirmeci beden tipolojilerine göre sınıflandırılarak ayrı bir tablo (Tablo 2) şeklinde sunulmuştur.

**Tablo 1.** *Katılımcıların demografik ve sosyo – ekonomik özellikleri*

Katılımcı	Yaş	Doğum Yeri (Birim)	Eğitim	Meslek	Kişisel Gelir (TL)	Medeni Durum
K1	25	Kent	Üniversite	Kişisel Antrenör	2000	Bekâr
K2	25	Kent	Üniversite	Kişisel Antrenör	4000	Bekâr
K3	45	Kent	Üniversite	Kişisel Antrenör	5000	Evli
K4	25	Kent	Üniversite	Kişisel Antrenör	5000	Bekâr
K5	21	Kent	Lise	Kişisel Antrenör	3000	Bekâr
K6	35	Kent	Lise	Kişisel Antrenör	5000	Evli
K7	36	Kent	Lise	İşletmeci	10000	Evli
K8	22	Kent	Üniversite	Öğrenci	2000	Bekâr
K9	25	Kent	Y. Lisans	Öğrenci	1000	Bekâr
K10	23	Kent	Lise	İşletmeci	15000	Bekâr
K11	38	Kent	Lise	İşletmeci	25000	Evli
K12	32	Köy	Lise	Koruma Görevlisi	5500	Bekâr
K13	32	Kent	Üniversite	Öğretmen	2500	Bekâr
K14	29	Kent	Y. Lisans	Kişisel Antrenör	5500	Bekâr
K15	40	Kent	Üniversite	Kişisel Antrenör	3000	Evli
K16	40	Kent	Üniversite	Memur	4500	Evli
K17	32	Kent	Üniversite	Kişisel Antrenör	4000	Evli
K18	21	Kent	Lise	Kişisel Antrenör	2000	Bekâr

Tablo 1’de görüldüğü üzere görüşülen katılımcıların yaşları 21 ile 45 arası değişmektedir ve yaş ortalamaları 30’dur. Katılımcıların 17’si kentte doğup yetişmiştir. Katılımcılardan yalnızca bir tanesi 12 yaşına kadar köyde yetiştiğini daha sonra ailesi ile birlikte kente taşındığını belirtmiştir. Söz konusu katılımcıların ikisi yüksek lisans mezunu, yedisi lise mezunu iken, dokuzu üniversite mezunu olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların mesleklerine bakıldığında ağırlıklı olarak kişisel antrenör oldukları gözlemlenmiştir. Nitekim görüşülen katılımcıların 10’u kişisel antrenör, üçü işletmeci, ikisi öğrenci, biri öğretmen ve biri koruma görevlisi olarak çalışmaktadır. Kişisel antrenör olan katılımcıların hepsi bir spor salonunda görevli olarak çalıştıklarını, aynı zamanda çoğunlukla internet aracılığı ile çeşitli illerde ikamet eden kişilere ücretli

olarak fitness danışmanlığı yaptıklarını, uzaktan eğitim yoluyla beslenme ve antrenman programları sattıklarını belirtmiştir. İşletmeci olan katılımcılardan K7 ve K11 bir spor salonu işlettiklerini belirtmiş, K10 ise lokanta işlettiğini belirtmiştir. Katılımcılardan K12 ise halen internet aracılığı ile kişisel antrenör olarak çalıştığını belirtmek ile birlikte kişisel gelirini daha çok koruma görevliliğinden kazandığını belirtmiştir. Katılımcıların toplamda aylık gelirlerinin ise 1000 TL ile 25000 TL arasında değiştiği görülmektedir. Öğrenci olan katılımcıların ise kişisel gelir hanesine yazılan miktarlar aldıkları öğrenci bursları ve öğrenim kredilerinin toplamı olarak ele alınmıştır.

**Tablo 2.** Katılımcıların vücut geliştirme ve beden tipolojilerine dair bilgiler

Katılımcı	Vücut Geliştirme Süresi (Yıl)	Yarışma Katılımı	Besin Takviyesi Kullanım Geçmişi	Steroid Kullanım Geçmişi	Beden Tipolojisi
K1	4,5	Düşünüyor	Evet	Evet	Yarışma Standartı
K2	7	13	Evet	Evet	Atletik olarak kaslı
K3	32	8	Evet	Evet	Yarışma Standartı
K4	6	6	Evet	Evet	Yarışma Standartı
K5	4,5	2	Evet	Evet	Atletik olarak kaslı
K6	10	1	Evet	Evet	Yarışma Standartı
K7	20	4	Evet	Evet	Yarışma Standartı
K8	4	Düşünüyor	Evet	Evet	Atletik olarak kaslı
K9	12	2	Evet	Evet	Atletik olarak kaslı
K10	5	Düşünüyor	Evet	Evet	Atletik olarak kaslı
K11	25	10	Evet	Evet	Yarışma Standartı
K12	13	3	Evet	Evet	Atletik olarak kaslı
K13	13	4	Evet	Evet	Yarışma Standartı
K14	11	6	Evet	Hayır	Atletik olarak kaslı
K15	20	12	Evet	Evet	Yarışma Standartı
K16	15	1	Evet	Evet	Yarışma Standartı
K17	15	4	Evet	Evet	Yarışma Standartı
K18	4	3	Evet	Evet	Atletik olarak kaslı

Tablo 2’de görüldüğü üzere, görüşülen katılımcıların vücut geliştirme yapma süreleri 4 ile 32 yıl arasında değişmektedir. Katılımcılardan 15’inin yarışma geçmişi vardır. Yarışmacı olan katılımcıların yarışma sıklıkları 1 ile 13 arasında değişmektedir. Katılımcılardan üçü yarışma tecrübesine sahip değildir, fakat yarışmayı düşündüklerini belirtmiştir. Katılımcıların hepsi hayatlarında bir kez de olsa besin takviyesi kullanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların 17’si steroid kullanıcısı olduğunu ifade ederken, bir katılımcı steroid kullanma geçmişinin olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların beden tipolojileri de değişkenlik göstermektedir. Geniş ve çok iri bir kas kütlesi ile yağsız bir bedene karşılık gelen *yarışma standartı beden tipolojisine* sahip katılımcıların sayısı 10 iken; ortalama bir kas hacmi ve ortalama bir yağ oranı ile temsil edilen atletik olarak *kaslı beden tipolojisine* sahip katılımcıların sayısı 8’dir.

### 3.3. Veri Toplama Teknikleri

Çalışmada niteliksel veri toplama tekniklerinden yarı yapılandırılmış görüşme (mülakat) tekniğinin tercih edilmesi uygun görülmüştür. Bunun nedeni araştırmanın fenomenolojik bir desen olarak erkeklerin vücut geliştirme deneyimine odaklanması ile ilişkilendirilebilmektedir. Zira yarı yapılandırılmış görüşme tekniği bireylerin herhangi olguya dair tutumlarını ve deneyimlerini incelemek, anlamak ve yorumlamak açısından elverişli bir tekniktir (Silverman, 2006, s. 114). Bununla birlikte araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinin tercih edilmesinin bir diğer nedeni ise örneklem grubunun erkek olması ile ilişkilendirilebilmektedir. Zira erkekler sosyalizasyon sürecinde farklı aktörler aracılığı ile kendileri hakkında konuşmamayı öğrenmektedir (Macnamara, 2006, s. 45). Ayrıca steroid kullanımı yasa dışı bir pratik olduğundan erkeklerin söz konusu kimyasalları kullandıklarını açık bir şekilde ifade edemeyecekleri düşünülmüştür. Zira steroidler birçok ülkede yasa dışı olarak nitelendirilmekte ve steroid kullanıcıları çoğunlukla steroid kullandığını paylaşmamaktadır (Pope, vd., 2004, s. 1189). Çalışma kapsamında öngörülen bu iki engeli aşabilmek için saha aşamasında yarı yapılandırılmış görüşme tekniği uygun görülmüştür. Çünkü yarı yapılandırılmış görüşme tekniği katılımcıların kendini daha rahat bir şekilde ifade edebilmelerini sağlamaktadır (Altunışık, vd., 2010, s. 92) ve bu nedenle araştırma kapsamında tercih edilmiştir.

Çalışma kapsamında yapılan görüşmeler 2018 yılının Aralık ayı ile 2019 yılının Ocak ayında yapılmıştır. Araştırma kayıtları, yarı yapılandırılmış görüşmede açık uçlu

soruların olması nedeniyle ses kayıt cihazı aracılığı ile tutulmuştur. Katılımcılara öncelikle araştırma hakkında ön bilgilendirme yapılmış, görüşme sırasında sorulacak sorular hakkında yüzeysel bir biçimde bilgi verilmiş ve daha sonra katılımcılardan ses kayıt cihazının kullanımına dair izin istenmiştir. Tüm katılımcıların ses kayıt cihazı kullanımına onay verdiği araştırma kapsamında her bir katılımcı ile ortalama 60 dakika görüşme gerçekleştirilmiş, toplamda 1080 dakikalık bir görüşme verisi elde edilmiştir. Görüşmelerin birçoğu katılımcıların çalıştıkları spor salonlarında gerçekleştirilmiş, üç görüşme ise katılımcıların talep ettikleri dış mekânlarda yapılmıştır. Görüşülen katılımcılar isimlerinin deşifre edilmemesini istemiş ve katılımcılara K1, K2 ve K3 şeklinde ilerleyen belirli kodlar atanmıştır.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Yapılan görüşmeler sonucunda toplanan ses kayıtları bilgisayar aracılığı ile deşifre edilerek, kelime işlem programına aktarılmıştır. Daha sonraki aşamada ise toplanan veriler niteliksel veri analizi tekniklerinden biri olan betimsel analize (Yıldırım ve Şimşek, 2016, s. 239) tabi tutulduktan sonra daha önceden belirlen temalara göre analiz edilmiştir. Görüşmelerde erkeklerin yetiştikleri sosyo – kültürel koşullar, vücut geliştirme yapma nedenleri, vücut geliştirmeyi anlamlandırma süreçleri, bedenlerini algılama biçimleri, besin takviyesi ve steroid kullanma deneyimleri üzerinde durulmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği benimsenip belirli standart sorular (Ek – 1) kategorize edilip sorulsa da, her görüşme kendine özgü olmuştur. Veriler “hegemonik erkekliğin inşasında beden”, “vücut geliştirme alanında kaslı bedensel sermayenin diğer sermayelere dönüşme potansiyeli”, “vücut geliştirmeci erkeklerin alanı erilleştirme stratejileri”, “erkeklerin bir mücadele alanı olarak vücut geliştirme”, “vücut geliştirmeci erkeklerin besin takviyesi kullanım deneyimleri” ve “vücut geliştirmeci erkeklerin steroid kullanma deneyimleri” şeklinde altı ayrı temaya bölünmüştür.

## **4. BULGULAR VE YORUM**

Çalışmanın bu bölümünde araştırma kapsamında görüşülen katılımcılardan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği aracılığı ile elde edilen verilerin yorumlanmasına yer verilmektedir. Bulgular altı ayrı başlık altında yorumlanmıştır. Birinci kısımda hegemonik erkekliğin inşasında kaslı bedeninin önemi erkeklerin gözünden incelenmeye çalışılmıştır. İkinci kısımda ise bir alan olarak vücut geliştirmede bir

sermaye türü olarak kaslı bedeninin diğer sermaye türlerine dönüşebilme potansiyeli incelenmiştir. Bulguların üçüncü bölümünde, vücut geliştirme alanının erkekler tarafından hangi stratejiler ile bir erkek alanı olarak üretildiği yorumlanmıştır. Daha sonrasında bulguların dördüncü bölümünde vücut geliştirme alanında erkeklerin birbirleriyle olan hiyerarşik ilişkileri incelenmiştir. Beşinci başlık altında, vücut geliştirmenin dinamiklerinden biri olan besin takviyeleri kullanımı eyleyici erkeklerin gözünden incelenip yorumlanmaya çalışılmıştır. Son olarak altıncı başlık altında ise vücut geliştirmeci erkeklerin steroid kullanma deneyimlerine odaklanılmıştır.

#### **4.1. Hegemonik Erkekliğin İnşasında Beden**

Biyolojik ve kültürel bir varlık olarak bedenin ayırt edici özelliklerinden biri cinsiyeti taşıyan bir olgu olmasıdır. Bu anlamıyla beden cinsiyetin temel göstereni olarak üzerine toplumsal cinsiyet anlamlarının yüklendiği bir oluşum sürecine karşılık gelmektedir (Kehily, 2001, s. 176). Beden ve cinsiyet birbirinden ayrılmaz bir nitelik kazanmaktadır. Çünkü beden daha doğar doğmaz cinsiyetli olarak anlamlandırılma sürecine girmektedir. Cinsel organlar arasındaki farklılıklar vurgulanarak kültürel düzlemde iki cinsiyetin habitusu oluşturulur (Bourdieu, 2015c, s. 7) Dolayısıyla beden bir anlamıyla toplumsal cinsiyet yaratma sürecinde referans alınan bir noktaya işaret etmektedir. Bedenin üzerine eril ve dişil anlamlar yüklenmesi sonucunda gerçekleşen cinsiyetlendirilme süreci kadın ve erkek arasındaki rol farklılaşmaların gelişmesine öncülük ederek mevcut erkek üstün cinsiyet rejimini pekiştirmektedir (Krais, 2006, s. 121).

Mevcut toplumsal cinsiyet rejiminde tarihsel olarak kadın bedeni erkek bedeni karşısında ikincil ve ötelenen bir yapı olmuştur. Modernizmle birlikte gelişen tıp ve anatomi gibi bilimler kadın ve erkek bedeninin “keskin” ayrımlarına işaret etmektedir. Modern tıp erkek üstün cinsiyet rejimini referans alarak erkek bedenini kadın bedeni karşısında psikolojik ve fizyolojik olarak aktif ve güçlü bir biçimde temsil etmektedir (Howson, 2013, s. 45). Toplumsal cinsiyet rejiminde bedenlerin cinsiyetlendirilmesi süreci bir yanıyla erkek ve kadın bedenlerinin ayrımlarını üretmekte ve cinsiyetlere özgü “ideal” beden imgeleri tanımlamaktadır. Cinsiyetlerin üretilme sürecinde bedenin idealize edilen şeklinin bir referans noktası olarak kurgulanması elbette ki değişen toplumsal cinsiyet anlamlarının değişmesi ile eş zamanlı olarak gerçekleşmektedir. Bugün hegemonik erkeklik idealini temsil eden kaslı beden her ne kadar antik dönemde

baskın erkeklik anlamlarıyla bezenmiş olsa da, günümüzdeki kadar yaygın bir biçimde görünür olmamıştır (Gray ve Ginsberg, 2007, s. 17). Sağlık ve fitness endüstrisinin gelişmesi, küreselleşme ya da erkekliğin bir kriz içerisinde olma durumu ile birlikte 1980'lerden sonra kaslı beden popüler kültür içerisinde idealize edilen bir erkeklik göstergesi olarak yorumlanmaya başlanmıştır. Bu anlamıyla kaslı beden yeni bir hegemonik erkeklik kimliğine işaret etmektedir (Gill, Henwood ve Mclean, 2005, s. 38). Erkekliğin baskın bir formu olarak bu yeni erkeklik günümüzde rasyonellik, disiplin, ekonomik özerklik, teknolojiyi kullanma kapasitesi ve kaslı bir beden ile ifade edilen bir ideal tiptir (Petersen, 1998, s. 88; Carrigan, Connell ve Lee, 2002, s. 104; Türk, 2008, s. 122; Sancar, 2013, s. 30; Kimmel, 2013, s. 93). Bu ideal tipe yaklaşan erkekler gündelik yaşam içerisinde paylarına düşen oranda iktidar sahibi olabilmektedir. Bir başka deyişle erkekler hegemonik erkeklik özelliklerinden birini ya da bir kaçını elde edebildiklerinde ataerkil iktidarı elinde tutabilme fırsatına erişebilmektedir (Edley ve Wetherell, 1995, s. 128). Bu anlamıyla erkekliğin üretiminde kaslı beden mevcut hegemonik erkeklik ideal tipine ulaşabilmek için önemli bir göstergeye işaret etmektedir. Zira erkek bedeni kaslılık, güçlülük ve kahramanlık gibi olgular temelinde üretilmektedir (Sancar, 2013, s. 245). Dolayısıyla kaslı bir bedene sahip olmak erkekliğin inşasında önemli bir yer teşkil etmektedir. Mason'un (1992, s. 29) belirttiği gibi, erkekliğin taşıyıcısı olarak görülen kaslı beden, erkekler tarafından erkeklik kimliklerini inşa etmek için arzulanan bir olguya dönüşmüştür. Katılımcıların ideal erkekliği tanımlama biçimlerine bakıldığında kaslı beden erkeklik inşasında oldukça önemli bir yerde olduğunu anlayabilmek mümkündür:

“İdeal bir erkek olmak için kesinlikle bedensel görüntü önemli. İdeal bir erkek bence kendine önem veren ve fit bir erkek olmalı bence (K2).”

“Erkek ideali aile babası ama düzenli bir hayatı olan, düzenli bir işi olan, sporunu yapabilen erkek ideal bir erkektir. Hocam fittir yani (K4).”

“Fit durması gerek, giydiğinin yakışması gerekli. Çalışkan olması gerekir, ahlaklı olması gerekir. Disiplinli olması gerekli! (K6).”

Görüldüğü gibi kaslı beden erkeklik inşasında eyleyiciler için oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü erkek bedeni erkekliğin tek göstergesi olmasa da, erkekliği ifade etmek için önemli bir araçtır (Connell, 2002b, s. 142). Kaslı beden erkeklik inşasında bu denli yer tutabilmesi mevcut toplumsal cinsiyet rejiminde kasların bir güç,

dayanıklılık ve disiplin gibi erkeklige atfedilen anlamları barındıran bir sembol olarak kurgulanmasından kaynaklanmaktadır. Sancar'ın (2013, s. 245) belirttiği gibi erkeğin bedenleşmesinde kaslar bir güç sembolü olarak hegemonik erkeğin kahramanlık özelliğine işaret etmektedir. Erkeğin güçlülük, kahramanlık, otoriterlik gibi normatif değerleri erkek bedeni kaynak gösterilerek yeniden üretilmektedir (Connell, 2005, s. 45). Kasların bir güç sembolü olarak algılanması iki katılımcı için yalnızca fiziksel bir gücü ifade etmemektedir; aynı zamanda psikolojik bir güçle birlikte bireyler üzerinde kontrol sağlayabilme gücüne karşılık gelmektedir:

“İdeal bir erkek, bunun çok kriteri var. Ben şöyle büyüdüm, ben avcıyım bu arada. Çocukluğumdan itibaren hep düşündüm şunu erkeğin bileği güçlü olmalı, eli silah tutmalı diye düşündüm. Bu belki çok klasik ama bir erkek ailesini korumakla mesuldür, dışarıya da günümüzde yapmak mümkün değil kaba kuvvet yok ama bunları yapabileceğinizi bildiğiniz zaman o enerjiyi karşıya verebildiğiniz zaman olabiliyor. O enerji sizin 2-0 önde başlamanıza sebep oluyor. Yani güç gerçekten önemli, yani güçlüyseniz aileniz sizi biat ediyor, reisliğinizi kabul ediyor. Ailede bir reis olunca da o ailede huzuru getirir. Çünkü kadın genetik anlamda resesiftir ve sahiplenilmek ister. Sahiplenilmek hoşuna gider, ama sahiplenecek güçlü biri yoksa huzursuzluk olur, huzursuzluk da ailede kopukluğa sebep olur. Yani şöyle söyleyeyim bu padişahlık zamanında bile bir padişah bacağından sakatlandığı zaman veya yatağa düştüğü zaman ya da güçsüz olduğu zaman biat edenler azalır hâlbuki hükümdar aynı değişen bir şey yok. Ya da Allah korusun yani kamburu olan bir şehzade padişah olamazmış neden çünkü bir karizma bir güç sembolü istiyor halk değil mi? Yani onun için erkek bakımlı olmalı, güçlü olmalı ve bunu hissettirmeli... Gerisini söylemeye gerek yok anlayışlı olmalı, babacan olmalı bir erkek yani ne olursa olsun ailesine veya karşı cinsine koruyacağını hissettirebilmeli. Erkek gibi erkek olmalı yani böyle (K3).”

“Şimdi kaslı erkek bedeni kardeşim kaslı erkek bedeni gücü, mücadeleyi aynı zamanda yönetimi çağrıştırıyor yöneticiliği. Eskiden Yunan Tanrılarının kaslı figürler olması zaten bu yüzdendir (K14).”

Bedensel sermaye bazı katılımcılar için hegemonik erkeği inşa eden bir olgu olarak ele alınmamaktadır. Bununla birlikte bir katılımcı için beden doğrudan erkeğin inşasında önemli bir yere sahip olmasa da hegemonik erkeğin diğer özellikleri ile birlikte var olduğunda kendi tahayyülündeki idealize edilen bir erkeği yansıtmaktadır. Andreasson ve Johansson (2016, s. 1) erkeklerin kaslı bedeni hegemonik erkeğe ulaşmada bir araç olarak gördüğünü belirtmektedir. Dolayısıyla bazı erkekler için her ne kadar kaslı beden hegemonik erkeğe ulaşmada önemli bir

kriter olarak algılanmasa da, erkekliğin diğer özelliklerinin yanında kaslı bir bedene sahip olmak erkeklik kimliğini yeniden üreten bir bulgu olarak okunabilmektedir:

“İdeal erkek vücutla olmuyor sadece aslında, vücut bir parçasıdır. Ama mesleği, karakteri, kişiliği, konuşması, tavrı, gevşek bir tavır yakışmaz erkeğe ağır olmalı. Ortamı olmadığı esprinin ortamı olmadığı yerde espri yapan erkek cıvıktır. Bir erkek dediğin ağır başlı, dik başlı olacak olgun olacak. Diğer türlü gevşek bir erkek benim için erkek değildir. Çok kaslı olmasına gerek yok bir erkeğin ben onu öyle yargılayamam. Benim ikinci planda vücut, birinci planda karakter. Benim mizahım yoksa falan karakterim yoksa ne anlama gelir benim vücudum. O zaman bitti vücut. O yüzden bakma benim için vücut ikinci planda, birinci planda hal ve tavır. Yani mesela karakterim olduktan sonra vücudumu da çıkarırım tamam derim (K1).”

Connell’ın (2002b, s. 142) belirttiği gibi beden hegemonik erkekliğin inşa edilmesi bakımından önemli bir yer işgal etse de, tek başına erkekliği gösteren bir olguya işaret etmemektedir (Connell, 2002b, s. 142). Bir ideal tip olarak hegemonik erkeklığe bakıldığında yalnızca kaslı bir bedensel sermayeye sahip olmak ile ifade edilmediği de açıktır. Zira hegemonik erkeklik sertlik, dayanıklılık, fiziksel üstünlük, kaslılık (MacMullan, 2002, s. 9) gibi bedensel sermayeye ilişkin kavramları içerirken, aynı zamanda rasyonellik, ekonomik olarak özerklik, kentlilik (Sancar, 2013) gibi kültürel sermayeye ilişkin anlamları da barındırmaktadır. K15’in ifadeleri kaslı bedeninin hegemonik erkeklik inşasında ne denli önemli olduğunu göstermek ile birlikte yeterli olmadığına işaret etmektedir:

“Gerçekten erkeği ifade eder kaslı beden. Yani güçlülüğü, gücü ifade eder. Ama ben gücü karakterle de ilişirme peşindeyim. Yani bu şekilde güzel oluyor kaslı beden yani egoyu sindirmek lazım. Yoksa sadece aynaya bakıp bakıp “ben ne kadar büyüdüm, ben ne kadar güzel oldum” demek olmaz. Fakat bu okumamış insanlar için, üniversite eğitimi görmemiş insanlar üzerinde çok daha farklı bir egoya sahip oluyor insanlar. Ama okumuş, kendini sindirmiş ne bileyim hele de yaşını almış insanlarda bir başka güzel duruyor bu vücut. Ama işte üniversite eğitimi almamış olan, üniversite ortamına girmemiş olan öğrencilerim var onlara bakıyorum egoları tavanda duruyor (K15).”

Katılımcıların ifadelerinden anlaşılabilceği üzere hegemonik erkeklik ile beden arasında önemli bir ilişki mevcuttur. Erkeklik kimliği inşasında bedeninin nasıl bir öneme sahip olduğunu anlayabilmek ve erkeklerin vücut geliştirmeye başlamalarını teşvik eden kültürel nedenleri yorumlayabilmek için bulgular üç farklı şekilde kategorize edilmiştir. Bu kapsamda veriler “hegemonik erkekliğin inşasında kaslı bedeninin avantajları”,



“hegemonik erkekliğin inşasında dezavantajlı bedenler: Zayıf ve şişman erkekler” ve “Erkeklerin vücut geliştirmeye başlamalarında etken olan diğer sosyo – kültürel nedenler” boyutlarında ele alınarak alanyazına dayalı bir biçimde tartışılmıştır.

#### **4.1.1. Hegemonik erkekliğin inşasında kaslı beden avantajları**

Erkekliğin inşasında beden oldukça önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü beden ve bedensel deneyimler bireyin cinsiyetinin ne olduğu hakkında mesajlar vermektedir. Dolayısıyla beden bir bakıma bireyden beklenen toplumsal cinsiyet rollerini de üretmektedir. Kısacası beden bireyin kim olduğuna cevap vermektedir. Bu anlamıyla erkeklik ve beden yadsınamaz bir şekilde ilişki içerisindedir. Connell’in (2000, s. 29) belirttiği gibi erkeklik eril bedene sembolik olarak atıfta bulunur. Bu anlamıyla eril bedenin bir eylemi yapabilme kapasitesi erkekliğin oluşum sürecine dâhil edilmektedir. Beden aracılığı ile gerçekleşen erkeklik inşasında kaslılık çok önemli bir yere sahiptir. Çünkü erkekliğin ideal formu olan hegemonik erkeklik günümüzde bir takım bilişsel ve ekonomik özelliklerin yanında kaslı bir vücuda sahip olmak ile ifade edilmektedir. Bir bakıma kaslı bedensel sermaye erkekliği dışsal bir biçimde yansıtan bir simgeye dönüşmektedir (Wacquant, 1995b). Çünkü bir simge olarak kaslı beden hegemonik erkekliğe dair bir takım anlamlar barındırır. Üzerine disiplin, güç, sıkı çalışma gibi bir takım “erkeksi” sosyal anlamlar yüklenen kaslı beden bu nedenle erkekler tarafından arzulanan bir sembole dönüşmüştür (Thompson ve Cafri, 2007, s. 3). Daha açık bir ifade ile kaslı beden sahip olduğu erkeksi anlamlar ile neredeyse tüm toplumlarda erkeksiliği ifade etmektedir (Bridges, 2009). Bu anlamlardan ön plana çıkan ise güç, özgüven, cesaret, disiplin ve acılara dayanma kapasitesidir.

##### ***4.1.1.1. Hegemonik erkeklik özelliklerini taşıyan bir simge olarak kaslı beden***

Erkekliğin inşasında önemli bir yer tutan kaslı beden hegemonik erkekliğin bir özelliği olarak erkekliği güç ve iktidar ile sembolize etmektedir (Connell, 1998). Bu nedenle kaslı bir bedene sahip olmak erkekler için hegemonik erkeklik idealine yaklaşma şansı vermekte ve erkeklerin iktidar konumlarını pekiştirmesine aracılık etmektedir. Erkeklerin vücut geliştirme pratiği ile uzlaşmayı arzuladığı kaslı beden kültür içerisinde erkeksi bir simge olarak var olduğundan, erkekler vücut geliştirmeye kendilerini daha erkeksi hissetmek için yönelmektedir (Mishkind, vd., 1986, s. 552). Katılımcıların birçoğunun vücut geliştirmeye başlama nedenlerine bakıldığında temel

itici gücün bedenlerinden duydukları hoşnutsuzluk olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların zayıf ya da şişman olmalarından dolayı bedenlerinden duydukları bu hoşnutsuzlukları bertaraf etme amacıyla vücut geliştirmeye başladığı açık bir şekilde ortaya konulabilmektedir. Vücut geliştirme alanında yapılan birçok araştırmanın belirttiği gibi erkekler vücut geliştirme ile birlikte amaçladığı kaslı bedeni özgüven ile ilişkilendirmektedir. Wiegers (1998, s. 155) yaptığı çalışmada katılımcıların büyük bir çoğunluğunun vücut geliştirme sonrasında elde ettikleri kaslı beden aracılığı ile özgüven duygularında bir artış olduğunu belirtmektedir. Başka bir çalışmada ise erkeklerin vücut geliştirme aracılığı ile elde ettiği kaslı bedensel sermaye aracılığı ile özgüvenlerini arttırdıkları ve erkeklik kimliklerini garanti altına aldıkları belirtilmektedir (Karaçam, 2015, s. 43). Çünkü kaslı erkek bedeninin acıya katlanma, sıkı çalışma, disiplin, güç, dayanıklılık gibi eril söylemler ile donatılmış olması, erkeklerin erkeklik kimliklerini görünür bir biçimde kurabilmelerine olanak tanımaktadır (White ve Gillet, 1994, s. 20). Katılımcıların ifadelerinden de anlaşılacağı üzere kaslı beden erkekler için güç, cesaret, özgüven ve iktidarı ifade etmektedir:

“Kaslı bir erkeğin şöyle söyleyeyim güçlü bir erkeği temsil eder. Kas her zaman güçlü bir erkeği temsil eder benim gözümde şöyle söyleyeyim kendine olan özgüveni inanılmaz artırıyor. Bana göre kaslı erkek bedeni bunlar ifade ediyor (K6).”

“Kaslı erkek bedeni benim için özgüveni ifade eder (K10).”

“Gerçekten erkeği ifade eder kaslı beden. Yani güçlülüğü, gücü ifade eder (K15).”

Kaslı bedenin kültürel olarak güçlü, dayanıklı ve disiplinli gibi eril anlamlarla donatılmış olması erkeklere özgüven veren bir dinamik şeklinde yorumlanabilmektedir. Bununla birlikte katılımcılar kaslı bedenin kendilerine sağladığı bu özgüven artışı duygusunu farklı olgulara referans vererek ifade etmektedir. Araştırma kapsamında öne çıkan bu referans noktalarından birisi sosyal ilişkilerdir. Katılımcılar sahip olduğu kaslı bedensel sermaye aracılığı ile sosyal ve gündelik yaşamda elde ettiği prestije gönderme yaparak özgüvenlerinin arttığını söylemektedir. Bu anlamıyla bedensel sermaye gündelik yaşamda sahibine bir statü sağlamaktadır (Hutson, 2016, s. 66). Türkiye’de yapılan bir çalışmada, erkeklerin vücut geliştirme ile birlikte ulaşmak istediği kaslı bedeninin, hegemonik erkekliğin bir simgesi olarak kendilerine gündelik yaşamda saygın bir konum elde etmelerine olanak verdiğini ve dolayısıyla ilgili pratiğin erkeklerin özgüvenlerini arttırdığını belirtmektedir (Karaçam, 2015, s. 88).

Katılımcılardan altısı özgüven kaynaklarının kaslı beden aracılığı ile sosyal ilişkilerde kazanılan başarı olduğunu ifade etmektedir:

“Bu yön yani psikolojik olarak tamamen artık şöyle söyleyeyim zaten özgüveni olmayan bir kişinin kendine özgüveni geliyor. Bu özgüven yani şeyi ne oldu bana göre daha fazla kas değil de dışarıya karşı duruşum değişti... Bu insanın dışarıdaki duruşunu bile etkiliyor yani dik durmak vardır ya başım dik bir şekilde yürüyorum yani. Tabii bu da özgüven veriyor... Kaslı vücut özgüven sağlar, kendine daha çok önem verdiğini gösterir ve bu da çevresindeki insanlardan daha iyi tepki görürsün (K2).”

“Kesinlikle sosyal ilişkileri etkiliyor bu da özgüveni etkiliyor tabii ki. Deneyim olarak yani şöyle söyleyeyim vücudun iyiye biraz gösteriyorsa kendini herhalde hep iyi oluyor şöyle yani göz teması kimse seninle kurmuyor herkes kolunu omzunu inceliyor. Formda olduğun sürece anlatabildim mi? Şöyle söyleyeyim herkes normal arabaya binerken sen Ferrari ile geziyorsun. Anlatabildim mi? Her anı bir anı yani (K3).”

“Hocam otomatik olarak iyi hissediyorsun psikolojik olarak zaten. Şöyle kendinde gelişimi gördüğün zaman bu yani diğer insanların tepkisine yol açıyor “daha iyisin” falan diye. Bu tür şeyler de benim motivasyonumu sürekli etkiliyor. Bu da gündelik yaşamına yansıyor haliyle tabii ki özgüven getiriyor. Özgüven yani bu! Hocam bunu nasıl anlatsam hayatın içinde yani kaslı vücut hocam seviliyorsun yani zaten vücudun olduğu için. Arkadaşların hep senden bahsediyor bu da senin daha ön planda olmanı sağlıyor öyle diyeyim. (K4).”

“Psikolojide nasıl bir değişim oldu çok tabii olumlu anlamda oldu çünkü giydiğin kıyafetler biraz daha farklı duruyor. Üzerini çıkardığın zaman plajda, havuza girerken biraz daha farklı duruyorsun. Kendini iyi hissediyorsun, kendine güvenin artıyor, insanların sana bakışı farklılaşıyor. Kendime saygım artıyor yani... (K6).”

“Kaslı erkek bedeni yani neyi ifade eder neyi etmesi gerekir. Bence özgüveni etmesi gerekir çünkü fiziksel olarak da bu sporu yapmayan insanlara karşı bir üstünlüğünüz oluyor. Çok olumlu anlamda psikolojik bir değişim gösterdiğini söyleyebilirim. Yani kendime olan özgüvenim çok yükseldi. Özellikle kalabalık içindeyken böyle bir çekimser bir tavrim vardı benim bunu yıktım. İnsanların dikkatini çekmek hoşuma gitti. İlk başlarda bunu hissettim (K13).”

“Valla kaslı beden özgüveni ifade eder kısaca. Yani yürüyüşün değişiyor her şey değişiyor. İnsanın bir özgüveni artıyor ya o yönden kaslı olunca. Ya her şey de farklılık oluyor. Karşı taraftakinin insana bakışı değişiyor bir kere! (K16).”

Kaslı bedensel sermayenin gündelik yaşamda sahibine bir statü sağladığı gerekçesiyle erkeklerin özgüvenini arttırdığı katılımcıların ifadelerinden anlaşılmaktadır. Kaslı bedensel sermayenin sosyal ilişkiler bağlamında nasıl bir avantaj

sağladığı, bunun tersine şişman olmanın nasıl bir dezavantaja neden olduğu K8'in deneyimleri üzerinden okunabilmektedir. Zira söz konusu katılımcı vücut geliştirmeye başlamadan önce şişman bir beden yapısına sahip olduğunu ifade etmektedir. Bir süre vücut geliştirme ile ilgilendikten sonra kaslı bir beden elde eden K8, toplum içerisinde artık bedeninin çıplaklığından duyduğu “gurur” nedeniyle bir özgüven duygusu yaşadığını belirtmektedir. Bu yönüyle erkeklerin kaslı bir bedene sahip olma istekleri sosyal ve kültürel baskılar temelinde açıklanabilmektedir. Nitekim Mosley'in (2009, s. 192) belirttiği gibi özellikle 1980'li yıllardan sonra toplumda erkeklerin bedenlerine yönelik olarak takılan tutumlar değiştiğinden erkeklerin kendi bedenlerinden duyduğu memnuniyetsizlikler artmaktadır:

“Şöyle söyleyeyim kas kütlesi ileri seviyede iyi gelişmiş bir erkek bedeni benim için baktığın zaman kendimde de tanımladığım kadarıyla ve etrafımda erkek arkadaşların tanımladığı kadarıyla özgüveni yüksek, kıyafet konusunda bir sıkıntı çekmeyen, belirli bir amaç doğrultusunda fiziğini korumaya çalışan birini ifade eder... Olumlu anlamda şöyle söyleyeyim ilk başta her sporcu aynı şeyi söyler kesin özgüven arttı vücut şekillenince. Özgüven arttırdıktan sonra bu özgüven iş hayatımda, öğrenci hayatımda tüm alanlarda beni etkileyerek daha iyi olumlu anlamda geliştirdi. Örneğin benim kilo problemim olduğu için ben yazın denize girmekten bile çekinen bir insandım kendimi beğenmediğim için. Artı olarak özellikle kıyafetler konusunda üzerime bir şeyler yakıştırmak konusunda zaten problemler çeken bir insandım. Bunların doğal olarak bir anda hayatınızdan çıkıp istediğinizi giyebilmek, istediğiniz zaman istediğiniz yerde üstünüzü çıkarabilmek denize girebilmek... Bunlar küçük çaplı şeyler gibi gözükse de, bu problemi yaşayan insanlar için savaşıp bunun önüne geçmek çok olumlu özgüven artırıyor özgüven arttığı için çok güzel sonuçlar veriyor (K8).”

Kaslı bedensel sermayenin sahip olduğu güç, disiplin ve cesaret gibi erkeksi anlamlar katılımcıların az önceki ifadelerinden anlaşılabilirliği gibi sosyal ilişkiler temelinde sahibine bir statü sağlamaktadır. Bedensel sermaye bireylerin bedensel yeteneklerini görünümelerini ekonomik, sosyal ya da kültürel sermayelere nasıl dönüştürebileceği ile ilgili bir kavrama işaret etmektedir (Hutson, 2013, s. 64). Bununla birlikte Rhode'un (2010) belirttiği gibi bedensel sermaye iş yaşamındaki ilişkilerde doğrudan ekonomik bir gelir sağlamasa da dolaylı olarak sahibine bir takım ayrıcalıklar sunmaktadır. Katılımcılardan K11 diğer katılımcıların ifadelerine benzer bir şekilde kaslı erkek bedeninin sosyal ilişkilerde sahibine bir statü bahşetmesinden kaynaklı bir özgüven duygusu artışına neden olduğunu belirtmektedir. Ayrıca söz konusu katılımcı

kaslı bedeninin sosyal ilişkilerde sağladığı özgüven artışını bir müşterisinin iş yaşamında yaşadığı bir deneyim üzerinden ifade etmektedir:

“Kaslı erkek bedeni demek gücü simgeler, özgüveni simgeler, bastığınız adımları sağlıklı atmayı simgeler, her insanla iletişim kurmayı, liderlik vasfını simgeler. Benim şimdi özel derslerim var mesela işte örnek vereyim Turkcell’de yöneticilik yapan bir şahıs var özel ders verdiğim. Şimdi bu şahıs mesela beden olarak çok kötü durumdaydı. Özel derslere başladık, çok azimli çıktı. 10 derste sadece 10 ders geldi dokuz kilo verdi. 20 ders sağladık sonrasında yavaşlattık toplamda 15 kilo verdi ve bedeninde inanılmaz değişiklik oldu. Çok yaşlı gösteriyordu genç göstermeye başladı. Postürü bozdu işte postürü düzeldi. Ondan sonra dik durmaya başladı, daha kendinden emin konuşmaya başladı. Daha güler yüzlü olmaya başladı. Çünkü hayatında çok pozitif değişiklikler oldu. Bu değişiklikler yani mesela sizin bedeniniz çok şişmanken bir anda fit olmuşsa karşınızdaki insanlar size iltifat ediyorlar. Dolayısıyla bu da sizi büyük bir özgüven sağlıyor, mutluluk, pozitif yaşam kaynağı sağlıyor. Yani dolayısıyla bu adamın işyerinde de çok olumlu etki yaptı. Bu adam normalde İstanbul’a ödül almaya gitti başarılı bir yönetici olduğu için. Şirket genel müdürü patronları falan onu anons ettiklerinde şunu söylemiş: “sadece iş yaşamıyla değil, bedenine de çok iyi bakmasıyla aramızda parlayan bir arkadaşımız” falan diye güzel bir anons yapmış. Ve bedenindeki değişikliği de ona söylemiş tüm Turkcell yöneticilerinin, patronlarının, üst düzey yöneticilerin içinde onu onure etmiş. Bu mesela bana gelip anlattığı bir şeydi. Artı bir kazanç daha sağladı onun başarısı, Amerika seyahati kazandı. Yani bu insanlara çok büyük avantajlar sağlıyor. Pozitif olduğunuz takdirde çevrenizdeki insanlar da pozitif oluyorlar ve işleri daha yolunda gidiyor (K11).”

Katılımcılardan K14 benzer bir biçimde kaslı bedeni güç ve sosyal prestij ile ilişkilendirmektedir. Ayrıca kaslı bedeni bir işi başarabilme kapasitesi üzerinden tanımlaması dikkat çekici olmaktadır. Zira söz konusu katılımcı için kaslı bir bedene ulaşmak öylesine zorlu bir mücadeledir ki söz konusu beden herhangi bir işi yapabilme konusunda başarıyı temsil etmektedir. Wieggers (1998) kaslı erkek bedeninin hegemonik erkeklik ilişkileri temelinde zayıf ve şişmanlığı iradesizlik, güçsüzlük gibi söylemler aracılığı ile ikincilleştirdiğini belirtmektedir. Bununla birlikte kaslı beden karşısında tabii pozisyonda yer alan erkek bedenlerinin zayıf ve şişman oldukları anlaşılmaktadır:

“Yani mesela bir insanın karşısına çıktığında örnek veriyorum iş görüşmesinde şişman, kendine bakımsız, sağlıksız bir görüntüyü ifade ediyor. Ama vücut geliştirme sporu yapmış, kendine belirli bir şeye ulaştırmış kaslı bir vücudun tabii ki yapabilecek şeylerinin fiziki olarak ifadesi oluyor. Kaslılık ise iri bir vücut daha ön planda her zaman ama zayıf bir vücut çok zayıf olan bir vücut o daha çelimsiz ve bir şeyi yapamayacak bir durumda görüldüğü için fiziki olarak iri olan vücut çok daha iyi tabii ki (K14).”

Bedenler daha doğar doğmaz cinsiyetlendirilme sürecinden geçtiğinden erkeklik ve kadınlık ilk olarak birbirinden beden üzerinden ayrılmaktadır. Ataerkil iktidar hegemonik erkeklığe sertlik ve hükmetmeye ilişkin bir bedenselleşme biçimini tahayyül etmektedir (Connell, 1998). Dolayısıyla erkeklik Connell’ın (2000, s. 29) belirttiği gibi öncelikle erkek bedenine kaynak gösterilerek inşa edilmektedir. Bu inşa süreci erkeklığın tam karşısında duran kadınlığın zıttı şeklinde, bir başka deyişle güçsüzlüğün karşısında güçlülük gibi özellikler ile erkek bedenlerinde cisimleşmektedir (Connell, 2005, s. 45). Bu pratikler toplumsal olarak erkeklerin güçlü, rasyonel ya da dayanıklı olduklarına ve bunun karşısında kadınların pasif, dirençsiz ve güçsüz olduklarına dair sosyal inançları sürdürme konusunda önemli ölçüde işlev görmektedir. Gilmore’a (1990, s. 221) göre pek çok toplumda erkeklik kadınlıktan olabildiğince uzaklaşmak ile birlikte bir kadını hamile bırakmak, kendisinin himayesi altında bulunan kadın, çocuk, aile ve akrabalarını dışsal tehlikelere karşı korumak ve evi geçindirmek ile ifade edilmektedir. Katılımcılardan ikisi kaslı bir bedene sahip olmayı tıpkı diğer katılımcılar gibi özgüven ile ilişkilendirmektedir. Fakat burada farklı olan katılımcıların özgüven duygusunu kadınların bedeni üzerinden inşa etmeleridir. Zira katılımcılar kadınlığı güçsüzlük ile ilişkilendirirken, erkek bedenini güçlülük ile ilişkilendirmektedir. Sancar (2013, s. 246) kaslı bedenini günümüzde güçlü bir kahraman erkeklik ile temsil edildiğini belirtmektedir. Meral’in (2011, s. 309) belirttiği gibi kaslı erkek bedeni erkeklığe atfedilen güçlülük, korumacılık, saldırganlık gibi özellikleri kanıtlayan bir imgeye işaret etmektedir. Katılımcıların ifadelerine göre kaslı bir beden taşıdığı “korumacılık” özelliği ile kadınlara güven veren bir olguya işaret etmektedir. Bu anlamıyla kaslı beden dışarıdan gelen herhangi bir tehdide karşı kadınları koruyabilecek kahraman bir erkeklığı ifade etmektedir:

“Bu vücut oldu mu cesaretim artıyor, özgüvenim artıyor gibi hissediyorum harbiden de artıyor yani... Valla ego tatmini oluştu bende çok vücut geliştirme sonrası... Mesela şöyle ayna karşısına geçtiğim zaman “ulan diyorum K1 ne aygırsın ya diyorum” böyle kendimce mutlu oluyorum yani. Özgüven ve cesaret! Mesela kadın olsam kaslı bir erkek isterim çünkü güven ne güveni koruma güveni. Kendime güveniyorum. Sembolik olarak özgüveni ifade ediyor (K1).”

“Kaslı erkek bedeni benim için güveni ifade eder daha fazlasıyla. Kadın tarafından güveni ifade eder ya da ne bileyim güven olarak bir şey ifade ettiği kesin. Ama kadınlar üzerinde kesinlikle güven verdiğini söyleyebilirim ki eşim de aynı şeyi söylüyor bana (K17).”

Bedenleri cinsiyetlendiren erkek üstün cinsiyet rejiminin temel dinamiği cinsiyetler arası farklılıkların birbirlerine zıt biyolojik oluşumlar şeklinde gerçekleştiği söylemidir. Biyolojik cinsiyet söylemi ile erkekler kadınlara karşı olan üstünlüğünü “bilimsel” gerçeklikler olarak kabul etmektedir (Sancar, 2013, s. 245). Gutmann’a (1997, s. 386) göre erkeklik, erkeklerin biyolojik cinsiyetlerini referans alarak düşündüklerinin ve eylediklerinin toplamıdır. Katılımcılardan biri kaslı beden sayesinde artan özgüven duygusunu erkeklik hormonu olan testosteron ile ilişkilendirmektedir. Bu anlamıyla özgüven kaslı bedensel sermayeye sahip bir erkeğin “kaçınılmaz” olarak elde ettiği bir özelliktir. Bir anlamıyla özgüven duygusu erkeğin *biyogramında* vardır:

“Yani ben bazen aynaya bakıp şunu bile söylemişim yani. ‘Ben harikayım, harika bir varlığım!’ Gerçekten yani bunu söylettiriyor bu beden (kendi vücudunu gösteriyor) bu hormonal durum. Yani bunu şu sebepten söylüyorum, birçok kişi söyleyemez çekinir bunu söylerken. Ama ben bunu bununla savaşılabilecek bir varlık değilim, evren bununla savaşıyor ki ben nasıl savaşayım... O aynaya baktığımda şey diyorum bazen ‘voov bu kadar harika bir varlık olamaz!’ ya gerçekten bunu söylettiriyor! Birçok kişi ile konuşun eğer samimi olsunlar eminim ki söyleyeceklerdir. Yani narsist yapımız da var. Ego işi bu, gerçekten ego işi yani! Ama bunda bir suç yok insanların evrimden dolayı gerçekleşiyor bu. Yani testosterondan dolayı gerçekleşiyor. Yani adamı suçlayamazsın ki ya buna evren karşı koyamadı, buna adam nasıl karşı koyabilsin? Niye kibirlenmesin, nasıl kibirlenmesin? Evet, kibrini tutabilir, düşünen bir bireysen ama birçok yerde tutamıyorsun. Mesela ben buna ne kadar dikkat etmeye çalışsam bazı zamanlar dilimde patlak verebiliyor ve zor zapt ediyorum. Artık “dur dur dur oğlum, dur oğlum, sakın ol” falan diye (K9).”

İçinde bulundurduğu eril anlamlar bakımından kaslı bedensel sermaye erkekliğin kazanıldığına dair bir başarı simgesi olarak nitelendirilebilmektedir (Frew ve McGillivray, 2005, s. 166). Bu başarının getirdiği özgüven duygusu az önce katılımcıların ifadelerinden de anlaşılabilir gibi farklı kaynaklar temelinde sağlanmaktadır. Hegemonik erkeklik değerlerinin bedenleşmiş bir formu olarak kaslı beden, erkeklik kimliğini kadınlar üzerinden kurmak ile birlikte, diğer erkekler üzerinden de inşa etmektedir. Nitekim Sancar (2013, s. 247) erkeklik inşasında erkek bedeninin grup içi hâkimiyet ile doğrudan ilişkili olduğunu belirtmektedir. Çünkü kaslı beden hegemonik erkekliğin bir özelliği olarak erkekliği güç ve iktidar ile sembolize etmektedir (Connell, 1998). Hegemonik erkekliğin ilişkisel olarak kadınlar ve diğer erkekler üzerinden kurulduğu göz önüne alındığında, kaslı bedenin sağladığı grup içi hâkimiyetin elde edebilmesi erkeklerin özgüven duygusunu geliştiren bir etmen olarak

yorumlanabilir. Nitekim katılımcılara sahip oldukları kaslı beden aracılığı ile nasıl bir özgüven duygusu inşa ettikleri sorulduğunda bedenlerini kendilerini dışsal tehlikelere karşı koruyan bir makine gibi algıladıkları anlaşılmaktadır. Burada bedensel güç doğrudan olmasa da potansiyel olarak şiddet gösterebilme kapasitesini temsil etmektedir. Erkeklik grup içerisinde diğer erkeklikler tarafından taşıdığı şiddet potansiyeli gerçekliği içinde kabul edilmektedir (Bourdieu, 2015c, s. 76). Bu anlamıyla kaslı erkek bedeni diğer erkeklere gücünü ve iktidarını gösteren bir simge olarak kurgulanmaktadır (Meral, 2011, s. 309). Kaslar erkeklerin erkekliklerini taşıdıkları bir “zırha” işaret etmektedir (Shilling ve Bunsel, 2009, s. 155). Katılımcılardan dördü bedenlerini cesaret ve güç ile ilişkilendirerek, sahip oldukları kasları erkekler arası ilişkilerde hâkimiyeti gösteren bir sembol olarak tanımlamaktadır. Bu anlamıyla grup içinde bedensel sermaye aracılığı ile sağlanan hâkimiyet ve şiddet potansiyeli erkeklere özgüven veren bir unsur olarak yorumlanabilmektedir:

“En avantajlı olduğum şey cesaret ve özgüven hatta özgüveni geçtim cesaret. Bu ama her adamı döverim falan şeklinde değil bu kibirdir böyle yapsaydım zaten kick boks yapardım zaten (K1).”

“Öyle bir durum var yani ve ben tabi ki ben hayatımda hiç kavga etmedim desem yeri var. Çünkü fiziği gören kesinlikle geri vites yapıyor ve kavga etmiyorsunuz (K3).”

“Kaslı erkek bedeni güç yani gücü ifade eder. İlla ki bakıyorlar kimse gelip bir şey demiyor ama bakıyorlar. Aslında kaslı beden bir avantajı insanlar farklı bir gözle bakıyor. Yani kimi korkarak bakıyor, kimi yaklaştırmaya korkuyor, çünkü dışarıdan sert ve soğuk bir görüntü olduğunu söylüyor herkes (K5).”

“Bir nevi kaslı beden bir yerde gücü ifade ediyor. Karşı tarafta inanılmaz bir derecede önyargı oluşuyor. Bir insanın size mesela tamamen bakış açısı değişiyor. Bu en basiti mesela biriyle bir tartışmaya girdiğin anda bile o tamamen iki kere düşünmek zorunda kalıyor. Bu senin vücudunun iri olup olmadığı için demeyeyim de burada tamamen bir etki yaratıyor aslında. Çünkü insan psikolojisinde böyle bir şey var ben ettiğini düşünüyorum (K17).”

Dergilerde maruz kalınan kaslı erkek bedeni, psikolojik olarak erkekleri vücut geliştirmeye yönelten bir olgu olarak düşünülebilmektedir. Sobal ve Marquart (1994, s. 328) herhangi bir sporla uğraşan erkeklerin medyada yer alan görsellere karşı daha savunmasız olduklarını belirtmektedir. Nitekim Ryckman ve arkadaşları (2001, s. 615)



dergilerin kapaklarına çıkacak kadar kas inşa edebilmenin vücut geliştirme alanında erkekler açısından önemli bir yer tuttuğunu belirtmektedir. Katılımcılardan K9 kaslı bedeni ile elde ettiği özgüveni medyada yer alan vücut geliştirmeci erkekler ile rekabet etmek üzerinden kurmaktadır. Söz konusu katılımcı vücut geliştirme yapmaya başladığı ilk yıllarda vücut geliştirme dergilerinde gördüğü vücut geliştirmeci erkeklerin bedensel yapısını elde etmek istediğini belirtmektedir. Bir süre vücut geliştirme sporu ile uğraşan söz konusu katılımcı daha sonraki dönemlerde eskiden öykündüğü vücut geliştirmecilerin bedenlerini elde etmiş ve bu durum üzerinden bir özgüven duygusu geliştirmiştir:

“İyi denilir mi bilmiyorum ama özgüvenin tabii ki artıyor. Şöyle podyumlarda ya da çeşitli dergilerde baktığınız insanları ilk olarak diyorsunuz ki ben acaba bu durumda mıyım? O duruma geldikten ve hatta geçtikten sonra şey diyorsunuz dergi kapağındaki bir modele aman iyi değilmiş bu. Bunu söyleye söyleye özgüven oluşuyor...(K9).”

Kaslı bedeninin gücü, dayanıklılığı ve cesaret gibi anlamlar içermesi bir anlamıyla hegemonik erkeklik özelliklerinin cisimleştiği bir simge olarak konumlanmasını sağlamaktadır. Bu anlamıyla kaslı beden erkekliği taşıyan bir sermayeye işaret etmektedir. Bir başka deyişle kaslı bedensel sermaye erkekliğin kazanıldığına dair bir başarı simgesi olarak nitelendirilebilmektedir (Frew ve McGillivray, 2005, s. 166). Bu nedenle erkekler farklı kaynaklar aracılığı ile kendilerinde bir özgüven duygusu geliştirdiklerini beyan etmektedir. Kaslı beden içinde barındırdığı güç ve cesaret gibi eril anlamlar ile birlikte hegemonik erkekliğin bir diğer özelliği olan “disiplinli bir erkek” olmayı da barındırması erkekliğin inşasında ne denli önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir:

“Eğer kaslı bir beden varsa genetik faktörleri düşününce ortalama bir genetik faktörle muazzam bir vücudu düşününce bence kaslı beden disiplini, hırsı ifade eder (K9).”

“Kaslı beden tamamen hedefine ulaşmış bir insan diyeyim. Bazı şeylerden gözünü ayırmış, bazı şeylerden feragatler vermiş insanlar şeklinde. Tabi bu konuda mesela yani bir kere dediğim gibi özgüveniniz çok artıyor mesela bu spor zaten zor bir spor her konuyla ilgili. Çünkü zaten diyet yapıyorsun, antrenmanlar yapıyorsun yani hani mesela bir sporcuyla istersen survivor a ver hiçbir şekilde pes etmez yani, pes etme duygusu gidiyor. Acı duygusu daha çok artıyor (K18).”

Kaslı bedeninin özgüven, cesaret, güç ve disiplin gibi erkeksi anlamlarının yanında katılımcılara erkeklik kimliklerini inşa etmelerinde verdiği bir diğer avantaj sağlamlılık

mesajı taşımasıdır. Bu yönüyle kaslı beden erkeklerin sağlamlılık üzerinden kimliğini inşa etmesine aracılık etmektedir. Çünkü sakat ya da hasta beden içinde barındırdığı güçsüzlük ve muhtaçlık anlamı temelinde hegemonik erkeklik özelliklerinin karşısında yer almaktadır (Özbay, 2013, s. 190). Zira yapılan çalışmalar kaslı erkek bedeninin sağlık göstergesi olarak algılandığına ve erkeklerin beden sağlığını kaslı bir beden üzerinden tanımlamakta olduğuna işaret etmektedir (Wiegers, 1998; Grogan ve Richards, 2002). Katılımcılardan ikisinin kaslı beden hakkında belirttiği düşünceleri erkeklik kimliğinin sağlamlılık referans alınarak kurulduğuna işaret etmektedir:

“Bakın şöyle bir şey. Bunu direkt bilimsel olarak açıklamak gerekiyor bence. Eğer vücutta belli bir derecede kas varsa, yer çekimine daha fazla karşı koyarsın. Çünkü bugün toplumun %60’ı, %70’i ki aşağıda değildir çeşitli bölgelerinde fitik çıkar. Geçen gün ben karın fitiği diye bir şey duydum. Karnında adamın fitik oluşmuş göbek fitiği ben bilmiyordum. Bunların tamamının vücutta boyun fitiği, bel fitiği, çeşitli bölgelerdeki ağrılar bunların tamamı vücudun yeteri kadar kas hacmi alamamasından kaynaklanıyor. Çünkü biz bir iskeletiz ve bu iskeleti kas sistemimizle taşıyoruz. Kasın hacminde büyüme olmazsa, o kas hücreesindeki büyüme olmazsa fitiklar gerçekleşir. Diğer bir şey ise mitokondri sayısı antrenmanla birlikte artıyor. Enerji verir yani kas. Nefes nefese kalmazsınız... Kaslı bireyler bu sebeple daha az yorulur, daha sağlıklıdır. Olay zaten bu! (K9).”

“Kaslı beden sonra sağlık diyelim yani şeye çok faydası var ben sekiz sene hasta olmadım yani. O kadar da şey yani vücudun sağlam oluyor yani (K16).”

Kaslı beden üzerinde barındırdığı güç, disiplin, yönetme kapasitesi, prestij ve sağlamlık gibi anlamlarla erkeklere erkeklik kimliklerini inşa etme fırsatı sunmaktadır. Bu bağlamda kaslı bedensel sermayeye sahip bir erkek “güçlü bir erkek” ya da “disiplinli bir erkek” kimliğini elde edebilmektedir. Bununla birlikte “sağlam bir erkek” imajını da elde edebilmek katılımcıların ifadelerinden de anlaşılacağı gibi kaslı bir bedene sahip olmak ile çok yakından ilişkilidir. Erkeklik kimliği sağlam bir beden üzerinden o denli kurulmaktadır ki Sparkes ve Smith’e (2002) göre sakatlanmak özellikle spor yapan erkekler için bir erkeklik kaybı olarak algılanmaktadır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu herhangi bir sakatlık durumunda hayatlarında çok önemli bir kayıp yaşayacaklarını belirtmektedir. Bedensel uzuvların kaybı ya da bedensel işlev kaybı kadın erkek ayırmaksızın bireylerin yaşamlarını oldukça zora sokan bir etmendir. Ancak katılımcılardan K3’ün ifadeleri açıkça göstermektedir ki bazı erkekler için sakatlık deneyimi bir erkeklik kaybı olarak anlaşılmaktadır. Nitekim K3 bir trafik kazası sonucunda geçici olarak yaşadığı sakatlık nedeniyle zayıfladığını ve bu

nedenle psikolojik gerilimler içerisinde girdiğini belirtmektedir. Çünkü zayıf beden kaslı bedenine karşısında tabii konumdadır. Kaslı erkek karşısında zayıf beden özgüvensizlik, güçsüzlük ve narinlik gibi kültürel olarak kadınlara biçilen özellikleri yansıtmaktadır. Vücut geliştirme erkekler ile ilgili yapılan çalışmalar erkeklerin zayıflığı özgüvensizlik, cesaretsizlik ve güçsüzlük gibi kadınlara atfedilen anlamlar ile tanımladığını belirtmektedir (Wiegers, 1998, s. 157; Karaçam, 2015, s. 99). K3'ün ifadelerine bakıldığında söz konusu katılımcının yaşadığı sakatlık deneyimi nedeniyle sahip olduğu kaslı bedensel sermayeyi kaybetmesi psikolojik açıdan çarpıcı olmuştur:

“13 yaşından beri hep vücutçu oldum. Sadece 2010'da ciddi bir trafik kazası geçirdim. İki kolumdan ameliyat oldum ve üç yıl boyunca kolumu kullanamadım. Alçıda kaldı falan, spor da yapamadım. Zayıfladım, çok zayıfladım yani tabir-i caizse o dönemlerde psikolojik olarak yıkıldım yani. Çok vasat bir durumdaydım. Öyle bir olaydan sonra yıkıldım (K3).”

#### ***4.1.1.2. Erkekler arası hiyerarşi ilişkilerini düzenleyen bir sermaye olarak kaslı beden***

Her toplumsal ve kültürel yapı içerisinde farklı konumlara sahip birbirleriyle hiyerarşik bir düzenleme içerisinde olan ve birbirleriyle sürekli olarak rekabet eden erkeklikler mevcuttur. Bir başka deyişle erkeklik yapı itibarıyla heterojen bir oluşumdur. Bu nedenle iktidar konumlarını garanti altına alabilmek için erkekler hem kadınları hem de öteki olarak konumlandıkları erkekleri dışlayarak hegemonik erkeklik idealine yaklaşmaktadır. Dolayısıyla hegemonik erkeklik kadınlar ve erkekler arasındaki tahakküm ilişkilerini sürdüren bir dinamiktir (Kandiyoti, 2013, s. 200). Connell'in (2005, s. 77) belirttiği gibi hegemonik erkeklik çeşitli erkeklik formları arasında hem kadınlara hem de diğer erkeklere yönelik üstün kılınan bir kültürel baskı biçimidir. Günümüzde kaslı erkek bedeni gençliğin, gücün ve kahramanlığın sembolü olarak üretilmekte ve bu yönüyle erkekliğin kazanıldığı bir simgeye işaret etmektedir. Bu bilgi ile birlikte kaslı erkek bedeninin hegemonik erkekliğin bedenleşmiş formu olarak düşünüldüğünde, erkekler arası ilişkilerde önemli bir rol oynaması elbette kaçınılmaz olacaktır. Zira erkekliğin bedenleşmesi Sancar'a (2013, s. 247) göre hem erkeğin kendilik deneyimini hem de erkekler arasındaki grup içi hâkimiyet dinamiğini doğrudan etkilemektedir. Bir başka deyişle erkek bedeni erkeğin bir kimlik biçimi olmak ile birlikte, erkeklere diğer erkekler üzerinde iktidar kurma fırsatı veren bir araç olmaktadır (Karaçam, 2015). Katılımcılara kaslı bedenine erkekler arası ilişkilerde nasıl bir rol oynadığı sorulduğunda verilen yanıtlar genel olarak kaslı bedensel sermayenin taşıdığı irade, güç, disiplin gibi eril kodlar nedeniyle erkekler arasında hiyerarşik

ilişkileri düzenleyen bir olguya işaret ettiğine yönelik olarak yorumlanabilmektedir. Erkekler arası bu hiyerarşik ilişki iki farklı temelde gerçekleşmektedir. Bunlardan ilki kaslı olmayan erkeklerin kaslı bedensel sermayeye sahip erkeklere duyduğu saygı ile ifade edilebilmektedir:

“Sonra müthiş bir saygı uyandırıyor insanlarda. Şimdi bir mekânda ya da ortamda vücutçu biri girdiği zaman hemen işte “hocam” falan diye bir saygı var çünkü insanlar her ne kadar sevmeyenler bile bu çabanın ve emeğin ne kadar zor olduğunu biliyor herkes bunun için de saygı duyuyorlar. Onun için de farklı bir gözle bakıyorlar... Olumlu gözde takdirle saygıyla karşılıyor yani diğer erkekler. Bakın şöyle söyleyeyim, dünyada her erkek vücutçu vücudu demeyeyim ama fit bir vücuda sahip olmak ister bunu aksini iddia eden yapamadığındandır. Bunu herkes kesin istiyor yani. Zaten sevmeseler bile bu müthiş bir iradenin getirdiği bir sonuçtur bu iradeye hayran olmak lazım bu çok önemli bir şey (K3).”

“Genelde işte erkeklerin senin görünüşünle ilgilenmesi, yaptığı şey ile ilgilenmesinden dolayı sana duydukları saygı, ilgi ve alaka seni daha da üste çıkarıyor tabii (K14).”

“Bence kesinlikle önemlidir. Kas almayı ve güzel t-shirtlerin içine girmek istiyor artık erkekler. Erkekler bakıyor tabii ki her gittiğim ortamda mesela tabiri caizse işte “kral geldi” diyorlar herkes ayağa kalksın diye muhabbetler yapıyorlar. Ben hiç sevmem aslında böyle şeyleri utanıyorum hatta girdiğim zaman ortama. Ya hocam böyle vücudun var niye dar giymiyorsun falan. Ben göstermek için yapmadım diyorum yani ama hoşuma da gidiyor yani (K17).”

Katılımcıların ifadelerinden de anlaşılacağı üzere kaslı bedensel sermaye erkekler arası ilişkilerde sahibine doğrudan ya da dolaylı olarak bir iktidar konumu sağlamaktadır. Dolayısıyla kaslı beden erkek üstün toplumsal cinsiyet ideolojisini sürdürmekle birlikte içsel olarak erkekler arası hegemonik ilişkileri de sürdüren bir olguya işaret etmektedir (Gillet ve White, 1992, s. 358). Bu anlamıyla kaslı bedensel sermayenin diğer erkekler tarafından saygı duyulan bir erkeklik sembolü olarak yorumlandığı düşünülebilir. Bunun aksine zayıf ya da şişman bedenler erkeklik kurumundan güçsüzlük ya da iradesizlik söylemleriyle dışlanmaktadır (Wiegers, 1998). Dolayısıyla erkekler tarafından saygı duyulması beklenen bir beden tipolojisine işaret etmemektedir. Katılımcılardan K1 ve K2 kaslı beden erkekler arası hiyerarşik ilişkileri belirlemede nasıl bir etki ettiğini kendi yaşadıkları bedensel deneyimler üzerinden aktarmaktadır. Söz konusu katılımcıların ikisi de zayıf bir bedene sahip iken vücut geliştirmeye başladıklarını ifade etmiştir. Daha sonra kaslı bir bedensel sermayeye ulaşan iki katılımcı vücut geliştirmeye başladığı ilk yıllar ile şimdiki zaman

arasında erkekler arası ilişkilerde değişen konumları temelinde bir kıyaslama yapmaktadır:

“Yani daha saygılı çevre sana. Bakışları değişiyor tabi her insan değil, bu algı yanlıştır belki ama hani çünkü ne bileyim vücuduna itaat ediyorsun insanın yani beyinsizdir belki bu algı yanlış bana göre. İnsanın beyni önemli hal ve hareketleri ağırlığı ama vücutta önemli tabii! Şurada çıkaracaksın (tişörtünü gösteriyor) herkes (erkekler) bakacak yani. Ya şöyle söyleyeyim sana insanların sana karşı davranışı muamele şekli çok değişiyor harbiden çok farklı oluyor. Yani kendi gözümle görmesem inanmazdım. Yani insanlar konuşurken benle bir saygı çerçevesinde konuşuyorlar, saygılarını eksik etmiyorlar. Mesela eskim çevrem şu an nasıl diyeyim muamelesi değişti ya bana karşı insanların. Eski lise arkadaşlarım ayıptır söylemesi “yalakalar” şu anda mesela erkekler yani. Kankalar falan, eskiden yüzüme bakmazlardı insanlar mesela şimdi vücuda göre muamele yapıyorlar yani sadece eski arkadaşlarım değil herkes yani. Yani tabi o şeyde oluyor seni can dostun olarak gören bir insanda olmuyor ama dışarıdan gelen mesela senin arkadaşın bana öyle bakabilir saygıyla. Bir de menfaat var hani yanımda bulununca kendisi de öyle yapabilir diye ama genelde tanımadıklar yapıyor erkeklerden. Arkadaşım arkadaşları mesela (K1).”

“Nasıl bir etki yaptı biliyor musun tamamen şöyle vücudunuz değişiyor ve dışarıdan size karşı tepkiler geliyor nasıl yaptın falan diye. İşte bu da çok size zamanında ne yapıyorsun sen diyip alay edenler ilerleyen zamanlarda nasıl yaptın diye sorarlar yani ben de bunu tamamen yaşadım. Arkadaşların yanında mesela onlar bir şeyler yerken ben yemiyordum bana sen ne yapıyorsun ya falan diyorlardı, ama bir sene sonra nasıl yaptın diye mesajlar atmaya başladılar. Şöyle söyleyeyim dışarıdaki kendini salmış benim yaşımdaki bir erkek ile benim aramda dağlar kadar fark oldu yani (K2).”

Bununla birlikte katılımcılardan K11 kendi tanıdığı bir spor salonu üyesinin deneyimi aktarmıştır. Söz konusu katılımcının antrenör olarak çalıştığı spor salonuna vücut geliştirme yapma amacıyla gelen şişman beden yapısına sahip bir erkeğin deneyimleri şişmanlığın erkekler arası ilişkilerde hiyerarşik olarak erkeklik kimliğini aşağı iten bir unsur olduğunu gözler önüne sermektedir. Söz konusu erkek bir süre vücut geliştirme yaptıktan sonra kaslı bir bedene erişebilmiştir. İlgili erkeğin kaslı bir bedensel sermayesi elde ettiğinde erkekler arasındaki ilişkilerinin değişmesi dikkat çekici bir bulgu olmuştur:

“Mesela ben örnek vereyim şimdi yanımda çalışan yardımcı bir antrenör var. Bu çocuk benim yanımda yeni başladı mesela çalışmaya işte 4 aydır falan yanımda çalışıyor. Ondan sonra ama iki yıldır benim salonuma üye yani normalde de benim salonuma üye olarak geliyordu. Vücudu ilk başladığı zamanlarda işte biraz göbekli, göğüsler jinekomasti gibi

böyle kadın göğsü gibi şekilsiz bir vücudu olan bir çocuktü. Arkadaşları geldiği zaman bunlar dalga geçiyordu falan. İşte beş aylıkken falan bırakmak istedi bu sporu. Ben de ondaki azmi gördüğüm için oturdum konuştum işte bırakmaması gerektiğini, başarılı olabileceğini söyledim kendisine. Ama şimdi mesela benim yanıma başladı vücudu falan inanılmaz değişti. Zaten ilk başlangıçtan beri hep bir değişim halindeydi yani çok güzel değişimler var. Ama benim hocalığımı yapmaya başladıktan sonra çok güzel değişti. Bir buçuk aydır beraber antrenman yapıyoruz bildiğiniz evrim geçirdi. Şimdi bunu gören arkadaşları bu çocuk daha lisede okuyor 17 yaşında, bunu gören arkadaşlarının şimdi hepsi salona kayıt yaptırdı. Bu kayıt yaptıran arkadaşlar daha önce onunla dalga geçen arkadaşlar. Şimdi ne oldu? Birdenbire ortada bir saygı oldu (K11).”

Katılımcıların ifadelerine ve yaşadığı deneyimlere bakıldığında kaslı beden in erkekler arası ilişkilerde özellikle saygı temelinde bir önemi olduğu açıktır. Kaslı beden in içinde barındırdığı eril kodlar bu anlamıyla erkeklere sembolik olarak bir iktidar sağlayabilmektedir. Bu yönüyle kaslı bedene sahip olan erkekler saygı sisteminde üst basamaklara çıkabilmektedir. Çünkü kaslı erkek bedeni erkekliğin başarıldığı ve erkeklik anlamlarının güçlendirildiği bir ikona işaret etmektedir (Brown, 1999, s. 86). Bir başka deyişle kaslı bedensel sermaye erkekliğin kanıtlandığı bir simgesel sermaye gibi hareket etmektedir. Saygı ile birlikte kaslı erkek bedeninin erkekler arası ilişkilerde önemli bir rol oynadığını gösteren diğer unsur ise erkeklerin kaslı bir bedene sahip olan erkeklere imrenmesi ya da öykünmesi ile açıklanabilmektedir. Yapılan birçok çalışma erkeklerin erkeklik kimliği inşası temelinde kaslı bedensel sermayeye ayrıcalıklı bir konum atfettiği ve erkeklerin kaslı bir beden elde etme konusunda sosyal bir baskı altında olduğunu göstermektedir (Darden, 1972; Heinberg ve Thompson, 1992; Morrison, Morrison ve Hopkins, 2003; Thompson ve Cafri, 2007; Karaçam, 2015). Bir anlamıyla kaslı beden in hiyerarşik olarak üst basamakta olması diğer erkeklerin sahip olduğu “avantajsız” bedenler üzerinden sağlanmaktadır. Katılımcıların gündelik yaşamda kendi deneyimlerine bakıldığında kaslı erkek bedeni diğer erkekler tarafından oldukça imrenilen bir simgesel sermayeye işaret etmektedir.

“Şöyle söyleyeyim gittiğin her yerde bir kere dikkat çekiyorsun. Yani örnek veriyorum mesela bir ortama girdiğin zaman insanların dikkatini doğrudan çekiyorsun. Çünkü çok olan bir durum değil, yani çok olan bir durum değil bu iri ve kaslı bir görünüme sahip insan çok fazla yok ülkemizde. Dikkat çekiyorsun, insanlar gelip diyalog kurmak istiyor seninle, bilgi almaya çalışıyor, bilgi alışverişi yapmaya çalışıyor. İşte “ben nasıl beslenmeliyim”, “ben nasıl spor yapmalıyım”... Genelde erkekler oluyor, bayanlar da oluyor ama genelde

erkekler oluyor. Bu vücuda biraz erkekler meraklı olduğu için genelde erkekler bilgi almaya çalışıyor ya da diyalog kurmaya çalışıyor. Çok bakan falan oluyor hatta erkeklerden çok fazla oluyor (K6).”

“Tabii ki imrenen erkekler oluyor. Özellikle şunla başlar işte nasıl yaptın sen, nasıl yapabilirim gibi falan diye. Sonra bu sorular daha da ayrıntıya girer işte hangi ilacı kullandın, hangi yemeği yiyorsun şeklinde. Bu zaten imrenildiğinin açık bir göstergesidir. Nasıl anlatayım zayıf bir arkadaşım vardı spor salonunda kaç senedir yapıyorsun diye başladı oradan anlattım daha sonra gelip benden program almaya başladı, yemek programlarını hep benden almaya başladı. Onun dışında bana ilaç sormaya başladı, hangi ilaç kullanıyorsun falan diye. Yani açıkçası hayatımda yaptığım tüm uygulamaları göstermiş olduğum tüm gayretleri kopyalayıp kendi hayatına yapıştırmaya çalıştı yani bana tek tek sorarak. Bu bizim tabii ki iyi bir şey yani imrenilen birisi olmak iyi bir şey ama bazı durumlarda rahatsız edici olabiliyor çok fazla soruya maruz kalmak (K8).”

“Arkadaş ortamında sürekli muhabbeti açılıyor tabii bir ortama girdiğin zaman sürekli soruyorlar, aynı senin sorduğun gibi kaç senedir yapıyorsun işte buradan muhabbete giriyorsun. Adam mesela soruyor ben de başladım kardeşim diye işte yardımcı olur musun falan filan her yönden faydası oluyor yani. Erkekler konusunda da şöyle söyleyeyim erkeklerde de mesela atıyorum ben mesela yani çok fazla bu tarz şeylerden rahatsız olmaya başladım. Mesela eşimle gezemiyorum yani durduruyorlar erkekler sürekli sorular soruyorlar. İşte “hocam” diyor ki “sen bilirsin işte benim şurada bir sakatlığım var nasıl ne yapabilirim” falan ben de anlatıyorum. Ya da eşimle bir restorana gidiyoruz işte 65 yaşında 70 yaşında bir dede durduruyor bir şey oldu zannediyorum. Evladım diyor sen hangi salona gidiyorsun diyor yani. Sürekli bir ilgi var. Ondan sonra ilgi gösteriyorlar gençler, çocuklar işte ağabey bir pazı sıkar mısın? Bir fotoğraf çekilelim mi vs gibi bir şeyler çok oluyor yani bu tarz şeyleri çok yaşıyoruz (K10).”

“Yani düşünme değil de gerçekten açık yüreklilikle söyleyen çok arkadaşım (erkek) oluyor. Keşke biz de böyle olsaydık, biz de böyle çalışabilseydik ama çalışamıyoruz gibi gibi söylemler oluyor. Ya bu ben buna sevinmiyorum tabii ki hatta biraz üzülüyorum yani diyorum ki yani bu kadar olmasa da keşke bu arkadaş spor yapabilse diyorum (K13).”

Kaslı beden erkekliğin başarılığın dair bir simgesel sermayeye gönderme yapmaktadır. En kısa tanımıyla simgesel sermaye bir eyleyicinin bir konu hakkında prestijni gösteren bir sermaye türüne karşılık gelmektedir (Naulin ve Jourdain, 2016, s. 108). Yukarıda yer alan bulgular kaslı bedensel sermayenin erkekler nezdinde onaylanan bir erkeklik simgesi niteliğinde sahibine ayrıcalıklı bir konum bahsettiğine işaret etmektedir. Bununla birlikte kaslı bedensel sermayenin yalnızca erkekler arasında onay gören bir simge olduğuna söylemek yanlıştır. Zira hegemonik erkeklik kadınlar,

erkekler, farklı toplumsal cinsiyet biçimleri, azınlıklar gibi çeşitli unsurlar üzerinden hegemonyasını kurmaktadır (Connell, 2005). Bu anlamıyla hegemonik erkekliğin bir simgesi olarak kaslı beden sosyal yaşamda birçok aktör tarafından rıza gösterilen bir sermayeye işaret etmektedir:

“Yani zaten hani evet daha farklı yaklaşıyor insanlar bana. Bana yaklaşımlar daha ılımlı, daha pozitif, insanlarla ilişkim daha ılımlı olmaya başladı net olarak gözlemiyorum (K2).”

“Sosyal anlamda bu açıkçası birçok açıdan prestij oluşturmaya da sebep olur. Bu durum sana belli bir prestij kazandırır. Bunun artlarından bir tanesi kaslı vücut birçok kapıyı açar. Bir insan vücut yapıyor ve daha çok saygı görüyor. Toplumun %95’i kaslı olanla konuşur böyle bir avantajı var (K9).”

“Yani şimdi örnek olarak şöyle değerlendireyim ben bir yerden alışveriş yapmaya bile gitsem hemen kaslı olduğum için bana ayrı bir ilgi gösteriyorlar. Ya da benim telefonum arızalandı en son, Ankamall’e gittim telefon aldım. Şimdi oradan telefon aldığım arkadaş bana hemen ilgi gösterdi, yardımcı oldu, bütün özelliklerini saydı... Normalde diğer insanlara bu kadar ilgi göstermiyorlar. O yoğunlukta bana özel ilgi gösterdi arkadaş. Pazarda çok yoğundu. Hatta beni çekti ayrı bir yerde bana ekstra bir indirim yapabileceğini söyledi kulağıma ve bana ekstra indirimler yaptı. Yani bu en küçük örnek yani ama siz mesela başka bir yere gittiğinizde de pasaport çıkardığım bir yerde nüfusta sıra bitmişti dedim böyle yapmam gerekiyor hemen bana özel bir ilgi gösterdiler, işlemimi gerçekleştirdiler. Yani gittiğiniz her yerde aklınıza neresi gelirse ne iş yaparsanız yapın anahtardır yani bu görünüm (kendi vücudunu gösteriyor) her kapıyı açıyor (K10).”

“Mutlaka etkisi oldu hem çevresel hem de kendi içimde büyük etkileri oldu kaslı bedenim. Yani sizin vücudunuz yokken olduktan sonra o kadar aralarında fark var ki! Yani bir anda insan şaşırabiliyor inan. Şöyle örnek verebilirim mesela bir kafeye gitsem kesinlikle bir ikram gelir bana tanımasam bile! Kasaba gitsem etin en iyisi bana verirler. İşte ne bileyim lokantaya gitsem “oo hocam hoş geldin” hiç tanımadığım adam yani ikram eder bir şeyler ya da bana verebilecekleri yiyeceğin en güzelini verirler, vermeye çalışırlar. Vermeseler bile ilgileriyle, alakalarıyla beni onurize ederler öyle bir şey (K14).”

#### **4.1.2. Hegemonik erkekliğin inşasında dezavantajlı bedenler: Zayıf ve şişman erkekler**

##### **4.1.2.1. Zayıf erkekler**

Hegemonik erkeklik diğer erkeklerin kendilerine iktidar konumu sağlayabilmek için takip ettiği bir ideal tiptir (Bozok, 2009b, s. 438). Bir başka deyişle hegemonik erkeklik, erkekliğin kültürel olarak diğer erkekler ve kadınlar tarafından inşa edilen,



yüceltilen ve saygı duyulan bir formuna karşılık gelmektedir (Özbay ve Baliç, 2004, s. 93). Hegemonik erkeklik kendi normlarına uymayan diğer erkeklik biçimlerini ve kadınların varlığı ile baskın bir form olabilmektedir. Bu nedenle hegemonik erkekliğin varlığı ötekileştirdiği kadın, erkekler ve diğer toplumsal cinsiyet biçimlenmeleri ile mümkün olmaktadır (Connell, 2005, s. 77). Kaslı beden hegemonik erkeklik kimliğinin inşası sürecinde ve erkekler arası ilişkileri belirlemede önemli ölçüde rol oynamaktadır. Çünkü kaslı bedenin disiplin, güç, sıkı çalışma gibi erkeksi kodlarla üretilmektedir (Thompson ve Cafri, 2007, s. 3) ve bu anlamıyla hegemonik erkekliğin özelliklerini barındıran mesajlar vermektedir. Bozok (2009b, s. 439) hegemonik erkekliğin özelliklerinden bazılarını taşıyarak hegemonik erkekliğin pratiklerine katılan erkeklerin ataerkil iktidardan daha fazla pay elde edebildiğini fakat hegemonik erkeklik dinamiklerine uyum sağlamayan ya da belirli nedenlere bağlı olarak uyum sağlayamayan erkeklerin ataerkillik karşısında daha dezavantajlı bir konuma sahip olduğunu belirtmektedir. Erkeklerin hegemonik erkeklik ideal tipinden uzaklaştıkça toplumsal yaşam içerisinde iktidar kayıpları yaşadıkları göz önüne alındığında kaslı bedenin karşısında zayıf erkek bedeni – en azından vücut geliştirmeci erkekler için – erkekler arasındaki hiyerarşide alt sıralarda yer almaktadır. Yapılan çalışmalarda vücut geliştirmeci erkeklerin zayıf erkekleri güçsüzlük ve özgüvensizlik ile ilişkilendirerek erkeklik kurumundan dışladıkları görülmektedir (Wiegers, 1998; Grogan ve Richards, 2002; Karaçam, 2015). Bu bağlamda katılımcıların dördü zayıf erkek bedenini özgüvensizlik ve güçsüzlük ile ilişkilendirmektedir:

“Zayıflık benim için özgüvensizlik, cesaretsizliği ifade ediyor benim için. Memnun olanlar var memnun olanlar üşendiği için spor yapmıyor ama dedim ya her insan vücut yapmalı fit olmalı en azından hafif böyle kas yani her insan yapsın, her insan yapmalı benim görüşüm bu... Benim eski halim olsaydı gösterirdim de kaburgalar sayılıyordu Somalili çocuklar gibiydim yani. Benim başka arkadaşım var iki metre ama aşırı ince kol var aşırı küçük yardım etmeye çalışıyorum ama nafi! Yazık diyorum ya böyle geziyor yani (K1).”

“Benim için zayıflık bence dünyanın en kötü şeylerinden birini ifade ediyor, kesinlikle zayıf olmak istemezdim çok zor bir olay. Sağlık açısından şöyle olabilir zayıf kişilerde testlerini verip normale sağlık açısından bir problem yoktur belki ama psikolojik olarak ve görüntü açısından ilk başta bahsetmişik ya işte özgüven açısından bence çok kötü düşük yani (K2).”

“Hocam zayıf erkekler yani zayıf ya hocam seçim bu kendi kararı. Kesinlikle küçümsemiyorum ama o onun tercihi. Hocam zayıf erkek güçsüz bana göre güçsüzdür yani (K4).”

“Valla ben zayıf olduğum zamanlarda hani herkesi kast etmiyorum ama ben zayıfken halimden memnun değildim yani. Yani ne bileyim zordu yani benim için. Ya mesela kendimi güçsüz hissediyordum, kıyafet giydiğim zaman üstüme yakışmadığını düşünüyordum, her yönden kötüydü yani (K10).”

“Kendine olan özgüvensizliği temsil ediyor. Yani özgüven açısından soracak olursan bana çok bir güven teşkil etmiyor zayıf erkek bedeni. Zayıf erkek bedeni bana kalırsa bana göre zayıf erkek yani güçsüzlüğü temsil ediyor. (K17).”

Katılımcıların ifadelerinden de anlaşılacağı üzere zayıf beden erkekliğin inşasında ötelenen, istenmeyen ve ikincilleştirilen bir sermayeye işaret etmektedir. Kimmel’e (2013, s. 93) göre tarihsel ve kültürel bağlamda üretilen bir olgu olarak erkeklik, farklı cinsel yönelimler ve etnik unsurlar ile birlikte evrensel anlamda bir kadınlık oluşumu karşısında konumlanan bir toplumsal cinsiyet biçimlenmesidir. Bu açıdan erkek olmak kadın olmadığını kanıtlamaya dayalı bir mücadele biçimidir (Seidler, 1989, s. 18). Bu mücadele ilişkisi kadınsı kimliğin tam karşıtı olarak kurulan ve kadınsılığı dışlayan söylem, sembol ve pratikler ile üretilen bir olgudur (Cornwall ve Lindisfarne, 1994, s. 11). Günümüzde kadın bedeni imgesi diyetler ile zayıf bir ideal etrafında tanımlanmakta, tam karşısında duran erkek bedeni ise kaslılık ile idealize edilmektedir (Sancar, 2013, s. 245). Hegemonik erkekliğin bir sembolik bir ifadesi olarak kaslı erkek bedeninin kültürel anlamları düşünüldüğünde, karşısında duran zayıf beden erkekliği temsil etme gücü açısından oldukça “zayıf” kalmaktadır. Bu zayıflık ilişkisi kaslı beden bir güç sembolü olarak kurgulanmasına paralel bir biçimde tam karşısında duran zayıf bedeni güçsüzlük ile anlamlandırmaktan kaynaklanmaktadır. Bir anlamıyla zayıf beden bir kadınlık sembolü olarak temsil edildiğinden erkekler erkeklik kimliklerini kurmak için kadınlığın zıt bir sembolü olan kaslı bedene sahip olmayı arzulamaktadır. Bu açıdan düşünüldüğünde zayıflık bir anlamıyla vücut geliştirmeciler için “erkeklikten çıkmak” olarak yorumlanmaktadır. Araştırma kapsamında görüşülen dört katılımcı tıpkı diğer katılımcılar gibi zayıflığı özgüvensizlik ve güçsüzlük ile ilişkilendirmektedir. Bununla birlikte katılımcılar zayıf bedeni erkeklik kurumundan dışlamaktadır:

“Zayıflık yani zayıf yani güç olarak, psikolojik olarak zayıf yani ne bileyim yani şöyle diyeyim bir erkeğin zayıf olmaması gerekiyor bana göre. Bir erkeğe zayıflık yakışmıyor yani, erkek dediğin ne bileyim biraz güçlü görünmeli yani erkek gücün simgesidir hani her zaman kendine olan güveni olsun, karşı cinsle olan ilişkilerinde olsun her zaman bence erkek güçlü görünmelidir yani bunun için de kendisine spor anlamında dikkat etmesi gerekmektedir. Yani bence ben de zayıf olduğum dönemleri biliyorum, çok güçlü iri yarı olduğum dönemi de çok iyi biliyorum... Yani ikisi arasındaki farkı çok net görebiliyorum yani kendimde olan veya insanların bana karşı bakış açısını çok net görebiliyorum yani (K6).”

“Yani çünkü erkek yani erkeğe zayıflık olmaz! Şöyle bir şey söyleyeyim aynaya baktığın zaman kendini iyi hissediyorsan her şeyin iyi gider, kendini kötü hissediyorsan ne bileyim aynaya baktığın zaman cılızsın kendini kötü hissedersin. Mutlu değilsindir, mutlu rolü yapabilirsin belki (K7).”

“Zayıflık güçsüzlüğü ifade ediyor yani bir erkek çok zayıfsa güçsüzdür. Yani arkadaşlarının arasında bile yer edinemez yani. Mesela farz et 1.92 boyunda çok zayıf bir çocuğu baz alalım kesinlikle postürü bozuktur ve kambur duruyordur. Ondan sonra yürüyüşü böyle sallanarak gidiyordur, her yeri oynuyordur. Çok zayıf olduğu için hep dalga konusu olur veya kaale almaz hiç kimse (K11).”

“Benim için zayıflık bir erkeğe zayıflık yakışmıyor ya! Çünkü hani bir erkek kendine bakmalı, bu benim demeli yani Allah ona bu vücudu vermiş geliştiresin diye yani. Çünkü daha iyi görünmeli yani güçlü olmalı. İdeal bana göre bir mezomorftur... Kalın omuz büyük omuzlar (K18).”

#### ***4.1.2.2.Zayıflık nedeniyle vücut geliştirmeye başlama***

Erkeklerin vücut geliştirmeye başlamasının ardında kendi bedenlerinden duyduğu hoşnutsuzluklar yatmaktadır. Alan çalışmasından elde edilen verilere göre bu hoşnutsuzluğun zayıflık olduğu anlaşılmaktadır. Zira 16 katılımcı zayıf bir bedene sahip olmalarından kaynaklı vücut geliştirmeye başladığını belirtmektedir. Klein (2007, s. 72) vücut geliştirmeci erkeklerin vücut geliştirmeye başlamadan önce sahip oldukları bedensel sermaye nedeniyle kendilerini sosyal ilişkilerinde zayıf ve özgüvensiz kişiler olarak gördüklerini, bu nedenle vücut geliştirmeye başladıklarını vurgulamaktadır. Az önceki bulgulardan da anlaşılacağı üzere katılımcılar zayıf bedeni özgüvensizlik ve güçsüzlük gibi kadınlara ait olduğu düşünülen özellikler temelinde ikincilleştirmektedir. Çünkü zayıf beden içerdiği “feminen” anlamlar nedeniyle erkeklik kimliğine bir tehdit olarak algılanabilmektedir. Gilmore’a (1990, s. 221) göre ise erkeklik süregelen bir şekilde kadınlıktan sıyrılmak uğruna verilen çabalar bütünüdür. Yapılan çalışmalara

göre erkekler çoğunlukla zayıf bir bedene sahip olmalarını gerekçe göstererek vücut geliştirmeye başladıklarını belirtmektedir (Vartanian, vd., 2001; Ridgeway ve Tylka, 2005). Çünkü zayıflık erkekler için bir özgüvensizlik yaratan bir durumdur ve bu nedenle vücut geliştirmeye başlamak gerekmektedir:

“Ben vücut geliştirmeye kas kütlelerini arttırmak için başladım. Daha zayıftım öncesinde. Yani rahatsız edecek boyutta değildi fakat vücudumun kas gelişimini genetik olarak yatkın olduğunu fark edince yani kaslı olsun istedim, kas üstüne kas koymak istedim. Daha sonra çalıştıkça güçlendim, güçlendikçe de kendimi daha iyi hissettim. Psikolojik olarak özgüvenimi arttırdı bu artışın da devam etmesini isteyince ilerleyen süreçte bu aşamaya geldik (K13).”

“Düşünün yani normal hiç kilolu olmasa bile göbeği olan zayıf bir insandım. “Giydiğin üstüne yakışsın yeter” benim de tam amacım buydu, biraz göbek gitsin kilo vereyim, biraz da hacim kazanayım yani giydiğim üstüme yakışsın amacıyla hareket ettim bu sporda (K2).”

“Valla ben çok zayıftım. Yani biraz da dedim özgüven falan yerine gelsin çünkü 54 -55 kilolarda geziyordum ben. Hani dedim biraz kendimi toparlayayım sonra başladık bu sefer bağımlısı olduk bırakamadık. Şu an 100 kiloyum hala devam ediyor (K10).”

“Ben önceden zaten çok zayıftım önceden arkadaş ortamında falan herkes söylerdi bana çok zayıfsın, zayıfsın, zayıfsın diye. Daha sonra zaten spor yapınca kilo almaya başladım, büyük bir hırs geldi oldu 5-6 ay içerisinde eve kapattım kendimi insan yüzü görmedim. Tabaklarda değil, leğenlerde yemek yeme başladığım günler oldu baya 12 öğün yemek yediğim günler oldu. Ama kafamda bir hırs ve hedef vardı. Daha sonra o hedefe ulaştım. Yavaş yavaş dışarı çıkabilmeye başladım, arkadaşlarım lise arkadaşlarım aradılar beni, çağırdılar, gördüler ve çok şaşırdılar. Beni daha çok bu yani motive etti. Böyle bir şey olmuştu (K18).”

Katılımcılardan ikisi şişmanlık nedeniyle vücut geliştirmeye başladığını belirtmektedir. Ayrıca katılımcılardan K8 vücut geliştirmeye ilk başta şişman olduğu gerekçesiyle başlamıştır. Fakat söz konusu katılımcı bir süre sonra verdiği kilolardan rahatsız olmaya başladığından vücut geliştirmeyi sürdürdüğünü beyan etmiştir. Bu nedenle K8 “zayıflık nedeniyle vücut geliştirmeye başlama” başlığı altında değerlendirilmiştir:

“Şöyle söyleyeyim benim küçük yaşta bir kilo problemim vardı obezite kapsamındaydım. O problemle başladım vücut geliştirmeye. Daha sonra zayıfladıktan sonra vücut geliştirmeye geçiş yaptım. İlk amacım kilo vermek için başladım. İlk önce kilo verdim,

boyum uzundu bu kez fazla zayıf kaldığımı hissettim. Fazla zayıf kaldığımı hissettikten sonra vücudu şekillendirmek amaçlı, kas geliştirmeye başladım bu şekilde amacım irileşmekti. Bunu elde etmeye çalışarak devam ettim (K8).”

Tüm katılımcıların zayıf bir bedenden aynı dinamiği kaynak göstererek rahatsız olduklarını söylemek mümkün değildir. Katılımcılardan K1 zayıf bedeni erkekler arasında kaybedilen bir mücadele ile ilişkilendirdiğinden vücut geliştirmeye başladığını belirtmektedir. Çünkü kaslı beden erkekliğin kazanıldığına dair bir semboldür ve aynı zamanda diğer erkekler üzerinde sembolik bir iktidar kurabilmektedir. Bu anlamıyla kaslı bir erkek olmak erkekler arası hiyerarşi ilişkilerini düzenlemektedir (Gillet ve White, 1992, s. 358). Bunun tam karşısında duran zayıf beden ise özgüvensizlik ve güçsüzlük ile temsil edilmektedir. Öte yandan hegemonik erkeklik açısından düşünüldüğünde erkeklerin çocuk yaştan itibaren hegemonik erkeklik değerlerini üreterek birbirleri arasında hiyerarşi kurdukları belirtilmektedir. Nitekim Kimmel (2013, s. 99) erkek çocuklarının hegemonik erkeklik değerlerine referans göstererek birbirlerini dışladıklarını belirtmektedir. Tatangelo ve Ricciardelli (2013, s. 591) erkek çocuklarının kaslı erkek bedenine ayrıcalıklı bir konum atfettiklerini belirtmektedir. K1’in çocukluk yıllarında yaşadığı deneyim erkekler arası ilişkilerin bedensel sermaye üzerinden nasıl geliştiğine dair önemli bir bulgu olmuştur:

“Benim bileklerimi göstereyim bak bileğimden ince kolum vardı benim çok zayıftım yani. Ben sanıyorum ki işte kilo alırım bir iki ay sonra bırakırım... Yani çok zayıftım ondan başladım yani. İlk amacım kilo almaktı yani kilo almak için başladım, kilo alayım ben bırakırım dedim yani bu kadar (vücudunu gösteriyor) iri olmam diyordum... Zayıfken mesela çok itilip kakılıyordum. Biraz da ondan mesela başladım. Kendimi özgüvensiz hissediyordum o zamanlar. O yüzden yani ne bileyim beni tatmin ediyor bu vücut (kendi vücudunu gösteriyor)... Aynanın karşısına geçiyorum tatmin oluyorum eski sıska K1’i hatırlıyorum şimdikine bakıyorum “ulan ya” diyorum valla. Kendim için yani, kendimi iyi görmek için yani. Yani bu dövme için cesaret belirtisi değil sadece özgüven. Kafeye oturduğumda şu kıyafet üstüme otursun bir nevi ego tatmini... İlk 7 yaşında hatta bir anım var kuzenlerle falan anlatayım. Kuzenlerle oturuyoruz böyle herkes kollarını sıkıyor falan çıkıyor yumurta gibi gösteriyor ben gösteriyorum çıkmıyor dümdüz bir şey oluyor. Sonra işte yok “sende daha yok mu?” falan muhabbeti dönüyor. Bu durumdan çok rahatsız oluyordum olmam mı ya psikolojim bozuluyordu, diyordum “ulan ben de yapacağım, edeceğim” falan (K1).”

K1’in ifadelerinden anlaşılacağı gibi zayıf beden erkeklerin erkekler arası ilişkilerinde tabi konumlara gelmesine neden olabilmektedir. Bununla birlikte zayıf

bedenin “dezavantajı” yalnızca grup içi ilişkilerden kaynaklanmamaktadır. Gündelik yaşamda da zayıf erkekler tabi konumlara itilebilmektedir. Çünkü hegemonik erkeklik erkekliğin ideal bir formu olarak erkekler, kadınlar dolayısıyla toplumun tüm üyeleri tarafından rıza gösterilen bir ideal tiptir (Connell, 2005, s. 77). Hegemonik erkekliğin bedensel bir formu olarak kaslı beden bu nedenle erkekler tarafından arzulanan bir simgeye dönüşmektedir. Erkekler bu anlamıyla toplumsal bir baskı altındadır (Darden, 1972; Heinberg ve Thompson, 1992; Morrison, Morrison ve Hopkins, 2003; Thompson ve Cafri, 2007; Karaçam, 2015). Erkekler tarafından bu baskı o denli içselleştirilmiştir ki katılımcıların üçü tüm erkeklerin kaslı bir bedeni arzuladığını varsaymaktadır:

“Yapmaya nasıl karar verdim. Ben vücut geliştirme yapmadan önce basketbol oynuyordum yani yoğun bir şekilde basketbol oynuyordum. O dönemde işte silahlı kuvvetlerin açmış olduğu bir sınava girdim. Kazandım, askeri personel olduğumda çok zayıftım yani bundan yaklaşık 30 kg daha zayıf bir insandım. Biraz kilo almak için, biraz hacim kazanmak için başladım ben bu spora. Seviye ilerledikçe de bu sporu (vücut geliştirmeyi) profesyonel olarak yapmaya karar verdim. Beni en çok teşvik eden şey tabi ki herkesin vücut geliştirme birinci tercih etme sebebi görüntüdür. Yani daha iyi bir görünüm, daha nasıl söyleyeyim daha böyle iri, daha güçlü, böyle kendine aynaya baktığı zaman kendini beğenebilecek bir görüntüye sahip olmak tabii ki en önemlisi. Vücut geliştirmeye başlamaya temel sebebim buydu yani. Valla çok zayıftım öncesinde. Ben sana istiyorsan yollayabilirim fotoğrafı. Şunu söyleyeyim bedenimde nasıl bir değişiklik oldu tabi ki güçlendim, kilo aldım. Fiziki görüntüm çok değişti, yüz hatlarım bile değişti, kendime olan güvenim arttı (K6).”

“Şöyle söyleyeyim ilk başta kilo almak için başladım vücut geliştirmeye... Şöyle söyleyeyim ben başladığımda 56 kiloydum, 86 kiloya kadar çıktım. Vücudum yağ oranı yani, evet sadece ilk başta kilo almak kaslanmak için başladım ben. Ondan sonra her erkeğin hayali olduğu gibi biraz kas yapayım mantığıyla bu yola bu yolda yürümeye başladım (K7).”

“Yani her erkeğin hayalinde olan bir şey o vücut geliştirme yapmak. Yani nasıl diyeyim biraz zayıftık o zamanlar yani biraz kilo almak için öyle başlıyorsun. Yani zayıf olmaktan rahatsız oluyordum, giydiklerin yakışmıyor olmuyor üzerine baya bir zayıftık o zamanlar e tabi insan ister istemez şey yapıyor. Ondan sonra vücudun iyi olunca daha artık profesyonel olmaya başlıyorsun. Ondan sonra bırakamıyorsun yaşam biçimin oluyor daha da yükseğini hedefliyorsun hep (K16).”

İki katılımcı diğer katılımcılar gibi zayıf bir bedene sahip olmaktan kaynaklı yaşadıkları memnuniyetsizlikleri dile getirmektedir. Bununla birlikte söz konusu katılımcıların vücut geliştirme çalışmalarını yapmadan önce sahip oldukları zayıf

bedensel sermayenin kendilerine sosyal ve gündelik yaşamda bir dezavantaj yarattığını belirtmektedir. Sawicki (2016, s. 294) yaptığı çalışmada vücut geliştirmeci erkeklerin gündelik yaşamdaki avantajlı konumlarını elde ettikleri kaslı beden aracılığı ile avantajlı bir konuma dönüştürdüğünü, bedenlerini bir statü aracı olarak kullandıklarını belirtmektedir. İki katılımcı zayıf bedenine erkeklığe dair barındırdığı “dezavantajlı” kültürel anlamlar temelinde sosyal hayatta yaşadıkları olumsuz durumu bertaraf etmek için vücut geliştirmeye başladıklarını ifade etmektedir:

“Ondan sonra daha sonrasında işte biraz vücut geliştirmeye başlamam benim şey oluyor boks yaparken işte ağırlık çalışayım ben çok zayıftım. 50 – 55 kilo bir gençtim yani... Ondan sonra hani biraz kas yapayım, biraz güçleneyim amaçlı başladım. Şimdi ben normalde aslında vücut geliştirmeye başlamadan önce çok korkak bir gençtim. Ondan sonra kafamı yerden kaldıramazdım. Ondan sonra içine kapanık büyüdüm. Yani hani öyle kimseyle çok konuşamazdım. Ondan sonra sadece yakınlarımla konuşurdum. Böyle iletişim kuramazdım. Bir insanla samimiyet kurabilmem için aylar geçmesi gerekiyordu (K11).”

“17. yaşımın yazıydı işte üniversitedeydim. Orada zayıf biri olarak yani fiziki açıdan kendimi yetersiz gördüğüm için o yıllarda tabii çok yaygın olmayan bu sporu böyle spor amaçlı, aktivite amaçlı. Yani bu benim genetik açıdan da ektomorf vücut yapım hızlı metabolizmalı olan bir vücut yapısına sahip olduğum için çok zayıftım sıksıkaydım ama sağlık problemi değildi onu biraz değişim gösterdiği için hemen kilo aldım kısa sürede, kas kütlem arttı vücut geliştirmeye başladıktan sonra. Gelişimi gördükçe tabii devamını getirdim ister istemez psikolojik ne bileyim sosyal yani her yönden etkiledi yani insandaki özgüven artışını vs. bu şekilde yani. Yani sana ilk yaptığı şey bu o pısrıklık, o kendine çekiniklik durumunu ortadan kaldırıyor o sosyal hayatındaki ve tamamen bambaşka kendisine özgüveni olan, her şeyi yapabilecek iradesi olan fiziki ve ruhsal şeye ulaşıyorsun (K14).”

Zayıf erkek bedeni katılımcıların ifadelerinden anlaşılacağı gibi erkeklik kimliğini inşa etme sürecinde “dezavantajlı” bir imgeye işaret etmektedir. Kaslı beden imgesi erkek gücünü ve iktidarını meşru bir zemine yayarak erkeklik kimliğini pekiştirmektedir. Çünkü kaslı erkek bedeni disiplini, gücü ve iktidarı temsil eden bir olguya karşılık gelmektedir (Thompson ve Cafri, 2007, s. 3). Fakat bunun tam karşısında yer alan zayıf beden imgesi bir anlamıyla erkeklığın sembolik olarak kanıtlanamadığı bir olguya işaret etmektedir (Wiegers, 1998; Grogan ve Richards, 2002; Karaçam, 2015). Zayıf beden ve erkeklik ilişkisinde ortaya çıkan bir diğer bulgu ise katılımcıların zayıf bir bedene sahip olmaktan duyduğu korkudur. Yapılan

çalışmalar kas elde etmek uğruna vücut geliştirme yapan erkeklerin zayıflıktan duyduğu endişeyi gözler önüne sermektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar erkeklerin zayıf olarak tarif edilmekten endişe duyduklarını ve bu nedenle vücut geliştirme gibi pratiklere katıldıklarını belirtmektedir (Vartanian, vd., 2001; Ridgeway ve Tylka, 2005). Benzer bir şekilde başka bir araştırmanın bulguları çoğu erkeğin zayıf bir bedene sahip olmaktan dolayı bedensel bir memnuniyetsizlik durumu yaşadıklarını belirtmektedir (Leit, Gray ve Pope, 2001, s. 337). Yapılan çalışmalardan anlaşılacağı üzere erkekler arasında zayıf görünme yaygın bir endişe haline gelmektedir. Vücut geliştirmeciler ile ilgili yapılan çalışmalar erkeklerin vücut geliştirme ile birlikte elde ettiği kaslı beden aracılığı ile kendileri daha “erkeksi” hissettiklerini belirtmektedir (Mishkind, vd., 1986; Wiegers, 1998). Bir anlamıyla kaslı bedensel sermayeye sahip olmak erkekliğini kanıtlamaktır. Fakat erkeklik her an kaybedilebilir potansiyeli barındırmaktadır (Real, 2004, s. 176). Dolayısıyla kaslı bedensel sermayesinin kaybedilmesi erkekler tarafından bir erkeklik kaybı olarak deneyim edilebilmektedir. Bu anlamıyla zayıflama korkusu erkekler için “erkeksilik” hissini kaybetme korkusu olarak anlaşılabilir.

“Yok, takip etmiyorum (ölçüler)... Ne kilomu tartarım ne de yani. Çünkü azaldı mı onlar benim psikolojimi bozuyor. Bedenime çok önem veririm tabi, çok takıntılıyım bu konularda... Şu an formumdan memnun değilim açıkça söylemek gerekirse. Daha çok adale istiyorum daha kas ve daha çok şişkinlik istiyorum özellikle göğüsler ve kol. Çünkü seni gösteren yerler yani. Zaten sırtım anatomik yani genetik olarak iyi. O yüzden çok önem vermem ama göğüs ve kol seni gösterendir (K1).”

“Bir de negatifi var, bu sporu bırakırsan daha doğrusu bırakırsan demeyeyim de antrenman yapmadığında bir düşüşe geçtiğin zaman müthiş bir kompleks oluşuyor. Yani sokağa çıkamaz oluyorsun, plaja çıkamaz oluyorsun. Hâlbuki herkesten çok daha iyisin ama birazcık formunun düşük olduğunu hissetmek seni müthiş bir şekilde mahvediyor yani yıkım oluyor (K3).”

“Ben ölçülerime hiç bakmam. Çünkü eksik falan gördüğümde psikolojik olarak beni etkiliyor. Hiç bakmam. Ben kendi bedenimden memnun değilim. İlla ki memnun olmuyorsun zaten, başladığım döneme kıyaslarsak çok daha iyi ama illa ki oluyor yani ki zannetmiyorum öyle bir şeye geleceğimi (K5).”

“Zayıf erkek bedeni ne düşünüyorum? Allah korusun ya! Olmaması gereken bir şey! (K7).”

“Mesela spora gitmeyip kız arkadaşım ile bulduğum zaman günah işlemişim gibi hissediyorum, huzursuz oluyorum, rahatsız oluyorum. Hani acaba küçüldüm mü,



zayıfladım mı? Formdan düştüm mü, güçsüzleştim mi? Bir antrenman bir antrenmandır yani insanın moralini bozabiliyor (K10).”

Vücut geliştirme doğrudan bedeninin görseelliği ile ilgili bir spor olduğundan diğer sporlara nazaran kaslı erkek beden imgesinin görünürlüğü daha fazla ön plandadır. Vücut geliştirmecilerin en büyük motivasyon kaynağı Mason’un (1992, s. 29) belirttiği gibi büyüklüktür. Dolayısıyla vücut geliştirmecilerin en büyük amacı daha iri ve büyük görünmektir. Nitekim yapılan bir çalışma, katılımcıların hepsinin kaslı bedensel sermaye biçimine sahip olmalarına rağmen kendi düşündükleri ideal vücut tipinden çok uzak olduklarını belirtmektedir (Peter ve Phelps, 2001, s. 283). Bu anlamıyla bir alt kültür olarak vücut geliştirmede nihai amaç daha fazla kaslı görünmektir. Bunun sonucu olarak vücut geliştirme alanında bedenden duyulan memnuniyetsizliğin oldukça fazla olduğu göze çarpmaktadır. Katılımcılardan üçünün ifadelerinden anlaşılacağı üzere bedenden duyulan memnuniyetsizlik ve zayıflama ya da kas hacmini kaybetme korkusu vücut geliştirmecilerin *habitusunda* vardır:

“Yok, memnun değilim. Yani bunun bir kriteri yok. Eğer aynaya bakıp ben çok iyiyim diyorsanız spor olayınız bitmiştir. Spor yapamazsınız. Dünyanın en iyi sporcusu bile Mr. Olympia bile aynanın karşısına çıktığı zaman mutlaka bir eksikliğini görür, zaten sporu yaptırır da budur. Onu kapatmam lazım falan diye (K3).”

“Bunun net bir cevabı var. Net cevabı da ben çoğu vücut geliştirmeci ile aynı fikirde olduğum için söylüyorum. Hiçbir zaman kendi fiziğimiz bize yeterli gelmez, hep daha iyi yapabileceğimize inanırız ve şu anda yok ya öyle bir şey yok diye düşünürüz hep daha iyisini isteriz. Ama hiçbir zaman o ideal fizik tanımını yoktur bizim için (K8).”

“Yani şu an ben kendi bedenimden çok memnun sayılmam ama biraz daha gözle görülür irileşmek var, biraz daha bacak çalışıp. Ya sonu gelmiyor çünkü dedim ya ben 70 kilo olurum bırakırım dedim. Hani biraz t shirtler üstüme otursun diye başladım. Sonra 70 oldu, 80 oldu, 80 oldu, 90 oldu. Hani bu artıyor bitmiyor yani hastalık haline geliyor bu bağımlılık haline geliyor. İstenilen o aslında şimdi bir şey giydiğin zaman üstüne olmadığı zaman bu zaten bütün vücut geliştirmecileri mutlu eder. Çünkü amacımız zaten büyümek anladın mı? Her sene bir mont alacağım zaman kışın mesela her sene bir beden daha arttırmak medium’dan large’ a geçmiş, large dan XL’ye geçmek bizi mutlu eder yani. Bizim amacımız bu. Yani bakıyorsun omuz genişlemiş falan filan geçen seneye göre baksana diyorsun. Ya ben mesela hep aynı mağazadan alırım, ben takım elbise aldım 8 drop. O da bak şimdi daha ceket sıkmaya başladı (gülüyor). Bir dahaki düğünde yeni ceket alacağım yani (K10).”

#### **4.1.2.3.Şişman erkekler**

Hegemonik erkekliğin inşasında kaslı erkek bedeni sahip olduğu “erkeksi” anlamlar ile hegemonik konumunu zayıf erkek bedeni üzerinden kurmakla birlikte şişman erkek bedeni de tabi olan bir beden sermayesine işaret etmektedir. Zayıf erkek bedeninin ikincilleştirilmesi çoğunlukla hegemonik erkekliğin güçlülük özelliğine gönderme yaparak gerçekleşmektedir. Zira Gilmore (1990) erkekliğe atfedilen bedensel güçlülük özelliğinin erkekliği yeniden üretme sürecinde önemli bir yeri olduğunu belirtmektedir. Bu anlamıyla erkekliğin üretimi erkek bedeninden ayrılamaz bir biçimde gerçekleşmektedir. Kaslı erkek bedeni güçlülüğün sembolü haline gelerek erkeklerin erkeklik kimliklerini garanti altına almaya aracılık eden bir olguya işaret etmektedir. Bu anlamıyla kaslı beden erkekliğe kültürel olarak bahşedilen güçlülük özelliğini meşrulaştıran bir imge niteliği göstermektedir (Turan, 2016, s. 230). Bununla birlikte vücut geliştirmeciler için erkekliğin inşasında bir diğer “dezavantajlı” beden şişman erkek bedenidir. Şişman erkek bedeninin bu konumu günümüzde şişman bedene yüklenen anlamlardan kaynaklanmaktadır. Şişman beden üretilen modern iktidar teknolojileri aracılığı ile günümüzde kontrolsüzlüğün bir ifadesi olarak okunmaktadır (Pedersen, 2010, s. 7). Zayıf erkek bedeninin dışlanması daha çok hegemonik erkekliğin güçlülük özelliği referans alınarak gerçekleşirken, şişman erkek bedeni kontrol ve irade özelliği temelinde ikincilleştirilmektedir. Zira irade hegemonik erkekliğin bir özelliği olarak erkeklerin beden algısını belirlemede önemli ölçüde rol oynamaktadır (Sancar, 2013, s. 246). Yapılan çalışmalarda vücut geliştirmeci erkekler yağ oranı yüksek erkek beden tipini tembellik söylemi ile hegemonik erkeklik kurumundan dışlamakta ve ilgili beden tiplerini erkeklerin tabi kılınmış konumuna itmektedir (Wiegers, 1998, s. 157; Karaçam, 2015, s. 99). Kaslı beden acıya katlanma, çalışma, disiplin gibi anlamlar içermekte ve bu anlamıyla bir erkeklik kimliği sembolü haline gelerek şişman erkek bedenini ikincilleştirmektedir. Çünkü kaslı beden kültürel olarak erkekliğe atfedilen özellikleri taşımanın yanı sıra erkeğin kendi bedeni üzerindeki iktidara da gönderme yapmaktadır (Meral, 2011, s. 310). Dolayısıyla şişmanlık bir yanıyla bireylerin kendi üzerindeki kontrolü de - dolayısıyla erkekliğini de yitirmesi - anlamına gelmektedir. Nitekim Mosher (2001) medya içeriklerinde şişman erkeklerin diğer beden imgelerine sahip erkeklerden daha fazla oranda cinsel, ekonomik, sosyal ve patriarkal olarak iktidarsızlık ile temsil edildiğini belirtmektedir. Bir başka deyişle kaslı beden öz denetimi ifade ederken, şişman beden utanç kaynağı olarak kurgulanmaktadır (Oğuz,

2005, s. 32). Bu kapsamda katılımcıların birçoğunun şişman erkek bedenini iradesizlik ile ilişkilendirdiği görülmektedir:

“Zavallı derim onlara (şişman erkeklere) çünkü bu zamana gelene kadar ne yaptın neden bunları kendine yaptın derim o insanlara. Keşke bunu yapmasaydın derim çünkü hani eyvallah herkes spor yapmayabilir kimisi sevmez, kimisi üşenir ama herkesin vücudu iyi olmak zorunda. Şişman bir erkeğe ise ben önce yardım etmek isterim. İsterse hiç para almadan yardım etmek isterim. Çünkü can-ı gönülden istiyorsa yaparım yani. Ama diğer türlü ben zayıflayıp bırakacağım derse kusura bakma hacım yardım etmem derim. Öğütler veririm tavsiyeler veririm, ama iyi derim en azından spora başlamış farkına varmış. Mesela programlar var ya adamlar böyle kocaman ya diyorum sen ne yaptın kendine böyle diye... Yemek yemek de bir bağımlılık aslında ama bir nevi tembellik yani yemek yeme tembelliği şişmanlık. Yeme yani karışırım koli bandıyla bağla ağzını yeme yani... İsteğe bağlı hallerde o zaman kötülerim yani önyargı ile bakarım onlara (K1).”

“Şişmanlık da iyi bir şey değil yani o da sıkıntı özgüven eksikliği oluyor dışsal görünüş bozukluğu. Kesinlikle iradesizlik ve tembellik bence şişmanlık ama bazen de genetik olabilir tabi şişmanlık. Ama şişmanlık iradesizlikten kaynaklanır %100 net olarak söyleyebilirim (K2).”

“Hocam şişman olanlara (erkeklere) ben iradesiz gözüyle bakıyorum ya. Hani önemli bir hastalık dışında nefesine hâkim olamayan insanlar topluluğu olarak görüyorum. Boğazını biraz kısıp ya da sırta bir çuval taşımayacak ama öyle değil yani (K4).”

“Erkeğe şişmanlık olmaz. Şişmanlık aynı ya Allah korusun! Kocaman bir göbeğin varsa... Kiloluluk tembelliktir, boş vermişliktir, şımarıklıktır, umursamazlıktır. Şöyle söyleyeyim bir erkeğin vücut yağ oranı kesinlikle ve kesinlikle %15, %16'yı geçmemesi gerekmektedir. Karnının yağ bağlamaması gerekli. Az da hafif şiş bile olsa karın kaslarının, karın adalelerinin belli olması gerekli (K7).”

“Şişmanlık hakkında valla yorumum şu insanın beslenmesine ve disipline bağlı yani. İnsan yemedikten sonra şişmanlayamaz ya da istediği zaman zayıflayabilir. İnsan iradesine bağlı, irade ile ilgili (K10).”

Bedeni iktidar ilişkilerinin merkezine alan Foucault (2007, s. 57) kapitalizmin gelişmesi için bir ön koşul olarak gördüğü biyo iktidar mekanizmasının söylemler üreterek bedeni disipline ettiğini belirtmektedir. Bu kapsamda beden farklı araçlarla disipline edilen söylemlerle donatılmaktadır. Bedeni disipline eden kurumlardan birisi de modern tıptır. Zira tıbbi bilgi kapitalizmin ve tüketim kültürünün devamlılığını sağlayabilmek için “sağlıklı” bireyler üretmektedir. Bu anlamıyla tıp kapitalizmin

verimlilik vurgusu temelinde bireylerin ve nüfusun bedenlerini toplumsal kuralların gereklerine uygun bir biçimde disipline etmektedir (Turner, 2011, s. 244). Zira modernite öncesi zenginlik ve varıllık ile ilişkilendirilen şişman beden tıbbi bilginin etkisiyle günümüzde kontrolsüz bir imgeyi ve iradesiz bir psikolojiyi ifade etmektedir (Pedersen, 2010, s. 7). Bir başka ifadeyle şişman olmak bireyin kendi bedeni üzerindeki denetimi ve kontrolü kaybetmesi anlamına gelmektedir (Turner, 2011, s. 32). Çünkü kapitalizmin devamlılığını sağlayacak nitelikli bir nüfus şişmanlık ve şişmanlığa bağlı hastalıklardan kurtulmanın bir ön koşulu olarak kabul edilmektedir ve bu nedenle tıp günümüzde ürettiği sağlık söylemleri aracılığı ile şişmanlığı eşittir hastalık biçiminde tanımlamaktadır (Timurturkan, 2013, s. 248). Dolayısıyla şişmanlık günümüzde tıp tarafından medikalize edilen bir olguya işaret etmektedir. Buna karşılık kas geliştirme, antrenman yapma ve diyet fikri ön plana çıkartılmaktadır. Zira vücut geliştirme popüler kültür içerisinde sağlık, enerji ve doğallık anlamları taşımaktadır (Erdoğan, 2011, s. 59). Bu nedenle kaslı erkek bedeni günümüzde sağlığın simgesi haline dönüşerek (Norman, 2013, s. 407) kaslı olmayan diğer erkek bedenlerini tabi konuma itilmektedir. Çünkü hegemonik erkeklik fiziksel güce muhtaçtır ve bu fiziksel kuvvet iktidarın ve sağlığın bir simgesi olarak hastalığı, sakatlığı ya da yaşlılığı dışlamaktadır (Özbay, 2013, s. 190). Katılımcılardan ikisi şişman bedeni iradesizlik ve disiplinsizlikle ilişkilendirmekle birlikte sağlık söylemlerine referans vererek hastalığa indirgemekte ve erkeklik kurumundan dışlamaktadır:

“Şişman erkek bedeni hastalık, yani tek kelime ile hastalık benim için, rahatsızlık yani bence. İnsanların acil olarak kurtulması gereken acil olarak tedavi görmesi gereken bir hastalık bence, yani kendi yataktan kalkamıyor, tuvalete oturamıyorsun, ihtiyaçlarını gideremiyorsun. Kıyafet alamıyorlar, nefes alamıyorlar, merdiven çıkamıyorlar... Hayatını olumsuz yönde etkileyen bir hastalık yani sakatlık, ayak kırığı gibi bir şey yani! Düşün yani ayağın kırılır, yürüyemezsin ve hayatın olumsuz etkilenir. Şişmanladığım zaman da o şekilde... Düzensiz bir yaşam, beslenmeye dikkat etmiyor, spor yapmıyorlar yani çoğu insanın günlük aktivitesi yere düşen bir şeyi almak için eğilmesi yani. Bunun yani önüne geleni yiyorlar, umurlarında değil yani sebebi budur şişmanlığın başka sebebi yok yani (K6).”

“Ben şişmanlık bir kere hastalık, bence şişmanlık hastalığı ifade ediyor. Eklemlerde, omuzlarda bel fitiği gibi hastalıklara neden oluyor. Sonra iç hastalıklara neden oluyor. Kalp kolesterol gibi, yani fazla kilo her zaman zararlıdır. Şişmanlık iradesizlik genelde benim

görüşüm. Çünkü bu şişmanlık sadece beslenme alışkanlığının bozuk olması ile ilgili (K11).”

Katılımcıların ifadelerinden anlaşılabilirliği gibi şişmanlık iradesizlik ile birlikte bir sağlık kaybı ile ilişkilendirilmektedir. Kaslı beden taşıdığı sağlık, irade ve güç sembolleri bu anlamıyla şişman erkek bedenini hegemonik erkeklik kurumunun dışına itmektedir. Çünkü kilolu bir erkek bedeni bir erkeğin sahip olabileceği kasların görünürlüğünü azaltması nedeniyle daha az erkeksi bir beden olarak görülmektedir (Oliffe, 2006, s. 418). Bir başka deyişle şişman erkek bedeni barındırdığı “anti erkeklik” anlamları nedeniyle *feminenleşmektedir*. Az önceki bölümde bahsedildiği gibi kaslı beden bir güç ve iktidar sembolü olması zayıf erkek bedeninin de hegemonik erkeklik kurumundan dışlanmasına neden olmaktadır. Zira kas, güç ve zekâ üçlemesine sahiplik ile ifade edilen erkeklik kadına atıf yapılan zayıflık ya da güçsüzlük gibi kavramlardan sürekli olarak bir uzaklaşma durumunu içermektedir (Demez, 2005, s. 214). Dolayısıyla bir anlamda zayıf erkek bedeni de tıpkı şişman erkek bedeni gibi *feminenleşmektedir*. Bununla birlikte şişmanlık ve erkeklik ilişkisini inceleyen araştırmalar (Mosher, 2001; McPhail, 2009) şişmanlığı bir erkeklik krizi olarak ele alsa da Gard ve Wright (2005, s. 161) şişmanlığın – elbette ki derecesine bağlı olarak - bedensel gücün önemsendiği belirli alanlarda bir kuvvet sembolü olarak erkeklik kimliğini pekiştirebildiğini belirtmektedir. Örneğin güreş sporu erkekliğin beden üzerinden üretildiği bir alandır (Hacısoftaoğlu ve Bulgu, 2015). Güreş sporundaki erkek bedenine bakıldığında kaslı erkek bedenine oranla görece yağ oranı yüksek bir erkek bedenin alanda hâkim bir konumda olduğu görülmektedir. Bu durum erkekliğin bedensel olarak inşasında bedenin genişliğinin ve büyüklüğünün önemini gösteren bir etmen olarak yorumlanabilir. Zira Connell (2005, s. 57) erkekliğin ön koşulunun bedensel olarak büyük bir yer işgal etmek ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla şişman erkek bedeni zayıf erkek bedenine oranla erkeklik inşası açısından daha az “dezavantajlı” olabilmektedir. Zira araştırmada elde edilen veriler şişmanlığın erkeklik inşasında zayıflığa göre daha tolere edilebilir bir beden sermayesine karşılık geldiğini göstermektedir:

“Zayıf erkekler daha itici bence şişman erkeklere çünkü kas kütlesi yok kilo yok kıyafet olmuyor falan ama gene kilolu insan kıyafeti oluyor göbeği de olsa oluyor yani. Zayıf erkek bence özgüvensiz, cesaretsiz gibi gözüküyor ama kilolular daha şey duruyor bence (K1).”

“Ama ben zayıf olmaktan (şişman olmaya göre) daha çok korkardım yani işin içinde olduğum için belki. Ama işi hiç bilmesem belki ikisinden çok korkardım ama ikisi de olsam şu an o irade bende var zaten. Zayıfta olsan şişman da olsan bu iş irade meselesidir zaten (K2).”

“Şişman erkekler için de aynısı bence hoş bir görüntü değil yani. Ama zayıf erkekler bana daha itici geliyor hoş bir görüntü değil kendisi de farkında (K5).”

“Şişmansan da zayıfsan da olması gerekenin dışındadır. Olması gereken kas... Zayıflık şişmanlığa göre daha kötü bir erkek için, daha çelimsizsin, daha güçsüzsün. Ama kiloluysan yani aşırı obeziteye girmiyorsan iriysen yani biraz daha iyidir zayıflığa göre (K7).”

“Valla şişman olmak (zayıf olmaya göre) bence daha iyi. Ne bileyim ya biraz daha iyi bence, ben iri olmayı seviyorum (K10).”

“Zayıf erkekler kaslı erkeklere göre biraz daha güçsüzdür ama kilolular zayıflara göre daha güçlü olur. Çünkü vücutlarında yağ daha yüksek, enerjileri var. Ama zayıfların enerjisi olmaz enerjisi hiçbir şeyden alamazlar (K18).”

#### **4.1.2.4.Şişmanlık nedeniyle vücut geliştirmeye başlama**

Vücut geliştirme bedeninin görselliğinin, kaslılığının ve estetiğinin ön planda olduğu bir alandır ve bu nedenle erkeklerin vücut geliştirmeye başlamasının ardında kendi bedenlerinden duyduğu hoşnutsuzluklar yatmaktadır. Az önceki bölümde belirtildiği üzere 16 katılımcının zayıf bir bedene sahip olması ilgili katılımcıları vücut geliştirmeye başlatan etmenler arasındadır. Araştırma kapsamında görüşülen iki katılımcı diğer katılımcıların aksine şişman bir bedene sahip olmaktan dolayı vücut geliştirme yapmaya başladığını beyan etmektedir. Katılımcıların çok küçük bir kısmının şişmanlık kaynaklı vücut geliştirmeye yönelmesi az önceki bulgulara bahsedildiği gibi şişmanlığın zayıflığa göre erkekler arasında daha küçük bir “soruna” işaret etmesi olarak düşünülebilir. Bununla birlikte her koşulda vücut geliştirmeci erkekler için kaslı bedeninin karşısında yer alan şişman erkek bedeni erkeklik kimliğini tehdit eden bir unsur olarak algılanmaktadır. Zira şişman beden erkekler arasındaki hiyerarşide zayıf beden gibi alt sıralarda yer almaktadır (Karaçam ve Koca, 2016, s. 125). Dolayısıyla şişmanlık – zayıflık kadar olmasa da – erkekler için beden memnuniyetsizliği yaratan bir olgudur:

“Hocam şişmandım ben ya... Şişmanlık gitsin hem kötü bir vücudum vardı benim çok... Memelerimi saklamaya çalışırdım filan yağlıydım yani. Ondan sonra kötü bir fiziğim vardı yani dar bir omzum vardı. Hani daha güzel yani ilk zayıflamak için gittim (K4).”

“Nasıl bir vücudum vardı biliyor musun böyle armut gibi bir vücudum vardı, kalçalarım büyüktü, belimde yağ vardı, omuzlarım çok küçüktü, omuzlarım basıktı üstten benim biraz da boynum uzundur... Boynum uzun olduğu için omuzlarım böyle çok basık gözükürdü, komik bir görüntüm vardı. Daha yağlı bir vücudum vardı. Ben şimdi 104 kiloyum ama yaklaşık yağ oranım %3, o zamanlar kilom 75-80'di ama yağ oranım %30 diyelim (K15).”

#### **4.1.3. Erkeklerin vücut geliştirmeye başlamalarında etken olan diğer sosyo – kültürel nedenler**

Erkekleri kaslı bir bedene sahip olmaya iten ve vücut geliştirme yapmaya teşvik eden unsurlar elbette ki yalnızca erkeklerin zayıflık ya da şişmanlık temelinde geliştirdikleri bedensel memnuniyetsizlikler değildir. Foucault (2007, s. 57) biyo iktidarın söylemler üreterek bedeni disipline ettiğini belirtmektedir. Bu anlamda bedeni disipline eden kurumlardan biri de medyadır. Çünkü tıp ve medya işbirliği içerisinde bireylere bedenlerini düzenlemelerine ilişkin çeşitli stratejiler sunmaktadır (Timurturkan, 2013, s. 237). Hegemonik erkeklik hem ilişkisel hem de kurumsal düzeyde bir inşa sürecine ihtiyaç duymaktadır. Zira hegemonik erkeklik baskınlığını medya, siyaset, eğitim ve tıp gibi kurumlar aracılığı ile meşru bir tabana yaymaktadır (Sancar, 2013, s. 32). Kitle iletişim araçları ürettiği anlamlar ile kültürel bağlamda hem erkek hem de kadın bedenlerine karşı tutumların oluşmasında ve algıların değişmesinde çok önemli bir oynamaktadır (Vartanian, vd., 2001, s. 711). Bu açıdan bakıldığında medyanın erkek bedenini hegemonik erkeklik özelliklerine uygun bir biçimde şekillendirdiği yorumu yapılabilmektedir. Morrison ve Halton'un (2009, s. 57) belirttiği gibi medya, kaslı erkek bedenini ideal bir erkek olarak sunmakta ve erkekler tarafından arzulamasına yol açmaktadır. Örneğin Steve Reeves, “Mr. America” ve “Mr. Universe” yarışmalarını kazandıktan sonra vücut geliştirmenin kültür içerisinde yer edinebilmesi açısından bir dönüm noktası olarak kabul edilen Herkül adlı filmde oynayarak kaslı erkek bedenini sinemaya taşımıştır (Kennedy, 2008, s. 21). Daha sonra 1970'lerde Arnold Schwarzenegger'in oynadığı filmlerle başlayan bu süreç, 1990'lara gelindiğinde kaslı erkek bedeninin medyada görünür olması bağlamında bir dönüm noktası yaşamıştır. İlgili dönemde medya kaslı erkek bedenini çekiciliğin, sağlığın ve arzunun simgesi haline dönüştürmüştür (Mason, 1992; Wiegers, 1998; Cook, 2000; Gray ve Ginsberg, 2007). Dolayısıyla bir anlamıyla medya hegemonik erkekliğin bedensel formunu baskın bir biçimde tasvir etmektedir. Kısacası medya içerikleriyle erkek bedenini disipline etmektedir ve erkekleri kaslı bir bedene sahip olmaları

konusunda sosyo kültürel bir baskıya maruz bırakılmaktadır. Bu bağlamda katılımcıların beşinin ifadelerinde vücut geliştirmeye başlamada medyanın etkisi hissedilmektedir:

“İlk başta Dexter Jackson var belki bilirsin mi ne öyle bir karakter (klasik vücut geliştirmeci). O adam beni teşvik etti ilk başta, onun haberleri çok çıkıyordu ATV veriyordu hatta işte şampiyon olmuş Mr. Olympia’da falan diye. Oradan öyle bir başladı heves. O adamdan ilk esinlendim, çok eski yani 13 – 14 yaşındaydım. Sonra Rone Coleman (klasik vücut geliştirmeci) sonra Arnold (klasik vücut geliştirmeci) falan işte (K1).”

“O zamanlarda malum Rocky, Rambo çok meşhurdur. Onlardan çok etkilendim, filmlerinden tabi. Bunu sadece güç gösterisi olarak algılamamak lazım o filmde özellikle Rocky’nin bir ruhu vardı. Yani bir insanı motive eden müthiş bir özelliği vardı. Son dönem vücutçu imajlı değil yani anlatabiliyor muyum yani. Mesela son dönem örnekler mesela Yenilmezler var onlarda ruh yok ama Rocky’de müthiş bir duygu vardı, müthiş bir şeyi vardı duygulandıran bir hissi. Onlar beni çok etkilemiştir (K3).”

“Greg Plitt (Dünyada tanınan ünlü bir vücut geliştirmeci) diye bir sporcudan çok etkilendim vücut geliştirmeye başlama konusunda. Bu internette motivasyon videoları çeken bir adam. Bu adamın videoları ile başladım ben bu spora. Onu beğendim, gece izleyip sabah spor salonuna kayıt oldum (K5).”

“Sonra şey oldu bir karar verdim bir dergi gördüm, o zamanlar dergiler vardı çok fazla çocukların alamayacağı harçlıklarıyla. O dergilerden aldım sonra merak saldım sonra ağırlık çalışmaya kuvvetlenmeye sonra çalıştım hobi olarak ailem de destekledi (K12).”

“İlk vücut geliştirmeye nasıl başladım. Üniversite başladım 2005 ya da 2006 olması lazım, bir magazin dergisi gördüm. Arnold’un fotoğrafı vardı onun üzerinde. Arnold Scharzeneger’den esinledim, öyle bir heveslendim (K13).”

Yukarıdaki bulgulardan anlaşılacağı üzere erkeklerin vücut geliştirmeye başlamasında medya önemli bir etkidir. Erkeklerin vücut geliştirmeye başlamalarındaki bir diğer etmen karşı cinsle olan ilişkilerini geliştirmektir. Frederick, Fessler ve Hazelton (2005, s. 81) yaptığı alan çalışmasında erkeklerin kaslı bir bedene sahip olmak istemelerindeki etmenlerden birinin cinsel olarak daha çekici görünme kaygısı olduğunu belirtmektedir. Kaslı beden bir cinsel çekicilik unsuru olarak bireylerin zihninde yer etmesinde şüphesiz ki medyanın rolü oldukça fazladır. Nitekim 1980’ler ve 1990’larda yer alan aksiyon filmleriyle ilgili yapılan bir çalışmada, başrol erkek karakterlerin kaslı bir beden yapısına sahip oldukları, filmlerde çoğunlukla kadınlarla cinsellik ve aşk yaşadıkları ve kaslı olmayan erkeklere nazaran daha olumlu



bir şekilde temsil edildikleri ortaya çıkarılmıştır (Morrison ve Halton, 2009, s. 65 – 70). Günümüzde ise kaslı erkek bedeni dergilerde, reklamlarda ve dizilerde tarihte hiç olmadığı kadar erotize edilmektedir (Karaçam, 2015). Bu kapsamda katılımcılardan K1 karşı cinsle olan ilişkilerini olumlu anlamda geliştirebilmek için vücut geliştirmeye başladığını belirtirken, katılımcılardan K3 kendisinin böyle bir deneyimi olmasa da, erkeklerin çoğunun vücut geliştirmeye başlama nedenlerinden birinin cinsel olarak çekici görünme kaygısı olduğunu belirtmektedir:

“En çok ama bir de spora teşvik eden ablamdı. Diyordu bana işte kickboks yapıyorsun bisiklet yaptın çok sıkskasın bir de vücut yapsan falan diye (...) Çünkü günümüzde herkes için geçerli, kızlar öyle insanların muamelesi öyle yani. Erkekler için daha çok geçerli bu hatta. Çünkü bir kadın bir erkeğin önce dış görünüşüne bakıyor ne kadar bazıları yok iç önemli bilmem ne dese bile yani ilk başta şöyle oturunca “ya dostum ben senin içini tanıdım da öyle sevdim” demez yani. Dış görünüşüne bakılarak yargılanıyorsun o yüzden herkesin vücut yapması gerek bence... Bedensel görünüm önemli tabii ki. Şu an jenerasyon farkı olduğu için erkekler için daha da önemli olmaya başladı hele ki gençler arasında vücut yapayım falan diye. Kendim için eskiden çok açık söyleyeyim, ablam beni teşvik ettiğinde şöyle bir düşündüm ulan kilo alayım karılar benden hoşlanır. Kızlar benden hoşlanır diye yapmaya başladım (K1).”

“Erkekler için bedensel görünüm çok önemli. Artık herkes ciddi anlamda buna önem veriyor. Ama şimdi ise görünüş çok önemli! Çünkü form tutmak artık günün en önemli artlarından ve gerekliliklerinden biridir. Yani ne olursa olsun insanlar kendine bakan insanı arıyorlar. Şimdi mesela bir bayan erkeğe baktığı zaman ya da erkek bayana baktığı zaman bu fit ve kendine bakıyor, spor yapıyor demek ki bakımlı biri, kendine dikkat ediyor ve sağlıklı yaşıyor diyorlar bu çok önemli bir bakış açısı tabii. Ondandır dolayı spor yapan erkekler her zaman amatör de olsa haftada bir defa da yapıyor olsa daha makbul gözle bakılıyor tabii (K3).”

Kaslı bedeninin erkeklik kimliğinin inşasındaki “avantajlı” konumu erkekleri vücut geliştirmeye teşvik eden unsurlardan biridir. Erkekliğin kültürel anlamlarını güçlendiren kaslı bedeninin (Brown, 1999, s. 86) sağladığı bir takım sosyal ayrıcalıkları - cinsel olarak çekicilik, yakışıklılık ya da prestij gibi - çevresindeki erkekleri görerek deneyim eden erkekler söz konusu beden sermayesine erişmek istemektedir. Karaçam (2015) yaptığı çalışmada erkeklerin kaslı bir bedene sahip olan diğer erkeklere öykündüğünü, imrendiğini ve bu nedenle vücut geliştirmeye başladıklarını belirtmektedir. Bu anlamıyla erkekler vücut geliştirme alanında yer alan diğer eyleyicilerden etkilenecek vücut geliştirme yapmaya başlamaktadır. Araştırma kapsamında görüşülen üç katılımcı

vücut geliştirmeye başlamadan önce kaslı bedensel sermayeye sahip erkeklere öykündüklerini belirtmektedir:

“Hocam beni etkileyen birisi oldu üniversite hocam vardı Gökhan hoca... Vücut geliştirme ile uğraşıyordu o. Uzaktan görüyorduk ama adam böyle efsane yani. Daha sonra adama ilgi de var tabi hani ama o yani idol gibiydi yani. Güzel bir fizik, yakışıklı falan dedim ben de olabilirim öyle başladım vücut geliştirmeye (K5).”

“Ya zayıfken aslında psikolojik olarak rahatsızlık veren bir durum yoktu ama vücut geliştirme sporu ile uğraşp böyle daha güzel daha estetik vücutlu insanları görünce sporda o şekilde olmaya karar verdim ben. Ben o şekilde olmak istedim yoksa sağlığımdan yana herhangi bir şikâyetim yoktu yani ama daha güçlü olmak istedim daha iri görünmek istedim yani sebebi budur (K6).”

“Nasıl teşvik oldum vücut geliştirme için... Aslında benim çok eski bir arkadaşım futboldan bir arkadaşım daha sonra uzun zaman sonra görmemiştim. 2 sene sonra gördüm spora başlamış vücut geliştirmeye. Kendi kendine yapmış, çok güzel bir vücut yapmış. Ben de dedim ki bir insan bir erkek böyle gözükmeli, böyle durmalı dedim. Buna istinaden ben de o işe (vücut geliştirmeye) merak saldım, âşık oldum. Çünkü bu iş âşık olmadan yapılacak bir şey değil (K15).”

#### **4.2. Vücut Geliştirme Alanında Kaslı Bedensel Sermayenin Diğer Sermayelere Dönüşme Potansiyeli**

Bu başlık altında bir sermaye türü olarak kaslı beden vücut geliştirme alanında diğer sermayelere dönüşebilme potansiyelleri incelenmiştir. Bu kapsamda veriler “Bedensel sermayenin kültürel sermayeye dönüşmesi: “Vücut geliştirme alanında “kaslı beden eşittir bilgi” demektir” ve “Bedensel sermayenin vücut geliştirme alanında ekonomik sermayeye dönüşmesi: ‘Kaslarım bana yeni bir iş imkânı sağladı’” başlıkları altında değerlendirilmiştir.

##### **4.2.1. Bedensel sermayenin kültürel sermayeye dönüşmesi: “Vücut geliştirme alanında “kaslı beden eşittir bilgi” demektir.**

En genel anlamıyla bedensel sermaye kavramı sportif yetenek, fiziksel çekicilik, kaslılık, zayıflık gibi tüm bedenselleşme biçimleri olarak ifade edilmektedir (Hutson, 2016, s. 54). Her sermaye türünde olduğu gibi bedensel sermaye belirli alanlarda sahibine alandaki konumlanışı açısından bir takım ayrıcalıklar sağlamaktadır. Bu alanlardan biri de beden vücut ve bedensel performansın ön planda olduğu spordur (Koca,

2016, s. 22). Wacquant (1995, s. 76) bedensel sermayenin bedensel performansın, kapasitenin ve görünümün ön planda olduğu *beden işi* alanlarında egemen bir sermaye türü olduğunu belirtmektedir. Bu anlamıyla vücut geliştirme ya da fitness gibi sporlar bedensel kapasitenin ve görünümün ön planda olduğu bir beden işi alanına işaret etmektedir (Pedersen ve Tjornhoj – Thomson, 2017, s. 430). Dolayısıyla *beden işi* alanlarında hâkim olan bedensel sermaye diğer sermaye biçimlerinde olduğu gibi sahibine belirli bir karlılık sağlamak ile birlikte diğer sermayelere de dönüşebilme potansiyeli taşıyan bir olgu olarak ele alınabilmektedir. Bir *beden işi* alanı olarak vücut geliştirmeye bakıldığında alandaki hâkim sermaye türünün geniş omuzlar, kütleli bir göğüs yapısı ve daralan bir bel ile tarif edilen mezomorfik tipi kaslı bedensel sermaye olduğu anlaşılmaktadır (Karaçam ve Koca, 2016). Bir sermaye türü olarak kaslı beden vücut geliştirme alanında vücut geliştirmeye dair teknik bilgiyi elinde tutan bir konuma sahip olmaktadır. Zira Karaçam (2015, s. 91) yaptığı çalışmada alanda yer alan eyleyicilerin kendilerinden daha kaslı olarak gördüğü diğer erkeklerden vücut geliştirmeye dair bilgiler aldığını belirtmektedir. Dolayısıyla vücut geliştirme alanında kaslı bedensel sermaye kültürel sermaye gibi hareket edebilmektedir. Zira kültürel sermaye bir alanda eyleyicilerin sahip olduğu bir bilgi sermayesi biçimi olarak okunabilmektedir (Bourdieu ve Wacquant, 2003, s. 108). Araştırma kapsamında görüşülen katılımcıların birçoğu vücut geliştirmeye ilk başladıklarında kendilerinden daha kaslı olarak gördükleri erkeklerden yardım aldıklarını dile getirmektedir. Belirli bir süre vücut geliştirme yaptıktan sonra katılımcılar kaslı bir beden gerçekte bir bilgi sermayesi olmadığına kanaat getirdiklerini belirtmektedir. Fakat söz konusu katılımcıların ifadelerinden anlaşılabilceği gibi kaslı beden özellikle kaslı olmayan diğer bedenler tarafından bir kültürel sermaye gibi anlaşılmaktadır:

“Her vücut geliştirme sporcusu iyi bir antrenör değildir. Ama insanlar anlamıyor. Yani insanlar bakıyor adamın vücudu çok iyi “oo bu adam kendini geliştirmiş bu hoca çok iyidir, bilgilidir, ders alalım” diye yaklaşıyor insanlar yani... Benden daha büyük daha önce çalıştığım kişiler var mesela normal bir birey spor yapmıyor ama insanların algısı şöyle yüksek vücut geliştirme yani yüksek kas oranını görüp bu çok daha iyi bir şey biliyor demek diye bir şey yok yani (K2).”

“Şimdi kaslı olmanın antrenörlükle alakası yok bilgin yoksa alakası yok. Sonuçta sporcu başka, antrenör başka, işletmeci başka. Bilgi çok önemli ama kesinlikle kaslı bir antrenörü üye daha çok dinliyor tabii. Bunu hepimiz yaşıyoruz karşımda arkadaşlarım var onlar fitness antrenörü ama pek kaslı değiller onlar da sonra gülüyorlar falan beni seçtiklerinde.

Yani iri biri olduğunda ya da kaslı biri olduğu zaman adama ne desen amuda kalkacak, 45 dakika dur desen duracak demek ki bu iş böyle diyip yapar yani (K3).”

“Kaslı bir erkek vücudu evet dikkat çekiyor. Çünkü belli oluyor yani kimin ne kadar çok emek verdiği gelişiminden belli oluyor. Yani görsel olarak insanlar vücut olarak etkilendikleri için kim kaslıysa ona yöneliyor diyebiliriz yani ne kadar kaslıysan o kadar bilgilisin anlamında bir yol izlenebiliyor. Erkek oluyor bunları yapan daha çok (K13).”

Yukarıdaki bulgulardan anlaşılacağı gibi kaslı bedensel sermaye vücut geliştirme alanında vücut geliştirmeye dair teknik bilgiyi taşıyan bir kültürel sermaye biçiminde hareket etmektedir. Her ne kadar katılımcıların yorumları iyi bir antrenör olmak ile bedensel sermaye arasındaki ilişkinin zayıf olduğunu gösterse de, vücut geliştirmeye yeni başlayan erkeklerin alanda yer alan kaslı bedene sahip erkeklere yöneldiği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla kaslı bedensel sermaye özellikle alandaki yeni kişiler tarafından bir *doxa* (Bourdieu ve Wacquant, 2003) biçiminde vücut geliştirme bilgisi ile eş değer tutulmaktadır. Bu durum aynı zamanda vücut geliştirme alanında gerçekleşen erkekler arası hiyerarşik ilişkilere de işaret etmektedir. Zira Karaçam’a (2015) göre vücut geliştirmeye yeni başlayan *acemiler* alanda kendilerinden daha kaslı olarak gördükleri *abilerinden* teknik bilgi konusunda yardım istemektedir. Dolayısıyla kaslı bedene sahip olmayan erkekler alanda tabi kılınan bir pozisyonda yer almakta, kaslı bedeninin alandaki hâkimiyetine rıza göstererek söz konusu bedensel sermaye biçimine hegemonik bir konum atfetmektedir (Karaçam ve Koca, 2016, s. 126). Vücut geliştirme alanında kaslı bedensel sermayenin taşıdığı düşünülen teknik bilgi *doxası* o denli bir varsayım olmuştur ki *acemi* erkekler spor antrenörlerinden daha kaslı olarak gördüğü diğer erkeklerden bilgi almayı tercih ettiğini belirtmektedir. Nitekim katılımcılardan ikisi spor salonunda çalışan antrenörlerden daha kaslı oldukları için erkeklerin antrenörlerden ziyade kendilerine danıştığını dile getirmektedir:

“Salonda antrenör dışında erkeklerden kaslı biri olduğunda ona soruyorlar maalesef, öyle bir algı da var... Şimdi ben spor salonuna girdiğim zaman eğer oradaki antrenörden biraz daha iyi vücudum görüntüm varsa ister istemez sana soracağı soru ve senin vereceğin cevap bu antrenörden alacağı cevaptan biraz daha inandırıcılık payı yüksek oluyor. Yani insanlar açısından bakarsak bence yanlış bir hareket (K6).”

“Her zaman bu şekildedir. Şimdi onun da birçok şeyine denk geldim. Çok bilgisi olan antrenör arkadaşlarım oldu gerçekten bu işi yani yapmasa bile vücut geliştirmeyi kendisi çok aktif bir şekilde uygulamıyor, kullanmıyor ya da yarışma boyutunda değil ama bilgisi

bir kasın mekanizmasının nasıl çalıştığını, kasın nasıl gelişebildiğini, stres altında kalması gerektiğin ya da işte kardiyo etkisi, beslenme konusu vs. her türlü antrenman bilgisine sahip... Ama kendi vücudunu geliştirmediği için benim mesela o zamanlar için vücudum daha ön planda olduğu için sürekli insanların gelip bana program yazdırma isteği, benimle çalışma isteği bunu zaten sürekli yaşanır, biz de yaşıyoruz yani. Yani diğeri gibi hiçbir bilgisi olmasa bile o kişinin vücudu eğer iyi ise gidip o kişiden almaya, öğrenmeye çalışıyorlar. Böyle bir şey var bizim burada yani (K14).”

Görüldüğü gibi katılımcıların ifadeleri kaslı bedensel sermayenin gerçekte vücut geliştirme alanında bir kültürel sermaye niteliği taşımadığına işaret etmektedir. Durum böyle olsa da, katılımcılar bu yaygın algının daha çok alana yeni başlayan erkekler tarafından üretildiğini belirtmektedir. Bu anlamıyla alanda bedensel sermaye açısından zayıf olan eyleyiciler – kaslı bir bedene sahip olmayanlar – kaslı bedeni bir kültürel sermaye biçiminde algılamaktadır. Dolayısıyla vücut geliştirme alanının *doxası* özellikle yeni başlayan eyleyiciler için kaslı bedenin bir bilgi kaynağı olmasıdır. Her ne kadar katılımcılar alanın bu *doxasına* katılmadıklarını ifade etse de, kaslı bedenin teknik bilgiyi taşıyan bir kültürel (bilgi) sermayeye dönüşme potansiyeli katılımcılar için vücut geliştirme yarışmalarında kazanılan dereceler ile doğru orantılı bir biçimde artmaktadır. Çünkü vücut geliştirme yarışmalarından elde edilen dereceler bir anlamıyla simgesel sermaye özelliği taşımaktadır. Zira simgesel sermaye bireyin belirli bir alandaki prestijini, otoritesini, statüsünü belli eden ve dolayısıyla bireyin belirli bir alanda söz sahibi olabilmesi için gerekli olan göstergelerin taşındığı bir sermaye türü olarak nitelendirilmektedir (Naulin ve Jourdain, 2016, s. 108). Bu doğrultuda vücut geliştirme alanında kaslı bedenin kültürel sermayeye dönüşmesi ya da başka bir deyişle vücut geliştirme alanına dair teknik bilgiyi elinde tuttuğuna dair gelişen *doxa* yarışmada kazanılan simgeler ile pekişmektedir. Bu durum aynı zamanda vücut geliştirme alanında erkekler arasındaki hiyerarşi ilişkilerine de işaret etmektedir. Az önce bahsedildiği gibi vücut geliştirme alanında yeni başlayanlar olarak tabir edilen *acemiler* ve kaslı bedensel sermayeye sahip oldukları için hegemonik bir konumda olan *abiler* arasında hiyerarşik bir ilişki bulunmaktadır (Karaçam, 2015). Vücut geliştirme alanında yer alan bu eyleyiciler arasındaki rekabetin gerçekleştiği unsurlarından biri antrenman programının kim tarafından hazırlandığı ile ilgilidir (Karaçam ve Koca, 2016, s. 127). Katılımcıların ifadeleri bu konuda gerçekleşen hiyerarşik ilişkilerin yarışmacı olmak ya da olmamak temelinde geliştiğini göstermektedir. Nitekim katılımcılar tarafından yarışmacı olmayan vücut geliştirmecilerin sahip olduğu bedensel sermaye bir kültürel sermaye gibi

görülmezken, yarışmada belirli dereceler elde etmiş bir eyleyicinin sahip olduğu bedensel sermaye alanda teknik bilgiyi elinde tutan üstün bir kültürel sermayeye işaret etmektedir:

“Kendimden üstün birinden bilgi almaktan çekinmem yani ben ama yeter ki gerçek bilgi versin gerçek vermezse hadi eyvallah derim. Ama bir de şu an birisinden ihtiyacım yok bilgiye yardıma. Anca Arnold’da yarışsın öyle anca... Mesela en ünlüler var ya Arnold falan onların sahip olduğu bilgiler tanrı bilgisi gibidir adamlar vermek istemiyor (K1).”

“Yani başarılı olanlardan en azından podyuma çıkmış bir yarışmacıdan ben program isterim. Çünkü podyuma çıkmakla vücut geliştirme yapmak arasında uçurum var. Podyuma çıkmış bir insan çok başarılıdır yani muazzam bir tecrübesi vardır. Podyuma çıktıysanız bilginiz çok iyidir (K3).”

“Benim programımı yarışmacı bir dostum var ağabeyim o ayarlıyor. Hocam özellikle ondan almamın sebebi ona güveniyorum. Bu iş (yarışmacı olmak) bilimdir ve ben ağabeyimin bilgisine sonuna kadar güveniyorum çünkü kafası çalışıyor (K4).”

“Birkaç tane hocam var gayette iyi yani Avrupa şampiyonu, Balkan şampiyonu olmuş insanlar. Onlardan özel ders aldım. Sonra ağabey kardeş muhabbetine döndü, sürekli devam ettirmeye başladım. Ondan sonra kendimi iyice bilgilendirdim, toparladım. Yani profesyonelce yaptım. Ya şimdi o adamların 25 yıllık bir spor geçmişi var, defalarca yarışma görmüş yani kullanabileceği bütün ilaçlar olsun, beslenme düzeni, programı her şeyi biliyor adam saati saatine. Şimdi sen sıfırdan başlamışsın hiçbir bilgin yok. Bu adamdan bilgi almak zorundasın (K10).”

“Türkiye bu konuda inanılmaz geri bir ülke, piyasada şu anda çok ama çok belgesiz hoca var. İki tane hareketi öğrenen iki tane kelime duyan tamamen bu işte hâkimiyet kurmaya çalışıyor. Ben her zaman şunu söylüyorum kendi özel üyelerim var 20 taneye yakın. Belgesi olmayan kimseyle çalışmayın diyorum, yarışma geçmişi olması lazım. Çünkü yarışmacı insan her şeyi bilir tamamen beslenmeyi, uyuma düzenini, yatma kalkma düzenini her şeyi bildiği için profesyonel olacaksınız her işte olduğun gibi yani her işte başarılı olursun (K17).”

Katılımcıların ifadeleri yarışmalar ile kazanılan derece ve ödüllerin kaslı bedensel sermayeye vücut geliştirme alanında teknik bilgiyi taşıma konusunda onay verdiğiğine işaret etmektedir. Hatta katılımcıların ikisinin ifadelerine bakıldığında yarışma aracılığı ile kazanılan ödüllerin salt bir biçimde kaslı olmaktan çok daha önemli olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla buradaki koşul kaslı bir bedene sahip olmaktan ziyade söz konusu beden *simgeler* ile donatılması olmaktadır. Bedensel sermaye her ne kadar

yaşlılık ya da sakatlık gibi nedenlerden ötürü geçici bir sermayeye (Shilling, 2003, s. 124) işaret ediyor olsa da, kaslı bedensel sermayenin elinde bulundurduğu teknik bilgi kazanılan simgeler ile yaşamaya devam etmektedir:

“İster iyi vücutlu olsun ister kötü vücutlu olsun el elden üstündür. Sporla ilgili olan şimdi orta yaşlı bir adamla oturduk konuşuyoruz ya kardeşim diyor 15 yaşından beri yapıyormuş adam spor ve o adamdan bilgi aldım mesela ve programıma ekledim ve o adam sayesinde aldım mesela ufukum genişledi. Bir süre sonra dış görünüşle yargılamamayı da öğrendim neden? Adamın 15 yaşındaki halini gösterdi benden kaslı ve steroid de yok o zaman yarışmış. Dış görünüşle yargılamayı bıraktım yani şimdisi varsa geçmişi de var. Geçmişte belki dünya şampiyonu nereden bileceksin? (K1).”

“Adamın geçmişi önemli! Adam geçmişinde şampiyon olmuştur vücudu vardır ama sonra yaşlanmıştır salmıştır. Ama adamın sen gençliğindeki vücuduna bakıp karar verirsen o zaman daha başarılı olursun. Çünkü adam şampiyon olmuştur ondan sonra koruyamamıştır formunu hastalık geçirmiştir olabilir yani (K10).”

#### **4.2.2. Bedensel sermayenin vücut geliştirme alanında ekonomik sermayeye dönüşmesi: “Kaslarım bana yeni bir iş imkânı sağladı.”**

Bedensel sermaye vücut geliştirme gibi *beden işi* alanlarında başka sermaye biçimlerine dönüşerek sahibine bir takım ayrıcalıklar kazandırabilmektedir. Dolayısıyla bedensel sermaye tıpkı diğer sermaye biçimleri gibi birbirleriyle bağlantılı bir sermaye türü olarak düşünülmektedir. Yukarıda yer alan bulguların gösterdiği gibi kaslı beden vücut geliştirme alanında özellikle yeni eyleyiciler tarafından söz konusu alana dair teknik bilgiyi elinde tutan bir kültürel sermaye gibi algılanmaktadır. Bu durum katılımcıların ifadelerine göre vücut geliştirmecilerin doğrudan ekonomik bir gelir elde etmelerini de beraberinde getirmektedir. Nitekim kişisel antrenörler ile ilgili yapılan bir çalışmada kişisel antrenörlerin sahip olduğu bedensel sermayelerin alandaki diğer eyleyiciler tarafından bir sağlık otoritesi olarak algılandığı ve bu nedenle söz konusu aktörlerin sahip oldukları bedensel sermayeyi ekonomik sermayeye dönüştürdüklerini belirtmektedir (Hutson, 2013, s. 69). Her ne kadar sermayeler alanlara özgül olsa da birbirleriyle doğrudan ya da dolaylı bir biçimde bağlantılı olarak başka sermaye türlerine dönüşebilmektedir (Naulin ve Jourdain, 2016, s. 106 – 108). Bu açıdan bakıldığında vücut geliştirme alanında hâkim bir sermaye türü olarak kaslı bedensel sermaye üzerinde taşıdığı teknik bilgi ya da kültürel sermaye temelinde ekonomik bir sermayeye dönüşebilmektedir. Nitekim Shilling (2003, s. 111) bedensel sermayenin

çoğunlukla ekonomik sermayeye dönüşebilme potansiyeli barındırdığını belirtmektedir. Araştırma kapsamında görüşülen katılımcıların hemen hepsi vücut geliştirmeye dair belirli bir eğitim almamıştır. Buna rağmen neredeyse tüm katılımcılar vücut geliştirme antrenörü olarak çeşitli spor salonlarında görev yaptıklarını beyan etmektedir. Katılımcıların ifadelerinde bedensel sermayenin vücut geliştirme alanında ekonomik bir sermayeye dönüşmesinde ne denli önemli bir unsur olduğunu göstermektedir:

“Eskişehir’de git spor salonuna bul yani... Antrenörlükten, belgeden ziyade yaptığın vücutla zaten iş bulursun böyle yerlerde. İş konusunda fitness alanında bir artışı oluyor mesela kaslı vücudun. Mesela “oo vücutlusun gel” diyor spor salonları sana. Vücutsuz olsan bilgine bakmaz ki, sertifikaya bile gerek yok, vücutluysan bilirsin zaten. Ben enayilik ettim gidip sertifika aldım... Eskişehir’de git spor salonuna bul (iş) yani (K1).

“O süreçte (yarışmaya hazırlanırken) işte burada antrenman yapıyordum bir spor salonunda, sonra salonun işte bir elemene ihtiyacı varmış, bana teklif sundular ama üstüne basarak söyledim ben kesinlikle hoca değilim dedim ama ne istiyorsanız yardım ederim dedim. Onlar da işte açıklamasını yaptılar buranın düzenini sağlarsın, yardım edersin üyelere falan. O şekilde sektöre ilk adımımı attım ve orada kararı aldım tamamen... Bana kaslarım iş sağladı, bir statü imkânı sağladı, sporcu kimliği sağladı ve ekonomik olarak kendime ayakta kalma imkânı sağladı (K2).”

“Ben halkla ilişkiler mezunuyum ve şu an personal trainerlık yapıyorum bu benim için yani vücudum farklı bir iş olanağı sağladı bana (K4).”

“Tabii canım mesela şu an bir işim olmasa antrenörlük yaparım. Tabii ki ekonomik olarak bir getirisi oluyor. Özel ders verirsin, sporcu malzemesi satarsın, beslenme programı satarsın, antrenman programı satarsın olur yani. Her türlü yolunu bulursun. Ya şimdi kaslı vücut çeker atıyorum sen şimdi spora başlamak istiyorsun hani iddialı birini arıyorsun kendine işine yarayacak birini. Bakıyorsun adama vücut var vücut yapmış yani bana da faydası olur kesin diyorsun adamın da biraz çenesi varsa sana bir şeyler satıyor. Faydası olur olmaz o onun sorunu anladın mı? (K10).”

“Şöyle uzaktan eğitim veriyorum, öğrencilerim var. Maddi olarak da buradan bir getirisi oluyor tabii ki kaslı vücudun (K13).”

“Kaslı beden dolaylı olarak tabii ki ekonomik gelir sağladı. İşin zaten olayı o! Vücut geliştirmeye girdikten sonra dediğim gibi yüksek lisans mezunuyum ama yaptığım iş vücut geliştirme. Yani bu alanda para kazanıyorum. Bunun bana getirisi ciddi anlamda hayatımı karşılayacağım ya da belki de ileride maddi gelir kaynağım tamamen yani bütün hayatınızı geçindirebilecek parayı buradan kazanabiliyorsunuz yani vücudunuzla. Şu an yaptığım iş



personal trainerlık. Vücudum ve kariyerim olduğu için insanlar benden özel ders almak istiyor belli bir bedeli oluyor tabii ki bunun. Bu şekilde kazancı oluyor yani bana (K14).”

Vücut geliştirme alanında kaslı bedensel sermayenin ekonomik sermayeye dönüşebilme potansiyeli kazanılan vücut geliştirme yarışmaları ile birlikte artmaktadır. Yarışmalar aracılığı ile kazanılan ödüller bir simgesel sermaye biçimi olarak bireyin belirli bir alandaki prestijini, otoritesini, statüsünü belli etmektedir (Naulin ve Jourdain, 2016, s. 108). Bu bağlamda yarışmadan elde edilen ödül ve dereceler simgeler şeklinde bedensel sermayenin büyük ölçüde onaylanmasını sağlamaktadır. Profesyonel veya yarışmacı sporcuların elde ettikleri simgeler aracılığı ile imzaladıkları anlaşmalar ve sponsorluklar ile büyük gelirler elde ettikleri, bedensel sermayelerini ekonomik sermayeye dönüştürebildikleri bilinmektedir (Wacquant, 2012; Edmonds, 2018; Calhoun, 2014). Bu durum katılımcıların müşteri potansiyelini arttırarak ya da sponsorluklar elde ederek katılımcılara ekonomik açıdan karlılık sağlamaktadır. Simgesel sermaye ile beden arasındaki bu sıkı ilişki katılımcıların ifadelerinden de anlaşılabilir gibi bedensel sermayenin ekonomik sermayeye dönüşebilmesine etki etmektedir:

“Genel olarak dolaylı yoldan para kazanıyorsun yarışmadan. Mesela bir derecen olur Türkiye Avrupa falan. Müşterin artar yani ders isteği çok oluyor. Bizim zaten Eskişehir’de olduğu kadardı devam oldu yani artmadı. Ama personal trainerlık konusunda almadım ama illa ki personal trainerlık için konuşmak için gelenlerde yarışmacı olduğumu söyleyenlerde farklı bir etki oluyor (K5).”

“Ekonomik olarak şimdi sadece yarışma olarak bakarsan ekonomik olarak hiçbir şekilde katkısı yok. Şöyleydi 2010 senesinde girdiğim yarışmada sponsor oldu bir firma Bursalı bir firma. Maddi olarak o zaman bir getirisi oldu tabi sponsorluk anlamında. Giyim, kuşam anlamında belli firmalar olmasa da kıyafet konusunda falan yardımcı oldu. Supplement markaları senin yarışma zamanında ihtiyaçların doğrultusunda maddi bir getiri sağladı. Ondan sonra ne oluyor zaten? Yarışmalardan güzel dereceler kazanırsan da işinde de iyiyse maddiyata çevirebiliyorsun ben de o şekilde ilerliyorum. Kesinlikle daha fazla kişi personal trainerlık için geliyor (K6).”

“Açıkçası bu işten gelir sağlıyor gibiyim şu anda. Şu anda yarışmacı hazırlıyorum ben aynı zamanda PT tarzı şeylerden para kazanıyorum. Şu anda 3 kişiyi çalıştırıyorum hatta 4 kişiyi çalıştırıyorum. İster istemez supplement ve buna benzer ürünlerden para kazanıyorum. Yani bence şöyle iş bulma konusunda dolaylı olarak tabii ki avantajı var. Yarışmada birinci olduğum için bir spor salonuna başvurduğunda bir öncelik olabiliyor (K9).”

“Ben şu vücudu yaptım şu an ve bundan para kazanıyorum... Dolaylı olarak evet orada oldu bir getiri. Ama bireysel olarak çok fazla gelir geldi. Ben yarışmacı olduğum için beni tercih ediyorlar var. Doğrudan kötü bir tabir olacak ama insanlar bir kurban bayramında kurbanlık hayvan almaya gider ya bakar böyle tosun gibi bizim insanımız da öyle görüyor bizi. Aslında kötü bir şey ama yapacak bir şey yok bizim işimiz de bu yani (K17).”

Yukarıda yer alan bulgulardan anlaşılacağı gibi yarışmalardan elde edilen simgeler bedensel sermayenin vücut geliştirme alanında teknik bilgiyi elinde tutan bir kültür ya da bilgi sermayesi olduğunu meşrulaştırmakta ve katılımcılara daha fazla ekonomik gelir elde etme fırsatı vermektedir. Dolayısıyla buradaki ilişki kaslı bedensel sermayenin elde edilen dereceler ile simgesel bir sermayeye dönüşmesi ve daha sonrasında bu simgesel sermaye aracılığı ile ekonomik sermayeye dönüşmesidir. Bu ilişkiden farklı olarak katılımcılardan üçü yarışmalardan elde ettiği simgeler ile vücut geliştirme alanında daha fazla popüler olduklarını, daha fazla kişiye ulaşabilme fırsatı bulduklarını ve bu nedenle ekonomik gelir elde ettiklerini belirtmektedir. Dolayısıyla kaslı bedensel sermaye kazanılan simgeler ile birlikte sosyal sermayeye dönüşmektedir. İnsanlar ve kurumlar ile olan etkileşim ağlarına işaret eden sosyal sermaye eyleyicilerin sahip olduğu sosyal ayrıcalıkların toplamına gönderme yapan bir kavrama işaret etmektedir (Yel, 2014, s. 570). Başka bir ifade ile sosyal sermaye bir gruba üye olmak ile kazanılan bir sermaye tipine işaret etmektedir (Wacquant, 2014, s. 62 – 63). Üye olunan bu grup bir bakıma vücut geliştirme alanında profesyonel ve teknik bilgiyi elinde barındıran yarışmacı vücut geliştirmecilerin oluşturduğu “seçkin” topluluğa işaret etmektedir. Bu bağlamda yarışmalardan elde edilen ödüllerin ve derecelerinin simgesel niteliği vücut geliştirmecilerin sosyal ağlarını oluşturmalarında yardımcı olmaktadır. Gelişen bu ağ ilişkisiyle vücut geliştirmeciler vücut geliştirme alanında popüler bir konuma ulaşarak bir başka deyişle müşteri portföylerini geliştirerek ekonomik gelirler elde etmektedir:

“Tabii ki ekonomik olarak getirisi oluyor. Ya şöyle söyleyeyim yarışmalardan para kazanmadım ama dolaylı olarak para kazanılıyor. Daha fazla insana ulaşabilmek yani o yönü bize ekonomik olarak PT (personal trainer- kişisel antrenör) olarak gelirleri oluyor, yaşadığımız şehirde yerel medyada haberlere çıkarak oradaki spor yapmak isteyen kişiler tamamen size geliyor. Özel ders alıyor sizle çalışmaya başlıyor falan bu da dolaylı olarak sizi ekonomik yönden çok etkiliyor. Onun dışında sponsorluk olarak size sponsor geliyor bu da ekonomik olarak sizi inanılmaz rahatlatıyor. Çünkü yarışma sürecinde çok fazla ekonomik oluyor gider... (K2).”

“Ama tabi başarılı bir sporcu olduğunuz zaman dolaylı olarak getirisi şöyle oluyor. Mesela özel dersleriniz oluyor, vücudunuzla tanınan bir insan oluyorsunuz ve insanlar size güven duyuyor ve özel dersleriniz oluyor yani. Benim şu an Ankara'nın her yerinden özel derslerim var yani 40 km öteden bile özel ders almaya geliyorlar. Yani diğer insanlar yıllık 350 TL öderken kendisi ayda 1500 TL'ye özel ders alıyor benden. Tabi evet yani o bağlamda bir getirisi var, dolaylı olarak var (K11).”

“Gelir açısından da bu vücutla zor yere düşersen, düşerse de gelirsın yani maddi sıkıntılara. Mesela bu ay paran olmaz, bir dahaki sefere daha çok çalışacağım dersin elde edeceğim dersin. Bu şekilde artabiliyor. Bizde yarışmalarda bir para verilmiyor ama bu tamamen isim, kariyer mesela yarışmaya girersen vücudunu ismini tanıtırsın insanlar seni tanır, özel ders alır, diyet programları alır ama bu tamamen akıllı olmak ile ilgili yani akıllı olursan kazanırsın bu işte (K18).”

Yarışma aracılığı ile kazanılan *simgeler* vücut geliştirmeci erkeklerin sahip oldukları kaslı bedensel sermayenin onaylanmasını sağlayarak ekonomik gelir elde etmesini kolaylaştırmaktadır. Bu ilişki yarışmada kazanılan derecelerin sosyal ya da kültürel sermayeyi temsil etmesiyle gerçekleşmektedir. Simgeler ile onaylanan bedensel sermayenin sağladığı ekonomik gelir vücut geliştirmecilerin yarışmaya katılma amaçlarını etkileyebilmektedir. Zira iki katılımcının vücut geliştirme yarışmalarına katılma amaçları doğrudan sahip olduklarını bedensel sermayeyi kazanılan simgeler aracılığı ile ekonomik sermayeye dönüştürme potansiyelini arttırmaktır:

“Benim için vücut geliştirme para, benim için para. Aslında şöyle bir durum 12 -13 yaşında spor salonuna başladım. Sonrasında bundan para kazanma durumu olabileceğini düşündüğüm için dedim ki yarışmalara hazırlanacağım tamamen profesyonel bir halde üç yıldan beri yapıyorum. Birilerinden etkilenme olarak değil aslında ben dediğim gibi maddi bir destek kendi aileme, kendime bunu sağlayabilmek adına katıldım vücut geliştirme yarışmalarına... Yarışmaya katılmamdaki en büyük sebep para, para! Şöyle bir şey ben bir sponsorla anlaşma yapmıştım bana “ilaç kullan hemen geliş” dedi ve ben ilaç kullanmayacağımı dile getirmiştım. İlaç kullanmadan bir buçuk yılda yaparım ama yine yaparım demiştım. Tabii o işler biraz karışık, çok zor durumlardı. Eğer kazanırsan güzel bir profil oluşturabileceğimizi dile getirdi. Zaten omuz çatımı vücut yapımı gördükten sonra öyle söyledi. Ben bu sebepten dolayı katılmıştım, belli ailevi sıkıntılarımız vardı. Para ayarlamam, ayırmam gerekiyordu bulup bu sebepten dolayı katılmıştım. He bir de şu altı ay içerisinde 35.000, 45.000 civarında para kazanabildim (K9).”

“Ben yarışmadan para kazanmaya çalışıyorum. Şimdi Türkiye’de bu işe para yatıran falan yok para veren yok! Sponsorla anca oluyor bu işler. Benim yaklaşık bir buçuk yıldır bir sponsorum var o bana maddi yönden yardımcı oluyor fakat bu her sporcu için şanslı bir

durum değil. Kimsenin sponsoru yok. Ama Avrupa’da bu iş parayla yapılıyor. Ben de profesyonel olmaya çalışıyorum zaten. Avrupa’da bu yıl üç tane yarışmaya katılacağım. Bu yarışlardan bir tanesini kazanır da şampiyon olur ve profesyonel olursam daha sonraki bütün yarışlarımda para kazanacağım artık (K15).”

Yukarıdaki bulgulardan anlaşılacağı gibi bedensel sermaye özellikle bedensel performansın ve görünümün mutlak bir biçimde önkoşul olduğu *beden işi* alanlarında hâkim bir sermaye türüne işaret ederken, aynı zamanda sahibine ekonomik getiriler sağlayarak diğer sermaye biçimlerine dönüşebilmektedir. Kaslı bedensel sermayenin ekonomik sermayeye dönüşebilme enerjisi az önce belirtildiği gibi yarışmalardan elde edilen ödüllerin simgesel niteliği ile artmaktadır. Hatta bu durum bazı vücut geliştirme erkeklerin yarışmaya katılmadaki temel amacı olabilmektedir. Bununla birlikte bedensel sermaye vücut geliştirme gibi *beden işi* alanlarının dışında da diğer sermaye biçimlerine dönüşebilmektedir. Bedensel sermaye oyunculuk, mankenlik ya da modellik (Mears, 2011) gibi bedensel görünümün önemsendiği alanlarda hatta politika (Messner, 2007a) ve iş yaşamı (Rhode, 2010) gibi kültürel sermayenin ön planda olduğu alanlarda sahibine bir takım ayrıcalıklar kazandırmaktadır. Nitekim iki katılımcı sahip olduğu kaslı beden sayesinde modellik yaptığını belirtmektedir. Başka bir katılımcının ifadesi ile kaslı bedeninin oyunculuk alanındaki avantajına işaret etmektedir. Diğer bir katılımcı ise kaslı beden sayesinde iş ilişkilerinde başarılı bir konum elde edilebildiğinden bahsetmektedir. Bununla birlikte iki katılımcı serbest zamanlı bir biçimde yakın koruma görevlisi olarak çalıştığını beyan etmektedir. Kaslı erkek bedeninin güç ve kuvvet ile ilişkili olarak taşıdığı sosyal mesaj bir anlamıyla eyleyicilere ekonomik gelir elde etmelerinde aracılık etmektedir. Dolayısıyla kaslı bedensel sermaye vücut geliştirme alanında ekonomik sermayeye dönüşebilmek ile birlikte, başka alanlar bağlamında da ekonomik sermayeye dönüşebilmektedir:

“Bodyguardlığı aktif olarak yaptım, çok kazandım. Bir ara modellik yaptım baya paraya çevirdim bedenimi paraya yani. Mesela şu anda rengârenk medya diye bir yer var oyuncu arıyoruz gelir misin falan diye teklifler geliyor vücut çekiyor yani böyle teklifleri (K1).”

“Çok önemli yani iş hayatında da bu çok önemli direkt iki sıfır önde başlıyorsunuz. Elini tuttuğunuz zaman yani pazarlıkta mesela yapacağınız iş görüşmesinde %50 kazanıyorsunuz yani pazarlığı (K3).”

“Şöyle bir şey buradaki insanlar şeyi istiyorlar artık zaten yeterince iş hayatında zaten güçlü insanlar bunlar paraları pulları var şimdi tek sahibi olmadıkları şey para ile alamadıkları

şey kas. Onlar seni yanında görmek istiyorlar, ücretini ödeyerek senin vücudunu görmek istiyorlar. Bana iri olmamın faydası oldu yani. VİP koruma yani bu benim para kartı olarak cebimde duruyor işte (K12).”

“Öncelikle benim farklı dallarda vücudumla para kazandığım şeylerden bahsedeyim. Bunlardan bir tanesi modellik, bir ara vücudum var diye vücudumla ilgili modellik teklifleri aldım onları değerlendirdim parayı oradan kazandım. İkincisi milli sporcu olduğum için devlet tarafından milli maaş ile ödüllendirildim, çok uzun bir süre maaş aldım (K14).”

“Sadece kasım oldu diye fiziğim var diye birçok film teklifi bile aldım Avrupa’dan olsun. Ama filmin içerikleri biraz değişti o yüzden tercih etmedim (K15).”

Kaslı beden *beden işi* alanları dışında da sahibine ekonomik bir gelir elde etmesini sağlayan unsur K12’nin ifadelerinden anlaşılacağı gibi kaslı bedensel sermayenin sosyal sermayeye dönüşebilme potansiyeli barındırmasıdır. Sosyal sermaye bireyin diğerleri ile olan ilişkileri bağlamında erişebildiği ya da erişebilme potansiyeline sahip olabildiği sosyal kaynak ve ayrıcalıkların toplamı olarak ifade edilebilmektedir (Yel, 2014, s. 570). Söz konusu katılımcının deneyimleri bedensel sermayenin sosyal sermayeye dönüşerek sahibine bir takım ayrıcalıklar kazandırdığının anlaşılması açısından dikkat çekici bir bulgu olmuştur:

“Sonra işte bir arkadaşım vardı lise arkadaşım onla tesadüfen karşılaştım, onun da hani çevresi çok geniştir. İşte spor salonu yöneticisi arkadaşları vardı, iş sahipleri insanlar... Kuzeni vardı eski model ajansı sahibi eski manken falan. İşte onlarla tanışmamı sağladı yani kaslı beden. Yani onlar bana bir iki referans oldular. Nasıl bir şeye geldi mesela küçük yerlerde çok iyi yapıyordum işimi ama para kazanmıyordum yani iyi yapıyorsun insanlar seni takdir ediyor ama böyle olmayacağına karar verdim. Buraya geldim. Şöyle söyleyeyim şimdi ne oldu? Böyle normal hayatta yolda giderken falan asla randevu alıp bile görüşemeyeceğin insanlarla arkadaş oluyorsun onları tanıyorsun seni sayıyorlar işlerini görüyorlar. Örneğin ben mesela inşaat şirketi var Azeri bir firma onun satın alma birimi var bana oradan bile iş teklifi geldi aylık 15 bin TL maaşla. Yani bu beden iletişimde yani mermi bulduğun zaman şarjörüne koy prensibi var ki doğru yerde atabiliyorsun. Kazanımları bu yani kazancımı sürersin (K12).”

#### **4.3. Vücut Geliştirmeci Erkeklerin Alanı Erilleştirme Stratejileri**

Bu başlık altında vücut geliştirmenin erkek eyleyiciler tarafından geliştirilen stratejiler aracılığı ile nasıl bir erkek alanı olarak muhafaza edildiği incelenecektir. Bu kapsamda veriler “Biyolojik olarak erilleştirme”, “Kültürel olarak erilleştirme” ve

“Vücut geliştirmeyi vücut geliştirme doxaları üzerinden erilleştirme” şeklinde üç ayrı kategoride yorumlanmıştır.

### **4.3.1. Biyolojik olarak erilleştirme**

#### ***4.3.1.1. Alandaki egemen hormon: “Kası yapan testosterondur!”***

Kaslı beden Bridges’ın (2009) belirttiği gibi neredeyse tüm kültürlerde erkeksi kodlar ile tanımlandığından bir erkeklik sembolü olarak algılanmaktadır. Bu durum beden olgusu ile erkeklik kimliğinin ne denli ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Turner (1996, s. 195) kimliğin bedensel göstergeler aracılığı ile görülebilir olduğuna dikkat çekmektedir. Kasların bir erkeklik göstergesi olarak ortaya çıkarılması bir anlamıyla erkeklik kimliğini görünür kılmakta ve erkekler arasındaki ilişkileri etkilemektedir. Bedenin bir kimlik aracı olmasıyla birlikte bir sermaye türü olarak tanımlanması bedenin sosyal eşitsizlikleri meşrulaştırmada merkezi bir konuma işaret ettiğini de göstermektedir. Bourdieu (1991, s. 364) bedenin kendisini cisimleşmiş bir habitus şeklinde ele alırken, bedeni sınıfsal eşitsizlikleri yansıtan bir sermaye türü olarak tanımlamaktadır. Demez’in (2009, s. 17) belirttiği gibi beden sınıfsal, toplumsal ve kültürel mirasın görünür kılındığı simgesel bir gerçekliktir. Kaslı bedenin taşıdığı sertlik, güçlülük, disiplin gibi kavramlar toplumsal cinsiyet rejimi içerisinde erkeklığe atfedilen anlamlar ile örtüşmektedir. Kasların toplumsal cinsiyet düzeni içerisinde erkeklığın en belirgin sembolü (Wacquant, 1995b) olması kültürel olarak erkek bedeni ile kadın bedeninin sınırlarını çizen dinamiklerden biridir. Daha açık bir ifadeyle kaslı bedensel sermaye eril habitusu taşıyan ve kadınları ikincilleştiren bir sermaye türüne karşılık gelmektedir (Karaçam ve Koca, 2016).

Kaslı bedenin hegemonik bir erkeklik simgesi olarak yorumlanması ve bu nedenle kadın bedenini tabi konuma itmesi yalnızca etkileşimsel düzeyde gerçekleşen ilişkilerin bir sonucu olarak düşünülmemelidir. Bundan ziyade hegemonik erkeklik kadınlar ve diğer erkekler üzerinde tahakküm kurabilmek için bir dizi kurumsal desteklere de ihtiyaç duymaktadır. Sancar (2013, s. 32) hegemonik erkeklığın sıkı bir biçimde heteroseksüel aile, ordu, tıp, medya, eğitim, devlet, hukuk, ekonomi ve siyaset gibi ataerkil kurumlar ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Hegemonik erkeklik hegemonik olabilmek için gereken enerjiyi söz konusu kurumlardan sağlamakta ve böylece bireyler tarafından içselleştirilmektedir. Sancar (2013, s. 247) mevcut erkek üstün toplumsal

cinsiyet rejiminde erkek bedeninin kadın bedeni karşısındaki üstünlüğünü meşru bir zemine yayma konusunda modern tıp söylemlerinin etkili olduğunu belirtmektedir. Anatomi ve endokrinoloji gibi bilimler tarafından desteklenen tıp kurumunun ürettiği söylemler kadınları hem bedensel hem de psikolojik olarak pasif bir konuma indirirken, erkekleri tam tersine aktif, güçlü ve atletik bir şekilde kurgulamaktadır (Howson, 2013, s. 45). Bir başka deyişle beden kültürel olarak cinsiyetlendirilme sürecine girerek iki cins arasındaki kültürel eşitsizlikleri yeniden üretmektedir. Bu yeniden üretim süreci erkek bedeni kadın bedeni karşısında sürekli olarak güçlü, saldırgan ve dayanıklı olarak vurgulanmasıyla gerçekleşmekte ve toplumsal cinsiyet rejimi içerisinde inşa edilmektedir (Boni, 2002, s. 467).

Biyolojik bedenlerin toplumsal anlamlandırma süreçlerinde farklılıklarının vurgulanıp benzerliklerinin yok sayıldığı bir erkek üstün toplumsal cinsiyet rejimine işaret eden Connell (2005, s. 47) erkekliğin endokrinolojik kuramı olarak adlandırdığı ideoloji aracılığı ile erkek iktidarının erkek bedenine kaynak gösterilerek meşru kılındığını ve yeniden üretildiğini belirtmektedir. Söz konusu ideoloji erkek cinsiyetinin sahip olduğu hormonlar ve genetik yapı gibi biyolojik özelliklerin “doğal” olarak kadınlar karşısında üstünlüğünü ilan etmektedir. Bu söylem egemen hale gelerek her iki cinsiyetin bedeni arasında keskin sınırların belirlenmesine neden olmaktadır. Sancar’ın (2013, s. 244) ‘kaçınılmaz biyolojik zorunluluklar söylemi’ olarak adlandırdığı bu durum cinsiyet farklarını hormonlar ile açıklayarak erkekliğin saldırganlık, disiplin, kontrol sahibi olma gibi özelliklerini “bilimsel” temellere dayandırmaktadır. Bu temellendirme iki cinsiyet arasındaki fizyolojik farklılıkların abartılarak iki cinsiyetin sahip olduğu psikolojik ve sosyal özellikler belirlenmektedir. Erkek bedeninin varlığı kadınlık karşısında erkekliğe “doğal” olarak güç, kuvvet, iktidar, otorite, agresiflik ve saldırganlık gibi psiko sosyal özellikler yüklemektedir (Sancar, 2013, s. 29). Bu noktada Connell’in (2005, s. 47) işaret ettiği erkek üstünlüğünü meşru kılan erkekliğin endokrinolojisi devreye girmektedir. Kültürel olarak erkekliğin kadınlık karşısında üstünlüğünün üretilmesinde büyük ölçüde biyolojinin rolünü vurgulayan Boon (2005, s. 306) erkekliğe bahsedilen psikolojik, sosyal ve kültürel özelliklerin hemen her toplumda testosteron ile ilişkilendirilerek doğal bir biçimde içselleştirdiğini belirtmektedir. Sancar (2013, s. 216 – 217) erkeklik özelliklerinden biri olan şiddetin kaçınılmaz bir biyolojik söylem olarak erkeklik hormonu olan testosteron ile ilişkilendirildiğini, gerçekte

erkekleri aktifliğe, şiddete, saldırganlığa teşvik eden unsurların bir “erkek kültürü” olduğunu belirtmektedir. Erkeklerin “hormonlarının yönettiği kuklalar” olmadıklarını belirten Whitehead ve Barrett (2004, s. 16) erkekliğin tümüyle biyolojiden kopuk bir biçimde toplumsal olarak inşa edildiğini belirtmektedir. Fakat ataerkillik biyolojik zorunluluk söylemleri ile her iki cinsiyetin sınırlarını belirlemektedir. Örneğin Dyer (1992, s. 38) toplumda kaslı beden biyolojik bir varsayım olarak erkeklerle atfedildiğini ve insanların kasları erkeklerde var olan bir verili bir durum olarak görme eğiliminde olduklarını belirtmektedir.

Araştırma kapsamında görüşülen katılımcıların ifadeleri testosteronun kaslılık, erkeklik ve vücut geliştirme ile çok derin bir ilişkisi içerisinde olduğunu göstermektedir. Zira kaslı bedeni bu denli erkeksi yapan şeyin kendisi testosterondur. Bununla birlikte testosteron erkekler için yalnızca kasları geliştiren bir hormona işaret etmemektedir. Testosteron aynı zamanda erkekler için olgunluk, zindelik, aktiflik, seksüel arzu ve hatta rasyonellik gibi tam da erkekliğe atfedilen kültürel anlamları barındırmaktadır. Bu bağlamda katılımcıların ifadelerinde vücut geliştirme alanındaki değer gören ve erkeklik için “işlevsel” olan hormonun testosteron olduğu anlaşılmaktadır:

“Kas gelişimi tüm bedeni etkiler. Yani kas olduğunda testosteron oluyor. Mükemmel bir insan oldum yani, mükemmel bir insan etti, hem fizik hem de mental olarak daha çok olgunlaşıyorsun, daha fazla testosteron aldığın için. Bu hormon seni daha çok erkek yapar, hayata bakışın değişiyor resmen gizli bir güce sahip oluyorsun insanların davranışları değişiyor ve bunu fark etmeye başlıyorsun resmen beyin sarrafı oluyorsun (K1).”

“Yağ yakan bir hormondur bu insanı zinde tutan bir hormondur. Doğal olarak baktığın zaman testosteron bir erkeklik hormonudur ve sürekli gözünüz açık bir şey ararsınız. Çiftleşmek istersiniz, tohumlarınızı saçmak istersiniz bunun doğal açılımı bu. Onun için de sürekli nabız yüksek olur ve yağ yakımı olur. Hem de hücre yeniler testosteron... Yani growth ve testosteron hormonun bitmesi demek tamam artık senin dünyada yapacak işin kalmadı bundan sonra dünyada yemek yemen de bir işe yaramaz onun için senin ölüm moduna geçmen lazım oturman lazım bir kenarda demektir. İşte biz bu sporla bunu aşıyoruz (K3).”

“Testosteron daha fazla düşünmenize sebep oluyor, daha fazla alınganlık etmenize sebep oluyor. Ama şöyle bir durum var zaten daha fazla alınganlık etmesinin sebebi her şeyi daha fazla yani her şey gözünüzde daha iyi canlanıyor, her şey daha çok göz önüne alınabilir, değerlendirmeniz hat safhaya çıkıyor. Yani daha zekileştirebiliyor diyebilirim ama şu anlamda duygusal kısmı bırakıyor (K9).”



Yukarıdaki bulgulardan anlaşılacağı gibi testosteron bir yandan kas gelişimini etkileyerek hegemonik erkekliğin bir simgesi olan kaslı bedensel sermayeye erişimde bir önkoşul olarak kurgulanırken, bir yandan da hegemonik erkekliğin zekâ, rasyonellik ya da cinsel arzu gibi bilişsel ve kültürel özelliklerini de barındırmaktadır. İfadelerden anlaşılacağı gibi vücut geliştirmeyi erileştiren önemli unsurlardan biri testosteron hormonudur. Katılımcıların ifadeleri testosteron seviyesinin yüksekliği kas geliştirmek ile birlikte erkeklerin “gerçek erkekler” topluluğuna girişini de sağlamaktadır. Çünkü “gerçek bir erkek” olmanın koşulu öncelikle sert, kaslı ve güçlü olmaktır (Petersen, 1998). Testosteron hormonunun sağladığı kaslı bedensel sermaye bu anlamıyla erkekliği kanıtlayan bir simge olarak yer almaktadır. Zira kaslı bedene erişebilmenin yolu erkeklerin sahip olduğu testosteron seviyelerinin yüksekliğine bağlıdır. Turner (1996) dış beden sosyal ve kültürel olarak oluşturan anlamların cisimleşmiş hali olduğunu belirtmektedir. Kaslı erkek bedeni bir dış beden olarak bu anlamıyla testosteronun ve dolayısıyla erkekliğin cisimleşmesidir. Shilling ve Bunsell (2009, s. 155) kaslı bedenin yalnızca görsel olarak erkekliğin simgesi olmadığını, aynı zamanda yüksek seviye testosteronun ve testostereona yüklenen psikolojik, kültürel ve sosyal erkeklik özelliklerinin bir taşıyıcısı olduğunu belirtmektedir. Biyolojik olarak testosteronun üstün erkeklik özellikleri barındırdığına dair oluşan yaygın kanı (Boon, 2005; Sancar, 2013) ve testosteron ile kaslı erkek bedeni arasındaki ilişki, erkekleri vücut geliştirme konusunda alanın sahipleri yapmaktadır. Çünkü erkekler sahip oldukları testosteron sayesinde “doğal” olarak vücut geliştirmeye yatkındır. Katılımcıların ifadeleri güç, kuvvet, iktidar gibi anlamların yanında testosteron seviyesinin yüksekliğini simgeleyen kaslı erkek bedeninin vücut geliştirmeyi bir erkek alanı olarak muhafaza ettiğine işaret etmektedir:

“Kadının testosteron hormonu olmadığı için daha çok kaslanması zor oluyor erkeğe göre. Çünkü testosteron yok kaslanması da zor. Hem kas yapmayı sağlıyor bu hormon hem de yağ yakmayı. Kadınlarda bu oran %20 ama erkeklerde %80 yani (K1).”

“Bayanlar vücut geliştirmeye uygun değildir çünkü bayanlarda testosteron yok kası yapan testosterondur. Allah herkesi yani neden iki cinsiyet yaratmış değil mi? Birinin yapamadığı işi öteki yapsın, ötekinin yapamadığı işi diğeri yapsın diye. Bayanların daha iyi yaptığı işler var, erkeklerin daha iyi yaptığı işler var. Kuvvet konusunda vücut geliştirme konusunda da bu iş aynı yani (K3).”

“Hocam şimdi vücut geliştirme dediğin kas geliştirme yani testosteron. Bayanlarda bu haliyle az olduğu için erkek daha yatkın vücut geliştirmeye. (K4).”

“Biyolojik olarak uygunlar mı değiller mi yani şöyle bir şey var biyolojik olarak kadınlar vücut geliştirmeye asla uygun değiller. Çünkü sen testosteron düzeyin düşük bir varlıksın. Yani bu kimse alınıp gücenmesin... Bence çok harika bir şey kadın! Gerçekten çok güzel bir varlık. Sen kadınsın! Burada da bu olay var bence sen kadınsın yani senin vücudunda bu var! Sen erkeksin senin vücudunda bu var! İkisi arasında bir fark var mı ses tonumda? Ya da alaylı bir şey var mı? Yok! Sen kadınsın yani senin testosteron düzeyin vücudunda bu seviyede sen tabii ki elverişsizsin bu spora. Sen tabii ki elverişsiz olacaksın! Tabii ki sen yani büyüklük olarak çok daha geç büyüyeceksin. Kas kütle senin %56 iken yapılan araştırmalar gereği söylüyorum ve eski bir araştırma şu an nedir bilmiyorum açıkçası bakmadım son güncel araştırmalara. %56 iken benimki %65, erkeğinki %65. Yani tabii ki şimdi arada bir fark olacak! (K9).”

“Erkekler doğal yollarla biyolojik olarak daha avantajlı şimdi vücut geliştirmede erkeklik hormonu kasların yapımında birincil etki yapıyor kadınlar yapısal itibarıyla vücut geliştirme kasla alakalı yani. Her iki oranda da kadınlar dezavantajlıdır, eşeyssel hormonları olsun erkeklerin eklem yapısı olsun daha avantajlı (K12).”

“Biz kadınlarla eşit olabiliriz ama vücut olarak kesinlikle eşit olamayız ve olmamalıyız da! Bayanlar yatkın değiller ki zaten. Kesinlikle erkeğin vücudu daha yatkın vücut geliştirmeye. Bunun sebebi hormonlar tabii ki! Çünkü testosteron hormonunun erkekte her zaman çok daha yüksek olması, kadında erkeğe göre daha düşük testosteron hormonu oluyor (K13).”

“Hormonsal nedenler var bir kere kadınlarda testosteron çok daha az olduğu için kasın asıl temel yapısı testosterondan oluştuğundan dolayı testosteron olmazsa kas olmaz diyoruz! (K15).”

Erkeklik biyolojik bir oluşumdan ziyade tarihsel ve kültürel olarak bir kurgudur. Hatta White ve Barrett (2004, s. 16) erkekliğin tümüyle biyolojiden kopuk bir biçimde toplumsal olarak inşa edildiğini belirtmektedir. Fakat erkekliğin endokrinolojik söylemi (Connell, 2005) erkeklere sahip oldukları hormonlardan kaynaklı bir takım “ayrıcılıklar” bahsetmektedir. Sancar (2013, s. 244 – 245) erkekliğe ait olduğu düşünülen rekabetçilik, başkalarını yönetme içgüdü, hırs, kararlılık gibi kültürel olarak inşa edilen özelliklerin erkek bedeninin biyolojik yapısından kaynaklanan özellikler gibi algılandığından bahsetmektedir. Bunlardan biri testosteronun erkeklik ile ilişkilendirilen agresiflik, aktiflik ve şiddet gibi özellikleri içermesidir (Sancar, 2013, s. 216). Yukarıdaki ifadeler kaslı erkek bedeninin bir taşıyıcısı olarak yüksek seviyede

testosteron hormonunun alanda kutsandığına işaret etmektedir. Zira vücut geliştirme bu nedenle erkeklerin eyleyebildikleri bir “erkeklik” alanıdır. İki katılımcı için testosteronun kas geliştirme “yeteneği” ile birlikte kararlılık ve disiplin gibi bilişsel özellikleri de erkeklere bahşetmesi erkeklerin vücut geliştirme için ne kadar “uygun” olduğunu göstermektedir:

“Erkekler daha çok bu spora (vücut geliştirme) yöneliyor yani bu testosteron ile alakalı bir şey. Genellikle insanlar şuna çok fazla alınırlar ister Türkiye’de ister dünyada kadınsa yapmaz. Aslında bu algının oluşmasının sebebi bizler hormonal varlıklarız aslında robot gibiyiz. Bu sebepten dolayı vücudunuzda testosteron varsa eğer bir kadına göre yani mesela bir kadına yüksek derecede testosteron verin daha çok agresifleşir, daha çok spora katılma isteği duyar bunun deneyleri bile yapılmıştır. Bununla ilişkili bu evet daha çok erkekler yapar bu sporu sebebi ise vücutlarında var olan testosteronun oluşması. Yani testosteronun üzerindeki baskısıyla birlikte erkekte agresiflik oluşuyor, hareket oluşuyor entropi ile ilgili yani. Ne kadar artarsa kişi o kadar kararlı hale geliyor. Vücutta var olan enerji vardır, bu enerji dolmaya başlar dolduktan sonra kararlı hale gelir. Bu entropiye galaksiler dayanamaz, yani kimse kaçamaz. Bu sebepten insanlar da kaçamaz yani testosteronla ilgili yani bu sebeple erkekler daha fazla vücut geliştirme yapar... Kadınların bir kere menstruasyon döngü var şimdi adet dönemlerinde zaten östrojenin hat safhaya çıkıyor, deli gibi su tutuyorsun, ağrıların ona göre oluyor. Zaten bir kadın normal adet dönemindeyken bile ona göre bir sıkıntı yaşıyor psikoloji çöküyor şimdi sen bunun üzerine gideceksin şey yapacaksın antrenman yapacaksın yani bir erkek tabii ki daha avantajlı (K9).”

“Testosteron en başta! Yani testosteron hormonu insanı en başta insan vücudunda kas gelişimi, güç, agresiflik, saldırganlık bunları benimseyen bir hormon olduğu için kadınlarda bunun mutlaka var ama az miktarda var kadınlarda bu yüzden kas gelişimi sınırlı oluyor tabii ki. E ne oluyor? Doğal olarak bir seviyeye ulaşmak isteyen bir bayan sporcu takviye veya steroid ilaç kullanmadan belli bir seviyeye gelmesi çok çok çok zor. Yani vücudunda o östrojeni baskılaması lazım, testosteronu arttırması lazım. Tabii ki erkekler daha yatkın bu spora az önce dediğim şeyden dolayı testosteron ve diğer hormonlarla ilgili. Erkeklik hormonunun o baskılayıcı agresiflik kas yapısı anatomik ve fizyolojik olarak erkeği hem daha ağır çalışma hem de hedeflerine daha çok kilitlenme işte insan türünden geliyor avını veya hedefine ulaşma isteği erkeklerin bu sporda gücünden dolayı hormon olarak tabii ki daha yatkın. Erkeklere göre kadınlar tabii ki daha başarısız ağırlık kaldırmada bunun sebebi kas gücü yine yani insan anatomisi ve fizyolojisi genetik yani yapıdan yani hormonal genetik erkeğin yapısı fiziki olarak kadından tabii ki üstte! (K14).”

Erkekliğin endokrinolojik yapısından kaynaklanan bedensel üstünlüğü varsayımı (Connell, 2005) aracılığı ile kadın bedeninin ötekileştirilmesi yalnızca vücut geliştirme

alanı ile sınırlı değildir. Genel olarak erkeğin bedensel üstünlüğü tezi neredeyse tüm spor dalları için geçerli bir varsayımdır ve erkekliği meşrulaştıran bir alan olarak sporda kadın bedeni erkek bedenine kapsadığı kaslılık ve fiziksel güç gibi niteliklerin karşısında “sorunlu” bir bedene tekabül etmektedir (Koca, 2016, s. 28). Sporun bedensel üstünlük, bedensel kapasite, rekabetçilik gibi olgular ile tanımlanması bir anlamıyla sporu kaslı bir erkek bedeni alanı haline getirmektedir. Sporun erkeğin kaslı yapısına özgü bir atletik kabiliyet olarak görme eğilimi sporda toplumsal cinsiyet eşitsizliklerini meşrulaştıran bir olguya işaret etmektedir (Koca ve Bulgu, 2005, s. 165). Spor erkekliği bedensel göstergeler üzerinden inşa etmekle kalmaz; aynı zamanda erkekliğe ait olduğu düşünülen kültürel özellikleri de pekiştirmektedir. Zira spor aktif olma, rekabetçi olma, güçlü olma, meydan okuyabilme ve cesaretli olma gibi erkeklik referansları ile tanımlanan bir mücadeledir (Clarke ve Clarke, 1985, s. 67) ve hem biyolojik hem de kültürel gerekçelendirmeler erkekliğin kadınlığa karşı inşa edildiği toplumsal alanlardan birine karşılık gelmektedir (Rowe, 1996, s. 229). Testosteron sayesinde kazanılan kaslı beden ve otoriterlik, rekabetçilik, saldırganlık, kararlılık gibi testosteron seviyesine dayalı “üstün erkeklik özellikleri” vücut geliştirme dâhil olmak üzere tüm sporlarda erkekliğin kadınlar karşısındaki üstünlüğünü meşrulaştırmaktadır:

“Vücut geliştirme dışında erkekler için uygun olan ise aslında tüm spor aslında erkekler içindir. Yani tüm branşlar erkekler için yapılmıştır. Olimpiyatlar bile önce erkekler için kurulmuş sonra bayan kategorisi açılmıştır. Onun için sporların hepsi erkekler için uygundur. Neden? Çünkü herkesin şeyi farklıdır yani fiziği hormonları olsun. Uzun kas var kısa kas var uzun boy var. Bedensel anlamda ve yeteneksel anlamda çok farklılık gösteriyor tabii erkekler ve kadınlar (K3).”

“Erkekler biraz daha hani doğası gereği güçlü olduğu için güçlü olmak duygusu hâkim olduğu için daha çok spor yapar zaten. İçinde güçlü olma duygusu var (K4).”

“Tabii ki bir de bunun biyolojik açıdan hormonla ilgili yani insanların erkeğin fiziki üstünlüğü var. Fiziksel olarak kendini güçlendirme, fiziki olarak kendini kanıtama şeylerinden otomatik olarak tabii ki erkek hep sporlarda daha ön planda oluyor (K14).”

#### **4.3.1.2. Alanda tabii kılınan hormon: “Östrojen kası baskılar!”**

Katılımcıların belirttiği gibi vücut geliştirme alanını “doğal” olarak erkeklere ait bir alandır. Çünkü erkeklerin sahip olduğu testosteron seviyesi kaslı bedensel sermayeye ulaşabilmenin ön gerekliliğini oluşturmaktadır. Bir anlamıyla testosteron alanının *doxası* (Bourdieu ve Wacquant, 2003) olarak karşımıza çıkmaktadır.

Testosteronun bir doxa olarak yorumlanmasının nedeni testosteron hormonunun doğrudan bedensel ve sportif kabiliyet ile ilişkili olmamasından kaynaklanmaktadır. Zira yapılan çalışmalar testosteron seviyesinin yüksekliği ile sportif performansın yüksekliği arasında bir ilişkinin olmadığını belirtmektedir (Bermon vd., 2014; Karkazis vd., 2012). Fakat erkek bedeninin “doğal” olarak üstün kılınması erkeklığe ait testosteronun da üstün bir hormon olarak kurgulanmasını beraberinde getirmektedir. Kaslar erkeklik hormonu olan testosteron ile özdeşleştiğinden bir nevi vücut geliştirme testosteronun hâkim olduğu bir alana işaret etmektedir. Yüksek seviye testosteronun bir simgesi olarak kaslı bedensel sermaye (Shilling ve Bunsell, 2009, s. 115) ve kaslı bedenin bir erkeklik sembolü olması (Wacquant, 1995b) bir yandan vücut geliştirmeyi bir erkek alanı olarak kurgularken, bir yandan da kadın bedenini vücut geliştirme alanında ikincil bir konuma itmektedir. Bir iktidar pratiği olarak erkeklik kadın bedenini güçsüz olarak tanımlayarak (Anderson, 2005, s. 340) vücut geliştirme alanından dışlamaktadır. Zira erkek bedenin sahip olduğu genetik avantaj söylemi vücut geliştirmede “doğal” hiyerarşiyi yaratan temel unsurlardan biridir (Liokaftos, 2017, s. 103). Bu hiyerarşi ilişkisi hegemonik erkeklik bağlamında düşünüldüğünde erkeklığın kadınlık ile ilişkili olarak kurulduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Kadınlığın olmadığı bir yerde erkeklikten bahsedilememektedir (Özbay ve Baliç, 2004). Az önce gösterildiği gibi tüm katılımcılar erkek bedeninin sahip olduğu yüksek testosteron seviyesi nedeniyle vücut geliştirmeye çok daha yatkın olduklarını belirtmektedir. Ayrıca ilgili katılımcılar östrojenin kas yapmayı önlemesinden kaynaklı kadın bedeninin vücut geliştirmeye uygun olmadığını vurgulamaktadır. Katılımcıların belirttiği ifadelerden anlaşılacağı gibi erkeklığe atfedilen testosteron vücut geliştirme alanında arzulanan bir başarıyı – kaslı bedeni elde etme başarısını - temsil ederken bunun karşısında duran östrojen başarısızlıkla suçlanmaktadır. Çünkü östrojen *kas gelişimini engelleyen, kası baskılayan* ve hatta *kasa darbe vuran* bir hormondur:

“Erkekler daha yatkın tabii vücut geliştirmeye. Testosteron çünkü. Hormon sebebi. Testosteron yani açık detaya girmeden söyleyeyim kas kütlesi elde etmek için testosterona ihtiyaç var ve bu kadınlarda çok az. Östrojen kası baskılar testosterona kıyasla (K5).”

“Şöyle söyleyeyim vücut geliştirmeden konuşmaya devam edersek benim diyeceğim şudur kadınların kas geliştirmesi vücut geliştirmesi zordur. Çünkü onlarda bir östrojen, yüksek östrojen faktörü var. Östrojen de kasa darbeyi vuran bir faktördür, kasın gelişmesinden ziyade katabolik dediğimiz gerilemesine sağlayan bir faktördür. O yüzden vücut geliştirme

kadınlar açısından zor bir spordur. Erkeklerin ise testosteron faktörü olduğu için bu kas zaten testosterondan faydalandığı için vücut geliştirmesi daha kolaydır. Yani daha uygun değiller kadınlar hormonal açıdan vücut geliştirmeye, erkekler vücut geliştirmeye daha uygundur (K8).”

“Hormonal olarak farklılık oluyor tabii. Kas gelişimi erkeklere göre çok farklı olur kadınların. Hormon çok önemli, bu işte! Bir erkeğin hormonu ile bir kadının hormon düzeyi bir olmaz o yüzden bu da kas gelişimini çok etkiler. Ya zaten seni büyüten testosterondur. İnsanı büyüten her zaman testosterondur. Bizde mesela bir erkekte 100 150 mg arası üretirken bayanlarda bu çok az oranda anladın mı? Bir de bayanlarda östrojen seviyesi var. Östrojen seviyesi çok fark ediyor. Ne bileyim bunu böyle dengelemek lazım çok ince işler aslında bunlar. Bayanlara göre büyüme çok yavaş ne kadar beslenme düzenli spor olursa olsun çok milim milim yavaş yavaş büyürler. Zaten bu dünyanın her yerinde bütün hayvanlarda dâhil her şeyi dâhil dişisi erkeğe göre yani erkek her zaman dişiden daha iridir, hayvan olsun yani (K10).”

“Çünkü erkeğin vücudunda testosteron hormonu vardır. Tabii östrojen de var erkeğin vücudunda ama daha düşük miktarlarda. Temel vücut gelişimini sağlayan da testosteron hormondur ve testosteron genel özellikleri işte omuzları genişletmesi, göğüsleri genişletmesi, işte beli inceltmesi, bacakları büyütmesi, vücudu kılıandırması ve saç dökmesi testosteronun özelliği bunlardır normalde. Östrojen hormonu da bayanlarda vardır ve bu hormonun özelliği zaten kas yapımını önlemektir. Yani nasıl testosteron hormonu erkeksi bir görünüm sağlıyorsa, östrojen hormonu da kadınsı bir görünüm sağlıyor. Dolayısıyla bayanlar östrojen hormonundan dolayı zaten kaslı bir bayan olamazlar (K11).”

Harre'nin (1991) belirttiği üzere biyoloji ve kültür etkileşim içerisinde bedenlerin sınırlarını belirlemektedir. Bu bağlamda testosteron bir yandan biyolojik bir olguya işaret ederken, bir yandan da kültürel bir olguya karşılık gelmektedir. Kültürel olarak erkeklik kadınlık ve diğer toplumsal cinsiyet biçimleri zıt bir ilişki içerisinde kurulmaktadır. Bir bakıma testosterona yüklenen aktiflik, saldırganlık, şiddet gibi anlamlar (Sancar, 2013, s. 216) ile östrojene yüklenen pasiflik, güçsüzlük gibi anlamlar karşılıklı olarak kurulmaktadır. Erkeklik kadınlara karşı bir mesafe ile birlikte homofobik olmayı da gerektirmektedir. Nitekim Kimmel'e (2013, s. 93) göre erkeklik, azınlıklar, farklı cinsel yönelimler ve en önemlisi de kadınlık karşısında konumlanan bir toplumsal cinsiyet biçimlenmesidir. Dolayısıyla erkeklik kadınlar ve eşcinselleri tabi konuma itmektedir. Bu haliyle testosteron östrojen ile zıt bir ilişki içerisinde. Dolayısıyla testosteron aynı zamanda hegemonik erkekliğin heteroseksüel bir formuna işaret etmektedir. Bu ilişki katılımcılardan K3'ün yorumlarında çok bariz bir biçimde

görülebilmektedir. Söz konusu katılımcı için vücut geliştirme “düşük” testosteronlu eşcinsel erkekleri “gerçek erkek” yapabilmek için bir “tedavi” şeklinde görülmektedir:

“Mesela efemine erkekler var çocuk zayıf veya kırılğan maalesef sokaklarda oyun kalmadı artık testosteron hormonunu arttıracak yani tabancayı bile yasakladılar. Ben iki oğlum var ikisine de tabanca veriyorum yani bebek mi vereceğim eline yani? O zaman östrojen ortaya çıkacak Allah muhafaza ileride ne olacağı belli olmaz. Böyle olduğu zaman küçükken silah verirsiniz bilinçli olur. Ama sonradan görme olursa daha kötü olur. Ben avcıyım ben çocuğuma tüfek attırdım ama şimdi tutarken bile etrafına bakıyor yani. Bunlar çok önemli ve ben erkeğimi hissettirdim bunu oturttum ben. Testosteronu öne çıkarttım. Efemine çocuklar mesela vücut geliştirmeye yönelmeli ve gerekiyorsa testosteron takviye yapılmalı erkekliğini bilmeli çocuk o kazandırılmalı yani. Bu da bir tedavidir işte (K3).”

Alanı biyolojik olarak erilleştirme kadın vücut geliştirmecilerin steroid kullanma kapasitelerinde de görülmektedir. Vücut geliştirmenin doğrudan kaslılığa, vücut simetrisine ve estetiğine yaptığı vurgu nedeniyle vücut geliştirmecilerin steroidler gibi testosteronun yapay formlarını içeren performans arttırıcı madde kullanımı oranları diğer spor dallarıyla uğraşan sporculara oranla oldukça fazladır (Kennedy, 2008, s. 858). Araştırma kapsamında görüşülen katılımcılardan biri hariç 17 katılımcı steroid kullandığını belirtmektedir. Hatta daha sonraki başlıklarda tartışıldığı gibi steroid kullanımı özellikle yarışmacı vücut geliştirmeci erkekler arasında çok yaygın bir pratiktir. Fakat buna rağmen katılımcılardan bazıları kadınların kadın bedenine referans ile steroid kullanımı kapasitelerinin erkeklerden çok daha düşük olduğunu belirtmektedir. Steroid kullanımı erkekler için erkekler tarafından kullandığında meşru bir pratik olarak görülürken, kadınlar için “doğallıktan uzaklaşma” şeklinde algılanmaktadır (Shilling ve Bunsell, 2009, s. 147). Katılımcıların ifadeleri kadınların hiçbir koşulda testosteron içeren steroidleri kullanmadan kas elde edemeyeceğini belirtmektedir. Bununla birlikte üç katılımcıya göre kadınların steroid kullanması bedenlerinde bulunan östrojenin kası “baskılaması” nedeniyle yeterince başarılı bir sonuç vermemektedir. Dolayısıyla erkeklerin sahip oldukları testosteronun “doğal” formu alanı erilleştiren bir dinamiğe işaret etmektedir:

“Erkek bedeni doğal olarak vücut geliştirmeye daha yatkın kadın bedenine göre tamamen hormonlarla ilgili. Kadın kas yapmak için dışarıdan takviye hormon alması lazım. Özlem (Eskişehir’de yaşayan yarışmacı bir kadın vücut geliştirmeci) var 10 yıldır yapıyor o hale anca zor geldi. O hormonla alakalı zaten... Kadın bedeni bodybuilding harcı değil! Daha

dayanıksızlar çünkü kadınlar direkt takviye almıyorsa kaldıramaz zor. Kadınlar testosteron da alamazlar ki çok 200 mg üstüne çıkamazlar ben mesela 200 kokluyor yani vücut (K1).”

“Doğal yollarla yapmak için erkek daha uygun yani. Yani normalde erkeğin vücudunda testosteron hormonu var doğal natural yani dışarıdan bir şey almadan yediği içtiği ile kas yapabilir. Ama bir bayanda normalde östrojen hormonu olduğu için vücutta atıyorum kendini ileri seviyeye atmak istiyorsa ya da bugün mesela bikini fitness kategorisinde dışarıdan bir şey almadan yarışabilir belki ama body fitness yarışacağım diyorsa ya da bayanlar daha kaslı olanlarda yarışacağım diyorsa o zaman dışarıdan testosteron alması gerekiyor o bayanım. Yani alması o şekil imkânsız yani olması! (K11).”

“Çünkü kadınların anatomisi gereği testosteron hormonu olmadığı için zaten öyle kaslı olma şansları yok. Öyle kolay kolay olamazlar zaten tabiatları gereği. Kas yapan çünkü testosteron hormonudur ve onlarda olmadığı için yani bizim gibi asla olamazlar. Onlar anca steroid oldu mu oluyor ama o da zor yani farklı tabii (K16).”

“Bence kadınlar tamamen vücut geliştirmeye uygun da değiller. Onların kas gelişimi yapmayan östrojen hormonları var biliyorsun onlar gelişimi zor oluyor. Onlar da bunu yaparken growth hormonu işte ne bileyim testosteron hormonu gibi şeyler tüketiyorlar. O şekilde anca belki yarışabiliyorlar onun haricinde hiçbir şekilde vücutları hormon üretmediği için ilerleyemezler (K17).”

Görüldüğü gibi erkekliğin yeniden üretildiği bir alan olarak vücut geliştirmede kadın bedeni sahip ol(a)madığı testosteron ve testosteronun kadına “bahşetmediği” disiplin, cesaret, aktiflik, agresiflik gibi özellikler nedeniyle vücut geliştirme alanında öteki konumdadır. Bununla birlikte kadın bedeninin erkek bedeni karşısındaki “güçsüzlüğü” spor ile kurumsallaşmaktadır. Nitekim spor bu yönüyle hegemonik erkekliğin inşasında önemli bir işlev görmektedir (Howson, 2004, s. 50). Sporun erkekliği yeniden üretebilme potansiyeli büyük ölçüde biyoloji ile ilişkilidir. Koca ve Bulgu (2005, s. 172) sporun beden odaklı bir biçimde tamamen biyoloji ve fizyoloji alanı gibi görüldüğünü bu nedenle kültürel oluşumları gizlediğini belirtmektedir. Bu yönüyle spor kurumsal olarak toplumsal cinsiyet eşitsizliğini yaratan kültürel yapının - ataerkilliğin- görmezden gelinmesine neden olmaktadır. Sancar (2013, s. 254) bedensel kapasite farklılıklarının biyolojik farklılıklardan kaynaklı olduğu görüşünün spor alanına çok yoğun bir biçimde hâkim olmasından dolayı spor kurumunun erkek üstünlüğünü yeniden ürettiğini belirtmektedir. Çünkü spor şiddeti, saldırganlık, sertlik, güç, yarışmacılık, rekabet gibi hegemonik erkekliğe atıf yapılan kavramları ve özellikleri içermektedir (Hacısofuoğlu ve Koca, 2011, s. 73). Spor alanının “ne



pahasına olursa olsun kazanma” söylemi sporun ne denli erkeksi bir organizasyon olduğunu göstermektedir (English, 2017, s. 187). Bir erkek alanı olarak sporda kadınlar erkeksi bir biçimde var olabilmektedir (Talimciler, 2016, s. 43). Kadınların spor alanında var olabilmelerini sağlayan bu durum vücut geliştirmeci erkeklerin ifadelerinden kolaylıkla okunabilmektedir. Zira altı katılımcı kadınların sahip oldukları östrojene rağmen vücut geliştirmeci olmalarını büyük bir başarı olarak betimlemektedir. Çünkü kas birçok kültürde ideal bir erkeklik sembolü iken (Wacquant, 1995b) zayıflık ideal bir kadın imgesi olarak kurgulanmaktadır (Roussel ve Griffet, 2000, s. 130). Zayıf bir ideal bedeni terk edip kas elde etmek ise kadınların ödediği bir “bedel” olarak tasvir edilmektedir. Nitekim katılımcıların ifadeleri vücut geliştirme alanında yer alan kadınların “kadınlıktan çıkma” ya da “kadınlığından olma” gibi bedeller ödediğine işaret etmektedir:

“Mesela ben şeyler var vücutçu bayanlar var. Çok ciddi erkek gibi vücutları olan bayanlar var. Şimdi görüyorlar resimleri “ne kadar iğrenç iy” falan diyorlar. Böyle bakmamak lazım yani ben de beğenmiyorum iri vücutlu yani kaslı vücutlu bayanları. Ama müthiş saygı duyuyorum. Çünkü o nelerden geçmiş, herkesin iğrençlik sembolü olma riskini göze almış, belki kadınlığından vazgeçmiş anlatabiliyor muyum ama müthiş bir çabayla erkeklerden daha fazla çabayla çünkü onlarda testosteron yok bayanlarda. Kası yapan da testosterondur. Olmadığı halde böyle bir çabayla erkeklerden çoğu erkekten daha iyi duruma gelmişler. Ona muazzam bir saygı duymak lazım bize de beğenmeyenler de bize saygı duyuyordur. Eğer bunun aksini söylüyorsa da kompleks sahibidir (K3).”

“Zaten kadın daha az var vücut geliştirmeci işleri bizden daha zor. Yani olmak istiyorsan bazı şeylerden feragat etmen lazım kadınsan kadınlığın gibi! Hocam yani kas geliştirmek için dışarıdan kadının testosteron alması lazım. Onu alınca da vücutta birçok değişiklik oluyor o yüzden kadınsılığı belli bir miktarda gitmiş oluyor (K4).”

“Onların işi daha zor (kadın vücut geliştirmecilerin) daha çok tepki oluyor, daha çok hani dışarıdaki insanlar daha farklı bakıyorlar... İllaki dışarıdan (testosteron türevleri) almaları gerekiyor, genel olarak ses tonu olsun, yüzü olsun yapısı olsun değiştiriyor sesi ister istemez. Yani her şeyi göze alarak yapmak çok zor. Bravo derim yani (K5).”

“Valla ben normalde bence bayan bir yarışmacı olmak, erkek bir yarışmacı olmaktan daha zor ama rakipleri daha az olduğu için bu zor kavram geride bırakılıyor. Eğer Türkiye’de hani rakip çok olsa birbirlerine çok rakip olan insanlar olsa bayanlardan erkekler ile kıyaslandığında gerçek anlamıyla bayan olarak bu işi yapmak gerçekten çok zor helal yani! (K11).”

“Şimdi şöyle söyleyeyim yabancı ülkelerde bazı bayan sporcuları görünce yani şöyle diyorum bunlar benden daha iyi diyebiliyorum öyle sporcular bile oluyor yani (K13).”

“Yapan kadınlar için de vücut geliştirmeyi güzel bir savaş derim ben. Çünkü zor yani çok daha zor erkeklere göre (K18).”

Özetle yukarıda yer alan bulgular östrojenin “işlevsizliği” ve “dezavantajı” karşısında erkeklik hormonu olan testosteronu ön plana çıkarmanın vücut geliştirme alanını erilleştiren biyolojik temelli bir strateji olduğunu göstermektedir. Erkekler biyolojik cinsiyete referans vererek kadın bedeninin “doğal” güçsüzlüğünü vurgulamaktadır. Buradaki biyolojik vurgu testosteron hormonu ve onu içeren kaslı erkek bedenidir. Zira vücut geliştirme alanında arzulanan kaslı bedensel sermaye erkekliği garanti eden bir simge ile birlikte, yüksek seviyede testosteronun taşıyıcısı olarak kadın bedeni karşısında yüceltilmektedir (Shilling ve Bunsell, 2009, s. 155). Testosteronun bahsettiği özelliklerin birçok kültürde bir erkeklik özelliği olarak kurgulanması (Boon, 2005, s. 306) ve sporun bedensel kapasite ve performans ile kaslı erkek bedenini referans alması (Koca ve Bulgu, 2005, s. 172) beden ön planda olduğu vücut geliştirme alanının kaçınılmaz bir biçimde biyolojik olarak “erkeksi” olmasına neden olmaktadır. Testosteronun karşısında yer alan *östrojenli kadın bedeni* bu alandan kolayca dışlanmaktadır. Nitekim erkekler vücut geliştirmenin “doğal” olarak erkek bedenine ait bir pratik olduğunu kendilerinde bulunmayan östrojene kaynak göstererek vurgulamaktadır. Bu nedenle kadın bedeni sorgusuz bir biçimde alanın marjinal bedenini oluşturmaktadır. Bununla birlikte kadınların vücut geliştirme yapabiliyor olmaları ve kaslı bir bedene sahip olmaları vücut geliştirmeci erkekler için yalnızca “yapay” yöntemlerle gerçekleştirilebilecek bir pratik olarak algılandığına işaret etmektedir. Buradaki çelişki 17 katılımcının çeşitli testosteron türevlerini –tıpkı kadınlar gibi - kullanıyor olmasıdır. Bu çelişki ise erkekler tarafından yine kadın bedeninin “yetersizliği” gösterilerek bertaraf edilmekte, kadın bedenin yapay da olsa testosteron alabilmesinin sınırı vurgulanmaktadır. Bu anlamıyla kadın vücut geliştirmeciler erkekler için bir “tehdit” olarak algılanmaktadır (Gillet ve White, 1992). Bununla birlikte bazı katılımcılar için kadınların vücut geliştirme yapmaları her ne kadar zor olsa da, bu zorluğu aşabilmek önemli ölçüde bir saygıyı da beraberinde getirmektedir. Çünkü kadınlar sporda erkeksileşerek var olabilmekte (Talimciler, 2016, s. 43) ve alanda yer alan erkeklerin “takdirini” kazanmaktadır. Buradaki erkeksileşme yalnızca gerçek anlamda bedenin erkeksileşmesi olarak kurgulanmaktadır. Zira kaslar erkekliğin

sembolüdür (Wacquant, 1995b) ve bu nedenle kadın vücut geliştirmeciler bir anlamıyla mevcut cinsiyet düzeninin “biyolojik kurallarını” çiğnemektedir (Shilling ve Bunsell, 2009).

#### **4.3.2. Kültürel olarak erilleştirme**

##### ***4.3.2.1. Vücut geliştirme alanında disiplin vurgusu: “Kadınlar iradesiz oldukları için vücut geliştirmeye uygun değildir”***

Erkeklerin vücut geliştirme alanını erilleştirme stratejilerinden bir diğeri kültürel olarak erkeklığe bahşedilen psikolojik ve sosyal özellikleri kaynak göstermeleridir. Bir anlamıyla erkekler toplumsal cinsiyet rollerini referans alarak vücut geliştirme alanını erilleştirmektedir. Her ne kadar toplumsal cinsiyet psikolojik ve sosyal bir oluşum olarak kültürü vurgulasa da (Oakley, 1985, s. 111) biyolojik cinsiyetten tümüyle ayrı olarak düşünülmemelidir. Zira toplumsal cinsiyet rolleri kadın ve erkeklerin biyolojik cinsiyetleri referans gösterilerek kadın ve erkeklerden beklenen toplumsal rollerdir (Köse, 2012, s. 40). Biyolojinin kaynak gösterilmesi bedenlerin cinsiyetlendirilme süreci ile açıklanmaktadır. Zira iki cinsin arasında biyolojik olarak üreme dışında herhangi bir fark olmadığını belirten Connell (1998) iki cinsiyet arasındaki farklılıkların vurgulanıp, benzerliklerin yok sayan bir ataerkil kültüre işaret etmektedir. Bu ataerkil kültür her iki cinsiyete toplumsal olarak kendilerinden beklenen roller inşa etmekte; bu roller sosyal ilişkiler ve toplumsal kurumlar aracılığı ile devamlılığını sağlarken tüm gündelik yaşamı şekillendirmektedir (Connell, 2002a, s. 9).

Erkeklerin gündelik yaşamda bir iktidar sahibi olabilmesi hegemonik erkeklik değerlerine ne kadar yaklaşabildikleri ile ilgilidir. Ataerkil kültür tarafından inşa edilen hegemonik erkeklik, erkeğin üstün bir ideal formu olarak erkeklere iktidar elde etme şansı tanımaktadır. Vücut geliştirmeye bakıldığında az önceki bulgulardan anlaşılacağı gibi biyolojik olarak bir “erkek” alanı olduğu açıktır. Çünkü vücut geliştirmede amaçlanan kaslı bir bedene ulaşmaktır. Hegemonik erkeklik bedensel yeterlilik, üstünlük ve sertlik (MacMullan, 2002, s. 9) ya da kaslı bir bedene sahip olmak ile yakından ilişkilidir. Dolayısıyla erkeklerin vücut geliştirme aracılığı ile kaslı bir bedene sahip olması bir anlamıyla alanı erilleştiren bir dinamik olarak yorumlanabilmektedir. Bununla birlikte vücut geliştirmenin kültürel tanımlamaları da söz konusu alanın bir erkek alanı olduğuna işaret etmektedir. Katılımcıların vücut

geliştirmeyi tanımlama ifadelerinde ortaya çıkan en önemli vurgu disiplin olmuştur. Zira benzer çalışmalar vücut geliştirmenin erkekler tarafından disiplin ve sıkı çalışma gibi nosyonlar etrafında kurgulandığını belirtmektedir (Wiegers, 1998; Karaçam, 2015). Bu durum hegemonik erkeklik bağlamında düşünüldüğünde vücut geliştirmenin sıkı bir “disiplinlilik ruhu” ile tanımlanıyor oluşu elbette ki tesadüf değildir. Zira hegemonik erkekliğin erkekler için atfettiği bilişsel özelliklerden biri disiplinli olma ve kararlılıktır (Sancar, 2013). Klein’in (1995, s. 106) belirttiği gibi erkek cinsiyetine dair kaslılık, dayanıklılık ve disiplinlilik gibi eril özellikleri barındıran bir alandır. Bu anlamıyla vücut geliştirmenin disiplin vurgusu erkeklerin erkeklik kimliklerini inşa etmelerinde bir araca dönüşmektedir:

“Azim, hırs, istikrar! Bu 3 kelimeyle tanımlanabilir. Saygı ve güven aynı zamanda. Bak saygı kendi vücuduna duyduğün saygıdır, güven de senin vücuduna duyduğün güvendir (K1).”

“İrade, azim ve çalışma bence vücut geliştirme (K2).”

“Muazzam bir disiplin gerektirir bu iş. Disiplin, sert antrenman ve doğru beslenme... Akıl, disiplin ve tutku. Ve tabii ki disiplin hep ona geliyorum en önemlisi o (K3).”

“Hocam vücut geliştirme benim için yaşam tarzı. Vücut geliştirme bambaşka bir şey. Disiplini halledersen olur, disiplini kaybedersen her şeyi kaybedersin bu alanda (K4).”

“Vücut geliştirme sanat benim için. Bizde vücudumu şekillendiriyoruz sonuçta, vücuduma şekil veriyorum, heykeltıraş gibi düşün. İstikrar yoksa disiplin yoksa olmuyor bu iş (K5).”

Yukarıda yer alan bulgulardan anlaşılacağı üzere erkekler için vücut geliştirme kültürel olarak disiplinli olmak ile neredeyse eş anlamlı bir biçimde inşa edilmektedir. Vücut geliştirme ile disiplin arasındaki ilişki o kadar sıkı bir biçimde kurulmaktadır ki katılımcılardan K8 vücut geliştirmeyi diğer sporlardan üstün olarak görmektedir. Daha açık bir ifade ile söz konusu katılımcı için vücut geliştirme tüm sporlar içinde disiplinin en çok gerekli olduğu bir spor dalına işaret etmektedir. Bu disiplin antrenmanların saati, beslenme rutini, kullanılan steroidler ve gündelik hayat düzenlemelerini içermektedir. Wacquant (1995a, s. 76) bedenini çileci bir felsefe ile düzenlendiği, denetlendiği veya disipline edildiği boks gibi alanların beden işi alanları olduğunu belirtmektedir. Vücut geliştirmede uygulanan programlar, beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi, disiplin ve sıkı çalışma vurgusu vücut geliştirmenin tıpkı boks gibi bir *beden işi* alanı olduğunu göstermektedir. Bu anlamıyla vücut

geliştirme içeriğindeki disiplin ve irade temelinde bir erkeklik ayinidir (Klein, 2007, s. 71). Bu anlamıyla vücut geliştirme de beden düzenlendiği ve disipline edildiği bir *beden işi* alanına işaret etmektedir:

“Vücut geliştirme şöyle söyleyeyim bir kere en başında vücut geliştirme ve fitness çok karıştırılır. Fitness tamamen başka bir sporu desteklemek amaçlı siz de bilirsiniz yapılan bir fiziksel uygunluk sporudur. Fakat vücut geliştirmenin boyutu çok farklı tamamen daha iri olmak ve daha kaslı bir görüntüye sahip olmak amaçlıdır. Ama vücut geliştirme benim için bir spordan ziyade bir yaşam tarzı ve bilim dalıdır. Diğer sporlardan ayrıdır. Çünkü kullanılan ilaçlar, yardımcıları olsun, makro düzenlemeler olsun bunların hepsi tamamen bilimsel boyutlarda. Diğer spor dalları gibi belli bir süre antrenmanları yapıp, belli bir süre disiplin sağlama değil hayatın her alanında bir disiplin sağlama gerektirir. Bu yüzden vücut geliştirme benim için bir yaşam tarzıdır (K8).”

Bir toplumsal cinsiyet kategorisi olarak erkeklik Whitehead’in (2002, s. 13) belirttiği üzere, erkeklik bireylerin müdahaleleri olmadan kültür aracılığı ile gelişen dışsal bir yapı değil; aktif özneler tarafından toplumsallaşma sürecinde içselleştirilen ve yeniden üretilen pratikler toplamıdır. Bu bağlamda erkeklik ilişkisel bir kavrama gönderme yapmaktadır. Erkeklik kadınsı kimliğin tam karşıtı olarak kurulan ve kadınsılığı dışlayan söylem, sembol ve pratikler ile üretilen bir olgudur ve kadın olmadığını kanıtlamaya dayalı bir mücadele biçimidir (Cornwall ve Lindisfarne, 1994; Seidler, 1989). Erkekler hegemonik erkeklik referanslarına yaklaşarak kadınlardan ve kadınsılıktan uzaklaşmaktadır. Hegemonik erkeklik disiplin ve irade gibi özellikleri taşımaktadır (Sancar, 2013, s. 246). Katılımcılar kadınların psikolojik olarak iradesiz olduklarını varsaymakta bu nedenle vücut geliştirmeye “uygun” olmadıklarını belirtmektedir. Çünkü erkeklerin sahip oldukları kaslı beden disiplinin bir simgesi olarak erkekliğe kendi bedeni üzerinde bir iktidara sahip olduğunu hatırlatmaktadır. Bunun karşısında kadın bedeni ise disiplinsizliği çağrıştırmaktadır:

“Bayanlar katılıyor onlar kayıt olmaya gelince soruyorlar hep iradeniz iyi değilse platese kayıt ol diyorum onlara. Ama fitness vücut geliştirme çok farklı kontrol sizde yani tamamen ilerlerlerse ona kayıt ol diyorum (K3).”

“Kadınların az olması işlerine geliyor yani çünkü zor bir iş bu. Yani modellik gibi bir şey değil ki hani çok daha fazla uğraşması lazım (K5).”

“Fitnessçi bayan bile çok yok. Her salonda normalde bayan sayısı az, her yerde bayan sayısı az. Bayanlar spor yapmayı sevmiyorlar çünkü bayanlar daha çok gün yapmayı

seviyorlar. Bence bayanların daha fazla bu spora katılmaları gerekiyor. Spora katılmıyorlar çünkü onlara yapmamaları gereken şeyleri söylüyoruz. Onlar tatlı yemeyi seviyorlar biz yemeyin diyoruz, hamur işi yemeyi seviyorlar biz yemeyin diyoruz (K11).”

“Onlar (kadınlar) itici yani ya ben itici görüyorum yani kadın zaten fazla kaslı olamaz anlattığım gibi. Ki bizim Türk kızlarında kadınlarında tembellik var zaten ondan hiç spor yapmaz. Spor kültürleri, sporcuları zaten yok bayanlarda (K16).”

Kadınlar ile ilişkili olarak kurulan hegemonik erkeklik ideali disiplin ve irade gibi özelliklerin yanında psikolojik olarak cesaretli olma özelliği de taşımaktadır (Connell, 2005). Bunun karşısında kadınlar ise duygusallık, uzlaşma ve pasiflik şeklinde yorumlanmaktadır (Sancar, 2013, s. 29). Katılımcılardan K1 disiplinsiz oldukları için kadınları vücut geliştirme alanından dışlamaktadır. Bununla birlikte söz konusu katılımcı erkeklerin sosyalizasyon sürecinde cesaretli olmayı öğrendiklerini, bunun aksine kadınların pasif bireyler şeklinde yetiştiklerine; kadınların vücut geliştirme yapmak için yeterince cesaretli bir yapıya sahip olmadıklarını belirtmektedir. Fakat Young’a (1998) göre kadının bedenselleşme deneyimi anatomi ya da fizyoloji gibi etkenlere bağlı değildir. Aksine kadınlar ataerkil yapıda bedenlerini sınırlandırmaya koşullandırılmakta, beden kapasitelerini azımsamakta ve spor alanında herhangi bir şey ile bedensel olarak temas geçme konusunda bir belirsizlik ya da çekingenlik yaşamaktadır (Young, 1998, s. 264 – 267). Bunun tersine erkekler daha çocuk yaşta spora yönlendirilerek erkeklik kimliklerini kurmaktadır (Koca ve Bulgu, 2005). Kız çocukları ise spora yönlendirilmez ve söz konusu aktörler kendi beden deneyimlerini erkeklerinkine kıyasla “yetersiz” olarak görmeyi öğrenmektedir (Sancar, 2013, s. 253). Edley ve Wetherell (1996, s. 101) erkeklik rolünü sosyalizasyon sürecinde tüm kadınsı rol ve deneyimlerden uzaklaşmak aracılığı ile şekillendiğini belirtmektedir. Dolayısıyla vücut geliştirme disiplinin yanında cesaretli olmayı da gerektirmektedir ve cesaret sosyalizasyon sürecinde erkekler tarafından öğrenildiğinden söz konusu alan bir erkek alanıdır:

“Tembellik bence uyuşukluk! Kadınların yapmaması yani hem tembellik hem korku hem de yatkın da değiller gerçekten. Kadının iki korkusu var bir de hem kas yapmak hem de yapamam korkusu yani kadınlar cesaretsizler sporda. Yapamam korkusu var... İki tip korku olduğu için kadınlarda yani. Erkekler daha yatkın çocukluktan bu yana babadan gelen, liseden gelen kavgalardan falan çıkıyor o cesaret duygusu, ama kadınlarda olmadığı için başlayamıyorlar (K1).”

#### ***4.3.2.2.Vücut geliştirmeci kadınların vücut geliştirmeci erkekler tarafından etiketlenerek alan dışı edilmesi: “Onlara kadın bile diyemezsin!”***

Ortaya çıktığı iddia edilen antik dönemden bu yana vücut geliştirme bir erkek alanı olarak kabul edilmektedir. Vücut geliştirme alanında hâkim bir sermaye türü olan kaslı beden toplumda büyük ölçüde bir erkeklik sembolü olarak kurgulanmaktadır (Wacquant, 1995b; Dyer, 1992). Kaslı bedensel sermayenin taşıdığı güç, özgüven, aktiflik gibi anlamlar erkekliğe atıf yapmaktadır ve söz konusu sermaye erkekliğin başarılı olduğuna dair bir sembol olarak vücut geliştirme alanını erilleştirmektedir. Bir anlamıyla vücut geliştirme alanındaki bedensel sermaye erkeklik özelliklerini taşıyan bir cinsiyet sermayesi (Bridges, 2009) biçiminde hareket etmektedir. Kaslı beden ile birlikte vücut geliştirmeyi erkek alanı olarak kurgulayan bir diğerk unsur ise vücut geliştirmenin kültürel kodlarla tanımlama biçimlerinde görölmektedir. Klein (1995, s. 106) vücut geliştirmenin alanda yer alan eyleyiciler tarafından dayanıklılık ve disiplinlilik gibi eril özellikler etrafında tanımlandığını belirtmektedir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalar da vücut geliştirmecilerin alanı kültürel olarak “erkeksi” kodlarla tanımladığını göstermektedir (Wiegers, 1998; Bridges, 2009; Karaçam, 2015).

Tarihsel olarak bir erkek alanı olan vücut geliştirme günümüzde sayıları az olsa da kadınların yarışmacı olarak katılmaya başladığı bir aktivite olmaktadır (Andersen vd., 1998; Probert, Palmer ve Leberman 2007). Erkeklik krizi açısından düşünöldüğünde, kadınların geleneksel olarak erkeklik alanına girmesi erkekler tarafından potansiyel bir tehdit olarak algılanması şeklinde yorumlanabilmektedir. Kadınların erkeklerin yoğun olarak var olduğu alanlara girmesi, erkeklerin rollerini paylaşmaları bir erkeklik krizi olarak yorumlanabilmektedir. Klein (1995) bu nedenle vücut geliştirmenin erkeklik krizine verilen bir tepki olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle erkekler kendilerine rakip olarak gördükleri bu yeni aktörleri alandan dışlayarak alanı yeniden erilleştirme stratejilerini başvurabilmektedir. Az önceki bulgularda belirtildiği gibi erkekler kadın bedenini biyolojik olarak vücut geliştirme alanından dışlamaktadır. Fakat söz konusu kaslı kadın bedeni olunca – ki bu anlamda erkeksileşmiş bir kadın – erkekler kadın vücut geliştirmeci kadınlara atfedilen kültürel beğeniler temelinde dışlamaktadır. Çünkü kültürel olarak kadın bedeni imgesi zayıflık gibi bir güzellik ideali etrafında tanımlanırken, erkek bedeni kaslılık gibi bir erkeklik ideali temelinde tanımlanmaktadır (Roussel ve Griffet, 2000; Sancar, 2013). Fakat kadın vücut geliştirmecilerin sahip

olduğu kaslı beden bu toplumsal cinsiyet normlarının dışında kalmaktadır. Bu anlamıyla kadınların sahip olduğu söz konusu kaslı beden toplumsal cinsiyet yasalarını çiğneyen bir simgeye işaret etmektedir (Shilling ve Bunsell, 2009). Nitekim Lowe (1998, s. 9) diğer spor dallarına oranla kadınlık ve bedenleşme arasındaki çelişkinin en çok vücut geliştirme alanında görünür olduğundan bahsetmektedir. Bu çelişki katılımcıların ifadelerinden de anlaşılmaktadır. Katılımcıların birçoğu vücut geliştirmeci kadınları “estetik” bulmadıklarını belirtmektedir. Dolayısıyla vücut geliştirmeci kadınların sahip olduğu kaslı beden kültürel olarak marjinalleştirilmesi kaçınılmaz bir biçimde vücut geliştirme kültürü içinde de gerçekleşmektedir. Nitekim Shilling ve Bunsell (2009) kadın vücut geliştirmeciler ile ilgili yaptığı çalışmada kadınların kaslı beden toplumsal beğeni temelinde aşağılandığını ve ötekileştirildiğini belirtmektedir. Zira beden Bourdieu’cu anlamda kültürel beğenin cisimleştiği bir ayırım göstergesidir (Shilling, 2003, s. 112). Bu beğeni ise ataerki yapıdan kopuk olmadan kadın ve erkek bedenlerini cisimleştirerek her iki cinsiyete ait belirli bedenleşme sınırları çizmektedir. Vücut geliştirmeci erkekler ise alanlarına yeni giren bu kadın aktörleri çalışmalarını söylediği gibi beğeni temelinde aşağılamaktadır. Çünkü kaslılık idealize edilen kadın bedeni sınırlarını çiğnemektedir. İdealize edilen kadın bedeni ile kaslı kadın bedeni arasındaki bu çelişki katılımcıların ifadelerine yansımaktadır. Zira katılımcılar kaslı kadın bedenini “kadınlıktan sapma” durumu olarak yorumlanmaktadır:

“Baktığın zaman çok mantıklı mı bir kadının vücut geliştirme yapması? Kesinlikle değil... Kadının spor yapması iyi bir şey ama kadının vücut geliştirme yapıp ağırlık kaldırması bence çok mantıklı değil. Vücut geliştirme yapan erkeklerin %85’i, %90’ı zaten bu şekilde düşünüyor, kalan %10’luk ise kadınların vücut geliştirme yapabileceğini düşünür. Yani omuzlar çok geniş, göğüs çok geniş falan bu da kadınlarda hoş duran şeyler arasında bulunmuyor (K6).”

“Vücut geliştirmeci kadının az olmasının sebebi zaten bu aşırı vücut geliştirmiş boyutlardaki kadınların beğenilmemesi, daha erkeksi bir görüntüye sahip olmaları diye tanımlanan kadınlardır bunlar. Kadınlıkları kalmadığı için vücut geliştirme yapmazlar yani. Öncelikle yakışmış ya da yakışmamış diye değerlendirmek çok öznel bir yargıdır, doğru olmaz genel konuşmam ama. Baktığın zaman evet çoğu erkeksi görüntü kadınlarda erkeksi bir görüntü oluşuyor ve açıkçası benim de çok beğendiğim bir durum değil... Kadınların daha ziyade kendi cinsiyetini yansıtmaması bana daha doğru geliyor. Çünkü evet vücut geliştirme yapıldıkça, fazla kaslı bir görüntüye sahip olundukça görüntü daha erkeksi olur (K8).”



“Ya şimdi tabii ki ben de karşıyım kadının fitness değil de vücut geliştirme yapmasına ben pek sıcak bakmıyorum. Çünkü kadın gerçekten kadın gibi gözükmelidir! Yani vücut geliştirme kadına yakışmıyor diyebilirim ben yakıştıramıyorum yani (K13).”

“Neden kadın olmuyor kadın vücut geliştirmeci? Çünkü gerçekten kadına yakışmadığını düşünüyorum o bodybuilding anlamında fitness değil de vücut geliştirme anlamında kadınlara yakıştığını düşünmüyorum ben. Yalnız sevebilen bayanlar da çıkabiliyor yani deli gibi. Ama yani onlara sokakta yürürken rastlamanız çok zor, çünkü gerçekten yakışmıyor. Yani erkekteki gibi çok beğenmiyorum açıkçası yani erkekler de beğenmiyor (K15).”

Üç katılımcı diğer katılımcılar gibi vücut geliştirmeci kadınların sahip olduğu kaslı bedeni kültürel beğeni temelinde “kadınlıktan sapma durumu” olarak marjinal bir konuma itmektedir. Bununla birlikte söz konusu katılımcılar vücut geliştirmeci kadınların testosteron ve steroid kullanımı nedeniyle bir takım bedensel değişiklikler yaşadıklarını ve bu durumun oldukça “tiksindirici” olduğunu dillendirmektedir. Kendileri de steroid kullanıcısı olan katılımcıların ifadelerinden anlaşılan bulgu vücut geliştirme alanında steroid kullanımının kadınlar tarafından pratik edilmesinin kadınları “kadınlıktan çıkararak” bir durum olduğuna işaret etmektedir. Shilling ve Bunsell (2009) vücut geliştirme alanında erkeklerin steroid kullanımının meşru olarak görülmesine de kadınlara oranla daha “normal” karşılandığını belirtmektedir. Buradaki normatiflik ilişkisi bir anlamıyla cinsiyetlere biçilen beden imgelerine işaret etmektedir. Çünkü kaslı kadın bedeni kadınların beden üzerinden kurgulanan ideallerine meydan okumaktadır (Koca, 2016, s. 29). Bir başka deyişle kaslı kadın imgesi dişiliğin edilgenliğine ve güçsüzlüğüne karşı bir başkaldırıyı ifade etmektedir (Messner, 2007b, s. 39). Bu bağlamda kadınların tıpkı erkekler gibi vücut geliştirme pratiğine katılması bir erkek alanı olarak vücut geliştirmeyi tehdit etmektedir. Kaslı bedeni elde etmek için erkekler gibi steroid kullanmayı “başarmış” kadınlar, erkekler açısından biyolojik söylemler ile dışlamanın yetersiz kaldığı bir durumu yansıtmaktadır. Burada ise devreye beğeni ve kültür girmektedir:

“Kadın vücut geliştirmeciler arttı yani dünyada rakam çok az hala. Ruslarda var biraz ama emin olun onlar kadın kategorisinde değiller yani erkek kategorisi gibiler ses tonları böyle olmuş artık ‘ra ra ra’ ona göre bir yapı oluşmuş, kıllanmaları çok yüksek derecede hani bilekler erkek bileğine dönmeye başlamış, testosteron çok kullanıyorlar, şu an daha da arttı yani içerek yapıyorlar. Polonya’da dünya şampiyonasına giderken şöyle bir şeye rastladım kadın sporculardan yine. Böyle dedim “abla dedim sen kullandın mı?” dedim. Kullandığı (steroid) belliydi, şurasında (çenesini gösteriyor) benden artık benden daha fazla kılı var.

Yani o durumda. “Abla dedim sen kullandın mı” bir de sesi görsen “ aaa hayatım ben hiç kullanmadım” pardon da (gülüyor) sen nereye kullanmadın? Sesin borazan gibi olmuş! Bununla mutlu olan çok az kadın var. Bence normal bu zaten bence mutlu olmamaları! (K9).”

“Yani benim tercihim pek yani ne bileyim pekte şey değil... Ama insanlar kişisel tercihi bu. Önyargı ile yaklaşmamak lazım. Ama onların (kadın vücut geliştirmecilerin) hormon dengeleri bozulmuş oluyor, onlara kadın bile diyemezsin yani. Çünkü yeri geliyor aldıkları steroidler, ilaçlar falan filan zaten bilirsin hepsi erkeklik hormonu oldukları için. Onu almadan o dediğim kas kütlesi olmaz bir bayanda imkânsız yani. Ama aldığı zaman ona bayan gözüyle bakamazsın (gülüyor). Yani her şeyi değiştiriyor, dikkat ettiysen elleri, ayakları, çene yapısı, sesi her şeyi değiştiriyor, kemik yapısı bile değiştiriyor. Bu bence biraz sapkınlık, erkek olduğu zaman problem olmuyor ama kadın olduğunda çok problem bence (K10).”

“Şimdi vücut geliştirmeci kadın İstanbul’da çok var, Ankara’da çok var. Çok iri insanlar yani. Ama öyle kafayı takmışlar ki yani ilaç kullanmaktan artık sakalları çıkıyor yani o tarz! Kendilerini çok seksi zannediyorlar ama öyle değiller (gülüyor). Yani olur mu değişik bir şey kardeşim onlar artık sesi erkek sesi gibi olmuş, yani kadınlığı yavaş yavaş gitmeye başlamış maalesef böyle tipler var. Yapmamalılar yani kadınlar vücut geliştirmeyi profesyonel olarak. Şimdi kas yapmak için erkeklik hormonu lazım kadınlar için olmaz yani estetik açıdan çıkıyorlar. Yani çok affedersin ama bir kadın düşünün ki klitorisi dışarı doğru serçe parmağa kadar uzamış bir erkek bundan asla hoşnut olmaz yani (kahkaha atıyor) ne demek istediğimi anlıyorsun değil mi? Böyle şeyler duymuştum ama hiç karşılaşmamıştım. Bir kere karşılaştım ve çok itici bir duygu benim için (K12).”

Yukarıda yer alan bulgular beden bir proje olarak çok sıkı bir biçimde toplumsal cinsiyeti taşıyan bir simge olduğunu kanıtlar niteliktedir. Beden sosyal bir olgu olarak toplumdan ve kültürden kopuk değildir (Shilling, 2003;Giddens, 2014). Kimlikle birlikte bedenleşme deneyimi de her iki cinsiyetin habitusundan bağımsız bir şekilde yer alan bir olguya işaret etmemektedir (Bourdieu, 2015c). Kadın ve erkek cinsiyetine ait bedenlerin inşası eril tahakkümün her iki cinsiyete atfettiği cinsiyet habitusunun inşa edildiği sosyal ilişkilerin bedenselleşmesi anlamına gelmektedir (Krais, 2006, s. 121). Bedenleşme biçimleri eril tahakkümün erkekliğe atfettiği aktiflik karşısında kadınlığa atfettiği pasifliğin sembolik yapısına gönderme yapmaktadır. Bu ilişki her iki cinsiyetin bedensel kapasite ve görünümüne sirayet ederek kadın ve erkek habituslarına ait farklı bedenleşme biçimleri ortaya çıkarmaktadır. Bu farklılaşma ise erkek iktidarının güçlü siyasal yönüne (Bourdieu ve Wacquant, 2003, s. 172) yani erkek egemen cinsiyet

rejimine işaret etmektedir. Sancar'a (2013, s. 249) göre erkek egemen cinsiyet rejiminde erkekler bedenlerini kullanarak ve bedensel eylemlerini aktif bir biçimde sürdürerek erkek tahakkümünü meşrulaştırmaktadır. Bourdieu erkek ve kadın habitusuna bağlı olarak belirli alanlarda kadın ve erkeklerin beden kullanım biçimlerinin farklılaşmasından bahsetmekte; erkek ve kadınların yürüme, konuşma ve yemek yeme biçimleri gibi beden kullanım tekniklerinin farklılaştığını vurgulamaktadır (Işık, 1998, s. 141). Sportif faaliyetlere katılmanın arasındaki farklılıklar beden kullanım tekniklerinin cinsiyetlerin habitusu ile ne denli ilişkili olduğunu göstermektedir. Zira Bourdieu (2015b, s. 307) eyleyicilerin sportif faaliyetlerden bekledikleri kaslılık, zayıflık gibi bedensel amaçların habitus ile ilişkili olarak geliştiğini belirtmektedir. Araştırma kapsamında görüşülen katılımcıların hemen hepsi çeşitli spor salonlarında fitness antrenörü olarak çalışan kişilerdir. Katılımcıların birçoğu kadınların kaslı bir bedene sahip olmak istemediklerini, kas elde etmekten korktuklarını; bunun aksine daha çok yağ yakmak istediklerini belirtmektedir. Bu nedenle söz konusu katılımcılar kadınların spor salonlarına gelme amaçlarının erkeklerinkinden çok daha farklı olduğunu belirtmektedir. Kadınların kas elde etmekten duydukları korku bir anlamıyla "kadınlıktan sapma" korkusudur. Çünkü egemen cinsiyet rejiminde kadın bedeni imgesi diyetler ve zayıflık ile temsil edilirken (Bordo, 2003, s. 26) bunun karşısında duran erkek bedeni imgesi ise kaslılık ve güçlülüğün sembolü olarak yer almaktadır (Connell, 2005, s. 59). Erkek egemenliğinin her iki cinsiyetin bedenleşme pratiklerine çizdiği sınır bir anlamıyla kadın ve erkek habitusunun çizildiği sınırlara işaret etmektedir. Kadın ve erkek arasında farklılaşan habitus ve buna bağlı olarak gelişen farklı bedenleşme pratikleri her iki cinsiyetin spor salonuna gelme tercihlerini de etkilemektedir:

"Vücut geliştirmeyi kadınlar sevmiyor kadınlar kas sevmiyor onlar ince bel, dolgun göğüs, hafif omuz ve kalça ister. Çok rastladım bir de şöyle bir algı var kadınlar kas yapmaktan korkuyorlar erkekler beni böyle beğenmez ya da kadınlara karşı yani. Ama zaten kadınlar genelde daha çok yağ yakmak için gelir, çok az bir de kas sahibi olmak (K1)."

"Yani erkekler daha fazla yapar vücut geliştirmeyi. Kadınlar biraz daha vücut geliştirmeye şey olarak erkek gibi olacaklarını düşündükleri için biraz daha geri planda kalıyor kadınlar korkuyorlar yani kas için. Bayan üyelerimizin ilk başta kayıt aldığımızda bile kas yapmak istemiyorum diyor korkuyorlar. Erkek ve kadın arasında amaç farkı da var. Kadınlar genelde kas istemiyorlar sadece fit olmak istiyor erkeklerin amacı ise tamamen bu işte yani çok nadirdir kilo vereceğim ama sadece kilo vermek istiyorum diyen çok az. Erkekler işte kilo vermenin yanında işte vücut yapmak istiyorum kas geliştirmek istiyorum bütün erkek



Kadınların vücut geliştirme alanında “uygun” bir biçimde yer alabilmesi ancak kadın bedeninin zayıflık, dolgun meme ve göğüs ve düz bir karınla ifade edilen güzellik ideali etrafında sergilenebilmesi ile mümkün olmaktadır. Katılımcıların ifadeleri kültürel nedenlere bağlı olarak kadınlara vücut geliştirmenin uygun olmadığına işaret etmektedir. Çünkü kaslı kadın bedeni bedensel sermaye ve toplumsal cinsiyet düzeninin tanımladığı kadınlık anlamında “dezavantajlı” bir konumdadır. Buna karşın kadınlar için güzellik ideali etrafında biçimlenen zayıf ve fit beden, kültürel beğeni değeri yüksek bir sermayeye işaret etmektedir (Hutson, 2013, s. 54). Tam da bu noktada söz konusu katılımcılar klasik vücut geliştirmeden ziyade bedenin kaslılıktan ziyade feminenliğinin ön planda tutulduğu bikini fitness ya da fitness modellik (Aspridis, O’Halloran ve Liamputtong, 2014, s. 24) gibi kategorilerinin kadınlara daha “uygun” olduğunu belirtmektedir. Kadınların spor alanında var olabilmeleri için iki seçenek olduğunu belirten Talimciler (2016, s. 52) bu seçeneklerin erkeksileşmek ya da dişilik özelliklerini ön plana çıkarmak olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda katılımcılar için klasik vücut geliştirme kadınları “kadınlıktan saptıran” bir kategoriye işaret ederken, fitness ise kadınlar için “kadınlıklarını yansıtabilecekleri” ölçüde “uygun” bir kategoriye karşılık gelmektedir:

“Fitness için uygundur bayanlar da fitness yapabilir çok da yakışır. Podyum anlamında yapan sporcu bayanlar çok şık oluyor bence. Evet, bikini fitness anlamında. Kesinlikle sporcu anlamında ve seksapalite ve dış görünüş anlamında çok şık duruyor bayanlara. Yani bir defa estetik isteyen, çok fazla zarafet isteyen bir spor zarafet dediğin şey de erkeklerde yok yani bayanlarda var onun için (K3).”

“Vücut geliştirme dendiği zaman kas, işte erkeksi bir görünüm, kas, damarlar vs. iri ve kaba bir görüntü geliyor insanın aklına. Hâlbuki fitness dediğimiz dal bayanlara daha uygun sporlar arasındadır ama maalesef bu konu hakkında çok bilgi sahibi olmadığı için insanlar bayanlar bu alana yönelmiyor. Bayanlar vücut geliştirme değil yani fitness sporuna yatkın. Çok ağır olmadan, ufak ağırlıklarla yapabilecekleri görüntüsünü koruyabileceği bir fitness öyle söyleyeyim (K6).”

“Ama aslında yani bayan vücudu normalde vücut geliştirme konusunda çok yatkın değil yani. Ama yapılan branşlar var mesela wellness, bikini fitness yarışmaları var bayan vücudu oraya uygun. Ama daha üst düzey yarışmalara uygun değil yani daha kaslı olabilecek bayanlar body fitness yarışmaları olur bayanlar açık siklet olur yani onlara uygun değiller (K11).”

“Kadınlar estetikle alakalı sporlara daha uygunlar. Kadınlar biraz estetik üretmeye daha yatkınlar yani estetik sporlar kadınlara fitness, bale, koşu belki daha yatkınlar (K12).”

“Fitness yapmaya uygundur ama kadınlar vücut geliştirmeye uygun değiller. Çünkü öyle bir kas külesine sahip olmaları mümkün değil! Ama sıkılaştır, çok estetik olur, çok güzel olur estetikliğin sonuna kadar her şey olabilir ama şey olamaz kas külesine sahip olamaz (K15).”

Yukarıda yer alan bulgular kadınların biyolojik nedenlere bağlı olarak vücut geliştirme alanında tabii bir konuma sahip olduklarını belirtmektedir. Kadınların bu tabii konumları kadınların kaslı bir görünüm elde etmesiyle – vücut geliştirme yapmaları – ile birlikte kültürel beğeni temelinde daha da pekişmektedir. Zira kas erkekliğin gösterildiği bir simgesidir (Wacquant, 1995b) ve bir kadının vücut geliştirme yapıp kaslı bir bedene sahip olabilmesi erkekler tarafından bir “kriz” durumu olarak algılanmaktadır. Çünkü bir kadının kaslı bir bedene sahip olması mevcut toplumsal cinsiyet rollerine bir direniş olarak (Messner, 2007b, s. 39) yorumlanmaktadır. Vücut geliştirmeci erkekler ise alanı yeniden erkeksi olarak muhafaza edebilmek için kaslı kadın bedenini kültürel beğeni yargıları temelinde ikincilleştirmektedir. Nitekim katılımcılar için kaslı kadın bedeni bir anlamıyla “kadınlıktan sapma” olarak düşünülmektedir. Böylece vücut geliştirme alanında biyolojik olarak “sonuç vermeyen” erilleştirme stratejisi yerini kültürel temelde erilleştirme stratejilerine bırakmaktadır. Böylece alan kültürel olarak yeniden “erkeklik” ile eş anlamlı tutulmaktadır. Bununla birlikte kadınlar vücut geliştirme alanında daha “kolay” olarak görülen dallarda yer edebilmektedir. Bu dallardan biri olan fitness katılımcıların ifadelerinden anlaşılabilir gibi kadın bedeninin cinsiyetini yansıması açısından “uygun” bir vücut geliştirme dalı olarak görülmektedir.

#### **4.3.3. Vücut geliştirmeyi vücut geliştirme *doxaları* üzerinden erilleştirme**

Vücut geliştirmeci erkeklerin hem biyolojik hem de kültürel olarak kadın ve erkekliğe yüklenen cinsiyet rolleri ve bedenleşme pratikleri temelinde gerçekleştirdiği bir diğer erilleştirme stratejisi antrenman biçimlerinin farklılaşmasında görülmektedir. Bedenin kaslılığının ön planda olduğu güç isteyen sporlar erkeğin gücünü yansıtmakta ve erkeklere erkeklik kimliklerini kurabilmek için fırsat vermektedir (Howson, 2013, s. 50). Genel olarak vücut geliştirmede uygulanan antrenman biçimleri serbest ağırlıklar ve makineler şeklinde ikiye ayrılmaktadır (Kaplan, 2016, s. 9). Serbest ağırlıklar

özellikle ağırlık miktarı yükseldikçe daha riskli ve zor bir pratiktir. Bu pratiğin hegemonik erkeklik değerleri ile ilişkisi düşünüldüğünde vücut geliştirmeci erkeklere kendilerine erkeksi bir performans sergilemelerinde bir araç rolü üstlenebilmektedir. Çünkü kadınlıktan farklı bir biçimde erkekliğin ideal formu güçlü bir iradeye sahip olma, fiziksel dayanıklılık, risk alma ve bedensel acılara katlanabilme ile temsil edilmektedir (Higate ve Hopton, 2005). Bu bağlamda makinelere karşı serbest ağırlıklar ile çalışma vurgusu alanı erilleştiren pratiklerden biridir (Karaçam, 2015; Wieggers, 1998). Bununla birlikte erkekler serbest ağırlığı vücut geliştirme alanında kaslı bedensel sermayeye erişebilme için bir zorunluluk biçiminde görmektedir (Boswell, 2016; Karaçam, 2015). Zira serbest ağırlık katılımcılar için kaslı bedensel sermayeye erişmede çok önemli bir pratiğe işaret etmektedir. Karaçam'ın (2015) belirttiği gibi kaslı bedene ve dolayısıyla erkeklik kimliğine giden yollar serbest ağırlıklar ile döşenmektedir. Bu nedenle erkekler serbest ağırlığı elzem bir pratik olarak görmektedir. Tüm katılımcılar serbest ağırlıklar ile çalışmanın vücut geliştirme alanında başarılı olabilmek için “olmazsa olmaz” bir nitelik teşkil ettiğini belirtmektedir. Katılımcıların ifadelerinde dikkat çeken nokta ise serbest ağırlıkların karşısında makinelerin çok daha “işlevsiz” görülerek basite indirgemeleridir:

“Serbest çünkü daha daha çok kası parçalıyor yani ağır yaptığım zaman harbiden kolumun yırtılacağını düşünüyorum, göğsüm paramparça oluyor karında da öyle yapıyorum ben. Makineyi çok tercih etmem yani. Çünkü ne bileyim serbestte kendimi çok daha iyi hissediyorum ne bileyim eskiden makine de yoktu ki. Şimdi makine ne kadar çalıştıracak ki? Makinede chest yapıyorum sonra bench yapıyorum makine çalıştırmıyor ki onun bir şeyi var simetri sistemi gibi sadece göğsün orta kısmına vuruyor ama bench yaptığında her yere vuruyor sırta bile vuruyor sen düşün yani makine dezavantaj ama serbest ağırlık avantaj yani. Cable curl yapsam mesela yok ya nasıl açıklayacağım bilmiyorum, biraz öyle düşünmek lazım daha çok kas elde ediyorsun çünkü. Makineyi anca yorgun olduğum zaman tercih ediyorum. Psikolojiye bağlı olarak makine tercih ediyorum bazen nadir (K1).”

“Genellikle serbest ağırlıklar. Yani yılın en az 8 ayı serbest ile çalışırım. Çünkü o asla makinelerin yerini tutmaz fakat diyet sürecinde yani yarışma sürecinde makineler olabilir. Çünkü çok zayıf bir zaman ve bünye çok az olduğu bir zaman. Diyet zamanında makine tercih ederim bazen... Serbest ağırlıkta daha çok dengede tutarsınız, daha çok zorlarsınız, daha çok kasta travma oluşur. Ama makinelerde zayıf bir yani kolunuz zayıfsa dengeler mesela. Bu da bir tarafın sürekli zayıf kalmasına neden olur (K3).”

“Daha çok serbest... Hocam serbest ağırlık çalışma sebebim daha iyi hissetmem. Açıları tam yakalamam filan. Ya makinelerde o açığı yakalayamıyorsun yani serbest ağırlık kadar olmuyor (K4).”

“Daha çok serbest çalışmayı daha çok seviyorum. Serbest ağırlık her zaman daha iyi zaten ki ya! Makine biraz daha serbestte dengeyi her şeyi kendin ayarlamam gerekiyor daha çok. İlla ki makine kullanıyorum ama daha ağırlıklı olarak serbest (K5).”

“Serbest ağırlık daha mantıklı! Şöyle bir şey bunu bilimsel yine bilimsel düzeyde aletler ile gerçekleştirilemiyor. Mesela aç çok önemli bir kısmı evet aç kaçtığı zaman bitti demek. Bu olaya göre yaparsan evet aletler ile çok güzel yapabilirsin. Ama şimdi sen gidip bilmem ne ustanın atölyesinden çıkmış bir kaynatmış demir doğrama illa ki aç değişiyor bu aletle ne kadar verim alabilirsin ki? (K9).”

“Serbest ağırlığı tercih ediyorum. Çünkü serbest ağırlık daha çok zorluyor, daha çok hoşuma gidiyor bundan dolayı (K13).”

“Ben old school tarzı çalışıyorum yani serbest ağırlık makinelerle çalışmam. Yani bunun aslında bir nedeni yok benim daha çok hoşuma gidiyor o yüzden. Yani kası daha çok kontrol edebiliyorsun makinede öyle bir şey olmuyor kendini biliyorsun serbestte bir hareketin açısını kendin yapman lazım makine o çok mümkün olmuyor (K18).”

Yukarıda yer alan ifadeler serbest ağırlıklara kıyasla makineler ile çalışmanın erkekler açısından işlevsiz olarak görüldüğüne işaret etmektedir. Çünkü serbest ağırlık katılımcıların ifadelerinden anlaşılacağı üzere kaslı bedensel sermayeye elde etmek için gerekli bir antrenman biçimi olmaktadır. Bu anlamıyla vücut geliştirme alanında yer alan antrenman biçimlerinde serbest ağırlıklar ile makineler arasında hiyerarşik bir ilişki bulunmaktadır. Bu hiyerarşik ilişkide serbest ağırlık çalışan “gerçek” erkekler üst sırada yer almaktadır. Hatta spor salonlarında serbest ağırlıklar ile makinelerin arasında mekânsal olarak da bir bölünme olduğunu belirten Karaçam (2015) serbest ağırlıkların bulunduğu köşeyi “gerçek erkekler köşesi” olarak adlandırmaktadır. Araştırma kapsamında elde edilen bir diğer bulgu ise kadınların “gerçek erkekler köşesine” alınmamasıdır. Zira katılımcılar “doğal” olarak güçsüz oldukları için kadınların serbest ağırlıklar ile çalışamayacaklarını belirtmektedir. Serbest ağırlık ile çalışma vurgusunu bağlamında vücut geliştirme alanını erilleştiren bir diğer pratik ise serbest ağırlığa bağlı duyulan acı ve bu acılara katlanabilmeyi gösterme pratiğidir. Çünkü erkekler arasında erkekliğin kanıtlandığına dair bir delil olarak sunulan kaslı beden acılara katlanabilme gücünü ifade etmekte ve bu sebeple vücut geliştirmenin en ünlü söylemlerinden biri



olan “acı yoksa kazanmak yok” nosyonu normatif erkekliğin inşasına gönderme yapmaktadır (Wieggers, 1998, s. 157). Bununla birlikte serbest ağırlık risk alma, güçlülük ve dayanıklılık gibi hegemonik erkekliğin kültürel anlamlarını içermektedir ve serbest ağırlıkların kullanılması acı çekildiğine dair izlenimin oluşmasına hizmet etmektedir (Karaçam, 2015, s. 91). Hegemonik erkeklik ve spor kurumunun ilişkisi düşünüldüğünde sporun kimin daha güçlü ve kimin daha çok acıya dayanıklı olduğunu gösterme işlevi bağlamında (Sancar, 2013, s. 258) vücut geliştirme alanındaki acı vurgusu erkekliği üreten söylemlerden biri haline gelmektedir. Katılımcıların tümü iyi bir antrenmanın göstergesinin acı olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte katılımcıların büyük çoğunluğu vücut geliştirme alanının bir ön gerekliliği olarak acı vurgusunu ön plana çıkarmaktadır. Dolayısıyla acı vücut geliştirme alanında erkekliğin üretildiği bir *doxaya* işaret etmektedir:

“Şimdi vücut geliştirme yaptığın zaman ağırlık antrenmanı yaptığın zaman kasta yırtılma ve acı oluşur. Oraya protein gönderilir. Yeni hücre dokusu oluşur. Daha çok dayanabilsin, sağlam kalabilsin diye. Yani sürekli bir hücre yenilenmesi söz konusu bunu sağlayan tek şey vücut geliştirme sporu. Yani klasik bir söz var vücut geliştirmede “acı yoksa geliştirme yok” diye. Bir söz daha “sizi zorlamayan hiçbir şey sizi değiştiremez” bu psikolojik anlamda da böyledir, fiziksel anlamda da böyledir. Hatta bir söz daha var “asıl set bitti dediğiniz yerde başlar” diye. Yani asıl antrenman böyle yani atıyorum 8 tekrar yaptınız, yapamıyorsunuz artık canınız acayip yanıyor işte ondan sonra asıl gelişim başlıyor. Çünkü kastaki travma o zaman oluşmaya başlıyor. Ondan önce hiçbir şey yok, acıyana kadar yürümekten farkı yok bu olayın (K3).”

“Maksimum acı demektir zaten... Adalenin en böyle yandığı yerde artık böyle bir tekrar bile yapamayacak duruma geldiği nokta senin adalenin artık maksimum performansa ulaştığı noktadır. Ama dediğim gibi maksimum acı ve zirve noktasında tekrar sayısından ziyade maksimum noktada acı benim için daha çok hedeftir yani. Kesinlikle zorlamak gerekir tabi ki. Sonuna kadar doğru ne ekersen ne biçersin atasözünün İngilizcesi yani *no pain no gain* gibi (K6).”

“Yüksek ağırlıkta çalışmak tabi kas ağrısı duymak yani zaten vücut geliştirme sporu acısız olmayacak bir spordur (K8).”

“Şöyle bir şey yani kas hareket ediyor, sürekli bir basınç var, sürekli bir basınç oluşturuyor, kan pompalıyorsun içeride bir karbonhidrat var. İçeriye sürekli olarak sıkışıp genişleyen, sıkışıp genişleyen bir kas var. Sürekli pump pump pump sürekli olarak iyon kanalların açılıyor, büyüme büyüme büyüme. Belli bir yerden sonra bu yırtılma oluyor ve tek bir kas değil birçok kas aynı anda yırtılma oluyor ve sen buna dayanmak zorundasın. Ve şöyle bir

durum daha var bu oluyorken sen enerji harcıyorsun beyne yeteri kadar enerji gitmiyor, yeteri kadar glukoz alamıyorsun beyne ve artık şu gerçekleşiyor. Ya da harcansa bile o stresten dolayı çok hızlı tüketiliyor hele ki diyet döneminde beyne hiç gitmiyor glukoz neredeyse yani kendini idare edebilecek kadar. O yüzden düşünemiyor mesela set arasındayken çok ağır idman arasında bana gelip sor ismin ne diye duraklarım 3 saniye sonra söylerim gerçekten bu böyle. K9 derim mesela. Acı olmamalı, keşke olmasa... Ama acı olmadan olmuyor, bütün olay acıda bitiyor. Acı varsa tamam kazanç sağlıyorsun. Hani *no pain no gain* deniliyor ya gerçekten doğru bir şey. Bilimsel açıklamaları zaten kasın yırtılmasından dolayı buna yönelik şeylerden (K9).”

Yukarıda yer alan bulgular vücut geliştirme alanında erkeklik kimliği inşasında serbest ağırlıkların önemini göstermektedir. Bir anlamıyla serbest ağırlık hem zor ve riskli bir sürecin başarıldığına hem de bu yolda çekilen acıların gösterildiği bir pratiğe işaret etmektedir. Hegemonik erkekliğe atfedilen acılara dayanabilme, risk alabilme ve bedensel güçlülük (Higate ve Hopton, 2005) gibi özellikler vücut geliştirme alanında erkeklerin erkeklik kimliklerini inşa etmek amacıyla kullanılmaktadır. Nitekim spor alanındaki niceliksel ve niteliksel erkek yoğunluğu da bu nedenle sağlanmaktadır. Zira spor bedensel kuvvet, dayanıklılık, rasyonel düşünme ve rekabetçilik gibi hegemonik erkekliğe atfedilen özellikleri kutsamaktadır (Koca, 2016, s. 23) ve bu nedenle spor alanından kadınlar güçsüz oldukları gerekçesiyle dışlanmaktadır. Young (1998, s. 264 – 267) spor alanında kadın bedeninin ikincilleşmesinin fizyoloji ya da anatomi gibi etkenlere bağlı olmadığını belirterek, kadınların sosyalleşme sürecinde erkeklere oranla bedenlerini kısıtlamayı öğrendiklerini vurgulamaktadır. Bu öğrenme süreci kız çocuklarına bedenini incitmemesi gerektiği şeklinde ataerkil öğretiler ile gerçekleşmekte, zamanla kadınlar incinme bilinciyle bedensel olarak kısıtlanmaktadır. Dolayısıyla Young (1998) bedensel olarak “yetersiz” kadın imgesinin fizyolojik nedenlerden ziyade toplumsal nedenlerden ötürü olarak kurgulandığını belirtmektedir. Buradaki vurgu sosyal bedenin fiziksel bedene yaptığı baskı ile açıklanabilmektedir. Douglas (2007, s. 153) bedenin hem sosyal hem de fiziksel bir yapısının olduğunu ancak sosyal bedenin fiziksel bedene müdahale ederek kolektif bir şekilde beden kullanma biçimlerinin geliştiğini belirtmiştir. Bu nedenle kadınların güç isteyen serbest ağırlıklar karşısında makinelerle çalışmayı tercih ettikleri söylenebilmektedir. Kadınlara bedenlerinin güçsüz olduğunun öğretilmesi az önce belirtildiği gibi ataerkillikten ve kadın - erkek ilişkiselliğinden kopuk değildir. Zira bir iktidar pratiği olan erkeklik kadın bedenini güçsüz olduğu iddiası ile (Anderson, 2005, s. 340) vücut geliştirme alanından

dışlamaktadır. Bu güçsüzlük temelinde vücut geliştirmeci erkekler alanı serbest ağırlıklarla çalışma vurgusu ile erilleştirmektedir. Bu konuda ise yine erkekliğin endokrinolojik kuramı (Connell, 2005) devreye girmektedir. Bu doğrultuda genetik avantaj söylemi serbest ağırlıklar konusunda “doğal” hiyerarşiyi yaratan temel unsurlardan biridir (Liokaftos, 2017, s. 103). Biyolojik, genetik ya da endokrinolojik yapıya referansla kadın ve erkek arasındaki hiyerarşi en belirgin biçimde göğüs için yapılan *bench press* hareketinde görülmektedir. Yapılan çalışmalar söz konusu hareketin erkeklik inşasında çok önemli bir yer tuttuğunu belirtmektedir (Wiegers, 1998; Karaçam, 2015). Nitekim katılımcıların *bench press* hareketine ayrı bir önem verdiği gözlemlenmektedir. Bu önem katılımcıların ifadelerine göre söz konusu hareketin göğüs kaslarını çok belirginleştirdiğini ve göğüs kaslarının “erkeği gösteren” bir kas grubuna işaret ettiği. Dolayısıyla *bench press* vurgusu erkekler için erkekliğin “gösterildiği” bir hareket olmak ile birlikte kendilerini bedensel olarak kadınlardan daha güçlü olduklarına dair hislerini kanıtladığı bir performansa işaret etmektedir:

“Kadınlar makine yapar. Serbest ağırlığı tercih etmiyorlar. Neden diye soracaksın çünkü serbest ağırlık senin gücüne bağlı tamamen ama makinede öyle değil. Bench press mesela en sevdiğim hareket yok o olmazsa olmaz o hareket benim için çünkü pump hissi çok veriyor. Yani kırmızı kan hücrelerini çok iyi şişirtiyor asıl amacı o zaten. Şişirmek anlamında yani bak gizli kan hücreleri kırmızı olanlar kası çalıştırdığın zaman ortaya çıkar ve seni şişkin gösterir. Ben hiç bench yapan kadın rastlamadım barbelle. Çünkü o demir zaten 18,5 kg. Şimdi bir kadın 5 kiloyu kaldıramazken onu nasıl kaldırsın? Altında kalır yani (K1).”

“Yani bilinen bir şeydir zaten. *Bench press* ve *squat* bu sporun vazgeçilmezidir. Biz bayanlara genellikle zorunlu olmayan durumlarda makineyi öneririz. Çünkü boş *bench* barı 20 kg zaten (K3).”

“Bacak aletleri, makineler falan kadın ağırlıklı oluyor. Makine ağırlıklı hareketler yani. Genel olarak güçsüz oldukları için gayet normal genel olarak yaratılış olarak güçsüz ve zayıflar serbest ağırlıklara dayanıklı olmuyorlar gayet normal. Mesela kadınlarda *bench press* yapan, *bench press*tir yok yani çok ileri seviyeler yapıyor (K5).”

“Bench press kardeşim sana en çok her anlamıyla en çok kas kazandıran harekettir ama bench yapmazsan gidip makine ile yaparsan kasların büyümez o kadar! Neden *bench* diye sorarsan kardeşim *bench*te yardımcı kaslar da devreye girer ve o nedenle kası daha fazla dejenere edersin büyütürsün. *Bench press* kadınlarda çok dengesi falan olamaz yani

kadınlara daha çok makine de *press* yaptırırız yani sporda böyledir bu. Genellikle göğüs yapacaksa daha çok makineler kullanılır yani (K12).”

“Kadınlar daha çok kalçaları ile ilgili takıntısı olduğu için makinede *squat* çok yapıyorlar ve arkaya doğru ayağın sırayla geri çekilmesi hareketi var. Erkekler ise *bench presste* kendini çok zorluyor göğüs kısmını ve kollarını *biceps curl* falan. Nasıl diyeyim bizim erkeklerimiz genelde şöyle lafa başlar işte biraz göğsüm olsun, biraz kol ondan sonra azıcık omuz diye gider. Çünkü ön planda her zaman göğüs bir erkeğin göğsü ve kolu olduğu için gerçekten genelde göğüs ve kol hareketlerine yönelir (K13).”

“Kadınlar makineleri var genelde makinelerde yapıyorlar genelde bayanlar hafif olduğu için zaten mesela *bench press* yapan kadın hiç görmedim (K16).”

Yukarıda yer alan bulgular vücut geliştirme alanında hâkim olan *doxanın* serbest ağırlıklarla çalışma ve “acı yoksa kazanmak yok” olduğunu göstermektedir. Bu *doxalar* bir yandan vücut geliştirmeci erkeklere erkeklik kimliklerini kurma fırsatı verirken, bir yandan da kadınları alandan dışlamaya hizmet etmektedir. Buradaki ilişki vücut geliştirmecilerin hem biyolojik hem de toplumsal cinsiyete referans vererek kadınları dışlamasıdır. Nitekim katılımcıların ifadelerine göre kadınlar güçsüz oldukları için serbest ağırlıklar ile çalışmamakta, makinelerle çalışmayı tercih etmektedir. Bununla birlikte serbest ağırlık yapılması güç bir hareket olarak acı çekilen bir pratiğe de gönderme yapmaktadır. Erkekler acılara dayanabilme kapasitelerini vurgulayarak kadınlara atfedilen “hassaslık” özelliğinin karşısında konumlanmaktadır. Bu nedenle erkekler makinelerle çalışmayı çoğunlukla yorgun oldukları zaman ya da kendilerini zayıf hissettikleri zaman tercih ettiklerini belirtmektedir. Dolayısıyla vücut geliştirme alanında serbest ağırlık “maskülen” bir pratik iken, makine “feminen” bir göstergeye işaret etmektedir.

#### **4.4. Erkeklerin Bir Mücadele Alanı Olarak Vücut Geliştirme**

Bu başlık altında bir erkek alanı olarak vücut geliştirmede erkekler arasındaki mücadele dinamikleri incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmada elde edilen veriler “Vücut geliştirme alanında bir erkeklik mücadelesi: Ağırlık kaldırma”, “Erkeklerin bedensel sermaye üzerinden mücadelesi: Kim daha kaslı?” ve “Vücut geliştirme alanında kaslı erkekler arasındaki hiyerarşiler: Yarışmacı olmak fark eder!” başlıkları altında yorumlanmıştır.

##### **4.4.1. Vücut geliştirme alanında bir erkeklik mücadelesi: Ağırlık kaldırma**

Bourdieu sosyolojisinde alanlar bir oyun alanı biçiminde eyleyicilerin alandaki hâkimiyete ulaşmak için sahip oldukları oyun kartlarıyla durmaksızın mücadele ettiği bir olguya işaret etmektedir (Bourdieu ve Wacquant, 2003, s. 89). Dolayısıyla alana hâkim kuralları yerine getiremeyen eyleyiciler alan içerisinde tabi konumlara itilmekte, tam tersine olanlar ise alanda iktidar sahibi olabilmektedir. Bir alan olarak vücut geliştirme az önceki bölümde tartışıldığı gibi yalnızca toplumsal cinsiyet eşitsizliklerini meşrulaştırmak ve erkeklerin kadınlar karşısında iktidarlarını korumaya hizmet etmez; bununla birlikte erkekler arasında gerçekleşen bir mücadeleye de işaret eder. Hegemonik erkeklik bağlamında vücut geliştirme alanına bakıldığında vücut geliştirmenin bir anlamda erkeklik mücadelesi olduğu anlaşılabilmektedir. Hegemonik erkeklik kadınlar ile birlikte kendi kriterlerine uymayan diğer erkekler üzerinden kurulmaktadır (Connell, 2005, s. 77). Hegemonik erkeklik bağlama ve mekâna gönderme yapan bir olgudur ve bu nedenle yalnızca belirli uzamlarda bir hegemonik erkeklikten bahsedilebilmektedir (Cengiz, Tol ve Küçükural, 2004, s. 55). Bir alan olarak vücut geliştirmede ise nihai amaç daha fazla kas elde etmektir ve bu nedenle alanda değer gören sermaye kaslı bedensel sermayedir (Karaçam, 2015). Dolayısıyla bir anlamda vücut geliştirme alanında hegemonik erkekliğe yaklaşabilmek kaslı bir bedene sahip olmak ile doğru orantılı bir biçimde gerçekleşmektedir. Bu nedenle her alanda olduğu gibi vücut geliştirme alanında da erkekler arası rekabetten bahsedilebilmektedir. Nitekim yapılan pek çok çalışma erkekler arasında rekabetin yoğun olarak yaşandığı bir alan olarak vücut geliştirmeye işaret etmektedir (Wiegers, 1998; Bridges, 2009; Karaçam, 2015).

Bir ideal tip olarak hegemonik erkeklik idealine yaklaşan erkekler iktidardan daha fazla pay elde edebilmektedir. Vücut geliştirme alanındaki hâkimiyetin kaslı olan erkekler olduğu düşünüldüğünde, erkeklerin daha fazla kas elde etmesi alandaki iktidarlarını pekiştiren bir dinamiktir. Erkekler özellikle öteki erkekler ile birlikte bulunduğu ortamlarda diğer erkekleri, iktidarlarını sarsacak bir tehdit olarak görmekte ve bu sebepten birbirleriyle örtük bir biçimde de olsa farklı stratejiler geliştirerek rekabete girmektedirler (Gough ve Edwards, 1998, s. 409). Vücut geliştirme alanında erkekler arasındaki hiyerarşik ilişkilerin çoklu yapısına dikkat çeken Karaçam (2015) erkekler arasında gerçekleşen mücadelelerden birinin serbest ağırlıklar temelinde olduğunu belirtmektedir. Söz konusu araştırmacı spor salonlarında yaptığı etnografik

çalışmasında vücut geliştirme alanında abiler olarak adlandırdığı daha kaslı erkekler ile acemiler olarak adlandırdığı yeni başlayanlar arasında gerçekleşen serbest ağırlık hiyerarşisinden bahsetmektedir (Karaçam, 2015). Dolayısıyla serbest ağırlık vurgusu vücut geliştirme alanında erkeklerin yalnızca kadınlardan kendilerini ayırmak için kullandığı bir olgu değildir, aynı zamanda erkekler arasında hiyerarşiyi ve rekabeti yaratan unsurlardandır. Az önceki bulgularda ortaya konulduğu gibi makinelerle çalışmak feminen bir pratik olarak yorumlanmaktadır. Bununla birlikte katılımcıların bazıları makinelerle çalışmayı vücut geliştirmeye yeni başlayan erkeklere ait bir pratik olarak görmektedir. Bir anlamıyla bu durum sporun hegemonik erkeklik ile olan sıkı ilişkisini göstermektedir. Çünkü özellikle güç ve kuvvet isteyen erkek sporları kimin daha güçlü olduğunun gösterilmesi için çok önemli bir örnek teşkil etmektedir (Sancar, 2013, s. 258). Katılımcıların ifadelerinden anlaşılabilceği gibi vücut geliştirmede serbest ağırlıklar ile çalışan erkekler alanda hâkim konumdadır ve makinelerle çalışmak kadınlar ile birlikte alana yeni başlayan “öteki” erkeklerin yaptıkları bir pratiktir:

“Şimdi makinelerde çalışmak şöyle bir şey, makinelerde çalışmak artık bu sporun yeni başlayan kişileriyle çalışır makineler neden çünkü makinelerde çok hareket pozisyonu kaçırılmaz daha güvenilirdir sakatlıklar daha dışıdır. Ama ben daha çok serbest ağırlık üzerine çalışıyorum ben. Serbest ağırlık daha zorluyor yani bir de bölgeleri daha çok geliştiriyor hareketler. Daha çok zorluyorum dayanıklılığımı daha çok arttırıyorum (K2).”

“Şimdi makineler de var ama daha çok bizde serbest ağırlıklar tercih edilir. Kaslar, derin kaslar çalıştırmak için hatta zaman zaman derin kasları harekete geçirmek için. Derin kasları çalıştırdığın zaman *fullenirsin* daha hızlı dönebilirsin harekete geçebilirsin. Ağırlıklı olarak serbest ağırlıklar yani... Örneğin arka kol için diyorum sana kollarım büyüktür ben yeni arkadaşlara bakıyorum *triceps* yapıyorlar falan makinede yapıyorlar ağabey çok sıkıştı istediğin kadar sıkıştır kolun büyümmez çünkü tendonu en çok geren serbest ağırlıklardır (K12).”

“Valla *squat* ve *deadlift* diyorum bunlar olmazsa olmaz. Tabii *bench presste* öyledir bunlar genel kuvvettir zaten. Ben genelde serbest ağırlık tercih ediyorum. Yeni başlayan amatörler makine daha çok kullanır zaten hem onlarda ağırlıklar az bizi kesmiyor makineler (K16).”

Makinelere karşı serbest ağırlıklar ile çalışmak ile birlikte vücut geliştirme alanında gerçekleşen erkekler arası hiyerarşinin bir diğer bileşeni kaldırılan serbest ağırlıkların miktarıdır. Zira yapılan çalışmalar vücut geliştirme alanında erkekler arası gerçekleşen önemli bir rekabetin antrenman şiddeti ve ağırlığı ile ilgili olduğunu belirtmekte ve erkeklerin birbirleriyle ağırlık kaldırma konusunda rekabet ettiğini

vurgulamaktadır (Karaçam, 2015; Wieggers, 1998; Bridges, 2009). Katılımcıların ifadelerine göre erkekler arasında ağırlık kaldırma üzerinden bir rekabet olduğu ortadadır. Burada söz konusu rekabet unsuru bir bakıma erkekliğin ne kadar icra edildiğidir. Çünkü erkekliğin kanıtlandığı bir sermaye türü olarak kaslı beden (Wacquant, 1995b) erkekliğin sertliğine, dayanıklılığına ve bedensel yeterliliğine işaret etmektedir (MacMullan, 2002, s. 9). Erkekliğe atfedilen bu dayanıklılığı ve sertliği göstermek ise antrenmanda çalışılan kiloların ağırlığına ilişkindir. Nitekim katılımcıların gözlemleri vücut geliştirme alanında erkekler arası rekabetin kaldırılan ağırlıkların miktarı ile ilgili olduğunu göstermektedir:

“Ben kendimi kıyaslamıyorum ama onlar kendini benimle kıyaslıyor. Daha geçen bir şey yaşadım. Cable curl yapıyorum benim formumun iki üç gömlek altı geldi yanıma 70’e takmış basıyor aynı hareketi yapıyor bilerek yanıma geliyor. Geldi yanıma göz ucuyla da bana bakıyor dikkat ediyorum içimden gülüyorum ne zavallı insanlar var diye. Spor salonu içinde erkekler arasında rekabet var benim yok ama gözlemlerime göre var (K1).”

“Nasıl oluyor mesela bu kaldırdığınız ağırlıklar rekabetin en büyüğü bu. Erkekler mesela bakıyor birbirlerine göz ucuyla “adam 10 kg yapıyor 20 yapıyor niye ben 5 yapayım” diyor mesela alıyor eline ağırlığı yapmaya çalışıyor yani bu tarz rekabetler çok oluyor (K2).”

“Rekabet olabiliyor bazıları güç rekabetine girersin. O şu kadar yapıyor ben de bu kadar yapmam lazım üstüne çıkmam lazım falan diye oluyor (K3).”

“Adam 3 yıldır yapıyor mesela bu işi 10 kg kaldırıyor biri yeni başlamış ben de 10 kg kaldıracağım diyor o şekilde rekabet. (K5).

“Kesinlikle rekabet var yani salonda her yerde var. Valla benim öyle bir şey de işim yok ben kendi sporuma bakarım... Rekabet tamam güzel bir şey ama ağırlık konusunda rekabete girmek sakatlık getirir, başarı da getirmez... Ama öyle çekemeyenler oluyor tabii benim öyle şeylerde gözüm yok tabii. Kimseyle işim yok yani! Erkekler kaç kilo ağırlık bastığına takip ediyor. Ben mesela ağırlık kaldırıyorum adam sonra benimle aynı girmeye çalışıyor. O adam şimdi 120 kilo yaptı bakıyorsun böyle vücut falan kütle olarak hemen hemen aynısın böyle, güç olarak da aynı seviyedesin mesela. Ben de 120 kilo yapmalıyım ve hatta 120’nin üzerine çıkmalıyım. (K16).”

Erkekler arasında gerçekleşen serbest ağırlık miktarının rekabeti katılımcıların ifadelerine göre sıklıkla *bench press* hareketinde görülmektedir. Az önceki bölümde tartışıldığı gibi bench press hareketi erkek bedeninin güçlülüğünü vurgulamak üzere erkeklerin kendilerini kadınlardan ayıran bir erilleştirme stratejisidir. Bununla birlikte

söz konusu hareket erkekler arasındaki hiyerarşik ilişkinin belirlenmesinde önemli bir pratiğe işaret etmektedir. Zira Karaçam (2015) yaptığı etnografik çalışmada erkeklerin birbirlerini *bench press* yaparken gözlemlediklerini ve bu nedenle vücut geliştirme alanında erkekler arasındaki ilişkilerin *bench presste* kaldırılan ağırlık miktarı ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla bir bakıma *bench press* bir erkeklik pratiğine işaret etmektedir (Wiegers, 1998). Birçok katılımcı *bench press* üzerinden erkekler arası bir rekabet olduğunu belirtmektedir. Buradaki önemli nokta *bench press* üzerinden rekabet yapmanın “amatörce” bir durum olduğudur. Bu bağlamda alanda ağırlıklar üzerinden rekabet etmek yalnızca *acemilerin* (Karaçam, 2015) yaptığı bir pratiktir:

“Yani genel olarak evet rekabet var. Bazıları belli etmek istemez bunu ama genel olarak var rekabet. Fiziksel olarak yani fiziksel bir rekabet var bir de şöyle bir şey var ağır kaldırma. Genelde bunu acemiler yapar, ben bundan daha fazla kaldırayım işte o gün göğüstür *benchtir* 100 girmiş ben de 120 girmeliyim diye düşünen insanlar var. Şöyle ilk yıllarda evet bende de oldu rekabet. Beraber spor yaptığım bir arkadaşım vardı bizzat birbirimizle yarışıyoruz *benchte*. Birkaç yıl sonra kalktı. Bakıyorum iyinin iyisi var, onun da iyisi var çünkü bunun sonu yok. Ben dedim kendimle yarışayım, aynaya bakıyorum. Tabii ki rekabet podyumda olacağı zamanlar o zaman başkasıyla yarışyorsun (K13).”

“Tabii ki rekabet var (gülüyor) yani o kesinlikle var. Birbirleriyle yani erkekler o hocam sen kaç kilo basıyorsun *benchte*, nasıl çalışıyorsun, kaç santim kolun var... Bunlar sürekli olan şeyler zaten bunu kimse yalanlayamaz. Şu an tabii önceden ben de kıyaslardım önceden vardı. Çok fazla profesyonellerde yapan yok bu işi (K14).”

“Rekabet olduğunu düşünüyorum ama müthiş bir şekilde birbirlerini çekememezlik, kıskançlık olduğunu düşünüyorum. Evet, erkekler bakıyorlar birbirlerine salonda. Mesela *benchte* ağırlık yarışına giriyorlar çok yanlış bir tutum ama salonda bu gözlemlediğim şeylerden daha çok yaşları küçük olan yeni başlayan kişiler yapıyor (K15).”

#### **4.4.2. Erkeklerin bedensel sermaye üzerinden mücadelesi: Kim daha kaslı?**

Görüldüğü gibi vücut geliştirme alanında yer alan erkeklerin mücadelesi kaldırılan ağırlıkların miktarı temelinde gerçekleşmektedir. Fakat vücut geliştirme alanında gerçekleşen mücadeleler çoklu yapıdadır. Bu mücadelelerden birisi de erkeklerin sahip oldukları ya da ol(a)madıkları kaslı bedensel sermaye üzerinden gerçekleşmektedir (Karaçam ve Koca, 2016, s. 128). Zira her sermaye türünde olduğu gibi bedensel sermaye belirli alanlarda sahibine alandaki konumlanışı açısından bir takım ayrıcalıklar sağlamaktadır (Hutson, 2016; Wacquant, 2012). Bu alanlardan biri de



vücut geliştirmedir (Karaçam, 2015). Çünkü vücut geliştirme bedenın görünürlüğünün ve bedensel performansın ön planda olduğu bir alandır. Dolayısıyla vücut geliştirme bedensel sermayenin hâkim olduğu bir alan olmak ile birlikte ilgili sermayeye ulaşılması için verilen mücadelenin de bir alanıdır. Bu anlamıyla vücut geliştirme alanındaki hiyerarşik ilişkiler kaslı bedensel sermaye temelinde şekillenmektedir (Karaçam, 2015; Bridges, 2009). Elde edilen bu bedensel sermaye biçimi vücut geliştirme alanında potansiyel olarak başka sermaye biçimlerine dönüşebilmektedir (White ve Gillet, 1994, s. 20). Zira yapılan çalışmalar vücut geliştirme alanında kaslı bedensel sermayenin sahibine sembolik bir iktidar sağladığını (Karaçam ve Koca, 2016, s. 128) ve bu anlamıyla alandaki erkek iktidarının cisimleştiği simgesel bir cinsiyet sermayesi biçiminde hareket ettiğini belirtmektedir (Bridges, 2009, s. 83). Katılımcıların ifadeleri vücut geliştirme alanında erkekler tarafından “bakılan” bedenın erkek bedeni olduğunu ve kaslı erkek bedeninin bir sermaye olarak sahibine diğer erkekler üzerinde sembolik bir iktidar yarattığını göstermektedir:

“Salonda rekabet var kesinlikle. Sahip olduğu kaslarla üstte olursun ama mental olarak üstün olacağı anlamına gelmez ama kasları varsa üstün olur. Erkekler mesela söz konusu vücuda geldi mi hemen diğer bir erkeğe “tamam ben de öyle olacağım” diye... Salona girince herkes bana bakıyor. İster kaslı olsun ister şey ama benden iyi olan bakmıyor yani yani bakar göz ucuyla bakıyor (K1).”

“Kıyaslama hep var salonda. Herkeste var yani. Var yani rekabet. Yok diyen olmaz. İlla ki üyeler bile yani ayna karşısından geçerken birbirlerini kıyaslıyorlar yani bakıyorlar, kimin kolu daha büyük, kimin omzu daha geniş bakıyorlar yani fiziksel olarak (K5).”

“Salondaki kaslı erkek olması, kadınlardan çok erkeklerin dikkatini daha çok çeker yani. Biz bayan arkadaşlarımızla, kız arkadaşlarımızla mesela gelirken bile bu lafı çok duyarız onlardan. Benden çok sana daha çok bakıyorlar... Bunu çok duymuşuzdur yani. Yanında bir bayan varsa bile bayana bakmazlar, dönüp sana bakıyorlar. Böyle enteresan böyle komik şeyler de oluyor yani (K6).”

“Kim salonun en iyiyse dışarıdan gelen kaslı erkeği hiçbir zaman istemez. Burası bizim çöplüğümüz gibi sağa sola bakarak saçma sapan davranışlar aslında yani (K7).”

“Kaslı erkek bedeni diğer erkeklerin dikkatini mi? Ooo ooo hem de nasıl. Yani bir kadına duydukları ilgiden daha fazlasını bir erkeğe duyuyorlar. İdolümsün diyen bir insan kitlesi var bana siz düşünün. Ben daha neyim ki? Yani ben idollük neyim ki? Ben çok basitimidir adam idolümsün diyebilecek bir duruma sokuyor ya bakın tapma noktasına getiriyorlar işi. Çalıştırdığım kişilerden bir tanesini göstereceğim size mesela bu çocuk yarışmaya

hazırlanıyor güzel bir hacmi olmaya başladı. Şu anda daha ileri bir durumda harika bir durumda geçen çalıştık. Şimdi soyunma odasına girdiğinde şöyle bir tepki almış diğerlerinden “ağabey sizi hayranlıkla izledik, harikasınız ağabey, ne olur bizi de böyle yapın” diye. Ya bu şey bir durum hastalıklı bir durum bir insana tapmaya geliyor yani (K9).”

Erkekler arasında gerçekleşen bedensel sermaye rekabeti katılımcıların ifadelerine göre sıklıkla görülmektedir. Bununla birlikte bazı katılımcılar için bedensel sermaye üzerinden yapılan rekabet “amatörce” bir durum olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda alanda beden üzerinden rekabet etmek bazı katılımcıların nezdinde *acemilerin* (Karaçam, 2015) yaptığı bir davranışa işaret etmektedir:

“Genellikle bu sporu bilinçli anlamda yapan ve belli bir tecrübeye sahip insanlar kıyaslamayı daha iyi nasıl geliştiririm diye yapar ama onun dışında çok amatör olan insanlar daha iyi olmalıyım ondan diye yorumlar. Çünkü vücut geliştirmede asla kendinizi bir başkasıyla değil çünkü fizik herkesin farklıdır. İstedığımız kadar uğraşalım aynısını elde edemeyiz (K8).”

“Rekabet şöyle söyleyeyim ister istemez oluyor yani. Şimdi atıyorum spor yapıyorsun biriyle sonra gittiğinde çalıştığım insan senden daha iyi olunca vay be diyorsun yani. Yani onu geçemeyince net bir pişmanlık oluyor diyebilirim. Rekabet olarak da hırs yani kişisel bir şey yani bu aslında ama mesela dersin ki “bu benden daha iyi olamaz” bu açıdan olabilir. Erkekler birbirlerine salon içinde bakarlar. Zaten bu yeni başlayanlar yapıyor çok profesyonel anlamdakiler çok yapmıyor (K18).”

Vücut geliştirme alanında kaslı bedensel sermaye üzerinden gerçekleşen rekabet katılımcıların ifadelerinden anlaşılabilirliği gibi eyleyicisine sembolik bir iktidar kurma fırsatı vermektedir. Bu yönüyle vücut geliştirme kaslı bedeninin merkezi bir konumda olduğu *beden işi* (Wacquant, 1995a) alanına işaret etmektedir. Zira vücut geliştirmede nihai amaç kaslı bir bedene ulaşmaktır. Dolayısıyla erkek yoğun bir alan olarak vücut geliştirme erkeklerin kaslı bedensel sermayeye erişebilmek için mücadele verdiği bir *beden işi* alanına işaret etmektedir (Karaçam, 2015; Wieggers, 1998; Klein, 1995; Bridges, 2009). Vücut geliştirme alanında kaslı bedensel sermaye üzerinden gerçekleşen mücadele yalnızca vücut geliştirme alanında elde edilen bir başarı temelinde gerçekleşmemektedir. Çünkü kaslı beden vücut geliştirme alanına hâkim bir bedensel sermayeyi temsil etmek ile birlikte söz konusu bedensel sermaye erkekliğin kazanıldığına dair bir başarı simgesi olarak nitelendirilmektedir (Frew ve McGillivray, 2005, s. 166). Her ne kadar katılımcılar beden üzerinden gerçekleşen bu rekabeti

gereksiz olarak görse de bazı katılımcılar vücut geliştirmenin bir alt kültür olarak bedensel rekabet üzerinden kurulu bir alan olduğunu belirtmektedir. Zira söz konusu katılımcılar için bedensel sermaye üzerinden rekabet etmek vücut geliştirmenin “doğasında” vardır ve bu nedenle motive edici bir unsurdur. Çünkü spor alanlarında erkekler birbirleriyle rekabet ederek birbirleri üzerinden erkeklik kimliklerini onaylamaktadır (Clarke ve Clarke, 1985, s. 67). Nitekim hegemonik erkekliğin başarılı bir biçimde inşa edilmesi diğer erkeklerin varlığına bağlıdır (Connell, 2005, s. 77). Bir başka deyişle erkeklik her zaman başka erkekler tarafından tasdik edilmeyi bekleyen bir erkekliktir (Bourdieu, 2015c, s. 76). Dolayısıyla alandaki bedensel sermaye üzerinden gerçekleşen rekabet bir anlamıyla erkeklik kimliğinin inşa edilebilmesi için gereklidir:

“Salonda her zaman ben benim ayarımda bir sporcu olmasını isterim mesela. Yani o bana şevk verir, yani şurası bak falan. Yani ben dünya şampiyonuyum sonuçta benim kalitemde yani öyle demeyeyim de yani benden kaslı olan çok az olur ama. Ama öyle biri vardır ki kolları çok daha iyidir benden diğer yerleri iyi değildir. Ya adamın kolları ne güzel benim de böyle olmam lazım derim ve daha sıkı çalışmaya çalışırım. Salonun cazibesi budur zaten. Yani çoğu insan evine koşu bandı alıyor evinin alt katını spor salonu haline getiriyor sonra hepsi satılığa çıkarıyor. Salonu salon yapan yani size sporu yaptıran salondaki küçük çaplı rekabettir ve motivasyondur. Ben kendi salonumda bile 1-2 kişi varken çok iyi antrenman yapamıyorum ama salon kalabalıkken daha sert antrenman yapıyorum daha disiplinli oluyorum. Salon ortamı çok önemlidir (K3).”

“Tabii ki erkekler arasında spor salonunda bir rekabet var ama bu rekabet spor salonundaki erkekleri olumlu şekilde geliştirir. Birbirlerine daha nasıl diyeyim gaz vererek halk arasındaki ifade ile gaz vererek, işte daha fazla vücut ağırlığı, daha büyük vücut, daha fazla büyük kas grupları... Bunlar da besler yani rekabeti (K8).”

“Var ya rekabet. Herkes salonun en iyisi olmak istiyor mesela. Bu normal bir şey ya bakıyorsun birbirine. Yani güzel bir şey rekabet olması lazım zaten salonda yani salonda bir kişi iyi oldu mu diğerlerinin hevesi kalmaz. Ama herkes birbirine yakın olduğu zaman daha çok rekabet oluyor, hani herkes birbirine bakarak hırs yapıyor, antrenmanlarını daha düzenli geliyor, herkes birbirinin rakibi oluyor yani. Daha güzel bir şey bu! Düşünsene salona gidiyorsun bir spor salonuna hiç erkek yok düzgün ya da iki üç tane var *lay lay lom* yapıyor. Yani buna kendini mecbur bile hissedemezsin, baktığın zaman karşıdaki senden bir tık daha iyiye sen dersin ki ya bak adamdaki kasa bak ne güzel duruyor dersin. Ben de böyle olmalıyım dersin adama gıcıkıdır. Adamı o yüzden geçmek istersin. Bir şekilde geçmek istersin rekabet çok güzel bir şey. Yani salonda özendirici olman lazım teşvik edici olman lazım! Salonda her zaman herkes birbirini tartar dikkat çeker. Yani bedensel olarak,

kütleli olarak, kaldırdığı ağırlığa bakarsın. Yeri gelir performansına bakarsın ama bunu iyi yönden bakarsın ne bileyim “adam güzel çalışmış adamdaki kola bak” dersin (K10).”

Vücut geliştirmenin “doğası” gereği erkekler sahip oldukları kaslı bedenler aracılığı ile mücadele etmektedir. Bazı katılımcılar ise bedensel sermaye üzerinden gerçekleşen bu mücadelenin gerekliliğini erkekliğin endokrinolojik kuramına (Connell, 2005) referans vererek tanımlamaktadır. İktidar teknolojileri tarafından üretilen bu görüşler yaygın olarak erkeğin kadın karşısındaki üstünlüğünü biyolojik olarak temellendirmektedir. Zira bu temellendirme ile erkeklik biyolojik ve genetik özellikleri referans verilerek saldırganlık, rekabetçilik güdüsü, kendi alanını savunma gibi psikolojik ve bilişsel özellikler ile temsil edilmektedir (Sancar, 2013, s. 244 – 245). Bunlara ek olarak erkeklik bir kadını hamile bırakmak, alanını sahiplenerek dışsal tehlikelere karşı korumak ile de ifade edilmektedir (Gilmore, 1990, s. 221). Katılımcıların üçü erkekliğin endokrinolojik kuramına referans vererek vücut geliştirme alanında erkekler arasında gerçekleşen rekabeti, erkeklere atfedilen üreme, alanını sahiplenme ve alana hâkim olma içgüdüsünden dolayı “doğal” bulunduğunu ifade etmektedir:

“Kendi bölgeme kendi alanıma ben sahip çıkacağım yani köpeklerde gibi ben işeyeceğim direğin orasına olay bu. Olay gerçekten bu! Eğer bilimsel bir açıklamak gerekiyorsa bölgeme ben hâkim olmalıyım olayı gorillik. Gorillerde mesela 100 goril dövüşür artık kolları kopar, parmakları kopar, suratları kan içinde olur. Bir tane erkek 100 dişi ile çiftleşir. İnsanlarda da şey o içgüdüsel enerjiden kaynaklanan dürtüdür bu rekabet. Şimdi şöyle alfa olma derdi vardır ya herkes salonda alfa olmak istiyor. Mesela ben bunu kendi salonumda da yaşadım. İnsanlar ilk başta çalıştığım kişiye alfaya uyum sağlıyorlardı ben geldim bilimsel mantıkla yapmalıyız düşüncesini oluşturmaya başladım. Zaman geçti ve bunu vücuduma görüntüme aktarmaya başladığımı görmeye başladı insanlar. Sadece vücudumu değil sert attığım idmanları da görmeye başladılar ve o dediğim alfanın yanındakilerin bir kısmı bana kaymaya başladı. Spor salonunda böyle bir durum var yani erkeklerde sataşma var birbirine. Ben alfa olmalıyım, ben yönetmeliyim yani ortamda en iyisi ben olmalıyım (K9).”

“Sonuçta herkes kaslı olmak ister, kaslı olan insanı da kıskanırlar bu kaslı olma isteğinden dolayı da bir rekabet oluyor erkekler arasında. Ayrıca büyük salonlarda böyle bayan müşteri falan da daha fazla oluyor şimdi bayan müşterilerin arasında açık saçık giyinenler de daha fazla oluyor. E şimdi onları gören erkekler de doğal olarak birbirleriyle ayrı bir rekabet içerisine giriyorlar. Kimisi de kim daha güçlü, kim daha kaslı rekabetine giriyorlar. İşte ben senden daha fazla ağırlık kaldırılabiliyorum bak rekabetine giriyor (K11).”

“Bak şimdi spor salonunda rekabet üreme dürtüsünden olur erkeklerde. Üstünlük kurma, üreme dürtüsü, onay görme ve kabul görme dürtülerinden beslenen bir erkeklik alt bilincinden gelen bir rekabet vardır. Hayvanlar âleminde de vardır bu yani biri kabarıp birisi pırsar yani buna benzerdir. İnsanların genelinden kabul görmek, kaslı görünmek, daha fazla kaslı görünmek! (K12).”

Bourdieu sosyolojisinde alanların içinde bulunan eyleyiciler birbirleriyle yarışarak üstünlük kurma mücadelesine girmektedir (Layder, 2010, s. 334). Eyleyiciler söz konusu alanlara sahip oldukları oyun kartları aracılığı ile -sermayeler – girmektedir. Vücut geliştirme alanına bakıldığında hâkim olan sermaye kaslı bedensel sermayedir ve bu anlamıyla eyleyicilerin alanda başarılı olmasını sağlayan en önemli oyun kartı sahip oldukları kaslardır. Vücut geliştirmeyi bir erkek alanı olarak kurgulayan unsur salt biyolojik kastan ziyade kültürel olarak kasa yüklenen anlamlardır. Zira kaslar doğuştan elde edilebilen bir olgu değildir. Uzun süreli çalışma gerektiren bir göstergeye işaret etmesine rağmen birçok kültürde kaslar erkekliğin sembolü olarak görülmektedir (Dyer, 1992, s. 38). Daha önceki bulgular - her ne kadar kaslı kadın bedeni “başarılı” bir imge olarak görülse de – vücut geliştirmenin kadınlara kapalı bir alan olduğu açıktır. Dolayısıyla alanda kasların değil, erkekliğin “sözünün geçtiğini” söylemek daha mümkündür. Bu bağlamda vücut geliştirmede kaslı bedensel sermaye üzerinden gerçekleşen rekabet vücut geliştirme alanının bir erkeklik ayini (Klein, 2007, s. 71) olduğunu hatırlatmaktadır. Bu erkeklik ayininde yer alan eyleyiciler erkekliklerini kaslı bedensel sermaye aracılığı ile kanıtlamaktadır. Bununla birlikte söz konusu bedensel sermayenin yarışmalar ile kanıtlanması bir anlamıyla erkekliğin verilen ödüller ile simgeleşmesine hizmet etmektedir. Bourdieu için eyleyiciler alanların faileri olarak alanda başarı sağlayabilmek için belirli sermayelere ihtiyaç duymaktadır (Bourdieu ve Wacquant, 2003). Spor alanlarında erkekler birbirleriyle rekabet ederek birbirleri üzerinden erkeklik kimliklerini inşa etmektedir (Clarke ve Clarke, 1985, s. 67). Bir alan olarak vücut geliştirmede kazanılan başarı yarışmada kazanılan simgeler ile pekişmektedir. Belirli amblemler ya da ödüller gibi cisimlere karşılık gelebilen simgesel sermaye (Romya Bilgin ve Tansel İlic, 2018, s. 173) vücut geliştirmede erkeklerin sahip olduğu kaslı beden aracılığı ile kazanılan bir erkeklik sermayesine karşılık gelmektedir. Katılımcıların ifadelerine bakıldığında vücut geliştirme yarışmalarına katılma amaçlarının büyük ölçüde bir “erkeklik onayı” olduğu gözlemlenmektedir:

“Ben kendi seviyemi baya bir ilerlemiştim yani baya bir sağlam yani düzenli ve disiplinli olarak bu işi yapmaya başlamıştım. Kendimin bu sporu yapan insanların arasındaki yerimi merak etmiştim. Bu işin acaba ne durumdayım, çıkıp podyumda kendimi sergilemek istedim, daha çok insanın beni görmesini istedim, daha çok fark etmesini istedim. Bu sporu yapan insanlar arasındaki yerimi görmek istedim (K6).”

“Dört kez katıldım yarışmaya. Yarışmaya tamamen şampiyon olmak, şampiyon olmak için katıldım. Herhangi bir şey yok yani tamamen gidip yarışmada birinci olup çıkmaktı amacım. Çünkü bir kere birinci olursun, ispatlarsın geride biter (K7).”

“En azından daha iyi şeyler yapabilmek için oluşan bu formu bunca yıldır yaptığım bu şeyi yarışmada görüp belirlenmesi bir puan olarak en azından derecelendirilmesini istedim yani açıklçası. Orada da en iyi vücutlardan olduğum için orada aldığım haz ve zevk daha da motive oldu bana (K14).”

“Yarışmaya 12 kez katıldım. Şimdi şöyle bir şey var hani tiyatrodaki o tozu yutmayan oraya çıkamaz diyorlar ya. Podyumda da böyle bir şey var. Podyumdaki insanların size olan bakışını gördükten sonra tabii bu işe âşık olmazsanız bununla birlikte pekişmeli eğer âşık olmazsanız o hazzı yaşayan insan bu biraz da egoyla alakalı yani burada egodan kaçmak mümkün değil! Sizi tebrik etmeleri, sizi yüceltmeleri... Öğrencilerimin bana davranışlarını, mesajlarını size göstersem onlar yeterdir! Ama podyum işi bu işin yıldızlaşması yani muazzam bir şey oluyor yani orada gerçekten sanki insanüstü bir şey oluyorsunuz yani podyum çok farklı bir şey. Size verilen vücudunuza verilen değere âşık oluyorsunuz (K15).”

Görüldüğü gibi vücut geliştirme yarışmalarında elde edilen ödüller erkekliğin kanıtlandığı ve onay gördüğü bir simgesel sermayeye işaret etmektedir. Dolayısıyla kaslı bedensel sermayenin ödüllendirilmesi bir anlamıyla erkekliğin ödüllendirilmesi anlamına gelmektedir. Bedensel sermayenin diğer sermayelere göre ayırıcı en önemli özelliği sahibine çok daha geçici bir avantaj sağlamasıdır (Shilling, 2003, s. 124). Zira beden organik bir varlık olarak sakatlanabilmekte, yaşlanmakta ve nihayetinde ölmektedir. Vücut geliştirme alanında hâkim bir sermaye türü olarak kaslı bedensel sermaye ve taşıdığı erkeklik değerleri doğal olarak bedenin yaşlanması ile birlikte yok olmaktadır. Katılımcılardan K3 yarışmaya katılma nedenini diğer katılımcılara benzer bir şekilde erkeklik onayı temelinde istediğini belirtmektedir. Söz konusu katılımcının ifadeleri bedensel sermayenin geçici bir sermaye olarak algılandığını göstermektedir. Katılımcı bu geçiciliği ileriki yaşlarında bertaraf edebilmek adına yarışmalara katıldığını, dolayısıyla yarışmada kazanılan ödüller ile kaslı bedeninin sahip olduğu geçici erkeklik simgesini kalıcı hale getirmek istediğini belirtmektedir:

“Avrupa üçüncüsüyüm, dünya dördüncüsüyüm, Türkiye şampiyonluğum var. Yedi ya da sekiz yarışmaya katıldım ama hepsinden madalya aldım. Yarışmaya katılmamın en büyük sebebi baştan anlatayım. Şimdi bu spora başladım, yapıyorum. Kaç sene yaptım gayet iyi oldum ama karşınıza bir amca çıkar der ki “ben de senin gibiydim” ve hatta “daha iyiydim” der ama alakası yoktur. Çünkü o yıllarda sporcu yoktu yani Arnold gibi. O zaman düşünüyorsunuz ki ben de yaşlanınca birine söylediğim zaman o da bana gülecek evet diyecek kafa sallayacak ama inanmayacak. Dedim ki en azından yarışmaya gireyim bir resmim olsun, madalyam olsun göstereyim söze gerek kalmasın diye düşündüm (K3).”

Vücut geliştirme alanında erkekler arası bedensel sermaye üzerinden oluşan bir diğer hiyerarşi erkeklerin sahip oldukları farklı beden projeleri arasında görülmektedir. Monaghan (1999a, s. 269) vücut geliştirmenin bedensel olarak homojen bir erkeklik kimliği inşa etmediğini, alanda yer alan erkeklerin birbirlerinden farklı beden projelerinin olduğunu belirtmektedir. Bu beden projeleri iri kaslar ve düşük bir yağ oranı ile simetri temelinde ifade edilen *yarışma standartı vücut geliştirme bedeni*; kas oranı ve yağ oranı fazla *güçlü görünen beden* ve ortalama bir kas hacmi ve yağ oranı ile ifade edilen *atletik olarak kaslı beden* tipolojisidir (Monaghan, 1999a). Türkiye’de yapılan vücut geliştirme yarışmaları bağlamında klasik vücut geliştirme yarışmaları daha çok kas kütlesi ve yağsız bir görünüm temelinde daha çok kasın hacmi ve büyüklüğüne odaklanmakta ve bu anlamıyla Monaghan’ın (1999a) çizdiği beden tipolojilerinden biri olan *yarışma standartı vücut geliştirme bedeni*ne işaret etmektedir. Benzer bir biçimde fitness yarışmaları ise kasın hacminden ziyade daha çok üst beden estetikliğine vurgu yapmakta ve yarışmalarda istenilenin *atletik olarak kaslı beden tipolojisi*<sup>8</sup> olduğu anlaşılmaktadır (Monaghan, 1999a). Bununla birlikte Karaçam (2015) alanda yer alan farklı beden projelerini yoğun kaslar ve irilik ile ifade edilen *hard bodycı*; daha çok estetik ile ifade edilen *fitnessçı* bedeni olduğunu ve bu beden projelerinin birbirleriyle hiyerarşik bir ilişkide olduğunu belirtmektedir. Vücut geliştirme erkeklerin temel amaçlarının kas kazanmak olmak ile birlikte, bazı

---

<sup>8</sup> Eskişehir’de bir vücut geliştirme salonunda çalışan yarışmacı bir vücut geliştirme bedeni alından alınan bilgiye göre *yarışma standartı vücut geliştirme bedeni* tipolojisi bacaklar da dâhil olmak üzere tüm beden kaslılığına ve simetrisine işaret etmektedir. Bunun tersine *atletik olarak kaslı beden tipolojisi* daha çok üst beden kaslılığına odaklanmaktadır. Yapılan yarışmalarda giyilen kıyafetler de buna göre olmaktadır. *Yarışma standartı vücut geliştirme bedeni* tipolojisine sahip erkeklerin katıldığı yarışmalarda bacakların görünürlüğünün ön planda olacak şekilde külot şeklinde bir mayo giyilirken, *atletik olarak kaslı beden* tipolojisine sahip erkeklerin katıldığı yarışmalarda bacakların kaslılığı çok fazla önemselenmediğinden dizlere kadar uzanan bir şort giyilmektedir.

erkeklerin daha çok estetik bir görünüme önem verdiği; bazı erkeklerin ise yalnızca irileşmeyi arzuladığı katılımcıların ifadelerinde yer almaktadır. *Yarışma standartı vücut geliştirmeci bedeni* tipolojisine sahip olan bazı katılımcıların ifadeleri farklı beden projelerinin arasında gerçekleşen hiyerarşik ilişkiyi anlayabilmek açısından önemlidir:

“Klasik kategorisinde yarışmak istiyorum. Bir atletik var şortlu bir de mayolu olan var klasik. Onda daha fazla kas kütlesi gerektiriyor özellikle bacak. Diğeri üst vücuda bakıyor. Biri body biri fitness işte. Benim temel amacım görmüşsündür zaten ben çok nadir zayıflama yaparım. Öyle kadavra zayıf gibi falan sevmem (K1).”

“Sağın sola oranı biz buna simetri diyoruz, altın üste oranı ona da armoni diyoruz. Armoni ve simetrinin doğru olan erkek bedenleri en iyisidir, en uygundur. Yani şimdi bazıları üst çalışıp bacak çalışmıyor, bacaklar incecik kalıyor, üst dolgun oluyor falan bu da çok tabii armonik olarak çok kötü bir görüntü. Bütün kaslar her şey orantılı olmalı yani (K3).”

“Benim ideal gördüğüm erkek bedeni hocam çok kaslı bir erkek bedenidir ya. Geniş omuz, ince bel, geniş, büyük ve üçgen bir sırt. Büyük kollar, büyük göğüsler yani vücudun armonisi hani her yeri birbirine orantılı. Bacaklar da kesinlikle ona göre kaslı. Vücudun tamamen armonisi sağlanmış kaslı bir erkek idealdir (K4).”

“Omuzlar geniş, göğüs belli, karın kasları ortada, arka kol ve ön kol çizgili, bacaklar kaslı çünkü giydiğin pantolon belli olması gerekir. Alt ve üstün kesinlikle uyumlu olması, çırpı olmaman gerekli, alt üst uyumu baktığın zaman erkeklerde en çok olması gereken şeylerden biri. Çünkü genelde baktığın zaman bizimkilerde (vücut geliştirmeci erkekler) çok fazla sadece üst beden çalışmış, alt kalmış bu da belli bir zaman geçtikten sonra kötü bir duruş oluyor (K7).”

“Şöyle söyleyeyim, büyüklük olarak (yarışma standartı vücut geliştirmeci beden tipolojisine sahip bir vücut geliştirmeciyi gösteriyor) bunu istiyorum. Neden? Bunun inanılmaz bir bacak kütlesi var sırtı var. Bizimkiler hep bunda geri kalıyoruz tek hayalim onun gibi bir bacak yapım olsun (K17).”

*Atletik olarak kaslı beden* tipolojisine sahip olan katılımcılar *yarışma standartı vücut geliştirmeci beden* tipolojisini “abartı” bir beden tipi olarak nitelendirmektedir. Aoki (1996, s. 67) bu beden projesinin vücut geliştirme alanında saygın bir konum elde edebilmesine karşılık, gündelik yaşamda daha çok damgaya maruz kaldığını belirtmektedir. Bunun tersine atletik olarak kaslı beden tipolojisi özellikle 1980’lerde yaşanan fitness patlaması ile bir erkek ideali sunulmakta ve gündelik yaşam içerisinde avantajlı olan bedene işaret etmektedir (Monaghan, 1999a, s. 277). Söz konusu



katılımcılar yarışma standartı vücut geliştirmeci beden tipolojisini kültürel beğeni temelinde ikincilleştirmektedir:

“Kas geliştirmek amacım... Ben çok klasik düşünen bir vücut geliştirmeci değilim. Şöyle söyleyeyim bence vücut geliştirmeci olmak değil yani amacım fit olmaktır. Bence sağlıklı görünen bir fizik aşağı yukarı fittir yani sağlıklı görünüm varsa fittir fazla şiş değildir (K8).”

“İdeal vücut benim için öncelikle yani yağsız olmalı, hatlar belirgin olmalı, estetik gözükmeli, kaslı olmaktan ziyade kasların ne kadar yakışabileceği önemli... Yani tabii ki geniş omuzlu olmalı, estetik durmalı, kimisi şişiyor balon gibi adam tamam iri kaslı ama bu sefer yakışmıyor. Oran orantı önemli benim için. Kas elde etmek benim amacım. Zaten yavaş yavaş büyüyorum yağsız büyüyorum (K10).”

“Şöyle oldu ben irileşmenin yanında aynı zamanda estetiğe de önem veren bir insanım. Şimdi artık büyük olmak çok iri olmak değil yani bodybuilding modası geçti yani fiziğin şimdi daha çok atletik fizik moda yani. Yani iri olabilirsin ama bir erkek için estetik olmalı da. Yani ben iriyim ama çok moron gibilerden değilim, irileşmekten çok taraftarı değilim ben yani onlar çok itici duruyor bana göre yani her türlü itici buluyorum. Bu sporda yalnız kas yapacağım diye kafayı yiyen insanlar vardır ben onlardan değilim ama öyledir yani bir grup tamamen kas yapacağıma yöneliyor bir kısım hayat kalitesine yöneliyor. Ben bu hayatı estetik yaşamak adına kullanıyorum (K12).”

#### **4.4.3. Vücut geliştirme alanında kaslı erkekler arasındaki hiyerarşiler: Yarışmacı olmak fark eder!**

Vücut geliştirme alanında erkekler arasında hiyerarşik ilişkilerin bir diğer belirleyeni yarışmacılıktır. Alanda yer alan bireyler aktif eyleyiciler olarak alanda başarılı bir konum elde etmek için çeşitli sermayeler elde etmek için mücadele etmektedir (Bourdieu ve Wacquant, 2003). Bir alan olarak vücut geliştirmede yukarıdaki bölümlerde belirtildiği gibi eyleyiciler daha fazla kas elde etmek için mücadele etmektedir. Söz konusu alanda yarışmacı olmak katılımcıların ifadelerinden anlaşılabilirliği üzere alanın *profesyoneli* olmak ile eş anlamı tutulmaktadır. Nitekim Liokaftos (2017, s. 98) yaptığı araştırmada yarışmacı bir vücut geliştirmeci olmanın vücut geliştirme kültürü içerisinde kişiye bir statü kazandırdığından bahsetmektedir. Liokaftos (2017, s. 102) alanda yarışmacılar ve yarışmacı olmayanlar arasında hiyerarşik bir ilişki olduğunu ve bu hiyerarşide üst basamaklarda yer alanların alanın profesyonelleri olarak kabul edilen yarışmacı vücut geliştirmeciler olduğunu

belirtmektedir. Spor alanlarında erkeklerin birbirleriyle rekabet ederek erkeklik kimliklerini inşa ettikleri düşünüldüğünde (Clarke ve Clarke, 1985, s. 67) yarışmacı bir vücut geliştirmeci olmanın az önceki başlık altında değerlendirildiği gibi “onaylı” bir erkek olmak anlamına geldiği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda katılımcıların ifadelerinden anlaşılabilceği üzere yarışmacı olan erkekler yarışmacı olmayan erkekler ile arasında hiyerarşik bir mesafe koymaktadır. Bu mesafelerden biri ekonomik temelde kurulmaktadır. Zira katılımcılar yarışmacı bir vücut geliştirmeci olmak için sahip olunması gereken yüksek miktarda ekonomik gelirden bahsetmektedir. Alanyazında yer alan birçok araştırma hegemonik erkekliğin bağımsız bir ekonomik sermayeye sahiplik ile temsil edildiğini belirtmektedir (Carrigan, Connell ve Lee, 2002; Connell, 2005; Türk, 2008; Sancar, 2013; Kimmel, 2013). Buradaki vurgu yarışmacı olabilmenin aynı zamanda ekonomik sermayesi yeterli bir erkek olabilmek ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu konudaki bir diğer vurgu ise ekonomik sermaye ile bedensel sermaye arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Ekonomik sermaye para, gelir ve mülkler gibi bireyin sahip olduğu ekonomik kaynaklara gönderme yapan bir sermaye türüdür. Göker (2014, s. 282) tüm sermaye tiplerinin belirli alanlarda birbirleriyle ilişkili olduğunu ve hiçbir sermaye türünün ekonomik olandan kopuk olmadığını belirtmektedir. Katılımcıların ifadeleri yarışmaya girilecek kadar iyi bir kaslı bedensel sermayeye sahip olmanın ön koşulunun yeterli bir ekonomik sermayeye sahip olmak olduğunu göstermektedir:

“Mesela kişi çok iyi bir yere gelmek istiyordur, yarışmalara katılmak istiyordur yani bunun için gerçekten maddi olarak bir açığın olmaması lazım yani maddi imkânının çok yerinde olması lazım (K2).”

“Genel olarak yarışmacı kafasındayım ben. Ekonomik olarak bu işi (yarışmacılık) ciddi yapacaksan maddiyat gerekiyor. Kendim için söyleyeyim maddi olarak iyi bir gelirim olduğunda bu işi yaparım. Gelirinin iyi olması gerekiyor. Fizik olarak illa ki güzel bir görüntü olması gerekiyor. Ama bu görüntü için de ister istemez bir para gerekiyor maddi gelir gerekiyor (K5).”

“Maddi olarak insanı çok yıpratıyor, çok külfetli bir iş. Beslenmesi, ilaçları, takviyeleri yani şöyle söyleyeyim ben hani dediğim gibi bu benim seviyede yapmak, yarışmak istiyorsan (K6).”

“Dünya şampiyonu olsanız da para ödülü yok. Yani herhalde bir tek ufak bir miktar bir rakam veriyorlar o da çok komik yani hatta bildiğiniz küfür ediyormuş gibi oluyor. Çünkü

biz vücut geliştirmeciler bir dünya şampiyonu olabilmek için affedersin iki üç daire parası harcıyoruz yani. Dolayısıyla bizim supplementimiz zaten normalde atıyorum o kadar tutuyor yedi sekiz milyar tutuyor yani (K11).”

“Ya bu şeyin bu son noktasıdır bu yani yarışma son nokta öyle diyelim. Yani bu kadar emek veriyorsun kendini iyi yerde görmek istiyorsun çünkü oraya gelmek kolay değil yani. Ben buraya hazırım demekle olacak bir şey değil bu hemen. Yok, gelir yok daha çok gidiyor sürekli gidiyor masrafımız çok. Ya günlük bir kilo et yiyorsun, 10 - 15 tane yumurta bunlar *fix* yani her gün yiyorsun bunları. İlacın var, bir sürü şey var ıvır zıvırı... (K16).”

Genel olarak sporun başarı, hırs ve rekorlar ile tanımlanması (Koca, 2016, s. 23) spor alanlarında erkeklere diğer erkekler üzerinde ayrıcalıklı bir konum elde etmesini sağlayabilecek mekanizmaları sunmaktadır. Zira spor alanı yalnızca erkekleri kadınlardan ayırmak ile kalmaz; aynı zamanda erkekleri diğer erkeklerden de ayırmak için katkıda bulunmaktadır (Connell, 2005). Bu anlamıyla spor alanı erkekliğin rekabetçi ve meydan okuyucu özelliğini olumlayan, erkek özellikleri referansları ile tanımlanan (Clarke ve Clarke, 1985, s. 67) ve erkeklerin “erkeksi” olabilmek için yer aldığı bir mücadele alanına işaret etmektedir. Vücut geliştirme yarışmalarında bedenlerin belirli kriterlere göre derecelendirilip ödüllendirilmesi tam da spor pratiklerinin bedeni derecelendirip mercek altına alması işlevi ile yakından ilişkilidir. Nitekim Koca (2016, s. 25) sporun bedenleri derecelendiren, ödülleri ve sınırlandıran bir işlevi olduğunu belirtmektedir. Bu derecelendirme ilişkisi vücut geliştirme alanında belirli bir dereceye sahip olan erkeklere diğer erkekler üzerinde tahakküm kurma fırsatı vermektedir. Çünkü Liokaftos’un (2017, s. 104) belirttiği gibi kazanılan derece vücut geliştirme alanında erkeklere diğer erkeklerin onayladığı bir simgesel sermayeye kavuşturmaktadır. Yukarıda yer alan bulgulardan anlaşılacağı gibi alanda yer alan yarışmacı erkekler sahip oldukları ekonomik sermayeyi referans göstererek yarışmacı olmayan erkekler ile hiyerarşik bir ilişki geliştirmektedir. Bununla birlikte erkeklerin yarışmacılık temelinde geliştirdikleri bir diğer hiyerarşi yarışmaya hazırlanmak için sahip olunması gereken disiplin özelliğidir. Vücut geliştirme alanının disiplin ile tanımlanması bir yandan kadınları alan dışı etmekte iken; yarışmacı vücut geliştirmenin acılarla ve çileci bir felsefe ile beden düzenlendiği bir *beden işi* olarak tanımlanması (Wacquant, 1995a) yarışmacı olmayan erkeklerin alanda daha alt konumlarda olmasına neden olmaktadır. Yarışmanın ekonomik bir alt yapı istemesi ile birlikte disiplini ve acılara katlanmayı gerektirmesi hegemonik erkeklığe dair izler

barındırmaktadır (Gilmore, 1990). Dolayısıyla hegemonik erkeklik ideal tipine daha fazla yaklaşan erkekler vücut geliştirme alanında yarışmacı vücut geliştirmeciler olmaktadır. Nitekim Liokaftos'a (2017, s. 103) göre yarışmacılık, yarışmacı vücut geliştirmecilerin alanda yer alan amatörlerden kendilerini ayırmak için sahip oldukları "insanüstü bir disiplin" ile temsil edilen bir kimliğe işaret etmektedir. Katılımcıların çoğu yarışmacı bir vücut geliştirmeci olmanın "bedellerini" zorlu diyetler, güç isteyen antrenmanlar ve sosyal hayattan vazgeçme olarak belirtmektedir:

"Ben kendime pay biçeyim ben vücut geliştirme sporunu ömür boyu bırakmam ama yarışma konusunda aynı şey söyleyemem. Allah'ın gücüne gitmesin üç ay diyet yapacağıma üç yıl oruç tutayım. Çok zor, çok çok zor! Ne kadar zor olduğunu herkes biliyor o sürecin zor olduğunu ve mutlaka bir saygınlığınız artıyor. Herkes vücut geliştirmeci olabilir ama herkes podyuma çıkamaz o iradeye sahip o diyeti yapacak insan çok az (K3)."

"Yani ben durup dururken ağladığımı biliyorum, hiçbir şey yokken. Açlık işte, yorgunluk, maddi imkânlar, kullanacağın takviyelerin nasıl alacağını falan bunlar illa ki zorluyor insanı. Psikolojinin çok sağlam olması lazım yani yarışmacı olmak için (K5)."

"Bu sabır işi çok, herkes yapmak istiyor böyle bu sporu yapmak herkes istiyor ama bizim büyüklerimizin bir lafi vardır bu spora 100 kişi başlar, 10 kişi devam eder, bir kişi müsabık olur. Yani demek istediğimi anladın mı? Yarışmacı zaten tek tük çıkar anca. Bu böyledir! (K16)."

"Yani yarışmak için yani mesela evden çıkacaksın o pilavın hazırlanması lazım o pilavın yenmesi lazım ve şöyle 10 dakika geçtiğinde bile çok büyük sıkıntı yaşıyor. Çünkü 2 saat sonrasında o antrenmana artık vücudun tamamen öğütmüş olduğu zaman girmek lazım. O yüzden çok zor. Hani onca acıyı, onca sıkıntıyı, derdi, tasayı, üzüntüyü göze alacaksın, etrafını *sıçır* batıracaksın hayatını yani. Şu an mesela hazırladığım bir yarışmacı var mesela onun psikolojisi ne durumda sence? O çok kötü bir durumda. Bunu yaparak bu kadar sosyal olan insanla çok az karşılaşsın (K9)."

"Ya sabah beslenmesine dikkat etmesi lazım, akşam erken uyuması lazım, ilişki anlamında bile en basiti ben yarışma son 2 ay kala *sex* bazında bile hiçbir şey yapamıyorum. Beslenme çok önemli olması lazım, irade, maddi güç, zaman, düzenli uyku tamamen normal bir insandan çok fazla görevlerin var. Mesela günde beş öğün beslenmen var eğer o öğünü kaçırdığın anda benim için o anda sanki cebimden 100 milyar para gitmiş gibi. Böyle bir pozisyona giriyorsun onun için inanılmaz irade ve sabır isteyen bir şey yarışma (K17)."

Yukarıda yer alan bulguların işaret ettiği gibi vücut geliştirme alanı yalnızca kadın bedenini ötekileştirip, erkek bedeninin üstün kılındığı bir alan değildir. Bununla birlikte erkekliklerin rekabet içerisinde olduğu bir mücadele alanına işaret etmektedir. Bu mücadele çeşitli boyutlarda gerçekleşmektedir. Bunlardan ilki kaldırılan ağırlıkların niceliği ile ilgilidir. Zira katılımcılar erkekler arasında özellikle erkeksi olarak belirtilen bench press hareketinde bir ağırlık kaldırma mücadelesinin varlığından söz etmektedir. Buna ek olarak, erkekler arasında gerçekleşen bir diğer rekabet ise kaslı bedensel sermaye üzerinde gerçekleşmektedir. Katılımcıların ifadelerinden kolaylıkla anlaşılacağı üzere, spor salonunda erkekler tarafından “bakılan” ve mercek altına alınan beden kaslı bedendir. Alanda bir erkeğin sahip olduğu kaslar bu anlamıyla sahibini hiyerarşi basamaklarında üst sıralara çıkaran bir erkeklik sermayesine karşılık gelmektedir. Bununla birlikte alanda yer alan kaslı bedensel sermayeye sahip erkekler arasında da bir hiyerarşik konumlanış vardır. Zira vücut geliştirme alanında homojen bir kaslı beden sermayesinden bahsetmek olası değildir. Katılımcıların ifadeleri, alanda yer alan erkeklerin çok fazla kas elde etmek ya da çoğunlukla estetik bir görünüm elde etmek gibi farklı beden projelerinin olduğunu; söz konusu beden projelerinin arasında bir mücadele olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak kaslı bedensel sermayeye sahip erkeklerin mücadelesi yarışmacılık temelinde de gerçekleşmektedir. Alanda yer alan yarışmacı erkekler sahip oldukları ödülleri bir simgesel sermayeye dönüştürerek, yarışmacı olmayan erkekler üzerinde tahakküm kurmaktadır. Kısacası vücut geliştirme alanı homojen bir görünüme sahip olsa da, çoklu erkekliklerin mücadele içerisinde olduğu grift bir yapıya işaret etmektedir.

#### **4.5. Vücut Geliştirmeci Erkeklerin Besin Takviyesi Kullanım Deneyimleri**

Bu başlık altında vücut geliştirme alanının dinamiklerinden biri olan besin takviyesi kullanımı pratiği, eyleyici erkeklerin gözünden incelenmiştir. Bu bağlamda veriler “Kaslı bedensel sermayeye hızlı erişmek için besin takviyesi kullanmak” ve “Besin takviyeleri hakkında bilgiyi elinde tutan bir kültürel sermaye türü olarak kaslı beden” başlıkları altında alanyazına dayalı olarak yorumlanmıştır.

##### **4.5.1. Kaslı bedensel sermayeye hızlı erişmek için besin takviyesi kullanmak**

Hegemonik erkekliğin inşa edildiği bir alan olarak vücut geliştirmenin dinamiklerinden biri besin takviyelerinin kullanımınıdır. Erkeklerin vücut geliştirme

alanının dinamiklerinden biri olan besin takviyesi kullanımı pratiklerine katılmalarındaki en belirgin kaslı bir beden elde etme arzudur. Bir başka deyişle vücut geliştirmeci erkeklerin besin takviyesi kullanmalarındaki temel amaç vücut geliştirme alanında hâkim bir sermaye türü olan kaslı bedensel sermayeyi daha hızlı bir biçimde elde edebilmektir (Atkinson, 2007; Peter ve Phelps, 2001; Karaçam, 2015). Vücut geliştirmecilerin besin takviyeleri kullanmadaki başlıca motivasyon kaynağı kaslı ve yağsız bir görünüme sahip olmaktır (Morrison, Grizis ve Shorter, 2004, s. 484). Yapılan çalışmalar besin takviyelerinin kullanımı ile kaslı bedenin elde edilmesi arzusu arasındaki sıkı ilişkiyi göstermektedir (King, 2014; Rezai, 2017). Vücut geliştirme alanında hegemonik erkekliğin taşıyıcısı olan kaslı bedensel sermayeye erişebilmek için bir “deva” olarak görülen besin takviyeleri (Karaçam, 2015) bu anlamıyla idealize edilen kaslı erkek bedeni olgusundan bağımsız değildir (Karaçam ve Koca, 2016, s. 26). Zira birçok katılımcı besin takviyelerini kaslı bedensel sermayeye erişebilmek için kullandığını ifade etmektedir:

“En temel amacım şimdi hepsinin farklı amacı var, *gainer* kilo almak, protein kas yapmak, *bc aa* kasın gitmemesini sağlamak. Hepsinin farklı amacı var ama toplamda benim temel amacım zayıflamak değil kilo alıp kas yapmaktır (K1).”

“Kas gelişim sürecini maksimize etmek, güç arttırmak yani (K2).”

“Evet, kullanıyorum supplement. Kas kütlelerini korumak için (K15).”

Bazı katılımcılar besin takviyeleri kullanımı ile kaslı bedensel sermaye arasında dolaylı bir ilişki görmektedir. Katılımcıların ifadeleri besin takviyeleri kullanımının doğrudan kaslı bir beden sermayesi elde edebilmek için elzem bir pratik olmadığına işaret etmektedir. Bunun yerine katılımcılar beslenme açıklarını kapatmak ya da antrenman sonrası yaşanan ağrı ve acılarını dindirmek adına besin takviyesi kullandığını belirtmektedir (Karimian ve Esfahani, 2011; Masedu vd., 2012). Besin takviyelerinin vücut geliştirmede kullanımı Wacquant’ın (2012) boks alanında yaptığı çalışma ile benzer bir biçimde alanın bedenini çok çeşitli mekanizmalar ile önemsendiği, korunduğu ve değerli bir sermaye olduğuna işaret etmektedir. Çünkü beden işi alanları bedenini disipline edildiği ve bedensel sermayenin ön planda olduğu alanlardır (Wacquant, 1995a) ve bir anlamıyla vücut geliştirme alanında erkek bedeni bir makine şeklinde sürekli olarak “bakıma” ihtiyaç duymaktadır:

“Spor yapan bir birey kas geliştirmek için günlük tüketmesi gereken bir protein miktarı var. Kas gelişimi istiyorsun bunu o yolla kapatacaksın ya da çok yiyemiyorsun 150 gr yemişsin ama sana 150 gr daha lazım o sırada araya iki ölçek protein sallayacaksın (K4).”

“Besin takviyesinin kullanılma amacı vücudun beslenme ihtiyaçtır. Mesela *bcaa* antrenman sonrası yorgunluğu atar, et kas kesmesini önler mesela, kasın tekrar geri toplanmasını sağlar hızlı bir şekilde. *Glutamin* büyüme hormonu salgılar gece uyumadan önce aldığın zaman güzel bir faydasını görebilirsin. Protein tozu beslenmede yaptığın bir eksik varsa o eksikliğin yerini kapatması için. Sabah 10 yumurta yemen gerekiyordur, 10 tane yiyemezsin işin çıkmıştır. Atarsın bir protein *shake* bitti (K10).”

“Besin takviyesi vücudumun sınırını gördüğüm yerde kullandım. Ben de dördüncü yılımdayken işte vücudumun her ne şekilde beslenme, antrenman sistemi nasıl değiştirmeme rağmen sınıra ulaştığını gördüm. Kütle olarak kas olarak belirli bir süre gelişim hiç alamadım! Fark ettim ki vücudumda bazı şeyleri desteklemem gerekiyor bunu fark ettim daha sonra kan testi aldirdim. O zaman işte bazı vitaminlerin eksikliği çinko, magnezyum, sodyum kasların ihtiyaçı olan onların düzenli girmediğimi fark ettim. Yeterli karbonhidrat ve protein miktarını alamadığımı gördüm. En azından vücudumun belirli bir kısmını emdiğini bir sürü şeyi öğrendikten sonra yani ihtiyaç olduğu için ve vücut sağlığımı etkilemeyeceğini, faydalı olacağını araştırıp öğrendiğim için o zaman kullanmaya başladım (K14).”

Erkekler hegemonik erkekliğin taşıyıcısı olarak görülen kaslı bedene erişebilmek için vücut geliştirme alanında besin takviyeleri kullanımını elzem bir pratik olarak yorumlamaktadır. Katılımcıların ifadelerine göre vücut geliştirme alanında en sık kullanılan besin takviyeleri  *kreatin*,  *glutamin* ve  *bcaadır*. Konu hakkında yapılan çalışmalar da vücut geliştirme alanında besin takviyelerinin kullanımının erkekler tarafından bir zorunluluk olarak grldğini belirtmektedir (Karaçam, 2015; Boswell, 2016).

“Bcaa, glutamin kullanıyorum, arjinin. Protein tozu kullanmıyorum (K3).”

“Evet, tabii ki kullanıyorum. Hocam olmazsa olmazlarım kreatin, Bcaa ve arjinin. Protein tozu hocam çok kullanmıyorum yani sponsorlar gönderirse anca (K4).”

“Benim olmazsa olmazım BCAA hep kullandım (K5).”

“Kullanıyorum, kullandım, kullanmaya da devam edeceğim. İlk  BCAA, glutamin ve kreatin (K6).”

“Bcaa, kreatin, glutamin. Bu i haricinde başka bir şeye gerek duymuyorum (K10).”

“Supplement ben BCAA ile glutamin kullanıyorum. Beslenmem iyi olduğu için protein tozu kullanmıyorum gerek yok (K16).”

“Bcaa, amino asit, glutamin kullanıyorum, kullanamaya devam ediyorum (K17).”

Karaçam (2015) yaptığı etnografik çalışmada vücut geliştirme alanında en çok kullanılan besin takviyesinin protein tozu olduğunu belirtmektedir. Söz konusu araştırmacının bulguları vücut geliştirme alanında protein tozu kullanımının özellikle *acemiler* arasında bir *doxa* olduğunu göstermektedir (Karaçam, 2015, s. 81). Katılımcıların ifadelerinden anlaşılacağı gibi alanda en çok kullanılan besin takviyesinin protein tozu olmadığı açıktır. Karaçam’ın (2015) yaptığı çalışmada elde ettiği sonuç ile katılımcıların ifadelerinin birbiriyle uyuşmaması söz konusu araştırmacının rekreasyonel vücut geliştirmeciler ile çalışması ve protein tozu kullanımının daha çok alanda yer alan *acemiler* tarafından gerçekleştiriliyor olmasıdır. Liokaftos (2017, s. 108) profesyonel vücut geliştirme alanının “bilimsel ve teknolojik entelektüellik” temelini olduğundan; yarışmacı vücut geliştirmecilerin uyguladıkları antrenmanları ve kullandıkları takviyeleri “bilimsel” bir temele dayandırarak alanda üst konumlarda yer aldığından bahsetmektedir. Birçok katılımcı protein tozu kullanımını “amatörlük” ile ilişkilendirmekte ve protein tozunu “gereksiz” bir pratik olarak görmektedir. Hatta bazı katılımcılar vücut geliştirmeye ilk başladığı yıllarda protein tozunu bir zorunluluk olarak algıladığını belirtmektedir:

“Evet, oluyor genelde salonlarda yeni başlayan arkadaşlar... Erkekler aynen. “Hocam ne kullanalım protein tozu kullanalım mı gerek var mı?” diye (K4).”

“Aslında şöyle bir ihtiyaç yoktu yani hani ben proteinimi yemekten alamıyorum da onu kullanayım gibi bir amacım yoktu. Bilmiyorduk işi, herkes protein tozu kullanıyordu ve içimden protein tozu kullanmak geliyordu. O yüzden yani yoksa ben proteini eksik alıyorum da o yüzden kullanıyorum gibi bir amacım yoktu yani. Bu işi duyan bir insan zaten ilk soru ‘protein kullandın mı?’(K5).”

“Mecbur kullanılması gereken şeyler değildir, kullanılmasa da olur, yemekle de yapılabilir. İlk kullandığım zamanlar çok önemli bir etken olduğunu düşünerek ve vücudumu çok iyi geliştirecek bir şey olduğunu düşünerek başladım (K8).”

“Kullanmak tamamen gereksizdir. Ya tabii şimdi ilk zamanlar bilmediğim için dediğim gibi araştırmadığım için sanıyorsun ki işte gittiğinde protein tozu alınca her şey olacak falan... Ama sonra tabii olmadığını öğreniyorsun ve bırakıyorsun (K18).”



#### 4.5.2. Besin takviyeleri hakkında bilgiyi elinde tutan bir kültürel sermaye türü olarak kaslı beden

Vücut geliştirme alanında bedensel sermayenin diğer sermaye biçimlerine dönüşebilme potansiyeli besin takviyesi kullanımı pratiğinde de görülebilmektedir. Nitekim yapılan çalışmalarda vücut geliştirmeci erkeklerin kendilerinden daha kaslı olarak gördükleri diğer vücut geliştirmeci erkeklerden besin takviyeleri konusunda yardım istedikleri belirtilmekte ve bu anlamıyla bedensel sermaye söz konusu alanda bilgiyi elinde tutan kültürel sermaye formuna dönüşebilmektedir (Bailey, 2013, s. 1112; Karaçam, 2015, s. 96; Sawicki, 2016, s. 292). Karaçam (2015) yaptığı çalışmada özellikle vücut geliştirmeye yeni başlayan *acemilerin* alanda yer alan *abilerden* besin takviyeleri hakkında bilgi istediğini ve söz konusu eyleyiciler arasında bu konuda da bir hiyerarşi olduğunu belirtmektedir. Birçok katılımcının deneyimi bu bulguyu destekler bir biçimde alanda besin takviyeleri hakkında bilginin kaynağının kaslı bedensel sermaye olduğunu göstermektedir:

“Var çok var. Hala soruyorlar bıktım artık biliyor musun hepsine cevap vermekten. Zayıflar, şişmanlar bazen kaslılar da soruyor ağabey ne kullandım diyorlar. Öneriyorum genelde (K1).”

“Çok fazla danışan oluyor. Ben de onları yönlendiriyorum. Bana daha çok zayıflar ve şişmanlar danışıyor benim profilimde genelde kilolu kişiler danışıyor. Çok zayıf profili olan yok. Geneli erkek (K2).”

“Tabi oluyor. Genelde evet zayıflar ve kilolu olanlar. Kilolu olanlar karnitin kullansam olur mu diyorlar, zayıf olanlar da protein tozu kullanayım mı diyorlar. Erkekler protein tozu kullanmak istiyorlar, kreatin performans arttırmak için (K3).”

“Tabi tabii ki oluyor. Ben de elimden geldiğince yardımcı olmaya çalışıyorum. Erkeklerinki dediğim gibi hocam ben protein tozu kullanacağım, kilo aldırıcı kullanacağım ne gibi kullanayım, ne şekilde kullanayım, nasıl kullanayım diye soranlar fazla erkekler yani (K6).”

Eyleyiciler arasındaki hiyerarşik ilişkiler ile birlikte bir diğer bulgu vücut geliştirmeci erkeklerin besin takviyelerini bir risk olarak görmemeleridir. Besin takviyeleri hakkında yapılan çalışmalar besin takviyelerinin kullanımının bir takım riskler barındırdığını belirtse de (Timbo, vd., 2006; Maughan, Depiesse ve Geyer, 2007) vücut geliştirmecilerin besin takviyelerinin yan etkileri hakkında yeterince bilgi sahibi

olmadıkları belirtilmektedir (Tian, Ong ve Tan, 2009, s. 165; Slater, Tan ve Teh, 2003, s. 325). Bunun aksine vücut geliştirmecilerin kullandıkları besin takviyelerinin yararlı özelliklerinin daha fazla olduğuna dair yoğun bir inanç içinde olduğu belirtilmektedir (King, 2014, s. 86). Bu durum aynı zamanda hegemonik erkekliğin sağlık davranışı ile de ilişkilidir. Zira erkeklik risk almaktan kaçınmamak ile birlikte (Sancar, 2013) sağlığı önemsememe davranışı ile de ilişkilidir (Galdas, Cheater ve Marshall, 2005; Seidler vd., 2016). Tüm katılımcılar besin takviyelerinin hiçbir şekilde yan etkilerinin olmadığını ve sağlıklarını tehdit etmediklerini belirtmektedir. Doxa bir alanda yerleşik bir biçimde içselleştirilen kurallar ifade edilen bir kavramdır (Bourdieu ve Wacquant, 2003). Bu anlamda alanın *doxası* vücut geliştirmeciler için besin takviyelerinin herhangi bir yan etkisinin olmadığıdır:

“Kesinlikle sağlığı tehdit eden bir yanı yok. Gördüğüm etkiler daha fazla yani yan etkiler hiç görmedim supplementte yok hiç yan etki. Olumlu etkiler gördüm kas gelişimi gördüm ve fiziksel olarak kas gelişimi gördüğüm için psikolojik olarak da etki gördüm (K1).”

“Yan etkisini görmedim, olumlu etkisini illa ki gördüm sonuçta vücuda bir 10 gr protein almak var, 40 gr almak var. İlla ki farkı oluyor protein yani yapı taşı kasın (K5).”

“Kesinlikle asla yan etkisi yoktur supplementlerin. Olumlu etkisini tabi ki gördüm tabi ki. Vücudumun toparlanmasında özellikle antrenman sonrasında vücudumun toparlanmasında ve yorgunluk hissetmememde, antrenman sırasındaki performansımı arttırmamda anlık olumlu etkilerini çok gördüm (K6).”

“Şöyle baktığın zaman kâğıt üzerinde yan etkisi var. Bu zamana kadar hiç görmedim (K7).”

“Supplementlerin kesinlikle sağlığa zararlı bir yanı yok! Tabii insanlar bunları bilmediklerin dolayı diyor ki supplement zararlı. Bence peşin peşin söylenmiş boş söz! (K15).”

Yukarıda yer alan bulgular vücut geliştirme alanında özellikle alana yeni başlayan erkekler tarafından besin takviyesi kullanımının bir zorunluluk biçiminde algılandığını göstermektedir. Dolayısıyla vücut geliştirmeciler arasında besin takviyelerinin kullanımı konusunda da hiyerarşik bir ilişki mevcuttur. Bu ilişki iki yönlü gerçekleşmektedir. Bunlardan ilki yarışmacı vücut geliştirmecilerin vücut geliştirme alanına dair sahip oldukları “bilimsel” bilgi kendilerine alanda yer alan amatörler üzerinde bir iktidar fırsatı vermektedir. Zira katılımcılar kullandıkları besin takviyelerinin “bilimsel” yönüne vurgu yapmakta ve protein tozunun zorunlu bir durum

olarak görülmesini bilimsel bilgidan yoksun “amatör” erkeklere ait bir pratik olarak görmektedir. Alanda bu konu hakkında gerçekleşen bir diğer hiyerarşi ise amatör erkeklerin kaslı bedensel sermayeye sahip yarışmacı erkeklere rıza göstermesi ile ilişkilidir. Bu rıza ilişkisi kaslı bedensel sermayenin besin takviyeleri hakkında sahip olduğu “bilimsel” bilgidir. Nitekim katılımcıların ifadeleri vücut geliştirme alanında kaslı bedensel sermayenin amatörler tarafından onaylı bir şekilde besin takviyeleri hakkında teknik bilgiyi elinde tutan bir kültürel sermayeye dönüştüğüne işaret etmektedir. Bu bağlamda kaslı bedensel sermayenin kültürel sermayeye dönüşmesi üzerinden alanda erkekler arasında hiyerarşik bir ilişkinin varlığı söz konusudur. Bununla birlikte alanda yer alan erkekler kendilerinden daha kaslı olarak gördükleri diğer vücut geliştirmeci erkeklerden besin takviyeleri hakkında bilgiyi elde etmekte ve besin takviyeleri konusunda herhangi bir yan etki görmemektedir.

#### **4.6. Vücut Geliştirmeci Erkeklerin Steroid Kullanım Deneyimleri**

Bu başlık altında vücut geliştirme alanının dinamiklerinden bir diğeri olan steroid kullanımı pratiği incelenmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda elde edilen veriler “Vücut geliştirmeci erkeklerin steroid kullanma nedenleri: ‘Yarışmak için kullanmak zorundasın!’”, “Steroidler hakkında bilgiyi elinde tutan bir kültürel sermaye türü olarak kaslı beden” ve “Steroid deneyimini erilleştirmek: Steroidi “gerçek” erkekler kullanır!” başlıkları altında yorumlanmıştır.

##### **4.6.1. Vücut geliştirmeci erkeklerin steroid kullanma nedenleri: “Yarışmak için kullanmak zorundasın!”**

Hegemonik erkekliği inşa bir alan olarak vücut geliştirmede hegemonik erkekliğin bedensel formu olarak nitelendirilebilen kaslı bedensel sermayeye ulaşmada uygulanan bir diğer pratik steroid kullanımınıdır. Zira steroidler diğer alanlar ile kıyaslandığında vücut geliştirme alanında daha fazla tüketilmektedir (Blouin ve Goldfield, 1995, s. 163; Vardar, Kurt, Vardar, 2004, s. 20). Çünkü vücut geliştirmede başarı daha fazla kas ile ifade edilmektedir. Steroidler ise bedenın kas kütesini arttırmada ve sportif performansı iyileştirmede önemli ölçüde işlevseldir (Kennedy, 2008). Bu nedenle vücut geliştirme alanında nihai amaç olan kaslı bedene ulaşmak amacıyla steroid kullanımı yaygın olarak düşünülmektedir. Zira konu hakkında yapılan çalışmalar vücut geliştirmecilerin sportif performanstan ziyade kaslı bir görünümü elde etme amacıyla steroid kullandığını

belirtmektedir (Wright, Grogan ve Hunter, 2000; Kimergard, 2015; Rezaei, 2017; Kanayama ve Pope, 2018; Asr, vd., 2018; Saeidinejat, vd., 2018). Dolayısıyla kaslı bedeninin bir erkeklik sembolü olarak kurgulanması erkekleri steroid kullanımına teşvik eden en önemli etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Steroid kullandığını belirten tüm katılımcılar daha fazla kas elde etmek için steroidlere yöneldiğini ifade etmektedir. Buradaki vurgu erkeklerin diğer erkekler üzerinde kaslı bedensel sermaye aracılığı ile sahip oldukları iktidarı arttırma çabası olarak yorumlanabilir. Zira erkeklik diğer erkeklikler ile mücadele etmektedir ve bu mücadele içerisinde erkek kendisini hep eksik hissetmektedir; “bu nedenle erkek kendine yetemez, yatışamaz ve doyamaz” (Sökmen, 2004, s. 3). Katılımcıların ifadelerinde ön plana çıkan vurgu, erkeklerin belirli bir süre vücut geliştirme yaptıktan sonra elde ettikleri kaslı bedeninin kendilerini tatmin etmedikleri; bu nedenle steroidlere yöneldiklerini belirtmeleridir:

“Zaten steroide başvurulmasının asıl amacı da daha fazlasını istemek. Bak benim hedefim vardı steroid kullanmadan ulaştım ama daha fazlasını istediğim için steroide başvurdum. Steroid kolaylaştırıyor karaciğer bir günde yapacaksa bir saatte protein enzimi yapıyor. Hormonları güzelleştiriyor %1500 yani hızlı kas geliştirmek amacımız da bu zaten hızlı kas geliştirmek (K1).”

“Bu hormon vücudu bir yerden alıp bambaşka bir yere götürüyor. Naturel olarak ilerledim bir süre ve gelişimim durdu. 20 yaşındaydım, gelişimim durdu. Ondan sonra steroid kullanmaya başladım (K4).”

“Ya valla şimdi bunun cevabı standarttır. Doğal yollarla bir yere gelirsin, bir yerde durur ve bir yerde durduktan sonra bunlarla devam edersin. Budur yani budur zaten. Bir tık daha üstü olmak istiyorsun tabii büyümek anlamında (K10).”

Katılımcılardan K17 yukarıda yer alan katılımcılar gibi steroidleri kaslı bir bedene erişmek için kullandığını belirtmektedir. Bununla birlikte K17 bir sonraki aşamada tartışılacağı üzere yarışmalarda belirli dereceler elde etmek için steroid kullandığını ifade etmektedir. Söz konusu katılımcının ifadesi steroid kullanımının yarışmadan sonra bırakılması ile oluşan beden memnuniyetsizliğine işaret etmektedir. İngiltere’de yapılan niteliksel bir araştırmada, steroid kullanıcıların ilgili maddeleri kullanmasındaki temel nedenin sportif başarıdan ziyade, bedensel memnuniyetsizlik olduğu, gündelik yaşam ve spor alanında daha iyi görünen bir beden elde etmek olduğu belirtilmektedir (Kimergard, 2015, s. 289). Bu durumun erkeklik ile ilişkisi düşünüldüğünde, erkeklerin steroid kullanmalarındaki bir diğer nedeninin sahip oldukları erkeklik kimliğini

kaybetme korkusu olduğu anlaşılmaktadır. Kandiyoti'nin (1987, s. 327) belirttiği üzere, hegemonik erkeklik sürekli olarak kaybedilme riski barındırdığından erkekler tarafından dinamik bir biçimde yeniden üretilmek zorundadır. Vücut geliştirme alanında hegemonik erkekliğin taşıyıcısı olan kaslı bedensel sermayenin kaybedilmesi, bir anlamıyla erkekliğin kaybedilmesi olarak anlaşılmaktadır (Klein, 1995, s. 115). Zira önceki bölümlerde tartışıldığı gibi erkekler kaslı bedenlerini kaybetmekten ve zayıf olarak etiketlenmekten oldukça rahatsızlık duymaktadır. Bu bağlamda erkekliği kaybetme korkusu bir anlamıyla K17'nin ifadelerinde erkekleri steroid kullanıma iten bir etmen olarak görülmektedir:

“Şimdi ilk başladığımda şöyle söyleyeyim kilo 72 idi kollarım 32 cm di şimdi kilom 106 oldu kol cm olarak 48 ile 50 olarak değişiyor şu anda. Yani vücut yapısı inanılmaz büyüdü yani yaklaşık bir yarım insan ekledim diyebilirim öyle söyleyeyim sana. Yarışma dönemine gittiğim dönemde formum çok iyi oluyor ve o formdan sonra o formu kaybettikten sonra bir insanın sana “ya hocam senin 2 ay önce karın kasların vardı şimdi yağlanmışsın” demeleri insanın psikolojisi falan çok değişiyor... Formu kaybettiğim zaman o formu yakalamak için belli bir steroid kürü kullanma ihtiyacı yine hissediyorsun (K17).”

Yukarıda yer alan bulgular erkeklerin kaslı bedensel sermayeye elde edebilmek adına steroidlere yöneldiğini göstermektedir. Bununla birlikte vücut geliştirmeci erkekler tarafından steroidlerin kullanımındaki en temel amaç katıldıkları yarışmaları kazanmaktır. Spor erkeklerin mücadele ettiği bir alana işaret etmektedir (Clarke ve Clarke, 1985, s. 67) ve sporun rekabetçi doğası bu mücadeleyi kazanabilmek için erkekleri bir takım riskli pratiklere yönlendirmektedir (Sancar, 2013, s. 255). Dolayısıyla hegemonik erkeklik idealine ulaşmanın özellikle spor alanında erkekleri her türlü psikolojik ve fizyolojik riskler ile karşı karşıya getirmektedir (Kidd, 1990, s. 40). Bununla birlikte sporun ne pahasına olursa olsun kazanma söylemi (English, 2017, s. 187) bir spor dalı olarak vücut geliştirme alanında erkekleri çeşitli riskler ile karşı karşıya bırakmaktadır. Bu riskli pratiklerden biri olan steroid kullanımı vücut geliştirme yarışmalarında katılımcıların ifadelerinden de kolaylıkla anlaşılacağı üzere oldukça yaygındır. Vücut geliştirme yarışmaları yaygınlaştığı 1970'lerden günümüze farklı kriterlerde beden ölçütleri kullanmıştır ve özellikle günümüze gelindiğinde yarışma dallarında aranan beden tipolojisi aşırı kaslı ve yağsız olarak istenmeye başlanmıştır (Klein, 1995, s. 109). Bu bilgi göz önünde bulundurulduğunda erkeklerin yarışmaları kazanabilmek adına steroid kullandığını söylemek mümkün olmaktadır. Yarışmacı bir

vücut geliştirmeci olmak vücut geliştirme kültürü içerisinde erkekleri hiyerarşik olarak üst basamaklara taşımaktadır (Liokaftos, 2017, s. 98). Yarışma dinamiği hegemonik erkeklik bağlamında düşünüldüğünde, erkekliğin diğer erkekler ile ilişkisel bir biçimde kurulduğunu göz ardı etmemek gerekmektedir. Zira erkeklik her zaman diğer erkekler nezdinde onay bekleyen bir erkekliktir (Bourdieu, 2015c, s. 76) ve belirli uzamlara gönderme yapan hegemonik erkeklik aynı uzam içerisinde yer alan “öteki” erkekler tarafından rıza gösterilen bir kimliktir. Bu anlamıyla hegemonik erkeklik kimliğini pekiştirebilmek alanda yer alan diğer erkekler üzerinden gerçekleşmektedir. Bu mücadele ilişkisi erkeklerin yarışmalarda elde edilen derecelere sahip olarak, diğer erkekler üzerinde tahakkümünü meşru kılmaktadır. Bir kişi hariç tüm katılımcılar steroid kullanım nedenlerini yarışmalarda dereceler elde edebilmeye bağlamaktadır. Antonopoulos ve Hall (2016, s. 703) vücut geliştirmeci erkeklerin steroid kullanımını alanda örtük bir biçimde var olan erkeklik yarışının kazanılmasıyla ilişkilendirmektedir. Yarışmalarda belirli dereceler elde etmek vücut geliştirmede diğer erkekler üzerinden bir iktidar sağlamak ile ilişkilendirilmektedir. Dolayısıyla erkekliğin diğer erkekler üzerinden kurulması vücut geliştirme yarışmaları alanında steroid kullanımı ile yakından ilişkilidir. Bununla birlikte katılımcıların ifadelerinde yarışmalarda belirli bir derece elde edebilmenin önkoşulu steroid kullanımını meşru kılan bir neden olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna karşılık katılımcılardan K14 bir yarışan bir vücut geliştirmeci olarak steroid kullanımını bir önkoşul şeklinde algılamamaktadır. Fakat bulgular ağırlıklı olarak erkekler arasında steroid kullanımının yarışmalar için bir *doxa* olduğunu göstermektedir:

“Ama eğer kişi bir profesyonelse yurtdışında ulusal bazlı yarışmalara katılıyorsa ya da yapmak istiyorsa bu yönlü de mutlaka bu vücuda giriyor yani bu kaçınılmaz bir son Ama yani bu nasıl yetersiz oluyor sizin için? Yetersiz olmasının sebeplerinden birisi yanınızdaki insanların artık çok fazla kullanması ve sizi egale etmesi yani sizi yenmesi tamamen bunun üstüne artık. Avrupa’ya gidiyorsunuz siz natural olarak gidiyorsunuz mesela ama oradaki bütün ülkeler bu ilaçları kullanarak sizi geçiyor. Bu da doğal olarak hem sizi düşürüyor hem de sizin oraya milli takımda bir başarı alamadığınızda takımın da başarısı düşüyor. Rekabetin doğası gereği kesinlikle yani (K2).”

“Yarışmaya girmeye ihtiyacı hissettim, insan artık yerinde saydığı zaman yani olmuyor. Yani hedefimde yarışma vardı onun için kullanmaya karar verdim. Yarışmada kullanamazsanız muvaffak olamazsınız keşke böyle olmasa. Dünyada bütün herkes bunu yapıyorken siz yapmazsanız ülkeyi temsil edemezsiniz. Diğerleri 2-0 önde başlıyor yani.

İnkâr etmek saçmalık kullanmıyorum demem çünkü yarışmada kullanmıyorum diyen yalan söyler (K3).”

“Yarışmak için kullanmak gerekir neden gerekir? Çünkü yarışacağın adam kullanıyor onun gibi olmak için onunla eşit olman lazım o yüzden kullanman lazım... Çünkü istediğin deri inceliğini istiyorsan kas hacmi istiyorsan anabolik girmen lazım (K4).”

“Ben yarışma için kullandım. Normalde 22 - 23 yaşında kullanmayı düşünüyordum başlamayı düşünüyordum ilaca ama bir defa gittik oraya (yarışmaya) izlemeye gördük rakipleri kullanmamız gerektiğini anladım yani. Bir daha yarışacağım için kullandım yani. Yarışma alanına gittiğin zaman koskoca bir “dopinge hayır” yazısı var her gittiğimde vardı ve içeri gidiyorsun giriyorsun içerisi testosteron kokuyor herkes (tüm yarışmacılar) kullanıyor yani (gülüyor). İmkânsız yani o kuruluğu yakalamak. Yani o vücudu yakalamak imkânsız (K5).”

“Öncelikle ben kendi şahsım adına mesela milli sporcu olarak yasaklı madde kullanmıyorum. Ama bir yarışmacı vücudunu bilirse eğer ne bileyim beslenmesini, aklıma ne geliyor başka maddiyatla ilgili bu beslenmesine ayırdığı bütçe, zaman, diyet bunların hepsi ile birlikte ilaçsız vücut geliştirme yapabiliyor ve derece de alabiliyor bunu ben kanıtladım. Bunlar olmadan vücut geliştirme yapılamaz falan böyle bir şey zaten yok (K14).”

Yukarıda yer alan bulgular steroid kullanımının yarışmacı vücut geliştirmeciler arasında yaygınlığını göstermektedir. Klein (1995, s. 109) yarışma kriterlerinin oldukça fazla bir kas kütlesi istemesi nedeniyle yarışmacı vücut geliştirmecilerin steroid kullanım oranlarının oldukça fazla olduğunu belirtmektedir. Ancak steroid kullanımının daha çok profesyonel vücut geliştirmeciler arasında yaygın olduğu düşünülse de, daha fazla kas kütlesine sahip olmak isteyen amatör vücut geliştirmeciler arasında da yaygın bir olgu olduğu bilinmektedir (Kennedy, 2008; Leifman, vd., 2011; Hackett, Johnson ve Chow, 2013; Parkinson ve Evans, 2006; Ip, 2011; Wanjek, vd., 2007). Bu bağlamda kültürel olarak kaslı beden bir erkeklik sembolü olarak yer etmesi (Wacquant, 1995b) yarışmacı olmayan vücut geliştirmeci erkekleri de steroid kullanımına iten bir faktör olarak düşünülebilmektedir. Dolayısıyla bir anlamıyla hegemonik erkeklik ideal tipini yaklaşmak isteyen erkekler steroid kullanımına yönelmektedir. Katılımcıların ifadelerinden de anlaşılacağı üzere, yarışmacı olmayan vücut geliştirmeciler arasında steroidlerin ne denli yaygın olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte steroid kullanıcılarının birçoğu genç erkeklerden oluşmaktadır. Nitekim yapılan çalışmalar özellikle genç erkekleri steroidlere yöneldiğini belirtmektedir (Kanayama, Hudson ve

Pope, 2008; Sagoe, vd., 2014; Pope, vd., 2014; Abrahin, Sousa ve Santos, 2014). Hegemonik erkeklik diğer erkekler ile sürekli olarak rekabet eden bir yapıya işaret eder (Connell, 2005). Erkeklerin erkeklik kimlikleri inşa etmek için steroid kullanmaları belirli riskleri de meydana getirmektedir. Zira steroidler bedensel performansı geliştirmede ve bedenin kaslılığını arttırmada önemli ölçüde “yararlı” iken (Kennedy, 2008) aynı zamanda birçok sağlık problemini de beraberinde getiren oldukça riskli bir pratiğe işaret etmektedir (Ünal ve Ünal, 2003; Melnik, Jansen ve Grabbe, 2007; O’Hagan ve Walton, 2015; Kanayama, Hudson ve Pope, 2008). Dolayısıyla erkeklerin erkekliklerini inşa etmek için girdikleri bu mücadele sağlıklarını tehdit etmektedir. Bir başka deyişle vücut geliştirme alanında steroid kullanımı, erkeklerin alandaki tabi konumlarını hegemonik konumlara taşıyabilme potansiyeline sahip riskli bir pratik olarak düşünülebilmektedir (Andreasson ve Johansson, 2016, s. 9). Nitekim Atay’ın (2004) belirttiği gibi erkeklik hegemonik erkekliği kazanmak için bir mücadeledir ve aslında hegemonik erkeklikten en çok erkekler zarar görmektedir. Katılımcıların ifadeleri yarışmacı olmayan vücut geliştirmeciler arasında steroid kullanımının yaygınlığına ve bu yaygınlığın daha çok genç erkekler arasında olduğuna işaret etmektedir:

“İnsanlar ilaç satmak için daha yeni başlayanlar yani satmaya çalışıyor. “Üyelik artı ilaç” yani artık menü gibi oldu böyle bir duruma geldi. Ne kadar çok satış yaparsa o kadar çok kazanacak tabi. İnsanlara olmadık dozajlar yükletiyorlar (K3).”

“Özellikle yaş problemi var, çok küçük yaşta bunu kullanıma gelmeye çalışıyorlar, bunları uzak tutmaya çalışıyorum. Erkekler daha fazla genellikle lise çağındaki genç erkekler daha fazla oluyor hem ilaç tüketimine yatkın olanlar (K8).”

“Özellikle 20 yaş altı geliyor bana 25 yaş altının kullanmasını hiç doğru bulmuyorum. Öyle görüyorum ki internette ilaç muhabbetleri falan yani çocuk 17 yaşında kür muhabbetleri yapıyor. İlaç kullanımı yaşının çok aşağılara düştüğünü söyleyebilirim, ilaç kullanımı arttı (K13).”

“Şimdi normal insanlara gelecek olursak bu yaygın kendi içerisinde çok fazla yayıldı çok fazla yayıldı, çok fazla kullanım var. Yarışmasa bile yarışma hedefi olmayan kişi bile sadece görüntüsünü güzelleştirmek amaçlı kendi sağlığından olma riskini kabul edip bu ilaçları kullanıyorlar. İnsanlarda şu an çok yaygın daha sporu hayatında hiç yapmamış bir kişi bana “hocam ben vücut geliştirme yapacağım işte ilaç kullanıp bir an önce vücudum olsun istiyorum” diyip işte bir an önce kestirmeden kullanmak kolay yoldan vücut sahibi olmak için bu tarz şeylere talep çok arttı (K14).”



“Yaş grubu olarak daha çok 20 ile 25 yaş arası öğrenciler. İnsanların zaten spora başladıkları zaman ilk sordukları şey “nasıl çabuk yapabiliriz?” oluyor. Hep böyle söyleniyor (K15).”

Yukarıdaki bulgular vücut geliştirme alanında yarışmacı vücut geliştirmeciler arasında steroidlerin yaygınlığına işaret etmek ile birlikte, steroid kullanımının erkeklik mücadelesinde üst basamaklara tırmanabilmek için erkeklerin ödediği bir “bedel” olduğunu göstermektedir. Nitekim erkekler yarışmalar ile elde ettikleri dereceler ile vücut geliştirme topluluğu içerisinde saygın bir konum kazanmakta (Liokaftos, 2017) ve bu anlamıyla “onaylanmış” bir erkek olabilmektedir. Bu onayı kazanabilmek ise katılımcıların ifadelerinden de anlaşılabilceği üzere, steroid kullanmaktan geçmektedir. Bununla birlikte steroid kullanımı amatör ve rekreasyonel vücut geliştirmeci erkekler arasında da yaygındır. Zira kaslı bedensel sermayeye erişmek için hızlı bir çözüm gibi görünen steroidler, erkeklerin kaslara sahip olmalarını dolayısıyla hızlı bir biçimde erkeklik kimliklerini inşa etmelerini sağlamaktadır. Hegemonik erkeklik idealine bir başka deyişle kaslı bir bedene yaklaşmak isteyen erkekler bu anlamıyla sağlıklarını tehdit eden steroid pratiklerine yönelmektedir. Dolayısıyla erkeklik krizini bertaraf etmek erkeklerde yeni bir sağlık krizine neden olmaktadır.

#### **4.6.2. Steroidler hakkında bilgiyi elinde tutan bir kültürel sermaye türü olarak kaslı beden**

Vücut geliştirmecilerin steroid kullanma nedenlerinden sonra bir diğer önemli soru bu maddeler hakkında bilgi kaynaklarının ne olduğu ile ilgilidir. Katılımcıların ifadelerine bakıldığında steroidler hakkında danışılan aktörlerin vücut geliştirme alanında yer alan diğer erkekler olduğu görülmektedir. Dolayısıyla vücut geliştirme alanında bedensel sermayenin kültürel sermayeye dönüşmesi steroid kullanımında da görülmektedir. Zira spor salonunda gizli bir sohbet ağı olduğunu belirten Klein’e (1995, s. 111) göre vücut geliştirmeciler steroidler hakkında bilgileri kendilerinden daha deneyimli olarak gördükleri vücut geliştirmeci erkeklerden söz konusu sohbet ağı aracılığı ile sağlamaktadır. Bu anlamda kaslı bedensel sermaye teknik bilgiyi elinde bulduran bir kültürel sermaye gibi hareket edebilmektedir. Kaslı beden steroidler konusunda teknik bilgiyi elinde barındıran bir kültürel sermayeye dönüşebilmesi katılımcıların ifadelerine göre deneyim ile ilişkilidir. Zira Monaghan (1999b, s. 715) vücut geliştirme alanında deneyim temelinde sahip olunan steroid bilgisinin alanda

güvenilir bir bilgi şeklinde algılandığını belirtmektedir. Bu bağlamda vücut geliştirmeci erkekler arasında yarışmanın niceliğine göre hiyerarşik bir ilişki söz konusudur. Zira katılımcıların steroid konusunda danıştığı eyleyiciler kendilerinden çok daha fazla yarışma kazanmış diğer vücut geliştirmecilerdir. Katılımcıların ifadelerinde dikkat çeken bir diğer nokta ise yarışmacı olmayan ve yarışmacı vücut geliştirmecilerin arasındaki hiyerarşik mesafedir. Katılımcılar steroid hakkında bilgi alışverişlerini yarışmacı vücut geliştirmeciler ile gerçekleştirmekte, bunun karşısında yarışmacı olmayanların steroid bilgisine güvenmemektedir. Dolayısıyla alanda bedensel sermayenin steroidler hakkında teknik bilgiyi temsil eden bir kültürel sermayeye dönüşmesi kazanılan yarışmalar aracılığı ile gerçekleşmektedir.

“Tabii aldım. Şöyle söyleyeyim zaten hoca bu işi gerçekten yapıp araştıran hocalarla kullanmaya başladım diğer vücut geliştirmeci erkek hocalardan yardım aldım. Bu işi gerçekten bana anlatarak kendi üstünde denemiş ve makaleleri okumuş, yurtdışındaki dereceleri olan sporcularla sürekli iletişim halinde olan hocalardan destek alarak steroid kullanmaya başladım (K2).”

“Tabi ki yardım aldım. Bu işi daha önce profesyonel olarak yapan hocalardan destek aldım ilk başlarda. Ama dediğim gibi bu işi hiç bilmeyen, yarışma geçmişi olmayan kimseyle fikir alışverişi yapmadım yapmam da! (K6).”

“Ben 17 yaşındayken zaten bütün steroidlerin dünyadaki listesini çıkarmıştım. O yüzden çok fazla ilaca yani ilaç bilgim çok fazla normalde. Sadece kitaplar yetmiyor. Bu tarz şeyleri bilen insanlardan da öğrenmek gerekiyor. Benim bildiğim insan, benim öğrendiğim insanlar işte belli bir dönem yurtdışında yaşamış orada öğrenmiş hocalardan. Bu işleri aslında yani öğrenebileceğiniz kişiler bu işte tecrübe kazanmış, yarışma yapmış, şampiyon olmuş vücutçulardır yani insanlardır yani (K11).”

“Ben bilinçli tabii ki bu işi çok uzun yıllar yapan insanlardan danışarak öğrenerek yaptım. İlaçları ayrı alıyorsun kullanıma ayrı ödüyorsun çünkü kullanımı yarışmayanlar bilemez kesinlikle rehberlik söz konusu bu durumda olmak zorunda (K13).”

“Ben kendi hocama güvendim. Kendi hocama güvenden sonra tamamen geçmişteki şeyleri araştırdım hocamın ve ondan sonra tamamen başlamaya karar verdim. Şimdi şöyle bu steroid kullanma size yarışan bir hocanın önerisi ile olması lazım (K17).”

Yukarıda yer alan bulgular vücut geliştirme alanında steroidler hakkında güvenilir bilgi kaynağının “deneyimli” vücut geliştirmeciler olduğuna işaret etmektedir. Bu bilgi kaynağı o denli güvenilir olarak görülmektedir ki katılımcılar doktorların ve

sağlık profesyonellerinin steroidler hakkında yeterince bilgi sahibi olmadıklarını belirtmektedir. Vücut geliştirmeci erkeklerin tıbbi bilgiyi önemsememesi bir anlamda steroidler konusunda profesyonel bilginin kimin elinde olduğu sorusunu ortaya çıkarmaktadır. Zira Monaghan (1999b) vücut geliştirme alanında tıbbi bilgi ile vücut geliştirmeci erkeklerin sahip oldukları deneyim bilgisi arasında bir mücadele olduğunu, vücut geliştirmecilerin tıbbi bilgiyi küçümsediğini ve vücut geliştirmecilerin doktorları dışladıklarını belirtmektedir. Yapılan çalışmalar vücut geliştirmeci erkeklerin steroidlerin yan etkilerinin alan dışı kişiler tarafından abartıldıklarını düşündüklerini göstermektedir (Wright, Grogan ve Hunter, 2000; Kimergard, 2015). Katılımcıların ifadelerinden de anlaşılabilir olduğu gibi tıbbi bilgi vücut geliştirme alanında “alan dışı” olarak ifade edilmektedir. Bu durum Monaghan’ın (1999b, s. 708) belirttiği üzere vücut geliştirme alanında tıbbi bilgi otoritesinin eridiğini göstermektedir. Zira katılımcılar kendi deneyimleriyle sahip oldukları bilginin tıbbi bilgi karşısında üstünlüğüne vurgu yapmaktadır:

“Benim dayım ortopedi profesörü çok da iyi bir doktor. Birçok ortopedistin hocasıdır. Her görüştüğümüzde “aman ha steroid kullanmıyorsun değil mi?” diye soruyor ben de “yok kullanmıyorum” diyorum. Şimdi tartışmaya dayımla girmenin çok anlamı yok, profesör olduğu için bir şeyin aksini savunmak biraz ukalalık anlamına gelecek. Onun için de “yok dayımcım” diyorum geçiyorum. Ama onun öğrencisi vardı mesela dedim ki steroid kullanayım dedim ne olur dedim yok dedi onu kullanma dedi. Kemik gelişimini durdurur kullanma dedi. Ben de *growth* kullanayım dedim hiç de kullanmamıştım o sırada. Yok ya dedi. Bir doktorun benim görüşüme sahip olabilmesi için kendi bilgisi yeterli değil, spor yapması gerek, bu sporu biraz yapması gerek. Çünkü onlar farklı inceliyor üniversitede (K3).”

“Hocam yarışma zamanı sürekli test verdiğim için aile hekiminin yanına gidiyordum. Bana ne yapıyorsun diye soruyordu. Protein tozu kullanıyordum diyordum steroid desem olmazdı. Böbrek değerlerim yüksek çıkmaya başladı, karaciğer değerlerim yüksek çıkmaya başladı falan. Sonra dedi bana gerçekten ne kullanıyorsun? Hocam dedim yanlış anlamazsanız anlatayım oo dedi öleceksin yok sen şöyle falan. Siz ne biçim sporcusunuz? Bana bakmayı reddetti ben de özel hastaneye gittim. Sonra değerlerin çok kötü yakında bu böbrekler iflas eder falan. Sonradan nasıl geri toplayacağımızı biliyoruz ama gittim doktora yine bak bakalım ne olmuş diye gittim. Baktı değerlerime hepsi ortalama hepsi de kendisi de şaşırıldı. Onlar çok şey bilgili değil hocam bu tecrübe ile alakalı (K4).”

“Türkiye’de doktora bile sorsan bunun ne işe yaradığını doktor bile bilmez ki! Yok, doktorla hiç paylaşmadım. Doktor bile bunun ne işe yaradığını, nasıl olacağını bilmiyor genel olarak bilmemesi normal (K5).”

“Birçok doktor bana gelip ilaç soruyor, bu işi biz bilmiyoruz ya hani çok komik değil mi? Hangi ilacımı kullanmalıyım? Yani fizyoloji hakkında adam benden bilgi almaya çalışıyor. Adam bu işe yıllarını vermiş bu alanda uzmanlık kazanmış benden fizyoloji hakkında daha çok bilgi sahibi. Hangi testleri yapması gerekli, hangi tahliller gerekli diye bana soruyorsa şimdi siz düşünün olay nerelere gitmiş! (K9).”

“Doktorlarla paylaşmadım çünkü doktorlar bize açıkçası biraz terstir çünkü onların bakış açısı yani bilmezler bunu, protein tozuna bile zararlı derler. O yüzden çok doktorla konuşmuyorum bu konu hakkında (K18).”

Vücut geliştirmeci erkekler doktorlar ile birlikte alan dışında yer alan diğer aktörlerin steroidler hakkında geliştirdikleri olumsuz tutumların abartılı yargılar olduğunu düşünmektedir. Katılımcılar steroid kullanımının yan etkilerinin olduğunu belirtmek ile birlikte “bilinçli” kullanıldığında steroidlerin herhangi bir risk barındırmadığını vurgulamaktadır. Monaghan (1999b, s. 715) steroid bilgisi konusunda deneyim temelinde sahip olunan steroid bilgisinin alanda güvenilir bir bilgi şeklinde algılandığını belirtmektedir. Katılımcılar alanda yer alan “deneyimli” kişilerden sağladığı steroid kullanımı şeklinin riskli bir pratik olmadığını belirtmektedir. Dolayısıyla alanda yer alan deneyim bilgisine başvurmak bir anlamıyla potansiyel riskleri de önlemek anlamına gelmektedir:

“Olumsuz bir etki Allah’a şükür şu ana kadar hiç yaşamadım. Yarışma döneminde kullandığım için aşırı sert bir diyet yaptığım için belirli bir süreçte sinirlilik, gerginlik gibi bir yan etkisi oluyor bende. Ben dedim ya bilinçli kişiler ile bu işi yaptığım için kendimi bu konuda hazırladım hep olaya bu şekilde yaklaştığım için hiç kendim zarar görmedim yani (K2).”

“Yani aldığım sonuçlar her zaman verdiğim emekler doğrultusunda beni tatmin etti yani her zaman. Riskli mi şöyle söyleyeyim riskli değil aslında. Kendini dediğim gibi bu işte bilgi sahibi olmuş, bu işte bilgisine güvendiğin bir insanla bu işi yaparsan asla riskli değil (K6).”

“Bu işin yani uzmanlarından bilgi almıyorlar da bu işle uğraşan aptal insanlardan bilgi alıyorlar. Bizim insanımızın temelinde cahillik yattığı için okumadıkları için buna yansıyor. O yüzden böyle böyle sorunlar çıkıyor (K15).”

Yapılan çalışmalar steroidlerin uzun dönem kullanımının dermatolojik, kardiyolojik, endokrinolojik, psikiyatrik hastalıklara ya da tümöral vakalara yol açarak sağlığı ciddi anlamda tehdit ettiğini belirtmektedir (Ünal ve Ünal, 2003, s. 192; Melnik, Jansen ve Grabbe, 2007, s. 110; O’Hagan ve Walton, 2015, s. 6). Buna karşılık erkeklerin büyük çoğunluğu steroidlerin yalnızca jinekomasti, ruhsal sorunlar ve cinsel iktidarsızlık gibi sorunlara neden olabileceğini ifade etmektedir (Saeidinejat, 2018, s. 2). Hegemonik erkeklik aktif bir beden üzerinden kurulan ve bu nedenle erkekliğin icra edilmediği yaşlılık ya da hastalık gibi durumları dışlayan bir yapılanmadır (Özbay, 2013, s. 190). Hegemonik erkekliğin bu özellikleri katılımcıların ifadelerinden de anlaşılabilir. Üzere erkeklerin steroidlere karşı geliştirdikleri riskleri şekillendirmektedir. Fox (1998) risklerin sosyal inşalar olduğunu ve risk algısının kültürden kopuk bir biçimde gelişmediğini belirtmektedir. Zira katılımcıların risk algıları bir toplumsal cinsiyet olarak erkeklik ile oldukça ilişkilidir. Aktif bir cinsel yaşam, seksüel güç ve heteroseksüellik ile ifade edilen hegemonik erkekliğin (Cheng, 1999) kazanılmasının koşullarından birisi bir kadını hamile bırakmak ile birlikte sürekli olarak kadınlıktan kaçmaktır (Gilmore, 1990, s. 221). Bu kadınlıktan kaçış hali öncelikle penisin ve testislerin sahip olduğu simgesel iktidardır. Zira biyolojik olarak penisin ve testislerin varlığı erkeklik ve kadınlık arasında sınırları çizen bir simgeye işaret etmektedir (Martino ve Pallotta-Chiarolli, 2003). Bu nedenle kısırlık (Gannon, Glover ve Abel, 2004, s. 1169) ya da erkekliğin cinsel gücünü simgeleyen penis boyunun küçülmesi ve penis disfonksiyonu (OliFFE, 2006) erkekler tarafından erkeklik kimliğini tehdit eden bir durum olarak algılanmaktadır. Bununla birlikte toplumsal cinsiyet rejiminde kaslı beden bir erkeklik kimliği normudur (Bordo, 1999, s. 185; Wacquant, 1995b) ve kaslı bir bedenin görünürlüğünü engelleyen durumlar erkek topluluğu içerisinde “yeterince erkek olamamak” şeklinde algılanmaktadır. Örneğin erkeğin meme yapısının genellikle hormonlarda yaşanan bir değişim sonucunda kadın memesi şeklinde yağlanması olarak ifade edilen jinekomasti hastalığı erkekler tarafından bir sağlık kaybı olmaktan ziyade bir erkeklik kaybı şeklinde algılanmaktadır (OliFFE, 2006, s. 417). Katılımcılardan K1 steroid kullanımına bağlı olarak cinsel iktidarsızlık ve psikolojik sorunlar yaşadığını belirtmektedir. Bununla birlikte K1 ve diğer katılımcılar her ne kadar steroidlerin yan etkilerinin abartıldığını belirtse de, erkeklerin toplumda steroidler hakkında gelişen tutumlardan erkeklik kaybı riskleri ile ilişkili olanları filtreledikleri gözlemlenmektedir:

“Çok olumsuz etki yaşadım. Cinsel ilişkiye giremedim. Kız çağırdım evime yapamadım. Hem psikolojini etkiliyor hem de vücudundaki organları etkiliyor yani ama en çok penisi etkiliyor yani. Allah korusun Fahrettin’e (Eskişehir’de vücut geliştirme alanında bilinen bir sporcu) bir adamlar gidiyor yani, adam kısır test sonuçlarını getirdi adam kısır. Ben bir ara basıyorum sen düşünüyor musun sağlık elden gidiyormuş, toparladım bilinçlendim. Sinirleniyordum bir şeye gidip iğne basıyordum ha bak onlar da çok sakat, günlük miligram ayarlamazsan var ya bittin! 250 vuruyorsun tamam kal 500 çıkınca ilerideki yan etkiler de artıyor. Bilinç olmazsa kanser de olursun, af edersin penisi kaybedersin çok arkadaşım var. Çok alırsan yan etki görürsün, spermin azalır, prostat olur. Ereksiyon kanalları var tıkanıyor onlar steroid küründe dışarıdan kimyasal aldığımız için tıkanıyor. Ben de öyle bir şey yaşadım libido düşüklüğü yapıyor, penis kalkmıyordu üzülüyordum ama şimdi öyle bir şey yok. Kürü vurdun bitti ama yok tedaviyi yapmazsan bittin, kısır kalırsın. Psikolojiye geri dönersek böbrek üstü bezler falan var ya onların hepsi psikolojiyi de etkiliyor, şimdi sinir sistemin de bozulunca duygu değişimin oluyor bir nevi bipolar oluyorsun gülerken ağladığımı biliyorum, ağlarken güldüğümü biliyorum. Testosteron çok alınca mesela harbiden duygu durum bozukluğu yaşıyorsun, doğuştan fazla varsa testosteron birisinde onda da olur bu durum zaten. Saldırganlık, agresiflik, patlamalar... Mesela ben steroid alırken annem bana “K1” diyordu ben de “ne var be” falan diye böyle patlıyordum eskiden ama şu an öyle değil. İlk başlarda ama sinirleniyorum sana sinirleniyorum eve gidiyorum iğne basıyorum. O zamanlar çok fenaydı psikolojim. (K1).”

“İlla ki tepkiler oluyor. İşte zararlı, çocuğun olmayacak falan gibi (K5).”

“Tabi ki yani şöyle özellikle mesela erkekler arasında şöyle bir şey var. Vücut geliştirme yapanların cinsel performansının olumsuz yönde etkileneceği ona yönelik bir söylem vardır. Bu da yanlış bir bilgidir bu da aslında steroid kullandığın dönemde cinsel performans düşüklüğü yaşamazsın tam tersine dışarıdan hormon takviyesi aldığın için cinsel performansı yükseltir. Steroid kullandığın zaman aldığın testosteron hormonu sen kısır insanlara verilen ilaçları alıyorsun sen. Kısırlık tedavisinde kullanılan ilaçlar bunlar (K6).”

“Halk arasında vücut geliştirmeci erkekler steroid kullanan cinsel olarak erkekler böyle oluyor tarzı konuşmalara maruz kalırsın. Şöyle söyleyeyim ben iki yıl milli takımda yarıştım hiçbir bozukluğum da olmadı çok şükür, arkadaşlarımda da olmadı. Olsaydı zaten çocuğumuz da olmazdı. Çok şükür sağlıklı çocuklarımız var (K7).”

“İlla ki riskli şeyi var erkeklik hormonu alıyorsun sonuçta testosteron ileride kısırlığa kadar yolu var bunun, saç dökülmesi, jineko ıvır zıvrı. Yani şeyden sonra tabii libido düşüyor biraz bu belli zamanlarda (K16).”

#### **4.6.3. Steroid deneyimini erilleştirmek: Steroidi “gerçek” erkekler kullanır!**

Vücut geliştirme alanında anabolik ve androjenik steroidlerin kullanılması ile erkeklik ilişkisi düşünüldüğünde, hegemonik erkekliğin baskın söylemlerinden biri olan risk alma ve sağlığı önemsememe davranışı vücut geliştirmeci erkeklerin sağlıklarını tehdit eden söz konusu kimyasalları tüketmesine neden olan bir unsur olarak görülebilmektedir (Monaghan, 1999b, s. 707). Zira hegemonik erkeklik ideali risk alabilen, cesaretli ve agresif bir kişiliğe gönderme yapmaktadır (Sancar, 2013). Bu nedenle erkekler toplumda başarı kazanarak, saygın bir konum elde ederek, askerlik gibi riskli işleri yaparak ya da en azından güç isteyen riskli sporlar ile uğraşarak erkeklik kimliklerini pekiştirmeye yönelmektedir (Klein, 1995, s. 115). Bu bağlamda vücut geliştirme alanında yer alan risklerden biri de steroid kullanımınıdır. Nitekim yapılan çalışmalar steroidlerin kalp, damar, karaciğer hastalıkları gibi fizyolojik riskler barındırmak ile birlikte psikiyatrik hastalıklara da neden olabildiğini göstermektedir (Ünal ve Ünal, 2003; Melnik, Jansen ve Grabbe, 2007; O'Hagan ve Walton, 2015; Kanayama, Hudson ve Pope, 2008). Vücut geliştirme alanında steroid kullanımı pratiğinde de yarışmacı vücut geliştirmeciler, yarışmacı olmayan vücut geliştirmeciler ile aralarına hiyerarşik bir mesafe koymaktadır. Zira erkek olmak bir anlamıyla risk almaktan kaçınmamak (Collinson ve Hearn, 1994, s. 2 – 3) ile ifade edilmektedir. Bu bağlamda erkekler sağlık ihtiyaçlarını görmezden gelerek ve bir takım sağlık riskleri alarak kendilerini daha güçlü bir erkek olarak inşa etmektedir (Courtenay, 2000, s. 1397). Bu durumda vücut geliştirme alanında başarı elde etmek için risk almaktan kaçınmayan “güçlü” erkekler yarışmacı vücut geliştirmeciler olmaktadır:

“Ama dezavantajları var sinir denen bir şey kalmaz insanda. Anksiyete yapar, duygu değişimi yapar bipolar yapar. Ama tabii işi bilmiyorsan kafayı sıyrırırsın öyle her baba yiğidin değil harcı ilaç kullanmak. Ben kalpten ameliyat olmuş bir insanım steroidler kalp krizine davetiye kapı açmak demektir ama bilinçsiz kullanırsan. Bilinçli kullanırsan da kalp kasını gevşetiyor emin ol yani bu işin gerçeği. Yani şimdi sen diyeceksin ki ölüme davetiye çıkarıyorsun. Ben elimden geleni yapayım geresi tevekkül, gerisini tanrıya bırakıyorum yani. Ben her ilacı kendimde denedim ben yani kendimi fare gibi yaptım, korkmadım çok yani riski göze almazsan hiçbir şey olamazsın. (K1).”

“Risklidir ama düşündükten sonra da hemen testlerini yaptırması lazım yani durumu nedir ne değildir diye, karaciğer, böbrek ve kalp damar yani herkesin harcı değil ve müsabık olmayacak bir insanın bunu yapmasına hiç gerek yok (K3).”

“Riskli bir şey steroid kullanmak hocam ya. Riskler dönüşü olmayan riskler var. Ateşle oynamak gibi bir şey yani steroid kullanmak. Yani yarışmayacak kimsenin kullanmasını

istemem hatta zaten Şu an salona gidiyorsun soruyorlar hemen “hocam steroid kullanalım mı?” diye. Ben de diyorum “yariŐma dŐŐnŐyor musun?” diyorum “yok, hocam” diyorlar. O zaman kullanma kardeşim! (K4).”

“Yani steroidden ben mesela hocam ben kullanmak istiyorum diyen insanlara her zaman tavsiyem Şudur yani bu işi eğer yariŐmacılık boyutunda yapmak istiyorsan... Belli bir seviye yaptıktan sonra ben bunu altıya, yediye, sekize çıkarmak istiyorsan evet steroid kullanırsın. Artık o seviyenin Őzerine çıkmak istediğimi kendimde gŐrdŐm dediğim gibi bu kişinin tamamen kendi tercih meselesi. Yani ben o seviyeye çıkmak istiyorum ya da çıkmak istemiyorum, kişinin tamamen kendisiyle alakalıdır kişinin kendi verdiği bir sınavdır yani. Ama dediğim gibi kulaktan dolma bilgilerle bunları kullanırsın ve kulaktan dolma bilgilerle kendine bu ilaçları enjekte edersen o zaman alacağın riskleri inan saymam, saysam da bitiremem (K6).”

“DanıŐanlara genellikle kullanmamalarını sŐylŐyorum ŐnkŐ kimse yariŐmacı değil. YariŐmacıysa ona ilgi alaka çıkar. YariŐmak istemeyip sadece bŐyŐmek isteyen erkekler de oluyor steroid için danıŐanlarda ama ben olmasını tavsiye etmiyorum... Riski var tabii yani her an Őlebilirsin. Ya da Şu anda kullandığım bir 20 sene sonra herhangi bir problem de olabilir ya da 70 yaşında çıkacak bir hastalık 50 yaşında da çıkabilir veya 40 yaşında da çıkabilir falan filan... Kimler kullansın bence yariŐmaya girecek adam kullansın. Başka kimsenin kullanmasına gerek yok (K7).”

Steroidler vŐcutta kas dokularının gelişmesini ve yağ yakmayı sağlamakta (Goldberg ve Elliot, 2007, s. 162) ve bu nedenle vŐcut geliştirme alanında sıklıkla tercih edilmektedir. Katılımcıların ifadeleri steroidlerin Özellikle alan dışında yer alan diğer erkekler tarafından hızlı bir Şekilde kas yapmayı sağlayan “sihirli bir değnek” olarak algılandığına işaret etmektedir. Liokaftos (2017, s. 138) vŐcut geliştirmecilerin sahip oldukları kaslı bedensel sermayenin alan dışında yer alan eyleyiciler tarafından steroid kullanımı nedeniyle “sahte” Şeklinde algılandığını belirtmektedir. Steroid kullanımına bağlı olarak bir erkeklik simgesi olarak kasların (Wacquant, 1995b) “sahte” olarak tezahŐr edilmesi bir anlamıyla erkekler için bir kriz durumu olarak algılanmaktadır. Katılımcılar bu krizi sahip oldukları disiplini ve vŐcut geliştirme geçmiŐini Ön plana çıkararak bertaraf etmeye çalışmaktadır. Zira söz konusu katılımcılar steroidleri kullandıkları dönemlerde daha fazla antrenman yaptıklarını, daha sıkı bir beslenme programını takip ettiklerini ve gŐndelik yaşamlarını daha disiplinli bir Şekilde organize ettiklerini belirtmektedir. Dolayısıyla vŐcut geliştirmeciler alan dışında yer alan erkeklerin sahip oldukları bu algıyı, vŐcut geliştirmenin disiplin ve kararlılık vurgusu Őzerinden yanlıŐlamaktadır. Zira irade ve disiplin erkeklieğe atfedilen Önemli



özelliklerden biridir (Sancar, 2013, s. 246). Bu bağlamda erkekler alanda yer alan diğer vücut geliştirmecilerin steroidler hakkında geliştirdikleri söz konusu algıyı steroidlerin kas yapma konusunda çok fazla bir etkisinin olmadığını belirterek ve sahip oldukları irade, disiplin ve kararlılık gibi hegemonik erkeklığe atfedilen özelliklerini ön plana çıkararak erilleştirmektedir:

“İnsanımız maalesef kedi erişemediği ciğere mundar diyor yani. Bir de senin vücut şişme mi yoksa doğal mı sorusu var. Kas değil mi yani doğal sonuçta, bir kası nasıl şişirirsin yani hava mı basarsın su mu basarsın. Yani kas sonuçta et yani, bir eti sen nasıl şişirirsin ki? Bunları da anlatmaya çalışıyoruz ama... Ama mutlaka arkamızdan konuşan var yani duyuyorum yani “ben de yapsam ben de böyle olurum” diye e hadi ol yani! Şimdi şöyle söyleyeyim beş sene altında spor yapan birisinin bunu kullanmasında hiçbir mantık yok... Hakikatten her gün tonlarca kilonun altına giriyoruz yani. Bu iş keşke öyle bir sihirli değnek olsa da biz de bu kadar zahmet çekmesek (K3).”

“Şimdi şöyle söyleyeyim ben 2010 senesinde yarışmaya hazırlanırken sabah 5’te kalkıp kardiyo yapıyordum. Sabah 5’te kalkıp kardiyo yapıyordum steroid alıyordum. Sen şimdi steroid alarak sabah 5’te kardiyo yapmıyorsan o yağı yakamazsın. Anlatabildim mi? Veya sadece 5’te kalkıp kardiyo yapsan steroid almasan o da olmaz. Yani birbirini tamamlayan etkenlerdir bunlar. He ne olur? Altı ayda alacağın formu steroidle üç dört ayda alırsın steroidin en büyük şeyi bu. Gelebileceğin noktaya seni biraz daha hızlandırmasıdır. Ama yani şöyle söyleyeyim steroid aldığın için biraz daha kendini kuvvetli ya da vücuduna bu kadar zararlı bir şey aldın şu kadar para verdin işte daha iyi olmam konusunda kendimi ikna ettiysem steroid kullanmak bu işleri biraz daha hızlandırır. Ama dediğim gibi akşama kadar Seda Sayan programı seyrederek sadece steroid alsam bir işe yaramaz (K7).”

“Evet, genelde şu algı “aa ilaç vurdu şişti, ilaç vuruyor şişiyor” diye erkeklerden bize. Affedersin ama argo olacak ama bok şişti! Affedersin yani öyle değil mi? İlaç vurdu şişti ha? Bir kere sen o sistemi harekete geçirmeyi bilmiyorsan, o sistemi bilmiyorsan, sen sert bir antrenmanın acısına dayanamayacak bir psikolojideysen, o vücut yapısındaysan istediğin kadar vur hiçbir şey olmaz (K9).”

“Bunlar ile çok karşılaştım. Bunlar nasıl bir düşünce kardeşim adamın kıcını kaldırıp spor yapacak vakti olmuyor, fırsatı olmuyor ya da gidiyor benim gibi ağır çalışacak götü olmuyor yani ben sana açık açık konuşayım. Adam da ne yapıyor bu sefer? Ya bakıyor ben dikkat çekiyorum, giydiğim üstüme oturmuş, heybetli bir şekilde yürüyorsun. Adam bakıyor seni çekemiyor diyor ki ‘ya oğlum vücuda bak bu da vücut mu ben vursam ben de yaparım bunu’... Millet iğneyi, steroidi sihirli değnek zannediyor. Hani vurduğun zaman direkt pump şiştiğini zannediyorsun. Öyle bir şey olsa bu Türkiye’de herkes öyle gezer.

Böyle değil yani. Keşke öyle olsa! Ben beş senemi vermeseydim de bir senede yapıp gelseydim bu duruma anladın mı? (K10).”

Katılımcılardan K14 steroid kullanmıyor olmasına karşın, alan dışında steroid kullanımına bağlı olarak gelişen “sahte kas” algısına katılmadığını vücut geliştirmenin disiplin vurgusunu ön plana çıkararak ifade etmektedir:

“He kullanan kişiye her zaman saygım sonsuz ben kullanmıyorum diye “bu steroid kullanmış” diyip şey demem. Çünkü steroidi kullanan kişi oturduğu yerden yapamıyor, oturduğu yerden kas kütlelerini arttırmıyor. Bu ilacı kullandığı zaman o sporu yapıp daha çok diyetine dikkat etmesi gerekiyor. Bu yüzden o kişiye de benim her zaman saygım sonsuzdur, yani sağlık boyutu vardır ya da yoktur orasını bilmem (K14).”

Bununla birlikte benzer bir ilişki yarışmacı vücut geliştirmeciler ile yarışmacı olmayan vücut geliştirmeciler arasında da mevcuttur. Liokaftos (2017) vücut geliştirme alanında yarışmacı olanlar ile olmayanlar arasında bir hiyerarşi olduğunu ve yarışmacı vücut geliştirmecilerin yarışmacı kimliklerini sahip oldukları kararlılık ve disiplinlilik üzerinden inşa ettiklerini belirtmektedir. İki katılımcının ifadesi bu noktada dikkat çekici bir bulgu olarak yorumlanabilmektedir:

“Her şeyi programlı bir şekilde giriyoruz. Çok fazlasıyla adam işte bana şey diyor “ben de senin gibi bassam ben de senin gibi yarışırım, ben de seninkini kullansam”... Ama hâlbuki o benim sabah saat 7’de kalkıp ilk öğünümü yediğimi ya da sabah saat 6’da kalkıp aç karnına kardiyo yaptığımı ya da akşam saat 10’da son öğünümü yediğimi bilmiyor. Bilmediği için de onlar her şeyi küre bağlıyor. Bu şekilde olunca da insanlar bize böyle tepki veriyor. Emeği yok saymak gibi yani (K17).”

“Bizim bir camiada bir söz vardır ünlü bir yarışmacının. Bu işte sihirli değnek yoktur şeklinde diye bir sözü vardır ve sözüne şöyle başlar. Yeri geldi arkadaşlarımdan ayrıldım, sevgilimden ayrıldım, herkes kafeye gitti işte eğlenme yerine gitti, ben antrenmanıma gittim. İşte herkes steroid kullandı ama beslenmesine dikkat etmedi yine olamadı. Bu işte tek bir doğru yok ve steroid kesinlikle hiçbir şekilde sihirli bir değnek değildir. Yani steroid kullanan çok insan var ama bilinçsiz kullanıyorlar. Adam mesela diyor ki mesela “ben steroid kullanacağım büyüyeceğim senin yarışmaya gireceğim” diyor ama gel gelelim olamıyor (K18).”

Steroid kullanma pratiği temelinde yarışmacı vücut geliştirmeciler arasında da bir rekabet olduğu açıktır. Yarışmacı vücut geliştirmeciler arasında rekabete dayalı bu hiyerarşik ilişki steroidlerin “bilinçli” kullanımında görülmektedir. Az önceki bölümlerde ortaya çıkan bulgulardan “bilinçli” steroid kullanımının alanda yer alan

daha kaslı ve daha deneyimli eyleyicilerin sahip oldukları steroid bilgisine erişmek ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte yarışmacı vücut geliştirmeciler arasındaki steroidlerin kullanımı temelinde gerçekleşen hiyerarşik ilişki yalnızca bununla sınırlı değildir. Öncelikle vücut geliştirmeciler arasında “bilinçli” steroid kullanımı uygun dozlarda alınan piramit sistemine işaret etmektedir. Bu sistemde vücut geliştirmeciler aşamalı olarak steroid dozunu arttırıp daha sonra yeniden aşamalı olarak dozu azaltmakta ve belirli zaman aralıkları ile bu uygulama tekrarlanmaktadır (Kennedy, 2008, s. 874). Katılımcılar steroid kullanımının bu şekilde gerçekleşmesi gerektiğini; alanda yer alan diğer yarışmacı vücut geliştirmecilerin piramit sistemini uygulamayarak birçok riskle karşı karşıya kaldığını vurgulamaktadır. Yarışmacı vücut geliştirmecilerin “bilinçli” steroid kullanımı pratiği temelinde diğer yarışmacı vücut geliştirmeciler ile aralarına koydukları bir diğer hiyerarşik mesafenin kaynağı tıbbi ve bilimsel bilgiye hâkim olmak ile ilişkilendirilmektedir. Monaghan (1999b) deneyim bilgisinin alanda doktor bilgisinden daha üstün tutulduğunu belirtmek ile birlikte, “bilinçli” steroid kullanımı için başvuru kaynaklarından birinin tıbbi bilgi olduğunu ve bu nedenle tıbbi bilginin de alanda bir bilgi kaynağı olarak yer aldığını belirtmektedir. Katılımcılar “bilinçli” bir steroid kullanıcısı olduklarını ve bu bilincin kaynağı belirli aralıklar ile kan testleri ve tıbbi tahlilleri yaptırmak ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu açıdan bakıldığında yarışmacı bir vücut geliştirmeci olmak steroidlere “bilimsel” yaklaşabilmek ile ilişkilidir (Liokaftos, 2017, s. 137). Dolayısıyla vücut geliştirme alanında deneyim bilgisi ile birlikte bilimsel ve tıbbi bilgiye hâkim olmak “bilinçli” steroid kullanma pratiğinde başvuru kaynakların toplamına gönderme yapmaktadır (Monaghan, 1999b, s. 707). Steroidlerin “bilinçli” kullanılmasına yönelik geliştirilen bu hiyerarşik ilişki bir toplumsal cinsiyet kategorisi olarak erkekliğin dinamiklerinden ayrı değildir. Zira erkeklik akıl, bilim ve teknik bilgiyi kullanma kapasitesi ile yakından ilişkilidir (Gönç, 2017, s. 13). Hegemonik erkekliğin diğer erkekler ile ilişkisel olarak kurulan bir ideal tip olduğu göz önünde bulundurulduğunda, vücut geliştirme alanında steroidler hakkında teknik bilgiye sahip olmak bir erkeğin kendisini alanda bir bilgi otoritesi olarak görmesini sağlamaktadır. Çünkü hegemonik erkeklik işini “iyi” yapan, teknik bilgiyi bilen, bilimsel bilgiyi kullanabilen ve herhangi bir konu hakkında bilgi sahibi olan ehli bir erkekliğe gönderme yapmaktadır (Yürek ve Balcı Karaboğa, 2018, s. 961). Katılımcıların ifadelerine bakıldığında kendilerinin steroidler hakkında sahip

oldukları “bilimsel” bilgi aracılığı ile diğer yarışmacı vücut geliştirmeciler ile aralarına hiyerarşik bir mesafe koydukları anlaşılmaktadır:

“Bilinçli kullanım var ama bilinçsiz steroid kullanımı çok yaygın... Bilinçsiz kullanım steroidlerin bizim insanımızı biliyorsun, başım ağrıyor al ağrı kesici kullan şeklinde bir yaklaşım olduğu için bizde sen de steroid kullan gibi bilgi kirliliği olduğu için insanımızda steroid kullanımından vücuduna zarar veren insan çok fazla var bizim toplulukta. Ben doktor kontrollerimi zamanında yaptırdım, periyodik bakımını, kontrollerini her zaman yaptırdım, testlerini yaptırdım. Ona göre kullandım ben bu ilaçları (K6).”

“Hiçbirisi (yarışmacı vücut geliştirmeciler) bilinçli kullanmıyor! Şöyle açıklık getireyim 45 yaşına gelmiş bu sporda birçok insan tarafından otorite gözüken sizin youtube da çeşitli spor salonlarının duvarlarında gördüğünüz “ağabey bunu nasıl yaptınız?” dediğiniz yani gerçekten bunu kimse bilinçli yapmıyor. Ama ben bu işi bilinçli yapıyorum mesela isim vermeyeceğim görüştüğünüz kişilerden biri K5 bilinçli olduğunu söyledi mi? Çünkü o mesela bilinçsiz yapıyor. Çünkü aydınlatılmamış bir bilgiler var nasıl bilinçli yapacak? Mesela şu var testosteronu kullanırsınız, östrojeninizi dengelemek gerekiyor. Östrojen artarsa jinekomastiye dahi yakalanabilirsiniz. Göğüs uçlarımızda doğrudan bezeler oluşmaya başlar bununla birlikte bunu baskılayacak ama testosteronu da etkilemeyecek büyümeyi etkilemeyecek bir şey yapmanız gerekiyor. Şimdi bunu nasıl yapabilirsiniz? Bu başlı başına miligram hesabıdır. Her şeyi matematiksel olarak yapmanız gerekiyor, tecrübe apayrı bir şey zaten. Bunun her birini oluşturabileceksin ve bilinçli yapacaksın? Ne kadar mümkün! (K9).”

“Yani ben olumsuz etki yaşamadım ama olumsuz etki yaşayan arkadaşlarım da var. Yani kür ne gerektiyorsa onu yapar bırakırım. Ara veririm, yani ondan sonra kürün yan etkilerini atmak için de birçok ilaç almak gerekiyor. Atıyorum 2015’te bir kür yapmıştım ben altı ayda 2015 yılında 10 milyar harcadım sonra tabi ki 6-7 milyarı bir kürdü 3 milyarı da koruma ilacıydı yani. İşte E vitamininden tutun B vitamene kadar vs vs vs. Ondan sonra yani mesela işte testosteron hormonunun azalmaması için farklı şeyler, jinekomasti olmamanız için farklı şeyler. Dolayısıyla kür için koruma yapmıştım ben. Sonuçta bu kürü yaptığınız zaman, korumasını da yapmanız lazım. Şimdi ben mesela kürü yaptım ve bir zarar görmedim. Ama arkadaşlar mesela kürü kesmiyorlar ya da yani korumasını yapmıyorlar. Dolayısıyla mesela işte bayanlarla birlikte olduğum zaman boşalamayan arkadaşlarım oluyor. Ondan sonra veya kaldıramıyorum diyen arkadaşlarım oluyor, kalkmıyor diyor adam. Ondan sonra da işte veya daha yüksek dozlarda uzun süre kullananlarda mesela karaciğer, böbrek gibi rahatsızlıklar görüyorlar, kalpte iç organlarda sıkıntı görüyorlar, kalp damar yollarında sıkıntı görüyorlar. Dolayısıyla bu onlar için çok zararlı oluyor (K11).”

“Şimdi yani ben burada lise mezunuyum ama araştırdığım için, farklı bir bakış açısı sahip olduğum için, bilimsel bakabilmeyi öğrenebildiğim için %10 olan vücut geliştirme için arasındayım. Çünkü Türkiye’deki vücut geliştirme topluluğuna baktığın zaman %50’si hiçbir şeyden anlamıyor %30’u şöyle böyle anlıyor %10’u eh biraz anlıyor işte %5’i işte iyi %2 artık baya bir bilgililer. Ben o aslında %2’nin altındayım şimdi. Yani bu konuda sağlıklı sağlıksız çok kafayı bozan insanlar var bizim toplulukta. Yani hani ben de kullandım steroid kullanmadım değil yani ben çok bilinçli yani sağlığımı bozacak kadar bir problem yaşamak istemem yani (K12).”

Yukarıda yer alan bulgulara göre yarışmacı vücut geliştirme ile yarışmacı olmayan vücut geliştirme erkekler arasında steroid deneyimi temelinde çeşitli biçimlerde gelişen hiyerarşik bir ilişki vardır. Bu ilişki katılımcıların ifadelerinden de anlaşılacağı üzere iki farklı şekilde kurulmaktadır. Bunlardan ilki erkekliğin risk alabilme kapasitesi temelinde gelişmektedir. Nitekim erkekler steroidlerin riskli maddeler olduğunu vurgulayarak riskleri göze alabilme kapasitelerini ön plana çıkarmaktadır. Buradaki bulgu, riskleri göze alabilenlerin büyük ölçüde yarışmacı vücut geliştirme olduğu yönündedir. Bu bağlamda amatörlükten farklı olarak yarışmacı bir vücut geliştirme olmak başarı odaklı olarak riskleri göze alabilmek ile ifade edilmektedir. Erkeklerin steroid deneyimlerini erilleştirdiği ikinci strateji ise, steroidlerin kas geliştirme konusunda çok işlevsel maddeler olmadığını vurgulayarak başarının kaynağını sahip oldukları bireysel disiplini ile açıklamaktır. Toplumsal olarak erkeklik ile ilişkilendirilen irade özelliğinin vücut geliştirme alanı ile neredeyse eş anlamı bir biçimde olduğunun vurgulanması yarışmacı vücut geliştirme erkeklerinin steroidler hakkında gelişen tutumları bertaraf etmek amacıyla geliştirdikleri bir strateji olarak yorumlanabilmektedir. Bununla birlikte steroid kullanma pratiğinde yarışmacı vücut geliştirme erkekleri arasında da hiyerarşik bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Bu ilişkinin kaynağını steroidlerin kullanımını konusunda “bilinçlilik” oluşturmaktadır. Vücut geliştirme alanında steroidlerin “bilinçli” kullanımını alanda yer alan deneyim bilgisi ile birlikte tıbbi bilgiye hâkim olmak ile ifade edilmektedir. Katılımcıların neredeyse hepsi kendilerinin “bilinçli” bir steroid kullanıcısı olduklarını hâkim oldukları bilimsel bilgi sermayesi ile ilişkilendirmekte; diğer vücut geliştirme erkekleri steroidlere “bilimsel” yaklaşmadıklarından dolayı ikincilleştirmektedir. Hegemonik erkeklik bilimsel bilgiye hâkimiyet ile temsil edilen bir ideal tiptir. Vücut geliştirme alanında steroidleri “bilinçli” kullanan erkekler kendilerini bir bilgi otoritesi olarak görmekte ve diğer erkekleri tabi konuma itmektedir. Özetle, vücut geliştirme alanında steroid kullanma

pratiğinde erkeklik temelinde yaşanan hiyerarşik ilişkiler çok boyutlu olarak gerçekleşmektedir. Steroid kullanan “gerçek” erkeklerin yarışmacı, risk alabilen, öz disipline sahip ve steroidler hakkında teknik bilgiye hâkim olan “bilinçli” erkekler olduğu anlaşılmaktadır.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 5.1. Sonuç

Bu araştırmanın temel amacı vücut geliştirmenin erkeklik kimliği inşasında erkekler açısından ne gibi bir öneme sahip olduğunu eyleyici erkeklerin gözünden inceleyip yorumlayabilmek olmuştur. Vücut geliştirme dinamiklerinden steroid ve besin takviyesi kullanım pratiği de araştırmanın amacı doğrultusunda incelediği olgular arasında olmuştur. Bu kapsamda araştırma nitel bir çalışma olarak fenomenolojik olarak desenlenmiştir. Araştırma amacına ulaşmak için steroid ve besin takviyesi kullandıkları öngörülen 18 yarışmacı ya da yarışmayı düşünen vücut geliştirmeci erkek ile yarı yapılandırılmış görüşme tekniği aracılığı ile veriler toplanmıştır. Araştırmanın başındaki öngörüye bağlı olarak, görüşülen erkeklerin hepsi besin takviyesi kullanıcısı olduğunu belirtmiş, 17’si ise steroid kullandığını ifade etmiştir. Araştırmada elde edilen söz konusu veriler, erkeklik çalışmalarında sıklıkla kullanılan hegemonik erkeklik teorisi (Connell, 2005), beden sosyolojisi teorilerinden bedensel sermaye (Wacquant, 1995a) kavramına dayalı olarak tartışılarak yorumlanmıştır.

Bulgular temel olarak erkekliğin inşasında vücut geliştirmenin ve vücut geliştirme aracılığı ile kazanılması arzulan kaslı bedenün önemini göstermektedir. Söz konusu kaslı beden geniş omuzlar, yoğun bir göğüs kası yapısı, iri kollar ve ince bel ile temsil edilen *mezomorfik* beden tipidir. Bu hususta elde edilen bulgular ilk olarak bedenün toplumsal cinsiyeti taşıyan bir araç olarak gündelik hayatta nasıl bir önem arz ettiğini göstermiştir. Bu kapsamda katılımcı erkeklerin bedenleriyle kurdukları ilişki dikkat çekicidir. Zira erkeklerin kendilerini kadınlardan ayırmak için kullandığı araçlardan biri kendi (erkek) bedenleridir. Bedenün erkeklik inşasındaki öneminin kaynağı mevcut toplumsal cinsiyet rejiminde sorgusuz olarak erkekliğe ait olduğu düşünülen kasların (Wacquant, 1995b) güç, saldırganlık, dayanıklılık ve cesaret gibi erkekliğe atfedilen anlam inşaları ile donatılmış olmasıdır. Katılımcıların bedenleriyle kurdukları bu ilişki bağlamında, erkeklerin bedenlerini bir erkeklik aracı olarak kullandıkları ortaya çıkmıştır. Katılımcılar sahip oldukları kaslı bedeni özgüven, cesaret, güç, sağlamlılık ile

ilişkilendirerek, erkekliğin bir sembolü olarak kurgulamıştır. Çünkü erkeklerin kadınlar karşısında iktidar konumlarına ulaşabilmek için takip ettiği ideal bir tip olarak hegemonik erkeklik, günümüzde kaslı beden ile oldukça yakın bir etkileşim halindedir. Bu anlamda kaslı beden erkekliğin kazanıldığına dair bir sembol görevi görmektedir. Bununla birlikte katılımcılar erkeklik ideallerini yalnızca kaslı beden ile sınırlandırmamış; cesaret, otoriterlik, kontrol sahibi olma, iyi bir aile babası olma gibi hegemonik erkeklik özellikleriyle benzeşen dinamikler üzerine kurmuştur. Bu bağlamda kaslı erkek bedeni erkekliğin tek göstergesi olmasa da, erkekliği ifade etmek, erkekliği icra etmek ya da erkek olduğunu kanıtlamanın bir aracıdır. Dolayısıyla erkeklik bir anlamıyla erkeğin bedenine referans ile oluşturulan sosyo - kültürel bir inşa sürecidir.

Araştırma kapsamında elde edilen bir diğer bulgu, kaslı erkek bedeninin yalnızca erkek ve kadın arasındaki ayırımın nesnesi olmadığına; erkekler arası ilişkileri de düzenlediğine dairdir. Hegemonik erkeklik erkekliğin üstün görülen bir formu olarak, diğer erkekler de dâhil olmak üzere, tüm toplumsal cinsiyet biçimleri üzerinden kurulan ve rıza gösterilen bir ideal tiptir. Hegemonik erkekliğin bedenselleşmiş hali olarak kaslı beden bu anlamıyla erkekler arasındaki ilişkileri düzenleyen bir sembol olarak yer almaktadır. Sermaye anlamında düşünüldüğünde, kaslı beden belirli alanlarda erkekler arası konumlanışlarda etkili olan bir simgesel sermayedir. Erkekler arası ilişkilerdeki bu konumlanış, kaslı bedensel sermayeye sahip erkeğe gündelik yaşamda doğrudan grup içinde bir saygı statüsü sağlayabilmektedir. Bu yönüyle kaslı bedene sahip olan erkekler erkek grupları içerisinde prestij sisteminde üst basamaklara çıkabilmektedir. Bununla birlikte kaslı bedensel sermaye sosyal sermayeye dönüşerek erkeklere gündelik yaşamlarında bir takım ayrıcalıklar sağlamaktadır. Bulgular kaslı bedensel sermayenin erkekler arası ilişkilerde sahibine doğrudan ya da dolaylı olarak bir iktidar konumu sağladığını göstermektedir. Dolayısıyla kaslı beden erkek üstün toplumsal cinsiyet ideolojisini sürdürmenin yanı sıra içsel olarak erkekler arası hegemonik ilişkileri de sürdüren bir olgudur (Gillet ve White, 1992, s. 358). Bu anlamıyla kaslı bedensel sermayenin diğer erkekler tarafından saygı duyulan bir erkeklik sembolü olarak yorumlandığı düşünülebilir. Kaslı erkek bedeni aynı zamanda güçlülüğün göstergesi haline gelerek erkeklerin erkeklik kimliklerini garanti altına almaya aracılık eden bir semboldür. Bu anlamıyla kaslı beden hegemonik erkekliğin inşasında ve erkekler arası dinamik ilişkilerde “avantajlı” bir sermayeye işaret etmektedir.

Hegemonik erkekliğin inşasında “dezavantajlı” bedenler ise bulguların gösterdiği gibi zayıf, şişman ve sakat erkek bedendir. Zayıf ya da şişman bedenler erkeklik kurumundan güçsüzlük ya da iradesizlik söylemleriyle dışlanmaktadır. Bununla birlikte bazı bulgular sakatlığında erkeklik inşasında “dezavantajlı” olduğuna dikkat çekmiştir. Bulgular zayıf beden inşasında ötelenen, istenmeyen ve ikincilleştirilen bir bedensel sermaye olduğunu göstermiştir. Hegemonik erkeklik kadınlık ve diğer toplumsal cinsiyet biçimleri karşısında konumlanan bir idealdir. Bir anlamıyla erkek olmak kadın olmadığını kanıtlamaya dayalı bir mücadele biçimidir (Seidler, 1989, s. 18). Bu mücadele kadınlığı dışlayan söylem, sembol ve pratiklerin üretimine bağlıdır. Kadınlığı dışlayan ve erkekliği kutsayan bu sembol araştırmanın bulgularından elde edildiği üzere, kaslı beden ve söz konusu bedene yüklenen “erkeksi” anlamlardır. Kaslı beden günümüzde zayıf bir güzellik ideali etrafında biçimlenen kadın bedeninin karşısında duran bir simgeye işaret etmektedir. Araştırma kapsamında görüşülen erkekler zayıflığı özgüvensizlik ve güçsüzlük ile ilişkilendirmektedir. Bu anlamıyla bulgular zayıf erkek bedeninin “kadınsı” bir olguya işaret ettiğini göstermiştir. Özgüvenin, gücün ve sağlamlığın taşıyıcısı olan kaslı bedeninin karşısında duran zayıf beden erkekliği temsil etme gücü açısından oldukça “zayıf” kalmaktadır. Bir anlamıyla zayıf beden bir kadınlık sembolü olarak temsil edildiğinden erkekler zayıf bedeni “feminen” olması gerekçesiyle dışlamaktadır. Zayıf beden inşasındaki “zayıf” yapısı, erkekleri vücut geliştirmeye teşvik eden en önemli unsur olmuştur. Zira bulgular büyük ölçüde erkeklerin vücut geliştirmeye başlamalarına neden olan dinamiğin zayıflık olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak, erkeklerin vücut geliştirmeye başladıktan sonra kazandıkları kaslı bedeni kaybetme korkusu içerisinde oldukları gözlemlenmiştir. Kaslılık bir erkeklik sembolü olarak temsil edilirken, zayıflık bir kadınlık sembolüne işaret etmekte, dolayısıyla zayıflık bir anlamıyla vücut geliştirme için erkekler için “erkeklikten çıkmak” olarak yorumlanmaktadır.

Zayıf beden ile birlikte, şişman erkek bedeni de erkekliğin inşasında “dezavantajlı” bir sermayeye işaret etmektedir. Zayıf erkek bedeninin ikincilleştirilmesi hegemonik erkekliğin güçlülük özelliğine gönderme yaparak gerçekleşmekte iken, şişman erkek bedeni hegemonik erkekliğin irade özelliğine referans verilerek ikincilleştirilmektedir. Zira irade hegemonik erkekliğin bir özelliği olarak erkeklerin beden algısını belirlemede önemli ölçüde rol oynamaktadır (Sancar, 2013, s. 246).



Şişman erkek bedeninin bu konumu günümüzde şişman bedene yüklenen hastalık, kontrolsüzlük ve tembellik gibi anlamlardan kaynaklanmaktadır. Hegemonik erkekliğin iradeli olma özelliği temelinde düşünüldüğünde, şişmanlık bir yanıyla bireylerin kendi üzerindeki iradelerini de - dolayısıyla erkekliğini de yitirmesi - anlamına gelmektedir. Bu kapsamda tıpkı zayıf erkek bedeni gibi şişman erkek bedeni de “feminen” bir sermayeye işaret etmektedir. Bu nedenle bazı katılımcılar şişmanlık nedeniyle vücut geliştirme yaptığını ifade etmiştir. Fakat erkeklerin vücut geliştirme yapmalarındaki temel neden zayıflıktır. Bunun nedeni, zayıflığın erkeklik kimliği ile ilişkisinde göreceli olarak şişmanlık karşısında daha “dezavantajlı” olmasına bağlanabilir. Elde edilen bulgular şişmanlığın derecesine bağlı olarak erkeklik inşasında zayıf beden karşısındaki üstünlüğüne işaret etmektedir. Bu açıdan bakıldığında hegemonik erkekliğin bedensel büyüklüğe daha çok önem verdiği söylenebilmektedir. Zira araştırmada elde edilen bulgular şişmanlığın erkeklik inşasında zayıflığa göre daha tolere edilebilir bir beden sermayesine karşılık geldiğini göstermektedir. Bununla birlikte kaslı bedenin taşıdığı sağlık ve sağlamlılık sembolü, sakat ve hasta erkek bedenlerinin de erkeklik kimliği açısından ikincil bir sermayeye işaret ettiğini göstermiştir.

Vücut geliştirmeci erkekler çoğunlukla zayıf olmalarını gerekçe göstererek vücut geliştirmeye başladığını belirtmişlerse de, az da olsa şişman olma gerekçesiyle de vücut geliştirmeye başladığını ifade eden katılımcılar olmuştur. Elbette ki vücut geliştirmeye başlamada erkeklerin zayıflık ya da şişmanlık olgularına karşı geliştirdikleri tutumlar kişisel değildir. Daha açık bir ifade ile erkekler yalnızca kendi özgür iradeleriyle kaslılığı erkeklik, zayıflığı ve şişmanlığı ise kadınlık ile ilişkilendirerek vücut geliştirmeye başlamamaktadır. Nitekim erkek habitusu (Bourdieu, 2015c) sosyal ve kültürel uzamdan kopuk bir biçimde gelişmemektedir. Erkek üstün toplumsal cinsiyet rejiminde medya erkekliğe dair değerleri yansıtmakta ve erkekleri “gerçek” erkek olma konusunda sosyal ve kültürel bir baskı altına almaktadır. Bulgulardan anlaşılacağı üzere erkeklerin vücut geliştirmeye başlamasında medya önemli bir etkidir. Zira medya içeriklerinde kaslı erkek bedeni temsillerinden etkilenen erkekler vücut geliştirme yapmaya başladığını ifade etmiştir. Bununla birlikte medyadaki içeriklerde kaslı erkek bedenlerinin “ideal” bir erkek şeklinde kurgulanması gündelik yaşamda erkeklerin birbirlerine öykünmesine neden olmaktadır. Katılımcılardan bazıları öykündüğü bir erkeğe benzeyebilmek adına vücut geliştirmeye başladığını belirtmiştir.

Dolayısıyla erkeklerin vücut geliştirmeye başlamalarında temel etmen, şişmanlık ya da zayıflıktan rahatsız olmaktan ziyade, kaslı bedeninin erkeklik kimliği açısından sağladığı “erkeklik konforuna” sahip olmaktır.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu vücut geliştirmenin bir spor dalı olarak bedeninin çileci bir felsefe ile düzenlendiği ve bedensel sermayenin hâkim olduğu bir *beden işi* (Wacquant, 1995a) alanı olduğudur. Söz konusu alanın mücadele nesnesi *mezomorfik* kaslı beden sermayesidir. Bir başka deyişle bulgular vücut geliştirme alanında erkeklerin ulaşmayı arzuladığı nihai amacın kaslı bedensel sermaye olduğunu göstermiştir. Bu kapsamda bedensel sermayenin hâkim olduğu bir *beden işi* alanı olarak vücut geliştirmede, erkekler arası hiyerarşik ilişkiler bedensel sermaye temelinde gerçekleşmektedir. Bedensel sermaye diğer sermaye biçimlerinde olduğu gibi sahibine belirli bir avantaj sağlamak ile birlikte diğer sermayelere de dönüşebilme potansiyeli taşıyan bir olgu olarak ele alınabilmektedir. Nitekim araştırmada elde edilen bulgular, kaslı bedensel sermayenin vücut geliştirme alanında vücut geliştirme alanında vücut geliştirmeye dair teknik bilgiyi elinde tutan bir kültürel sermaye biçimine dönüştüğünü göstermiştir. Katılımcılar her ne kadar vücut geliştirme alanında kaslı bedeninin bir kültürel sermaye olarak ele alınamayacağına işaret etse de, söz konusu beden özellikle alanın yeni eyleyicileri (kaslı bir bedene sahip olmayan erkekler) tarafından bir kültürel sermaye olarak algılandığını göstermektedir. Nitekim erkekler vücut geliştirmeye ilk başladığı zamanlarda kendilerinden daha kaslı olarak gördükleri diğer erkek eyleyicilerden teknik bilgi temelinde yardım istediklerini belirtmiştir. Alanda bedensel sermaye açısından zayıf olan eyleyiciler – kaslı bir bedene sahip olmayanlar – kaslı bedeni bir kültürel sermaye biçiminde algılamaktadır. Bu durum alanın bir *doxası* (Bourdieu ve Wacquant, 2003) olarak nitelendirilmektedir. Dolayısıyla vücut geliştirme alanının *doxası* özellikle yeni başlayan eyleyiciler için kaslı bedeninin bir bilgi kaynağı olmasıdır. Zira bulgular vücut geliştirmeye yeni başlayan erkeklerin spor antrenörlerinden daha kaslı olarak gördüğü diğer erkeklerden bilgi almayı tercih ettiğini göstermiştir. Erkeklerin vücut geliştirmeye ilk başladığı zamanlarda alanda kendilerinden daha kaslı olarak gördükleri diğer eyleyicilerden vücut geliştirmeye dair teknik yardım talep etmeleri bir yandan bedeninin belirli alanlarda kültürel sermayeye dönüşmesini gösterirken, bir yandan da vücut geliştirme alanında tecrübesiz ve tecrübeli erkekler arasındaki hiyerarşiye dikkat çekmektedir. Vücut geliştirmeye yeni başlayan

*acemiler* alanda kendilerinden daha kaslı olarak gördükleri *abilerinden* teknik bilgi konusunda yardım istemektedir (Karaçam, 2015). Dolayısıyla kaslı bedene sahip olmayan erkekler alanda tabi kılınan bir pozisyonda yer almakta, kaslı beden alandaki teknik bilgi hâkimiyetine rıza göstererek söz konusu bedensel sermaye biçimine hegemonik bir konum atfetmektedir.

Vücut geliştirme alanında kaslı bedensel sermayenin bir kültürel sermaye olarak algılanması katılımcılar için her ne kadar bir *acemi* (Karaçam, 2015) pratiği olsa da, söz konusu bedensel sermayenin kültürel sermayeye dönüşme potansiyeli yarışmalarda elde edilen dereceler ile artmaktadır. Vücut geliştirme yarışmalarından elde edilen dereceler bir anlamıyla bireyin bir alandaki prestijini ve otoritesini belli eden simgesel sermaye özelliği taşımaktadır. Katılımcılar vücut geliştirme alanında yarışmalar ile “onaylanmış” bir kaslı bedensel sermayenin vücut geliştirmeye dair teknik bilgileri barındıran bir kültürel sermaye olabileceğini ifade etmiştir. Bu durum bir yandan beden kendi başına bir simge taşıyıcısı olduğuna ve aynı zamanda vücut geliştirme alanında yarışmacı olan ve olmayan erkekler arasındaki hiyerarşi ilişkilerine de işaret etmektedir. Nitekim katılımcılar tarafından yarışmacı olmayan vücut geliştirmecilerin sahip olduğu bedensel sermaye bir kültürel sermaye gibi görülmezken, yarışmada belirli dereceler elde etmiş “onaylanmış” bir bedensel sermaye alanda teknik bilgiyi elinde tutan üstün bir kültürel sermayeye işaret etmektedir.

Bir *beden işi* (Wacquant, 1995a) alanı olarak vücut geliştirmede hâkim bir sermaye türü olarak kaslı bedensel sermaye, aynı alanda kültürel sermayeye ve ekonomik sermayeye dönüşebilmektedir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, kaslı beden vücut geliştirme alanında bir kültürel sermaye biçiminde algılandığını, yarışmalar sonucu elde edilen dereceler ile söz konusu bedenin kültürel sermayeye dönüşebilme potansiyelini arttırdığını göstermiştir. Bu durumun sonucu olarak kaslı beden vücut geliştirme alanında ekonomik sermayeye dönüşebilen bir sermayeye dönüşmektedir. Zira katılımcıların hemen hepsi vücut geliştirme ile ilgili bir eğitim almamış olmasına rağmen, sahip oldukları kaslı beden ile doğrudan ekonomik bir gelir elde ettiklerini belirtmiştir. Bu ekonomik gelir kaslı beden vücut geliştirme alanında kişisel antrenörlük, vücut geliştirme antrenmanları ve beslenme programları hakkında “bilimsel” bilgiyi bilen bir kültürel sermaye olarak algılanması ile yakından ilişkilidir. Bu durum bedensel sermayenin bağımsız bir sermaye türü olarak tıpkı diğer sermaye

biçimleri ile bağlantılı olduğunu göstermiştir. Bu açıdan bakıldığında vücut geliştirme alanında hâkim bir sermaye türü olarak kaslı bedensel sermaye kültürel sermaye dolayısıyla ekonomik bir sermayeye dönüşebilmektedir. Bununla birlikte tıpkı kültürel sermayeye dönüşebilme potansiyelinde olduğu gibi, kaslı bedenin ekonomik sermayeye dönüşebilmesi kazanılan yarışmalar aracılığı ile pekişmektedir. Zira bulgular vücut geliştirme alanında kaslı bedensel sermayenin ekonomik sermayeye dönüşebilme potansiyeli bakımından yarışmaların etkili olduğunu göstermiştir. Yarışmadan elde edilen dereceler simgesel sermaye şeklinde bedensel sermayenin büyük ölçüde onaylanmasını sağlamaktadır. Bu onay bir anlamıyla vücut geliştirme dışında kalan eyleyicilerin verdiği bir “vücut geliştirme alanına hâkimiyet” onayıdır. Çünkü katılımcılar yarışmacı oldukları için daha fazla müşterinin kendilerine ulaştıklarını, bu anlamıyla bedensel sermayenin sosyal sermayeye dönüştüğünü ve bu nedenle daha fazla ekonomik gelir elde ettiklerini belirtmiştir. Bunun yanında yarışmalar ile onaylanmış kaslı bedensel sermaye ulaşılan sponsorluklar aracılığı ile ekonomik sermayeye de dönüşebilmektedir. Dolayısıyla yarışmalar ile elde edilen simgesel sermaye ile beden arasındaki bu sıkı ilişki bedensel sermayenin ekonomik sermayeye dönüşebilmesine etki etmektedir. Hatta bu durum bazı katılımcılar için vücut geliştirme yarışmalarına katılmanın temel nedeni olarak görülmektedir. Bu bağlamda vücut geliştirme alanında kaslı bedenin kültürel, sosyal ve ekonomik sermayeye dönüşebilmesinin enerjisi yarışmalardan kazanılan simgesel sermaye aracılığı ile sağlanmaktadır. Bulgular bedensel sermayenin vücut geliştirme gibi *beden işi* alanlarının dışında da ekonomik sermayeye dönüşebildiğini göstermiştir. Nitekim katılımcılar sahip oldukları kaslı bedensel sermaye aracılığı ile koruma görevlisi, mankenlik ya da oyunculuk gibi çalışma alanlarından ekonomik gelir elde ettiklerini belirtmiştir.

Araştırmanın alt amaçlarına bağlı olarak vücut geliştirmenin erkekler tarafından hangi araçlar ile “erkeksi” bir alan olarak kurulma ve muhafaza edilme dinamikleri de incelenmiştir. Bu doğrultuda erkeklerin üç farklı strateji geliştirerek vücut geliştirmeyi bir erkek alanı olarak inşa ettikleri gözlemlenmiştir. Bu stratejilerden ilki biyolojik bedeni referans göstererek vücut geliştirmeyi bir erkek alanı olarak kurgulamaktır. Bulgular vücut geliştirme alanını biyolojik temelde erilleştiren dinamiğin “testosteron vurgusu” olduğunu göstermiştir. Erkekler vücut geliştirmenin bir erkek alanı olmasını “doğal” gerekçeler ile sahip oldukları testosteronun kas yapma kapasitesi ile meşru

görmektedir. Zira erkekler vücut geliştirme alanında arzulanan kaslı bedene ulaşmanın ön koşulu olarak sahip oldukları testosteron seviyesi yüksekliğini kaynak göstermiştir. Bulgular testosteronun kas gelişimini etkileyerek hegemonik erkekliğin bir simgesi olan kaslı bedensel sermayeye erişmede erkekler tarafından bir önkoşul olarak kurgulandığını, aynı zamanda testosteronun erkekler tarafından zekâ, disiplin, şiddet, rasyonellik ya da cinsel arzu gibi “erkeklik” özelliklerini de barındıran bir hormon olarak görüldüğünü göstermiştir. Erkeklerin testosteron seviyelerinin yüksekliğine bağlı olarak doğuştan sahip olduklarını düşündükleri bu özellikler vücut geliştirme alanını erilleştiren bir strateji olarak yorumlanabilmektedir. Dolayısıyla erkekliğin endokrinolojisi (Connell, 2005) vücut geliştirme alanında toplumsal cinsiyetin kültürel inşasını görünmez kılmakta, erkek üstünlüğünü “doğal” olarak meşrulaştırmaktadır. Nitekim bulgular kaslı bedenin bir testosteron taşıyıcısı olarak alanı erilleştirdiğine işaret etmiştir. Biyolojik olarak testosteronun üstün erkeklik özellikleri barındırdığına dair oluşan yaygın kanı ve testosteron ile kaslı erkek bedeni arasındaki ilişki, erkekleri vücut geliştirmenin sahipleri yapmaktadır.

Kaslı bedenin ve vücut geliştirmenin testosteron ile olan sıkı ilişkisi alanda östrojen hormonunun doğrudan “dezavantajlı” bir biçimde kurgulanmasına neden olmaktadır. Erkek bedeninin sahip olduğu hormonlar ve genetik avantaj söylemi vücut geliştirmede kadın ve erkek arasındaki hiyerarşiyi meşru bir zemine yaymaktadır. Bulgular erkeklerin sahip oldukları yüksek testosteron seviyesi nedeniyle vücut geliştirmeye “doğal” olarak yatkın olduklarına, kadınların ise östrojen hormonu nedeniyle vücut geliştirmeye mutlak surette yatkın olmadıklarına dair güçlü bir inanç içerisinde olduklarını göstermiştir. Çünkü erkeklere göre, vücut geliştirme alanında başarı bir anlamıyla yüksek testosteronun sağladığı kaslar ile ilişkili iken, başarısızlık kaslara “darbe vuran” östrojen ile ilişkilidir. Çünkü kadın bedeni sahip ol(a)madığı testosteron ve testosteronun kadına “bahşetmediği” disiplin, cesaret, aktiflik, agresiflik gibi özellikler nedeniyle vücut geliştirme alanında öteki konumdadır. Nitekim bulgular östrojenin “dezavantajı” karşısında erkeklik hormonu olan testosteronu ön plana çıkarmanın vücut geliştirme alanını erilleştiren biyolojik temelli bir strateji olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte kadınların testosteron ve türevlerini alarak vücut geliştirme yapması ve testosteron içerikli steroid kullanması sonucunda kazandıkları kaslı beden birçok katılımcı tarafından “yapay” bir sermaye olarak algılanmaktadır.

Buradaki çelişki ise katılımcıların 17'sinin kaslı beden elde etmek için söz konusu steroidleri kullanıyor olmasıdır. Dolayısıyla steroid kullanan kadın kaslı bir bedene sahip olsa bile alanda marjinal konumdadır. Çünkü kaslar erkekliğin sembolüdür (Wacquant, 1995b) ve bu nedenle kadın vücut geliştirmeciler bir anlamıyla mevcut cinsiyet düzeninin “biyolojik kurallarını” ihlal etmektedir. Bu da vücut geliştirme alanında kaslı bedensel sermayeden ziyade, erkeklik sermayesinin hâkim olduğuna işaret etmektedir. Çünkü bulgular vücut geliştirme alanında kadınların sahip oldukları kaslar ile erilleşerek var olabildiğini de göstermiştir. Zira erkekler her ne kadar kadınların sahip oldukları östrojen seviyesi nedeniyle vücut geliştirmeye uygun olmadıklarını belirtse de, belirli bir kaslı forma ulaşmış vücut geliştirmeci kadınlara “saygı” duyduklarını ifade etmiştir. Dolayısıyla kadınlar vücut geliştirme alanında erkekler tarafından “erkeksi” bir şekilde oldukları zaman onay görmektedir. Bir başka deyişle vücut geliştirme alanı biyolojik temelde o denli bir erkek alanıdır ki, kadınlar katılımcıların ifadelerinde olduğu gibi “kadınlıklarından vazgeçerek” bu alanda var olabilmektedir.

Vücut geliştirmenin erkeksi bir alan olarak kurulması konusunda erkeklerin geliştirdikleri bir diğer erilleştirme stratejisi kültürü referans göstermektedir. Bir başka deyişle erkekler toplumsal cinsiyet normlarını kaynak göstermektedir. Bulgulardan anlaşılacağı üzere erkekler için vücut geliştirme kültürel olarak disiplinli olmak ile neredeyse eş anlamlı bir biçimde inşa edilmektedir. Bu disiplin antrenmanların saati, beslenme rutini, kullanılan steroidler ve gündelik hayat düzenlemelerini içermektedir. Vücut geliştirmede uygulanan programlar, beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi, disiplin ve sıkı çalışma vurgusu vücut geliştirmenin bir *beden işi* (Wacquant, 1995a) alanı olduğunu göstermektedir. Bu vurgu vücut geliştirmeyi bir erkek alanı olarak muhafaza eden en önemli vurgu olmuştur. Zira bulgular kadınların disiplinsiz, kontrolsüz ve cesaretsiz olmaları nedeniyle vücut geliştirmeye “uygun” olmadıklarını göstermiştir. Erkeklik kadınsı kimliğin tam karşıtı olarak kurulan ve kadınsılığı dışlayan söylem, sembol ve pratikler ile üretilen bir olgudur ve kadın olmadığını kanıtlamaya dayalı bir mücadele biçimidir (Seidler, 1989). Vücut geliştirme alanının disiplin, sıkı çalışma ve irade gibi erkeksi özellikler ile tanımlanması erkeklerin hegemonik erkeklik değerlerine sığınıp, kendilerini kadınlardan ayırdığı bir mücadeleye işaret etmektedir.

Bu anlamıyla vücut geliştirme içeriğindeki disiplin ve irade temelinde bir erkeklik ayinidir (Klein, 2007, s. 71).

Vücut geliştirmenin disiplin ve irade temelinde tanımlanması kültürel olarak kadınları dışlayan bir stratejiye işaret etmektedir. Bununla birlikte bulgular kadın bedeninin kaslı olsa bile vücut geliştirme alanında marjinal bir konumda olduğunu göstermiştir. Zira vücut geliştirmede nihai amaç her ne kadar kas kazanmak olsa da, bu amaç bir “erkek” amacıdır. Çünkü kaslı bedensel sermayeye sahip kadınlar erkekler tarafından kültürel beğeni temelinde ikincilleştirilmektedir. Bu ikincilleştirilme süreci erkeklerin kadın bedenini “kadınlıktan sapma” durumu olarak nitelendirmesi aracılığı ile gerçekleşmektedir. Toplumsal cinsiyet şemsiyesi altında kültürel olarak kadın bedeni imgesi zayıflık gibi bir güzellik ideali etrafında tanımlanırken, erkek bedeni kaslılık ideali temelinde tanımlanmaktadır. Dolayısıyla kaslı kadın bedeni toplumsal cinsiyet normlarının dışında kalmaktadır. Bulgular erkeklerin birçoğunun vücut geliştirmeci kadınları “estetik” bulmadıklarını göstermiştir. Dolayısıyla vücut geliştirmeci kadınların sahip olduğu kaslı bedenin kültürel olarak marjinalleştirilmesi kaçınılmaz bir biçimde vücut geliştirme kültürü içinde gerçekleşmektedir. Bu durum bedenin kültürel beğenin cisimleştiği bir ayırım göstergesi olduğuna işaret etmektedir. Bu durum bulgulardan da anlaşılabilir üzere, kadınların vücut geliştirme alanında “uygun” olarak var olabilecekleri kategorilerin belirlenmesinde de geçerlidir. Kadınların vücut geliştirme alanında “uygun” bir biçimde yer alabilmesi ancak kadın bedeninin zayıflık, dolgun memeler ve düz bir karınla ifade edilen güzellik ideali etrafında sergilenebilmesi ile mümkün olmaktadır. Nitekim erkekler kadınların vücut geliştirmeye “uygun” olmadıklarını, ancak vücut geliştirme alt alanlarından biri olan ve bedenin kaslılığından çok estetiğinin ön planda olduğu fitness dalının kadınlar için çok daha “uygun” olduklarını belirtmiştir. Bu “uygunluk” kadın bedeninin toplumsal cinsiyet normlarının dışına çıkmaması anlamına gelmektedir. Bu bağlamda katılımcılar için klasik vücut geliştirme kadınları “kadınlıktan saptıran” bir kategoriye işaret ederken, fitness ise kadınlar için “kadınlıklarını yansıtabilecekleri” ölçüde “uygun” bir kategoriye karşılık gelmektedir. Dolayısıyla vücut geliştirme alanında kadın eyleyicilerin yer alması, vücut geliştirme alanının sahipleri olan erkekler için bir tehdit olarak algılanmaktadır.

Bedenin kaslılığının ön planda olduğu vücut geliştirme erkeğin gücünü yansıtmakta ve erkeklere kültürel olarak erkeklik kimliklerini kurabilmek için fırsat

vermektedir. Erkeklerin vücut geliştirmeyi kültürel kodlar ile bir erkeklik alanı olarak tanımlayarak kadınları alandan dışlaması vücut geliştirmenin *doxaları* üzerinden de gerçekleştirilmektedir. Bulgular vücut geliştirme alanında makinelere karşı serbest ağırlıklar ile çalışmanın kaslı bedensel sermayeye ulaşmada erkekler tarafından bir *doxa* olarak görüldüğünü göstermiştir. Bu bağlamda vücut geliştirmeci erkeklerin hem biyolojik hem de kültürel olarak kadın ve erkekliğe cinsiyet habitusları ve bedenleşme pratikleri temelinde gerçekleştirdiği bir diğer erilleştirme stratejisi serbest ağırlık *doxasında* görülmektedir. Nitekim tüm katılımcılar serbest ağırlıklar ile çalışmanın vücut geliştirme alanında başarılı olabilmek için “olmazsa olmaz” bir nitelik teşkil ettiğini, makinelerin ise “işlevsiz” olduğunu belirtmektedir. Serbest ağırlıklar ile çalışmanın makinelere göre daha riskli ve yapılması daha zor bir pratik oluşu, vücut geliştirmeci erkeklere kendilerine erkeksi bir performans sergilemelerinde bir araç rolü üstlenebilmektedir. Zira hegemonik erkeklik risk alma ile yakından ilişkilidir (Higate ve Hopton, 2005). Bu bağlamda bulgular makinelere karşı serbest ağırlıklar ile çalışmanın alanı erilleştiren bir pratik olduğunu göstermektedir. Buna karşın bulgular kadınların hem biyolojik olarak güçsüz olması nedeniyle hem de risk alabilme kabiliyetlerinin eksikliği nedeniyle serbest ağırlıklar ile çalışamayacakları konusunda erkeklerin yoğun bir inanç içerisinde olduğuna işaret etmektedir.

Vücut geliştirme alanında vücut geliştirme *doxaları* üzerinden gerçekleşen bir diğer erilleştirme stratejisi ise serbest ağırlıklara karşı acı vurgusudur. Bulgular serbest ağırlığa bağlı duyulan acının vücut geliştirme alanında yaygın bir *doxa* olduğunu göstermektedir. Hegemonik erkeklik bağlamında düşünüldüğünde, erkeklerin serbest ağırlıklara bağlı olarak “katlandıkları” acılar, erkekliğe bahşedilen bedensel acılara katlanabilme özelliğinin bir performansıdır. Acı deneyiminin vücut geliştirme alanında başarı için “olmazsa olmaz” şeklinde kurgulanışı, kaslı beden bir anlamıyla “acılara katlanan erkek” imajını yansıtarak erkeklik kimliği ile ilişkisini göstermektedir. Bu sebeple vücut geliştirmenin en ünlü söylemlerinden biri olan “*acı yoksa kazanmak yok*” nosyonu normatif erkekliğin inşasına gönderme yapmaktadır (Wiegers, 1998, s. 157). Söz konusu *doxa* bir yandan vücut geliştirmeci erkeklere erkeklik kimliklerini kurma fırsatı verirken, bir yandan da kadınları alandan dışlamaya hizmet etmektedir. Nitekim bulgular erkeklerin kadınların sahip oldukları biyolojik ve psikolojik özelliklerinden dolayı acılara katlanamadıkları için serbest ağırlıklar ile çalışamayacaklarına dair bir



inanç içerisinde olduğunu göstermiştir. Buradaki ilişki vücut geliştirmecilerin hem biyolojik hem de toplumsal cinsiyete referans vererek kadınları dışlamasıdır. Erkekler acılara dayanabilme kapasitelerini vurgulayarak kadınlara atfedilen “hassaslık” özelliğinin karşısında konumlanmaktadır. Dolayısıyla vücut geliştirme alanında serbest ağırlık “maskülen” bir pratik iken, makine “feminen” bir göstergeye işaret etmektedir. Vücut geliştirme bu anlamıyla beden tekniklerinin toplumsal olarak biçimlendiğinin görmezden gelinmesine aracılık eden bir erkeklik alanıdır. Zira kadınlar ve erkekler sosyalizasyon süreçlerinde farklı beden teknikleri geliştirmekte, kadınlara bedenlerini kullanma biçimleri açısından sınırlılıklar yüklenmektedir. Fakat vücut geliştirme alanında kadınların bedensel olarak “hassaslığının” vurgulanması bu ilişkiyi görmezden gelmekte, erkekliğin kadınlık karşısındaki “üstünlüğünü” meşru kılmaktadır.

Özetle, serbest ağırlıklar ile çalışma, acı vurgusu, besin takviyeleri ve steroidlerin kullanımına yönelik kendine has dinamikleri ile vücut geliştirme, bedenün ön planda olduğu, bedenün disipline edildiği ve mücadele nesnesinin beden olduğu bir *beden işi* (Wacquant, 1995a) alanına işaret etmektedir. Tarihinden bugüne sayısal olarak erkek yoğun bir alan vücut geliştirmenin toplumsal dinamikleri tıpkı pek çok spor dalında olduğu gibi erkekliğe atfedilen özellikler referans alınarak kurulmaktadır. Bu yönüyle vücut geliştirme hem niceliksel hem de niteliksel olarak bir erkek alanına karşılık gelmektedir. Erkeklik süregelen bir şekilde kadınlıktan kaçmak için verilen mücadeledir. Toplumsal cinsiyetlerin bedenleşmesi üzerinden bakıldığında, kadınlara dayatılan incelik ve erkeklere dayatılan kaslılıktır. Dolayısıyla incelik ve zayıflıktan kurtulmak bir anlamıyla tabi konuma itilmiş bir erkeklikten kurtulmaya işaret etmektedir. Aynı zamanda şişmanlık disiplinsizlik ile ilişkilendirildiğinden, bir erkeğin toplumsal cinsiyet kimliğini inşa edebilmesi için kurtulması gereken bir olguya karşılık gelmektedir. Bu nedenle erkekler hegemonik erkeklik değerlerine ulaşabilmek adına vücut geliştirmeye yönelmektedir. Nitekim vücut geliştirme erkekliğin kadınlıktan kaçma serüvenine beden üzerinden katkı sağlamaktadır. Alanı kadınlardan temyiz edip bir erkek alanı olarak kurgulayan dinamikler vücut geliştirme alanının sahipleri olan erkekler tarafından yeniden üretilmektedir. Nitekim erkekler vücut geliştirmeyi güçlülük, kaslılık ve dayanıklılık gibi hegemonik erkekliğe atfedilen bedensel özellikler temelinde anlamlandırmaktadır. Bu anlamlandırma süreci erkeklerin sahip oldukları testosteronun, vücut geliştirme alanında kazanılması için mücadele edilen kaslı bedene erişmede bir ön

gereklilik olarak kurgulanmasıyla meşru kılınmaktadır. Kadınların vücut geliştirme alanına girerek erkekler gibi kaslı bir beden elde etmeleri, erkekler tarafından bir tehdit olarak algılanmaktadır. Erkekler bu tehdidi farklı stratejiler geliştirerek bertaraf etmeye çalışmaktadır. Söz konusu stratejiler daha çok kültürel beğeni temelinde kaslı kadın bedeninin aşağılanması ve ikincilleştirilmesi ile gerçekleştirilmektedir. Bu açıdan bakıldığında vücut geliştirme bedenin düzenlendiği ve bedensel sermayenin ön planda olduğu bir *beden işi* alanıdır. Ancak bu beden bir erkek bedendir. Dolayısıyla alandaki hâkim sermaye olan kaslı bedensel sermaye, örtük bir biçimde bir erkeklik sermayesine işaret etmektedir.

Araştırmanın alt amaçlarına yönelik olarak, çalışma kapsamında incelenen bir diğer dinamik ise vücut geliştirme alanında erkekler arasında gerçekleşen mücadele ilişkileridir. Nitekim bir alan olarak vücut geliştirme az önce tartışıldığı gibi yalnızca erkeklerin kadınlar karşısında iktidarlarını korumaya hizmet etmez; bununla birlikte erkekler arasında gerçekleşen bir mücadeleye de işaret eder. Nitekim hegemonik erkeklik (Connell, 2005) erkeklerin kadınlar ile olan ilişkileriyle birlikte, kendi aralarında gerçekleşen ilişkiler bağlamında da üretilen bir erkekliğe işaret etmektedir. Elde edilen bulgular, toplumsal bir alan olarak vücut geliştirmede erkekler arasında dört farklı şekilde mücadele olduğuna işaret etmektedir. Bu mücadelelerden ilki ağırlık kaldırma pratiği ile ilişkilidir. Bu mücadele çoğunlukla *bench press* hareketinde görülmektedir. Araştırmanın bulguları, erkeklerin vücut geliştirme alanında birbirleriyle kaldırılan serbest ağırlıkların miktarı temelinde bir rekabet ilişkisinde olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla serbest ağırlık ile çalışma vücut geliştirme alanında erkeklerin yalnızca kadınlardan kendilerini ayırmak için kullandığı bir olgu değildir, aynı zamanda erkekler arasında hiyerarşiyi ve rekabeti yaratan unsurlardandır. Erkeklere göre makinelerle çalışmak feminen bir pratik olarak yorumlanmaktadır. Bulgular makinelerin kadınlara ait bir pratik olmak ile birlikte, alanda yer alan erkekler tarafından bir *acemi* (Karaçam, 2015) pratiği olarak da kurgulandığını göstermektedir. Bu durum vücut geliştirmenin hegemonik erkeklik ile olan ilişkisini göstermektedir. Serbest ağırlıklara dayalı mücadele hangi erkeğin daha güçlü ve kuvvetli olduğunu gösteren bir dinamiktir. Bu anlamıyla kaldırılan ağırlıkların niceliği alanda hangi erkeğin daha hegemonik olduğunun temsilidir.

Vücut geliştirme alanında erkekler arasındaki mücadelelerden ikincisi kaslı bedensel sermaye üzerinden gerçekleşmektedir. Katılımcılar vücut geliştirme alanında erkekler arasında bedensel sermaye üzerinden bir rekabetin olduğunu belirtmiştir. Bazı katılımcılar bu rekabetin vücut geliştirmenin “doğası” gereği gerçekleştiğini belirtirken, bazı katılımcılar bu rekabetin tecrübesiz erkeklere özgü bir pratik olduğunu belirtmiştir. Her iki durumda da araştırma kapsamında elde edilen bulgu, vücut geliştirme alanında uğruna mücadele edilen sermayenin kaslı bedensel sermaye olduğunu ve söz konusu sermayenin vücut geliştirme alanında sahibine bir iktidar pozisyonu sağladığına işaret etmektedir. Nitekim bulgular vücut geliştirme alanında erkekler tarafından “bakılan” bedenin kaslı erkek bedeni olduğunu ve kaslı erkek bedeninin bir sermaye olarak sahibine diğer erkekler üzerinde sembolik bir iktidar yarattığını göstermektedir. Bu yönüyle vücut geliştirme kaslı bedenin merkezi bir konumda olduğu *beden işi* (Wacquant, 1995a) alanına işaret etmektedir. Söz konusu bu alanda erkeklerin yarışmalar aracılığı ile elde ettikleri simgeler bedensel sermaye üzerinden bir erkeğin alandaki konumlanışını oldukça belirlemektedir. Zira bulgular yarışmacı vücut geliştirmecilerin bedensel sermaye temelinde alandaki hâkimiyet konusunda belirgin bir biçimde hiyerarşik basamaklarda en üst sırayı işgal ettiklerini göstermektedir. Bu anlamıyla kaslı bedensel sermayenin sahibine vücut geliştirme alanında bir iktidar sağlayabilme potansiyeli, bedenin simgesel olarak taşıdığı niteliklere bağlı olarak pekişebilmektedir. Bir anlamıyla kaslı beden yarışmalar sonucunda elde edilen simgeler ile iktidarı elinde tutan “onaylı” bir erkeklik sermayesine dönüşmektedir.

Vücut geliştirme alanında erkekler arasında gerçekleşen üçüncü mücadele farklı beden projeleri üzerinden oluşmaktadır. Monaghan (1999a, s. 269) vücut geliştirmenin bedensel olarak homojen bir erkeklik kimliği inşa etmediğini, alanda yer alan erkeklerin birbirlerinden farklı beden projelerinin olduğunu belirtmektedir. Bu beden projeleri iri kaslar ve düşük bir yağ oranı ile simetri temelinde ifade edilen *yarışma standartı vücut geliştirmeci bedeni*; kas oranı ve yağ oranı fazla *güçlü görünen beden* ve ortalama bir kas hacmi ve yağ oranı ile ifade edilen *atletik olarak kaslı beden* tipolojisidir (Monaghan, 1999a). Bulgular vücut geliştirmeci erkeklerin temel amaçlarının kas kazanımı ile birlikte, bazı erkeklerin daha çok estetik bir görünüme önem verdiği; bazı erkeklerin ise yalnızca irileşmeyi arzuladığını göstermektedir. *Yarışma standartı vücut geliştirmeci bedeni* tipolojisine sahip olan erkekler *atletik olarak kaslı beden* tipolojisine

sahip olan erkeklerin bedenlerini yeterli bir orantıya sahip olamadıkları için dışlarken; *atletik olarak kaslı beden* tipolojisine sahip erkekler söz konusu diğer erkeklerin bedenlerini “abartı” bularak kültürel beğeni temelinde ikincilleştirmektedir. Dolayısıyla bulgular, alanda yer alan erkeklerin homojen bir erkeklik kimliği yansıtmadığını ve farklı habituslara bağlı olarak farklı beden projelerinin olduğunu göstermektedir.

Vücut geliştirme alanında erkekler arasında gerçekleşen dördüncü mücadele ise yarışmacılık temelinde oluşmaktadır. Bir başka ifade ile vücut geliştirme alanında erkekler arasında hiyerarşik ilişkilerin bir diğer belirleyeni yarışmacılıktır. Bulgular alanda yarışmacı olmanın alanın *profesyoneli* olmak ile eş anlamlı tutulduğunu göstermektedir. Bu vurgu yarışmacı vücut geliştirmecilerin kendilerini yarışmacı olmayan vücut geliştirmeciler ile ayırmasına hizmet etmektedir. Alanda yer alan yarışmacı erkekler sahip oldukları ödülleri bir semgesel sermayeye dönüştürerek, yarışmacı olmayan erkekler üzerinde tahakküm kurmaktadır. Bu tahakküm süreci yarışmacı vücut geliştirmecilerin yarışma için sahip olmaları gereken özellikleri tanımlamasında belirgin bir biçimde gözlemlenmektedir. Nitekim bulgular yarışmacı erkeklerin kendilerini diğer erkeklerden ayırmak için, yarışmacılığın ekonomik ve psikolojik yönünü vurguladığını göstermektedir. Söz konusu erkekler yarışmacı bir vücut geliştirmeci olmanın koşullarından birini ekonomik sermayeye sahip olmak ile ilişkilendirerek, ekonomik sermayeye sahip olmayan erkeklerin yarışmacı olamayacağını belirtmektedir. Hegemonik erkekliğin bağımsız bir ekonomik sermayeye sahiplik ile temsil edildiği düşünüldüğünde, erkeklerin yarışmacılık temelinde yaptıkları bu vurgu erkekliğin yeniden üretilmesi ile oldukça ilişkilidir. Bu konudaki bir diğer bulgu ise ekonomik sermaye ile bedensel sermaye arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Zira yarışmacı bir vücut geliştirmeci olmak için kazanılması gereken bedensel sermayenin koşullarından biri ekonomik sermayeye sahip olmak ile ilişkilidir. Yarışmacı erkeklerin kendilerini diğer erkeklerden ayırdıkları bir diğer vurgu ise yarışmacılığın gerektirdiği psikolojik özelliklere referans verilmesidir. Bulgulardan anlaşılacağı erkeklerin yarışmacılık temelinde geliştirdikleri hiyerarşi yarışmaya hazırlanmak için sahip olunması gereken ve tam da bu noktada hegemonik erkekliğe atfedilen disiplin özelliğini vurgulamaktır. Erkekler yarışmaya hazırlanma sürecinde gündelik yaşamlarını ve beslenme düzenlerini yarışmaya göre disipline ettiklerini belirterek kendilerini amatör vücut geliştirmeci erkeklerden ayırmaktadır. Dolayısıyla

bulgular erkekler arasında gerçekleşen hiyerarşik ilişkilerin yarışmacılık temelinde hegemonik erkekliğin ekonomik bağımsızlık ve disiplin, hırslılık ve kararlılık gibi psikolojik özelliklerine verilen referanslar ile oluştuğunu göstermektedir.

Kısaca, alana hâkim olan erkeklik sermayesi yalnızca erkeklerin kadınlardan kendilerini temyiz etmesi işlevi görmemekte, aynı zamanda erkekleri diğer erkeklerden ayırmak için de hizmet etmektedir. Toplumsal bir alan olarak vücut geliştirmede erkekler arasında gerçekleşen hiyerarşik ilişkiler çok boyutludur. Bunlar bedensel sermaye, ağırlık kaldırma ve farklı beden projeleri üzerinden gerçekleşmektedir. Bedensel sermaye üzerinden gerçekleşen mücadeleyi alandaki daha kaslı olan erkek kazanmaktadır. Ağırlık kaldırma konusunda ise erkeklerin kendi kimliklerini kanıtlamak için kimin daha güçlü olduğuna dair bir yarışa girdikleri anlaşılmaktadır. Bununla birlikte vücut geliştirme alanı her ne kadar bir erkeklik alanı olsa da, buradaki erkeklikleri çoklu olarak düşünmek gerekmektedir. Zira erkeklerin hepsi aynı bedensel sermaye için mücadele etmemektedir. Bir grup erkek daha fazla kas elde etmek isterken, bazı erkekler daha çok estetik bir görünüm elde etmek istemektedir. Bu yönüyle de iki beden tipolojisi arasında bir hiyerarşik ilişki mevcuttur. Buna ek olarak, vücut geliştirme alanında yarışmacı ve amatör erkekler arasında da hiyerarşik bir mesafe olduğu açıktır. Yarışmacı olan erkekler alanda kendilerini “profesyonel” olarak kurgulamakta ve alana hem bedensel sermaye hem de teknik bilgi üzerinden hâkimiyet sağlamaktadır. Bu ilişki daha çok amatör vücut geliştirmeci erkeklerin rızaları yoluyla gerçekleşmektedir. Nitekim amatör vücut geliştirmeci erkekler alandaki yarışmacı vücut geliştirmeci erkeklere, antrenmanlar ya da beslenme konusunda teknik bilgi için danışmaktadır. Dolayısıyla vücut geliştirme alanında kaslı bedeninin yarışmalar ile “onaylanması” söz konusu bedeninin hem erkeklik sermayesine hem de vücut geliştirme alanına dair teknik bilgiyi elinde tutan bir kültürel sermayeye dönüşmesini hızlandırmaktadır.

Araştırma kapsamında vücut geliştirmenin bir dinamiği olan besin takviyesi kullanımı pratiği, erkeklik ve beden sosyolojisi literatürüne dayalı olarak tartışılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular erkeklerin vücut geliştirme alanının dinamiklerinden biri olan besin takviyesi kullanımı pratiklerine katılmalarındaki en belirgin nedenin kaslı bedensel sermayeye hızlı bir şekilde erişme arzusu olduğuna işaret etmektedir. Erkekler hegemonik erkekliğin taşıyıcısı olarak görülen kaslı bedene erişebilmek için

vücut geliştirme alanında besin takviyeleri kullanımını elzem bir pratik olarak yorumlamaktadır. Bu anlamıyla vücut geliştirmedeki bir diğer *doxa* besin takviyesi kullanımınıdır. Fakat söz konusu *doxa* alana yeni başlayan tecrübesiz erkekler için geçerlidir. Nitekim bulgular erkeklerin vücut geliştirmeye ilk başladıklarında besin takviyeleri kullanmayı kaslı bedensel sermayeye erişmede bir zorunluluk olarak gördüklerine işaret etmektedir. Erkekler her ne kadar vücut geliştirmeye ilk başladıkları dönemde besin takviyelerini kullanmayı bir zorunluluk olarak görse de, vücut geliştirme yaptıktan belirli bir süre sonra bu *doxa* geçerliliğini yitirmektedir. Bu konuda da erkekler arasında bir hiyerarşi söz konusudur. Yarışmacı vücut geliştirmecilerin vücut geliştirme alanına dair sahip oldukları “bilimsel” bilgi kendilerine alanda yer alan amatörler üzerinde bir iktidar kurma fırsatı vermektedir. Yarışmacı erkekler besin takviyelerinin zorunlu bir durum olarak algılanmasını “bilimsel” bilgiden yoksun “amatör” erkeklere ait bir pratik olarak görmektedirler. Alanda besin takviyeleri temelinde gerçekleşen bir diğer hiyerarşi ise amatör erkeklerin kaslı bedensel sermayeye sahip yarışmacı erkeklere rıza göstermesi ile ilişkilidir. Bu rıza ilişkisi kaslı bedensel sermayenin besin takviyeleri hakkında sahip olduğu “bilimsel” bilgidir. Nitekim bulgular vücut geliştirme alanında kaslı bedensel sermayenin amatörler tarafından onaylı bir şekilde besin takviyeleri hakkında teknik bilgiyi elinde tutan bir kültürel sermayeye dönüştüğüne işaret etmektedir. Bununla birlikte vücut geliştirmeci erkeklerin besin takviyelerine yönelik geliştirdikleri tutuma bakıldığında, erkeklerin besin takviyelerinin herhangi bir olumsuz etkisinin olmadığına dair güçlü bir inanç içerisinde olduğu gözlemlenmektedir. Vücut geliştirme alanında besin takviyeleri üzerinden gerçekleşen bu ilişki, vücut geliştirmenin bir alt kültür olarak kendine has dinamikler üzerinden inşa edildiğini göstermektedir.

Besin takviyeleri kullanımı ile birlikte, vücut geliştirme alanında steroid kullanımı pratiği de araştırmanın amaçları doğrultusunda incelenmiştir. Erkekleri steroid kullanmaya iten faktörler vücut geliştirme alt kültürü dinamikleri ve erkeklik krizi bağlamında açıklanabilmektedir. Erkekler belirli bir süre vücut geliştirme ile uğraştıktan sonra elde ettikleri kaslı bedene karşı bir memnuniyetsizlik ilişkisi geliştirmektedir. Bu durum bir alt kültür olarak vücut geliştirmede nihai amacın daha fazla kas elde etmek olduğuna bağlanabilir. Bununla birlikte erkekler kendi erkeklik kimliklerini beden üzerinden kurabildikleri bu erkeklik ayini (Klein, 1995) alanında,

alanın hiyerarşik basamaklarında üst sıralarda yer alabilmek için steroid kullanmaya yönelmektedir. Dolayısıyla kaslı beden bir erkeklik sembolü olarak kurgulanması erkekleri steroid kullanımına teşvik eden bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Bulgular vücut geliştirme alanında hiyerarşik olarak üst sıralarda yer alabilmenin yarışmacılık ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Zira vücut geliştirme alanında yarışmacı bir vücut geliştirmeci olmak, onaylanmış bir erkek olmak ile eş anlamlı tutulmaktadır. Buradaki ilişki vücut geliştirme yarışmalarıyla elde edilen derecelerin sahibine simgesel bir iktidar sağlaması ile gerçekleşmektedir. Bu iktidar o denli kurulmaktadır ki vücut geliştirmeci erkeklerin yarışmaya katılma konusunda temel motivasyon kaynağını oluşturmaktadır. Bu simgesel iktidara erişebilmek, vücut geliştirmeci erkeklerin steroid kullanmasına neden olmaktadır. Zira bulgular yarışmalarda belirli bir derece elde edilebilmenin önkoşulunun steroid kullanımı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda yarışmacı vücut geliştirmeciler için steroid kullanmak yarışmalarda elde edilecek başarıyı garantileyen bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla vücut geliştirme alanında örtük bir biçimde gerçekleşen rekabeti kazanmak erkekleri steroid kullanıma yönelten bir neden olarak düşünülebilmektedir. Bununla birlikte bulgular steroid kullanımının amatör ve rekreasyonel vücut geliştirmeci erkekler arasında da yaygın olduğunu göstermektedir. Zira kaslı bedensel sermayeye erişmek için hızlı bir çözüm gibi görünen steroidler, erkeklerin kaslara sahip olmalarını dolayısıyla hızlı bir biçimde erkeklik kimliklerini inşa etmelerini sağlamaktadır. Hegemonik erkeklik ideale bir başka deyişle kaslı bir bedene yaklaşmak isteyen erkekler bu anlamıyla sağlıklarını tehdit eden steroid pratiklerine yönelmektedir. Bu anlamıyla erkeklik yine en çok erkeği (Atay, 2004) ezmektedir.

Vücut geliştirmeci erkekler steroidler hakkında bilgiyi temel olarak alanda yer alan daha tecrübeli erkeklerden sağlamaktadır. Bu bağlamda bulgular steroidler hakkında danışılan aktörlerin vücut geliştirme alanında yer alan diğer erkekler olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla vücut geliştirme alanında bedensel sermayenin kültürel sermayeye dönüşmesi tıpkı besin takviyeleri kullanımında olduğu gibi steroid kullanımında da görülmektedir. Kaslı beden steroidler konusunda teknik bilgiyi elinde barındıran bir kültürel sermayeye dönüşebilmesi elde edilen bulgulara göre deneyim ile ilişkilidir. Steroidler konusunda deneyime bağlı bilgi birikimi katılan yarışmaların sayısı

ile doğru orantılı bir biçimde artmaktadır. Nitekim steroidler konusunda vücut geliştirmeci erkekler arasında yarışmanın niceliğine göre hiyerarşik bir ilişki söz konusudur. Erkekler steroid konusunda kendilerinden çok daha fazla yarışma kazanmış diğer vücut geliştirmeci erkeklere danıştığını ifade etmektedir. Bulgularda dikkat çeken bir diğer nokta ise yarışmacı olmayan ve yarışmacı vücut geliştirmecilerin arasındaki hiyerarşik ilişkidir. Erkekler alanda yer alan yarışmacı olmayan vücut geliştirmecilerden steroidler hakkında bilgi edinmemektedir. Bu anlamıyla steroidler konusunda teknik bilgiyi elinde tutan kaslı bedensel sermaye kazanılan yarışma simgeleri aracılığı ile kültürel sermayeye dönüşebilmektedir. Yarışmalar ile “onaylanmış” kaslı bedensel sermaye alanda steroidler konusunda en güvenilir bilgi kaynağıdır. Hatta bulgular erkeklerin doktorlar ve sağlık profesyonellerinin steroidler hakkında yeterince bilgi sahibi olmadıkları konusunda güçlü bir inanç içerisinde olduğunu göstermektedir. Bu durum vücut geliştirme alanında tıbbi bilgi ile deneyim bilgisinin mücadelesine işaret etmektedir. Bu durum aynı zamanda bir alt kültür olarak vücut geliştirmenin kendi dinamikleri üzerinden de okunabilmektedir. Zira bulgular erkeklerin steroid konusunda “alandışı” olarak gördükleri doktor ya da sağlık profesyonelleri gibi eyleyicilerden bilgisini küçümsediğini göstermektedir.

Vücut geliştirmeci erkekler alan dışında yer alan diğer eyleyicilerin steroidler hakkında geliştirdikleri olumsuz tutumların abartılı yargılar olduğunu düşünmektedir. Nitekim bulgular vücut geliştirmeci erkeklerin steroidler hakkında geliştirdikleri olumlu tutumlarına işaret etmektedir. Bununla birlikte vücut geliştirmeci erkeklerin steroidler hakkında geliştirdikleri risk algılarına bakıldığında, söz konusu maddelerin neden olduğu riskleri erkeklik kaybı bağlamında filtreledikleri dikkat çekici bir bulgu olmuştur. Steroidler birçok sağlık sorununa neden olabilmekte iken erkekler steroidlerin kısırlık, jinekomasti, cinsel iktidarsızlık gibi riskler barındırdığını, yani genel sağlık sorunlarıyla ilgili risklerin değil, cinsel işlevlerle ilgili risklerin üzerinde durmaktadırlar. Bu durum risklerin sosyal inşalar olarak kültürden kopuk bir biçimde gelişmediğini göstermektedir. Hegemonik erkeklik aktif bir cinsel yaşam, seksüel güç ve heteroseksüellik ile ifade edilmektedir (Cheng, 1999). Bu bağlamda erkeklerin steroid kullanımına bağlı olarak algıladıkları potansiyel riskler, hegemonik erkeklik ideal tipinin kenarına itilmelerine neden olan etmenlerdir. Bununla birlikte riskin kendisi, erkeklerin steroid kullanımı pratiği aracılığı ile erkeklik kimliklerini inşa etmelerine



aracılık etmektedir. Vücut geliştirme alanında steroidlerin kullanılması ile erkeklik ilişkisi düşünüldüğünde, hegemonik erkekliğin baskın söylemlerinden biri olan risk alma ve sağlığı önemsememe davranışı vücut geliştirmeci erkeklerin sağlıklarını tehdit eden söz konusu kimyasalları tüketmesine neden olan bir unsur olarak görülebilmektedir. Hegemonik erkeklik ideali risk alabilen, cesaretli ve saldırgan bir kişiliğe gönderme yapmaktadır. Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulgular, erkeklerin steroid riskleri üzerinden kendi kimliklerini inşa ettiklerini göstermektedir. Nitekim erkekler steroidlerin bir takım riskler içerdiğini vurgulamakta ve her erkeğin bu riskleri göze alamayacağını belirterek, kendilerini diğer erkekler üzerinden inşa etmektedir.

Steroidler konusunda ortaya çıkan bir diğer bulgu steroid kullanımına bağlı olarak alan dışında yer alan erkeklerin yarışmacı vücut geliştirmeci erkeklerin sahip oldukları kasları “sahte” olarak yorumlamasıdır. Steroid kullanımına bağlı olarak bir erkeklik simgesi olarak kasların (Wacquant, 1995b) “sahte” olarak yorumlanması bir anlamıyla erkekler için bir kriz durumu olarak algılanmaktadır. Bu doğrultuda yarışmacı vücut geliştirmeci erkekler steroid kullanımı temelinde karşılaştıkları bu krizi bertaraf etmeye çalışmaktadır. Bu ilişki öncelikle erkekliğin risk alabilme kapasitesi temelinde gelişmektedir. Bu bağlamda amatörlükten farklı olarak yarışmacı bir vücut geliştirmeci olmak başarı odaklı olarak riskleri göze alabilmek ile ifade edilmektedir. İkincisi ise erkeklerin steroidlerin kas geliştirme konusunda çok işlevsel maddeler olmadığını vurgulayarak başarının kaynağını sahip oldukları bireysel disiplini ile açıklamaktır. Zira irade ve disiplin hegemonik erkekliğin oluşturulmasında önemli bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte yarışmacı vücut geliştirmeciler arasında da “bilinçli” steroid kullanımı temelinde hiyerarşik bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Vücut geliştirme alanında steroidlerin “bilinçli” kullanımı alanda yer alan deneyim bilgisi ile birlikte tıbbi bilgiye hâkim olmak ile ifade edilmektedir. Erkekler kendilerini “bilinçli” kullanıcılar olarak görmekte ve diğer erkekler ile aralarına hiyerarşik bir mesafe koymaktadır. Dolayısıyla hegemonik erkekliğe atıfta bulunan teknolojik ve bilimsel bilgiye hâkimiyet özelliği vücut geliştirme alanında “bilinçli” ya da “bilinçsiz” steroid kullanımı ilişkisini oluşturmaktadır. Bu kapsamda vücut geliştirme alanında steroidleri “bilinçli” kullanan erkekler kendilerini bir bilgi otoritesi olarak görmekte ve diğer erkekleri bilimsel bilgi yoksunu olarak tabi konuma itmektedir.

## 5.2. Öneriler

Bu araştırmanın temel amacı vücut geliştirmenin erkeklik kimliği inşasında erkekler açısından ne gibi bir öneme sahip olduğunu eyleyici erkeklerin gözünden inceleyip yorumlayabilmek olmuştur. Bu kapsamda besin takviyesi ve steroid kullanımı pratikleri de araştırmada incelenen konular arasındadır. Söz konusu çalışma Türkiye’de yeni gelişen eleştirel erkeklik araştırmaları ve beden sosyolojisi alanyazınına katkı sunmayı amaçlamıştır. Araştırma bulgularına istinaden farklı öneriler mevcuttur. Bunlardan ilki erkekliklerin beden üzerinden inşa edildiği alanların eleştirel erkeklik çalışmaları üzerinden incelenmesine yöneliktir. Nitekim erkekliklerin beden üzerinden inşa edildiği boks, güreş ve dövüş sporları gibi alanlara eğilen araştırmalara ihtiyaç vardır. Böylece erkeklik ve beden alanyazınının zenginleşmesi sağlanacaktır. Bununla birlikte beden üzerinden gerçekleşen erkeklik inşaları alanlarında marjinal bir konumda olan kadın aktörlerin sosyolojik olarak incelenmesi toplumsal cinsiyet ve beden alanyazınına oldukça katkı sağlayacaktır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara istinaden geliştirilen bir diğer öneri ise steroid kullanımının farklı sosyal bilimler disiplinleri merceği ile araştırılmasına yöneliktir. Nitekim bulgular steroidlerin yalnızca yarışmacı vücut geliştirmecilerde kullanılmadığını, amatör vücut geliştirme alanında da kullanıldığını göstermektedir. Bu kullanıcıların büyük bir bölümünün genç yaştaki erkekler olduğu düşünülünce, steroidlerin kullanımı ileride büyük bir halk sağlığı sorununa dönüşebilecektir. Bu kapsamda genç yaştaki erkeklere yönelik olarak steroidler hakkında bilgilendirici, eğitici ve rehberlik edici çalışmaların yapılması büyük önem taşımaktadır. Steroidler ile ilişkili olarak araştırma kapsamında elde edilen bulgular erkeklerin steroidlere karşı bir bağımlılık geliştirdikleri yönünde olmuştur. Bu nedenle steroidlerin madde bağımlılığı temelinde incelenmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abrahin, O. S., Sousa, E. C. ve Santos, A. M. (2014). Prevalence of the use of anabolic – androgenic steroids in Brazil: a systematic review. *Substance Use & Missue*, 49(9), 1156 – 1162.
- Acar, Ş. ve Özveri, M. (2018). Osmanlı'da savaş ve spor topuzları. *Osmanlı Bilimi Araştırmaları XIX*, 2, 240 – 264.
- Akay, A. (2009). Beden sosyolojisinin soykütüğü. *Toplumbilim Beden Sosyolojisi Özel Sayısı*, 24, 5 – 8.
- Alemdaroğlu, A. ve Demirtaş, N. (2004). Biz Türk erkeklerini böyle bilmezdik!: mynet'te erkeklik halleri. *Toplum ve Bilim*, 101, 206 – 224.
- Alpar, F. (2011). *Vücut geliştirme sporcularında beslenme, fiziksel aktivite ve besin takviyesi kullanım durumlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alsaeed, I. ve Alabkal, J. R. (2015). Usage and perceptions of anabolic – androgenic steroids among male fitness centre attendees in Kuwait – a cross – sectional study. *Substance Abuse Treatment, Prevention and Policy*, 10(33), 1 – 6.
- Altunışık, R., Çoşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Andersen, R. E., Barlett, S. J., Morgan, G. D. ve Brownell, K. D. (1995). Weight loss, psychological, and nutritional patterns in competitive male body builders. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 49 – 57.
- Anderson, E. (2005). Orthodox and inclusive masculinity: competing masculinities among heterosexual men in a feminized terrain. *Sociological Perspectives*, 48(3), 337 – 355.
- Andreasson, J. ve Johansson, T. (2014). The fitness revolution. Historical transformations in the global gym and fitness culture, *Sport Science Review*, 23(3 – 4), 91 – 112.

- Andreasson, J. ve Johansson, T. (2016). Gender, fitness doping and the genetic max: the ambivalent construction of muscular masculinities in an online community, *Social Sciences*, 5(1), 1 – 13.
- Antonopoulos, G. A. ve Hall, A. (2016). ‘Gain with no pain’: anabolic – androgenic steroids trafficking in the UK. *European Journal of Criminology*, 13(6), 696 – 71.
- Aoki, D. (1996). Sex and the muscle: The female bodybuilder meets Lacan. *Body & Society*, 2(4), 59 – 74.
- Appleby, K. M. ve Foster, E. (2013). Gender and sport participation. E.A. Ropper (Editör). *Gender relations in sport* içinde (s. 1 – 20). Rotterdam: Sense Publishers.
- Arlı, A. (2014). Klasik sosyolojide derin revizyon: Pierre Bourdieu sosyolojisi. G. Çeğin, E. Göker, A. Arlı ve Ü. Tatlıcan (Editörler). *Ocak ve zanaat: Pierre Bourdieu derlemesi* içinde (s. 131 – 161). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Arslan, U. T. (2005). *Bu kabuslar neden Cemil: Yeşilçam’da erkeklik ve mazlumluk*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Arslanoğlu, K. (2005). *Futbolun psikiyatrisi*. İstanbul: İthaki Yayınları.
- Ashe, F. (2007). *The new politics of masculinity: men, power and resistance*. London: Routledge Press.
- Aspridis, A., O’Halloran, P. ve Liamputtong, P. (2014). Female bodybuilding: Perceived social and psychological effects of participating in the figure class. *Women in Sport and Physical Activity*, 22, 24 – 29.
- Asr, M. H. S., Bashirian, S., Moghadam, R. H., Barati, M. ve Moeini, B. (2018). Personal and psychosocial factors associated with anabolic – androgenic steroid use among Iranian male bodybuilders. *Journal of Substance Use*, 23(4), 390 – 395.
- Atay, T. (2004). “Erkeklik” en çok erkeği ezer!. *Toplum ve Bilim*, 101, 11 – 30.
- Atkinson, M. (2007). Playing with fire: masculinity, health and sports supplements. *Sociology of Sport Journal*, 24, 165 – 186.

- Atkinson, M. (2012). Norbert Elias and the body. B. S. Turner (Ed.), *Routledge handbook of body studies* içinde (s. 49 – 61). New York: Routledge Press.
- Baechle, T. R. ve Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. Champaign: Human Kinetics.
- Bahrke, M. (2007). Muscle enhancement substances and strategies. J. K. Thompson ve G. Cafri (Editörler), *The muscular ideal: psychological, social, and medical perspectives* içinde (s. 141 – 159). Washington: American Psychological Association.
- Bailey, B. J. (2013). Ethnopharmacology and male bodybuilders' lived experience with consuming sports nutrition supplements in Canada. *Sport in Society*, 16(9), 1105 – 1119.
- Ballard, G. S. D. (1998). Pump fiction: the bodybuilding sub – culture and attitudes towards health. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Oakland, Yeni Zelanda: Lincoln University.
- Baştürk Akca, E. ve Tönel, E. (2011). Erkek(lik) çalışmalarına teorik bir çerçeve: feminist çalışmalardan hegemonik erkeklığe. İ. Erdoğan (Editör), *Medyada Hegemonik Erkek(lik) ve Temsil* içinde (11 – 40). İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Baudrillard, J. (2013). *Tüketim toplumu*. (6.baskı). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bayhan, V. (2013). Modernitenin eşiğinde toplumsal cinsiyet rejimi: pastoral iktidar, beden politikaları ve evlilik. *Doğu Batı Dergisi*, 64, 131 – 164.
- Baysaling, Ö. (2002). *Bodybuilding*. İstanbul: İlpress Basım ve Yayın.
- Bergland, A., Fougner, M., Lund, A. ve Debesay, J. (2018). Ageing and exercise: building body capital in old age. *European Review of Aging and Physical Activity*, 15(7), 1 – 9.
- Black, P. (2004). *The beauty industry: gender, culture, pleasure*. New York: Routledge Press.
- Blouin, A. G. ve Goldfield, G. S. (1995). Body image and steroid use in male bodybuilders. *International Journal of Eating Disorders*, 18(2), 159 – 165.

- Bocock, R. (2014). *Tüketim* (4.baskı). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları
- Bolayır, Ç. (2017). *KKTC’de özel bir spor salonunda vücut geliştirme sporu yapan bireylerin beslenme ve besin takviyesi kullanım durumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs: Doğu Akdeniz Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü.
- Boni, F. (2002). Framing media masculinities: men’s lifestyle magazines and the biopolitics of the male body. *European Journal of Communication*, 17(4), 465 – 478.
- Boon, K. A. (2005). Heroes, metanarratives, and the paradox of masculinity in contemporary Western culture. *The Journal of Men’s Studies*, 13(3), 301 – 312.
- Bora, Z. (2014). *Spor salonunda çalışan vücut geliştirme ile ilgilenen spor hocalarının beslenme ve takviye destek ürün tüketim durumlarının saptanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bordo, S. (1999). *The male body: a new look at men in public and in private*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Bordo, S. (2003). *Unbearable weight: feminism, western culture and the body*. Los Angeles: University of California Press.
- Bosse, J. ve Dixon, B. (2012). Dietary protein to maximize resistance training: a review and examination of protein spread and change theories. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9(1), 42 – 52.
- Boswell, R. (2016). Bodybuilding as identity in South Africa. *African Identities*, 14 (4), 384 – 395.
- Bourdieu, P. (1990). *The logic of practice*. (Çev: R. Nice). Stanford: Stanford University Press.
- Bourdieu, P. (1991). Sport and social class. C. Mukerji ve M. Schudson (Editörler), *Rethinking popular culture: contemporary perspectives in cultural studies* içinde (s. 357 – 373). California: University of California Press.
- Bourdieu, P. (1997a). *Toplumbilim sorunları*. (Çev: I. Ergüden). İstanbul: Kesit Yayınları.

- Bourdieu, P. (1997b). *Televizyon üzerine*. (Çev: T. Ilgaz). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Bourdieu, P. ve Wacquant, L. (2003). *Düşünümsel bir antropoloji için cevaplar*. (Çev: N. Ökten). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Bourdieu, P. (2006). *Pratik nedenler*. (Çev: H. Uğur Tanrıöver). İstanbul: Hil Yayınları.
- Bourdieu, P. (2015a). *Bilimin toplumsal kullanımları: bilimsel alanın klinik bir sosyolojisi için*. (Çev: L. Ünsaldı). Ankara: Heretik Yayıncılık.
- Bourdieu, P. (2015b). *Ayrım: beğeni yargısının toplumsal eleştirisi*. (Çev: D. F. Şannan ve A. G. Berkkurt). Ankara: Heretik Yayıncılık.
- Bourdieu, P. (2015c). *Eril tahakküm*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Bourdieu, P. (2016a). *Akademik aklın eleştirisi: Pascalca düşünme çabaları*. (Çev: P. B. Yalım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Bourdieu, P. (2016b). *Sosyoloji meseleleri*. (Çev: A. Sümer, M. Gültekin, F. Öztürk ve B. Uçar). Ankara: Heretik Yayıncılık.
- Boyle, E. (2010). Marketing muscular masculinity in Arnold: The education of a bodybuilder. *Journal of Gender Studies*, 19(2), 153 – 166.
- Bozok, M. (2009a). Feminizmin erkekler cephesindeki yankısı: erkekler ve erkeklikler üzerine eleştirel incelemeler. *Cogito Dergisi*, 58, 269 – 284.
- Bozok, M. (2009b). Erkeklik incelemeleri alanındaki başlıca kuram ve yaklaşımların sosyalist feminist bir eleştirisine doğru. 6. *Ulusal Sosyoloji Kongresi Bildiriler Kitabı: "Toplumsal Dönüşümler ve Sosyolojik Yaklaşımlar"*, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, s. 431 – 445.
- Bozok, M. (2010). Erkekliği sorunsallaştırmanın feminizm için kuramsal önemine ilişkin bir değini. *Uluslararası Multidisipliner Kadın Kongresi*, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, s. 643 – 649.
- Bozok, M. (2011). *Soru ve cevaplarla erkeklikler*. İstanbul: Altan Basım.

- Brennan, B. P., Kanayama, G., Hudson, J. I. ve Pope, H. G. (2011). Human growth hormone abuse in male weightlifters. *The American Journal on Addictions*, 20(1), 9 – 13.
- Bridges, T. S. (2009). Gender capital and male bodybuilders. *Body & Society*, 15(1), 83 – 107.
- Brill, J. ve Keane, M. (1994). Supplementation patterns of competitive male and female bodybuilders. *International Journal of Sport Nutrition*, 4(4), 398 – 412.
- Brown, D. (1999). Male bodybuilders and the social meaning of muscle. *Auto / Biography*, 7 (1 – 2), 83 – 90.
- Butler, J. (1993). *Bodies that matter*. New York: Routledge Press.
- Butler, J. (2008). *Cinsiyet belası: feminizm ve kimliğin altüst edilmesi*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Calhoun, C. (2014). Bourdieu sosyolojisinin anahatları. G. Çeğin, E. Göker, A. Arlı ve Ü. Tathıcan (Editörler). *Ocak ve zanaat: Pierre Bourdieu derlemesi içinde* (s. 77 – 131). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Cengiz, K., Tol, U. U. ve Küçükural, Ö. (2004). Hegemonik erkekliğin peşinden. *Toplum ve Bilim*, 101, 50 – 70.
- Cheng, C. (1999) Marginalized masculinities and hegemonic masculinity: an introduction. *Journal of Men's Studies*, 7(3), 295–315.
- Clarke, A. ve Clarke, J. (1985). Highlights and action replays: ideology, sport and media. J. Hargreaves (Editör). *Sport, culture and ideology içinde* (s. 62 – 87). London: Routledge Press.
- Collinson, D. ve Hearn, J. (1994). Naming men as men: implications for work, organization and management. *Gender, Work and Organization*, 1(1), 2 – 22.
- Connell, R. W. (1998). *Toplumsal cinsiyet ve iktidar*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Connell, R. W. (2000). *The man and the boys*. Los Angeles: University of California Press.



Connell, R. W. (2002a). *Gender*. Cambridge: Polity Press.

Connell, R. W. (2002b). Masculinities and men's health. B. Baron ve H. Kotthoff (Editörler). *Gender in interaction: Perspectives on femininity and masculinity in ethnography and discourse* içinde (s. 139 – 152). Amsterdam / Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.

Connell, R. W. (2005). *Masculinities*. (2.baskı). California: University of California Press.

Connell, R. W. ve Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity: rethinking the concept. *Gender and Society*, 19(6), 829 – 859.

Cook, J. (2000). Men's magazines at the millenium: new spaces, new selves. *Journal of Media & Cultural Studies*, 14(2), 171 – 187.

Cornwall, A. ve Lindisfarne, N. (1994). *Dislocating masculinity*. New York: Routledge Press.

Coquet, R., Ohl, F. ve Roussel, P. (2016). Conversion to bodybuilding. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(7), 817 – 832.

Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50, s. 1385-1401.

Courtine, J. J. (2013). Giriş. A. Corbin, J. J. Courtine ve G. Vigarello (Editörler), *Bedenin tarihi 3 – bakıştaki değişim: 20. yüzyıl içinde* (s. 9 – 12). İstanbul: Yapı Kredi Yayıncılık.

Creswell, J. W. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri: beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni* (Çev: M. Bütün ve S. B. Demir). Ankara: Siyasal Kitabevi.

Crossley, N. (2001). The phenomenological habitus and its construction. *Theory and Society*, 30(1), 81 – 120.

Crossley, N. (2006). In the gym: Motives, meaning and moral careers. *Body & Society*, 12(3), 23 – 50.

Csordas, T. J. (1994). Introduction: the body as representation and being – in – the world. T. J. Csordas (Ed.), *Embodiment and experience: the existential ground of culture ad self* içinde (s. 1 – 21). Cambridge University Press.

Cuff, E. C., Sharrock, W. W. ve Francis, D. W. (2013). *Sosyolojide perspektifler*. (Çev: Ü. Tatlıcan). İstanbul: Say Yayınları.

Çelik, G. (2016). “Erkekler (de) ağlar!”: toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında erkeklik inşası ve şiddet döngüsü, *Fe Dergi*, 8(2), 1 – 12.

Çokbankir, N. (2009). Antik dönem’de beden terbiyesi ve sporun gelişimi, *Toplumbilim Beden Sosyolojisi Özel Sayısı, Haziran 2009(24)*, 77 – 82.

Darden, E. (1972). Masculinity – femininity body rankings by males and females. *Journal of Psychology*, 80, 205 – 212.

Dascombe, B., Karunaratn, M., Cartoon, J., Fergie, B. ve Goodman, C. (2010). Nutritional supplementation habits and perceptions of elite athletes within a state – based sporting institute. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 13(2), 274 – 280.

Demez, G. (2005). *Kabadayıdan sanal delikanlıya değişen erkek imgesi*. İstanbul: Babil Yayınları.

Demez, G. (2009). Sınıfsal ve bireysel kimlik oluşumunda beden sorunu: habitus. *Toplumbilim Beden Sosyolojisi Özel Sayısı*, 24, 17 – 25.

Demirci, Ü. (2012). *Sağlık amacı ile egzersiz yapan kişilerde vücut bileşimi, besin desteği kullanımı, beslenme alışkanlıklarının saptanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Denham, B. E. (2008). Masculinities in hardcore bodybuilding. *Men and Masculinities*, 11(2), 234 – 242.

Dinç, N., Gökmen, M. H. ve Ergin, E. (2017). Düzenli egzersiz yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43 – 53.

Direk, Z. (2003). *Dünyanın teni: Merleau – Ponty felsefesi üzerine incelemeler*. İstanbul: Metis Yayınları.

Donaldson, M. (1993). What is hegemonic masculinity?. *Theory and Society*, 22(5), 643 – 657.

Dorn, M. L.ve Laws, G. (1994). Social theory, body politics and medical geography: Extending Kearns's invitation. *Professional Geographer*, 46(1), 106 – 110.

Douglas, M. (2007). *Saflık ve tehlike: kirlilik ve tabu kavramlarının bir çözümlemesi*. (Çev: E. Ayhan). İstanbul: Metis Yayınları.

Dökmen, Z. Y. (2014). *Toplumsal cinsiyet: sosyal psikolojik yaklaşımlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Dyer, R. (1996). Şimdi bakma: Çıplak erkek posteri. (Çev: E. Biryıldız). 25. *Kare SinemaKültür Dergisi*, 17, 35 – 38.

Edley, N. ve Wetherell, M. (1995). *Men in perspective: practice, power and identity*. Londra: Prentice Hall.

Edley, N. ve Wetherell, M. (1996). Masculinity, power and identity. Mac an Ghail, M. (ed.), *Understanding masculinities* içinde (s. 97 – 114). Buckingham: Open University Press.

Edmonds, S. (2018). Bodily capital and the strength and conditioning professional. *Strength and Conditioning Journal*, 40(6), 9 – 14.

Ehrenreich, B. (1995). The decline of patriarchy. M. Berger, B. Wallis ve S. Watson (Editörler), *Constructing masculinity* içinde (s. 284 – 290). New York: Routledge Press.

Eliason, B. C. ve Myszkowski, J. (1996). Dietary supplement use in the general population. *Journal of American Board of Family Practice*, 9(1), 249 – 253.

Erdoğan, İ. (2011). Erkek dergilerinde (Men's Health – FHM – Esquire Türkiye Örneğinde) hegemonik erkek(lik), beden politikaları ve yeni erkek imajı. İ. Erdoğan (Editör), *Medyada Hegemonik Erkek(lik) ve Temsil* içinde (41 – 68). İstanbul: Kalkedon Yayınları.

Erdoğan, İ.(2014). Erkek dergilerinde sağlıklı erkek neden ideal erkektir? Men's Health dergisinde hegemonik erkeklik ve popüler sağlık söylemi. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 0(0), 133 – 154.

- Featherstone, M. (2010). Body, image and affect in consumer culture. *Body & Society*, 16 (1), 193 – 221.
- Featherstone, M. (2013). *Postmodernizm ve tüketim kültürü*. (Çev: M. Küçük). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Foucault, M. (2000). *Özne ve iktidar*. (Çev: I. Ergüden ve O. Akınhay). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Foucault, M. (2006). *Hapishanenin doğuşu*. (Çev: M. A. Kılıçbay). Ankara: İmge Kitabevi.
- Foucault, M. (2007). *Cinselliğin tarihi*. (Çev: H. U. Tanrıöver). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Fox, N. (1998). ‘Risks’, ‘hazards’ and life choices: reflections on health at work. *Sociology*, 32(4), 665 – 687.
- Frank, A. W. (1990). Bringing bodies back in: a decade review. *Theory, Culture & Society*, 7, 131 – 162.
- Frank, A. W. (1991). For a sociology of the body: an analytical review. M. Featherstone, M. Hepworth ve B. S. Turner (Editörler), *The body – social process and cultural theory* içinde (s. 36 – 102). London: Sage Publications.
- Frederick, D. A., Fessler, D. M. T. ve Hazelton, M. G. (2005). Do representations of male muscularity differ in men’s and women’s magazines? *Body Image*, 2(1), 81 – 86.
- Freud, S. (2006). *Cinsellik üzerine*. İstanbul: Payel Yayınları.
- Frew, M. ve McGillivray, D. (2005). Health club and body politics: aesthetics and the quest for physical capital. *Leisure Studies*, 24(2), 161 – 175.
- Froiland, K., Koszewski, W., Hingst, J. ve Kopecky, L. (2004). Nutritional supplement use among college athletes and their sources of information. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14(1), 104 – 120.
- Galdas, P. M., Cheater, F. ve Marshall, P. (2005). Men and health help - seeking behaviour: literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 49(6), 616 – 623.

- Gannon, K., Glover, L. ve Abel, P. (2004). Masculinity, infertility, stigma and media reports. *Social Science & Medicine*, 59(6), 1169 – 1175.
- Gard, M. ve J. Wright (2005). *The obesity epidemic: Science, morality and ideology*. New York: Routledge.
- Giddens, A. (2014). *Modernite ve bireysel kimlik: ge modern ağda benlik ve toplum*. (ev: . Tatlıcan). İstanbul: Say Yayınları.
- Gill, R. (2003). Power and the production of subjects: a genealogy of the new man and the new lad. B. Benwell (Editör). *Masculinity and men's lifestyle magazines* içinde (s. 34 – 56). Oxford – Malden: Blackwell.
- Gillet, J. ve White, P. G. (1992). Male bodybuilding and the reassertion of hegemonic masculinity: A critical feminist perspective. *Play & Culture*, 5(4), 358 – 369.
- Gill, R., Henwood, K. ve McLean, C. (2005). Body projects and the regulation of normative masculinity, *Body & Society*, 11(1), 37 – 62.
- Gilmore, D. D. (1990). *Manhood in the making: cultural concepts of masculinity*. New Haven: Yale University Press.
- George, M. (2008). Interactions in expert service work. Demonstrating professionalism in personal training. *Journal of Contemporary Ethnograph*, 37(1), 108 – 131.
- Goffman, E. (2009). *Günlük yaşamda benliğin sunumu*. (ev: B. Cezar). İstanbul: Metis Yayınları.
- Goldberg, L. ve Elliot, D. L. (2007). The prevention of anabolic steroid use among adolescents. J. K. Thompson ve G. Cafri (Editörler), *The muscular ideal: psychological, social, and medical perspectives* içinde (s. 161 – 180). Washington: American Psychological Association.
- Goston, J. L. ve Correia, M. I. (2010). Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *Nutrition*, 26(6), 604 – 611.
- Gough, B. ve Edwards, G. (1998). The beer talking: four lads, a carry out and the reproduction of masculinities. *Sociological Review*, 46, 409 – 436.

Göker, E. (2014). Ekonomik indirgemeci mi dediniz?. G. Çeğin, E. Göker, A. Arlı ve Ü. Tatlıcan (Editörler). *Ocak ve zanaat: Pierre Bourdieu derlemesi* içinde (s. 277 – 303). İstanbul: İletişim Yayınları.

Gönç, T. (2017). *Erkek hemşireler: değişen roller, çatışan kimlikler*. Ankara: Siyasal Kitabevi.

Gray, J. J. ve Ginsberg, R. L. (2007). Muscle dissatisfaction: an overview of psychological and cultural research and theory. J. K. Thompson ve G. Cafri (Editörler), *The muscular ideal: psychological, social, and medical perspectives* içinde (s. 15 – 39). Washington: American Psychological Association.

Grogan, S. ve Richards, H. (2002). Body image: Focus groups with boys and men. *Men and Masculinities*, 4(3), 219 – 232.

Grogan, S. (2008). *Body image understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Routledge Press.

Grunewald, K. K. ve Bailey, R. S. (1993). Commercially marketed supplements for bodybuilding athletes. *Sports Medicine*, 15(2), 90 – 103.

Gutmann, M. (1997). Trafficking in men: the anthropology of masculinity. *Annual Review of Anthropology*, 26, 385 – 409.

Gülkaya, Timurturkan, M. (2009). Güzellik ideali etrafında ‘biçimlenen ve biçimlendirilen bedenler’. *Toplumbilim Beden Sosyolojisi Özel Sayısı*, 24, 105-109.

Hacısofıtaoğlu, İ. ve Koca, C. (2011). Spor medyasında erkekliğin (yeniden) üretimi: ‘Delikanlı gibi yaşayın, delikanlı gibi oynayın’. İ. Erdoğan (Editör), *Medyada Hegemonik Erkek(lik) ve Temsil* içinde (69– 94). İstanbul: Kalkedon Yayınları.

Hacısofıtaoğlu, İ. ve Bulđu, N. (2015). Yedi dağın ötesindeki çocuklar: güreşte erkeklik ve şiddet. B. Yarar (Editör), *Şiddetin cinsiyetli yüzleri* içinde (s. 113 – 140). İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Hackett, D., Johnson, N. ve Chow, C. (2013). Training practices and ergogenic aids used by male bodybuilders. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(6), 1609 – 1617.

Handelsman, D. J. ve Gupta, L. (1997). Prevalence and risk factors for anabolic – androgenic steroid abuse in Australian high school students. *International Journal of Andrology*, 20(3), 159 – 164.

Harre, R. (1991). *Man and woman. Physical being: A theory for corporeal psychology*. Oxford: Blackwell.

Hatoum, I. J. ve Belle, D. (2004). Mags and abs: Media consumption and bodily concerns in men. *Sex Roles*, 51(7/8), 397 – 407.

Hearn, J. (2012). Male bodies, masculine bodies, men’s bodies: the need for a concept of gax. B. S. Turner (Editör), *Routledge handbook of body studies* içinde (s. 307 – 320). New York: Routledge Press.

Heinberg, L. J., and Thompson, J. K. (1992). Social comparison: Gender, target importance ratings, and relation to body image disturbance. *Journal of Social Behavior & Personality*, 7(2), 335-344.

Hıdır, N. (2015). *Erkeklik kimliğindeki değişimlerin sorgulanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Higate, P. ve Hopton, J. (2005). War, militarism, and masculinities. R.W.Connell, M.S. Kimmel and J. Hearn (Editörler), *Handbook of studies on men and masculinities* içinde (s. 432 – 447). California: Sage Publications.

Hitchcock, L. A. (2013). *Kuramlar ve kuramcılar: çağdaş düşüncede antik edebiyat*. (Çev: S. Pekşen). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Hocaoğlu, İ. (2002). *Eşcinsel erkekler: yirmi beş tanıklık*. İstanbul: Metis Yayınları.

Hooks, B. (2018). *Değişme isteği: erkekler, erkeklik ve sevgi*. İstanbul: Bgst Yayınları

Howson, A. (2013). *The body in society* (2. baskı). Cambridge: Polity Press.

Hutson, D. J. (2013). “Your body is your business card”: bodily capital and health authority in the fitness industry. *Social Science & Medicine*, 90, 63 – 71.

Hutson, D. J. (2016). Training bodies, building status: negotiating gender and age differences in the U. S. fitness industry. *Qualitative Sociology*, 39(1), 49 – 70.

Ip, E. J., Barnett, M. J., Tenerowicz, M. J. ve Perry, P. J. (2011). The anabolic 500 survey: characteristics of male users versus nonusers of anabolic – androgenic steroids for strength training. *Pharmacotherapy*, 31(8), 757 – 766.

Işık, E. (1998). *Beden ve toplum kuramı*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Jenkins, R. (1994). *Pierre Bourdieu*. London: Routledge Press.

Juhn, M. (2003). Popular sports supplements and ergogenic aids. *Sports Medicine*, 33(12), 921 – 939.

Kanayama, G., Hudson, J. L. ve Pope, H. G. (2008). Long – term psychiatric and medical consequences of anabolic – androgenic steroid abuse: A looming public health concern? *Drug and Alcohol Dependence*, 98(1), 1 – 12.

Kanayama, G. ve Pope, H. G. (2018). History and epidemiology of anabolic androgens in athletes and non – athletes. *Molecular and Cellular Endocrinology*, 464(1), 4 – 13.

Kandiyoti, D. (1987). Emancipated but unliberated? Reflections on the Turkish case. *Feminist Studies*, 43(2), 317 – 339.

Kandiyoti, D. (2013). *Cariyerler, Bacular, Yurttaşlar*. İstanbul: Metis Yayınları.

Kaplan, A. (2016). *Serbest ağırlık ve smith ağırlık makinesinde kuvvet performansının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karaçam, M.Ş. ve Koca, C. (2014). Vücut geliştirme alanında besin desteği kullanımına sosyolojik açıdan bir bakış: “abi ben yeni başladım benim almama gerek var mı?”. *Toplum ve Hekim*, 29(5), 366 – 380.

Karaçam, M. Ş. (2015). *Vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğinin inşasında besin desteği kullanımının yeri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karaçam, M. Ş. ve Koca, C. (2016). Bedenden hiyerarşiye uzanan bir erkekleşme süreci olarak vücut geliştirme(k). C. Koca (Editör), *Sporun toplumsal cinsiyet halleri içinde* (s. 116 – 133). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.



Karakuş, A. ve Selçuk, M. Y. (2015). Sporcularda anabolik androjenik steroid hormon kötüye kullanımı. *European Journal of Health Sciences*, 1(1), 47 – 48.

Karimian, J. ve Esfahani, P. (2011). Supplement consumption in body builder athletes. *Journal of Research in Medical Sciences*, 16(10), 1347 – 1353.

Kehily, M. (2001). Bodies in school: young men, embodiment, and heterosexual masculinities. *Men and Masculinities*, 4(2), 173 – 185.

Kidd, B. (1987). Sports and masculinity. M. Kaufman (Ed.), *Beyond Patriarchy: essays by men on pleasure, power and change* içinde (s. 250 – 261). Toronto: Oxford University Press.

Kidd, B. (1990). The men's cultural centre: Sports and the dynamic of women's oppression / men's repression. M. Messner ve D. Sabo (Editörler), *Sport, men and the gender order* içinde (s. 31 – 43). Champaign: Human Kinetic Books.

Kimergard, A. (2015). A qualitative study of anabolic steroid use amongst gym users in the United Kingdom: motives, beliefs and experiences. *Journal of Substance Use*, 20(4), 288 – 294.

Kimmel, M. S. (1987a). Rethinking 'masculinity': new directions in research. M. S. Kimmel (Ed.), *Changing men: new directions in research on men and masculinity* içinde (s. 9 – 25). Newbury Park: Sage Publications.

Kimmel, M. S. (1987b). The contemporary "crisis" of masculinity in historical perspective. H. Brod (Ed.), *The making of masculinities: the new men's studies* içinde (s. 121 - 155). Winchester: Allen & Unwin Inc.

Kimmel, M. S. ve Aronson, A. (2004). *Men and masculinities: a social, cultural and historical encyclopedia*. California: ABC – CLIO Publishing.

Kimmel, M. S. (2013). Homofobi olarak erkeklik: toplumsal cinsiyet kimliğinin inşasında korku, utanç ve sessizlik. çev: Mehmet Bozok, *Fe Dergi*, 5(2), 92 – 107.

King, M. K. (2014). *A qualitative analysis of amateur bodybuilders' perceptions of supplements*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Murfreesboro: Middle Tennessee State University.

Kinsman, G. (1993). Inverts, psychopats and normal men: historical and sociological perspectives on gay & heterosexual masculinity. T. Haddad (Editör), *Men and masculinities* içinde (s. 3 – 35). Toronto: Canadian Scholar's Press.

Klein, A. (1995). Life's too short to die small. D. Sabo ve D. F. Gordon (Editörler), *Men's Health and Illness* içinde (s. 105 – 120). California: Sage Publications.

Klein, A. (2007). Size matters: connecting subculture to culture in bodybuilding. J. K. Thompson ve G. Cafri (Editörler), *The muscular ideal: psychological, social, and medical perspectives* içinde (s. 67 – 83). Washington: American Psychological Association.

Koca, C. (2006). Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 81 – 99.

Koca, C. (2016). Cinsiyetlendirilmiş bir sosyal alan olarak spor. C. Koca (Editör), *Sporun toplumsal cinsiyet halleri* içinde (s. 18 – 37). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Koca, C. ve Bulgu, N. (2005). Spor ve toplumsal cinsiyet: genel bir bakış. *Toplum ve Bilim*, 103, 163 – 184.

Köse, E. (2012). Cinsiyet / toplumsal cinsiyet ikiciliği üzerine eleştirel yaklaşımlar ya da doğa “doğal mıdır?”. *Doğu Batı Dergisi*, 63, 37 – 52.

Krais, B. (2006). Gender, sociological theory and Bourdieu's sociology of practice. *Theory, Culture & Society*, 23(6), 119 – 134.

Krumbach, C. J., Ellis, D. R. ve Driskell, J. A. (1999). A report of vitamin and mineral supplement use among university athletes in a division 1 institution. *International Journal of Sport Nutrition*, 9(4), 416 – 425.

Kundakçı, F. S. (2007). *İktidar, ataerkillik ve erkeklik: Ankara örneğinde erkek akademisyenler üzerine bir çalışma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Lacan, J. (2013). *Fallus'un anlamı*. İstanbul: Altıkırkbeş Yayınları.

Layder, D. (2010). *Sosyal teoriye giriş*. (Çev: Ü. Tatlcan). İstanbul: Küre Yayınları.

- Leifman, H., Rehnman, C., Sjöblom, E. ve Holgersson, S. (2011). Anabolic androgenic steroids – use and correlates among gym users – an assessment study using questionnaires and observations at gyms in the Stockholm Region. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 2656 – 2674.
- Leit, R. A., Gray, J. J. ve Pope, H. G. (2001). The media's representation of the ideal male body: cause for muscle dysmorphia? *Journal of Eating Disorders*, 31(1), 334 – 338.
- Liokaftos, D. (2017). *A genealogy of male bodybuilding*. New York: Routledge Press.
- Lowe, M.R. (1998). *Women of Steel: Female Bodybuilders and the Struggle for Self-Definition*. New York: New York University Press.
- Lök, S. ve Yalçın, H. (2010). Sporda anabolik androjenik steroidlerin kullanımı. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(3), 176 – 178.
- Luciano, L. (2007). Muscularity and masculinity in the United States: a historical overview. J. K. Thompson ve G. Cafri (Editörler). *The muscular ideal: psychological, social, and medical perspectives* içinde (s. 141 – 159). Washington: American Psychological Association.
- Lun, V., Erdman, K. A., Fung, T. S. ve Reimer, R. A. (2012). Dietary supplementation practices in Canadian high – performance athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 22(1), 31 – 37.
- MacInnes, J. (1998). *The end of masculinity: the confusion of sexual genesis and sexual difference in modern society*. Buckingham: Open University Press.
- MacMullan, T. (2002). Introduction: What is male embodiment? N. Tuana., W. Cowling., M. Hamington., G. Johnson ve T. Macmullan (Editörler). *Revealing male bodies* içinde (s. 1 – 18). Bloomington: Indiana University Press.
- Macnamara, J. R. (2006). *Media and male identity: the making and remarking of men*. New York: Palgrave Macmillan.
- Maral, E. (2004). İktidar, erkeklik ve teknoloji. *Toplum ve Bilim*, 101, 127 – 143.
- Marshall, G. (1999). *Sosyoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

- Martino, W. and Pallotta-Chiarolli, M. (2003). *So What's a Boy? Addressing Issues of Masculinity in Schooling*. London: Open University Press.
- Mason, G. (1992). Looking into masculinity: sport, media and the construction of the male body beautiful. *Social Alternatives*, 11(1), 21 – 32.
- Maughan, R. J., Depiesse, F. ve Geyer, H. (2007). The use of dietary supplements by athletes. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 103 – 113.
- Masedu, F., Ziruolo, S., Valenti, M., ve Di Giulio, A. (2012). Resistance training and protein intake: Muscular mass and volume variations in amateur bodybuilders. *International Journal of Sport Medicine*, 13(2), 58 – 68.
- Mauss, M. (1973). Techniques of the body. *Economy and Society*, 2(1), 70 – 88.
- McPhail, D. (2009). What to do with the 'Tubby Hubby'? 'Obesity', the crisis of masculinity, and the nuclear family in early cold war Canada. *Antipode*, 41, 1021 – 1050.
- Mears, A. (2011). *Pricing beauty: the making of a fashion model*. Berkeley: University of California Press.
- Melia, P., Pipe, A. ve Greenberg, L. (1996). The use of anabolic – androgenic steroids by Canadian students. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 6, 9 – 14.
- Melnik, B., Jansen, T. ve Grabbe, S. (2007). Abuse of anabolic – androgenic steroids and bodybuilding acne: an underestimated health problem. *Journal of the German Society of Dermatology*, 2 (5), 110 – 117.
- Meral, P. S. (2011). Erkek hegemonyasının (yeniden) üretimi: Dergi reklamlarında hegemonik erkekliğin temsili. İ. Erdoğan (Editör), *Medyada Hegemonik Erkek(lik) ve Temsil içinde* (297 – 324). İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Messner, M. A. (2007a). The masculinity of the governor: muscle and compassion in American politics. *Gender & Society*, 21, 461 – 480.
- Messner, M. A. (2007b). *Out of play: Critical essays on gender and sport*. New York: State University of New York Press.

- Mishkind, M. E., Rodin, J., Silberstein, L. R. ve Striegel – Moore, R. H. (1986). The embodiment of masculinity: Cultural, psychological and behavioral dimensions. *The American Behavioral Scientist*, 29(5), 545 – 562.
- Moitter, V. (2002). Masculine domination: gender and power in Bourdieu’s writings. *Feminist Theory*, 3(3), 345 – 359.
- Monaghan, L. (1999a). Creating ‘The Perfect Body’: A variable project. *Body & Society*, 5(2 – 3), 267 – 290.7
- Monaghan, L. (1999b). Challenging medicine? Bodybuilding, drugs and risk. *Sociology of Health & Illness*, 21(6), 707 – 734.
- Morrison, T. G., Morrison, M. A. ve Hopkins, C. (2003). Striving for bodily perfection? An exploration of the drive for muscularity in Canadian men. *Psychology of Men and Masculinity*, 4(2), 111 – 120.
- Morrison, L. J., Gizis, F. ve Shorter, B. (2004). Prevalent use of dietary supplements among people who exercise at a commercial gym. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14(1), 481 – 492.
- Morrison, T. G. ve Halton, M. (2009). Buff, tough and rough: representations of muscularity in action motion pictures. *Journal of Men’s Studies*, 17(1), 57 – 74.
- Mosher, J. (2001). Setting free the bears: Refiguring fat men on television. J. E. Braziel ve K. LeBesco (Editörler), *Bodies out of bounds: Fatness and transgression* içinde (166 – 193). Berkeley: University of California Press.
- Mosley, P.E. (2009). Bigorexia: bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders*, 17, 191 – 198.
- Mottram, D. R. ve George, A. J. (2000). Anabolic steroids. *Bailliere’s Clinical Endocrinology and Metabolism*, 14(1), 55 – 69.
- Naulin, S. ve Jourdain, A. (2016). *Pierre Bourdieu’nun kuramı ve sosyolojik kullanımları*. (Çev: Ö. Elitez). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Nazlı, A. (2009). Sosyolojik bakışın eşiğindeki beden. *Toplumbilim Beden Sosyolojisi Özel Sayısı*, 24, 61 – 68.

- Nieper, A. (2005). Nutritional supplement practices in UK junior national track and field athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 39(1), 645 – 649.
- Nieschlag, E. ve Nieschlag, S. (2014). Testosterone deficiency: a historical perspective. *Asian Journal of Andrology*, 16(1), 161 – 168.
- Noland, C. (2009). *Agency and embodiment: performing gestures / producing culture*. Harvard University Press.
- Norman, M. E. (2013). “Dere’s not just one kind of fat”: Embodying the “skinny” – self through constructions of the fat masculine other. *Men and Masculinities*, 16(4), 407 – 431.
- O’Hagan, A. ve Walton, H. (2015). Bigger, faster, stronger! An overview of anaobolic androgenic steroids and their use and impact on the sport industry. *Forensic Research & Criminology International Journal*, 1(3), 1 – 14.
- Oakley, A. (1985). *Sex, gender and society*. Michigan University: Arena.
- Oğuz, G. Y. (2005). “Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgisinin Televizyonda Sunumu”. *Selçuk İletişim Dergisi*, 45 (95), 31–37.
- Oliffe, J. (2006). Embodied masculinity and androgen deprivation therapy. *Sociology of Health & Illness*, 28(4), 410 – 432.
- Onur, H. ve Koyuncu, B. (2004). “Hegemonik” erkekliğin görünmeyen yüzü: sosyalizasyon sürecinde erkeklik oluşumları ve krizleri üzerine düşünceler. *Toplum ve Bilim*, 101, 31 – 49.
- Öğüt, H. (2009). Erkek olmak: büyük imkansızlık. *Varlık Dergisi*, 1221, 3 – 9.
- Özbay, C. ve Baliç, İ. (2004). Erkekliğin ev halleri!. *Toplum ve Bilim*, 101, Güz, 89 – 103.
- Özbay, C. (2013). Türkiye’de hegemonik erkekliği aramak. *Doğu Batı*, 63, 185 – 204.
- Paechter, C. (2006). Reconceptualizing the gendered body: learning and constructing masculinities and femininities in school. *Gender and Education*, 18(2), 121 – 135.

- Paoli, A. ve Bianco, A. (2015). What is fitness training? Definitions and implications: A systematic review article. *Iran Journal of Public Health*, 44(5), 602 – 614.
- Parkinson, A. B. ve Evans, N. A. (2006). Anabolic androgenic steroids: a survey of 500 users. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(4), 644 – 651.
- Patiro, S. P. S., Dharmmesta, B. S., Nugroho, S. S. ve Sutikno, B. (2016). Extended theory of planned behavior as model of anabolic adrogenic steroid use by Indonesian bodybuilders. *Journal of Indonesian Economy and Business*, 31(1), 102 – 126.
- Pedersen, S. (2010). Female Form in the Media: Body Image and Obesity. G. Tsichlia ve A. Johnstone (Editörler), *Fat Matteres from Sociology to Science* içinde (s. 5 - 12) Cumbria: M&K Publishing.
- Pedersen, P. V. ve Tjornhoj – Thomsen, T. (2017). Bodywork and bodily capital among youth using fitness gyms. *Journal of Youth Studies*, 20(4), 430 – 445.
- Petersen, A. (1998). *Unmasking the masculine: men and identity in a sceptical age*. Londra: Sage Publications.
- Philen, R. M. ve Ortiz, D. I. (1992). Survey of advertising for nutritional supplements in health and bodybuilding magazines. *Journal of the American Medical Association*, 268(8), 1008 – 1011.
- Pope, H.G., Olivardia, R., Gruber, A. ve Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65 – 72.
- Pope, H. G., Gruber, A.J., Mangweth, B., Bureau, B., deCol, C., Jouvent, R. ve Hudson, J. I. (2000). Body image perception among men in three countries. *American Journal of Psychiatry*, 157(8), 1297 – 1301.
- Pope, H. G., Kanayama, G., Ionescu – Pioggia, M. ve Hudson, J. J. (2004). Anabolic steroid users' attitudes towards physicians. *Addiction*, 99(9), 1189 – 1194.
- Pope, H. G., Kanayama, G., Athey, A., Ryan, E., Hudson, J. I. ve Baggish, A. (2014). The lifetime prevalence of anabolic – androgenic steroid use and dependence in

Americans: current best estimates. *The American Journal on Addictions*, 23(1), 371 – 377.

Probert, A., Palmer, F. ve Leberman, S. (2007). The fine line. An insight into 'risky' practices of male and female competitive bodybuilders. *Annals of Leisure Research*, 10(3), 272 – 291.

Rachon, D., Pokrywka, L. ve Suchecka – Rachon, K. (2006). Prevalence and risk factors of anabolic – androgenic steroids (AAS) abuse among adolescents and young adults in Poland. *Public Health in Eastern Europe*, 51(2), 392 – 398.

Rapport, F., Hutchings, H., Doel, M. A., Wells, B., Clement, C., Mellalieu, S., Shubin, S., Brown, D., Seah, R., Wright, S. ve Sparkes, A. (2018). How are university gyms used by staff and students? A mixed – method study exploring gym use, motivation, and communication in three UK gyms. *Societies*, 8(15), 1 – 16.

Real, T. (2004). *Erkekler ağlamaz*. (Çev: Z. Koltukçuoğlu). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Rezaei, S. M. A. (2017). Study the prevalence of anabolic steroids consumption among bodybuilding athletes in Yasuj, Iran. *International Journal of Nutrition Sciences*, 2(2), 103 – 108.

Rhode, D. L. (2010). *The beauty bias: The injustice of appearance in life and law*. New York: Oxford Press.

Ritzer, G. ve Stepnisky, J. (2014). *Sosyoloji kuramları*. (Çev: H. Hülür). Ankara: De Ki Basım Yayın.

Robinson, V. ve Hockey, J. (2011). *Masculinities in transition*. Hampshire: Palgrave Macmillan.

Romya Bilgin, K. ve Tansel İlic, D. (2018). Pierre Bourdieu ile savaşı yeniden okumak. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 32, 171- 177.

Roussel, P. ve Griffet, J. (2000). The path chosen by female bodybuilders: A tentative interpretation. *Sociology of Sport Journal*, 17, 130 – 150.



Rowe, D. (1996). *Popüler kültürler: rock ve sporda haz politikası*. (Çev: M. Küçük). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Ryckman, R. M., Dill, D.A., Dyer, N.L., Sanborn, J.W. ve Gold, J. A. (1992). Social perceptions of male and female extreme mesomorphs. *Journal of Social Psychology*, 132(5), 615 – 627.

Saeidinejat, S., Hooshmand, E., Zahra, H. ve Najar, A. V. (2018). Evaluating the pattern of anabolic androgenic steroid use and its relation with mental health of male members of bodybuilding clubs of Iran, in 2015. *Asian Journal of Sports Medicine*, 9(1), 1 – 6.

Sagoe, D., Molde, H., Andreassen, C.S., Torsheim, T. ve Pallesen, S. (2014). The global epidemiology of anabolic – androgenic steroid use: a meta – analysis and meta – regression analysis. *Annals of Epidemiology*, 24(5), 383 – 398.

Sancar, S. (2013). *Erkeklik: imkansız iktidar*. İstanbul: Metis Yayınları.

Sanders, R. C. (2006). Viewing the body: an overview, exploration and extension. D. D. Waskul ve P. Vannini (Editörler), *Body / embodiment: symbolic interaction and the sociology of the body* içinde (s. 279 – 293). Hampshire: Ashgate Publications.

Santos, A., Rocha, M. ve Silva, M. (2011). Illicit use and abuse of anabolic – androgenic steroids among Brazilian bodybuilders. *Substances Use & Misuse*, 46(6), 742 – 748.

Saraçgil, A. (2005). *Bukalemun erkek: Osmanlı İmparatorluğu'nda ve Türkiye Cumhuriyeti'nde ataerkil yapılar ve modern edebiyat*. (Çev: S. Aktaş). İstanbul: İletişim Yayınları.

Sawicki, K. (2016). Bodybuilding as a subcultural lifestyle of peripheral youth. *Health, Risk & Society*, 18(5), 283 – 300.

Schwarzenegger, A. ve Dobbins, B. (1998). *The new encyclopedia of modern bodybuilding*. New York: Simon and Schuster Paperbacks.

Segal, L. (1992). *Ağır çekim: değişen erkeklikler değişen erkekler*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

- Seidler, V. (1994). *Unreasonable men, masculinity and social theory*. Londra: Routledge Press.
- Seidler, Z. E., Dawes, A. J., Rice, S. M., Oliffe, J. L. ve Dhillon, H. M. (2016). The role of masculinity in men's help – seeking for depression: a systematic review. *Clinical Psychology Review*, 49, 106 – 118.
- Selek, P. (2010). *Sürüne sürüne erkek olmak*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Sennett, R. (2014). *Ten ve taş* (5. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Shilling, C. (2003). *The body and social theory*. London: Sage Publications.
- Shilling, C. (2004). Physical capital and situated action: a new direction for corporeal sociology. *British Journal of Sociology of Education*, 25(4), 473 – 487.
- Shilling, C. (2005). *The body in culture, technology and society*. London: Sage Publications.
- Shilling, C. ve Bunsell, T. (2009). The female bodybuilder as a gender outlaw. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(2), 141 – 159.
- Silverman, D. (2006). *Interpreting Qualitative Data*. Londra: Sage Publications.
- Skeggs, B. (1997). *Formations of class: becoming respectable*. London: Sage Publications.
- Skemp – Arlt, K.M. (2006). Body image dissatisfaction and eating disturbances among children and adolescents: prevalence, risk factors and prevention strategies. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(1), 45 – 51.
- Slater, G., Tan, B. ve Teh, K. (2003). Dietary supplementation practices of Singaporean athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13(3), 320 – 332.
- Slazman, M., Matathia, I. ve O'Reilly, A. (2005). *Erkeklerin Geleceği*. İstanbul: Kapital Medya Hizmetleri.
- Sobal, J. ve Marquart, L. (1994). Vitamin / mineral supplement use among athletes: a review of the literature. *International Journal of Sport Nutrition*, 4(4), 320 – 334.

Sökmen, S. (2004). Bu sayıda...*Toplum ve Bilim*, 101, s. 3 – 7.

Sparkes, C. A. ve Smith, B. (2002). Sport, spinal cord injury, embodied masculinities, and the dilemmas of narrative identity. *Men and Masculinities*, 4(3), 258 – 285.

Spor Genel Müdürlüğü (2010). Vücut geliştirme, fitness, wellness ve klasik vücut geliştirme yarışma talimatı. Erişim adresi: <https://sgm.gsb.gov.tr/Public/images/SGM/Federasyon/VUCUT%20GELISTIRME%20VE%20FITNE.pdf> (Erişim tarihi: 06.03.2019).

Stokvins, R. (2006). The emancipation of bodybuilding. *Sport in Society*, 9(3), 463 – 479.

Swartz, D. (2015). *Kültür ve iktidar: Pierre Bourdieu'nun sosyolojisi*. (Çev: E. Gen). İstanbul: İletişim Yayınları.

Synnott, A. (1993). *The body social: symbolism, self and society*. London: Routledge Press.

Talimciler, A. (2016). Türkiye’de erkek kimliğinin oluşumunda göz ardı edilen alan: spor/ futbol. H. Kuruoğlu (Editör), *Erkek kimliğinin değişe(meye)n halleri* içinde (s. 43–66). İstanbul: Nobel Yaşam.

Tatangelo, G. L. ve Ricciardelli, L. A. (2013). A qualitative study of preadolescent boys’ and girls’ body image: Gendered ideals and sociocultural influences. *Body Image*, 10, 591 – 598.

Tatlıcan, E. ve Çeğin, G. (2014). Bourdieu ve Giddens: habitus veya yapının ikiliği. G. Çeğin, E. Göker, A. Arlı ve Ü. Tatlıcan (Editörler). *Ocak ve zanaat: Pierre Bourdieu derlemesi* içinde (s. 303 – 367). İstanbul: İletişim Yayınları.

Theberge, N. (1993). The construction of gender in sport: women, coaching, and the naturalization of difference. *Social Problems*, 40(3), 301 – 313.

Thompson, J.K ve Cafri, G. (2007). *The muscular ideal: Psychological, social and medical perspectives*. Washington: American Psychological Association.

Tian, H., Ong, W. ve Tan, C. (2009). Nutritional supplement use among university athletes in Singapore. *Singapore Medical Journal*, 50(2), 165 – 172.

Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image, 1*, 29 – 41.

Timbo, B., Ross, M., McCarthy, P. ve Lin, C. (2006). Dietary supplements in a national survey: prevalence of use and reports of adverse events. *Journal of the American Dietetic Association, 106*(12), 1966 – 1974.

Timurturkan, M. (2013). Tıbbi söylem ve iktidar: Medyada “diyet – zayıflık – sağlık” ilişkisi etrafında bedenin denetimi. *Mediterranean Journal of Humanities, 3*(1), 237 – 252.

Turan, O. (2016). Değişen toplumlar, değişen erkeklikler, benzer imgeler: Nazi Almanyası’ndan Hollywood’a eril temsiller. H. Kuruoğlu (Editör), *Erkek kimliğinin değişe(meye)n halleri* içinde (s. 221 – 249). İstanbul: Nobel Yaşam.

Turner, B. S. (1991). Recent developments in the theory of the body. M. Featherstone, M. Hepworth ve B. S. Turner (Editörler), *The body – social process and cultural theory* içinde (s. 1 – 35). London: Sage Publications.

Turner, B. S. (1992). *Regulating bodies: essays in medical sociology*. London: Routledge Press.

Turner, B. S. (1996). *The body & society*. (2. Basım). London: Sage Publications.

Turner, B. S. (2011). *Tıbbi güç ve toplumsal bilgi*. (Çev: Ü. Tatlıcan). Bursa: Sentez Yayıncılık.

Turner, B. S. (2012). Embodied practice: Martin Heidegger, Pierre Bourdieu and Michel Foucault. B. S. Turner (Ed.), *Routledge handbook of body studies* içinde (s. 62 – 74). New York: Routledge Press.

Türk, B. H. (2008). Eril tahakkümü yeniden düşünmek: erkeklik çalışmaları için bir imkân olarak Pierre Bourdieu. *Toplum ve Bilim, 112*, 119 – 147.

Uğur, E. ve Baysaling, Ö. (1999). *Herkes için spor* (2. Baskı). İstanbul: Yasa Yayınları.

Ünal, M. ve Ünal, D. (2003). Sporda doping kullanımı. *İstanbul Tıp Fakültesi Mecmuası, 66*(3), 189 – 198.

- Vardar, E., Kurt, C. ve Vardar, S. A. (2004). Sporcular arasında anabolik androjenik steroid ve efedrin kullanımı. *Bağımlılık Dergisi*, 5, 20 – 25.
- Vartanian, L. R., Giant, C. L. ve Passino, R. M. (2001). ‘Ally McBeal vs. Arnold Schwarzenegger’: Comparing mass media, interpersonal feedback and gender as predictors of satisfaction with body thinness and muscularity. *Social Behavior and Personality*, 29(7), 711 – 723.
- Wacquant, L. (1995a). Pugs at work: bodily capital and bodily labour among professional boxers. *Body & Society*, 1(1), 65 – 93.
- Wacquant, L. (1995b). Review article: Why men desires muscles. *Body & Society*, 1(1), 163 – 179.
- Wacquant, L. (2012). *Ruh ve beden: acemi bir boksörün defterleri*. (Çev: N. Ökten). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Wacquant, L. (2014). Pierre Bourdieu: hayatı, eserleri ve entelektüel gelişimi. G. Çeğin, E. Göker, A. Arlı ve Ü. Tatlıcan (Editörler). *Ocak ve zanaat: Pierre Bourdieu derlemesi* içinde (s. 53 - 77). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Wallace, R. A. ve Wolf, A. (2004). *Çağdaş sosyoloji kuramları*. (Çev: L. Elburuz ve M. R. Ayas). İzmir: Punto Yayıncılık.
- Wanjek, B., Rosendahl, J., Strauss, B. ve Gabriel, H. H. (2007). Doping, drugs and drug abuse among adolescents in the State of Thuringia (Germany): prevalence, knowledge and attitudes. *International Journal of Sports Medicine*, 28(4), 346 – 353.
- Waskul, D. D. ve Vannini, P. (2006). Introduction: the body in symbolic interaction. D. D. Waskul ve P. Vannini (Editörler), *Body / embodiment: symbolic interaction and the sociology of the body* içinde (s. 1 – 18). Hampshire: Ashgate Publications.
- Wellard, I. (2009). *Sport, masculinities and the body*. New York: Routledge Press.
- White, K. (2012). The body, social inequality and health. B. S. Turner (Ed.), *Routledge handbook of body studies* içinde (s. 264 – 274). New York: Routledge Press.
- Whitehead, M. S. (2002). *Men and masculinities*. Oxford: Blackwell Publishers.

- Whitehead, M. S. ve Barrett, B. J. (2004). The sociology of masculinity. M. S. Whitehead ve B. J. Barrett (Editörler), *The masculinities reader* içinde (s. 1 – 26). Cambridge: Polity Press.
- White, P. G. ve Gillett, J. (1994). Reading the muscular body: a critical decoding of advertisements in Flex magazine. *Sociology of Sport Journal*, 11(1), 18 – 39.
- Whitson, D. (1990). Sport in the social construction of masculinity. M. Messner ve D. Sabo (Editörler), *Sport, men and the gender order* içinde (s. 19 – 29). Champaign: Human Kinetic Books.
- Wiegers, Y. (1998). Male bodybuilding: The social construction of a masculine identity. *Journal of Popular Culture*, Fall98 (32),147-161.
- Williamson, D. J. (1993). Anabolic steroid use among students at a British college of technology. *British Journal of Sports Medicine*, 27(3), 200 – 201.
- Williams, S. J. ve Bendelow, G. (1998). *The lived body: sociological themes, embodied issues*. London: Routledge Press.
- Wright, S., Grogan, S. ve Hunter, G. (2000). Motivations for anabolic steroid use among bodybuilders. *Journal of Health Psychology*, 5(4), 566 – 571.
- Wright, S., Grogan, S. ve Hunter, G. (2001). Body – builders' attitudes towards steroid use. *Drugs : Education, Prevention and Policy*, 8(1), 91 – 95.
- Yang, C. J., Gray, P. ve Pope, H. G. (2005). Male body image in Taiwan versus the west: Yanggang Zhiqi meets the adonis complex. *American Journal of Psychiatry*, 162(2), 263 – 269.
- Yazıcı, T. ve Demir, I. (2018). Değişen kusursuz güzellik algısının kadın bedeninde sunumu: Moda ve kadın mankenler. H. Kuruoğlu ve K. Töre Özsel (Editörler). *Medya ve beden* içinde (s. 224 – 250). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yel, A. M. (2014). Bourdieu ve din alanı: sermaye, iktidar, modernlik. G. Çeğin, E. Göker, A. Arlı ve Ü. Tatlıcan (Editörler). *Ocak ve zanaat: Pierre Bourdieu derlemesi* içinde (s. 559 - 581). İstanbul: İletişim Yayınları.

Yesalis, C. E., Barsukiewicz, C., Kopstein, A. ve Bahrke, M. (1997). Trends in anabolic androgenic steroid use among adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 151(12), 1197 – 1206.

Yesalis, C. E. ve Bahkre M. S. (2002). History of doping in sport. *International Sports Studies*, 24(1), 42 – 76.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık

Young, I. (1998). Throwing like a girl. D. Welton (Editör). *Body and flesh: a philosophical reader* içinde (s. 259 – 273). Massachusetts: Blackwell Publishers.

Yürek, N. ve Balcı Karaboğa, F. A. (2018). Türkçe ders kitaplarında hegemonik erkeklik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 956 – 987.

Zahnow, R., McVeigh, J., Hope, V., Kean, J., Campbell, J. ve Smith, J. (2018). Identifying a typology of men who use anabolic androgenic steroids (AAS), *International Journal of Drug Policy*, 55(1), 105 – 112.

http-1: <https://www.greatestphysiques.com/male-physiques/arnold-schwarzenegger/> (Erişim tarihi: 20. 01. 2019).

http-2: <https://www.menshealth.com/uk/building-muscle/a755986/hafthor-bjornsson-game-of-thrones-the-mountain/> (Erişim tarihi: 20.01.2019).

http-3: <https://www.chippendales.com/dancers> (Erişim tarihi: 20.01.2019).

## **EKLER**

### **EK -1 YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU**

#### **Sosyal ve Demografik Bilgilerden Sonra Sorulacak Sorular**

##### **Vücut Geliştirme ile İlgili Genel Sorular**

1. Kaç yıldır vücut geliştirme yapıyorsunuz? Daha önce farklı bir spor dalıyla ilgilendiniz mi?
2. Vücut geliştirme yapmaya nasıl karar verdiniz? Vücut geliştirme yapma karar sürecinde sizi en çok kimler etkiledi? Sizi vücut geliştirme yapmaya teşvik eden unsurlar nelerdir? Anlatabilir misiniz?
3. Vücut geliştirme yaptığınızdan beri bedeninize, psikolojinizde, sağlığınızda ve sosyal ilişkilerinizde ne gibi değişimler oldu? Anlatabilir misiniz?
4. Hiç yarışmaya katıldınız mı? Yarışmaya katılmayı düşünüyor musunuz? Neden? Hiç bundan para kazanmayı düşündünüz mü?
5. Kendinizi nasıl bir vücut geliştirmeçi olarak tanımlarsınız? Antrenör, profesyonel, rekreasyonel?
6. Sizce toplumda vücut geliştirmeçi erkekler hakkında nasıl bir algı var? Bu algıya katılıyor musunuz? Neden?

##### **Antrenman İçeriği Hakkında Sorular**

7. Antrenman programınızı kim ayarlıyor? İlk vücut geliştirme yaptığınızda kim ayarladı?
8. Antrenman programını biraz anlatabilir misiniz?
9. Antrenmanda özellikle hangi bölgelere önem veriyorsunuz? Neden?
10. Genelde hangi ağırlıklarla çalışmayı tercih edersiniz?
11. Özellikle çalıştığınız ya da olmazsa olmaz dediğiniz bir hareket var mı? Neden? Biraz anlatır mısınız?
12. Ağırlık çalışırken kendinizi zorluyor musunuz? Zorlamak gerekir mi? Neden?
13. Ağırlık çalışırken zorlamanın ölçütü acı duymak mıdır? Neden?

##### **Spor Salonunda Diğerleri ile Olan İlişkileri Bağlamında Sorular**

14. Salondaki diğer erkekler ile kendinizi kıyaslıyor musunuz? Neden? Biraz anlatır mısınız?
15. Spor salonuna ilk gelen bir erkeğin ya da kadının bedenine bakıyor musunuz? Dikkatinizi çekiyor mu? Kaslı ya da yağlı olması? Neden?
16. Spor salonuna şişman biri başlarsa ne hissedersiniz, ne düşünürsünüz?
17. Salonda bedeninin beğenmediğiniz kişiler kimler? Nasıl bedenlerden hoşlanmıyorsunuz? Salondaki diğer erkeklerin bedenleri hakkında ne düşünüyorsunuz?



18. Salonda sizden daha kaslı olan kişilerden yardım, tüyo ya da ipuçları alıyor musunuz?
19. Salonda sizden yardım isteyen oluyor mu? Bu yardım isteyen profil nasıl? Bedenleri nasıl? Daha çok yeni başlayanlar mı yardım alıyor? Siz yeni başlayan biri olsaydınız kendinizden yardım ister miydiniz? Neden?
20. Sizce salon içerisinde bir rekabet var mı diğer erkekler ile? Nasıl bir ortamı var? Ne gibi şeyler bu rekabette önemli?
21. Vücut geliştirmeci erkekler hakkında yaygın söylemlere karşı ne düşünüyorsunuz? Sizi rahatsız ediyor mu? Ya da neden bu söylemler oluşuyor sizce?

### **Bedensel Sermayeye İlişkin Sorular**

22. Vücut geliştirme yapmadan önce nasıl bir bedeniniz vardı? Anlatır mısınız? Yaptıktan sonra ne gibi değişimler oldu? Bu size ne hissettirdi?
23. Sizce bir erkek bedeni nasıl olmalıdır? Kas oranı, yağ oranı, boy vs. anlamında örnek aldığınız bir erkek bedeni var mıdır? Kaslı bir beden bir erkek için ne gibi bir avantaj sağlar?
24. Siz kendi bedeninizi nasıl görüyorsunuz? Memnun musunuz?
25. Sizce beden erkekler arasındaki ilişkilerde önemli midir? Mesela diğer erkek arkadaşlarınızın size imrendiğini düşünüyor musunuz? Siz de diğer erkek arkadaşlarınıza vücut geliştirme yapmaları konusunda tavsiyeler verir misiniz?
26. Bir süredir vücut geliştirme yaptıktan sonra elde ettiğiniz kaslı beden size nasıl avantajlar sağladı? Sağladı mı? Neden? Gündelik ilişkilerinizde? Diğer erkekler ile olan ilişkilerinizde? Karşı cins ile olan ilişkilerinizde? İş ilişkilerinizde? Hiç bedeniniz sayesinde para kazandınız mı mesela? Ya da eski bedeninize oranla karşı cinsle daha çok etkileşim oldu mu? Gündelik yaşamda dikkat çekmeye başladınız mı?
27. Yaşlandığınızda elde ettiğiniz beden ne gibi bir değişim haline girecek? Sizce yaşlandığınızda ne yapacaksınız?
28. Kadın bedeni ve erkek bedeni arasında ne gibi bir farklılıklar vardır?
29. Kadınlar vücut geliştirme yapmaya uygun mudur? Kadınlar daha çok hangi sporlara yatkın sizce neden? Erkekler hangisine daha yatkın neden?
30. Kadınlar sizce ağırlık kaldırmada daha mı başarısız? Daha mı dayanıksız mesela? Vücut geliştirme yapan kadınlar hakkında ne düşünüyorsunuz?
31. İdeal bir erkek tanımlaması yapar mısınız?

### **Besin Takviyesi Hakkında Sorular**

32. Kısaca anlatır mısınız neler yediğiniz ya da neler yemediğiniz ile ilgili olarak? Sizce beslenme ve vücut geliştirmenin arasındaki önem nedir?

33. Daha önce besin desteği kullandınız mı? Kullanıyor musunuz?
34. Hangi besin desteklerini kullandınız ya da kullanıyorsunuz? Neden başladınız? Besin desteği kullanmadaki en temel amacınız nedir?
35. Besin desteği kullanmadan da ideal bir bedene ulaşılabilir mi?
36. Besin desteği ürünleri için ne kadar bir para arıyorsunuz?
37. Besin desteği kullanmada en çok kimden veya neyden etkilendiniz? Biraz anlatır mısınız?
38. Besin desteği kullanmada hiç rehberlik almak istediğiniz bir vücut geliştirmeci erkek oldu mu? Neden ondan aldınız?
39. Besin desteği hakkında yeterince bilginiz var mı? Bu bilgiyi nereden sağladınız? Sizce yeteri kadar güvenli mi? Sağlığı tehdit eden bir yanı var mı?
40. Besin desteği konusunda size danışanlar oldu mu? Nasıl bir profilleri var sizce? Bedenleri nasıl?
41. Besin desteği kullanma konusunda herhangi bir yan etki yaşadınız mı? Sizce yan etkileri var mı?

#### **Anabolik ve AndrojenikSteorid Hakkında Sorular**

42. Daha önce hiç steroid türevi maddeler kullandınız mı? Hangilerini kullandınız? Neden kullandınız? Sizi kullanmaya iten en temel amaç neydi? Hangilerini daha çok kullanıyorsunuz? Neden?
43. Steorid kullanmadan ideal bir vücuda ulaşması çok mu imkânsız? Neden? Yarışmacı olan tüm erkekler steroid kullanıyor mu?
44. Steroid ürünleri için ne kadar para harcıyorsunuz ortalama olarak?
45. Nereden temin ediyorsunuz? Satılması yasak mı? Sizce neden yasak?
46. Steroid kullanmada en çok kimden ya da neyden etkilendiniz? Birilerinden yardım aldınız mı? Diğer vücut geliştirmeci erkekler mesela? Neden onlardan yardım aldınız?
47. Steroid konusunda size danışanlar oluyor mu? Kimler danışıyor?
48. Steroid konusunda genelde olumsuz bir imaj var. Bunun nedeni nedir sizce?
49. Diğer erkekler sizin steroid kullandığınızı duyunca bir tepki veriyor mu? Neden böyle bir tepki oluşuyor?
50. Steroid kullanmak konusunda herhangi bir olumsuz yan etki yaşadınız mı? Doktor ile paylaştınız mı? Sizce yan etkileri var mı? Nasıl bir kullanım türü gerekli?
51. Ekleme istediğiniz herhangi bir şey var mı?

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı Soyadı:** Mehmet Can ÇARPAR

**Yabancı Dil:** İngilizce

**Doğum Yeri ve Yılı:** Bakırköy / 27.05.1990

**E – Posta:** [mececan@gmail.com](mailto:mececan@gmail.com)

### Eğitim ve Mesleki Geçmişi

- 2016 - 2019, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı
- 2012 – 2016, Anadolu Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü
- 2011 – (Halen devam ediyor), T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı