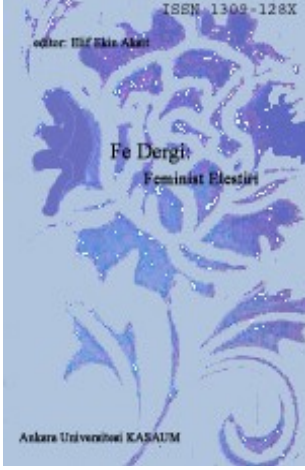


Yayınlayan: Ankara Üniversitesi KASAUM
Adres: Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi, Cebeci 06590 Ankara



Fe Dergi: Feminist Eleştiri Cilt 7, Sayı 2
Erişim bilgileri, makale sunumu ve ayrıntılar için:
<http://cins.ankara.edu.tr/>

“Kasların Efendisi”: Men’s Health Dergisinde Fitness Söylemi

İlknur Hacisoftaoğlu, Saftir Elmas

Çevrimiçi yayına başlama tarihi: 21 Aralık 2015

Bu makaleyi alıntılar için *İlknur Hacisoftaoğlu, Saftir Elmas*, “Kasların Efendisi”: Men’s Health Dergisinde Fitness Söylemi” *Fe Dergi* 7, no. 2 (2015), 21-34.

URL: http://cins.ankara.edu.tr/14_2.pdf

Bu eser akademik faaliyetlerde ve referans verilerek kullanılabilir. Hiçbir şekilde izin alınmaksızın çoğaltılamaz.

“Kasların Efendisi”: Men’s Health Dergisinde Fitness Söylemi

İlknur Hacısofıtaoğlu*

Safter Elmas*

Bu makalede erkek bedeninin inşasına dönük söylemin erkek dergilerinde nasıl kurulduğunun Men’s Health dergisi örneği üzerinden incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla derginin web sayfasının, son yıllarda erkek bedeninin biçimlendirilmesine ilişkin söylemde merkezi bir yer kaplayan fitness konusuna ayrılan bölümü analiz edilmiştir. Analiz sonucunda dergide fitness bölümündeki söylemin güçlü olmak, üst bedenün yüceltildiği parçalı bir beden kurgusu, çok çalışmak ve elde etmek temaları etrafında şekillendiği ortaya çıkmıştır. Derginin fitness bölümünde, erkeklerin bedensel gösterimleri “ideal erkek bedeni”nin sunumuna dönüktür. Söz konusu sunum, geleneksel temsil biçimlerinden farklı olarak özenle inşa edilmiş bedenleri sergilemeye ve o bedenlere sahip olmaya dönük isteği kışkırtmaya hizmet etmektedir. Fakat burada önemli olan, güçlülüğün, sertliğin ve erkeksiliğin vurgulanmaya devam etmesidir. Bedeni görünürleşen erkeğin kadınsılaşma tehlikesi karşısında erkekliliğini koruması büyüklük ve güçlülük vurgusunun öne çıkması yoluyla sağlanmaktadır. Büyüklük ve güçlülüğün sergilenmesi sırasında üst beden, eril beden inşasının merkezi olarak, parçalı bedenün bir bölümü şeklinde ele alınmaktadır. Dergide öne çıkan bir başka tema ise sonuçtan çok istenen bedenün inşa edilmesi sürecine odaklanılarak, istenilen amaca ulaşmada çok çalışmanın öneminin vurgulanmasıdır.

Anahtar kelimeler: Erkeklik, Beden, Men’s Health, Fitness Söylemi

“The Master of Muscles”: Fitness Discourse in Men’s Health Magazine

In this article, it is aimed to explore the discourses on construction of male body in men’s magazines in the case of Men’s Health Magazine. For that purpose, the section dedicated to the subject of fitness is analysed as this subject plays a central role in the discourse on formation of man’s body. Therefore it is stated that in the magazine the bodily demonstration of men is based on the presentation of “the ideal man body”. That presentation as different from traditional presentation forms serves to exhibit bodies meticulously constructed and provoke the will to have a body like that. But the important point in that visibility is the persistence of the emphasis on powerfulness, toughness and masculinity. Promotion of bigness and powerfulness helps to protect masculinity against the danger of feminization. While representing bigness and powerfulness, the upper body being central to the construction of a masculine body is approached as a part of a fragmented body. Another prominent theme in the magazine is the emphasis on working hard in order to achieve the desired body by focusing on the process rather than the result.

Keywords: Masculinity, body, Men’s Health, fitness discourse

Giriş

Leni Riefenstahl’ın Nazi dönemi Berlin Olimpiyatları’nı anlattığı meşhur Olympia filminin ilk bölümü mükemmellik timsali Antik Yunan heykelleriyle açılır. Yönetmen, erkek bedeninin güzelliğine kutsiyet atfeden Antik Yunan kültürüne gönderme yaparak sporcu bedenlerin-özellikle Alman sporcuların- mükemmelliğini ortaya çıkarmayı amaçlar. Bir üstünlük figürü olarak erkek bedenine tarih içinde farklı anlamlar yüklenmiştir; Antik Yunan kültüründe eril güzelliğin sergilenmesi, toplumun ulaştığı mükemmellik seviyesinin bir göstergesiyyken, bundan binlerce yıl sonra Antik Yunan’a göndermede bulunan filmin yapıldığı Nazi Dönemi Almanya’sında rejimin gücünün ve yaratmak istediği Ari ırkının sembollerinden biri olarak sunulmuştur. Çünkü biyolojik bir gerçek olmaktan ziyade tarihi bir olgu olan erkek bedeni, toplulukların üstünlüğünün

* Gedik Üniversitesi

* Marmara Üniversitesi

sembollerinden biri olmayı sürdürse de, eylemler ve ilişkiler yoluyla inşa olarak tarihsel değişimlerle birlikte dönüşmekte, ona yüklenen anlamlar farklılaşmaktadır (Connell 1983).

Sadece erkek bedeni değil, kadın bedeni de tarihsel olarak toplumsalla yakın temas içindedir, hatta beden toplumsalın kanvası olarak ifade edilir (Connell 1995). Toplumsal cinsiyet, cinsellik ve iktidar ilişkisinin okunabildiği bu zemin, iktidar ilişkilerinden hem etkilenmekte, hem de halihazırda onun aracına dönüşmektedir (Butler 1993). Öznenin iktidar tarafından kapsanmasında bir araç olan beden, iktidar ilişkilerinin tarih boyunca değişiminin de etkisiyle biçimlenmekte ve inşa edilmektedir. Connell tarafından bu süreç toplumsal cisimleştirme olarak adlandırılmaktadır (Connell 1995). Tüm bunlara karşın erkek bedeninin, sosyal bilimlerde bir araştırma konusu olarak ele alınması oldukça yenidir. Shilling (1993) tarafından bu durum 'yok varoluş' olarak tanımlanmaktadır. Erkek bedeni oradadır, egemen olduğu genel kabuldür fakat beden inceleme alanında ön planda değildir.

Toplumsal cisimleştirme süreçlerine dair incelemeler büyük oranda, özellikle son yıllara kadar, kadın bedeni üzerinden yapılmıştır. Bilhassa post-yapısalcı çalışmalar içinde kadın bedeni mesele edinilmiş, sağlıklı ve hastalıkla ilişkisi üreme sağlığı bağlamında ele alınmış, bedenin nasıl inşa olduğu, nasıl nesneleştirildiği gibi konular incelenmiştir (Spencer 2006).

Yirminci yüzyılda kadın bedeninin erkek bedenine oranla daha fazla biçimlenmiş olduğunu düşünülmesinin, kadın bedenine ve üreme sağlığına dönük sistematik devlet politikaları göz önünde bulundurulduğunda her zaman güncelliğini koruyan politik bir zemini olsa da, Morgan'ın (1993) da belirttiği gibi popüler kültür ve popüler tahayyülle de ilişkilidir. Oysa erkek bedeni de iktidar ilişkileri yoluyla gerçekleşen düzenlemelerden azade değildir ve toplumsal cinsiyet ilişkilerinin hiyerarşik bir biçimde kurulmasıyla yakından bağlantılıdır. Dolayısıyla erkek bedeninin tarihsel ve toplumsal dönüşümüne dair yapılacak analizler toplumsal cinsiyete dayalı iktidar ilişkilerini görünür kılmada önemli bir işleve sahip olacaktır. Günümüzde erkek bedenine dair yapılacak bir analizde, son yıllarda bir dönüşüm yaşanıp yaşanmadığı sorusu ilk karşılaşılan sorulardandır.

Yakın zamana kadar kadın bedeninin görünürlüğünün diğer yüzü, erkek bedeninin cisimleşmiş görünürlüğünün azlığı olmuştur. Böylesi bir anlayışa göre, erkek bedenini varlığı ancak hareket halindeyken, bir iş ortaya koyarken ya da spor yaparken hoş görülür. Her ne kadar erkeklerin de bedenleriyle estetik bir ilişki kurdukları yirminci yüzyıl çalışmalarında ortaya konmuş olsa da (Huenemann, Shapiro, Hampton ve Mitchell, 1966; Mishkind, Rodin, Silberstein, & StriegelMoore, 1986; akt. Ricciardelli vd. 2006), Edwards'a (2003) göre son yıllara kadar erkeklerin stereotipik olarak güzellikleriyle ilgilenmemesi beklenmiştir. Dolayısıyla sadece güzelliğini sergilemeye dönük bir erkek bedeni temsili hoş karşılanmamış, homofobik bir tepki tehdidinin gölgesinde kalmıştır. Bugünse erkek bedeni geçmişe oranla daha çok vitrindedir. Erkek bedeninin toplumsal anlamına dönük yaşanan bu değişim - özellikle Batılı, kentli erkek için - eril bir beden güzelliği ve bu güzelliğin sergilenmesine ilişkin kaygının geçmişe oranla oldukça güçlü olmasıyla bağlantılıdır. Bourdieu bunu tüketim toplumunun günümüzde geldiği durum üzerinden değerlendirmektedir ve tüketim toplumunda insanların bedenlerin ne yaptığından çok nasıl göründükleri ile ilgili olduklarını belirtmektedir (Bourdieu, 1984).

Erkeklerin bedenleriyle güzellik temelli bir ilişki kurmaları, bedeni sergileme eğilimleri ve medya yoluyla görünürlüğün artmasına ilişkin kuramlarda bir başka yaklaşım söz konusu değişimi, yaşandığı söylenen bir erkeklik krizi ile ilişkilendirmektedir. Örneğin Messner bu dönemde, fiziksel gücün daha az işe yarar hale gelmesi ve kentli çocukların kadınlar tarafından yetiştirilip eğitilmesiyle birlikte, erkeklerin "yumuşayacağından" ve toplumun kadınsılaşmasından korkulduğunu iddia etmektedir. Shilling'in (1993) belirttiği gibi kaslılık el ile yapılan işlerin yoğun olduğu dönemde sahip olduğu sınıfsal yananamlardan soyunmuş, erkeksi bir beden yaratma isteğiyle kas ve kaslılığı fetişize etme eğilimi artmıştır. Çünkü kadınsılaşma korkusu karşısında *somatic*¹ bir toplumda tepki beden yoluyla verilmektedir ve erkekler kadınlardan farklarını ve güçlerini, kasları yoluyla sergilemektedirler.

Kadınlardan farklı olduğunu kaslar yoluyla kanıtlamaya girişmek erkeklere erkeklik krizini aşmak için bir yol sunmuş olsa da yeni bir krizin de kapısını aralamaktadır. Aktif olanın pasif, bakması gerekenin bakılan, arzulanması gerekenin aynı zamanda arzulanması Batı'da son yüz ya da daha fazla yüzyıldır egemen olan

erkeklik kodlarını kuirleştirmektedir (Simpson 2004, s.2). Bu yznden her ne kadar sız konusu gelişmeler geleneksel heteroseksuel erkekliği sarsıyormuş gibi gırnse de, Connell'ın (1987) tanımladığı şekliyle toplumsal cinsiyet dzeninin devam ettiği bir toplumda heteroseksuel erkekliğin kadınılaşmadan ve homofobik tepkilerden kendini korumak için çeşitli teknik ve stratejiler geliştirmesi beklenen bir eğilimdir. Dergilerde ve vucut geliştirme/fitness yarışmalarında sergilenen erkek bedeni, bir yanıyla homoerotiktir ama bu erotikliği heteroseksuel kimliğin farklı yollarla - ırneğin heteroseksuel maharetin, cinsel gucun vurgulanması gibi - ifade edilmesiyle dengelemek, Hall ve Gough'un (2011) belirttiği yollardan biridir.

Sergilenen erkek bedeninin homoerotikliğini ve bir gızelleşme eylemi olarak kadınılığını dengeleme çabasını başka bir yansıması, elde edilen bedenin kendisine değil, srece odaklanmak ve kişinin srece içindeki çabasını ırne çıkarmaktır. Bedeni gızelleştirme çabası kadınılıkla ırzdeşleştirildiği için, erkek bedenini inşa etme sreci saf bir gızelleştirme eyleminden çok çalışma ve guclenme kavramları etrafında ele alınır (Lynne 2007). Sonucun yanı sıra srece yanı bu bedenin hangi koşullarda ve nasıl yoğun bir çalışmayla elde edildiğine dair vurgu, hem erkek dergilerinde hem de vucut geliştirme alt kilturinde oldukça yaygındır (Klein 1993).

Çok alışma vurgusuyla ilgili izerinde durulması gereken bir başka nokta, çok çalışma syleminde sağlıklı bir bedene ilişkin çağrının oldukça kısık sesli olmasıdır. "Her şeye rağmen" ok çalışarak gucly bir bedene sahip olmak yuceltilirken, bedene donuk sağlıksız eylemlerin gerçekleştirilmesi meşru bir zemin kazanmaktadır. Erkek iktidarı, erkekliğin inşası ve sağlıksız davranış arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, erkeklerde başarıya donuk olarak risk almanın, gerekirse sağlığı riske atmanın daha yaygın bir davranış olduğunu gostermektedir. Erkekler;

Erkekliğin idealize edilmiş biçimlerini gosterme izer bedenin gucunu sağlığı pahasına sergilemek, dzenli doktor kontrolune gitmemek, daha kaslı olmak için ilaçlar almak gibi sağlıksız inanışları ve davranışları gerçekleştirerek, bu başarının ırduellendirildiği ataerkil bir toplumda, kadınlara ya da daha gucsuz erkeklere oranla, daha gucly bir konumu elde edebilirler (Courtenay 2000).

Bunun tezahurleri fitness merkezlerinde ve fitness dergilerinde gorulmektedir. Erkeklik ve beden ilişkisi ile sağlıklı erkek imgesinde son yıllarda yaşanan değişime bakarken, fiziksel aktiviteye yuklenen anlamların sorgulanması erkeklik imgesinin seruvenini izleme konusunda bizlere onemli bir duşunum alanı sunmaktadır. Farklı adlandırmalarıyla fitness kulupleri, spor salonları ya da vucut geliştirme salonları erkekler için, kavuşmak istedikleri ideal erkeklik gorunumu etrafında bedenlerini inşa edebilecekleri onemli mekanlardır. Aynalarla kaplı, erkeklerin kullanabileceği "aletlerin" dizildiği, kaslı erkek ust bedenlerinin fotoğraflarının sergilendiği bu mekanlar, erkeklerin kendilerini ve birbirlerini meşru bir şekilde seyredebileceği alanlardır.

Erkek dergilerinin çıkışı da bu değişimin sonuçlarından biridir ve içerikleri erkeklerin bedenlerini nasıl "ideal erkek bedeni"ne donuştureceklerinin reçeteleriyle bezenmiştir. Bu dergiler daha "doğru egzersizlerle" nasıl daha guzel bir erkek bedenine kavuşulabileceğinin formullerine bir hayli yer ayırırken, fiziksel egzersiz ırnerileriyle i ie geçmiş bir sağlık sylemini yeniden uretmektedir.

Bu çalışmada dunyada onemli bir dergi olan ve Turkiye'de de dağıtımı yapılan erkek dergilerinden biri olan *Men's Health* dergisinde erkek bedeni inşasına ilişkin nasıl bir sylem oluşturulduğu derginin web sayfasındaki fitness bolumu izerinden irdelenmeye çalışılacaktır.

Soyleme Bakmak

Turkiye'de halen Batı'daki kadar yuksek olmasa da erkek dergilerinin baskı sayısı sreklı bir artış içindedir.² Sağlık bu dergilerin konularından biri olarak sunulmaktadır fakat esas odak noktaları fitness ve beslenmedir. Sız konusu dergiler 1980'lerden bu yana "yeni erkeklik" alışmalarının araştırma nesnelerini oluştururken, erkek kimliğinin nasıl kurulduğu ve inşa edildiğine ilişkin onemli ipuçları sunmaktadırlar.

Men's Health dergisi erkek dergileri içinde öne çıkan bir dergidir. 1987'den bu yana Rodale tarafından basılan ve bugün birçok ülkede dağıtılan dergi, kendini erkekler için yaşam tarzı dergisi olarak tanımlamaktadır. Dergide sağlık, beslenme, fitness, seyahat, teknoloji, moda ve ilişkiler gibi pek çok konu ele alınmaktadır ve Newman'ın (2005) analizinde ifade ettiği gibi ideal erkeğin nasıl olması gerektiğine ilişkin adeta bir rehber niteliğindedir. Ne giymeniz, nerede yemek yemeniz ve nerede tatile gitmeniz gerektiği gibi bilgiler verilirken, güzel bir beden için yapılması gereken egzersizlere ya da tüketilmesi gereken besin desteklerine ilişkin bilgiler derginin önemli bir bölümünü kaplamaktadır.

Çalışmada *Men's Health* dergisinin fitness söylemi, eleştirel söylem analizi yoluyla çözümlenmeye çalışılacaktır. Söylem insanlar, nesnelere ve olaylar hakkında oluşan soyut, bütüncül ya da dağınık, geçici olarak da olsa sabitlenmiş (çünkü her söylem tarihsel ve kültürel olarak değişebilir) toplumsal anlatılardır (Laclau ve Mouffe 1985; akt. Ashcraft ve Mumby 2004, s.118). Eleştirel söylem analizi çalışmaları van Dijk'in de belirttiği gibi, söylem içinde gömülü, saklanmış ya da hemen görünür olmayı görmeye çalışmayı, söylemsel olarak egemeni meşrulaştıran ya da altta yatan ideolojiler ile ilişkileri ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır (Van Dijk 1995).

Toplumsal cinsiyetin iktidarla ilişkisini açığa çıkarmak van Dijk'in belirttiği gibi söylemin kendisinden kaynaklanan ya da onun sonucu olan, eşitsizlik, haksızlık, güç ve iktidarın kötüye kullanılması hallerinin söylemsel boyutlarıyla ilgilenmeyi gerektirmektedir (Van Dijk 1995). İdeolojik söylem çözümlenmesinde, metnin ima edilen anlamlarını ortaya çıkartmak, eleştirel incelemenin güçlü yanlarından biridir. Van Dijk, söylemin yapıları, stratejileri ve süreçleriyle birlikte, ideolojinin yeniden üretiminde oynadığı role ilişkin net bir çözümlenmeye gereksinim olduğunu vurgulamaktadır (akt. Doruk 2013).

Toplumsal cinsiyet ideolojisinin yeniden üretiminin analizi, toplumsal yapıda normleştirme sürecinin en yoğun işlediği, en saklı kalmış olanı analiz etmek anlamına geldiği için Van Dijk'in vurguladığı gibi ima edilen anlamların ortaya çıkarılmasında eleştirel söylem analizi kullanışlı bir araç sunmaktadır. Özellikle erkeklik toplumda normu temsil ettiği için eleştirel bir söylem analizine ihtiyaç duymaktadır.

Erkeklerle dair yaşam tarzı dergileri toplumsal cinsiyet ve cinsiyetin yönlendirildiği, müzakere edildiği ve hayata geçirildiği, söylemsel bir alan olarak önemli bir inceleme zemini sunmaktadır (Hall ve Gough 2011). Bu çalışmada *Men's Health* dergisinin web sayfasının fitness sekmesi altında yayımlanan toplam 30 yazı incelenmiştir. Türkiye'de vücut geliştirme yapan bir kişi tarafından kaleme alınmış biri dışında kalan yazılar uluslararası *Men's Health* sitesinde çıkan yazıların çevirileridir. Yazılardan beşi vücut geliştirme antrenörleri, vücut geliştiren aktörler ve sporcularla yapılmış röportajlar, diğerleri ise haber metinleridir. Fitness bölümü verdiği reçeteler, öneriler, röportajlar ve imgeler yoluyla derginin erkek bedeni hakkındaki söylemine ilişkin en güçlü ipuçlarını vermektedir. Analiz sonunda söylemin güçlü olmak, üst bedenin yüceltildiği parçalı bir beden kurgusu ve çok çalışmak ve elde etmek etrafında şekillendiği ortaya çıkmıştır.

Fit Erkek Bedenini Kurarken

Men's Health dergisinde fitness söylemi dikkatle ele alındığında, bir yandan bedeninin nesneleşmesi gibi eril alana yabancı görünen süreçlerin içerildiği, diğer yandan erkekliğin güçlü olmak, çalışmak gibi egemen normlarla ilişkili biçimde sunulmaya devam ettiği görülmektedir. Giriş bölümünde belirtildiği gibi erkek bedeninin kadınsılıkla mesafelenerek merkezileşmesi, güçlü olmaya, çalışma ve disipline yapılan vurguyla sağlanmaktadır. Aşağıdaki alt başlıklarda ilgili temalar bu çerçevede ayrıntılandırılacaktır.

Temaları çözümlenmeye geçmeden önce şunu belirtmek gerekir; dergideki söylemin tam bir homojenlik barındırdığını söylemek zordur. Benwell'in erkek dergilerini incelediği çalışmasında ortaya koyduğu gibi bu dergilerde, zaman zaman birbiriyle çatışan söylemlerin dahi yer alabildiği görülmektedir (Benwell 2003). Fakat aşağıda da ortaya konulmaya çalışıldığı gibi metinler ve fotoğraflar incelendiğinde ortaya çıkan genel manzara erkeklik tablosunun çerçevesi içindedir.

Güçlü Olmak: Vazgeçilmez Erkeklik

Kadınların ve erkeklerin bedenselleşmeyle ilişkisi iktidar ilişkileriyle yakından bağlantılıdır (Morgan 1993). Gücü vurgulanan ve kaslı haliyle eril olanı temsil eden erkek bedeni, kadın üzerindeki üstünlüğü de temsil etmektedir. Bu üstünlük sadece bedensel üstünlük anlamı taşımaz, onun dışına taşar ve yaşamın her alanında erkeğin üstünlüğünün gerçek ve sembolik göstereni halindedir. Bu yüzden erkek olmak, bedensel gücü zorunlu kılmakta, güçsüzlük ve bunun görünürlüğü ise zayıf bir erkekliğin, ima ettiği anlamıyla kadınsılığın işareti olarak görülmektedir.

Dergide “bir zamanlar zayıf” bir erkeğin dilinden anlatılan “Zayıf Erkeğin Kaslanma Rehberi” başlıklı yazı, erkeğin kadın karşısındaki güçsüzlüğü nasıl anlamlandırdığını, kaslı olmanın ve güçlenmenin bir erkek için “gerekliliğinin” nasıl anlatıldığını örneklemektedir. Güçlülük gereklidir çünkü güçlü beden aynı zamanda erkek olarak “işlevlerini” yerine getiren bedendir.

Ben ve benle aynı kaderi paylaşan insanlar kendimizi bu tabir yerine ‘zor kilo alan’ olarak tanımlıyorduk. Dalga geçenlere kulak asmıyor ve tüm suçun normalden hızlı çalışan metabolizmamızda olduğunu düşünüyorduk. Aramızda zayıf olmasına rağmen dayanıklılık sporlarında iddialı olduğunu söyleyerek kendini teselli edenler de vardı. Ta ki kız arkadaşım benim bir yerimi incitebileceğimi düşünerek eşyalarını taşımak için başkalarından yardım isteyene kadar. Artık makûs talihimi yenmenin gerektiğine karar vermiştim. Güçlenmeli ve kaslarımı geliştirmeliydim (Men's Health, tarihsiz).

Yazı başlıklarında ise güçlü olma vurgusu çok sık karşımıza çıkmaktadır:

“Güçlü Olmanın Altı Altın Kuralı”

“Krala Dönüşmek”

“Kasın Yeni Efendisi”

“Demir Kadar Sert”

“Kaya Kadar Sert ve Güçlü”

“Kaslarınız Güçle Yansın”

“Fit Olan Hayatta Kalır”

Güçlü olmanın vurgulanmasının yanı sıra “Krala Dönüşmek” ya da “Kasın Yeni Efendisi” başlıklarında görüldüğü gibi, kaslı bir beden görüntüsü elde etmek için kendini bağımlı kılmış, kasları sayesinde erkek olan birinden değil; kaslarının efendisi olan bir erkekten bahsedilmektedir.

Erkeğin gücünün altı, büyüklüğe yapılan vurgu yoluyla da çizilmektedir. Büyük olmak önemli bir güçlülük belirtisidir. Buna koşut olarak, vücut geliştirme alt kültürü içinde özel bir yere sahip olan (Klein, 1993) *büyük* kelimesi, dergide bir hedef olarak sunulmaktadır:

“Hedef Tek: Daha Büyük Kaslar”(Men's Health, tarihsizb)

“Büyüme hızınızı artırın. Her egzersiz için geçerli tavsiyelerimize uyararak kaslarınızın büyüme sürecini hızlandırabilirsiniz”.(ibid)

Modernleşme ile birlikte işin bedensel güç ile ilişkisinde yaşanan değişim, iş ve erkeklik arasında kurulan bağlantının niteliğini de değiştirmiştir. Çünkü bu tarihsel dönemde yaşanan değişim, erkeklik ve beden ilişkisi bağlamında yukarıda bahsedildiği gibi bir kriz olarak tanımlanmaktadır. Kriz söyleminin iki boyutu vardır; ilki işin artan bürokratik doğasının erkekleri atıllaştırması ve girişimci başarılarından uzaklaştırmasıdır. İkincisi ise, aşağıda da değineceğim gibi, çalışkan ve başarılı olma vurgusu önemini yitirmemiş olsa da, bedensel icranın işle ilişkisinin zayıflaması olmuştur. Bu zayıflık, bedenselliğe ilişkin bir eksiklikle birlikte tanımlanmış, böylelikle modern erkeği kadınsılığa karşı hassas duruma getirmiştir (Bederman 1995). Bu tarihsel süreçte ortaya çıkan erkeğin krizi söylemi günümüzde hala varlığını sürdürmektedir. Modern beyaz orta sınıf erkeğe ait ve bugüne dek uzayan bu söylem, örneğin ABD’de 1980’lerde ortaya çıkan mitopoetik harekette³[6] olduğu gibi erkeklerin modernleşmeyle hesaplaşması olarak dahi tanımlanmıştır. Mitopoetik hareket Robert Bly tarafından yazılan *Iron John* gibi kitaplara ilham vermiş ve kadınsılaştırma korkusuna ilişkin söylemin zeminini oluşturmuştur. Bu söylemin merkezi sorularından biri şudur: Medenileşmeyle birlikte gücünü kaybetme riskiyle karşı karşıya olan modern erkek bedenini kurtarmanın yolu nedir? (Bederman 1995)

Söz konusu sorunun cevaplarından biri Messner’e göre örgütlü sporla verilmiştir (Messner 1992). Messner örgütlü sporun yükselişini, yeni endüstriyel dönemde yaşanan erkeklik kriziyle açıklamaktadır; mavi yakalı işçilere ihtiyaç duyulan yani bedensel gücün kullanıldığı işlerde çalışanların sayısındaki azalma ve ofis çalışmasına geçişle birlikte erkekler için bedensel güçlerini işleri aracılığıyla kanıtlama dönemi kapanmış, homososyal bir kurum olarak spor, kadınsılaştırma korkusunun yenilmesi uğraşına hizmet etmek üzere yapılandırılmıştır. Buna paralel olarak dergide masa başı işte çalışmanın bedene olan zararları da aşağıdaki yazıda dile getirilmiştir:

Masa başı bir işte çalışıyorsanız ve sürekli bacak bacak üstüne atıyorsanız, muhtemelen duruşunuz daima bozuluyordur ve sizin de hareketlilik probleminiz vardır. Reinold, “Vücudumuz en çok aldığı pozisyona alışır ve adapte olur” diyor. Ve bu öğrenilmiş hareketsizliğin bedeli, ağırlıkları doğru kaldıramamanın çok daha ötesine uzanıyor. Tek bir bölgeye takılı kalarak çalıştığımız zaman, diğer bölgeler güçsüz kalır ve sakatlanma riskinizi yükseltir. İyi haber ise şu; bu düzeltebileceğiniz bir problem. Hareketliliğinizi artırmayı başardıktan sonra ise muhteşem bir kuvvete kavuşabilirsiniz (Men's Health, tarihsiz).

Erkek bedeninin kaslı bir beden olarak yapılandırılması, sportifliğinin ve kaslılığının ön plana çıkarılması, atılan erkek bedeninin canlandırılması söyleminin bir parçası olmaktadır. Spor alanı içinde özellikle fitness ve vücut geliştirme erkekler için erkekliğin önemli göstergelerinden olan gücü ve kaslılığı sergilemenin yollarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. 1960’lardaki kadın hareketi ve gey mücadelesinin etkisiyle birlikte 1970’lerdeki fitness patlaması bu gelişmede etkili olmuştur (Lynne 2007). Fitness endüstrisi söyleminde erkekler için kaslılık bedensel mükemmelliğin vazgeçilmez bir parçasıdır.

Erkek dergilerinde ideal, sert, başarılı, zengin, yanık tenli ve tüysüz erkeğin bedenini inşa etmede, kas kütlelerini arttırmaya ve bu artışın görünürlüğüne sergilemeye dönük bir etkinlik olan vücut geliştirme bir araç olarak sunulmaktadır (Erdoğan 2011). Men’s Health dergisinde de sık sık ofiste kaslarını yitiren erkeğin doğasının kaslı olmak olduğu ifade edilmiştir. “Kasın yeni efendisi” başlıklı bir haberde ağırlık kaldırarak değil, erkeklere doğalarına uygun bir ortamın sağlanması yoluyla kaslanmanın nasıl sağlanacağı tarif edilmektedir:

Müşteriler halatlarla savaşıyor, kettlebell savuruyor, kızak çekiyor ve askılardan oluşan ormanlar arasında mücadele ediyorlar. English “Ağırlık kaldırmak kas yapmanın yollarından biridir” diyor. “Elbette başka yolları da var. Tüm vücudunuzu çalıştırarak oldukça hızlı şekilde kas yapabilirsiniz. (Men's Health, tarihsiz)

Parçalı Bedenler: Üst Beden Merkezli Bir Beden Kurgusu

Yukarıda belirtildiği gibi güçlü olmaya yapılan vurgu ve kaslılık arasında kurulan ilişki, bedeni inşa edilmesi gereken bir nesne konumuna getirmektedir. Erkeklerin bedenleriyle ilgili kaygılarının son dönemde arttığını söyleyen çalışmalar, bu durumu erkek bedeninin nesneleşmesi süreciyle açıklamaktadır (Harison, Phillips ve Olivardia 2000). Bedene ilişkin çözümler uzun yıllar boyunca, erkek bakışının kadın bedenini parçalarken (Pacteu 2005), erkek bedeninin bir bütün ve özne olarak ele alındığını söylemiştir. Nitekim hem merkezi beden politikaları hem de bireylerin gündelik yaşamda bedenlerini icra biçimleri bunu doğrular niteliktedir. Fakat son yıllarda bu durumun değiştiğini, her ne kadar erkek bedenini doğrudan kadın bedenine benzer biçimde ele alınması gibi bir değişimden söz edilemeyecek olsa da, erkek bedeninin de nesneleşmeye maruz kaldığını belirtmek gerekir. Erkeğin bedenine mesafelenerek, onu inşa edilebilir bir nesne olarak ele alması durumu *Men's Health* dergisinde oldukça görünürdür. Nesneleşen beden farklı parçalar halinde ele alınmaktadır. Erkekliği imleyen üst beden diğer beden bölümleri karşısında açık ara öne çıkmaktadır.

Aslında derginin sayfalarında üst beden inşa için önerilen anaerobik egzersizler⁴ ve yeterli kas kütleline ve formuna sahip olmak, seçilmiş bölgelerde kocaman kast kütleleri yaratmaktan ziyade, sağlığa dönük bir hedef olmalıdır (Stibbe 2004). Fakat *Men's Health* dergisi sağlığa ilişkin çok sayıda öneride bulunurken, sağlıklı ilişkilendirilemeyecek ve olumsuz sağlık davranış ve tutumuna yönlendiren bir erkek tipini yeniden üretmektedir (Erdoğan 2014). Üst beden bölümünün kaslılığına ilişkin sürekli bir yüceltme, sağlıklı bir bedenden uzaklaşmaya ve bir süre sonra steroid kullanımına, olumsuz bir beden imgesine ve vücut geliştirmecilerde oluşan “kas dismorfisi”ne (kas bozukluğu) yol açabilmektedir (Thompson 1999). Ortaya çıkan sağlık problemlerine rağmen son dönemde dış görünüş hiç olmadığı kadar önemli olduğu için erkek bedeninin inşasında sağlıklı olarak nitelendirilemeyecek büyük kas kütleleri yaratmak bir hedef olarak sunulabilmektedir.

Popüler kültür uzunca bir zamandır kadınlara ideal bedene ulaşmanın birinci koşulu olarak zayıflığı önerirken, bir süredir erkekler için de geniş, güçlü ve hiperkaslı bir beden çizmektedir. Alexander söz konusu durumu Barbie'nin erkek versiyonu sayılabilecek G.I. Joe aksiyon figürünün gerçeklerden son derece uzak bedeni üzerinden açıklarken (Alexander 2003), Pope, Philips ve Olivardia (2000) süper-erkeklerin her yerde bulunduğunu, video oyunları, filmler, reklamlar, spor ve *Men's Health* gibi “erkek sağlığı” dergilerinde rahatlıkla görülebileceğini belirtmektedir.

Leit, Pope ve Gray (2001), 1973-1997 yılları arası *Playgirl* dergisi erkek mankenlerinin bedensel görünümünü analiz ettikleri çalışmalarında, modellerin kaslı görünümünün yıllar içinde arttığını ortaya koymuştur. Fakat artan kaslılık bedenin üst tarafında toplanmaktadır. Orantısız bir üst beden görünümü tasvir ve teşvik edilmekte, bicepslerin (üst kol kasları) nasıl büyütüleceğinin, baklavalının (karın kasları) nasıl ortaya çıkacağına reçeteleri *Men's Health*'de de sıklıkla tekrarlanmaktadır.

Süper erkeklerin bedenlerinde en dikkat çekici özellik çok geniş omuzlar ve göğüs ile muazzam kalın kollarıdır. Kaslı bir üst beden erkek tarafından gururla sergilenmelidir. Kusursuz ya da gösterişli göğüs kaslarına sahip olmanın önemi *Men's Health*'de çok sık dile getirilmektedir. Bu kaslara sahip olmayan ortalama erkek olarak tanımlanırken, hayaldeki beden, göğüs kasları “haşmetli” olan bedendir:

Ortalama bir erkek Bench Press'te 60 kg ağırlıkla çalışabiliyor. Ne yazık... Oysa hayalinizdeki vücuda kavuşmak için yapmanız gereken şey oldukça basit: Göğüsteki tüm kas liflerini diğer bütün hareketlerden daha iyi çalıştıran bench press hareketini etkili hale getirmek (Men's Health, tarihsiz)

Buradaki söyleme göre, üst bedeninizin zayıf olması sizin başka zayıflıklarınızın da işaretidir. Diğer bir deyişle, sadece yaşamınızı değil, vücudunuzu da mükemmelleştirmeniz gerekmektedir; aksi halde ortalama olmaya mahkûm olursunuz.

Söylemsel olarak ortalama erkeklik bir sınır belirler; bu sınırın altına düşülmemelidir. Aşağıdaki başlıklarda görüleceği gibi bicepsler bir erkeğin yeterince büyük olması gereken kaslarındandır. Yeterince büyük bicepslere sahip olmak “ortalama” bir erkekte haiz olunması gereken bir özelliktir:

“Çelik Gibi Biceps Kasları”

“Bicepsleriniz Ortalama Erkeğinki Kadar Büyük Mü?”

“Kaya Gibi Üst Vücut”

Toplumsal cinsiyete dayalı olarak erkeklere atfedilmiş görevleri yerine getirmek vaadi güçlü kollarla ilişkilendirilir. Kadınları neyi tatmin edeceği tanımlanırken, kolları çalıştırmak için bir hedef belirlenmiş olur:

Kadınlar güçlü kollarınızı gördüğünde, her şeyi yapabileceğinizi düşünür. Bir hırsız defetmek, evdeki gerekli tadilat işleri için ustaca dokunuşlarda bulunmak hatta bir evin yapımına katkıda bulunmak, kadınları inanılmaz derecede tatmin eder. Bu yüzden kollarınızı çalıştırın ve kadınların arada bir onlara göz atmasına izin verin (Men's Health, tarihsizf)

Yine karın bölgesi kaslarını ifade eden baklavalarla ilgili çok sayıda yazı bulunmaktadır. Fit olmanın kanıtı karın kaslarıdır: “Fit olduğunuzu dünyaya kanıtlamanın en iyi yolu karın kaslarıdır” ya da “Baklavalarını ortaya çıkarın” benzeri başlıklar derginin sayfalarında sıklıkla yer almaktadır:

“Kadınların en çok baktığı kasları güçlendir”

“Kadınların En Sevdiği Kaslar”

“Plaja Hazır Karın Kasları”

“Plaj Kaslarını Hazırlamaya Başla”

“Testere Gibi Karın Kasları”

“Karın Kaslarınızı Terfi Ettirin”

Kullanılan imajlar incelendiğinde ise fotoğraflarda büyük ağırlıkla üst bedenin sergilendiği görülmektedir. Ya karın bölgesi kaslarını ya da kol kaslarını sergileyen imajlar okurlara birer ideal olarak sunulmaktadır. İmajlarda, bedenin üst bölge kaslarının belli bir ölçüde olması gerektiği vurgulanmakta, beden fotoğrafik çerçeve ile örneğin sadece kol kaslarını odağa alacak şekilde ya da karın kaslarını gösterecek şekilde parçalanabilmektedir.

Popüler kültür dergilerindeki genel eğilim, bilhassa son yirmi yıl öncesine kadar, erkek imgelerinin kadınların fotoğraflarından farklı olması yönündedir. Kadın fotoğrafları bakılan kadını kareler, kadın davetkârlığının yanı sıra zayıflığıyla maluldür. Beden aktif değildir, edilgen bir bekleyişi imler ve açıkça talepte bulunmaz. Erkek bedenleri ise etken, yapan ve eyleyendir. Oysa özellikle son dönemde, giriş bölümünde bahsedilen değişim sürecinin etkisiyle, *Men's Health* ve benzeri dergilerde örneklerine çokça rastlanacağı üzere erkeğin inşa ettiği bedenin sergilenmesi yoluna gidilmekte ve doğrudan bir aktivite içinde olmadan da erkekler resmedilmektedirler. Yine de bu bedenler genellikle kadın bedenlerinden farklı olarak bakan kişiye bakmayan, ürünün kendisine odaklanmış fotoğraflardır. İncelenen sayfalarda fotoğrafların büyük bölümü kafanın olmadığı ya da yüzün görünmediği fotoğraflardır (Fotoğraf 1 ve 2).⁵ Sadece bedenini sergilemekte, bakıştan uzak bir biçimde ürününü diğer erkeklere sunmaktadır.

Hayallerim, bedenim ve çok çalışmak

Shilling'e göre beden projeleri bireylerin üzerinde çalıştıkları ve beden kimliklerini kurdukları projelere dönüşmüştür (Shilling 1993). İnsanoğlunun uygun erkeklik ve kadınlık fikirleriyle bedenlerini uygun hale getirmek için bedenler üzerinde çalışması gerekmektedir. Özellikle erkek bedenleri söz konusu olduğunda çalışma ve disipline etme özel bir anlam kazanmaktadır. Özellikle *Men's Health* gibi erkek dergileri bir proje olarak erkek bedenine odaklanmakta ve böylece bedenin nesneleşmesinden/kadınsılaşıma tehlikesinden doğan gerilim ve zayıflık azaltılmaktadır (Jackson, Stevenson ve Brooks 2001).

Bourdieu beden üzerinde çalışılan bir nesneye dönüşmesini sınıfsallıkla ilişkilendirilmiş ve bedeni şekillendirilebilecek, çalışarak biçim verilebilecek bir nesne olarak görme fikrinin -*Men's Health*'in hedef kitlesi de olan- orta sınıflara özgü olduğunu belirtmiştir (Bourdieu 1984). Orta sınıflar için beden üzerinde temkinlilik ve kontrol önemini artırmıştır; bedenlerini başkaları için kuran kişiler için mükemmellik yoğun jimnastik programları ve çileye dayanan sporları yapmaktan gezmektedir.

Çalışarak hedefini elde etmek vurgusu erkekler için bilhassa önemlidir. Protestan iş etiği bağlamında Batı'dan yayılan iş anlayışı erkeklerin hedefleri doğrultusunda çalışmayı hayatlarının merkezine koymalarını gerektirmektedir. Erkekler için spor da Protestan iş etiğiyle tanımlanmıştır ve başarmak her zaman daha fazla çalışmayı gerektirmektedir (Sadler 1976). Kimmel'in A.B.D bağlamında ifade ettiği fakat bugün evrensel bir geçerliliği olan çözümlemesine göre erkekler için başarı kazanmak hayati bir öneme sahiptir (Kimmel 2002). Başarı erkeğin hayatı boyunca devam etmelidir ve bu yolla erkeklik devamlı olarak kanıtlanmalı ve kanıtlanmalıdır. Kimmel'in argümanı erkeğin bedenini inşa süreci için de geçerlidir ve inşa süreci de her şey pahasına erkeklige uygun bir biçimde, üzerinde çalışılarak gerçekleştirilmelidir. Savran erkeğin beden pratiklerini bir acı bağımlılığı olarak ifade etmekte ve erkeklerin erkekliklerini kanıtlamak için kendilerine işkence ettiğini belirtmektedir (Savran 1998). Bir vücut geliştirmeci aktörün dergide yayımlanan sözleri can yanmadan başarının kazanamayacağını anlatmaktadır: "Yatma vaktimin geldiğini söyleyen bir alarm kuruyorum. Böylece sekiz saat uyuyabiliyorum. En önemli şeyler uyku, doğru beslenmek ve canınızın yanmasına hazır ve istekli olmaktır" diyor." (Men's Health, tarihsiz)

Aktörün sözlerinde de ifade edilen, beden üzerinde çalışmanın kişisel bir başarı olarak değerlendirilmesi olgusu son 30-40 yıla aittir. Lynne'e göre özellikle 1980'lerle birlikte kaslılığa olan ilgi artmış, çalışma ve ilaçlar yoluyla elde edilen bedensel değişim bir başarı simgesi haline gelmiştir (Lynne 2007). Gill, Henwood ve McLean (2005)'in genç erkeklerin mottosu olduğunu ifade ettikleri "O senin beden, onunla ne istersen yapabilirsin" düşüncesi, aynı zamanda bedene ait her şeyi bireyin sorumluluğu altına sokmak anlamına gelmektedir. Eğer güçsüz ve zayıf bir beden varsa bu senin başarısızlığındır fikrini de doğuran bir yaklaşımdır bu. Bedenle ilgili her ayrıntıya dikkat edilmeli ve beden üzerinde özenle çalışılmalıdır. Dergide yer alan şu ifade erkeğe çok çalışması yönünde bir çağrıdır:

"Karnınızda ufak bir miktar yağ fazlalığı varsa, bu 10 yılda koca bir göbeğiniz olacak anlamına gelir. Bu da kadınların en büyük korkularından biridir. O halde; karar verin ve baklavalara için daha çok çalışın." (Men's Health, tarihsizi)

Bir hedef belirlemek ve bunun için çalışmak hegemonik erkekliğin ifadelerinden birini oluşturmaktadır. Güzel bir erkek bedeni inşa etmeye dönük bir çalışma çağrısı hedef yönelimli erkeklikle çelişmemektedir. Erkeklerin çalışarak zoru başarmalarına dönük bu ve benzer çağrılar başlıklarda ve metinlerde sıklıkla öne çıkmaktadır.

Çağdaş görsellikle uyumlu tüketim kültüründe, erkekler bedenlerini disipline etmeye, yönetmeye ve bedeninin başarısını göstermeye her zamankinden daha çok zaman harcamaktadır (Gillett White 1992). Daha önceki dönemlerde aktif, iş yapan erkek bedeni görsel seyirliğe dönüşmüştür ve aynı zamanda tüketime hazır hale gelmiştir. Bordo (2000) erkek bedenleriyle ilgili sorunları yirminci yüzyıl sonlarının genişleyen tüketim

girdabına atfetmektedir. Beden ve tüketim dışavurumcu bir bireyciliği yansıtırma aracı olarak kullanılmıştır (Gill, Henwood ve McLean, 2005). Beden bu anlamda bireyin başarısının en görünür kanıtlarındadır. Bir başka deyişle erkeğin elde ettiği bedenini göstermesi, başarısının kanıtını sunması anlamına gelir. Bir aksiyon filmleri aktörüne ilişkin yazılanlar bedeni inşa etme uğraşısı ile bunu göstermenin önemine dikkat çekmektedir: “*Strike Back* dizisinde kahraman bir askeri canlandıran aktör, bir aksiyon adamı vücudu nasıl oluşturulur, tüm dünyaya gösteriyor.” (Men's health, tarihsizg)

Tüketim kültürünün hızına uyumlu bir biçimde beden bir an önce şekillendirilmelidir. Beden inşasına çağrı ile bitişik olarak “ödülünü kısa sürede alacaksınız” ifadesi yinelenir; hıza ve sonuca göndermede bulunan bu vurgu çok sık tekrarlanan bir vaattir. “Kaslanmanın en hızlı hali” makalelerden birinin başlığı iken, metinlerden birinde belirtildiği gibi amaç kısa sürede etkilemektir. Kasların “kısa zamanda görenlerin başını döndüren kaslar” olması arzusu kışkırtılır.

Dergide istediğini elde etmek için çok çalışma çağrısı, genellikle tüketim kültüründe de yer aldığı biçimiyle bunun hayalini kurmak ve başarmak temasıyla birlikte yer almaktadır. Hayallerine seslenilen ve hayal etmeye çağrılan erkeklere sunulan reçetelerde bu doğrultuda sıralanan vaatler bulunmaktadır: “Haftada sadece üç kere antrenman yapmak aslında kas geliştirmek ve hayal ettiğiniz vücuda sahip olmanız için fazlasıyla yeterli.” (Men's Health, tarihsizj)

Sizi kimse durduramaz-(Men's Health, tarihsizk)

“Hayallerine Ulaşan Adam”

“Sınırları Zorlama Operasyonu”

“Hayalinizdeki Kol Kası”

“Kendini Baştan Yarat”

“Üçgen Vücut Artık Hayal Değil”

“Hayalindeki Kollara Kavuş”

“Onunki Gibi Bir Vücuda Sahip Olmak İçin”

“Hedefiniz Belli Daha Büyük Kaslar”

Sonuç

Fiziğine ve sağlığına dikkat eden ve bu konuda titiz davranan erkeklerin erkekliğine ilişkin bir şüphe oluşması toplumsal olarak oldukça yaygın bir eğilimdir. Edwards'a göre iyi giyimli, şık ve stil sahibi bir erkeğin cinselliğine, eşcinsel ya da efemine olabileceğine dair soru işaretleri oluşmaktadır (Edwards 2003). Esasen modern Batı'da uzunca bir süre “gerçek erkek”, stereotipik olarak nasıl görüldüğüne dikkat etmez; o sadece üzerine bir şeyler giyerken, kendini sunmak uğraşısı kadınlara aittir. Bir başka deyişle yirminci yüzyılda Berger'in *Görme Biçimleri* kitabında anlattığı gibi erkekler seyreden, kadınlarsa seyredilendir (Berger 1972). Fakat son dönemde erkek bedeninin aktif olmayan bir biçimde, sadece görünümünü sergileme amacıyla sunulmasına yönelik tolerans artmıştır. *Men's Health* dergisindeki imajlar incelendiğinde de bedenin sıklıkla aktif olmayan bir biçimde sergilendiği görülmektedir. Erkek bedeninin sunumunun geleneksel biçimlerinden farklı olan bu durum, özenle inşa edilmiş bedenleri sergilemeye ve o bedene sahip olmaya dönük isteği kışkırtmaya hizmet etmektedir. Erkeklerin görünürlüğü artmıştır ve erkekler seyredilen nesnelere dönüşmüşlerdir. Fakat burada dikkat edilmesi gereken bazı kurallar hala vardır. Bedeniyle var olan erkeğin

kadınısı olarak değerlendirilmesi olasılığına karşı büyüklük ve glk vurgusu ne çıkmaktadır. Gillet ve White (2005)'a göre böylesi bir vurgu üzerinden hipererkeksi kaslı bedenlerin inşası, tehdit edici bir erkek hegemonisini tekrar ileri süren toplumsal cinsiyetlenmiş bir metni ve görsel temsili idealize etmektedir.

Çok çalışarak elde etmek vurgusu erkeklerin bu pratikleri erkekliklerini tehdit etmeden gerçekleştirmesinin bir başka yoludur. Çalışma ve istediği yaşamı inşa etme yetisi erkeklere atfedilen bir yetidir. Yukarıda açıklandığı gibi dergi bu vurguyu sıklıkla tekrarlamaktadır ve hayal edilen yaşama kavuşmak için çok çalışmanın gerekliliği söylemin ayrılmaz bir parçasına dönüşmüştür.

zerinde durulması gereken başka bir nokta, erkek bedeninin sergilenmesi, buna dönük ağrı ve imajların arzusuyla ilişkisidir. Halen yaygın olarak var olan durum kadın dergilerinin de erkek dergilerinin de kapaklarını – farklı hallerde olsalar da- kadın fotoğraflarının doldurmasıdır. Erkek tüketicinin cinsel arzusuna seslenen bu imajlar, dergilerin değişmez tercihleridir. Fakat *Men's Health* ve benzeri erkek yaşam tarzı dergilerinde durumun farklı olduğu, hayallere sunulan bedenlerin kapak sayfasını kapladığı görülmektedir. *Men's Health* ve benzeri dergilerde erkeklerin kapaklarda ne çıkması durumu, daha önce sadece geylere yönelik dergilerde söz konusuydu. Bu yeni erkek dergilerindeyse hitap edilen arzu, cinsel arzudan daha çok "onun gibi olma" arzusudur.

Bütün bu süreçte sağlık adı altında yer alan bu dergide de olduğu gibi erkekliğin sağlık(sızlık)la ilişkisi ayrıca ele alınması gereken bir boyutu oluşturmaktadır. Erkeklerin iktidar ve ayrıcalık elde etmek üzere sağlıklarına zarar vermeleri hem toplumsal cinsiyet eşitliği hem de sağlığın geliştirilmesi anlamında öneme sahiptir. Dergide her sayıda kendine yer bulan besin desteği reklamları, daha sağlıklı bir bedenden değil sürekli kaslanmadan bahseden egzersiz programları, erkekliği korumanın sağlığı önemsemeden ve hatta sağlık pahasına gerçekleştirildiğinin önemli bir göstergesidir.

Erkek bedeninin değişimi ve söz konusu değişimin toplumsal cinsiyet dzenisiyle ilişkisi incelenmeye devam edilmesi gereken bir olgudur. Ülkemizde olduğu gibi toplumsal cinsiyet düzeninin ve ideolojisinin insan yaşamlarını büyük ölçüde düzenlediği bir dünyada erkeğin bedenini erkeksilik etrafında inşa etmeyi ayrı bir pratiğe dönüştürmesi de dikkatle ve yeni sorular ışığında incelenmesi gereken konulardan biridir. Günümüzde bu inşada etkili aktörlerden biri olan erkek dergileri ise soruların yanıtlarının aranabileceği araştırma alanlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

- ¹ Somatic: Beden ile ilgili
- ² Men's Health dergisi baskı sayısı Ocak/Aralık 2014: 28.401/33.471
- ³ Mitopoetik hareket modernleşmeyle birlikte erkeklerin kadınsılaştığına ve akılcılığın sınırlarına hapsedilmiş erkeğin doğası ile bağlantısının koptuğuna inanmaktadır. Bu çerçevede erkeklerin kabile topluluklarının zevkini çıkardığı güçlü duygusal bir cemaat olma halinin ve kolektif ruhani kendinden geçişlerinin körelmesinden şikayet etmektedir (Messner, 2000:20).
- ⁴ Anaerobik egzersiz, hücrenin enerji ihtiyacını oksijenden bağımsız olarak gördüğü egzersiz çeşitlerine işaret etmekte kullanılır. Anaerobik egzersizler kısa, yüksek yoğunlukta olurlar.
- ⁵ Sadece "[Güçlü Bir Cinsel Hayat için Antrenman](#)" başlığı altında yer alan bir fotoğraf yüzün görüldüğü ve cinsel arzunun sergilendiği bir fotoğraf olarak görünmektedir.

Kaynakça

- Alexander, Susan. "Stylish Hard Bodies: Branded Masculinity in "Men's Health" Magazine". *Sociological Perspectives* 46, no. 4, (2003): 535-554.
- Anton Budd, Michael, *The Sculpture Machine: Physical Culture and Body Politics in the Age of Empire*. (New York: New York University Press, 1997).
- Ashcraft, Karen ve Mumby, Dennis K. *Reworking Gender: A Feminist Communicology of Organization*, (California: Sage pub., 2004)
- Ashcraft, Karen Lee ve Flores, Lisa A. "Slaves with white collars": Persistent performances of masculinity in crisis." *Text and Performance Quarterly* (2003).
- Bederman, Gail. *Manliness and Civilization: A Cultural History of Gender and Race in the United States, 1880- 1917*. (Chicago: University of Chicago Press, 1995).
- Benwell, Bethan. "Introduction: Masculinity and Men's Lifestyle Magazines" *The Sociological Review* 51 no. 1 (2003): 6-29.
- Berger, John, *Ways of Seeing*, (Londra: Penguin Books, 1972)
- Bordo, Susan, *The Male Body*. (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2000).
- Bourdieu, Pierre. *Distinction*. (Cambridge: Harvard University Press, 1984).
- Butler, Judith. *Bodies that Matter*. (Londra: Routledge, 1993).
- Connell, Raewyn. *Which way is up? : Essays on sex, class and culture*. (George Allen and Unwin: Sydney, 1983).
- Connell, Raewyn. *Masculinities*. (California: Polity Press, 1995).
- Connell, Raewyn. (1987). *Gender and Power*. (Stanford, CA: Stanford University Press, 1987).
- Courtenay, Will. "Constructions of Masculinity and Their Influence on Men's Well-being: A Theory of Gender and Health". *Social Science & Medicine* 50, no. 10, (2000): 1385-1401.
- Doruk, Özlem, *Disiplin Toplumu ve Haber Söylemi: Gökkuşluğu Derneği'nce Yapılması Planlanan Yürüyüşün Engellemesine İlişkin Haberlerin Çözümlemesi*, Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi 2, no. 1, (2013): 106-132.
- Edwards, Tim, "Sex, Booze and Fags: Masculinity, Style and Men's Magazines", *The Sociological Review*, 51, no: 1, (2003): 132-146.
- Erdoğan, İlker, Erkek Dergilerinde (Men's Health-FHM-Esquire Türkiye Örneğinde) Hegemonik Erkek(lik), Beden Politikaları ve Yeni Erkek İmajı, *Medyada Hegemonik Erkek(lik) ve Temsil*, der. Erdoğan, İ. Ankara: Kalkedon yay., 2011): 41-68.

- Erdoğan, İlker, Erkek Dergilerinde Sağlıklı Erkek Neden İdeal Erkektir? Men's Health Dergisi'nde Hegemonik Erkeklik ve Popüler Sağlık Söylemi. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, Özel sayı 3, (2014): 133-154.
- Gill, Rosalind., Henwood, Karen ve McLean, Carl. *Body projects and the regulation of normative masculinity*. London: LSE Research Articles Online, 2005 Available at: <http://eprints.lse.ac.uk/archive/00000371>
- Gillett, James ve White, Philip. "Male Bodybuilding and the Reassertion of Hegemonic Masculinity: A Critical Feminist Perspective". *Play & Culture* 5, no. 4, (1992): 358-369.
- Hall, Matthew ve Gough, Brendan. "Magazine and reader constructions of 'metrosexuality' and masculinity: a membership categorisation analysis". *Journal of Gender Studies* 20, no. 1, (2011): 67-86.
- Jackson, Peter., Stevenson, Nick ve Brooks, Kate. *Making Sense of Men's Magazines* (Cambridge: Polity Press, 2001).
- Kimmel, Michael S. "Gender Symmetry" in Domestic Violence: A Substantive and Methodological Research Review". *Violence Against Women* 8, no. 11, (2002): 1332-1363.
- Klein, Alan. *Little Big Men: Bodybuilding Subculture and Gender Construction*. (New York: State University of New York Press, 1993).
- Leit, Richard., Pope, Harison ve Gray, James. "Cultural Expectations of Muscularity in Men: The Evolution of Playgirl Centerfolds". *International Journal of Eating Disorders* 29, (2001): 90-93.
- Lynne, Luciano. "Muscularity and Masculinity in the United States: A Historical Overview". *The Muscular Ideal: Psychological, Social, and Medical Perspectives* der. Kevin Thompson ve Guy Cafri (Washington, DC, US: American Psychological Association, x, 2007, 265 pp. <http://dx.doi.org/10.1037/11581-002>), 41-65.
- Men's Health. "Zayıf Erkeğin Kaslanma Rehberi" (tarihsiz) <http://www.menshealth.com.tr/zayif-erkegin-kaslanma-rehberi/#.VEQNQSLldcQ> (erişim tarihi 13.09.2014)
- Men's Health. "Hedef Tek Daha Büyük Kaslar" (tarihsiz) <http://www.menshealth.com.tr/hedef-tek-daha-buyuk-kaslar/> (erişim tarihi 01.07.2014)
- Men's Health. "Sporcu Vücuduna Sahip Ol" (tarihsiz) <http://www.menshealth.com.tr/sporcu-vucuduna-sahip-ol/#.VEf-CKUeSo> (erişim tarihi: 01.10.2014)
- Men's Health. "Kasın Yeni Efendisi" (tarihsiz) <http://www.menshealth.com.tr/kasin-yeni-efendisi/#.VEQcvSLLdcQ>, (erişim tarihi: 01.07.2014)
- Men's Health. "Kusursuz Göğüs Kasları" (tarihsiz) <http://www.menshealth.com.tr/kusursuz-gogus-kaslari/#.VEf7uiKUeSo> (erişim tarihi: 01.07.2014)
- Men's Health. "Kaslanmanın Aşk Hayatına Etkisi" (tarihsiz) <http://www.menshealth.com.tr/kaslanmanin-ask-hayatina-etkisi/nggallery/image/guclu-kollar/#.VGX8NzSUEsO> (erişim tarihi: 01.07.2014)
- Men's Health. "Bu Vücuda Sahip Olun"(tarihsiz) <http://www.menshealth.com.tr/bu-vucuda-sahip-olun/> (erişim tarihi: 01.10.2014)
- Men's Health. "Sıkı Baklavalarda" (tarihsiz) <http://www.menshealth.com.tr/kaslanmanin-ask-hayatina-etkisi/nggallery/image/siki-baklavalarda/> (erişim tarihi: 01.07.2014)
- Men's Health. "Daha Hızlı Kas Geliştirmek İçin" (tarihsiz) <http://www.menshealth.com.tr/daha-hizli-kas-gelistirmek-icin/> (erişim tarihi: 01.10.2014)
- Men's Health. "Sizi Kimse Durduramaz" (tarihsiz) <http://www.menshealth.com.tr/sizi-kimse-durduramaz/#.VEF2liKUeSo> (erişim tarihi: 01.07.2014)
- Messner, Michael. *Power at play: Sports and the problem of masculinity*. (Boston, MA: Beacon Press, 1992).
- Morgan, David. You can too have a body like mine. *Body Matters: Essays on the Sociology of the Body* der. Sue Scott, S. ve David Morgan, (Londra: The Falmer Press, 1993).
- Pacteu, Francette. *Güzellik Semptomu*. (İstanbul: Ayrıntı yay., 2005)

- Penelope, Byrde. *The Male Image: Men's Fashion in Britain, 1300-1970*. (Indiana: Batsford, 1979).
- Pope, Harison., Phillips, Katerine ve Olivardia, Roberto. *The Adonis Complex: The Secret Crisis of Male Body Obsession*. (New York: Free Press, 2000).
- Ricciardelli, Lina A., McCabe, Marita P. ve Ridge, Damien. "The Construction of the Adolescent Male Body through Sport" *Journal of Health Psychology* 11 (4), (2006): 577-587.
- Sadler, Jr, William. "Competiton out of bounds. Sport in American Life". *Sport Sociology: Contemporary Themes* der. A. Yiannakis, T.D. McIntyre, M.J. Melnick ve D.P. Hart., Dubuque, (IA: Kendall/Hunt, 1976): 253-261.
- Savran, David. *Taking It Like a Man: White Masculinity, Masochism, and Contemporary American Culture*. (New Jersey: Princeton University Press, 1998).
- Shilling, Chris. *The Body and Social Theory*. (Londra: Sage, 1993).
- Spencer, Beth. *The Body as Fiction / Fiction as a Way of Thinking*. Unpublished Phd thesis, Part 1: (University of Ballarat, Australia, March 2006).
- Stibbe, Arran. "Health and the Social Construction of Masculinity in Men's Health Magazine". *Men and Masculinities* 7, no. 1, (2004): 31-51.
- Thompson, J. Kevin, "Body Image, Bodybuilding, and Cultural Ideal of Muscularity". *Meso-morphosis*, 30 (1999): 1-6.
- Van Dijk, Teun, *New Analysis: Case Studies of International and National News in the Press*, (New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1995).