

Tabağın Üzerinde Bir Mücadele: Türkiye’de Vegan-Vejetaryen Erkeklikte Habitus ve Sembolik Şiddet

A Struggle on—and Beyond—the Plate: Habitus and Symbolic Violence in Vegan-Vegetarian Masculinities in Turkey

Aslıhan Ulu*

Öne Çıkanlar:

- Türkiye’deki vegan-vejetaryen erkekler, mizah, alay, sessizlik, dışlama ve cinsiyet temelli yorumlar içeren yoğun bir toplumsal cinsiyet denetimine maruz kalsalar da vegan-vejetaryen etiği seferber ederek et ve hayvan sömürüsü merkezli normlara meydan okuyan, empati ve hayvan etiği odaklı erkeklik biçimleri geliştirirler.
- Habitus ve sembolik şiddet odaklı Bourdieu temelli analiz, bu erkeklerin disipline iktidarı nasıl içselleştirip müzakere ettiklerini ve kimi zaman tersine çevirdiklerini göstererek gündelik düzeyde yeni erkekliklerin oluşumuna dair alternatif güzergâhları görünür kılar.
- Bulgular, Türkiye’nin toplumsal cinsiyet rejiminin yalnızca kadınları değil, normatif erkeklik kalıplarının dışında konumlanan erkekleri de sembolik şiddet araçlarıyla “hizaya getirme çabası” içinde olduğunu ortaya koyarak, toplumsal cinsiyete dayalı iktidar ilişkilerinin kesişimsel analizine duyulan gereksinimi öne çıkarır.

Öz: Bu çalışma, Türkiye’de vegan veya vejetaryen erkeklerin toplumsal cinsiyet normlarıyla kurdukları gerilimli ilişkiyi nitel bir yaklaşımla ele almaktadır. Katılımcıların deneyimleri; aile içi ilişkilerden arkadaş çevrelerine, cinsellikten mizaha uzanan geniş bir yelpazede hegemonik erkeklik yapılarıyla nasıl mücadele ettiklerini ortaya koymaktadır. Pierre Bourdieu’nun habitus, eril tahakküm ve sembolik şiddet kavramları ile yapılandırılan kuramsal çerçeve, bu mücadeleyi sosyolojik olarak anlamlandırmak için zemin sunmaktadır. Katılımcıların yaşadıkları deneyimler hem içsel dönüşüm süreçlerini hem de mikro düzeyde geliştirilen stratejilerini ve çeşitli adaptasyon biçimlerini yansıtmaktadır. Araştırma bulguları, alternatif erkeklik biçimlerinin nasıl inşa edildiğini ve bu süreçlerin toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinin yeniden üretimini nasıl kırılanlaştırdığını tartışmaktadır. Veganlık-vejetaryenlik, sadece bir beslenme biçimi değil; aynı zamanda ataerkil normlara karşı geliştirilen hayvan etiğine dayalı, empati odaklı ve politik bir yaşam biçimi olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışma, Türkiye’de erkeklik çalışmaları literatüründe var olan tartışmalara yeni bir alan açarak, norm dışı erkekliklerin görünürlüğünü ve dönüştürücü potansiyelini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Toplumsal Cinsiyet, Erkeklik, Veganlık, Vejetaryenlik, Sembolik Şiddet, Habitus, Alternatif Erkeklikler

* Dr., Bağımsız Araştırmacı, aslihanululu@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6400-1350.

Highlights:

- Although vegan-vegetarian men in Turkey are subjected to intense gender policing—through humour, ridicule, silence, exclusion, and sexualised comments—they mobilise vegan-vegetarian ethics to forge empathy- and animal-ethics-oriented masculinities that challenge meat- and animal-exploitation-centred norms.
- A Bourdieu-informed analysis of habitus and symbolic violence reveals how these men internalise, negotiate, and at times reverse disciplinary power, thereby exposing alternative pathways for the emergence of new masculinities in everyday life.
- The findings indicate that Turkey’s gender regime deploys symbolic violence in an effort to “bring into line” not only women but also men who position themselves outside normative masculine templates, highlighting the need for intersectional analyses of gendered power relations.

Abstract: This study qualitatively examines the tense relationship vegan or vegetarian men in Turkey have with gender norms. In a cultural context where meat consumption is strongly identified with masculinity, their experiences are analyzed through Pierre Bourdieu’s theoretical concepts of ‘habitus’, ‘male domination’, and ‘symbolic violence’. Based on semi-structured, in-depth interviews with 22 men in Istanbul, Izmir, and Antalya, the findings reveal that participants are subjected to intense and persistent symbolic violence. This violence manifests through humor, ridicule, exclusion, and silence, appearing in a wide spectrum of interactions from family relations to social circles and discussions on sexuality (potency). The study discusses how participants actively challenge the dominant masculine habitus by constructing alternative, non-violent, and empathy-based masculinities in response to this pervasive gender policing. This work contributes to masculinity studies in Turkey by evaluating vegan-vegetarianism not merely as a diet, but as an animal ethics-based and political practice against patriarchal norms, highlighting the transformative potential of non-normative masculinities.

Keywords: Gender, Masculinity, Vegan, Vegetarian, Symbolic Violence, Habitus, Alternative Masculinities.

Summary

This study investigates how self-identified vegan and vegetarian men in Turkey negotiate, contest, and—at times—reproduce patriarchal gender relations in a culture where meat connotes virility, strength, and national belonging. Grounded in Pierre Bourdieu’s concepts of *habitus*, male domination, and symbolic violence, it addresses three guiding questions: (1) *Do vegan-vegetarian men represent a departure from the male habitus conceptualised by Bourdieu, or do these new practices constitute an alternative form of masculinity negotiated within the boundaries of the existing order?* (2) *Does this way of life—woven with ethical sensitivities and bodily transformation—possess transformative potential for the symbolic and structural reconstruction of gender?* (3) *To what extent can analysing vegan-vegetarian men’s experiences through “symbolic violence” and “habitus” illuminate both the alternative forms of masculinity and their*

capacity to reshape the current social order from within? By posing these questions, the article treats vegan-vegetarian masculinity not merely as “another masculinity” but as a dynamic field in which the naturalised boundaries of the gender regime are interrogated and renegotiated.

Empirical material derives from twenty-two semi-structured, in-depth interviews with men aged 24–60, conducted in İstanbul, İzmir, and Antalya between March and July 2023. A purposive sampling strategy secured variation in occupation and educational attainment, foregrounding class- and generation-specific inflections of (un)doing masculinity. Interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analysed abductively in MAXQDA through a three-step protocol: open coding, axial regrouping, and selective integration (i.e., theory-building synthesis). Data saturation was reached after the twentieth interview; two additional cases were retained to test thematic stability. Coder debriefings and member checks with four respondents reinforced triangulation and interpretive credibility.

Five interlocking themes emerged. **(1) Habitus rupture:** Relinquishing meat initially provokes visceral feelings of bodily and social dislocation; over time, men recalibrate routines—and sometimes friendship networks—to stabilise a vegan-vegetarian masculine identity. **(2) Symbolic violence through ridicule:** Jokes about “protein deficiency” or “testosterone collapse” operate as low-intensity disciplinary devices that naturalise hegemonic power by policing departures from normative masculinity. **(3) Intra-family negotiations:** Paternal silence or disdain contrasts with occasional maternal solidarity; spousal reactions range from reluctant tolerance to overt hostility when veganism is construed as moral critique, exposing the elasticity and limits of gendered food roles at home. **(4) Potency anxieties and biomedical counter-narratives:** Allegations that plant-based diets erode virility prompt men to marshal blood-test results, athletic metrics, and peer-reviewed studies; science thus serves simultaneously as a defensive shield and an argumentative weapon in quests for masculine legitimacy. **(5) Quiet resistance and alternative masculinities:** Some participants cultivate an “ethical-caring” *habitus* by integrating non-traditional grooming practices, emotional openness, animal-ethics commitments, and environmental activism. These practices loosen the grip of aggression and competitiveness, realigning masculinity with empathy, care, and ecological responsibility, and articulating a muted yet potentially transformative challenge to patriarchal norms.

Mobilising Bourdieu’s toolkit, the article adds nuanced sociological depth to Turkish masculinity studies and foregrounds the visibility and limits of non-normative masculinities. It demonstrates that vegan-vegetarian lifestyles disrupt meat-centred gender norms even as they may reinscribe hierarchies through everyday ridicule, silence, and biomedical legitimation. By

revealing embodied food practices as sites where gendered power is simultaneously contested and reproduced, the study opens new analytical terrain for scholars of men and masculinities.

The research underscores the indispensability of qualitative methods—especially abductive coding and member checks—for capturing the subtle, often contradictory processes through which men remake their bodies and identities. Future work might compare regional trajectories, incorporate digital ethnography, and track whether today’s micro-level fissures coalesce into broader structural change within Turkey’s evolving landscape of masculinities and vegan activism.

Giriş

Et ve hayvansal ürün tüketimi, yalnızca biyolojik bir beslenme davranışı değil; aynı zamanda insan ile hayvan/doğa ayrımını, toplumsal cinsiyet rollerini ve kültürel eşitsizlikleri derinden etkileyen bir pratik olarak karşımıza çıkar. Tabak, üzerine konulanlarla birlikte, toplumsal hiyerarşilerin, kültürel kodların ve iktidar ilişkilerinin sessizce sergilendiği bir sahneye dönüşür. Tarihsel ve kültürel bağlamda et, yalnızca yüksek değerli bir gıda maddesi değil, aynı zamanda erkekliğin, gücün ve egemenliğin sembolü olarak da kurgulanmıştır (Adams, 2013; Montanari, 2018). Bu bağlamda, bitkisel temelli beslenme biçimleri çoğu zaman kadınlıkla, et tüketimi ise normatif ve hegemonik erkeklikle ilişkilendirilmiştir. Burgan’a göre, avcılığa imkân veren ilk araçların iri ve sert nesneler olarak tanımlanması, ataerkil tarihin erkek egemenliğini satır aralarında yeniden üretir: Erkek figürü avcı, güçlü ve etkin özne olarak kodlanırken, kadın figürü edilgen bir konuma itilmiştir (2015, s. 35). Ekofeminist düşünürlerin de vurguladığı gibi kadınlar ve doğa arasında kurulan ideolojik yakınlık, beslenme pratiklerini de cinsiyetlendirmiştir (Plumwood, 2017). Bu sebeple et, erkekliğin kamusal alanda temsili açısından hâlen güçlü bir araç olarak işlev görmektedir (Adams, 2013).

Erkekliğin kültürel olarak nasıl inşa edildiğini anlamak için Michael Kimmel’in “*Manhood in America: A Cultural History*” (2006) başlıklı çalışmasındaki tarihsel analizleri önemli bir perspektif sunar. Kimmel, kırmızı etin özellikle 20. yüzyıl başlarında erkekliğin yeniden üretiminde merkezi bir rol üstlendiğini göstermiştir. Et, yalnızca fiziksel güçle değil, aynı zamanda ulusal endişelerin, iktidar krizlerinin ve ataerkil düzenin sürekliliğiyle de ilişkilendirilmiştir. Bu tarihsel bağlamda, et yemenin bir erkeklik testi olarak görüldüğü; yememenin ise erkekliğe doğrudan bir tehdit oluşturduğu sıkça vurgulanmıştır. Michael Kimmel’in (2006) “*Re-Creation of Masculinity*” bölümünde ortaya koyduğu gibi, kırmızı et 19. ve 20. yüzyılın başlarında yalnızca bir besin değil, aynı zamanda erkeksi gücün, virilitenin¹ ve ulusal moralin sembolü olarak

¹ "Virilite" terimi Fransızca kökenlidir ve Türkçede "erkeklik" ve "cinsel güç" anlamlarına gelir. Virilite, erkeğin erkek olarak kendine özgü fiziksel ve ahlaki niteliklerinin bütünü olarak tanımlanır. Yüz kılları gibi

yüceltilmiştir (Kimmel, 2006, s. 92). Etin erkekliğe dair bu sembolik anlamı hem sağlık reformları hem de popüler kültür tarafından pekiştirilmiş; etten yoksun bir diyet ise zamanla “kadınsı” ve “zayıf” bir bedenin göstergesi olarak kurgulanmıştır. Bu süreçte, fast-food endüstrisi gibi alanlar, “gerçek erkekler et yer” söylemini yeniden üreterek etin erkeklik performansındaki yerine güç kazandırmıştır (Rothgerber, 2012, s. 2). Bu söylem, erkekliğin biyolojik farklılıklarla açıklanmasına dayanan belirlenimci yaklaşımlarla da birleşir (Sancar, 2013, s. 190). Erkeklerin et tüketimini bırakmaları, sadece bedensel bir tercih değil, bu normatif sistemin merkezindeki sembollerden birine karşı geliştirilen potansiyel bir meydan okuma halini alır. Bu nedenle, vegan veya vejetaryen erkekler sıklıkla “kadınsılaşmakla” ya da “yarım erkek” (Topal, 2022, s. 164) olmakla itham edilmekte; bu durum da onların toplumsal cinsiyet rejimindeki konumlarını yeniden müzakere etmelerine neden olmaktadır (Adams, 2013; Kimmel, 2006). Bu çerçevede, et ve hayvansal ürün tüketimini reddeden vegan ya da vejetaryen erkekler, yalnızca bir beslenme biçimini değil; aynı zamanda normatif erkeklik düzeninin temel sembollerinden birini sorgulayan bir bedensel ve kültürel pratiği temsil ederler. Bu bireylerin deneyimlerinin yalnızca toplumsal dışlanma veya etiketlenme ile sınırlı kalmadığı; daha geniş bir toplumsal cinsiyet yapısına müdahale potansiyeli taşıdığı görülmektedir. Zira vegan-vejetaryenlik, hegemonik erkeklik kalıplarının yeniden üretildiği gündelik pratiklerden bilinçli bir çıkışı ifade edebilir.

Türkiye’de yapılan güncel çalışmalar, erkekliğin et ve hayvansal gıda tüketimiyle kurduğu ilişkiyi toplumsal cinsiyet perspektifiyle ele alarak, normatif erkekliğin yeniden üretildiği alanlara dair önemli tartışmalar sunmaktadır. Eroğul’un (2023) çalışması, vegan erkeklerin hegemonik erkeklik normlarıyla girdikleri çatışmaları ve bu süreçte deneyimledikleri sembolik dışlanma biçimlerini görünür kılarken; Çarpar’ın (2020) özellikle sporcu erkekler bağlamında etin güç, dayanıklılık ve erkeksi performansla özdeşleştirilmesini incelediği çalışması, bu normların kültürel temellerine ışık tutmaktadır. Topal (2022), et yemeyen erkeklerin toplumda “yarım erkek” olarak konumlandırıldığını ortaya koymakta; bu bireylerin et yememe pratiklerini genellikle kimlik beyanı olarak değil, nötr tercihler olarak sunmaya çalıştıklarını ve toplumsal tepkiler karşısında bu tercihlerini sıklıkla gizlediklerini göstermektedir. Terzi ve Beşirli’nin (2024) çalışması ise yemeğin toplumsal cinsiyetle iç içe geçmişliğini derinlemesine analiz ederek, etin tarihsel olarak erkeklikle özdeşleşmiş bir sembol olduğunu; buna karşılık sebze ve meyve gibi besinlerin kadınlıkla ilişkilendirildiğini ve bu ayrımın yalnızca sofrada değil, gündelik yaşamın

özellikler, virilitenin belirgin göstergelerinden biridir. Bunun yanı sıra, virilite özellikle cinsel güç anlamında da kullanılır ve geniş bir anlamda yetişkin bir erkek olma durumunu ifade eder. Geleneksel olarak erkeğe atfedilen fiziksel ve ahlaki niteliklerin bütünü olan virilite, bireyin erkeklik kimliğiyle doğrudan ilişkilidir ve bu özelliklerde bir eksiklik ya da darbe hissi, kişinin kendisini incinmiş hissetmesine neden olabilir. <https://www.dictionnaire-academie.fr/article/A9V0922>

pek çok alanında yeniden üretildiğini tartışmaktadır. Bu çalışmalar, vegan-vejetaryen erkekliğin yalnızca norm dışı bir kimlik biçimi değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet düzenine yönelik sembolik bir müdahale içerdiğini göstermektedir. Bu doğrultuda çalışma, literatürdeki yaklaşımlara tamamlayıcı bir katkı sunmayı hedeflemekte; vegan-vejetaryen erkeklerin bu yaşam tarzı tercihlerini yalnızca norm dışı bireysel pratikler olarak değil, aynı zamanda eril habitusa yöneltilmiş potansiyel bir müdahale biçimi olarak kavramsallaştırmaktadır. Bedenleri, tüketim alışkanlıkları ve gündelik yaşam pratikleri aracılığıyla bu erkekler, sadece hegemonik erkeklik normlarına bir direniş geliştirmekle kalmaz; aynı zamanda toplumsal cinsiyet rejiminin dönüşümüne dair anlamlı ipuçları da sunarlar.

Bu noktada Pierre Bourdieu'nun (2016) “sembolik şiddet” kavramı analitik açıdan oldukça işlevseldir. İnsan-hayvan ilişkilerinde hayvanların sanki doğuştan insan gereksinimlerine tahsis edilmiş varlıklar olduğu inancı, et-süt-yumurta şeklindeki gündelik tüketime “normal”, “doğal” ve hatta “olmazsa olmaz” payesi kazandırır; bu durum, Bourdieu'nun tanımladığı sembolik şiddetin tipik bir örneğidir. Benzer biçimde, vegan ya da vejetaryen yaşam tercihiyle yerleşik erkeklik habitusunun sınırlarının dışına taşan erkekler de bu görünmez şiddetin hedefi hâline gelir. Bourdieu'nun kuramında habitus, bireyin bedeni üzerinden işleyen, toplumsal yapının sürekliliğini sağlayan bedensel ve zihinsel eğilimler bütünüdür (Bourdieu, 2021). Et tüketimi ve hayvansal ürün tüketme gibi normatif bir pratikten vazgeçmek, bu habitusa bir müdahale anlamı taşır. Erkekliğe dair içselleştirilmiş beklentiler, et ve herhangi bir hayvansal ürün tüketmemekle birlikte sarsıldığında; yalnızca bireysel kimlikler değil, cinsiyet rollerinin yeniden üretildiği yapılar da sorgulanabilir hâle gelir. Bu bağlamda, vegan-vejetaryen erkeklerin sembolik şiddetle nasıl başa çıktıkları, bedenleri üzerinden işleyen toplumsal normlarla nasıl müzakere ettikleri ve tüm bu süreçlerin farklı bir “eril habitusun” doğuşuna işaret edip etmediği soruları önem kazanır. Bu bağlamda çalışmanın temel soruları şunlardır: Vegan-vejetaryen erkekler, Bourdieu'nun kavramsallaştırdığı eril habitustan bir nevi çıkışı mı temsil etmektedir, yoksa bu yeni pratikler hâkim düzenin sınırları içinde müzakere edilen alternatif bir erkeklik formu mudur? Etik duyarlılıklar ve bedensel dönüşümle örülen bu yaşam biçimi, toplumsal cinsiyetin sembolik ve yapısal düzeyde yeniden inşasında dönüştürücü bir potansiyel barındırmakta mıdır? Bu sorular doğrultusunda çalışmanın amacı, vegan-vejetaryen erkeklerin deneyimlerini Pierre Bourdieu'nun “eril tahakküm”, “sembolik şiddet” ve “habitus” kavramları çerçevesinde analiz ederek, erkekliğin yalnızca alternatif biçimlerini değil, aynı zamanda bu alternatiflerin mevcut toplumsal düzen üzerindeki dönüştürücü kapasitesini tartışmaya açmaktır. Böylece vegan-vejetaryen erkeklik, salt bir “başka erkeklik” örneği olarak değil; aynı zamanda toplumsal cinsiyet rejiminin

doğallaştırılmış sınırlarının içeriden sorgulandığı ve yeniden müzakere edildiği dinamik bir mücadele alanı olarak ele alınacaktır.

Kuramsal Çerçeve: Sembolik Şiddet ve Eril Tahakküm Bağlamında Vegan-Vejetaryen Erkeklik

Yukarıda da belirtildiği üzere bu araştırma kuramsal temelini Pierre Bourdieu’nun “eril tahakküm”, “sembolik şiddet” ve “habitus” kavramları oluşturmaktadır. Bourdieu, toplumsal yapıların bireylerin bedenleri ve algıları üzerinden işlediğini ileri sürer ve erkek egemenliğinin bu yapısal süreklilik aracılığıyla yeniden inşa edildiğini söyler (Bourdieu, 2016). Ona göre eril tahakküm, yalnızca fiziksel değil; derinlemesine içselleştirilmiş ve görünmez olan bir egemenlik biçimidir. Bu tahakküm, bireylerin toplumsal düzeni doğal ve meşru kabul ettikleri bilinçdışı bir uyum ve kabullenmeyle süreklilik kazanır.

Sembolik şiddet ise bireylerin kendilerini tanımlarken egemen toplumsal düzenin kategorileriyle düşünmeleri sayesinde işler. Bu, toplumsal tahakkümün rıza yoluyla yeniden üretilmesinin temelidir. Toplumsal cinsiyet, bu anlamda yalnızca bireysel bir kimlik değil; aynı zamanda bedensel alışkanlıklar ve pratiklerle yeniden üretilen bir habitustur (Bourdieu, 2016). Bourdieu toplumsal cinsiyeti, cinsiyetlendirilmiş bedenler üzerinden biçimlenen bir habitus olarak tanımlar. Bu yaklaşım, toplumsal cinsiyetin yalnızca sembolik temsillerden ibaret olmadığını, aynı zamanda toplumsal ilişkilerin bireylerin bedenlerine kazındığını vurgular (Sancar, 2013, s. 189). Ona göre eril düzen, ikili karşıtlıklar (yukarı/aşağı, dışarı/içeri, sert/yumuşak, kamusal/özel vb.) üzerine kuruludur. Bu karşıtlıklar, bedenin yönelimi ve toplumsal mekâna konumlanmasıyla sürekli yeniden üretilir ve doğallaştırılır. Böylece bu karşıtlıkların kendisi toplumsal tahakküm rejimini oluşturur. Sancar’ın vurguladığı üzere, toplumsal cinsiyet hiyerarşisi yalnızca kurumlar aracılığıyla değil, bedenlerin hareketleri, jestleri ve gündelik pratikleriyle her gün yeniden üretilir (Sancar, 2013, s. 188–196). Bu noktada Bourdieu, sembolik şiddetin etkisini, bu pratikleri mümkün kılan eğilimlerin bedenin en derin katmanlarına kazınmış olmasına bağlar; böylesi içselleştirilmiş bir gücün salt bilinçli irade ile aşılabileceğine inanmak ise bir yanılsamadır (Bourdieu, 2016, s. 55). Sonuç olarak, cinsiyet farkları “doğal” eğilimlermiş gibi algılanır ve eril tahakküm bu doğallaştırma sayesinde meşruiyet kazanır.

Bu açıdan bakıldığında, et ve hayvansal ürün tüketiminden vazgeçmek yalnızca kişisel bir etik karar değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet düzeninin sembolik dokusuna yöneltilmiş doğrudan bir müdahaledir. Vegan-vejetaryen erkekler, erkekliğin en görünür simgelerinden biri olan eti reddettiklerinde, bu tercih bedenin temsil rejimine yeni bir anlam katmanı ekler: güç ve virilite yerine bakım, şiddetsizlik, hayvan etiği ve ekoloji vurgusu. Ne var ki Bourdieu’nun

uyardığı gibi, bu müdahale eril habitusu ayakta tutan derin sembolik kalıpları bir anda ortadan kaldırmaz; aksine, içselleştirilmiş şiddetin direncini görünür kılarak dönüşümün uzun erimli ve müzakereye açık bir süreç olacağını hatırlatır.

Bu noktada, sembolik yapıların bütünüyle ortadan kalkmadığını ama çatlamaya başladığını görüldüğünde, dikkatleri erkek egemenliğinin nasıl katmanlar hâlinde örgütlendiğine çevirmek gerekir. Tam da burada Connell’in “hegemonik / ortaklaşmacı / madun erkeklik” şeması devreye girer; çünkü bu model habitusun mikro-bedensel işleyişini makro düzeyde düzenleyen cinsiyet rejimini görünür kılar (Connell, 2005). Böyle bir çifte okuma, vegan-vejetaryen erkeklerin yalnızca kendi beden pratiklerini dönüştürmekle kalmayıp hegemonik erkekliğin diğer erkeklikler ve kadınlık(lar) üzerindeki üstünlük ilişkilerini de müzakereye açtığını gösterir. Anderson’ın Kapsayıcı Erkeklik Teorisi ise homohisterinin gevşediği bağlamlarda bakım, empati ve duygusal açıklığa dayalı hiyerarşisiz erkeklik biçimlerinin ortaya çıkabileceğini ileri sürerek bu müzakere alanını daha da genişletir (Anderson, 2009, s. 30-35; McCormack & Anderson, 2014, s. 34-36; Sığın, 2025).

Pierre Bourdieu’nun habitus yaklaşımı, yapı ile fail arasındaki klasik ikiliği somutlaştırarak toplumsal pratiklerin nasıl oluştuğunu açıklar. Habitus; bireylerin toplumsal çevrelerinde edindikleri deneyimlerin bedenlerine ve zihinlerine kazındığı, böylece düşünce ve davranış örüntülerini yönlendiren içselleştirilmiş eğilimler bütünüdür (Bourdieu, 2021, s. 226). Bireyler, tam da bu bedenselleşmiş şemalar aracılığıyla dünyayı algılar, konumlanır ve eyleme geçer; farklı yaşam tarzları bu yolla düzenli biçimde yeniden üretilir. Bourdieu’ye göre “makul” ya da “meşru” addedilen yargılar, kişinin içinde biçimlendiği habitusla büyük ölçüde uyumludur ve üst/alt ya da güçlü/zayıf gibi ayrımlar algısal-bedensel şemalara işlenir (Swartz, 1997, s. 103-107). Bu noktada Sancar’ın vurgusu açıklayıcıdır: “Cinsiyet de temel bir habitustur” (Sancar, 2013, s. 193). Başka bir deyişle, erkeklik gündelik pratikler ve bedensel tercihler—örneğin et tüketimi—üzerinden yeniden üretilirken habitus belirleyici rol oynar. Dolayısıyla vegan-vejetaryen erkeklerin bu normdan sapan pratikleri, var olan eril habitus üzerinde görünür bir çatlak açma potansiyeli taşır.

Bourdieu’nün belirttiği gibi, habitus yalnızca bireyin sahip olduğu eğilimler bütünü değildir; aynı zamanda bu eğilimlerin toplumsal yapı ile karşılıklı ilişkisiyle şekillenir. Sancar, toplumsal cinsiyeti bir habitus olarak kavramanın feminist kuram açısından da açıklayıcı bir yönü olduğuna dikkat çeker. Toplumsal cinsiyet, farklı toplumsal alanlara yerleşmiş, değişken ama sürekliliğe sahip bir bedenleşmiş toplumsal ilişki biçimidir (Sancar, 2013, s. 195). Vegan-vejetaryen erkeklerin bedensel ve etik dönüşümleri, bu ilişkiselliği kırma potansiyeli taşır. Bourdieu’nün analizine göre, habitustaki dönüşüm, çoğu zaman yapısal uyumsuzluklar sonucu

ortaya çıkar. Özellikle geç modern dönemde kadınların kamusal alandaki artan görünürlüğüyle birlikte dişil habitusların bazı toplumsal alanlara sirayet etmesi (Bourdieu, 2016, s. 54-56) gibi, vegan-vejetaryen erkeklerin deneyimleri de eril habitusun sınırlarını zorlaması bu yapısal uyumsuzluğu gündeme taşır. Bu noktada Sancar’ın da vurguladığı gibi, cinsiyetin yalnızca sabit bir konum değil; deneyimlenen, müzakere edilen ve dönüştürülebilen bir yapı olduğu (Sancar, 2013, s.194) daha belirgin hale gelir.

Sonuç olarak, vegan-vejetaryen erkeklik bu araştırmada yalnızca “alışılmadık” bir erkeklik formu olarak değil, aynı zamanda Bourdieu’nun tanımladığı eril tahakküm ve sembolik şiddet rejimine dönük bilinçli bir müdahale olarak okunmaktadır. Et ve hayvansal ürünleri reddetmek—Türk kültüründe erkekliğin doğallaştırılmış göstergelerinden birini sorguya açarak—bedeni etik-politik bir sahneye taşır ve eril tahakkümün meşruiyetini beden üzerinden yeniden pazarlığa zorlar. Bu durum, tahakküm düzenini ayakta tutan sembolik şiddet mekanizmalarını görünür kılmakla kalmaz; Connell’in hiyerarşik şemasını genişleten ve Anderson’ın kapsayıcı erkeklik potansiyeline zemin hazırlayan alternatif bir erkeklik repertuarı inşa ederler. Dolayısıyla vegan-vejetaryen pratikler, toplumsal normdan basit bir sapma değil; sembolik şiddetin içkin mantığına karşı gelişen, bakım, şiddetsizlik ve hayvanı merkeze alan duyarlılıkla örülü bir karşı-duruş olarak değerlendirilebilir.

Yöntem

Bu çalışma, vegan ve vejetaryen erkeklerin bu yaşam tarzı seçimi bağlamında deneyimlerini, eril tahakküm ve sembolik şiddet bağlamında anlamlandırmayı amaçlayan nitel bir araştırmadır. Anlamacı-yorumlayıcı bir paradigma çerçevesinde kurgulanan araştırma, bireylerin öznel deneyimlerini, toplumsal yapılarla ilişkilerini ve gündelik yaşam pratiklerinde karşılaştıkları direnç ve müzakere biçimlerini derinlemesine kavramayı hedeflemektedir (Neuman, 2007, s. 329). Bu bağlamda, sosyal olguların anlamını katılımcıların perspektifinden analiz edebilmek için nitel yöntem tercih edilmiştir.

Veriler, yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşme aracılığıyla toplanmış; bu sayede katılımcı anlatıları açıklık kazanmış ve görüşmeler esnasında yeni temaların ortaya çıkmasına imkân tanınmıştır. Katılımcılar, amaçlı ve kartopu örnekleme ile seçilmiş; İstanbul, İzmir ve Antalya’dan en az altı aydır vegan/vejetaryen olan 22 erkek çalışmaya dahil edilmiştir. Bu asgari süre katılımcıların bu yaşam tarzı değişikliğini içselleştirmeleri, bu kimlikle ilgili rutinlerini oturtmaları ve sosyal çevrelerinden anlamlı tepkilerle karşılaşmış olmaları için yeterli bir zaman dilimi olarak görülmüştür. Bu yaklaşım, kısa süreli denemeler yerine kalıcı pratiklere odaklanarak deneyimlerin derinliğini artırmayı amaçlamıştır. Farklı yaş, eğitim ve sosyoekonomik arka

planlardan gelen katılımcılarla 11 Mart–26 Temmuz 2023 tarihleri arasında yapılan görüşmeler, veri doygunluğuna ulaşıldığında sonlandırılmıştır. Çoğu yüz yüze, bazıları çevrimiçi gerçekleşen görüşmeler 60–95 dakika sürmüştür; anonimlik ve gizlilik ilkeleri gözetilmiş, katılımcılardan onam alınmıştır. Araştırma, Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Bu araştırmada, vegan ve vejetaryen erkeklerin toplumsal cinsiyet normları karşısındaki deneyimleri betimsel ve tematik analizle incelenmiştir. Araştırmacının saha gözlemleri, notları ve görüşme kayıtları (Patton, 2002) MAXQDA 24.4.0 aracılığıyla açık, eksen ve seçici kodlama teknikleriyle analiz edilmiş; betimleyici ve kavramsal kategoriler altında yapılandırılmıştır (Layder, 2023; Glesne, 2016; Saldana, 2015). Bulgular, “Veganlık-vejetaryenlik ve erkeklik ilişkisi” ana teması ile “cinsiyet temelli tepkiler” ve “toplumsal cinsiyetle ilişkilendirme” alt temaları etrafında şekillenmiş; tümevarım ve tümdengelim yaklaşımlarının birlikte kullanıldığı süreç, saha verileriyle kuramsal çerçeve arasında çift yönlü bir bağ kurarak katılımcı deneyimlerinde ortaklaşan ve ayrışan örüntüleri ortaya koymuştur (Neuman, 2007; Richards ve Morse, 2013). Bu bulgular, vegan-vejetaryen erkekliğin alternatif bir erkeklik habitusu yaratma potansiyelini göstermektedir.

Bulgular ve Tartışma

Bu bölümde, vegan ve vejetaryen erkek katılımcıların toplumsal cinsiyet normlarıyla kurdukları ilişkiler, Bourdieu’nun “habitus” ve “sembolik şiddet” kavramları çerçevesinde analiz edilmiştir. Analiz, katılımcıların cinsiyetleri bağlamında aldıkları tepkiler ve bu deneyimlerin toplumsal yapıya nasıl eklemlendiğine odaklanmakta, erkekliğin yeniden üretiminde et tüketimi ekseninde şekillenen normatif düzenin içinde barındırdığı sembolik şiddetle nasıl bir mücadele ilişkisi kurulduğunu ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu kapsamda, öncelikle katılımcıların sosyo-demografik özellikleri tablo hâlinde sunulmakta, böylece katılımcıların çeşitliliği ve sosyo-kültürel bağlamı hakkında genel bir çerçeve sağlanmaktadır.

Tablo 1.
Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Katılımcı	Koc	Yaş	Eğitim Durumu	Meslek	Medeni Durumu	Gelir Durumu
K1		32	Lisans	Fotoğrafçı	Bekar	Asgari Ücret ve Üzeri
K2		40	Lisans	Çevirmen/Yazar	Bekar	Asgari Ücret
K3		37	Lisans	Tasarımcı	Bekar	Asgari Ücret
K4		37	Lisans	Yoga Eğitmeni	Bekar	Asgari Ücret ve Üzeri
K5		52	Lise	Kitabevi Sahibi/Esnaf	Bekar	Asgari Ücret ve Üzeri

K6	35	Lisans	Operasyon Koordinatörü (Havayolu)	Evli	Asgari ücretin 4-5 katı
K7	38	Lisans	Kamu Çalışanı	Bekar	Asgari Ücret Üzeri
K8	40	Doktora	Araştırma Görevlisi	Bekar	Asgari Ücret Üzeri
K9	31	Lisans Terk	Vegan Kafe Sahibi	Bekar	Çift Asgari Ücret
K10	40	Lisans	Sanat Yönetmeni	Bekar	Asgari Ücret Üzeri
K11	24	Lise	Çalışmıyor	Bekar	Aileden Harçlık
K12	37	Lisans	İBB Büfe İşletmecisi	Evli	Asgari Ücretin 3-4 Katı
K13	33	Doktora Öğrenci	Akademisyen	Evli	Asgari Ücret Üzeri
K14	60	Yüksek Lisans	Emekli/Dernek Yönetim Kurulu Üyesi	Evli	Asgari Ücret Üzeri
K15	34	Doktora Öğrenci	Araştırma Görevlisi	Bekar	Asgari Ücret Üzeri
K16	35	Lisans	İçerik Editörü	Bekar	Asgari Ücret Üzeri
K17	35	Ortaokul	Müzişyen/Vegan Kafede Garson	Bekar	Asgari Ücret Altı
K18	28	Lisans	Videograf	Bekar	Asgari Ücret
K19	37	Lisans	Vegan Kafe Sahibi	Bekar	Asgari Ücret Üzeri
K20	43	Lisans	Kimya Mühendisi (Çalışmıyo	Bekar	Asgari Ücret Altı
K21	35	Lisans	Bilgisayar Programcıs	Bekar	Asgari Ücret Üzeri
K22	34	Lisans	Makine Mühendisi	Bekar	Asgari Ücret Üzeri

Bu çalışmaya katılan 22 vegan-vejetaryen erkek katılımcının sosyo-demografik profilleri, erkeklik deneyimlerinin toplumsal sınıf, kültürel sermaye ve yaşam tarzı çeşitliliği içinde nasıl anlam kazandığını analiz etmek için önemli ipuçları sunmaktadır. Katılımcıların yaşları 24 ile 60 arasında değişmekte olup yaş ortalaması yaklaşık 36’dır; bu da örneklemin yetişkinlik döneminde toplumsal cinsiyet kimliği ve yaşam tarzları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek açısından uygun bir dağılım sunduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyleri liseden doktora kadar uzanmakta olup büyük çoğunluğu lisans mezunudur. Akademisyen, sanatçı, içerik üreticisi ve çeşitli kamu görevlilerinin yanı sıra esnaf ve farklı hizmet sektörü çalışanlarını içeren bu katılımcı grubu, kültürel sermayesi görece yüksek orta sınıf mensuplarına ağırlık verse de vegan-vejetaryen kimliğin tek bir toplumsal katmana özgü olmadığını; farklı sınıfsal konumlarda da benimsendiğini söylemek mümkündür. Medeni durum dağılımı çoğunlukla bekarlardan oluşurken; gelir düzeyleri

ise asgari ücretin² altında kalanlardan, dört-beş kat üzerine çıkanlara kadar geniş bir yelpazede yer almaktadır. Bu çeşitlilik, vegan-vejetaryen erkekliğin sadece bireysel etik tercihlere değil, aynı zamanda farklı toplumsal koşullarda erkekliğin yeniden üretimiyle kurduğu çok boyutlu ilişkilere işaret etmektedir.

Katılımcıların sosyo-demografik profillerinin ortaya koyduğu çeşitlilik, vegan-vejetaryen erkekliğin sınıfsal, kültürel ve mesleki olarak tekil bir formdan ibaret olmadığını göstermektedir. Ancak bu çeşitliliğe rağmen, katılımcıların erkeklik deneyimlerinde ortaklaşan belirli pratikler, karşılaşmalar ve gerilimler gözlemlenmiştir. Bu nedenle çalışmanın devamında, nitel veri analizinde öne çıkan temalar doğrultusunda erkekliğin yeniden üretimi, toplumsal normlara direniş stratejileri, beden ve duyguların politikleşmesi deneyimleri bağlamında bulgulara yer verilecektir. Bu temalar, Pierre Bourdieu'nun habitus ve sembolik şiddet kavramlarıyla birlikte ele alınarak, vegan-vejetaryen erkekliğin eril tahakküm düzenine nasıl müdahil olduğuna dair çok katmanlı bir analiz sunmayı amaçlamaktadır.

Bulgular

Bu bölümde, katılımcı anlatılarından elde edilen tematik kodların derinlemesine çözümlenmesi yoluyla, veganlık ve vejetaryenliğin toplumsal cinsiyet bağlamındaki değişkenleri tartışılacaktır. Özellikle erkek katılımcıların deneyimlerine odaklanan analiz, sadece bireysel tercihler düzeyinde değil, aynı zamanda normatif erkeklik yapılarının yeniden üretildiği gündelik pratiklerde nasıl anlam kazandığını ortaya koymaktadır.

MAXQDA ile yapılan nitel kodlama sonuçları, erkek katılımcıların vegan ya da vejetaryen kimlikleri nedeniyle toplumsal cinsiyet normlarına dayalı yoğun yorum ve tepkilere maruz kaldığını; özellikle erkeklik ile veganlık/vejetaryenlik arasında güçlü bir gerilim hattının kurulduğunu göstermektedir. Bulgular, veganlık-vejetaryenliğin erkekliğe doğrudan bir tehdit olarak algılandığı kültürel zemini açığa çıkarmaktadır.

Bu bağlamda, bir sonraki bölümde sunulacak tematik analiz, vegan-vejetaryen erkekliğin nasıl toplumsal cinsiyet rejiminin sınır hattında konumlandığını, erkekliğin bu zemin üzerinde nasıl sürekli sınındığını, kırılanlaştırıldığını ve aynı zamanda yeniden üretildiğini görünür kılmayı amaçlamaktadır. Katılımcı anlatıları, sembolik şiddetin gündelik hayatın sıradan etkileşimleri içerisinde –özellikle mizah, alay, sessizlik, dışlama ve cinsellik üzerinden– nasıl işlediğini ve erkek bedenine nasıl kazındığını çarpıcı biçimde ortaya koymaktadır. Bu anlatılar, yalnızca dışsal normatif baskıları değil, aynı zamanda içselleştirilmiş tahakküm biçimlerine karşı

² Katılımcılar ayrıntılı gelir bilgisi paylaşmaktan kaçındıkları için gelir durumları, veri toplama yılı (2023) itibarıyla geçerli yasal net asgari ücret temel alınarak kayıt altına alınmıştır.

geliştirilen mikro ölçekli direnç pratiklerini de ifşa etmektedir. Bu çözümlemede Pierre Bourdieu’nun habitus ve sembolik şiddet kavramları, erkekliğin toplumsal yapı içinde nasıl içselleştirildiğini ve bu yapıların nasıl sorgulandığını açıklama imkânı sunarken; R.W. Connell’in hegemonik erkeklik (2017) kuramı ise normatif erkekliğin nasıl yeniden üretildiği, çatışmaya uğradığı ve yer yer dönüştüğü katmanları anlamamıza olanak sağlamaktadır.

Tablo 2.

MAXQDA Kod Kitabı: Ana Temalar ve Alt Temalar

Tema	Alt Tema	Kodlar	Frekans Değeri
Veganlık-Vejetaryenli Erkeklik İlişkisi	Cinsiyet Temelli Alınan Tepkiler	Erkeklere Gelen Tepkiler	53
	Vegan/vejetaryen olmanın cinsiyetlere göre ilişkilendirilmesi	Erkeklik vegan/vejetaryen olma ilişkisi	78

MAXQDA ile yapılan nitel kodlama sonuçları, katılımcıların vegan ya da vejetaryenlikleri nedeniyle toplumsal cinsiyet normlarına dayalı yoğun yorum ve tepkilere maruz kaldığını; özellikle erkeklik ile veganlık/vejetaryenlik arasında güçlü bir gerilim hattının kurulduğunu göstermektedir.

Katılımcıların Gözünden Vegan Kimliğin İnşası

Katılımcıların deneyimlediği toplumsal çatışmaları ve erkeklik müzakerelerini anlamının anahtarı, öncelikle onların vegan/vejetaryen kimliği hangi temeller üzerinde inşa ettiklerini çözümlemekte yatar. Literatürdeki çeşitli motivasyon kategorilerinden (politik, sağlık, dini vb.) farklılaşarak, bu çalışmadaki erkek katılımcıların kimlik inşası büyük ölçüde etik bir zeminde yükselir. Bu kimlik, basit bir beslenme pratiğinin ötesinde, bireyin kendi vicdanıyla ve yerleşik tahakküm sistemleriyle kurduğu bir hesaplaşmadır. Bu hesaplaşma, üç temel sacayağı üzerinde şekillenir: vicdani bir zorunluluk olarak hissedilen etik kopuş, bu kopuşun tetiklediği eleştirel farkındalık ve nihayetinde yaşanan kişisel dönüşüm.

Bu sürecin ilk ve en temel sacayağı, vicdani bir zorunluluk olarak hissedilen etik kopuştur. Bu kopuşun temel harcını ise, istisnasız tüm katılımcıların vurguladığı vicdani rahatlama oluşturur. Bu, pasif bir huzur halinden çok, eylem ile ilke arasındaki uyumdan doğan aktif bir ferahlamadır. Katılımcılardan biri (K8), bu etik uyanışı tetikleyen içsel çelişkiyi “Bir tane kedin var. Kedin hayvan ama o oğlak, o tavuk hayvan değil mi?” sorusuyla dile getirirken; bir diğeri (K6), bu çelişkiyi aştıktan sonra hissettiği özgürleşmeyi coşkuyla betimler: “İnanılmaz hissettim. Bildiğin gökyüzüne zıplayacak gibiydim. [...] o yük senden kalktığı zaman o kadar mutlu oluyorsun ki,

hani şu an söylerken bile tüylerim ürperiyor”. Bu etik kopuş, zamanla daha geniş bir eleştirel bakış açısının gelişmesini tetiklemektedir. Veganlık/vejetaryenlik, katılımcılar için dünyaya bakışı değiştiren bir merceğe haline gelir. Bir katılımcı (K10), bu "uyanış" anını ve sisteme dair geliştirdiği şüpheyi şöyle dile getirir: “Veganlık insana öyle bir şey katıyor. Her bulduğuna gördüğüne inanmayacaksın arkadaş. Bu kadar büyük bir yalanı fark edince insan her şeyden şüphe ediyor”. Bu ifade, veganlığın nasıl mikro-politik bir edimden makro düzeyde bir sistem eleştirisine evrildiğini göstermesi açısından kritiktir. Beslenme alışkanlıkları üzerinden ifşa edilen "büyük yalan", diğer toplumsal ve kültürel kodların da sorgulanmasına kapı aralar. Bu noktada veganlık/vejetaryenlik, Bourdieu'nün (2021) "doxa" olarak tanımladığı, sorgulanmadan kabul edilen toplumsal kabullere karşı geliştirilmiş bir karşı-duruş niteliği kazanır. Bu eleştirel bakış, bazı katılımcılarda doğrudan bir otorite ve tahakküm eleştirisine dönüşür. Katılımcı (K21), vegan olma motivasyonunu net bir şekilde bu politik çerçeveye oturtur: "Bulduğum arkadaş ortamı itibarıyla otoriteyi sorguladım. Ve otoriteyi sorgulamam sonucunda da aslında insanların diğer canlılara da bir otorite kurduğunu gördüm".

Son olarak bu süreç, katılımcıların benlik algılarında ve duygusal habituslarında bir yeniden yapılanmaya zemin hazırladığı gözlemlenmektedir. Bu dönüşüm, pek çok katılımcı için erkeklikle özdeşleştirilen normleştirilmiş şiddet pratiğiyle yüzleşme ve bu şiddete ortak olmayı reddetme kararıyla somutlaşır. Bu yüzleşme anı, kültürel ve dini ritüellerin perdesini kaldırarak endüstriyel şiddetin çıplak gerçekliğiyle karşılaşıldığında tetiklenmektedir. Bir katılımcı (K13), çocukluğundaki kurban ritüelinin "masumiyetini" bir mezbahada şahit olduğu gündelik ve sistematik "katliam" ile karşılaştırır: “Herhalde yirmi otuz tane danayı adamlar yarım saat içerisinde paramparça ettiler. [...] kasabın umurunda değil, yüzen adamın umurunda değil [...] herkes için o kadar normal ki”. Bu "normleştirilmiş şiddet"le yüzleşme, katılımcının Peter Singer gibi düşünürlerin felsefesiyle bağ kurarak, türcü şiddet ile diğer ayrımcılık biçimleri arasında paralellik kurmasına ve et tüketimini ahlaki olarak imkânsız görmesine yol açar. Bu radikal farkındalık, bir diğer katılımcının (K1) vardığı etik sonuçta kendini gösterir: “Bir şiddete bireysel olarak ortak olmak istemiyorsam bunun içine diğer hayvanlar da giriyor. Şu an sistem tarafından kültürel olarak yok edilme girdabına sokulmuş tüm hayvanlar için yapabileceğim tek şey sistemde benim o ürünleri almamam”. Bu ifade, pasif bir kaçınmanın ötesinde, şiddet üreten bir sisteme suç ortaklığı yapmayı reddeden aktif bir politik duruştur. Dolayısıyla, kişisel dönüşüm burada, eril habitusa içkin olan tahakküm ve şiddet pratiklerinden bilinçli bir feragat ve şiddetsizlik temelinde yeni bir benlik inşa etme süreci olarak ortaya çıkmaktadır.

Bu noktada, katılımcıların neredeyse tamamının fiziksel olarak daha sağlıklı ve enerjik hissettiklerini belirtmelerine rağmen, sağlık motivasyonunun ikincil bir rolde kaldığını

vurgulamak önemlidir. Hatta bazı katılımcılar için sağlık, etik bir kimliğe giden yolda yalnızca bir başlangıç noktası veya bir kapı aralayıcı işlevi görmüştür. Katılımcılardan birinin (K10) ameliyat sonrası sağlık kaygılarıyla başlayan süreci, konu hakkında yaptığı araştırmalarla kısa sürede nasıl köklü bir etik dönüşüme evrildiğini anlatan hikayesi, bu yörüngeyi çarpıcı bir şekilde özetlemektedir:

“Benim için veganlık, ameliyat sonrası öncelikle bir sağlık ve iyileşme kararıydı. Ancak konuyla ilgili kitaplar okumaya başlayınca, meselenin sadece sağlık boyutu olmadığını, başka katmanları da olduğunu gördüm. Özellikle etik boyutu çok ilgimi çekti; hayvansever biri olarak bu konu zaten hep içime sıkıntı veren bir şeydi. Bütünsel veganlığı kavrayınca motivasyonum sağlıktan çıktı ve daha çok etik veganlığa doğru bir geçiş oldu. Beş senedir de bu şekilde, etik vegan olarak devam ediyorum” (K10, 40 yaşında, sanat yönetmeni, İstanbul)

Katılımcının bu anlatısı, başlangıçtaki motivasyon ne olursa olsun, vegan kimliğinin entelektüel ve duygusal bir sorgulama süreciyle nasıl yeniden kurulduğunu ve nihayetinde etik bir zemine oturduğunu göstermesi açısından aydınlatıcıdır. Tüm bu etik, politik ve kişisel dönüşüm süreçlerini kendi kimliğinde bütünleştiren başka bir katılımcının (K19) anlatısı, veganlığın erkekler için nasıl köklü ve çok katmanlı bir kimlik projesine dönüştüğünü çarpıcı bir şekilde özetlemektedir:

“Ben eti, tavuğu, balığı çok seven bir insandım. [...] Benim gibi insanlar vegan oluyorsa herkes olabilir ama benim vegan olma olayım etik değerler, felsefi duruşu ve politik duruşundan dolayı. Veganlığın altında bir feminizm yatar. Veganlığın altında bir politika yatar. Veganlığın altında türçülük yatar, veganlığın altında cinsiyetsizlik var, bunlar benim hoşuma gittiği için beslenme biçimi de benim için basitti zaten” (K19, 37 yaşında, esnaf, İstanbul).

Bu anlatıda veganlık; türçülük karşıtlığından feminizme, oradan da yerleşik toplumsal cinsiyet rollerini sorgulayan “cinsiyetsizlik” gibi daha genel bir politik duruşa kadar uzanan geniş bir çerçeveye oturtulmaktadır.

Özetle, katılımcıların tanımladığı vegan/vejetaryen kimlik, birincil sosyalizasyonla içselleştirilen eril habitusa yönelik bilinçli bir müdahale ve benliğin şiddetsizlik temelinde yeniden yapılandırıldığı köklü bir süreçtir. Dolayısıyla, ilerleyen kısımlarda analiz edilecek toplumsal tepkiler, basit bir diyet tercihinin değil; eril düzenin ve genel tahakküm sistemlerinin temel kodlarını sorgulayan bu köklü kimlik tanımına yöneltilmiş disipline edici müdahaleler olarak okunmalıdır.

Habitus Çatışması: Alışlagelmiş Erkeklik Kalıplarına Mesafe Almak

Vegan ya da vejetaryen erkeklerin deneyimlerindeki temel çatışma, yerleşik toplumsal eril habitus ile etik temelli tercihleri arasındaki uyumsuzluktan doğmaktadır. Bourdieu'nun kavramsallaştırmasında habitus, bedenselleşmiş kültürel pratiklerin sürekliliğini sağlarken, et tüketimi de erkekliğin doğallaştırılmış bir simgesi olarak kodlanmaktadır (Adams, 2013). Bu bağlamda, katılımcıların et tüketimini reddetmesi, içselleştirilmiş erkeklik normlarına karşı bedensel bir muhalefet ve politik bir duruş anlamına gelmektedir.

Katılımcıların vegan ya da vejetaryen olma yönündeki tercihleri bir tür beden politikasıdır. Bu politika, doğrudan bedenine içine yerleşmiş ve doğallaşmış olan erkeklik normlarına karşı gelişen bir tür bedensel muhalefettir. Katılımcının aşağıdaki ifadesi, bu çatışmanın yalnızca birey-toplum düzeyinde değil, aynı zamanda beden-zihin, kültür-din, insan-doğa arasındaki kesişim alanlarında nasıl tezahür ettiğini gösterir: “O yüzden, bir erkeğin vegan olmasında garip bir şey var yani. Güç, güçsüzlük ile ilgili bir ilişkilendirilme var. [...] Her şey erkekler için yaratılıyor gibi bir anlayış var. Yıkılmıyor yani, yıkılmıyor işte” (K1). Burada erkekliğin yalnızca kültürel değil, aynı zamanda ontolojik bir üstünlük ve ayrıcalık pozisyonu olarak inşa edildiği görülmektedir. Vegan olma eylemi, bu üstünlük pozisyonunu kırmaya yönelik bir etik sapma olarak değerlendirilmekte; bu nedenle de “güçsüzlük” ile ilişkilendirilmektedir. Alıntı, eril tahakkümün ve dolayısıyla sembolik şiddetin yalnızca toplumsal değil, dinsel ve tarihsel kökenlere dayandığını; dolayısıyla bu yapının sorgulanmasının “erkeklikten dışlanmakla” eşanlamli sayıldığını düşündürmektedir. Bu durum, Bourdieu'nun vurguladığı gibi sembolik şiddetin yalnızca bilinçli tercihlerle ortadan kalkmadığını; aksine, Adams'ın (2013) “erkek et yer” mitinin kültürel köklerinin ne denli derine uzandığını somut biçimde gözler önüne sermektedir.

Benzer bir biçimde bir diğer katılımcı, erkekliğin ritüel haline gelmiş performans biçimlerine atıf yaparak şu sözleriyle eril habitusun ne kadar katmanlı bir yapıda işlediğini açığa çıkarmaktadır:

“...Erkekliğini bence insanlar bu şekilde tatmin ettiği için. Biliyorsun bizim toplumumuzda kurban diye bir gelenek var insanlar erkekliğini o kurbanı keserek kanıtıyor. O et yemeğini de erkeklikle çok bağdaştırmışlar. Güç gösterisi olarak kullanır. Sen yemediğin zaman da erkek değilmişsin gibi bakıyorlar” (K3, 37 yaşında, tasarımcı, Antalya).

Bu açıklamalar, erkekliğin sembolik olarak etin tüketimiyle meşrulaştırıldığı bir kültürel zemini işaret eder. Katılımcıların bu normlara karşı geliştirdiği pozisyon, yalnızca etten ve hayvansal üründen vazgeçmeyi değil, aynı zamanda egemen erkeklik normlarını yeniden tanımlama çabasını da içermektedir. Bu bağlamda, vegan-vejetaryen erkeklerin yaşadıkları

çatışma, bireysel bir tercih olmaktan çıkıp yapısal bir erkeklik krizine dönüşmektedir. Bu anlatıda erkekliğin yalnızca bedenin ne tükettiğiyle değil, aynı zamanda neyi feda ettiğiyle, neyin üzerinde tahakküm kurduğu ile ilişkilendirildiği ortaya çıkar. Kurban kesimi gibi ritüeller, erkekliğin hem kutsal hem de şiddetle iç içe geçmiş bir performans alanına dönüştüğünü gösterir. Et yeme pratiği, burada hem aidiyetin hem de iktidarın teyididir; hayvan bedenine yöneldiği için çoğu zaman görünmez kalan bir sembolik şiddet biçimi olarak işlev görür. Katılımcının ifade ettiği “erkek değilmişsin gibi bakıyorlar” söylemi, hegemonik erkeklikten dışlanmanın en basit ama en güçlü yollarından birinin, erkekliğin “şiddet” ve “tüketim” üzerinden ölçülmesi olduğunu ortaya koyar. Connell’in hegemonik erkeklik kuramıyla (2017) birlikte düşünüldüğünde, vegan-vejetaryen erkekler bu rejime doğrudan tehdit oluşturan “alt erkeklik” konumuna itilirken; Bourdieu’nun kavramsallaştırdığı sembolik şiddet (2016), bu tehdidi disipline etmek için devreye girmektedir.

Bu rejim yalnızca çatışma doğurmaz; aynı zamanda kapsayıcı erkeklik olasılıklarını da çağırır. Anderson’ın Kapsayıcı Erkeklik Teorisi, homohisterinin—erkeklerin “eşcinsel sanılma” korkusu—azaldığı ortamlarda birden fazla, hiyerarşisiz erkeklik formunun yan yana var olabileceğini söyler (Anderson, 2009; McCormack ve Anderson, 2014; Sığın 2025). Katılımcıların ifade ettiği “erkek değilmişsin gibi bakıyorlar” baskısı, tam da bu homohisterik denetimin sürmekte olduğunu gösterirken, aynı bireylerin veganlığı-vejetaryenliği empati, şiddetsizlik ve ekolojik sorumlulukla ilişkilendirmeleri Anderson’un öngördüğü “kapsayıcı” maskülen repertuara doğru bir kaymayı da işaret edebilir.

Bu veriler, sembolik şiddetin inatçılığını ve dönüşüm olasılığını aynı anda açığa çıkaran çift yönlü bir tablo sunmaktadır. Bir tarafta “et = erkeklik” denklemi, mizah ve küçümseme yoluyla hâlâ bedenlere kazınarak Bourdieu’nun betimlediği eril tahakkümü sürdürür; diğer tarafta ise homohisterinin kısmen zayıfladığı genç, kentli çevrelerde vegan-vejetaryen pratikler bakım, duygu, empati, hayvan ve ekoloji odaklı erkeklik formlarına meşruluk kazandırır. Bu gerilim, katılımcıların yalnızca norm dışına çıkma riskini değil, aynı zamanda Anderson’ın Kapsayıcı Erkeklik Teorisi’nin öngördüğü hiyerarşisiz ve empati temelli maskülenitelere geçiş olasılığını da içinde barındırır.

Dolayısıyla veganlık-vejetaryenlik, erkekler açısından basit bir beslenme seçiminden ziyade “erkek bedeninin” tarihsel iktidar göstergelerinden kısmen feragat etmeyi gerektiren etik-politik bir meydan okumadır. Bu tercih, yerleşik eril habitusun duvarlarında çatlaklar açarken aynı zamanda o duvarların yeni değerlerle yeniden örülme potansiyelini taşır. Böylece kalıplaşmış maskülen pratikleri içeriden sarsar ve kapsayıcı erkeklik çerçevesinin işaret ettiği, empati ve şiddetsizlik eksenli yeni erkeklik biçimlerinin filizlenmesine zemin hazırlar.

Sembolik Şiddet: Mizah, Alay ve Dışlama

Patriyarkal düzende norm dışı erkeklikler, toplumsal cinsiyet rejimine yönelik bir tehdit olarak algılanır ve Bourdieu'nun (2016) kavramsallaştırdığı biçimiyle sembolik şiddetle disipline edilir. Sembolik şiddet doğrudan baskı veya zorlama yoluyla değil; gündelik dil, mizah, alay, ima ve sessizlik gibi "normalleştirilmiş" pratikler üzerinden işler. Bu yönüyle şiddet, yalnızca dıştan gelen bir eylem değil, bireyin kendisini başkalarının bakışına göre yeniden kurmaya zorlandığı içselleştirilmiş bir düzenlemeye dönüşür (Bourdieu, 2016). Vegan ve vejetaryen erkekler açısından bu şiddet, çoğunlukla arkadaş çevresi ya da yakın sosyal ortamlar içerisinde mizah yoluyla dışa vurulur. Katılımcıların aktardığı anlatılarda bu mizah, basit bir şakalaşma değil; erkeklik normlarının yeniden üretilmesinde işlev gören sembolik bir hizalama aracıdır. Vegan ya da vejetaryen erkekler açısından bu şiddet biçimi çoğu zaman mizahın arkasına gizlenir. Katılımcılardan birisi, arkadaş çevresindeki baskıyı şöyle dile getirir:

"Yaşandı, yaşandı. Yani şey bir maganda bir arkadaş grubum var, o magandalar tabii dışladı. [...] Şimdi sen yemediğin zaman hissettiriyor sana. Yani bu da iş çıkardı gibi bakıyor. [...] İşte ağzına zorla et sokmaya çalışıyor. [...] Senin için ölmedi bu hayvan [...] Bir parça da sen ye. Yani niye beni suça ortak ediyorsunuz ya?" (K13, 33 yaşında, akademisyen, İstanbul).

Bu etkileşimde sembolik şiddetin işlevi, salt alay etmek değil, aynı zamanda katılımcının etik pozisyonunu suçlulukla bastırmaktır. Et yeme pratiği, bu şiddetin uygulandığı bir "erkeklik testine" dönüşür; normlara uymayanlar ise "suça ortak olmadıkları" için kolektif erkeklik anlaşmasından dışlanarak cezalandırılır.

Katılımcılardan bir diğeri, arkadaş grubundaki mizahın nasıl bir toplumsal hizaya çekme aracı olarak işlediğini şöyle anlatır: "Bütün arkadaşlarım dalga geçti, iyilik perisi dediler, çavuş dediler, her şeyi dediler. Hâlâ diyorlar. Dalga geçiyorlar ama içlerinde çok takdir ediyorlar, biliyorum ama erkekler bunu söyleyemiyor işte" (K6). Bu anlatı, sembolik şiddetin yalnızca alay yoluyla normları dayatmakla kalmadığını, aynı zamanda "erkekliğe dair duygusuzluk" ideali gereği takdir gibi olumlu hisleri de bastırdığını gösterir. Adams'ın (2013) da belirttiği gibi, bu durum erkekliğin iktidarını sadece ne yediğiyle değil, ne hissettiğini gizleyerek de koruduğunun bir kanıtıdır.

Bir diğer katılımcı ise bu normların kendisine doğrudan yönelmediğini belirtmekle birlikte, toplumdaki yaygın algıyı şöyle dile getirir: "Toplumda şey algısı biraz var. Vegan bir erkek varsa ya eşcinseldir ya LGBTİ bireyidir. Bunu aşağılamak için kullananlar oluyor" (K9). Bu etiketleme mekanizması, veganlığın yalnızca "erkeklikten sapma" olarak değil, aynı zamanda "cinsel kimlikten sapma" olarak da damgalandığını gösterir. Bu durum, Connell'in (2017) "madun

erkeklik” kavramsallaştırmasıyla örtüşür; zira normdan sapan erkek, yalnızca farklı olduğu için değil, heteronormatif rejimi ve hegemonik erkekliği tehdit ettiği için hedef alınır.

Başka bir katılımcı ise, vegan erkekliğin toplumsal düzlemde nasıl kodlandığını daha geniş bir sosyal çerçeveden değerlendirir:

“Çevremde kaç tane vegan erkek var? Daha centilmen, daha yumuşak, daha kibar... Hanımcı, duygusal, ağlak... Böyle adlandırılıyorlar evet. [...] Bizim böyle yapıştırmalarımız vardır ya, işte lezbiyen, vegan, Kürt... hepsini bir araya getirir” (K8, 40 yaşında, akademisyen, İstanbul).

Bu alıntı, Türkiye bağlamında ötekinin nasıl bir aradalık üzerinden inşa edildiğini, 'azınlık' hale getirilmenin yalnızca kimliğe değil, değer sistemine de yöneldiğini gösterir. Adams’ın (2013) kuramına göre veganlık-vejetaryenlik, hegemonik erkekliğe karşı bir tür “bellek kazısı” işlevi görür; geçmişin tahakküm rejimlerine sessizce karşı durarak, eril tahakkümün sembollerini tersine çevirir. Katılımcı anlatısından da anlaşılabacağı üzere, toplumsal normlara uymayanları mizah, alay ve dışlama yoluyla hedef alırken, bu etiketlenme ve dışlanma tam da vegan-vejetaryen kimliğin dönüştürücü gücünü açığa çıkarır. Bedenini, dilini ve ilişkilerini yeniden kurgulayan bireyler, tahakküm bağlarını müzakereye açar; böylece vegan-vejetaryenlik, ‘simgesel açlık’ değil, toplumsal cinsiyetin yeniden yazıldığı bir mücadele alanına dönüşür. Erkekler için empati ve şefkat ufkunu genişletirken, kadınlar için beden üzerindeki ataerkil tasarrufu reddeden özerklik pratiği üretir. Türçülük ve cinsiyetçiliğin ortak mantığını ifşa eden bu etik duruş, hayvan haklarından çevresel sorumluluğa uzanan çok katmanlı bir direniş hattı yaratır (Ulu, 2025, s. 312-313).

Vegan-vejetaryen erkeklere yönelik mizah, alay ve küçümseme biçiminde ortaya çıkan sembolik şiddet, hegemonik erkekliğin “yumuşak disiplin” mekanizmalarından birini oluşturmaktadır. Giroux ve Larue’nun “vejefobi” kavramıyla açıkladığı üzere, hayvan sömürüsüne dair etik itirazlar karşısında kırılğan hale gelen karnist düzen, alaycı ve küçümseyici tepkilerle kendini savunurken vegan-vejetaryenlerin duygusal deneyimlerini bastırmayı hedefler (2021, s. 66-69). Carol J. Adams’ın (2013) feminist-vejetaryen kuramının ortaya koyduğu gibi, et tüketiminin erkekliğin kültürel ve cinsel gücüyle özdeşleştirildiği bir bağlamda, veganlık-vejetaryenlik normatif erkeklikten sapma olarak algılanmakta ve mizah aracılığıyla disipline edilmektedir. Rothgerber’in (2012) bulgularının da desteklediği bu süreçte mizah, kolektif erkeklik sözleşmesini tehdit eden sapmaları cezalandıran ve hizaya getiren çifte işlev üstlenmektedir. Sancar’ın (2013) vurguladığı üzere, sembolik şiddetin en etkili biçimi bireyin başkasının bakışına göre kendisini düzeltmesidir; bu noktada vegan-vejetaryen erkeklerin karşılaştıkları toplumsal baskı hem etik konumlanışlarını hem de alternatif erkeklik tahayyüllerini şekillendirmektedir.

Dolayısıyla mizah, salt bir iletişim pratiği olmaktan çıkıp ataerkil iktidarın yeniden üretiminde merkezi rol oynayan ideolojik bir araca dönüşmektedir.

Aile İçi Mücadele: Sessiz Babalar, Değişen Anneler

Katılımcı anlatılarında aile, özellikle baba figürü, erkekliğin yeniden üretildiği sembolik ve duygusal bir mücadele alanı olarak öne çıkmaktadır. Vegan ve vejetaryen erkekler, çoğunlukla baba otoritesinin doğrudan karşısında ya da gölgesinde bir pozisyonda kendi kararlarını savunmak durumunda kalmaktadır. Ancak bu karşılaşma her zaman sözlü çatışma biçiminde değil; kimi zaman, baba figürünün tepkisizliğiyle, yani suskunluğu ile de tezahür etmektedir. Bu suskunluk, Bourdieu'nun (2016) ifadesiyle, sembolik şiddetin en görünmez fakat en etkili biçimlerinden biridir: Otorite, açıklama yapmadan, sadece mimiklerle ya da jestlerle bireyin davranışlarını onaylamadığını hissettirir.

Katılımcılardan birisi, vegan olduğunu ailesine açıkladığında annesinin verdiği tepkiyi şöyle anlatır: “Anne ben artık vegan olacağım dedim. O da dedi ki nasıl düşündüyse bilmiyorum ama ‘oğlum ne yaşıyorsan içinde yaşa, kimseye söyleme’ falan dedi. Herhalde gey gibi bir şey sandı o yüzden öyle söyledi” (K12). Bu anlatı, veganlığın yalnızca beslenme tercihi değil, toplumsal cinsiyet ve cinsel yönelim kodlarının birbirine dolandığı kültürel sembol olarak algılandığını göstermektedir. Annenin sessizlik öğüdü, veganlığı "konuşulmaması gereken" yönelim olarak değerlendirdiğini ortaya koyar. Bourdieu'nun (2016) sembolik şiddet yaklaşımı çerçevesinde bu tepkiler, çocuğun bedenini ve kimliğini doğrudan müdahale olmaksızın "görünmez" biçimde hizaya çekme stratejisidir. Veganlık, eril normlarla temas ettiği noktalarda aile içinde bile tehdit olarak algılanan "sapma" şeklinde kodlanmaktadır.

Öte yandan bazı katılımcıların evlilik deneyimleri, veganlığın-vejetaryenliğin yalnızca kamusal değil, özel alandaki iktidar ilişkilerine de doğrudan temas ettiğini ortaya koymaktadır. Erkeklik genellikle kamuya ait bir kimlik olarak kurgulansa da aile içinde, özellikle heteroseksüel evlilikler bağlamında bu kimlik, daha karmaşık, müzakereye açık ve kırılabilir bir biçimde işlemektedir. Katılımcılardan biri, eşinin veganlık karşısındaki tutumunu şu şekilde ifade eder:

“Vallahi ben en çok gerginliği eski eşimle yaşadım. [...] Bunun bir irade meselesi olduğunu söylediğimde o kendi üzerine alınıp sanki bir suçluluk duygusuyla bana çok sert çıkıyordu. Ne yani biz iradesiz miyiz, vegan değilsek? Halbuki bu benim kendimle ilgili bir şeydi. [...] Ahlaki bir karar. Onu galiba kendi üzerinde bir tehdit olarak algıladı ki, ben hiçbir zaman ne eşime ne çocuğuma böyle bir şey dayatmadım. İsteyen istediğini yiyordu. Ama yine de çok sert tepkilerle karşılaştım” (K5, 52 yaşında, esnaf, Antalya).

Bu anlatı, veganlığın yalnızca bireysel bir etik pozisyon değil, aynı zamanda karşı tarafın varoluşsal anlam dünyasına yöneltilmiş bir sorgulama olarak algılandığını gösterir. Katılımcının veganlığı, eş tarafından yalnızca bir tercih olarak değil, kendi pratiklerine dönük bir üstü kapalı eleştiri ya da ahlaki üstünlük iddiası olarak okunmuştur. Bu durum, bireysel etik tutumların özel ilişkilerde nasıl toplumsal güce, itibar çatışmasına ve suçluluk mekanizmalarına dönüşebileceğini gösterir. Katılımcının “bunu ona dayatmadım” ifadesi, aynı zamanda veganlığın toplumsal ilişkilerde nasıl istemsizce bile hegemonik etkiler yarattığına dair bir farkındalığı da içinde barındırmaktadır. Buradaki çatışma yalnızca fikir ayrılığından kaynaklanmamaktadır; asıl gerilim, bir *ahlak rejimi çatışması* üzerinden gelişmektedir. Katılımcının “ahlaki bir karar” vurgusu, kişisel etik sorumluluk alanının sınırlarını çizerken; eşin tepkisi, bu sınırların karşı tarafın kimliğini tehdit ettiğini düşündürür. Bourdieu’nun sembolik şiddet teorisiyle bağlantı kurulduğunda, burada şiddetin açık ya da fiziksel bir biçimde değil, değerler ve inançlar düzleminde dolaylı olarak işlediği görülmektedir. Suçluluk duygusu, eşin kendi değer sisteminin sarsıldığına dair sezgisel bir farkındalıkla birlikte devreye girer. Bu örnek, vegan erkekliğin ev içi otorite hiyerarşilerini sorgulamadığı hâlde cinsiyet rollerini yeniden tanımlamaya zorladığını göstermektedir. Katılımcı, geleneksel "dayatan, kontrol eden" erkek modelinin aksine tercihini dayatmayan duruş sergileyerek hegemonik erkeklik performansının dışında kalan "etik erkeklik" formuna işaret etmiştir.

Bu anlatılar, ailenin karşılıklı bir itaat sözleşmesi değil, duygu, suçluluk ve iktidarın iç içe geçtiği bir mikro-politika alanı olduğunu gösterir. Veganlık-vejetaryenlik tercihi bu alanda, toplumsal cinsiyet rollerinin, otorite biçimlerinin ve kimlik konumlarının sorgulandığı bir "ilişki laboratuvarı" işlevi görür. Bu durum, toplumsal cinsiyetin en mahrem ilişkilerde dahi ne denli kırılgan biçimlerde yapılandığını ortaya koyar.

Veganlık-vejetaryenlik tercihi, aile içinde yalnızca sofradaki yemeğin içeriğini değil; sofrayı kuran değer sistemini, otoriteyi ve cinsiyetlendirilmiş kimlikleri sorgulatan karmaşık bir ilişki alanıdır. Bu tercih, özellikle erkek katılımcılar için geleneksel erkeklik kodlarıyla bir çatışma anlamına gelir: babayla yaşanan ilişki sessizleşerek mesafeye dönüşürken, anneye kurulan bağ duygusal, esnek ve dönüştürücü bir potansiyel kazanır.

Dikkat çekici biçimde, kadın figürleri bu bağlamda bir bakım verenden öte, ataerkil sınırları esnetebilen bir direniş öznesi olarak öne çıkar. Annelerin, oğullarının norm dışı kimliğini kabullenışı, ataerkil yapıdaki mikro çatlakları görünür kılarken, erkeklerin kendi etik duruşunu sürdürmesini de mümkün kılar. Böylece aile, bir çatışma alanı olmanın yanı sıra, dönüşümün yaşandığı bir “müzakere sahası” işlevi görür. Vegan-vejetaryen erkekliğin bu alandaki yansımaları,

toplumsal cinsiyet rejiminin dışsal sembollerden ziyade; içsel ve duygusal dinamikler aracılığıyla yeniden şekillendiğini ortaya koyar.

Eril İktidarın Cinsellik Üzerinden Yeniden Üretimi

Eril tahakküm, vegan-vejetaryen erkeklerin deneyimlerinde beden, cinsel performans ve heteronormatif beklentiler üzerinden yeniden üretilir. Toplumsal normların et tüketimini cinsel güçle özdeşleştirdiği bir bağlamda, bu tercih eril söyleme yönelik bir tehdit olarak algılanır. Foucault'nun "biyo-iktidar" kavramının işaret ettiği gibi, erkek bedeni cinsel güç ve fiziksel kuvvet gibi katı kodlarla düzenlenir. Vegan-vejetaryenlik, tam da bu kodları yumuşatan bir "bedensel sapma" olarak görüldüğünden, eril tahakkümün doğrudan cinsellik ekseninde yeniden mobilize olmasına yol açar.

Bir katılımcı, vegan olma kararının çevresindeki erkekler tarafından doğrudan cinsel performansla ilişkilendirildiğini şöyle aktarır: "Bir de bu cinsellik konusundan dolayı çok endişeleri oluyor erkeklerin. Hatta bazen telefon edip 'Vegan olacağım ama affedersin...' diye başlayıp çekinerek soruyorlar" (K14). Bu ifadede *çekinerek sorulan* şey, aslında hegemonik erkeklik rejiminin "potens" (erkeksi güç) mitiyle ilgilidir; etten uzak durmak, adeta androjen rezervlerini risk altına sokmak olarak tahayyül edilir. Adams'ın (2013) belirttiği biçimde, et tüketimi erkekliğin hem bedensel hem cinsel kudretiyle özdeşleştirilmiş "türcü-cinsiyetçi" bir simgedir. Dolayısıyla vegan-vejetaryen bir erkek, toplumsal imgelemin gözünde "eksik testosteron" şüphesiyle damgalanabilir.

Başka bir katılımcı, bu damgalamayı bilimsel verilerle savuşturmaya çalışmanın nasıl bir "erkeklik sınavına" dönüştüğünü anlatır: "Kanka et yemiyorsun; testosteron düşer falan dedi. Ben de makaleleri gösterdim; sonra ikna oldu, hatta 'faydalıymış' dedi" (K18). Burada vegan-vejetaryen erkek, yalnızca etik bir tercihi savunmaktan değil, bedensel bütünlüğünü ve cinsel yeterliğini de "kanıt" dosyalarıyla temellendirmek zorunda bırakılmıştır. Connell'in hegemonik erkeklik teorisi (2017), bu durumu "zorunlu performans" mantığıyla açıklar: Erkek, diğer erkeklerin ve heteronormatif bakışın gözetimi altında sürekli kendini ispat etmeye zincirlenir. Bu ispat zorunluluğu aynı zamanda homososyal (erkek-erkek) rekabeti tetikler; çünkü etten feragat etmek, Butler'ın performatif cinsiyet okumasıyla ifade edecek olursak, "erkekliğin sahnede tekrarlanan stilize edimleri" (Butler, 2014, 46-47) kesmekle eşdeğer görülür. Dolayısıyla veganlık-vejetaryenlik, bedensel pratik düzeyinde "erkeksi" jestleri azaltan, onları tereddüde uğratan bir tür sessiz beden politikasıdır. Bu sessiz beden politikası, hegemonik düzeni sarsmakla kalmaz; heteronormatif erkeklik ile "erkek sayılmayan" kimlikler arasındaki keskin sınırı pekiştiren homofobik söylemleri de tetikler; önyargılı klişeler ise bu sınırın dilsel karşılığıdır.

Bu aşamada Kapsayıcı Erkeklik Teorisi analize yeni bir derinlik katar. Katılımcıların cinsellik ve “potens” endişelerini kimi zaman mizah yoluyla etkisizleştirilmesi, kimi zaman ise tıbbi verilerle çürütmesi, Kapsayıcı Erkeklik Teorisi’nin “homohisterinin gevşeme dönemi” olarak tanımladığı ara evreyi yansıtır: eşcinsel sanılma korkusu tümüyle silinmemiştir, ancak esneklemiştir. Bu bağlamda katılımcının (K18’in) “bilimsel makale gösterme” hamlesi, hegemonik kodu doğrudan meşrulaştırmadan onun içinde manevra etmeye yönelik—Anderson’un “kapsayıcı pragmatizm” (Anderson, 2009) olarak adlandırdığı—bir stratejiyi somutlaştırır.

Katılımcı anlatıları, baskı düzenine karşı geliştirilen mikro-direnış stratejilerini de görünür kılar: Kimileri bilimsel veriler ve spor performans örnekleriyle cinsel-bedensel mitleri çürütürken, kimileri bedene yöneltilen söylemsel tahakkümü mizah yoluyla tersyüz eder. Nitekim sosyal medya araştırmaları, “sağlık-etik-çevre” üçgeni üzerinden pazarlanan kaslı ve viril vegan influencer imgesinin, fiziksel güç idealini koruyarak veganizmi “kurtarıcı anlatı” biçiminde sattığını göstermektedir (Oliver, 2022, s. 66-67). Ancak aynı çalışmada Britanyalı erkek veganlarla yapılan derinlemesine görüşmeler, çevrim-içi bu kas-odaklı modellere rağmen erkek katılımcıların maskülen beden ideallerini “yönetilmez” hâle getirmeye, veganizmi feminist ve ekolojik duyarlılıkla ilişkilendirerek hegemonik erkeklikten uzaklaşmaya yöneldiklerini ortaya koymuştur. Vegan-vejetaryen erkeklerin bu bakışla yüzleşerek bedenlerini etik-estetik bir projeye dönüştürmeleri hem yeni bir erkeklik tahayyülünü hem de ataerkil denetimin sınırlarında bir gevşemeyi mümkün kılar. Bununla birlikte, mevcut “etsiz erkeklik” anlatılarının sıklıkla beyaz ve maskülen ideallerle sınırlı kaldığı; feminist ve kesişimsel (ırk, sınıf, cinsel yönelim) perspektiflerin vegan hareket içinde yeterince içselleştirilmediği de belirtilmektedir (Oliver, 2022). Dolayısıyla vegan-vejetaryen erkeklik dönüştürücü bir potansiyel taşısa da bu potansiyelin tam anlamıyla eşitlikçi olabilmesi için daha kapsayıcı ve kesişimsel bir siyaset gerekliliğine dikkat çekilir.

Özetle, vegan-vejetaryen erkeğin durumu, Connell’in (2017) tanımladığı hegemonik erkekliğin ne denli performatif olduğunu kanıtlar. Bu performansı reddetmek, yalnızca normatif erkeklik çerçevesinde değil, bütün bir heteronormatif sistemin gözünde cinsel bir yetersizlikle damgalanma riskini beraberinde getirir. Bu damgalama ise temel gücünü, et tüketimini erkekliğin özüyle birleştiren ve veganlığı bir ‘sapma’ olarak kodlayan köklü ve tarihsel bir yanılsamadan alır.

Kendilik ve Direniş: Alternatif Erkeklik Kurma Denemeleri

Vegan-vejetaryen erkeklerin deneyimi, yalnızca dışsal çatışmaları değil, hegemonik normların dışında alternatif kimlikler inşa ederek yürütülen bir içsel dönüşüm sürecini de içerir. Bu direniş, klasik protesto biçimlerinden çok, Bourdieu’nun habitus olarak kavramsallaştırdığı bedenselleşmiş erkeklik kalıplarına odaklanır. Zira ataerkil kodlar, yüksek sesli sloganlarla değil;

bedeni (ne yediği), dili (nasıl konuştuğu) ve duyguları (ne hissettiği) dönüştüren bir mikro-politika aracılığıyla sarsılır.

Bu mikro dönüşümün gündelik hayatta nasıl bedenleştiğini en açık biçimde gösteren anlatılardan biri şöyledir:

“Vegan olmayı kafama koyunca on haftalık bir eğitim programına katıldım...Bu eğitimle ‘dişil enerji’nin—teslimiyet, şefkat, hoşgörü—ne kadar değerli olduğunu anladım. Veganlık bana kendimi ifade etme pratiği kazandırdı; ‘Bunu başardıysam başka şeyleri de başarırım’ dedim. Çember çalışmalarında ‘yargısız dinleme’ ve bir haftalık vegan diyet denemesi yaptık; ben zaten rahattım.

Sorun sadece et değil; sağlıktan maskülenliğe kadar pek çok korku devreye giriyor. Bizde sebze “yan yemek” sayılır, ‘hiç değilse etini ye’ denir. Çoğunluk haklı olmasa bile sorgulanmaz; azınlıkla dalga geçmek yaygındır...Aynı mantık veganlığa da yansıyor; yanlış tıp, yanlış medya, büyük güçler... İnsanlar konforundan vazgeçmek istemiyor, birbirinin hayatına fazlasıyla müdahil oluyor. Bu patavatsızlık sadece beslenmeye değil, kadın-erkek ilişkilerine hatta cinayetlere bile yansıyor” (K6, 38 yaşında, havayolu şirketi çalışanı, Antalya).

Katılımcının anlatısı, Sweetman’ın (2003) “refleksif habitus” tezini doğrudan örneklendirir. Bu teze göre refleksivite, tekil bir kriz anından ibaret olmayıp, sürekli bir öz-düşünümsellikle adeta “ikinci doğaya” dönüşür (Sweetman, 2003, s. 533). Katılımcının “bunu başardıysam başka şeyleri de başarırım” sözü, tam da bu sürecin pre-refleksif (öz-düşünümsellik öncesi) alışkanlıkların yerini alan bir “yeniden biçimlendirme kapasitesi” yarattığına işaret eder (Sweetman, 2003, s. 540). Böylece, dışsal baskılara rağmen içsel bir mekanizmayla empati odaklı ve kapsayıcı bir erkeklik inşa etme potansiyeli doğar ki bu da Anderson’ın (2009) çoklu erkekliklere geçiş öngörüsünü destekler. Bu etik ve duygusal dönüşümün estetik boyutu ise başka bir katılımcının anlatısında belirginleşir:

“Ben o cinsiyet kalıplarını yıkalı çok olmuştu... Vegan olmama kimse şaşırmadı çünkü zaten daha önce göz makyajı, ojeyle dolaşan biriydim... Kendimi toplumun geneline değil, ayrık olanlara çevirdim, hep orada durdum” (K17, 34 yaşında, müzisyen/garson, İzmir).

Katılımcıların direnişi, bedenin estetik ve performatif kullanımıyla da belirginleşir. Yukarıdaki katılımcının veganlığı makyaj ve kıyafet gibi pratiklerle birleştirmesi, Butler’ın (2014) “performativite” kavramıyla okunduğunda, cinsiyeti sabit bir rolden sürekli yeniden yazılan bir senaryoya dönüştürür. Başka bir katılımcı ise “veganlık aslında bir cinsiyetsizliktir. ... Erkeklik performansı bana göre çok basit ve saçma” (K19) diyerek bu senaryoyu oynamayı kökten reddeder.

Bu reddediş, Adams’ın (2013) işaret ettiği gibi, hayvan ve kadın bedenlerinin ortak nesneleştirilmesine dayalı türcü-cinsiyetçi ittifaka karşı etik bir kopuştur. Burada sembolik şiddet, “erkek olmanın zorunlu jestlerini” dayatır; fakat katılımcı, bu jestleri geri çevirerek hem türcü hem cinsiyetçi hiyerarşileri askıya alır. Adams’ın (2013) hayvan bedenleriyle kadın bedenlerinin ortak nesneleştirilmesine dair tezi, tam da bu etik kopuşta cisimleşir. Bu etik kopuş, veganlığı daha geniş bir otorite eleştirisine bağlar. Bir katılımcının da vurguladığı gibi, bu hiyerarşik ilişki gündelik hayatta açıkça gözlemlenir: “Toplumsal olarak düşünürsek ben bunu tamamen otorite üzerinden kuruyorum... Vegan olmayanlar veganlığa otorite kuruyor. ... Aynı şekilde erk, kadın ya da LGBTİ bireylere nasıl otorite kuruyorsa, veganlara da kuruyor” (K21). Veganlara kurulan tahakkümün, kadın ve LGBTİ+ bireylere yönelik baskıyla aynı “erk” mantığından beslenmesi, veganlığı türcülükten cinsiyetçiliğe uzanan bir direniş matrisine dönüştürür. Bu matris içinde konumlanan vegan-vejetaryen erkek, “erkeklik performansını” gereksiz bulan bir “etik-cinsiyetsiz özne” (K19) pozisyonu geliştirir. Böylelikle Connell’in “madun erkeklik” kavramı, bir statü kaybı olmaktan çıkarak baskıyı boşa düşüren mikro-stratejilerle (mizah, estetik sapmalar, sessiz geri çekilme) donatılmış bilinçli bir “etik-politik mevziye” dönüşür.

Özetle, bu anlatılar kolektif bir “alternatif eril habitusun” filizlendiğini göstermektedir. Bedeni nasıl besleyeceğine karar vermek, aslında “erkek bedeninin kimin adına performans sergileyeceğini” yeniden tanımlamaktır. Kalıplaşmış eril cinsiyet normları yerine empati, şiddetsizlik ve çok-türlü bir yaşam etiğiyle şekillenen bu yeni habitus, hegemonik erkekliğin merkezinden uzaklaşır. Böylece vegan-vejetaryen erkekler, erkekliğin mümkün tiplerini çoğaltarak ataerkil normların tek merkezli evreninde dönüştürücü mikro-çatlaklar açar.

Sonuç

Bu çalışmada, vegan-vejetaryen erkeklerin Türkiye bağlamında deneyimledikleri dönüşüm, direniş ve müzakere süreçleri, yalnızca bireysel pratikler üzerinden değil; aynı zamanda yerleşik toplumsal normların yeniden üretimiyle kurdukları çatışmalar ekseninde analiz edilmiştir. Katılımcı anlatılarının gösterdiği üzere, veganlık-vejetaryenlik gibi gündelik bir tercihin ötesine geçen bu yaşam tarzı, erkeklik normlarını altüst eden bir politik pozisyona dönüşmekte; bu da bireyin içinde yaşadığı habitusla karşı karşıya gelmesine neden olmakta ve bu karşılaşma anı, eril normların yeniden müzakere edildiği bir mücadele alanını görünür kılmaktadır.

Pierre Bourdieu’nun habitus ve sembolik şiddet kavramları bu çalışmada önemli bir analitik çerçeve sunarken, çalışmanın bulguları da bu kuramsal çerçeveyi Türkiye’ye özgü verilerle zenginleştirmektedir. Habitus, geçmiş deneyimlerin bireyin bedenine kazındığı ve bu doğrultuda sosyal davranışın otomatikleştiği bir yapı olarak ele alınırken, katılımcıların

deneyimleri, habitusun yalnızca pasifçe içselleştirilen bir yapı olmadığını, aynı zamanda bilinçli etik kararlarla müzakereye açılabilceğini göstermesi açısından değerli bir nüans sunmaktadır. Nitekim bulgular katılımcıların vegan-vejetaryen yaşam tarzıyla yalnızca gıda tercihlerini değil, eril habitusu da yeniden biçimlendirdiklerini ortaya koymaktadır. Bu yeniden biçimlendirme, çoğu zaman sembolik şiddet biçiminde işleyen alay, sessizlik ve cinsel yetersizlik imalarıyla karşılık bulmakta; böylece “et = güç” denkleminde dayalı erkeklik kodu yeniden üretilmektedir (Adams, 2013; Sancar, 2013). Katılımcıların ifadesinde sıkça rastlanan “utanma”, “gizleme”, “mizahla savuşturma” gibi davranışlar, sembolik şiddetin bireyin öz benliği içinde nasıl çalıştığını göstermektedir. Bourdieu, sembolik şiddetin en etkili biçiminin, bireyin kendisini denetlemesi, sınırlaması ve düzenlemesi olduğunu belirtir (Bourdieu, 2016, ve 55). Bu bağlamda vegan-vejetaryen erkekler yalnızca toplumsal alanda değil, kendi iç dünyalarında da ataerkil tahakkümle hesaplaşmaktadırlar. Bu noktada araştırmanın bir diğer katkısı, bu mikro-politik müdahalelerin, sembolik şiddetin mutlak bir tahakküm aracı olmadığını, faillik yoluyla dirençle karşılanabilen ve hatta etkisizleştirilebilen dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymasıdır.

Carol J. Adams’ın feminist-vejetaryen eleştirisi (2013), türçülükle cinsiyetçiliğin nasıl kesiştiğini ve hayvan bedenlerinin tüketimi ile kadın bedeninin nesneleştirilmesi arasında nasıl bir ideolojik paralellik olduğunu göstermiştir. Adams’ın çerçevesi, özellikle katılımcıların kendilerine yöneltilen 'yumuşaklık', 'kadınsılık' veya 'eşcinsellik' etiketlemelerine dair verdikleri yanıtlarla birebir örtüşmektedir. Bu noktada araştırma, R.W. Connell’in (2017) hegemonik erkeklik kuramına da önemli bir nüans eklemektedir. Connell’in modelinde “madun erkeklik” pozisyonuna indirgenen bu erkeklerin deneyimi, bulgularımıza göre pasif bir kabulleniş değildir; aksine, araştırmamızın özgün katkısı, bu maduniyetin şiddetsizlik ve bakım etiği temelinde alternatif erkeklik repertuarlarının inşa edildiği üretken bir alana dönüştüğünü göstermesidir (Sweetman, 2003; Anderson 2009; Topal, 2022; Sığın, 2025). Nitekim katılımcıların, Butler’ın (2014) işaret ettiği performatif alanı kullanarak beden ve mizah üzerinden sergiledikleri alternatif edimler, Connell’in (2017) “hegonik/madun” ikiliğini, bakım-odaklı yeni bir erkeklik modeli lehine esnettiklerini ortaya koymaktadır.

Bununla birlikte, bulgular yalnızca hegemonik normlara dönük bir kırılma değil, aynı zamanda Kapsayıcı Erkeklik Teorisi’nin tanımladığı yeni imkân alanlarını da göstermektedir. Anderson’a (2009) göre homohisterinin—“eşcinsel sanılma” korkusunun—zayıfladığı ortamlarda birden fazla, hiyerarşisiz erkeklik formu yan yana var olabilir. Katılımcılarımızın cinsel güçle ilgili kaygılarını mizahla etkisizleştirmeleri veya biyomedikal verilerle çürütmeleri, homohisterinin tamamen ortadan kalkmadığı ancak esnediği bu geçiş evresine işaret etmektedir. Bu dönüşüm, Türkiye’ye özgü “melez erkeklik” örüntülerini de akla getirir. Bu noktada çalışmanın özgün

katkısı, Anderson (2009) ile Bridges ve Pascoe’nun (2014) Batı merkezli teorilerini, Türkiye’deki yerel dinamiklerle birleştirerek bu tartışmalara Türkiye’ye özgü bir boyut kazandırmasıdır. Sığın’ın (2025) kapsayıcı erkeklik tartışmasına ilişkin bulguları, yerel kültürde erkeklerin marjinalleştirilmiş veya kadınsı addedilen edim ve kimlik öğelerini seçici biçimde bir araya getirerek heteronormatif sınırları esnettiğini göstermektedir. Bridges ve Pascoe’nun (2014) “melez erkeklik” kavramsallaştırmasıyla uyumlu bu pratikler, vegan-vejetaryen erkeklerin empati ve şiddetsizlik stratejilerine paralel biçimde, hegemonik modelin içindeki çatlakları genişletir.

Bulgular, vegan-vejetaryen erkeklerin yaşadıkları deneyimlerin yalnızca toplumsal cinsiyetle değil; aynı zamanda sınıf, yaş, eğitim ve kültürel sermaye ile de şekillendiğini göstermektedir. Bazı katılımcılar, geleneksel erkeklik normlarıyla hesaplaşmalarını veganlık-vejetaryenlik öncesinde çeşitli motivasyonlarla başlatmış ve bu sayede yeni bir beden politikası kurmuşlardır. Diğerleri ise bu süreci aile içi çatışmalar, eş veya arkadaş çevresiyle yaşanan gerilimler üzerinden inşa etmişlerdir. Sessiz direniş, mizahın tersyüz edilmesi, alternatif topluluklar kurma, kamusal görünürlüğü stratejik olarak ayarlama gibi pratikler, erkeklik normlarının yeniden şekillenebileceğini göstermektedir.

Çalışma, uluslararası literatürde son dönemde belirginleşen “erkeklik ve bitkisel beslenme” tartışmalarıyla (Ruby, 2012; Twine, 2014; Oliver, 2022) kesişerek, Türkiye odaklı özgün bir katkı sunar. Katılımcıların mizahı tersyüz etme, bilimsel veriye başvurma ve estetik sapma gibi mikro-stratejileri; yakın tarihli araştırma bulguları ile uyumludur. Ayrıca aile içi dinamiklerde annelerin kısmi destekleyici rolleri, Sancar’ın (2013) Türkiye erkekliklerinde saptadığı “çatlaklı yapıyı” doğrular niteliktedir.

Bu araştırma, sınıf, kuşak ve bölgesel farklılıkları ayrıca ayırtmamış olsa da, veriler üç temel kuramsal sonuca işaret etmektedir: İlk olarak, vegan-vejetaryenlik eril habitusunu dışarıdan gelen bir dayatma yerine beden-merkezli rutinleri etik bakışla dönüştürerek içeriden çatlatmakta ve böylece maskülen özdeşliklerin yeniden üretildiği alanları sınırlı da olsa sarsmaktadır; ikinci olarak, sosyal medyada “protein” ve “testosteron” odaklı söylemler klasik erkeklik normlarını biyomedikal argümanlarla güçlendirmeye çalışsa da, katılımcıların tersyüz mizahı ve bilimsel karşı-kanıtları bu sembolik şiddeti boşa düşürebilmektedir; son olarak ise empati, şiddetsizlik ve ekolojik sorumluluğu bir araya getiren bakıcı-etik bir erkeklik repertuarı, geniş çapta görünür olmasa da mikro düzeyde giderek yerleşmekte ve hegemonik erkeklik modeline seçenek sunan yeni bir pratik ufku yaratmaktadır.

Gelecek araştırmaların bölgeler arası karşılaştırmalara, dijital etnografiye ve erkek veganların eko-sosyal aktivizm biçimlerine odaklanması, bu mikro dönüşümlerin makro toplumsal

etkilerini görünür kılacaktır. Bu bağlamda vegan-vejetaryen erkeklik, Türkiye’de toplumsal cinsiyet çalışmalarına türçülük ve ekoloji eksenlerini dâhil eden yeni bir tartışma hattı açmaktadır.

Öz olarak bu çalışma, vegan-vejetaryen erkekliğin Türkiye bağlamında yalnızca bir beslenme biçimi değil; aynı zamanda ataerkil yapılarla hesaplaşma, toplumsal cinsiyetin sembolik sınırlarını ihlal etme ve alternatif erkekliklerin inşası için bir mücadele alanı olduğunu söyler. Bireylerin verili habituslarının sınırlarını aşma çabası ve sembolik şiddetin içselleştirilmiş biçimlerine karşı verdikleri mücadele, toplumsal dönüşümün gündelik yaşam pratiklerinden beslendiğini göstermektedir. Özellikle içselleştirilmiş tahakküm biçimlerine karşı mikro düzeyde verilen mücadeleler vurgulanmalı; çünkü bu mücadeleler, toplumsal normların en derin katmanlarında dönüşüm yaratma potansiyeli taşır. Bu bulgu, veganlık-vejetaryenlik ve erkeklik çalışmaları kesişiminde daha derinlemesine analizlerin gerekliliğine işaret etmekte ve toplumsal cinsiyet rejimlerinin yeniden üretim süreçlerini anlamak açısından dikkate değer bir alan açmaktadır.

Kaynakça

- Adak, N. (2020). Tüketim Kültüründe Beslenme: Sağlıklı/Sağlıksız Yiyecekler. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 40 (1), 197-218.
- Adams, C. J. (2013). *Etin Cinsel Politikası*. (M. E. Tezcan, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Adams, C. J. (2021). *Ne Adam Ne Hayvan: Feminizm ve Hayvanların Savunması*. (S. D. Karali, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Anderson, E. (2009). *Inclusive Masculinity: The Changing Nature of Masculinities* (1. Baskı). Abingdon, UK: Routledge.
- Beşirli, H. & Terzi, N., (2024). Yemeği Cinsiyetlendirmek: Yemekte ve Mutfakta Dişilik ve Erillik. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 119-130. <https://doi.org/10.48174/buaad.1537841>
- Bogueva, D., Marinova, D., & Raphaely, T. (2020). Men and meat: The Importance of Masculinity in Meat Consumption. *Appetite*, 144, 104636. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104636>
- Bourdieu P. & Wacquant, L. (1992). *An Invitation to Reflexive Sociology*. Chicago: The University of Chicago.
- Bourdieu, P. (2016). *Eril Tahakküm*. (B. Yılmaz, Çev.) İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Bourdieu, P. (2021). *Ayırım: Beğeni Yargısının Toplumsal Eleştirisi*. (D. F.G. Berkkurt, Çev.) Ankara: Nika Yayınevi.

- Bridges, T., & Pascoe, C. J. (2014). Hybrid Masculinities: New Directions in the Sociology of Men and Masculinities. *Sociology Compass*, 8(3), 246-258.
- Burgan, E (2015). İlk Kültürel Gereç Çuval İse: Erkeklik ve Et Yemenin Kesişimselliğinde Bilimsel Anlatıların Kuruluşu. *Fe Dergi*, 7(2), 35-47. https://doi.org/10.1501/Fe0001_00000000141
- Butler, J. (2014). *Cinsiyet belası* (Z. Direk, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- Çarpar, M. C. (2020). Beslenme Kimlik ve Erkeklik: Et Yemenin Sosyolojisi. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*. 40(1): 249–277. <https://doi.org/10.26650/SJ.2020.40.1.0041>
- Connell, R. (2017). *Toplumsal Cinsiyet ve İktidar: Toplum, Kişi ve Cinsel Politika*. (C. Soydemir Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- De Backer, C., Erreygers, S., De Cort, C., Vandermoere, F., Dhoest, A., Vrinten, J., & Van Bauwel, S. (2020). Can Differences in Masculinity Predict Meat consumption, Intentions to Reduce Meat, and Attitudes Towards Vegetarians? *Appetite*, 147, 104559. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104559>
- Eroğul, N. (2023). Vegan Erkeklerin Beslenme Biçimleri Bağlamında Erkeklik İnşaları, *Fe Dergi*, 15(1), 40-71. <https://doi.org/10.46655/federgi.1036277>
- Glesne, C. (2016). *Becoming Qualitative Researchers: An Introduction*. Westford: Pearson.
- Giroux, V. R. (2021). *Veganizm*. (Z. H. Louze, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Kimmel, M. (2006). *Manhood in America: A Cultural History*. New York, Oxford: Oxford University Press.
- Layder, D. (2023). *Sosyolojik Araştırma Pratiği: Teori ve Sosyal Araştırmanın İlişkilendirilmesi*. (S. Ünal, Çev.) Ankara: Nika Yayınevi.
- McCormack, M., & Anderson, E. (2014). The Influence of Declining Homophobia on Men’s Gender in the United States: An argument for the Study of Homohysteria. *Sex Roles*, 71(3–4), 109–120. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0358-8>
- Montanari, M. (2018). *Kıtlık ve Bolluk: Avrupada Yemeğin Tarihi*. (B. H. Mesut Önen, Çev.) Ankara: Nika Yayınevi.
- Mycek, M. K. (2018). Meatless Meals and Masculinity: How Veg* Men Explain Their Plant-Based Diets. *Food and Foodways*, 26(3), 1–23. <https://doi.org/10.1080/07409710.2017.1420355>

- Neuman, W. L. (2007). *Doing Social Research* (Cilt 1-2). Boston: Pearson Education.
- Oliver, C. (2022). Mock Meat, Masculinity, and Redemption Narratives: Vegan Men's Negotiations and Performances of Gender and Eating. *Gender, Place & Culture*, 29(1), 62–79. <https://doi.org/10.1080/14742837.2021.1989293>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluations Methods*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Plumwood, V. (2017). *Feminizm ve Doğaya Hükmetmek*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Rothgerber, H. (2012). Real Men Don't Eat (Vegetable) Quiche: Masculinity and the Justification of Meat Consumption. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(4), 1-13.
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism: A blossoming Field of Study. *Appetite*, 58(1), 141-150.
- Saldana, J. (2015). *The Coding Manual for Qualitative Researchers* (3. Baskı). Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Sancar, S. (2013). *Erkeklik: İmkânsız İktidar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Sığın, A. (2025). Kapsayıcı Erkeklik: Erkekliklerin Anlaşılmasında Dönüşen Kültürel Anlamlar, Söylemler, Tutumlar ve Teorinin Türk Kültürü Açısından İncelenmesi. *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 8(1), 45–70. <https://doi.org/10.33708/ktc.1604073>.
- Swartz, D. (1997). *Culture and Power: The Sociology of Pierre Bourdieu*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Sweetman, P. (2003). Twenty-first century dis-ease? Habitual reflexivity or the reflexive habitus. *The Sociological Review*, 51(4), 528–549. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2003.00434.x>
- Topal, B.S. (2022). Sosyal Temsilde Yarım Erkeklik: Et Yemeyen Erkeklerin Toplumsal Durumu. *Strata İlişkisel Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 157-176.
- Twine, R. (2014). Vegan Killjoys at the Table—Contesting Happiness and Negotiating Relationships with Food Practices. *Societies*, 4(4), 623-639. <https://doi.org/10.3390/soc4040623>
- Ulu, A. (2025). *Sosyolojik Bağlamda Veganlık ve Vejetaryenlik: Nitel bir araştırma* (Tez No: 926086). [Doktora tezi, Akdeniz Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.