



TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**KADIN ÜREME SAĞLIĞININ MEDİKALİZASYONU
KAPSAMINDA PREMENSTRÜEL SENDROM: NİTELİKSEL BİR
ARAŞTIRMA**

ARZU AYÇİÇEK
YÜKSEK LİSANS TEZİ

SOSYOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Prof. Dr. İnci User

İSTANBUL- 2026



TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR
ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**KADIN ÜREME SAĞLIĞININ MEDİKALİZASYONU
KAPSAMINDA PREMENSTRÜEL SENDROM: NİTELİKSEL
BİR ARAŞTIRMA**

ARZU AYÇİÇEK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SOSYOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN

Prof. Dr. İnci User

İSTANBUL-2026

BEYAN

Bu tez çalışmasının tümüyle tarafıma ait olduğunu, planlamasından yürütülmesi, analizi ve yazım süreçlerinin tamamında bilimsel ve etik ilkelere uygun davrandığımı beyan ederim. Bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilemeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, çalışma sürecinde herhangi bir patent ve telif haklarını ihlal etmediğimi taahhüt ederim.

14.01.2026

Arzu Ayçiçek

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışması Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi (ABAPKO) tarafından yüksek lisans tez çalışmaları kapsamında SYL-2024-2240 numaralı projeyle desteklenmiştir. Tez çalışmamı değerlendiren ve bana fon desteği sağlayan değerli bilim kuruluna ve ABAPKO'ya teşekkür ederim.

Hem akademik hem kişisel anlamda bana yol gösteren, anlayışı ve içtenliğiyle her aşamada güç veren çok kıymetli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. İnci User'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisi, tezin her bölümünü satır satır okuyarak büyük bir özenle sunduğu geri bildirimlerle bu çalışmanın oluşmasına önemli katkılar sağlamıştır. Bilimsel titizliği, öğrenme aşkı ve etik tutumuyla benim için daima bir rol model olmuş, zorlandığım anlarda gösterdiği destekle bu süreci çok daha anlamlı kılmıştır. Kendisine derin bir minnet duyarım.

Araştırmanın merkezini oluşturan sevgili katılımcılarıma ayrıca teşekkür etmek isterim. Zaman ayırarak deneyimlerini benimle paylaşmaları, kişisel hikayelerini açıklıkla aktarmaları ve raporun son haline dair değerli geri bildirimleri tezin en kıymetli katkılarını oluşturmuştur. Bu çalışmanın en büyük emeği onların sesidir, her birine gönülden minnettarım.

Elde ettiğim tüm başarılarımda emekleri çok büyük olan sevgili anne ve babama teşekkürü borç bilirim. Her zaman olduğu gibi koşulsuz destekleriyle yanımda oldular. Ayrıca motivasyonum olmadığında beni yazmaya teşvik eden, en yakın destekçim, kardeşim ve ev arkadaşım Ahmet Ayçiçek'e de teşekkür ederim.

Ve elbette tüm sürecin en güzel eşlikçilerinden biri olan oyun arkadaşım ve sevgili kızım Lokum'a... Tezimin neredeyse her aşamasında yanımdaydı; kimi zaman bilgisayar ekranına bakarak, kimi zaman klavyenin üzerine uzanarak, kimi zaman da dağınık notlarımın arasında kendine yer bularak bana eşlik etti. Çalışmanın en yoğun ve yorucu dönemlerinde bile yüzüme gülümseme konduran bu küçük dostun sevgisi, bu tezin ilham kaynağıdır.



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR.....	xi
ÖZET.....	1
ABSTRACT	2
GİRİŞ	3

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1. Premenstrüel Sendromun Tanımı ve Tarihsel Arka Planı.....	7
2. Premenstrüel Deneyimlerin Medikalizasyonu.....	11
3. Premenstrüel Dönemin Toplumsal ve İlişkisel Bağlamı	15
3.1. Toplumsal cinsiyet normları ve duyguların patolojikleştirilmesi	15
3.2. Özdenetim	18
3.3. İlişkisel dinamikler ve partner desteği.....	20
4. Menstruasyon ve Tabu	22

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. Medikalizasyon.....	25
2. Tıbbi Söylem	26
3. Premenstrüel Sendrom	28
4. Makbul Kadınlık.....	29
5. Menstruasyonun Damgalanması.....	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma soruları	33
3.2. Araştırma Deseni	33
3.3. Çalışma Grubu.....	34
3.4. Veri Oluşturma Tekniği ve Aracı	37
3.5. Verilerin Analizi	40
3.6. Nitelik ve Etik	42

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE TARTIŞMA

1. Adet Deneyimleri	47
1.1. Adet döngüsüne dair deneyimler	48
1.2. Kadın olmayı adet deneyimi üzerinden sorgulamak.	59
1.3. Adetin olumlu yönleri.	61
1.4. İlk adet deneyimi.	64
1.5. Erkekler adet olsaydı.	77
2. Premenstrüel Deneyimler	81

2.1. Premenstrüel dönemdeki fiziksel değişimler.....	81
2.2. Premenstrüel dönemdeki duygusal değişiklikler	86
2.3. En rahatsız edici PMS belirtisi	100
2.4. Premenstrüel dönemdeki belirtilerin şiddeti ve yoğunluğu.....	102
2.5. Kadınların yaşadıkları değişikliklerle ilgili düşünce ve duyguları.	105
3. Sosyal Etkileşim ve İlişkiler.....	113
3.1. İş yaşamında yaşanan zorluklar	113
3.2. Partnerle ilişki.....	123
3.3. Yakın çevre ile ilişkiler	134
4. Yardım ve Başa Çıkma Stratejileri.....	140
4.1. Kadınların belirtilerle baş etme stratejileri.	140
4.2. İşyerinden izin beklentisi: “Dünya genelinde o gün bütün kadınlar izinli olacak”	148
4.3. Tıbbi ve profesyonel yardım arayışı.....	151
4.4. Katılımcılar adet esnası ve öncesi dönemler için nasıl bir dünya hayal ederlerdi?	155
5. Tıbbi İnşa ve Farkındalık.....	159
5.1. Bu doğal bir süreç: “Yani böyle bir sendrom gibi değil de işte hayatının akışı gibi”	159
5.2. Hormonlar: “Bu kadar fiziksel belirtiliyle de giden bir şeyin tıbbi bir yanı olmalı gibi...”.....	162
5.3. PMS kavramının bilinirliği: “Adet olacağım diyordum ben.”	166
5.4. Medya ve PMS	170
6. Menstruasyon ve Tabu	176
6.1. Gizlilik ve saklama pratikleri.	176
6.2. Adetin sessizliği: “Ayıp bir şeymiş gibi”	186
6.3. Adete ilişkin halk inanışları ve dinsel anlamlandırmalar.....	190

BEŞİNCİ

BÖLÜM

SONUÇ.....	202
KAYNAKÇA	213
EKLER.....	227
Ek A: Etik Kurul Onayı.....	227
Ek B: Aydınlatılmış Onam Formu	229
EK C: Mülakat Rehber Formundaki Değişiklikler	230
Ek D: İlk Mülakat Rehber Formu.....	238
Ek E: Son Mülakat Rehber Formu	242
Ek F: Sosyo-Demografik Bilgi Formu	247
Ek G: Kod Listesi	248
Ek H: “Başarılı” Geçen Bir Görüşmeye Dair Araştırmacının Notları.....	255
Ek I: “Başarısız” Geçen Bir Görüşmeye Dair Araştırmacının Notları	258
Ek İ: Örnek Transkripsiyon	261

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Sosyo-demografik Bilgiler

Tablo 2: Kod listesi



KISALTMALAR

PMS: Premenstrüel Sendrom

PMDD: Premenstrüel Disforik Bozukluk

APA: Amerikan Psikiyati Birliği

DSM: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı



ÖZET

Bu araştırma, premenstrüel sendromun (PMS) tıbbi söylemle nasıl inşa edildiğini ve kadınları nasıl etkilediğini anlamayı amaçlamıştır. Niteliksel, betimleyici ve kesitsel olarak tasarlanan araştırmada adet öncesi dönemde değişiklik yaşadığını belirten 19 kadınla görüşülmüştür. Bulgular, döngü boyunca yaşanan değişikliklerin salt fizyolojik süreçlerle açıklanamayacağını, bunların sosyokültürel bağlam içinde anlamlandırılarak tıbbi söylemle yeniden inşa edildiğini göstermiştir. Katılımcıların fiziksel belirtilerin yanı sıra öfke, tahammülsüzlük ve gerginlik yaşadıkları; bu değişikliklerin partnerler başta olmak üzere tüm yakın ilişkilerinde sorunlara neden olduğu; çalışma yaşamında ise tepkilerin kontrol edilmeye çalışıldığı görülmüştür. Kadınların adet döngüsüne atıfta bulunarak sosyal ilişkilerden uzaklaşma, kendileriyle ilgilenebilme ve bastırılmış tepkilerini ifade edebilme zemini bulabildikleri de görülmektedir. Ancak bu durumun adet dönemi fizyolojisine bağlanması yaşanan sorunların sosyal yönlerini görünmez kılmakta, kadınlar fizyolojik yapıları gereği irrasyonel davranan öznel olarak temsil edilmektedir. Ayrıca, PMS kavramıyla tanışmak deneyimi dönüştürmekte, daha önce adet in habercisi olarak yorumlanan değişiklikler PMS'e atfen anormal olarak görülmektedir. Adet olgusu bir tabu olarak deneyimlenmekte; bu durum, duygusal değişikliklerin de dile getiril(e)memesi anlamına gelmektedir. Dolayısıyla çalışma, kadınların döngü boyunca yaşadıkları değişikliklerin patolojik görülmesini ve bu patoloji algısının patriyarkayla ilişkisini sorgulamayı önermektedir.

Anahtar Sözcükler: Kadınlık, Medikalizasyon, Premenstrüel Sendrom, Tıbbi Söylem, Toplumsal Cinsiyet Normları

ABSTRACT

This study examines how premenstrual syndrome (PMS) is constructed through medical discourse and how this construction shapes women's experiences. Designed as a qualitative, descriptive, and cross-sectional study, the research is based on interviews with 19 women who reported changes during the premenstrual period. The findings suggest that the changes experienced throughout the menstrual cycle cannot be explained solely by physiological processes; rather, they are interpreted within a sociocultural context and reconstructed through medical discourse. Participants reported physical symptoms as well as anger, irritability, and tension. These changes were found to create difficulties in close relationships, particularly with partners, while in working life women tended to control their reactions. Referring to the menstrual cycle also enabled women to distance themselves from social interactions, create space for self-care, and express suppressed reactions. However, explaining these experiences primarily through menstrual physiology obscures their social dimensions and represents women as irrational subjects due to their biological characteristics. Furthermore, becoming familiar with the concept of PMS transforms women's experiences, as changes previously interpreted as natural signs of menstruation are redefined as abnormal. Menstruation is experienced as a taboo, which contributes to the silencing of emotional changes. Accordingly, this study questions the pathologization of menstrual-cycle-related changes and examines its relationship with patriarchy.

Keywords: Gender Norms, Femininity, Medicalization, Medical Discourse, Premenstrual Syndrome

GİRİŞ

Bu araştırma, premenstrüel sendromun tıbbi söylemle nasıl inşa edildiğini ve bu inşanın kadın deneyimlerini nasıl şekillendirdiğini anlamayı amaçlamıştır. Premenstrüel sendrom, adet döngüsünün luteal fazında- yumurtlamadan sonraki yaklaşık iki haftalık dönemde- ortaya çıkan ve çoğunlukla adet kanamasının başlamasıyla birlikte azalan ya da ortadan kalkan fiziksel, duygusal ve davranışsal değişiklikleri tanımlamak için kullanılan bir kavramdır (O'Brien vd., 2011). Bu belirtilerin genellikle adet kanamasından yaklaşık 7 ila 10 gün öncesinde başladığı ve kanamayla birlikte hafifleyerek kaybolduğu belirtilmektedir. Bu dönemde kadınlar karın şişkinliği, meme hassasiyeti, baş ağrısı ve yorgunluk gibi fiziksel belirtilerin yanı sıra; öfke, gerginlik, tahammülsüz hissetme, ani duygu değişiklikleriyle birlikte duygusallık ve alınganlık gibi duygusal belirtiler de yaşayabilmektedirler (Chrisler vd., 2014). Bu bağlamda yaş ortalaması 26 olan 19-31 yaş arası, lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip 19 kadınla yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler yürütülmüştür. Araştırma adet döngüsüne eşlik eden fiziksel ve duygusal değişikliklerin salt fizyolojik süreçlere indirgenerek ele alınmasını eleştirmekte, bu deneyimlerin toplumsal cinsiyet normları, kültürel anlamlar ve tıbbi söylemle etkileşim içinde inşa edildiğini savunmaktadır.

Araştırma bulguları adet döngüsü boyunca yaşanan fiziksel ve duygusal değişikliklerin bir yandan her kadının başına gelen durumlar olarak tanımlanırken, diğer yandan çoğu zaman anormal, sorunlu ya da kontrol edilmesi mümkün olmayan süreçler olarak anlamlandırıldıklarını göstermiştir. Adet öncesi dönemde yaşanan huzursuzluk, gerginlik, öfke, tahammülsüzlük ya da duygusal hassasiyet gibi

değişikliklerin kadınlar tarafından sıklıkla sorunlu olarak görüldükleri, bu dönemde tepkilerin farklılaştığı, kadınların kendilerinden farklı biri gibi davrandıklarını dile getirdikleri anlaşılmıştır.

Ayrıca söz konusu araştırmadaki katılımcı kadınlar için adet hala belirli tabularla çevrili olduğu görülmüştür. Adet görmek, açıkça konuşulmayan, gizlenmesi, bastırılması ve mümkün olduğunca görünmez kılınması gereken bir süreç olarak deneyimlenmektedir. Bu sessizlik, hem adet gören bedenin gizlenmesi gerektiği hem de duygusal değişikliklerin dile getiril(e)memesi anlamına gelmektedir. Kadınlar belki de bu sessizlik ve gizlilik nedeniyle, adet öncesi dönemde yaşadıkları duygusal zorlanmaları çoğu zaman kadın arkadaşlarıyla bile paylaş(a)mamaktadırlar. Bu dönemin tıbbi bir sorun olarak görülmesi kadınlar tarafından sıklıkla eleştirilirken, eş zamanlı olarak duygulardaki ve davranışlardaki değişiklikler anormal, patolojik ve kontrol edilemez olarak da anlamlandırılmaktadır. Bu durum adet öncesi döneme ilişkin deneyimlerin tıbbi söylemle ve toplumsal cinsiyet normlarıyla kurduğu karmaşık ilişkiyi görünür kılmaktadır. Premenstrüel sendrom, adet öncesi dönemde yaşanan fiziksel ve duygusal değişiklikleri tanımlamak için kullanılan yaygın bir kavram olmakla birlikte, araştırmada bu kavramın gündelik hayatta nasıl anlamlandırıldığı ve deneyimlere nasıl yön verdiğinin çoğu zaman göz ardı edildiği eleştirilmektedir.

Adet öncesi dönemde yaşanan duygusal değişikliklerin hangi norma göre sorunlu ve anormal olarak tanımlandığı ise tartışılması gereken önemli bir konudur. Özellikle bu dönemde sergilenen öfkenin olumsuz görülmesi, toplumun kadınlardan her zaman sakin, uyumlu, nazik ve fedakar davranmasını beklemesiyle yakından

ilişkilidir. Bu beklentilerin, iş yaşamında, sosyal ve romantik ilişkilerde ve aile içi rollerde farklı şekillerde yeniden üretildiği görülmektedir. Premenstrüel dönemde ortaya çıkan ve adet dönemi boyunca devam eden öfke, tahammülsüzlük ya da huzursuzluk gibi duygular, bu normatif çerçeveye örtüşmediğinde patolojikleştirilmekte ve bu olumsuz değişikliklerin kaynağı çoğunlukla hormonlarla açıklanarak kadın bedeni sorunlu addedilmektedir.

PMS, kadınlara yaşadıkları deneyimleri anlamlandırma imkanı sunmakta, kendilerine zaman ayırma, bu dönemi geçici olarak tatil ilan edebilme ve “normal” zamanlarda sessiz kaldıkları konularla ilgili tepkilerini dile getirebilme alanı açmaktadır. Kadınların birçoğunun öfke ve gerginlik nedeniyle ilişkilerinde yaşadıkları sorunları adet olacaklarına ya da adet olduklarına atıfla gerekçelendirdikleri, böylece “öyle davranan ben değil, hormonlarımdı” şeklinde bir açıklamaya başvurabildikleri görülmektedir. Ancak verilen tepkilerin ardından sıklıkla pişmanlık duyulması, kadınların bir yandan öfkeyi ifade edebilme, diğer yandan ideal kadın imgesine uyum sağlama arasında gidip gelen ikircikli bir deneyim yaşadıklarını göstermektedir.

Çalışmada adet öncesi ve adet sırasında yaşanan değişikliklerin kadınların gündelik yaşamında nasıl anlamlandırıldığı eleştirel bir perspektifle ele alınmaktadır. Bu bağlamda öncelikle kadınların adet döngüsüne ilişkin deneyimleri, döngünün nasıl takip edildiği, hangi fiziksel ve duygusal değişikliklerin normal ya da sorunlu olarak değerlendirildiği incelenmektedir. Ardından adet öncesi ve adet esnasında yaşanan duygusal değişikliklerin sosyal ve romantik ilişkiler, çalışma yaşamı, aile içi roller bağlamında nasıl karşılık bulduğu ve kadınların yaşadıkları belirtilerle nasıl baş

etmeye çalıştıkları üzerinde durulmuştur. Çalışmada ayrıca PMS kavramının katılımcıların deneyimlerinde nasıl anlamlandırıldığı ve bu kavramla birlikte yaşanan deneyimlerin tıbbi açıklamalarla nasıl çerçevelendiği incelenmiştir. Bunun yanı sıra adet dönemine eşlik eden sessizlik ve gizlilik ele alınarak, adetın bir tabu olarak varlığını sürdürmesinin hem kadının adet gören bedenini gizlemeye çalışması hem de duygularını konuşabilecek bir alan bulamamasıyla ilişkisi tartışmaya açılmaktadır. Dolayısıyla araştırmanın temel önerisi, kadınların adet döngüsü boyunca yaşadıkları değişikliklerin patolojikleştirilmeden ve sorunsallaştırılmadan konuşulması, kadın deneyimlerinin hangi söylemler aracılığıyla anormal sayıldığı ve bu söylemlerin patriyarka ile ilişkisinin anlaşılması gerektiğidir.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1. Premenstrüel Sendromun Tanımı ve Tarihsel Arka Planı

Kadınlarda yaygın bir sağlık sorunu olduğu varsayılan premenstrüel sendrom, fizyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin rol oynadığı bir durumdur. Literatürde PMS, adet döngüsünün luteal fazında- yumurtlamadan sonraki yaklaşık iki haftalık dönemde- ortaya çıkan ve genellikle kanamanın başlamasıyla birlikte azalan fiziksel, duygusal ve davranışsal değişiklikleri tanımlamak için kullanılan bir kavramdır (O'Brien vd., 2011). Bu durumu karakterize ettiği kabul edilen başlıca belirtiler arasında şişkinlik, göğüslerde hassasiyet, baş ağrısı gibi fiziksel semptomlarla aniden üzüntülü ya da ağlamaklı hissetme, öfke, gerginlik gibi belirgin duygusal değişiklikler bulunmaktadır. Ayrıca kadınların depresif hissetme, konsantrasyon güçlüğü yaşama, yorgunluk, aşırı uyku hali ya da uykusuzluk gibi problemler de yaşadıkları aktarılmaktadır. Tüm bu belirtilerin menstruasyon başlamadan yedi ila on gün öncesinde meydana geldiği ve genellikle kanamanın başlamasından birkaç gün sonra kaybolduğu düşünülmekte, ancak sendromun herkes tarafından kabul edilmiş bir tanımı bulunmamaktadır (Figert,2005).

Premenstrüel sendromun etiyolojisi çoğunlukla fizyolojik nedenlere dayandırılmakta, özellikle hormon dalgalanmalarının belirtilerin ortaya çıkışında etkili olduğu ileri sürülmektedir. Adet döngüsü boyunca östrojen ve progesteron hormonları döngünün farklı evrelerine bağlı olarak alçalıp yükselmektedirler. Menstruasyon sırasında her iki hormonun düzeyi düşüktür. Kanamanın ardından başlayan foliküler

fazda östrojen düzeyi giderek artar ve ovülasyon (yumurtlama) sırasında en yüksek seviyesine ulaşır. Yumurtlama dönemini izleyen luteal fazda önce progesteron seviyesi belirgin bir şekilde yükselir, adet kanamasına yaklaşıldıkça da düşer. Premenstrüel döneme atfedilen birçok fiziksel ve duygusal değişikliğin her iki hormonun düşüşüyle bağlantılı olduğu ileri sürülür (O'Brien vd., 2011). Ancak bu açıklamaların tek başına yeterli olup olmadığı uzun süredir tartışma konusudur. PMS'nin tıbbi ve popüler kültürde nasıl ele alındığı sendromun tarihsel gelişimiyle yakından ilgilidir.

Premenstrüel sendrom, 1930'lu yıllardan itibaren tıbbi ve akademik literatürde ele alınmaya başlanmış, özellikle 1980'lere gelindiğinde yoğun tartışmaların odağı haline gelmiştir. Bu tartışmaların merkezinde, kadınların adet döngüsünün belirli bir bölümünde —çoğunlukla ayın yaklaşık dörtte birine karşılık gelen premenstrüel dönemde— “normal” kabul edilen davranış örüntülerinden saptıkları varsayımı yer almaktadır. Bazı çalışmalarda bu dönemde yaşanan duygusal değişikliklerin, kimi kadınlarda yoğun asabiyet, kontrol kaybı ve hatta şiddet içeren davranışlarla ilişkilendirildiği görülmüştür (Figert, 2005).

Amerikalı jinekolog Dr. Robert Frank, kadınların adet öncesi yaşadığı değişiklikleri ilk defa 1931 yılında ele aldığı makalede tartışmıştır. Frank, bu değişikliklerin kadınların hormonal dengesizliklerinden kaynaklandığını öne sürerek “premenstrüel gerginlik” tanımını modern tıp literatürüne kazandırmıştır (Frank, 1931). Frank'ın yaklaşımı, adet öncesi deneyimleri fizyolojik bir bozukluk çerçevesinde ele alarak bu dönemin tıbbi müdahale gerektiren bir sorun olarak görülmesine zemin hazırlamıştır (Chrisler ve Caplan, 2002).

“Premenstrüel sendrom” kavramı ise 1950’li yıllarda İngiliz doktor Katharina Dalton tarafından literatüre kazandırılmıştır. Dalton, PMS’yi ağırlıklı olarak progesteron eksikliği üzerinden açıklamış, bu çerçevede hormon temelli tedavilerin semptomların hafifletilmesinde etkili olabileceğini ileri sürmüştür (Chrisler, 2002). Bu dönemde premenstrüel sendromun nedenlerine ve tedavisine ilişkin yaklaşımlar ülkeden ülkeye farklılık göstermiştir. İngiltere’de Katharina Dalton’un öncülüğünde PMS, temel olarak progesteron eksikliği üzerinden açıklanmış ve tedavi, eksik olduğu varsayılan hormonun yerine konmasına odaklanmıştır. Amerika Birleşik Devletleri’nde PMS, daha çok hormonlar arasındaki dengesizlik ve buna eşlik eden vücutta su tutulması ile ilişkilendirilmiştir. Fransa’da ise PMS, östrojen fazlalığı üzerinden ele alınmış ve östrojeni baskılamaya yönelik tedaviler denenmiş, ancak bu yaklaşımlar yan etkileri nedeniyle zamanla terk edilmiştir (Chrisler, 2002; Knaapen ve Weisz, 2008).

1970’li yıllara gelindiğinde PMS’nin tıbbi literatürde ele alınışı daha karmaşık bir hale gelmiştir. Bu karmaşıklığın temelinde, adet öncesi dönemde yaşanan değişikliklerin olağan yaşam deneyimleri olmaktan çıkarılarak tanı gerektiren bir sorun alanı olarak ele alınmaya başlanması yer almaktadır. Bu süreçte “normal” ve “anormal” olanın sınırları yeniden çizilmiş; kadınların fizyolojik döngüleri çoğu zaman sorunlu ve düzenlenmesi gereken bir alan olarak tanımlanarak hormon tedavileri ve psikoterapi gibi farklı müdahalelere başvurulmuştur (Taylor, 2006). Ayrıca PMS’nin tanımlanması ve sınıflandırılmasına ilişkin zorluklar gündeme gelmiştir. Bu bağlamda önemli bir tartışma konusu; 300’den fazla somatik, psikolojik ve davranışsal özelliğin semptom olarak tanımlanmasıdır. Tartışmanın odak noktası,

premenstrüel sendromla ilişkilendirilen belirtilerin geniş bir yelpazede yer alması ve her kadının kendi olağan ve “normal” deneyimlerini tanı kategorisiyle rahatlıkla özdeşleştirebilmesidir. Bu durum kadınların kendilerini kolaylıkla “anormal” olarak konumlandırmalarına neden olmaktadır (Knaapen ve Weisz, 2008). Her bireyin bu kalıba uydurulması, kadınların ayın büyük bölümünde delirmiş gibi davranan, hormonlarının kontrolü altında varlıklar olarak resmedilmesine de yol açmaktadır. Böylece kadınlar hem strese neden olan asıl problemlerden muzdarip olmakta hem de tanı alarak etiketlenme durumuyla mücadele etmek zorunda kalmaktadırlar (Chrisler, 2002).

1980'li yıllarda PMS, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından ciddi bir psikiyatrik çerçeve içinde ele alınmış ve 1980 yılında yayımlanan DSM-III'te¹ “geçici luteal evre duygu durum bozukluğu” adı altında bir psikiyatrik kategori adayı olarak sınıflandırılmıştır. PMS'nin daha ağır bir formu olarak tanımlanan “premenstrüel disforik bozukluk (PMDD)” ise 1994 yılında DSM-IV'te yine resmi tanı niteliği kazanmadan daha fazla araştırılması gereken bozukluklar arasında sınıflandırılmıştır. PMDD'nin resmi bir psikiyatrik tanı kategorisi haline gelmesi ise ilk kez DSM-V ile

¹ DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan ve ruhsal bozuklukların tanı ölçütlerini standartlaştırmayı amaçlayan bir sınıflandırma sistemidir. DSM'nin farklı versiyonları psikiyatrik bilgi birikimindeki değişimler, yeni araştırma bulguları, eleştiriler ve tanısallık kategorilerin yeniden değerlendirilmesi doğrultusunda güncellenmektedir. Her yeni sürüm önceki sınıflandırmaları gözden geçirerek tanımları ve tanı ölçütlerini revize etmektedir. Şu anda cari olan versiyon DSM-V- TR'dir (2022). Revizyonlar nedeniyle DSM'nin tarihsel gelişimi ruhsal bozuklukların tanımlanma biçimlerini ve tıbbileştirilmelerini anlamak açısından önemlidir.

gerçekleşmiş ve depresif bozukluklar arasında dahil edilmiştir (Winslow vd., 2023). Bu sınıflandırmalar, PMS'nin psikiyatrik bir sorun alanı olarak ele alınmasını kurumsal düzeyde güçlendirmiş ve müdahale biçimlerinin de bu doğrultuda şekillenmesine yol açmıştır. Özellikle antidepresanlar başta olmak üzere farmakolojik tedaviler, PMS ve PMDD için temel müdahale seçenekleri olarak öne çıkmış, adet döngüsüne eşlik eden deneyimlerin giderek daha fazla psikiyatrik tedavi alanı içinde ele alınmasına neden olmuştur (Knaapen ve Weisz, 2008).

2. Premenstrüel Deneyimlerin Medikalizasyonu

Medikalizasyon, gündelik yaşamda meydana gelen olağan deneyimlerin hastalık olarak tanımlanması ve böylece tıbbi bir problem haline gelmesi olarak açıklanmaktadır (Conrad, 1992). Medikalizasyon aynı zamanda bu deneyimlerin nasıl isimlendirileceğini, hangi ölçütler üzerinden sınıflandırılacağını ve ne tür müdahalelerin gerekli olduğunu belirleyen bir anlamlandırma çerçevesini de içermektedir (Busfield, 2017; Conrad ve Barker, 2010). Medikalizasyon bu yönüyle kişisel deneyimlerin tıbbi bilgi aracılığıyla yeniden tanımlandığı, normal ve anormal arasındaki sınırların toplumsal olarak yeniden inşa edildiği bir süreçtir (Zola, 1986; Halfmann, 2012).

Bir durum ya da olay tıbbın merceği altına alınarak sorunsallaştırıldığında, tanı konulması, izlenmesi ve tedavi edilerek yönetilmesi gereken bir sorun alanı olarak yeniden ele alınmaktadır (Ballard ve Elston, 2005). Dolayısıyla bireylerin yaşadıkları deneyimlerin isimlendirilmesi ve ele alınış biçimiyle ilgili bir çerçeve sunulmaktadır. Bu durum, tıbbi bilginin sağlığın ve hastalığın tanımlanmasının yanı sıra gündelik

yaşam pratiklerinin ve bedenle kurulan ilişkinin düzenlenmesinde belirleyici bir rol üstlenmesine neden olmaktadır (Epstein ve Timmermans, 2021).

Medikalizasyon birçok alanda mümkün olmakla birlikte, kadın bedeni ve özellikle üreme sağlığı sıklıkla tıbbileştirilen alanların başında gelmektedir (Kukulu, vd., 2012, Ussher, 2010). Kadın bedeninin tarihsel olarak tıbbi söylem içinde ele alınışı; doğurganlık, hamilelik, menstruasyon ve menopoz gibi kadın üreme sağlığını ilgilendiren yaşam olaylarının sıklıkla riskli, sorunlu ya da müdahale gerektiren durumlar olarak çerçevelenmesine yol açmıştır (Sezgin, 2015). Bu süreçte kadınlara özgü fizyolojik döngüler yaşamın olağan deneyimleri olarak görülmekten ziyade düzenli olarak izlenmesi, ölçülmesi ve gerektiğinde düzeltilmesi gereken alanlar olarak tanımlanmıştır (Oinas,1998).

Kadın bedeninin tıbbileştirilmesi bağlamında doğurganlık ve doğumun medikal perspektifle ele alınışı da eleştirel literatürde önemli bir yer tutmaktadır (Brubaker ve Dillaway, 2009). Tıbbın erkek bedenini bir norm olarak kabul etmesi, kadın bedeninin bu normdan sapma gösteren, düzensiz ve öngörülemez bir beden olarak konumlandırılmasına neden olmaktadır (Cacchioni ve Tiefer, 2012). Bu yaklaşım, kadın bedenine özgü döngüsel değişikliklerin sorun, istikrarsızlık ya da bozukluk göstergesi olarak yorumlanmasını kolaylaştırmakta; kadın bedeninin tarihsel olarak tıbbi gözetim ve denetime daha açık hâle gelmesine zemin hazırlamaktadır (Plechner, 2000).

Metz ve Angel'ın (2004) kadın depresyonu söyleminin genişletilmesi ile SSRI grubu antidepresanların kullanımının artışı ele aldıkları çalışmaları, PMS'yi

doğrudan ele almamakla birlikte, kadınlara özgü yaşam döngülerinin —annelik, evlilik, menstruasyon, menopoz gibi— patolojikleştirilmesine vurgu yapmaktadır. Kadınların fizyolojik döngülerine ilişkin olağan ve doğal deneyimleri, toplumsal cinsiyete dayalı normlar çerçevesinde tıbbileştirilmekte ve birer hastalık kategorisi olarak tanımlanmaktadır (Metzl ve Angel, 2004).

Adet öncesi dönemdeki değişikliklerin medikalizasyonu, kadın bedeninin doğal fizyolojik süreçlerinin bir sorun olarak görülmesi ve patolojikleştirilmesi bağlamında önemli bir örnektir. Premenstrüel dönemde yaşanan fiziksel ve duygusal değişikliklerin evrensel ve sabit bir bozukluk kategorisi altında ele alınması, kadınların farklı yaşam koşulları, kültürel bağlamlar ve toplumsal roller içinde şekillenen deneyimlerinin homojen bir sorun alanı olarak değerlendirilmesine yol açmaktadır (Browne, 2015). Bu yaklaşım tıbbi müdahaleyi de kaçınılmaz bir çözüm yolu olarak öne çıkarmaktadır. Böylece kadınların kendi bedenlerine dair bilgi ve deneyimleri ikincilleşmekte, buna karşılık tıbbi otoritenin beden üzerindeki belirleyiciliği güçlenmektedir (Oinas, 1998).

Öte yandan medikalizasyon tıbbi otoritelerin belirlediği bir süreç olmasının yanı sıra ilaç endüstrisi, tüketicilerin davranışları gibi farklı etkenlerin de önemli rol oynadığı karmaşık bir süreçtir (Busfield, 2017; Conrad, 2023). Bu dinamik PMS örneğinde de görülmektedir. PMS, ilaç endüstrisi tarafından hormon tedavileri ve medikal ürünlerle ilişkilendirilerek müdahale gerektiren bir durum şeklinde sunulmaktadır (Figert, 2005). Ayrıca kadınlar da yaygın söylemin sunduğu çerçevede içinde kendilerini “anormal” olarak değerlendirmekte, PMS’yi benimseyerek

medikalizasyonun etkileşimsel biçimde yeniden üretilmesine katkıda bulunmaktadır.

Cosgrove ve Riddle'ın (2003) çalışması, kadınların öfke, tahammülsüzlük ve gerginlik gibi duygularını adet dönemine bağlayarak kısa süreli bir ifade alanı kazanabildiklerini ve PMS'nin de böylece bir mazeret ya da gerekçe olarak meşrulaştırıldığını dile getirmektedir. Böylece kadınlar kabul edilebilir kadınlık özelliklerine uymayan bir yönde davrandıklarında sorumluluğu kısmen adet dönemiyle bağdaştırabilmektedirler. Ancak bu durum adet öncesi dönemin kadınların kontrol edemediği bir dönem olarak temsil edilmesini de pekiştirmekte, kadın bedenine yönelik uzman otoritesi ve dışsal denetimi de mümkün kılmaktadır (King ve Ussher, 2013). Tıbbi otoritenin referans olarak ele alınmasını eleştirdiği çalışmasında Oinas (1998), kadınların döngülerini tıbbın belirlediği standart ölçütlerle karşılaştırdıklarını ve normal olup olmadıklarını anlamaya çalıştıklarını aktarmaktadır. Döngünün bu şekilde standartlaştırılması, premenstrüel dönemdeki fiziksel ve duygusal değişikliklerin patolojik olarak algılanmasını da kolaylaştırmakta; kadın bedeninin durağan, öngörülebilir ve denetlenebilir olması gerektiği yönündeki beklentileri de güçlendirmektedir.

Halbuki PMS sanılanın aksine salt fizyolojik temelli değildir. Menstruasyon biyopsikososyal bir olgudur ve sosyokültürel bağlam da kadın deneyimlerini açıkça etkileyebilmektedir. Dolayısıyla her kadın menstruasyonu farklı şekilde yaşamaktadır (Chrisler, 2013). Menstruasyonun doğal bir yaşam olayı olarak görüldüğü kültürlerde, kadınlar bazı değişiklikler yaşasalar bile bu değişiklikleri PMS ile ilişkilendirmemektedirler. Dolayısıyla PMS'ye atfedilen olumsuz anlamlar, bu

değişikliklerin kültürel bağlam içinde yorumlanmış biçimini de beslemektedir (Browne, 2015).

3. Premenstrüel Dönemin Toplumsal ve İlişkisel Bağlamı

3.1. Toplumsal cinsiyet normları ve duyguların patolojikleştirilmesi.

Toplumsal cinsiyet normları, kadın bedeninin nasıl algılanacağını belirledikleri gibi kadınların duyguları üzerinde de sınırlar çizmektedir. Kadınlardan hem belirli davranış şekillerini sergilemeleri hem de belirli duyguları uygun ve kontrollü bir şekilde yaşamaları ve ifade etmeleri beklenmektedir (Chrisler ve Caplan, 2002; Ussher, 2022). Böylece sakinlik, uyumluluk, şefkat ve anlayış gibi duygular kabul edilebilir ve makul görülürken; öfke, huzursuzluk, tahammülsüzlük ve duygusal taşkınlıklar uygunsuz ve sorunlu addedilmektedirler.

Conrad ve Barker'ın (2010) öne sürdüğü üzere, hastalık kategorileri toplumsal değerler, kültürel kabuller ve güç ilişkileriyle birlikte inşa edilmektedir. Bu bağlamda PMS ile ilişkilendirilen öfke, gerginlik, huzursuzluk ve üzüntü gibi duygusal tepkilerin birer hastalık kategorisi altında tanımlanması, kadınlara atfedilen normatif duygularla doğrudan ilişkilidir (Chrisler, 2002; Ussher, 2010). Böylece toplumsal olarak rahatsız edici bulunan duygular bireysel bir bozuklukmuş gibi ele alınmakta, kadınların yaşadıkları deneyimler patolojik sorunlar olarak anlamlandırılmaktadır (Busfield, 2017).

Toplumsal beklentiler doğrultusunda kadınlardan başkalarının ihtiyaçlarını merkeze koymaları, uyumlu, sakin, anlayışlı ve duygusal olarak dengeli bireyler olmaları istenmektedir. Bu beklentiler kadınların kendi duygusal ihtiyaçlarını geri

plana atmalarını ve duygularını sürekli olarak denetlemelerini gerektiren bir öz-disiplin pratiğini beraberinde getirmektedir (Ussher, 2004). Dolayısıyla öz-denetim, kadınların gündelik yaşamlarında iyi kadın olarak konumlanabilmelerinin ön koşulu haline gelmektedir. Premenstrüel dönemde ortaya çıkan ve olumsuz görülen duygusal değişiklikler ise bu öz denetimi zorlaştırmaktadır. Söz konusu değişiklikler böylece uygunsuz, abartılı ya da sorunlu olarak değerlendirilmekte ve PMS kavramsallaştırmasıyla problemleştirilmektedir (Chrisler ve Caplan, 2002). Bu sorunsallaştırma ise çoğu zaman ilişkisel bir bağlamla anlam kazanabilmektedir. Ussher'in (2003) çalışması, kadınların premenstrüel dönemde yaşadıkları duygusal ve fiziksel değişiklikleri çoğunlukla ancak bu durum başkalarını—özellikle partnerlerini, çocuklarını ya da çalışma yaşamlarını—olumsuz yönde etkilediğinde sorun olarak adlandırdıklarını göstermesi açısından önemlidir. Buna karşılık aynı değişiklikler sadece kadının kendisini etkilediğinde çoğu zaman yaşamın olağan bir parçası olarak kabul edilmektedirler (Lee, 2002).

Kadınların öfkesinin özellikle olumsuz olarak değerlendirilmesi, bu duygunun toplumsal olarak biçilen bakım veren ve destekleyici rolleriyle çelişmesinden kaynaklanmaktadır. Pugliesi (1992), kadınların ev içi emek ve bakım sorumluluklarını aksatan ya da bu sorumlulukların yerine getirilmesini zorlaştıran her türlü duygusal dalgalanmanın anormalleştirildiğini vurgulamaktadır. Diğer taraftan öfke, kadınların aşırı sorumluluk yüküne, duygusal emeğe ve sürekli başkalarını düşünme zorunluluğuna verdikleri bir tepkidir (Özkan ve Koç, 2020). Ancak bu tepki toplumsal cinsiyet normlarına bağlı eşitsiz rol dağılımının bir sonucu olarak değerlendirilmek

yerine bireysel bir sorun olarak ele alınmakta, böylece duygunun kendisi problemlili bir hale getirilmektedir (Busfield, 1988).

Kadınların gündelik yaşamın olağan bir parçası haline getirmeye mecbur edildikleri öz denetim ve bastırma mekanizmalarının (Ussher, 2004) premenstrüel dönemde sürdürülemez hale gelmesi, öfke ve üzüntü gibi duyguların daha görünür olmasına neden olmakta; bu görünürlük ise PMS aracılığıyla patolojik bir çerçevede yeniden anlamlandırılmaktadır (Chrisler vd., 2014). Bu nedenle premenstrüel dönemde ortaya çıkan ve kadınlıkla ilişkilendirilen duygusal beklentilerle örtüşmeyen duygu ve davranışlar, düzeltilmesi gereken sorunlar olarak yorumlanmaktadır (Chrisler ve Caplan, 2022).

Öte yandan, literatürde kadınların adet öncesi dönemi her zaman olumsuz bir süreç olarak deneyimlemediklerini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Söz konusu çalışmalar kadınların bu dönemi kendilerine vakit ayırabildikleri için olumlu değerlendirdiklerini göstermektedir (Fahs, 2020; King ve Ussher, 2013; Lee, 2002). Adet dönemi başlamadan önce hissedilen tüm değişiklikler kanamanın habercisi olarak yorumlanmakta, bu durum bedenin doğal ve sağlıklı bir şekilde işlediğinin işareti olduğu yönünde anlamlandırılarak olumlu görülmektedir. Kadınlar ayrıca “kirli kanın” vücutlarından atıldığını düşündüklerini ve bu sebeple yaşadıkları değişiklikleri olumlu gördüklerini dile getirmektedirler (Fahs, 2020; King ve Ussher, 2013; Lee, 2002). Ancak bu olumlu değerlendirmelerde dahi, kanamanın kamusal alanda yarattığı rahatsızlık ön plana çıkarılmakta, ağrı ve yorgunluk gibi olumsuzluklar da sıklıkla dile getirilmektedir.

3.2. Özdenetim.

Literatürde kadının adet döneminde yaşadığı değişikliklerin üzerinde herhangi bir kontrole sahip olmadığı görüşüne karşı çıkılmakta ve hormonlarının etkisiyle hareket eden bir varlık olarak konumlandırılması eleştirilmektedir. Eleştirilen bu bakış açısı, duygusal dalgalanmalarını kontrol edemeyen bir kadının kendi yaşamını da kontrol edemeyeceğini varsaymaktadır (Cosgrove ve Riddle; 2003; Chrisler ve Caplan, 2002; Chrisler vd., 2006; Ussher; 2004). Nitekim Pugliesi'nin (1992) belirttiği üzere, söz konusu yaklaşım kadınların özellikle gündelik yaşam pratiklerini ve kişilerarası ilişkilerini doğrudan etkilemekte, onları kontrolsüzlük üzerinden tanımlayan bir söylemin güçlenmesine zemin hazırlamaktadır.

Premenstrüel sendromun medya ve popüler kültürdeki temsilleri, kadınların bu dönemde nasıl algılandığını göstermesi açısından önemlidir. Chrisler (2011), kadın bedeninin ve özellikle menstruasyonun kültürel olarak nasıl damgalandığını tartışarak, PMS'nin kadınların kontrolsüz ve irrasyonel olduklarına dair toplumsal stereotipleri güçlendirdiğini vurgulamaktadır. Medya, PMS'yi çoğu zaman bir tehdit, kriz ya da mizah unsuru olarak sunmakta, kadınların fiziksel ve duygusal değişikliklerini patolojik bir çerçeve içine yerleştirmektedir. Bu durum kadınların da aynı zamanda bu etiketleri içselleştirmelerine yol açmaktadır (Chrisler, 2011; Pugliesi, 1992). Özellikle popüler dergilerde yer alan “Hormonlarıyla savaşıyan kadınlar”, “PMS evliliği mahveder mi” veya “Premenstrüel ızdırıp” gibi başlıklar PMS'yi gündelik hayatı tehdit eden bir durum olarak sunmakta ve kadınların bu dönemde ruhsal dengelerini kaybedeceği varsayımını yaygınlaştırmaktadır (Chrisler ve Caplan, 2002).

Kadınlar da bu dönemde duygularını kontrol etmekte zorlandıklarını, partnerlerine karşı daha tahammülsüz hissettiklerini ve ev içi sorumlulukları yerine getirmekte güçlük yaşadıklarını dile getirmektedirler. Kontrol teması, kadınların kendi deneyimlerini anlamlandırırken en sık başvurdukları kavramlardan biri olarak öne çıkmaktadır (Chrisler vd., 2014; Mooney-Somers vd., 2008, Perz ve Ussher, 2006). Chrisler ve Caplan'ın (2002) belirttiği gibi, modernleşme ve endüstrileşme süreçleri bireylerden kendi bedenleri ve yaşamları üzerinde sürekli bir kontrol sahibi olmalarını beklemektedir. Bu bağlamda her bireyin istikrarlı ve öngörülebilir davranışlar sergilemesi idealize edilmekte, kadınlardan da sıcak, dengeli ve ilişkisel olarak uyumlu bir tutumu sürekli devam ettirmeleri beklenmektedir. Günümüz toplumlarında disiplinin giderek içselleştirildiği ve normdan sapma durumunda bireylerin kendilerini denetleyip cezalandırdıkları bir özdenetim söz konusudur. Kadınlar da toplumun kendilerinden beklediği bakım verme, duygusal destek sağlama ve ilişkisel uyumu sürdürme gibi sorumlulukları yerine getiremediklerinde, bu durumu yapısal koşullar yerine kendi bedenlerinin bir sorunu olarak yorumlama eğilimindedirler (Ussher, 2004). Premenstrüel dönemde yaşanan değişiklikler bu özdenetimi daha da yoğunlaştırmakta; kadınlar, makbul kadınlık rollerine uy(a)madıklarında kendilerini patolojik bir durumda gibi hissetmekte ve benliklerinde bir anormallik olduğunu düşünmektedirler.

Bu noktada bazı çalışmalar, PMS'nin kadınlara hem toplumsal olarak onaylanmayan duyguları ifade etme imkanı tanıdığını hem de bu duyguları geçici ya da fizyolojik nedenlere bağlayarak iyi kadın normundan sapmamalarını sağladığını ortaya koymaktadır (Chrisler, 2008; Ussher ve Perz, 2013a). Kadınlar öfke,

huzursuzluk, sosyal olarak geri çekilme ya da bakım vermeyi reddetme gibi tepkilerini PMS'ye atfederek, hem bu tepkileri meşrulaştırabilmekte hem de olumsuz değerlendirilme riskinden kaçınabilmektedirler. Bu süreçte duygular kadının asıl benliğinden ziyade adet döngüsüne özgü bir geçici benliğe atfedilmekte, bu benlik kimi zaman PMS-benliği ya da canavar metaforuyla ifade edilmektedir (Chrisler, 2011; Ussher, 2002). Bu metafor, kadının adet öncesi dönemde adeta farklı bir kişiliğe büründüğü ve ilişkilerini sabote ettiği fikrine dayanmaktadır. PMDD tanısı alan kadınlar da adet öncesi dönemdeki davranışlarını ayrı bir benlik durumu olarak deneyimlediklerini aktarmakta, bu dönemi geçici, kontrol dışı ve kendilerine yabancı bir hal, adeta ikinci bir kişilik olarak tanımlamaktadırlar (Winslow vd., 2023).

Öte yandan, kadınlar adet öncesi dönemde sergiledikleri tepkilerin ardından yoğun bir pişmanlık duyduklarını da dile getirmektedirler. Kadınlar öfke ya da gerginliklerini dışa vurduktan hemen sonra bu tepkilerinden dolayı kendilerini yargıladıklarını, fazla sert ya da bencil olmakla suçladıklarını aktarmaktadır (Ussher ve Perz, 2013a). Benzer şekilde bazı kadınlar bu dönemde sosyal ilişkilerden uzaklaşarak kendilerine zaman ayırdıklarını, ayın diğer dönemlerinde eksik bıraktıkları kişisel bakım ve dinlenmeyi telafi ettiklerini, ancak bu kendine zaman ayırma durumunun bile suçluluk duygusuyla yaşandığını ifade etmektedirler (Ussher, 2003).

3.3. İlişkisel dinamikler ve partner desteği.

Kadınların partnerleriyle kurdukları iletişim biçimi adet öncesi ve adet esnasında yaşanan değişiklikler üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Heteroseksüel

beraberliklerde, özellikle ataerkil normların ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin baskın olduğu ilişkilerde, kadınların premenstrüel dönemdeki deneyimlerine karşı belirgin bir olumsuz tutum sergiledikleri ve bunları daha yoğun ve zorlayıcı bir şekilde yaşadıkları görülmektedir (Özkan ve Koç, 2020; Pugliesi, 1992). Geleneksel toplumsal cinsiyet normlarının güçlü olduğu ilişkilerde kadınların geleneksel sorumluluklarını kesintisiz bir şekilde sürdürmeleri beklenmektedir. Dolayısıyla adet öncesi ve adet esnasında ortaya çıkan öfke ve tahammülsüzlük benzeri tepkiler bu beklentilerle çelişmekte ve değişiklikler daha görünür ve sorunlu hale gelmektedir (Coughlin, 1990; Ussher ve Perz, 2013a, 2013b). Buna karşılık, daha eşitlikçi ilişkiler ve partner desteğinin varlığı PMS deneyimini hafifletmekte ve kadınların bu dönemi daha yönetilebilir bir süreç olarak algılamalarına katkı sağlamaktadır (Ussher ve Perz, 2013a).

Araştırmalar erkeklerin PMS'yi çoğunlukla hormonal bir bozukluk olarak anlamlandırdıklarını ve kadınların bu dönemde kontrolsüz davrandıklarına inandıklarını ortaya koymaktadır. Bu durum kadınların kendilerini anlaşılmamış hissetmelerine neden olmaktadır. Ancak erkekler ikircikli bir şekilde kadınların bir yandan kontrolü kaybettiklerini ifade ederken, diğer yandan da PMS'yi olumsuz davranışlarını meşrulaştırmak için bir bahane olarak kullandıklarını da düşünmektedirler (King vd., 2014; Rabiepoor ve Yas, 2018; Reberte vd., 2014). Bu durum kadınların deneyimini ilişkisel açıdan daha kırılgan hale getirmekte, PMS'nin ilişkiyi tehdit eden ve kontrol altına alınması gereken bir sorun olarak ele alınmasına neden olmaktadır (Ussher, 2003). Medya ve popüler kültürde PMS'yi partner ilişkilerini bozan ya da kadınları katlanılması zor bireyler haline getiren bir süreç

olarak sunan temsiller de bu sorunu pekiştirmektedir (Chrisler ve Caplan, 2002; Chrisler, 2011).

4. Menstruasyon ve Tabu.

Menstruasyon pek çok kültürde sessizlik, gizlilik ve utançla anlamlandırılmaktadır. Bu olumsuz anlamlandırmalar, tarihsel olarak batıl inançlar, dini yorumlar ve çeşitli yasaklarla da pekiştirilmektedir. Adet döneminde kadınların sudan, yiyecekten, ibadetten ya da topluluktan uzak tutulmasına yönelik uygulamaların varlığına rastlanmaktadır. Böylece adet tehlikeli, kirli ve tabusallaştırılan bir olgu haline gelmektedir (Montgomery, 1974; Tan vd., 2017). Günümüzde bu yasaklar şekil değiştirerek varlığını sürdürmekte; adet dönemindeyken duş almama, spor yapmama, cinsel ilişkiden kaçınma gibi gündelik pratiklerle yeniden üretilmektedir (Chrisler, 2011; Dündar ve Aksu, 2022).

Roberts ve arkadaşlarının (2002) deneysel çalışması, kamusal alanda menstruasyona ilişkin en küçük hatırlatmanın bile kadınların yetkinlik, çekicilik ve sosyal kabul düzeylerinin olumsuz değerlendirilmesine yol açabildiğini göstermektedir. Araştırmada bir kadının çantasından tampon ya da saç tokası düşürdüğü iki ayrı senaryo oluşturulmuş ve aynı ortamda bulunan deneklerin bu durumlara verdikleri tepkiler karşılaştırılmıştır. Tamponun yere düşmesi durumunda katılımcıların kadını daha az yeterli, daha az çekici ve fiziksel olarak uzak durulması gereken biri olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Bu bulgu, adetın güçlü bir tabu olarak konumlandırıldığını göstermiştir. Ayrıca söz konusu olumsuz etkinin özellikle geleneksel cinsiyet rollerini güçlü bir şekilde benimseyen bireylerde daha belirgin

olduğu saptanmış, böylece adet tabusunun toplumsal cinsiyet normlarıyla ne kadar yakından ilişkili olduğu bir kez daha görünür hale gelmiştir (Roberts vd., 2002).

Türkiye bağlamında menstruasyona ilişkin dini ve kültürel kısıtlamaların güçlü bir şekilde varlığını sürdürdüğü görülmektedir. Adet döneminde kadınların ibadet etmemesi, Kuran'a dokunmaması ve oruç tutmaması gerektiği yönündeki inanışlar yaygınlığını korumaktadır (Aktürk ve Erci, 2023; Özarslan, 2004). Bunun yanı sıra adet gören kadınların mutfak işlerinden, yeni doğan bebeklerden ve lohusa kadınlardan uzak durmaları, cinsel birliktelikten mutlaka kaçınmaları gerektiği şeklinde bazı düşünceler vardır (Vargün, 2021). Bu tür yasaklamalar adet gören kadının sosyal hayata katılımını geçici olarak sınırlandırmaktadır. Belirtilen yasakların sebebi çoğunlukla adet kanının kirli ve tehlikeli olarak algılanmasına bağlanmaktadır. Adet dönemindeki bir kadının kirli kabul edilmesi, onun ibadet alanlarından, kamusal mekanlardan ve temizliğin zorunlu sayıldığı eylemlerden uzak tutulmasını meşrulaştıran bir işlev görmektedir (Özarslan, 2004).

Bu yasaklamalar ve dini kısıtlamalar çoğunlukla kadınlar tarafından kuşaktan kuşağa aktarılmakta, ilk adet deneyiminde anneler kız çocuklarına adetin gizlenmesi ve konuşmaması gerektiğini dolaylı ya da doğrudan öğretmektedir (Salman Yıkmış, 2020). Lee'nin (2002) aktardığı üzere menarş, kimi kadınlar için genç kadınlığa geçişin sembolü olarak olumlu bir şekilde hatırlansa da kimileri içinse bu deneyim utanç, korku ve kaygı gibi olumsuz duygularla iç içe geçmektedir. Özellikle ilk gençlik yıllarında baba ya da erkek kardeşin adet kanını fark ettiği durumlarda utanç artmaktadır. Böylece kadınlar adetin gizlenmesi gerektiğini çok erken yaşlarda öğrenmektedirler.

Kadınlar adet görüyor olduklarını gizlemek için koyu renk kıyafet giyme, sık tuvalete giderek kanın bulaşma ihtimalini kontrol etme ya da ped ve tampon gibi hijyenik ürünleri gizleme gibi farklı stratejiler kullanmaktadır. (Fahs, 2020; Lee, 2009). Bu stratejiler menstruasyonun kamusal alanda görünmez kılınması gerektiğine dair güçlü bir toplumsal beklentinin varlığına işaret etmektedir (Johnston-Robledo ve Chrisler, 2013; Vargün, 2021). Nitekim kan sızıntısının fark edilmesi ya da pedin başkaları tarafından görülmesi dahi kadınlarda utanca, kaygıya ya da rahatsızlığa neden olmaktadır. Böylelikle adet döneminde günlük yaşam, çoğunlukla bu görünmezliği sağlamak amacıyla yeniden bir düzenleme gerektirmektedir (Chrisler, 2011). Bu bağlamda adetin tabu olarak görülmesi, bir yandan kadınların bedenleriyle kurdukları ilişkiyi de dönüştürmekte, diğer yandan premenstrüel döneme eşlik eden değişikliklerin konuşulmasını da zorlaştırmaktadır.

Sonuç olarak menstruasyon, kadınların sosyal, dini ve gündelik yaşamlarını şekillendiren bir deneyim olmaktadır. Menstrüel tabular, kadınların deneyimlerini görünmez kılmakta ve menstruasyonu konuşulması güç, hatta utanç verici bir konuya dönüştürmektedir (Johnston-Robledo ve Chrisler, 2013; Vargün, 2021). Bu süreçte kadınların bedenleri hem dışarıdan gelen denetime hem de içselleştirdikleri öz-denetime maruz kalmakta, dolayısıyla menstruasyon kadınlık deneyiminin ayrılmaz ama sürekli bastırılan bir boyutu olarak varlığını sürdürmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölüm, araştırmanın analitik temelini oluşturan kavramları ve bu kavramların arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır. Araştırmanın temel çıkış noktası, adet öncesi dönemde hissedilen değişikliklerin salt fizyolojik nedenlerle açıklanamayacağı; bireysel, toplumsal ve kültürel faktörlerin etkisiyle de şekillenerek tıbbi ve kültürel söylemlerle yeniden inşa edildiği fikrine dayanmaktadır. Bu bağlamda bu bölümde tartışılan kavramlar, kadınların deneyimlerini anlamlandırma biçimlerini ve bu anlamların tıbbi söylemle etkileşimsel olarak iç içe geçişini yorumlamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır.

1. Medikalizasyon

Medikalizasyon, gündelik yaşamda meydana gelen olağan deneyimlerin hastalık olarak tanımlanması ve böylece tıbbi bir problem haline gelmesi olarak açıklanmaktadır (Conrad, 1992). Bir durum ya da olay tıbbın merceği altına alınarak sorunsallaştırıldığında tedavi geliştirilmeye çalışılmakta ve tedavi de kontrol süreçlerini beraberinde getirmektedir (Zola, 1986). Medikalizasyon birçok alanda mümkün olmakla birlikte kadın bedeni ve üreme sağlığı sıklıkla medikalize edilen alanların başında gelmektedir. Premenstrüel sendrom da bu duruma iyi bir örnek oluşturmaktadır. Adet öncesi belirtilerin medikalizasyonu, bu dönemde yaşanan fiziksel ve duygusal değişikliklerin olağan bir döngüsel deneyim olmaktan çıkarılıp tıbbi bir sorun, bir bozukluk ya da patoloji olarak tanımlanması ve sendrom şeklinde sınıflandırılması anlamına gelmektedir (Browne, 2015; Knaapen ve Weisz, 2008).

Kadınlardan beklenen sakin, ölçülü, kontrollü davranış şekillerinin premenstrüel dönemde sürdürül(e)memesi nedeniyle, bu dönem sorunlu, anormal ve tıbbi açıdan düzeltilmesi gereken bir alan olarak yeniden tanımlanmaktadır (Chrisler, 2011; Ussher, 2003; Ussher, 2004; Ryan vd., 2020). Özellikle bu dönemde sergilenen öfke, huzursuzluk, gerginlik gibi duyguların patolojikleştirilmesi normal ve anormal arasındaki sınırın nasıl çizildiği sorusunu akla getirmektedir. Medikalizasyon kapsamında adet öncesi dönemde yaşanan duygusal dalgalanmalar kadınların kontrol kaybıyla çerçevelenirken, bu duruma neden olabilecek sosyokültürel ve toplumsal bağlam göz ardı edilmektedir (Cosgrove ve Riddle, 2003; Lee, 2002; Oinas, 1998). Bu bağlamda menstrüel sıkıntıların medikalizasyonunun kadınların duygularını, davranışlarını ve toplumsal rollerini düzenleyen bir iktidar mekanizması olarak işlediğini söyleyebilmek mümkündür (Ussher ve Perz, 2013a).

Öte yandan bu dönemin medikalize edilmesini kadınlara dışarıdan dayatılan bir süreç olarak görmek eksik bir yaklaşım olacaktır (Halfmann, 2012). Medikalizasyon ilaç endüstrisi ve tüketiciler gibi farklı aktörlerin de önemli rol oynadığı bir süreçtir (Busfield, 2017; Conrad, 2023). Bu araştırmada, kadınların da adet öncesi ve adet dönemlerine ilişkin tıbbi açıklamaları etkileşimsel bir şekilde kendi deneyimleriyle harmanlayarak anlamlandırdıkları ileri sürülmektedir.

2. Tıbbi Söylem

Tıbbi söylem, beden ve sağlığa ilişkin deneyimlerin tıbbın kavramları ve sınıflandırmaları aracılığıyla nasıl tanımlandığını ve bu tanımların hangi durumları normal ya da sorunlu olarak çerçevelediğini ifade etmektedir. Tıbbi söylem bir

tanımlama alanının yanı sıra, tıbbi bilginin toplumda kurulma, aktarılma ve anlaşılma biçimlerini de belirleyen dilsel ve kavramsal bir çerçeve sunmaktadır. Bu söylem beden, sağlık ve hastalıkla ilgili hangi deneyimlerin ve açıklamaların sorunsallaştırılması gerektiğini belirleyerek toplumsal normları da şekillendirmektedir (Busfield, 1988; Conrad ve Barker, 2010). Geçmişte tıbbi bilgi ve otorite sadece hekimler veya tıbbi kurumlar tarafından belirlenirken günümüzde medya, dijital platformlar ve çeşitli uzmanlık alanları gibi farklı aktörler de sağlık alanında söz sahibi durumuna gelmiştir ve bilgi, bu aktörlerin arasındaki etkileşimler aracılığıyla yeniden şekillenmiştir (Ballard ve Elston, 2005; Epstein ve Timmermans, 2021). Böylece tıbbi bilgi, hem bedene ilişkin açıklamalara yön veren hem de hangi deneyimlerin olağan kabul edilip hangilerinin müdahale gerektirdiğine dair ölçütler oluşturan düzenleyici bir işlev taşımaktadır.

Premenstrüel sendromun genellikle hormonlardaki değişimlerle açıklanması, kadınların bu dönemde yaşadığı duygusal ve davranışsal değişikliklerin sadece fizyolojik süreçlerin bir sonucu olarak görülmesine yol açmaktadır. Böyle bir yaklaşım; öfke, gerginlik ya da huzursuzluk gibi duygusal değişikliklerin toplumsal cinsiyet rolleri, bakım emeği, iş yaşamına ilişkin beklentiler ve ilişkisel dinamikler gibi toplumsal nedenlerle ilişkisini geri plana iterek, söz konusu değişiklikleri çoğu zaman bedene ait bir kusur ya da tıbbi bir sorun alanı olarak yorumlamaktadır (Cosgrove ve Riddle, 2003; Ussher, 2010). Bu durum, tıbbi söylem ile medikalizasyon arasındaki bağı görünür kılmakta; hangi duyguların “normal”, hangilerinin “anormal” veya “patolojik” sayılacağına ilişkin ölçütlerin de toplumsal olarak inşa edildiğini göstermektedir. Ataerkil normların tıbbi söylemle kesiştiği bu noktada, kadınlara

yönelik uyumluluk ve ılımlılık gibi beklentiler karşılan(a)madığında, sorun çoğu zaman kadın bedeninde aranmakta; böylece tarihsel olarak histeri² kavramı etrafında şekillenen mantığın (Hooper, 2019) bir benzeri günümüzde de PMS kavramı üzerinden dolaşıma sokulmaktadır.

3. Premenstrüel Sendrom

Premenstrüel sendrom adet döngüsünün luteal fazında- yumurtlamadan sonraki yaklaşık iki haftalık dönemde- ortaya çıkan ve genellikle kanamanın başlamasıyla birlikte azalan fiziksel, duygusal ve davranışsal değişiklikleri tanımlamak için kullanılan bir kavramdır (O'Brien vd., 2011). Bu belirtilerin genellikle adet kanamasından 7 ila 10 gün öncesinde başladığı ve menstruasyonun ilk günlerinde azalarak kaybolduğu aktarılmaktadır. Bu dönemde kadınlar; karın şişliği, göğüslerde hassasiyet, baş ağrısı, yorgunluk gibi fiziksel belirtilerle birlikte sinirlilik, gerginlik, ani duygu değişimleri, içe kapanma, öfke ya da huzursuzluk gibi psikolojik belirtiler de yaşayabilmektedirler (Chrisler vd., 2014).

² Histeri, Antik Yunan'dan itibaren kadın bedenine özgü bir bozukluk olarak tanımlanan ve uzun yüzyıllar boyunca kadınların duygusal, cinsel ve davranışsal özelliklerini patolojikleştirmek için kullanılan tıbbi/psikiyatrik bir kategoridir. Kökeni Antik Yunan'a uzanan kavram, hystera (rahim) sözcüğünden türetilmiştir. Histeri Hipokrat döneminde rahmin vücutta dolaşmasına dayanan fiziksel bir hastalık olarak tanımlanmış, Orta Çağ'da kadınların şeytani ya da irrasyonel davranışlarının açıklaması haline getirilmiş, 19. yüzyılda Charcot ve Freud gibi isimlerin çalışmalarıyla psikiyatrik bir bozukluk olarak yeniden ele alınmıştır. 20.yy ortalarında bir tanı olmaktan çıkarılsa da kadınların duygusal dalgalanmalarının anormal, aşırı ve kontrolsüz olarak yorumlanmasına neden olmuştur.

Kültürlerarası araştırmalar PMS'nin anlamının değişken olmasını göstermeleri açısından önemlidir. Menstruasyonun doğal bir yaşam olayı olarak kabul edildiği kültürlerde kadınlar adet öncesi dönemdeki değişiklikleri “sendrom” olarak tanımlamamakta, bu değişiklikleri daha ziyade adetin geleceğini haber veren işaretler olarak yorumlamaktadırlar (Lee, 2002; zkan ve Koç, 2020). Bu araştırma, bu farklılığın tesadüf olmadığını, PMS'nin kültürel bağlamdan bağımsız, evrensel ve tekil bir olgu gibi sunulmasının özellikle modernleşme süreciyle birlikte kadın bedeninin ve duygularının daha fazla denetim altına alınmasına hizmet ettiğini ileri sürmektedir. Dolayısıyla alışmada PMS, tıbbi bir bozukluk kategorisinden ziyade, kadınların bedenleriyle ve duygularıyla kurdukları ilişkinin toplumsal anlamlarını görünür kılan bir deneyim alanı olarak kavramsallaştırılmaktadır.

4. Makbul Kadınlık

Araştırmada makbul kadınlık kavramı; kadınlardan beklenen davranış biçimlerinin, duygusal tepkilerin ve toplumsal rollerin nasıl kurulduğunu ve bu beklentilerin premenstrüel dönem bağlamında kadınların deneyimlerini nasıl şekillendirdiğini açıklayan bir ereve olarak ele alınmaktadır. Makbul kadınlık; kadının bakımlı, nazik, duygusal olarak dengeli, sabırlı ve uyumlu olma özellikleriyle özdeşleştirilmekte ve bu nitelikler toplumsal düzen açısından ideal kadınlık biçimlerini tanımlamaktadır (Cosgrove ve Riddle, 2003). Kadınlara atfedilen uyumluluk, anlayış, duygularını kontrol edebilme ve fedakarlık gibi özellikler ataerkil toplumsal düzen açısından işlevsel bir şekilde yeniden üretilmektedir (Chrisler, 2008; Ussher, 2010). Bu nedenle öfke, tahammülsüzlük, gerginlik gibi duygular çoğu zaman uyumsuz ve normal olmayan tepkiler olarak görülmekte ve hormonların sebep olduğu bir davranış

biçimi olarak tıbbi bir bağlam içinde açıklanmaktadır (Chrisler, 2011; Ussher ve Perz, 2013a).

Diğer taraftan bu toplumsal normlar, kadınların gündelik yaşamlarında kendi duygusal durumlarını anlamlandırdıkları bir içsel ölçüt haline de gelebilmektedir. Kadınların iyi bir çalışan, iyi bir partner, uyumlu bir arkadaş ve evlat olma yönündeki çabaları, çoğunlukla olumsuz olarak nitelendirilen duygularını bastırmalarına neden olmakta (Chrisler, 2008; Jack, 2021; Johnston-Robledo ve Chrisler, 2013; Ussher, 2004); dolayısıyla premenstrüel dönemde ortaya çıkan tüm bu olumsuz değişiklikler çoğu kadın tarafından kontrol kaybı olarak anlamlandırılmakta ve sorunun bedenlerinde veya kişisel özelliklerinde olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir (Chrisler vd., 2014; Ryan vd., 2020). Premenstrüel dönemde yaşanan değişikliklerin kadınların kendileri tarafından da anormal ve uygunsuz olarak değerlendirilmesi, onların toplumun kendilerinden bekledikleri rollerle sürekli müzakere halinde olduklarını ve bu beklentileri çoğu zaman bir öz denetim şeklinde içselleştirdiklerini gösteren önemli bir örnektir (Mooney-Somers vd., 2008; Ryan vd., 2020; Ussher, 2004).

5. Menstruasyonun Damgalanması

Menstruasyon birçok toplumda açıkça konuşulmayan, gizlenmesi ya da saklanması beklenen bir süreç olarak görülmektedir (Kumar ve Srivastava, 2011; Montgomery, 1974; Özarslan, 2004; Tan vd., 2017; Vargün, 2021;). Menstruasyonun kirlilikle ve utançla damgalanması, kadınların bu döneme dair konuşmalarını zorlaştırmakta; adet deneyiminin çoğu zaman sessizlik ve gizleme pratikleriyle birlikte

yaşanmasına yol açmaktadır (Dündar ve Aksu, 2022; Jackson ve Falmagne, 2013; Kissling, 1996).

Bu damgalama aynı zamanda makbul kadınlık idealleriyle iç içe geçmektedir. Kadınlardan temiz, bakımlı, nazik ve duygusal açıdan kontrollü olmalarının beklendiği bir bağlamda; kanama, beden kokusu, ruh hali değişimleri veya kan sızıntısının görünme ihtimali bu normlardan sapma olarak algılanabilmekte ve sorunlu bir durum gibi değerlendirilebilmektedir (Chrisler, 2011; Johnston-Robledo ve Chrisler, 2013; Ryan vd., 2020). Menstruasyon, bu anlamda kadınların gündelik yaşamda nasıl göründüklerini, nasıl davranmaları gerektiğini ve bedenleriyle kurdukları ilişkiyi şekillendiren bir deneyime dönüşmektedir (Urban ve Holtzman, 2023).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu araştırma, premenstrüel sendromun (PMS) tıbbi söylemle nasıl inşa edildiğini ve bu inşanın kadın deneyimlerini nasıl etkilediğini anlamayı amaçlamaktadır. PMS'nin çoğu zaman biyomedikal bir kategoride ele alınması kadın bedeninin fizyolojisine odaklanan dar bir bakış açısını beraberinde getirmekte, deneyimin toplumsal ve kültürel bağlamlardan etkilendiğinin göz ardı edilmesine yol açmaktadır. Araştırmanın temel çıkış noktası olan inşacı yaklaşım, hastalıkların fizyolojik süreçlerle sınırlı olmadığını, toplumun onlara atfettiği anlamlar aracılığıyla tanımlandığını ve bu tanımların kişilerin hastalığı ifade ediş şekillerini ve deneyimlerini şekillendirdiğini ileri sürmektedir. Toplumun bir hastalığa nasıl tepki vereceğini ve hastalığın nasıl deneyimleneceği bu anlamlardan etkilenmektedir. Dolayısıyla hastalık deneyimleri bireylerin kişilikleri, biyografileri, sosyal ve kültürel bağlamlarından ayrı düşünülemez (Conrad ve Barker, 2010). Araştırmada bu bağlamdan hareketle, premenstrüel deneyimlerin kadınların gündelik yaşamlarında nasıl inşa edildiği anlaşılmaya çalışılmıştır. Çalışmanın odağı, kadınların premenstrüel dönemde yaşadıkları fiziksel ve duygusal değişiklikleri kendi anlatıları üzerinden anlamak ve bu anlatıların toplumsal, kültürel ve tıbbi söylemlerle nasıl kesiştiğini ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda premenstrüel dönemde değişiklik hissettiğini dile getiren kadınlarla nitel araştırma yöntemi kullanılarak yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

3.1. Araştırma soruları aşağıdaki gibi formüle edilmiştir:

1. Katılımcı kadınlar premenstrüel dönemin kendilerini ve yaşamlarını etkilediğini düşünmekte midirler?

1.a. Katılımcı kadınlar premenstrüel dönemin gündelik yaşamlarını etkilediğini düşünüyorlarsa nasıl etkiler tanımlamaktadırlar?

1.b. Katılımcı kadınlar premenstrüel dönemin sosyal ilişki ve etkileşimlerini etkilediğini düşünüyorlarsa nasıl etkiler tanımlamaktadırlar?

1.c. Katılımcı kadınlar premenstrüel dönemin iş yaşamlarını etkilediğini düşünüyorlarsa nasıl etkiler tanımlamaktadırlar?

2. Katılımcı kadınlar menstruasyon öncesi döneme ne gibi anlamlar atfetmektedir?

3. Katılımcı kadınlar menstruasyon olgusuna ne gibi anlamlar atfetmektedir?

4. Katılımcı kadınlar menstruasyon olgusuna ve menstruasyon öncesi döneme ilişkin tıbbi söylem konusunda neler düşünmektedir?

3.2. Araştırma Deseni

Çalışma, temel ve betimsel bir araştırmadır. Temel araştırmalar, sosyal dünya hakkındaki temel bilgileri ele alır ve sosyal olaylar hakkında düşünme kaynağı oluştururlar. Araştırmacılar temel araştırmaları sosyal dünyada neyin meydana geldiğini, nasıl işlediğini, nasıl değiştiğini anlamak, konuya ilişkin kuramları sınamak için kullanırlar. (Neuman, 2014, s.26-27). Söz konusu çalışmada kadınların adet öncesi

döneme ilişkin deneyimlerinin tıbbi söylem içinde nasıl anlam kazandığı ortaya koymak amaçlandığından, bu anlamların ancak kadınların kendi yaşantılarını nasıl tarif ettiklerini dinleyerek anlaşılabilceği düşünülmüş; bu nedenle nitel yöntem tercih edilmiştir. Araştırma, yüksek lisans tezi kapsamında olduğundan kesitsel bir tasarım yapılmıştır.

Nitel araştırmalar özellikle sıradan insanların hayatlarını nasıl gözlemlediği, betimlediği ve anlamlandırıldığı ile ilgilenmekte, katılımcıların deneyimlerine nasıl anlamlar yükledikleri üzerinde durmaktadır. Nitel araştırmalarda araştırmacılar sahadayken katılımcılara ne düşündüklerini kendi sözcükleriyle ifade etme fırsatı vermekte, nicel araştırmalarda olduğu gibi katılımcıların önceden oluşturulmuş ifadeler ve/veya davranışlar arasından seçim yapmalarını beklememektedirler. Dolayısıyla niteliksel yöntem katılımcıların öznel algı ve deneyimlerini anlamak ve seslerini duyurmak amacıyla kullanılmaktadır.

3.3. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan ve menstruasyon deneyimi devam eden 20’li ve erken 30’lu yaşlardaki kadınlar oluşturmaktadır. Belirtilen yaş aralığı ve menstruasyonun sürüyor olma koşullarına ek olarak, katılımcıların premenstrüel dönemde birtakım değişiklikler yaşadıklarını ifade etmeleri örnekleme dahil edilme ölçütlerinden biridir. Bu doğrultuda katılımcı adaylarıyla kısa birer ön görüşme yapılarak araştırma amacına uygun olup olmadıklarına karar verilmiştir. Araştırmacının temel hedefi bu dönemdeki değişiklik algılarını ve bu değişikliklerin kadınlar tarafından nasıl yorumlandığını anlamak olduğu için, menstruasyonu bir

sebeple kesilmiş olan ya da herhangi bir değişiklik hissetmediğini söyleyen kadınlar araştırmaya dahil edilmemiştir.

İlk araştırma önerisinde yaş ve eğitim açısından maksimum çeşitleme hedeflenmiş olduğu halde görüşmelere başlandıktan sonra iki örneklem kriteri benimsenmesine ve 20’li ve erken 30’lu yaş grubundan yükseköğrenimli kadınlara odaklanılmasına karar verilmiştir. Bu değişikliğin nedeni, ilk beş görüşmenin veri doyumunun uzak olduğu, dolayısıyla maksimum çeşitlemeye gidildiği takdirde örneklemin çok genişleyeceği ve araştırma için öngörülen azami sürenin yetmeyeceği izlenimini vermesidir. Nitekim görüşmeler uzun sürmüş, veri doyumu ancak 19 sayısına ulaşıldığında yakalanmıştır.

İlk katılımcılara amaçsal örnekleme yöntemiyle ulaşılmış, sonrasında bu katılımcıların yardımıyla kartopu örnekleme yöntemiyle devam edilmiştir. Kartopu örnekleme, her bir kişi veya birinin bir başkasına doğrudan veya dolaylı bir bağlantı yoluyla bağlanmasıdır. Bir, birkaç kişi veya vakayla başlar ve ilk vakalara olan bağlantılara göre yayılır (Neuman, 2014, s.434).

Araştırmaya toplam 19 kadın katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 19-31 aralığında olup, ortalama yaş 26’dır. Katılımcıların 4’ü evli, 7’si bekar, 8’i ise bir ilişki sürdürmektedir. Dolayısıyla toplamda 12 katılımcının ilişkisi bulunmaktadır. Katılımcıların medeni durumuna yer verilmesinin nedeni, premenstrüel sendromun ilişkisel bir bağlamı olduğunun düşünülmesi ve kadınların bu dönemdeki duygusal ve fiziksel zorluklar nedeniyle en yoğun çatışmaları partnerleriyle yaşamalarıdır (Ussher ve Perz, 2013a). Bu nedenle bu konuya özellikle odaklanılmış, PMS deneyimlerinin

ilişkisel bağlamdaki yansımaları anlaşılmalı çalışılmıştır. Katılımcıların mensup oldukları meslek grupları arasında insan kaynakları yönetimi, sosyoloji, hukuk, öğretmenlik gibi farklı alanlar yer almaktadır. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo-1’de yer almaktadır.

Saha araştırması 13 Nisan 2024 tarihinde başlamış ve 30 Nisan 2025 tarihinde tamamlanmıştır. İlk görüşme pilot olarak planlanmış ancak mülakat rehber formu işlevsel olduğu ve görüşmenin verimli geçmesi nedeniyle analize dahil edilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Katılımcılarının Sosyo-Demografik Bilgileri

Takma adı	Yaşı	Eğitim durumu	Medeni durumu	Mesleği	Partnerin yaşı	Partnerin eğitim durumu	Partnerin mesleği	Katılımcıyla nasıl görüşüldü?
Eylem	29	Yüksek lisans mezunu	Evli	İnsan kaynakları danışmanı	34	Lisans mezunu	Yazılım Mühendisi	Yüz yüze
Lidya	24	Yüksek lisans öğrencisi	İlişkisi var	İdari işler uzman yardımcısı	24	Lisans Öğrencisi	Doktor	Yüz yüze
Kelebek	31	Yüksek lisans öğrencisi	Bekar	İnsan kaynakları uzmanı	-	-	-	Yüz yüze
Berna	26	Lisans mezunu	İlişkisi var	Avukat	27	Lisans mezunu	Şu anda çalışmıyor	Çevrimiçi
Alev	28	Lisans mezunu	İlişkisi var	Öğretmen	28	Lisans mezunu	Öğretmen	Yüz yüze
Cherry	26	Lisans mezunu	Evli	Aşçı	26	Lisans mezunu	Aşçı	Çevrimiçi
Nur	28	Lisans mezunu	Bekar	Öğretmen	-	-	-	Çevrimiçi
Eylül	25	Yüksek lisans öğrencisi	İlişkisi var	Araştırma görevlisi	27	Lisans Öğrenci	Barmen	Yüz yüze
Güzel	24	Yüksek lisans öğrencisi	Bekar	Eğitim asistanı	-	-	-	Yüz yüze
Destina	26	Yüksek lisans öğrencisi	İlişkisi var	Kariyer gelişimi uzman yardımcısı	24	Lisans öğrencisi	Doktor	Yüz yüze

Papatya	27	Yüksek Lisans Mezunu	Evli	Klinik psikolog	27	Lisans mezunu	Malzeme kalite güvence uzman yardımcısı	Yüz yüze
Naz	26	Lisans mezunu	İlişkisi var	Sosyolog- şu anda çalışmıyor	27	Meslek lisesi mezunu	Hemşire	Yüz yüze
Elif	27	Lisans mezunu	Bekar	Sosyolog- Şu anda çalışmıyor	-	-	-	Çevrimiçi
Renas	26	Lisans mezunu	Evli	Sosyolog- Şu anda çalışmıyor	26	Lisans mezunu	İç mimar	Çevrimiçi
Victoria	26	Lisans mezunu	Bekar	İnsan kaynakları uzmanı	-	-	-	Yüz yüze
Elisya	19	Lisans öğrencisi	Bekar	Öğrenci	-	-	-	Çevrimiçi
Kumsal	22	Lisans öğrencisi	Bekar	Öğrenci	-	-	-	Yüz yüze
Öykü	26	Yüksek lisans öğrencisi	İlişkisi var	Araştırma görevlisi	26	Yüksek lisans mezunu	Dış ticaret uzmanı	Yüz yüze
Deniz	23	Lise mezunu	İlişkisi var	Zabıt katibi	26	Lisans mezunu	Halkla İlişkiler Uzmanı	Yüz yüze

3.4. Veri Oluşturma Tekniği ve Aracı

Bu araştırmada niteliksel yöntem benimsenmiş ve veri oluşturma tekniği olarak yarı yapılandırılmış, derinlemesine görüşmeler kullanılmıştır. Derinlemesine görüşme, araştırmacının konuyu ayrıntılı bir şekilde ele almasını, katılımcıların deneyimlerini kendi ifadeleriyle aktarmasını ve araştırmanın temalarına yönelik esnek bir şekilde ilerlenmesini sağlamaktadır (Kümbetoğlu, 2012, s.75).

Görüşmeler 45 dakika ila 2 saat arasında sürmüş ve katılımcıların onayıyla ses kaydı alınmıştır (onam formu için bkz. Ek B Aydınlatılmış onam formu). Araştırmacı görüşmelerine devam ederken eş zamanlı olarak görüşme transkripsiyonlarını çıkarmıştır (örnek transkripsiyon için bkz. Ek İ Örnek transkripsiyon). Katılımcıların isteklerine göre organize edilen görüşmelerin 13 adedi yüz yüze, 6 adedi ise çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Yüz yüze görüşmeler, katılımcıların tercihlerine göre onların evlerinde, araştırmacının evinde veya araştırmacının çalıştığı kurumun toplantı odasında yapılmıştır. Çevrimiçi görüşmeler özellikle şehir dışında veya yurt dışında yaşayan katılımcılar için tercih edilmiştir. Tüm katılımcıların yüksek öğrenimli olmaları ve Covid-19 pandemisi sonrası gerek eğitim gerekse iş yaşamında çevrimiçi toplantıların yaygın bir alışkanlık haline gelmesi nedeniyle araştırmada kısmen böyle görüşmelere yer verilmesi uygun görülmüş, süreç içinde yüz yüze olmayan görüşmelerde iletişim sorunu ya da veri kaybı izlenimi yaşanmamıştır.

Yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmelerde, araştırmacının elinde ele alınması gereken konuların ve cevaplanması gereken temaların bir listesi (mülakat rehber formu) bulunur. Ancak araştırmacının konuların ele alındığı sıra açısından esnek olması ve belki de daha önemlisi, gündeme getirilen konular hakkında katılımcıların fikir geliştirmesine daha geniş bir şekilde fırsat vermesi beklenmektedir. Sorular açık uçludur ve görüşülen kişinin ilgili konuları detaylandırmasına vurgu yapılmaktadır. Yine de araştırmacının sahaya çıkmadan önce zihninde belirli temalar ve imgelemeler bulunmaktadır. Böylece araştırmacı bu temalar doğrultusunda görüşmesini yapılandırılmaya çalışmaktadır. Katılımcının ve araştırmacının etkileşimiyle şekillenen görüşmeler, araştırmacıya yeni temalar sağlayabilmekte ve

araştırmacı da daha sonraki görüşmelerinde bu temaları da irdeleyebilmektedir (Denscombe, 2010, s. 175).

Araştırma süreci ilerledikçe başlangıçta öngörülemeyen gelişmeler de ortaya çıkmıştır. Saha çalışmasına adet görme deneyiminin kadınlar arasında artık daha rahat konuşulabilen bir konu olduğu ve belirgin bir tabunun kalmadığı varsayımı ile başlanmıştır. Bu nedenle mülakat rehber formundaki sorular ağırlıklı olarak premenstrüel dönemdeki değişikliklere odaklanmıştır. Ancak saha çalışması sırasında elde edilen veriler, katılımcıların genç kuşaktan ve eğitilmiş olmalarına karşın, adet görme deneyiminin hala belirli toplumsal tabular tarafından şekillendiğini ve katılımcıların bu konuda farklı düzeylerde sessizlik ve gizleme stratejileri geliştirdiğini göstermektedir. Bu bulgu, araştırma sürecinde önemli bir nokta olmuş ve "adet ve tabu" meselesinin de detaylı bir şekilde incelenmesi gerektiğini ortaya çıkarmıştır.

Nitel araştırmalarda görüşmeler esnasında araştırmacının sürekli olarak süreci gözden geçirmesi, elde edilen verilere göre kendini değerlendirmesi ve araştırma çerçevesinde yeni gelişen temalara duyarlı olması beklenir. Bu bağlamda görüşmeler devam ettikçe mülakat rehber formunda değişiklikler yapılmıştır. Yukarıda da belirtildiği gibi, eğer belirli bir tema birden fazla katılımcı tarafından dile getiriliyorsa, sonraki görüşmelerde bu tema da mülakat rehber formuna eklenir ve derinlemesine incelenmeye çalışılır. Araştırma sürecinde yapılan tüm bu yöntemsel değişiklikler detaylı bir şekilde rapor edilmiştir (mülakat rehber formunun ilk ve son halleri için bkz. Ek D İlk mülakat rehber formu ve Ek E Son mülakat rehber formu; formda yapılan değişikliklerin raporu için bkz. Ek C Mülakat rehber formundaki değişiklikler).

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen görüşmelerden biri, katılımcının menstruasyona dair oldukça çekingen bir tutum sergilemesi ve araştırmacının görüşme esnasında kendi tutumundan hoşnut olmaması nedeniyle analiz kapsamı dışında tutulmuştur. Katılımcıya zarar vermemek adına görüşme de kısa sürede sonlandırılmıştır. Dolayısıyla analiz, 18 katılımcının verileri üzerinden yürütülmüştür. Bununla birlikte, “başarısız” geçen bu görüşmeye dair deneyim, araştırmacının öznelliğinin sürece etkisini göstermesi açısından önemli görülmüş ve görüşmeye dair değerlendirme notları “Ek I Başarısız görüşmeye dair araştırmacının notları”nda sunulmuştur.

Araştırmanın analiz aşamasında MAXQDA yazılımı kullanılarak tematik kodlamaya başvurulmuştur. İlk olarak yapılan görüşmeler konuşma seyrine göre katılımcı ve araştırmacının söylediği her ifadeyi satır satır metne aktaran ayrıntılı deşifre yöntemi ile yazıya dökülmüştür. Bu aşamada “Good Tape” isimli transkripsiyon programından yararlanılmış, programın oluşturduğu metinlerin kontrolü de görüşme kayıtları eş zamanlı dinlenerek yapılmış ve yanlış ya da eksik kısımlar düzeltilmiştir. Görüşmelerin deşifre edilmesinde katılımcıların görüşme esnasındaki beden dili, mimikleri ve tepkileri de mümkün olduğunca metinlere yansıtılmaya çalışılmıştır. Deşifre edilen metinler araştırmanın ana ve alt temaları ile görüşmelerde ortaya çıkan yeni temalara göre kodlanmıştır.

Tematik analiz, nitel araştırmalarda en yaygın kullanılan analiz yöntemlerinden biridir ve araştırmacının verilerden sistematik şekilde kodlar,

kategoriler ve temalar üretmesini sağlamaktadır. Tematik analizde, araştırmacılar konularını birer ara soruya dönüştürürler ve bu ana sorular belirli alt soruları da içerir. Görüşmeler öncelikle bu ana ve alt sorulara verilen yanıtlar üzerinden kodlanır. Daha sonra araştırmacının önceden belirlemediği ve konuşmalarda ortaya çıkan kavramlar için de kodlar geliştirilir. Bir araya getirilebilen kodlar, kategorileri ve temaları oluşturur. Her görüşmeden sonra yeni bir tema ya da kategori ortaya çıkabilir. Bu temalar, daha sonraki görüşmelerde derinlemesine incelenmek üzere mülakat rehber formuna eklenir. Dolayısıyla analizine elinde bir temalar listesiyle başlayan ve yeni kod-kategori-temaları listesine ekleyen araştırmacı, tematik analiz yapmış olur (Kiger ve Varpio, 2020).

Bu araştırmada tematik analiz süreci öncelikle transkriptlerin birkaç kez okunmasıyla başlamıştır. Mülakat rehber formunda yer alan ana sorular ana temaları belirlemiş ve ilk kodlamaların çerçevesini oluşturmuştur. Deşifre edilen metinler satır satır incelenerek bu çerçevede kodlama yapılmıştır. Görüşmeler ilerledikçe hem mülakat rehber formu katılımcıların anlatılarına göre yeniden şekillenmiş, hem de deşifre edilen görüşmeler okunup kodlandıkça yeni kodlar ve kategoriler türemiştir. Kodların bir araya geliş biçimleri üzerinden kategoriler ve üst temalar şekillendirilmiş; analiz süreci boyunca bu temalar tekrar tekrar gözden geçirilerek gerektiğinde yeniden düzenlenmiştir. Böylece analiz, görüşmelerin akışıyla birlikte esnek bir şekilde ilerlemiştir. Kodlama genel hatlarıyla tamamlandıktan sonra her bir koda ve kategoriye karşılık gelen ifadeler yeniden okunmuş ve bu anlatıların kendi içlerinde ve birbiriyle kurdukları ilişkiler gözden geçirilmiştir. Bu aşamada araştırmacı kodların taşıdığı anlamı, farklı kodlarla kesişen yönleri ve veride tekrar eden örüntüleri açık bir şekilde

görebilmek adına kod listesini birkaç kez daha gözden geçirmiştir. Yazım süreci de analizin bir parçası olarak ilerlemiş; analiz yazımı şekillendirirken yazım sırasında da veriye ve kodlamalara zaman zaman geri dönülmüştür.

3.6. Nitelik ve Etik

Niteliksel araştırmalar ölçüm içermedikleri için niceliksel araştırmalarda uyulması gereken geçerlilik ve güvenilirlik kurallarına göre değerlendirilmezler ve kendilerine özgü nitelik kuralları vardır. Bunların önemli bir bölümünü etik hususlar oluşturur.

Araştırma için Acıbadem Üniversitesi ve Acıbadem Sağlık Kuruluşları Tıbbi Araştırma Etik Kurulu'na başvuruda bulunulmuştur. Araştırma 14 Mart 2024 tarihi 2024/4 sayılı ATADEK toplantısında görüşülmüş olup 2024-4/ 163 karar numarası ile etik yönden uygun bulunmuştur.

Araştırma, konusu itibariyle hassas grupları içermemektedir ve dolayısıyla sorular katılımcıları incitecek nitelikte değildir. Bununla birlikte premenstrüel sendromun kişisel ve ilişkisel deneyimlerle bağlantılı olması nedeniyle bazı soruların duygusal tepkiler uyandırabileceği öngörülmüştür. Bu nedenle araştırmacı görüşmeler esnasında katılımcılara zarar verebileceğini düşündüğü konu ve sorulardan kaçınmış, katılımcıların cevaplamak istemediği sorularda ısrarcı olmamıştır. Araştırmacı ayrıca görüşme öncesinde ve ses kaydı alınmadan önce katılımcıların kişisel bilgilerini detaylı olarak onları daha yakından tanımaya çalışmıştır. Böylece görüşme hem katılımcıların kendilerini daha rahat ifade edebileceği bir güven ortamıyla başlamış hem de araştırmacının katılımcı ile ilgili bilgi sahibi olması, katılımcıyı rahatsız

edebileceğini düşündüğü sorulardan kaçınmasını sağlamıştır. Rahatsızlığı hissedilerek görüşmesi kısa kesilen ve analiz dışı bırakılan katılımcı dışında araştırmaya katılan kadınlar görüşmelerde sıkıntı çekmemiş, yaşadıkları deneyimden hoşnut olduklarını belirtmişlerdir.

Derinlemesine görüşme yapılmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve araştırmada üstlenecekleri roller hakkında detaylı bilgi verilmiş ve yazılı onam alınmıştır. Çalışma raporunda kimlikleri anonim olarak ele alınmış, isim ve kimliklerini açığa çıkaracak bilgilerden bahsedilmemiştir. Katılımcıların kimlik gizliliğini sağlamak amacıyla raporda kullanılacak takma adlar, görüşmelerin başında kendilerine açıklanmış ve takma adlarını bizzat seçmeleri için fırsat tanınmıştır. Katılımcıların kendi tercih ettikleri takma adların raporda yer almasının, onların araştırma sürecindeki özerkliklerini güçlendireceği düşünülmüştür.

Çalışma süresince katılımcıların kendileri ve üçüncü şahıslar hakkında verdikleri bilgiler gizli tutulmuştur. Raporlama aşamasında isimler ve kimlikleri açığa çıkarabilecek bilgilere yer verilmemiştir. Yüz yüze yapılan görüşmelerde ses kaydı katılımcının onayıyla alınmıştır. Çevrimiçi yapılan görüşmelerde de katılımcıya ses kaydı alınacağı bilgisi verildikten sonra ses kaydı alınmıştır. Görüşme ses kayıtlarının güvenliği sağlanmış, yalnızca araştırmacı ve tez danışmanı tarafından erişilebilir olacak şekilde saklanmıştır. Araştırma tamamlandıktan sonra tüm ses kayıtlarının kalıcı olarak silineceği katılımcılara taahhüt edilmiştir.

Yukarıda bahsedilen etik ilkelere ek olarak, araştırmacı her görüşme sonrasında ayrıntılı alan notları tutmuş; bu notlarda görüşmenin akışı, katılımcının

tepkileri, görüşme ortamının koşulları ve etkileşimin genel niteliği aktarılmıştır. Araştırmacı ayrıca görüşme esnasındaki kendi duruşunun nasıl olduğunu, yönelimlerini ve olası önyargılarını görünür kılmak amacıyla notlarında kendi tepkilerine de yer vermiş, böylece kendi öznelliğinin araştırma üzerindeki etkisini izlenebilir hale getirmeye çalışmıştır.

Araştırmacının kadın olması, kendisinin de aktif olarak adet görüyor oluşu ve katılımcılarla benzer sosyokültürel arka plana sahip olması onlarla kurulan ilişkinin doğallığını ve yakınlığını belirgin bir şekilde etkilemiştir. Bu ortaklık bir taraftan, katılımcıların araştırmacıyı soru soran kişi ya da bir uzman olarak görmek yerine benzer süreçleri yaşayan bir kadın olarak konumlandırmalarını kolaylaştırmıştır. Görüşmeler esnasında katılımcıların kendilerini daha rahat hissedebilmelerini sağlamak adına araştırmacı kendi deneyimlerinden de örnekler paylaşmış, pek çok katılımcı görüşme sonunda araştırmacıyla konuşurken kendilerini bir kadın arkadaşıyla sohbet ediyormuş gibi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Diğer taraftan aynı ortaklık, bazı deneyimlerin araştırmacı tarafından aşına kabul edilerek yeterince sorgulanamamasına ya da katılımcıların belirli temaları daha rahat ifade ederken bazılarının geri planda kalmasına neden olabilecek bir sınırlılık da taşımaktadır. Nitekim araştırmacının görüşme esnasında kendi deneyimlerini paylaşması katılımcılar için daha rahat konuşabilme ortamı yaratmasının yanı sıra görüşmecinin fark etmeden katılımcıları yönlendirmesine de yol açmış olabilir.

Araştırmacı her görüşme sonrasında katılımcılara görüşmenin nasıl geçtiğini, görüşmenin kendilerine nasıl hissettirdiğini ve araştırmacıyı görüşme sırasında nasıl algıladıklarını sormuş; böylece katılımcıların görüşme dinamiğine dair öznel

değerlendirmelerini kendi ifadeleriyle paylaşımlarına fırsat tanımıştır. Katılımcıların görüşme sırasında sorulan sorulara dair genel bir geri bildirimleri de alınmış, bu geri bildirimler de mülakat rehber formunun şekillenmesine destek olmuştur.

Rapor yazılıp tamamlandıktan sonra taslak metin sekiz katılımcıyla paylaşarak, metni kendi deneyimleriyle karşılaştırmaları istenmiştir. Katılımcıların önemli bir bölümü öncelikle takma adlarını aratarak kendilerine ilişkin yazılan bölümleri incelemiştir. Geri bildirimlerin genel eğilimi, katılımcıların görüşme sırasında aktardıklarının metne doğru ve anlaşılır şekilde yansıtıldığı yönünde olmuştur. Bazı katılımcılar anlatım akışına ilişkin küçük düzeltmeler önermiş, bazı ifadelerin kendi deneyimlerini daha doğru yansıtacak şekilde yeniden düzenlenmesine katkı sağlamışlardır. Bir katılımcı, adet döneminde ilaç kullanımıyla ilgili yapılan yoruma karşı çıkmış; ilaç kullanımını reddetmesinin bu döneme özel bir durum olmadığını, genel olarak mesafeli yaklaştığını dile getirmiştir. Katılımcının bu geri bildirimine istinaden ilgili bölüm güncellenmiştir. Katılımcılardan birinin diğer kadınların deneyimlerini okumanın kendisine iyi geldiğini, benzer deneyimleri yaşayan tek kişi olmadığını görmenin kendisini rahatlattığını söylemesi dikkat çekici olmuştur. Geri bildirim sürecinde öne çıkan diğer bir nokta, katılımcılardan biriyle adet öncesi dönemde yaşanan değişiklikleri yönet(ebil)mek ifadesi üzerinde tartışılmasıdır. Görüşme sırasında bu katılımcı, premenstrüel dönemde yaşadığı değişiklikleri çoğu zaman “yönetebildiğini” ifade etmiştir. İlk bakışta sıradan bir ifade gibi görünse de katılımcının görüşme esnasında bunu birden fazla dile getirmesi araştırmacının ilgisini çekmiştir. Bunun üzerine raporda “yönetebilme” meselesinin özellikle iş yaşamındaki performans beklentileriyle ilişkili olup olamayacağı

tartışılmıştır. Bu yorum katılımcıyla paylaşıldığında kendisi de durup yeniden düşündüğünü ve değişiklikleri yönetmeye çalışmasının gerçekten de iş yerinde var olabilmek için geliştirdiği stratejilerden biri olduğunu dile getirmiştir.

Görüşmeler devam ederken araştırmacı süreci düzenli aralıklarla tez danışmanına aktarmış; görüşmelerin içeriği ve gözlemlerini danışmanıyla kapsamlı bir şekilde tartışmıştır. Bu tartışmalar da not edilmiş, danışmanla yapılan görüşmeler de raporun şekillenmesine katkı sağlamıştır. Ayrıca, kodlar ve temalar analiz süreciyle eş zamanlı olarak danışmanla paylaşılmış; görüşme rehberinde yapılan ekleme ve düzenlemeler de danışmanla istişare edilerek güncelleştirilmiştir. Araştırmacı özellikle “başarısız” geçtiğini düşündüğü görüşmeyi danışmanıyla ayrıntılı değerlendirmiş ve görüşme kaydını dinletmiştir. Bu süreç, araştırmada tek bir araştırmacı bakışının belirleyici olmasını engellemiş ve verilerin birden fazla göz tarafından değerlendirilmesine katkı sağlamıştır.

Hesap verilebilirliği artırmak amacıyla tezin ekler bölümüne veri oluşturma gereçleri ve örnek transkripsiyonun yanı sıra detaylı kod listesi, mülakat rehber formunda yapılan değişikliklere ilişkin bir rapor, “başarılı” ve “başarısız” görüşmelere ilişkin alan notları da eklenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yer verilmektedir. Tematik analizin kapsadığı 6 ana tema ile 32 alt temanın ve kodların listesi Ek G Kod Listesi'nde yer almaktadır. Analiz sürecinde belirlenen temalar sırasıyla menstruasyon deneyimleri, premenstrüel deneyimler, menstruasyon öncesi ve esnasında sosyal etkileşim ve ilişkiler, yardım ve başa çıkma becerileri, tıbbi inşa ve farkındalık ile menstruasyon ve tabu başlıklarını oluşturmaktadır. Bu temalar, kadınların adet öncesi ve adet esnasında yaşadıkları deneyimleri ve bu deneyimlerin sosyal ilişkiler ve gündelik yaşamda nasıl anlamlandırıldığını göstermektedir. Bununla birlikte bulgular, bu anlamlandırmaların tıbbi söylemle nasıl ilişkili olduğunu, makbul kadınlık beklentileriyle nasıl iç içe geçtiğini ve menstruasyona ilişkin tabuların kamusal ve özel alanlarda çeşitli stratejilerle nasıl yeniden üretildiğini tartışmaktadır.

1. Adet Deneyimleri

Adet öncesi döneme ilişkin deneyimleri anlayabilmek adına görüşmelerde öncelikle kadınların adet sürecine dair genel deneyimlerini aktarmaları istenmiştir. Bu bağlamda adet döngüsünün nasıl deneyimlendiği ve takip edildiği, döngünün düzeni ve yoğunluğu ile katılımcıların adete yükledikleri anlamlar ele alınmaya çalışılmıştır. Katılımcılara adet dönemine ilişkin genel düşünceleri sorulduğunda hem olumlu hem de olumsuz yönlerden bahsedilmiştir. Bir yandan adet olmak, kadınlar için vücutlarının doğal bir parçası olarak kabul edilmekte, düzenli olmak, kirli kanın atılması veya anne olabilmenin koşulu gibi olumlu anlamlar atfedilmektedir. Bazı

kadınlar ise adeti gündelik hayatın akışına ara verebilme ve tatil ilan edebilme imkanı sunduğu için katlanılabilir bir süreç olarak tanımlamışlardır. Diğer yandan adet döngüsünün hayat kalitesini düşürdüğü, doğurganlıkla ilgili kaygıları tetiklediği veya kadın kimliğiyle ilgili olumsuz duyguları beraberinde getirdiğini aktaran katılımcılar da bulunmaktadır. Ayrıca görüşmelerde katılımcıların ilk adet deneyimlerini nasıl yaşadıkları, bu deneyimleri kimlerle ve hangi bağlamlarda paylaştıkları üzerinde durulmuştur. Bu bölümde sunulan bulgular, tıbbileştirmenin yalnızca adet öncesi dönemle sınırlı kalmadığını, döngünün tamamının benzer bir şekilde tıbbi söylemler aracılığıyla çerçevelendiğini ortaya koymaktadır.

1.1. Adet döngüsüne dair deneyimler.

Katılımcılara adet döngülerine ilişkin deneyimleri doğrudan sorulmuş; bu kapsamda adet süresinin kaç gün sürdüğü, kanamanın yoğunluğu, gecikme ya da düzensizlik durumları ve bu durumların katılımcıların beden algısı ve gündelik yaşamlarıyla nasıl ilişkilendiği anlaşılmaya çalışılmıştır.

1.1.1. Adet döngüsünün takibi.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu adet döngüsünü mobil uygulamalar ya da takvimler aracılığıyla düzenli olarak takip ettiklerini belirtmiştir.

“...ve şeylerle takip ediyorum. Uygulamalar var. Oraya son reglimi giriyorum. İşte telefonumun kendi uygulaması var. İşte bir sonraki regliniz 4 gün sonra başlayacak vs. diye aslında uyarı veriyor bana...” (Destina, 26, Partneri var)

Adet döngüsünü takip etmek için kullanılan dijital uygulamalar bedenle kurulan ilişkinin yeniden şekillendiği bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu uygulamalar aracılığıyla kadınlar, adet tarihlerinin yanı sıra aynı zamanda ruh hallerini, semptomlarını ve bedenlerinde gözlemledikleri değişimleri de izleyebildiklerini belirtmektedirler:

“Nasıl takip ediyorum? Uygulama kullanıyorum. Uygulama kullanmayı çok seviyorum. Çünkü orada her şeyi takip edebiliyorum mesela günlük olarak kendi belirtilerimi, ruh halimi de oraya ekleyebiliyorum. Orada böyle yüzdeler veriyor bana. Neden bunu hissediyorum? İşte PMS mi bu u ya da işte farklı bir şey mi? Vücudumda (kısa bir duraksama) benim anlamadığım bir değişiklik mi var? İşte aylık meme kontrolümü yapmamı falan hatırlatıyor, su içmemi hatırlatıyor gibi... O yüzden seviyorum uygulamayı. Benim aklıma sağlıkla ilgili şeyleri getirdiği için... ben uygulamadan takip ediyorum.” (Eylem, 29, Evli)

Bu uygulamalar kadınların kendi bedenlerini izlemek için bir araç sağlamanın yanı sıra adet döngüsünün medikalizasyonunu da pekiştirmektedir. Katılımcıların ruh halleri ve bedensel belirtilerinin uygulamanın sunduğu kategoriler üzerinden tanımlanması, deneyimlerini tıbbi bir dil aracılığıyla anlamlandırmalarına yol açmaktadır. Ayrıca değişiklikler sürekli kayıt altına alınmakta ve adet tarihi normal-anormal ikiliği üzerinden değerlendirilmektedir. Bu durum bedende meydana gelen olağan değişikliklerin birer sağlık sorunu olarak görülmesine ve kadın deneyimlerinin tıbbi normlar ile sınıflandırmalar çerçevesinde yeniden üretilmesine zemin hazırlamaktadır.

Dijital uygulamaların önemli bir işlevinin de belirsizlikle başa çıkmak için bir strateji olarak kullanıldığı görülmektedir:

“Kullanıyorum. Emmm ben de zaten oradan biliyorum aa şu kadar kalmış. Biraz şeyden de kullanıyorum. Bilmeyince ne zaman geleceğini, gecikti mi diye bir kafamda tereddüt oluyor. O yüzden takvim. Aa görüyorum zaten şu kadar varmış falan. (Öykü, 26, Partneri var).

1.1.2. Adet düzeni, süresi ve normal olanın sınırları.

Katılımcıların anlatıları, adet döngüsünün hem düzeni (aralıklar, gecikmeler) hem de süresinin (kaç gün sürdüğü) normal ile sorunlu arasındaki çizgide değerlendirildiğini göstermektedir. Bu noktada kadınlar bir yandan çevrelerindeki diğer kadınların deneyimlerini referans alırken, diğer yandan da tıbbi normlarla kendi bedenlerini kıyaslamaktadırlar. Özellikle adet olamama ve gecikme durumlarında bu kaygı daha belirgin hale gelmektedir:

“Yani o dönem korkuttu beni mesela. Şey dedim ya bak her ay düzenli adet olmak ne kadar şeymiş aslında. Bazı böyle şeylere de şükretmek gerekiyor. Çünkü olmadığında korkuyor insan.” (Renas, 27, Evli)

“...Yani özellikle son dönemlerde reglimin düzensizleşmesiyle beraber... regl³ olamama korkusu da var bunun tabi şeyinde. Çünkü sürekli kontrol ediyorum. Yani

³ Regl kelimesi Fransızca “règle” (menstruasyon) teriminden Türkçeye geçmiştir. Terimin bugün sık kullanılmasının nedeni, adet/aybaşı gibi kelimelere kıyasla daha nötr ve tıbbi bir ifade sunması olabilir.

bedenini sürekli kontrol etmek bence zaten en büyük agresif olma sebeplerimden biri bu noktada...” (Lidya, 24, Partneri var)

Yukarıdaki katılımcıların sözleri, düzenli adet görmenin bedenin sağlıklı işlediğinin bir göstergesi olarak algılandığını göstermektedir. Böylece adet gecikmeleri ya da düzensizlikleri de hemen bir sorunla ilişkilendirilmektedir. Oinas (1998), kadınların adet döngüsüne ilişkin belirsizlikleri büyük ölçüde “Normal miyim?” sorusu etrafında deneyimlediklerini belirtmektedir. Tıbbın sunduğu normatif beden tanımı adet döngüsünü çoğu zaman ortalama 28 gün süren, düzenli ve öngörülebilir bir süreç olarak vurgulamakta, bu durum kadınların kendi döngülerini bu idealize edilmiş modele göre sürekli karşılaştırmalarına neden olmaktadır. Adetin birkaç gün erken ya da geç başlaması, kanamanın az ya da fazla olması gibi durumlar her ne kadar olağan biyolojik çeşitliliğin bir parçası olsa da bu normatif çerçeve içinde çoğu zaman bir sapma olarak algılanmakta ve kadınlar en küçük değişiklikte bile kaygı duymaktadırlar.

Benzer şekilde diğer bir katılımcı da adetinin geciktiği dönemlerde sürekli bir bekleme hali içinde olduğunu dile getirmektedir. Katılımcı, görüşmeler sırasında ilk adet deneyiminden itibaren uzun bir süre düzensizlik yaşadığını, adet döneminin yoğun sancılarla geçtiğini ve bu durumla ilgili ailesiyle birlikte birçok kez profesyonel yardım aramalarına rağmen bir çözüm bulamadıklarını aktarmıştır:

“Ondan sonra sürekli bir şey içerisindeyim. Bugün olacak mıyım? Bugün olacak mıyım? O zamanlar mesela çok iyi hatırlıyorum. Her gün bekliyordum. Bugün olacağım, bugün olacağım, bugün olacağım diye. Ve sürekli bir ağrı olduğu için de sürekli bir beklenti içerisindeyim tabii ki de.” (Elisya, 19, Bekar)

Tıpkı adet döngüsünün düzeni gibi kanamanın süresi de belirli bir takibi beraberinde getirmekte, katılımcılar tarafından normal ile sorunlu arasındaki çizgide değerlendirilmekte ve genellikle referans noktası hem diğer kadınlar hem de medikal normlar olmaktadır.

“Mesela regl dönemi 10 gün süren de var. 8 gün süren de var. Benim 5-6 gün oluyor sanırım. Diyorum ki ‘ilaçtan (ağrı kesicilerden bahsediyor) mı?’ Çünkü hiçbir zaman bir rutinim olmadı.” (Elif, 27, Bekar)

Wood ve Koch’un (2007) çalışmasındaki katılımcı kadınların da adet düzenlerini değerlendirirken tıbbi ölçütlere başvurdıkları, ayrıca sosyal çevrelerinden ve kendi deneyimlerinden edindikleri bilgileri birleştirerek kişisel bir “normal” inşa ettikleri görülmektedir. Guilló-Arakistain (2020), “menstrual normativity” kavramıyla, tıbbın ve toplumsal söylemlerin kadın bedenine tek tip bir normal dayattığını ve bu yaklaşımın kadınlar arasındaki farklılıkları görünmez kıldığını vurgular. Bu araştırmada da benzer şekilde katılımcıların döngülerindeki farklılıkları çoğu zaman bir sapma ya da potansiyel sorun olarak yorumlamaları ve bu konuyla ilgili kaygılanmaları bu normatif bakışın içselleştirildiğini göstermektedir.

Benzer kaygılar, adet döngüsünde düzenin bozulduğu ya da kanama süresinin kısaldığı durumlarda profesyonel desteğe başvurma ihtiyacının ortaya çıkışında da belirginleşmektedir:

“Bu sene düğün... Nisan, Mayıs aylarından itibaren o 3-4 ay boyunca benim düzenim şaştı. Orada işte doktora da gittim. Çünkü sadece şey değil düzen şaşması değil, aynı zamanda çok kısa bir periyoda düşmüştü uzunluk olarak. Doktora gittim...” (Papatya, 27, Evli)

Katılımcının bu sözlerinden kadınların adet döngüsündeki değişimleri yaşam koşullarıyla da ilişkilendirerek yorumladıkları görülmektedir. Katılımcının düzenin bozulmasını düğün dönemi gibi stresli bir süreçle birlikte anlatması, adet deneyiminin stres gibi gündelik yaşamın olağan değişimleriyle bağlantılı olarak da algılanabileceğini düşündürmektedir. Gerçekten de katılımcıların birçoğu stresin, hava koşullarının ve buna benzer çevresel faktörlerin adet döngülerini etkileyebildiğini aktarmaktadır. Öte yandan, kadınlar, tıpkı yukarıdaki katılımcının ifade ettiği gibi sapmalar kaygı verici bir boyuta ulaştığında hekime başvurmakta ve bu tür belirsizliklerde tıbbi otoriteyi bir güven kaynağı olarak görmektedirler.

Adet döngüsünde yaşanan düzensizlik, gecikme ya da beklenmedik belirtiler, bazı kadınlar için özellikle doğurganlığa dair bir kaygının tetikleyicisi haline gelmektedir. Görüşmelerde adetle ilgili sorunların doğrudan çocuk sahibi olamama ihtimaliyle ilişkilendirildiği ve bu ihtimalin kadınlarda belirsizlik, korku ve yetersizlik duygusu yarattığı görülmektedir:

“Allah korusun mesela ablama ameliyat öncesi doktor demiş ki hamile kalamama ihtimalin yani çocuk doğuramama ihtimalin yüksek.” (Naz, 26, Partneri var)

Yukarıdaki katılımcının ifadesinde görüleceği üzere, çevredeki kadınların hikayelerinin de kadınların kendi deneyimlerini etkileyebildiği anlaşılmaktadır. Bu tür kaygılar çoğu zaman bilgi eksikliğine, belirsizliğe ve kadınlığı doğurganlığa indirgeyen, adet görmeyi de doğurganlık ölçüsü olarak benimseyen kültürel değer yargılarına dayanmaktadır. Katılımcı Lidya, adetinin geciktiği bir dönemde yaşadığı kaygıyı aşağıdaki gibi aktarmaktadır:

“Acaba ben kısır mıyım? Yani hiçbir bilgim yok. Benim çocuğum olmayacak mı ileride diye korku yaşadım.” (Lidya, 24, Partneri var)

Öte yandan, adet döngüsü bazı kadınlar için doğurganlık kapasitesinin ve anne olabilme potansiyelinin göstergesi olarak olumlu bir anlam da kazanmaktadır. Adet görmek, bu bağlamda, kadınlık kimliğinin ve üreme yeteneğinin bir parçası olarak tarif edilmektedir:

“Şeyi düşünüyorum mesela, anne olmayı iyi hissediyorsam ya da bunu hayal ediyorsam, bu da bunun bir parçası.” (Elif, 27, Bekar).

“Belki anne olmak isteyen kadınlar için... ben istiyorum. Benim için daha katlanılabilir oluyor aslında. Katlanılabilir görmek ya da yönetmek.” (Destina, 26, Partneri var).

Dolayısıyla adet, bir yandan doğurganlığa ilişkin kaygıların, belirsizliklerin ve yetersizlik hislerinin tetikleyicisi olurken; diğer yandan üreme kapasitesinin işareti olarak kadınlara güven ve anlam sağlayan ikili bir konumda değerlendirilmektedir.

1.1.3. Sancılı ve yoğun geçen adet dönemi.

Adet dönemi birçok katılımcı tarafından gündelik yaşamı sekteye uğratan, hareketliliği sınırlayan ve sosyal ilişkileri kısıtlayan bir dönem olarak tanımlanmıştır. Özellikle ağrı, kanamanın yoğun olması ve ped kullanımının getirdiği konforsuzluk gibi problemler kadınların kamusal alanda var olmasını zorlaştırmakta ve çoğu zaman sosyal etkileşimlerden kaçınmalarına yol açmaktadır:

*“Yani adet deneyimlerim acılı...yani çok ağrılı eee ilk bir iki gün. Emm genellikle işte okuldan çıkmalı, ya da işte okula hiç gidememe. Ondan sonra hani **o ilk gün mesela hiç yataktan çıkamama, yürüyememe tarzı**, işte baş dönmesi, mide bulantısı tarzı şeyler.” (Elisya, 19, Bekar)*

(Sancılı geçen bir dönemini kast ederek) *“O benim bütün ruh halimi etkiliyor ve aynı zamanda sosyal ilişkilerimi de etkiliyordu o dönemde. Çünkü evden çıkamıyorum. Yataktan çıkamıyorum.” (Lidya, 24, Partneri var)*

Yukarıdaki katılımcıların deneyiminde görüleceği gibi, ağrının şiddeti kadınların fiziksel hareketliliğini etkilemesinin yanı sıra eğitim ve iş yaşamına katılımlarını da kısıtlamaktadır:

“Fizyolojik açıdan yani... hani o mental açıdan çok yoğun ben hani etkilediğini söyleyemem ama fizyolojik açıdan çok ağırı çektiğim için yani çok halsiz oluyorum ben. Hiçbir şey yapasım gelmiyor yatıyorum sürekli... Ki mesela yazın benim çok daha fazla ağrım oluyor. Ben neden bilmiyorum ama yazın daha çok ağrım oluyor. Biyolojik olarak etkiliyor yani hani ders çalışamıyorum işime konsantre olamıyorum yapacağım işleri yapamıyorum sürekli uyumak istiyorum yatmak istiyorum.” (Banu, 26, Partneri var)

Bu araştırmanın bulgularıyla uyumlu biçimde, Weisberg, McGeehan ve Fraser’in (2016) Avustralya’da yürüttüğü geniş ölçekli nicel araştırma da şiddetli adet ağrısı yaşayan kadınların yoğun kanamadan bağımsız olarak, çok daha fazla yatağa bağlı kaldıklarını ve iş- okul gibi alanlarda üretkenlik kaybı yaşadıkları ortaya koyulmaktadır.

Brantelid vd. (2014), adet sürecinin kadınlar için utanç, mahremiyet ve saklama ile çevrili bir deneyim olduğunu ifade etmektedir. Kamusal alan, kadın bedeni için çeşitli kurallarla belirlenmiş sınırlı bir hareket alanı sunmaktadır. Adet döneminde ise bu sınırlamalar daha da belirginleşiyor gibi görünmektedir. Kadınların bu dönemde deneyimledikleri ağrı, yorgunluk ya da ruh hali değişimlerini kamusal alanda dile getirmeleri genellikle uygun görülmemektedir. Dile getirildiğinde bu tür ifadeler ayıp, özel ya da rahatsız edici olarak değerlendirilmektedir. Jackson ve Falmagne'ın (2013) vurguladığı gibi, adetle ilgili konuşmalar toplumsal olarak sansürlenmiş ve sessizleştirilmiştir. Bu sessizlik yalnızca adet hakkında konuşmayı değil, adet gören bedenin kamusal görünürlüğünü de sınırlamaktadır. Dolayısıyla kadınlar bu sınırlamalar yüzünden de zorluk yaşamaktadır.

“...Zaten seni öyle bir iki büklüm yapıyor ki ilk zamanlarında dışarıdaysan evde değilsen. Trene gitmen lazım. Gidemiyorsun. O sırada da dışarıdasın. Hatta bir gün böyle çok ağlamaklı bir şekilde oturdum bir yere. Böyle bir sokakta böyle bir kaldırıma gibi bir yere. Yabancı birisi... artık suratımı o kadar beyazlamış ki muhtemelen. O kanım çekiliyor hissiyle. ‘Are you okay’ falan diye yanıma geldi. ‘Yani abicim not okay de ben şimdi sana nasıl anlatacağım? Hani bir git yani şimdi seninle mi uğraşacağım’ falan modundayım. Zaten şu an hayattan da nefret ediyorum.” (Elif, 27, Bekar)

Adet ağrısı yaşayan bir kadının yardım istemek ya da yaşadığı durumu açıkça ifade etmek yerine tek başına, sessizce acıyla baş etmeyi seçmesi menstruasyonun toplumsal olarak bastırılmış, görünmezleştirilmiş ve utançla çevrilmiş doğasını ortaya koymaktadır. Johnston-Robledo ve Chrisler'in (2013) belirttiği gibi adet, kültürel

olarak saklanması gereken ve ayıp bir durum olarak içselleştirildiğinde kadının fiziksel rahatsızlıkları da görünmez hale gelmektedir.

Katılımcı kadınların birçoğu ilk iki gün yoğun kanamaları olduğunu, adet in ilerleyen günlerinde bu yoğunluğun azaldığını aktarmaktadırlar. Özellikle yoğun kanaması olan kadınlar için adet, hijyen açısından önemli bir yük haline gelmektedir. Kadınlar hem sık sık ped değiştirmek zorunda kalmakta hem de dışarı çıkarken yanlarında yeterli hijyen ürünü bulundurmak, koyu renk kıyafetler tercih etmek ya da oturdukları yerleri kontrol etmek gibi ek önlemler almak zorunda kalmaktadırlar.

“Bir de çok yoğun geçiyordu Arzu. Şu anda da aslında öyle ama yoğun adet kanamalarım oluyor. İlk üç gün özellikle yoğun yoğun. Böyle ben hiç küçük bir ped (ped markası belirtiyor) taktığımı hatırlamıyorum. Hep gece pedi. Artık son günlere doğru küçük takıyordum. O da beni biraz etkiliyordu.” (Renas, 27, Evli)

Birçok kadın için gündüzleri de gece pedi kullanımı öncelikli tercih haline gelmektedir. Bunun temel nedeni ise kanın sızması ya da taşması durumunda adet deneyiminin görünür hale gelmesi ve bunun istenmemesidir.

“İlk gün özellikle çok yoğun geliyor. İkinci gün de aynı şekilde. Üçüncü günden sonra artık...daha böyle yapıyor yani. Hani insani bir boyutta geçiyor. Çünkü bende şey sıkıntısı da var. Mesela adet dönemindeyken bir anda bak geliyor. Bir anda farıl farıl farıl geliyor, sonra tam aynı yere geldiği için taşma yapıyor.” (Alev, 28, Partneri var)

Literatürde de benzer şekilde, özellikle yoğun adet yaşayan kadınların bedenlerini daha sık izleme eğiliminde oldukları ve bu süreci görünmez kılmak için çeşitli stratejiler geliştirdikleri belirtilmektedir (Johnston-Robledo ve Chrisler, 2013).

Bu stratejiler arasında kan lekelerinden kaçınmak için kıyafet seçiminde daha dikkatli davranmak, hijyen ürünlerini gizlice taşımak ve ped değiştirme zamanlarını kimseye belli etmeden ayarlamak gibi pratikler yer almaktadır (Lee, 2009).

Ped kullanımına bağlı rahatsız hissetmek de hayat kalitesini olumsuz etkileyen bir başka faktör olarak dikkat çekmektedir. Katılımcılar, pedin günlük yaşamda sürekli hissedilen bir yük oluşturduğunu, özellikle gece uykusunda ya da temizlik gereksiniminde ek bir iş yükü yarattığını dile getirmişlerdir:

“Yani sürekli mesela ped takmak. Evet doğru. Çok rahatsız edici. Hani emmm bunun düşünmek, uyurken... işte ne olacak, uyandın bir şeye geçmiş, bunu temizlemek. Gerçekten fiziksel bir sana yarattığı iş gücü de var yanında...” (Öykü, 26, Partneri var)

Benzer şekilde diğer bir katılımcı da kanamanın uzun sürmesinin ped kullanımına bağlı olarak tahriş ve konfor kaybı yarattığını dile getirmektedir:

“Ya biraz uzun olması rahatsız ediyor açıkçası. Çünkü ped kullanıyorum tampon değil. O da gerçekten tahriş ediyor o kadar uzun sürünce.” (Eylül, 25, Partneri var)

Yukarıdaki ifadeler, adet döneminde kadınların aynı zamanda bedenlerini ve çevrelerini sürekli kontrol etmek, adet kanının görünürlüğünü engellemek ve kendilerini bu sürece göre organize etmek zorunda kaldıklarını göstermektedir. Ancak adet döneminde yaşanan bu kısıtlamaların bu süreci çevreleyen kültürel normlardan ayrı düşünülmemesi gerekmektedir. Adete dair örtük kuralların ve yasakların da bu kısıtlamaları arttırdığı görülmektedir:

“Mesela ben öyle öğretilmiş, denize girmiyorum regliyse. Ve tatildeysen bu her şeyini kısıtlıyor.” (Öykü, 26, Partneri var)

Burada adet deneyimi, adetle ilişkilendirilen hijyen, temizlik ve mikrop bulaşması korkularıyla sınırlandırılmaktadır. “Adetliyen denize girilmez” gibi kültürel söylemler ya da ülkemizde tampon kullanımının yaygın olmaması kadınların hareket alanını daraltmakta, adeti kirli, sakıncalı ve denetim altına alınması gereken bir durum olarak konumlandırmaktadır. Özarslan’ın (2004) belirttiği gibi ülkemizde adet kanaması sıklıkla dinsel ve kültürel temizlik kodlarıyla ilişkilendirilmekte, bu da kadının kendisini kirli hissetmesine ve davranışlarını kısıtlayan normlarla kuşatılmış halde bulmasına yol açmaktadır.

1.2. Kadın olmayı adet deneyimi üzerinden sorgulamak.

Görüşmelerde bazı kadınlar adet döneminde yaşadıkları fiziksel ve duygusal zorlanmalar nedeniyle kadın olmaktan rahatsızlık duyduklarını açıkça dile getirmişlerdir. Özellikle yoğun ağrı, halsizlik, ruh hali değişimleri ve aynı anda gündelik sorumlulukları sürdürme baskısı kadın olmanın bu dönemde daha ağır bir hale geldiğini düşündürmektedir.

“Keşke (adeti) yaşamasam ya hiç, erkek olsaymışım bu dünyada” (Banu, 26, Partneri var)

“Keşke kadın olmasaydım, erkek olsaydım. Evet. Çok çok demişliğim var (Alev, 28, Partneri var)

Bazı kadınlar yalnızca “adet olmasam keşke” dediklerini dile getirirken bazıları da doğrudan kadın olmak istemediklerini aktarmaktadırlar. Bunlardan birkaçı

genel olarak kadın olmak istemediklerini, kadınlığın her boyutunun zor olduğunu, adet de bu zorluklardan biri olduğunu dile getirmektedirler. Mesela katılımcılardan biri bunu şöyle aktarmaktadır:

“Niye ben böyle yaratıldım? Erkekler ne kadar rahat... Biz her ay bunu çekiyoruz. Her ay ya duygu patlaması yaşıyoruz, ağrılarını çekiyoruz. Bir de üstüne çocuk da doğuruyoruz. Bütün eziyeti biz görüyoruz. Keşke erkek olsaydım dediğim dönemler oldu.” (Kelebek, Bekar, 31)

Diğer taraftan bazı kadınlar da kadınlığı olumlu bir kimlik olarak sahiplenmekte ve adet sürecini de bu kimliğin doğal ve kabul edilebilir bir parçası olarak değerlendirmektedir.

“Ben kadın olmayı aşırı seviyorum. İyi ki kadınum... O yüzden hiçbir zaman böyle (erkek olmayı) düşünmedim.” (Victoria, Bekar, 26)

“Ben böyle şey... yani ağrıları sevmiyorum tabii ki de ama kadın olmayı, kız olmayı böyle cıvı cıvı olmayı çok seviyorum.” (Renas, Evli, 26)

Bu iki yönelim arasında dikkat çeken farklardan biri adet sürecinin nasıl deneyimlendiğidir. Kadın olmayı olumlu gören katılımcılar bu süreci daha “yönetilebilir” ve “olağan” bir deneyim olarak tanımlamaktadır. Örneğin Victoria, adet döneminin kendisi için ciddi bir sorun yaratmadığını belirtirken, Renas da bu dönemle ilgili sorun yaşasa da bunu kadınlığın doğal bir parçası olarak değerlendirdiğini aktarmaktadır. Bu durum, kadınların kadın olmaya nasıl baktıklarının ve kadınlığı nasıl değerlendirdiklerinin adet sürecini olumlu ya da

olumsuz bir şekilde anlamlandırmalarında belirleyici bir rol oynayıp oynamadığı sorusunu akla getirmektedir.

1.3. Adetin olumlu yönleri.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu adetle ilgili deneyimlerini olumsuz değerlendirmiş, “olumlu bir yanı var mı” sorusu yöneltilene kadar da bu konuda herhangi bir yorumda bulunmamıştır. Bazılarının bu dönemi kadınlıkla, doğurganlıkla ve bedensel işleyişin normal olması gibi yönlerle olumlu değerlendirdiği görülmektedir.

“...Sonuçta bu benim bir parçam. Nasıl ki bedenimde sevmediğim şeyler varsa... ama böyle yaratıldım. Vardır bir sebebi...” (Elif, 27, Bekar).

Katılımcı Elif menstruasyonu bedenin bir parçası olarak kabul ederken, bu deneyimi aslında doğallık ve yaratılışla bağdaştırmaktadır. Benzer şekilde farklı bir katılımcı da adeti kadınlıkla özdeşleştirerek, bunu doğal ve olağan bir süreç olarak tanımlamaktadır:

“...Çünkü aslında (gülüyor) baktığımız zaman gerçekten adet bizim kadın olduğumuzun bir göstergesi. Her şeyin çalıştığının, her şeyin düzgün olduğunun, yani sağlıklı olduğumuzun bir göstergesi aslında. Bunu o şekilde görmüyoruz...” (Elisya, 19, Bekar)

Diğer taraftan, düzenli adet görmek bazı katılımcılar için adetin olumlu bir özelliği olarak ön plana çıkarılmıştır. “1.1.2. Adet düzeni, süresi ve normal olanın sınırları” başlığında da bahsedildiği gibi, kadınlar adet döngülerinin düzensizliği nedeniyle sağlıklı olup olmadıkları konusunda endişe duymaktadırlar. Dolayısıyla

döngünün düzenli olması, bedenin “normal” bir şekilde çalıştığına da işaret eder gözükmektedir:

“...Bir de yani her ay düzenli adet oluyoruz. İşte ne bileyim düzenli olması iyi bir şey, çünkü olmadığında korkuyorsun. Altında farklı bir şey mi var? Mesela en son çalıştığım yerdeyken uzun bir süre adet olmamıştım. İlk kez böyle bir şey yaşamıştım. Ve çok korktum. Acaba neyden kaynaklı adet olmuyorum? Farklı bir şey mi var? Hemen doktora gitmiştim...” (Renas, 27, Evli)

Benzer yorumları Brantalelid vd.’in (2014) çalışmasında da görmek mümkündür. Söz konusu çalışmadaki kadınlar da düzenli adet görmeyi bedenin sağlıklı bir işleyişi olarak kabul etmekte ve bu dönemi yönetmeyi öğrenerek adet olmayı kadın olmanın doğal bir parçası olarak içselleştirmektedirler.

Yapılan bir çalışmada kadınların adet ve öncesi dönemi bir tür izin alanı olarak gördükleri, böylece özbakım, dinlenme ya da yalnız kalabilme gibi ihtiyaçlarını bu dönem sayesinde meşrulaştırabildikleri ortaya konmuştur (King ve Ussher, 2013). Benzer şekilde bu araştırmada da katılımcılar adet olumlu yönleri sorulduğunda bu süreci tatil yapabildikleri bir dönem olarak tanımlamışlar ve bu zamanı istedikleri gibi yeme, dinlenme ya da yalnız kalma fırsatı olarak gördüklerini dile getirmişlerdir:

“...Yani kendimi mutlu edebiliyorum bir gün. Ne istersem yiyorum vicdan azabı çekmeden (gülüyor). Ayda bir kere. O gün kendime tatil de ilan ediyorum...” (Öykü, 26, Partneri var)

“O dönem sanki kalori almamışsın gibi oluyor. Bu benim hakkım. Bunu yemem gerekiyor. Evet. bu benim ödülüm yani. Evet. Bu kadar acı çekiyorsam bir şeyler de yapmalıyım...” (Deniz, 23 Partneri var)

“...Ama belki o hassas...o hassas olma durumu da benim hoşuma gidiyor olabilir. Yani daha ne bileyim şeyim ya...dünyaya karşı, her şeye karşı, aileme karşı ya da bir hassas dönemimdeyim. Bu beni özel kılıyor olabilir. Belki o özel olmayı hissetme duygusu hoşuma gidiyor olabilir yani. Ben özel bir durumdayım ve birazcık daha hassasım, birazcık daha böyle eee keyfime düşkünüm ya da konfor alanıma düşkünüm, konforlu hissetmek istiyorum, onun dışında ekstra bir şeyler yapıyorum falan. O hissiyattan dolayı. Belki kendimizi özel hissediyor olabiliriz. Ondan dolayı hoşuma gidiyor olabilir” (Kumsal, 22 Bekar)

Yukarıdaki alıntılar bu dönemin katılımcılar için günlük hayatın kısıtlamalarından veya sosyal sorumluluklardan kısmen uzaklaşma imkanı sunduğunu göstermektedir. Bu durum da adet döneminin kadınlardan beklenen normatif kadınlık rollerinin – örneğin ölçülü olma, başkalarını merkeze alma ve sürekli bakım emeği verme gibi – geçici olarak askıya alınabildiği bir alan olarak işlev gördüğünü düşündürmektedir.

Bu dönemde kendisine tatil ilan ettiğini söyleyenlerin yanı sıra, katılımcılardan birinin deneyimi dikkat çekici bir bulgu sunmaktadır. Katılımcı, adet dönemini dini sorumluluklardan muaf olmanın yarattığı bir özgürlük alanı olarak deneyimlemektedir. Özellikle İslami bağlamda adet döneminde kadınların ibadet yükümlülüklerinden geçici olarak muaf tutulması bu katılımcı için aynı zamanda yasaklara karşı da geçici bir esneklik yaratıyor gibi görünmektedir. Nitekim

inançlarına aykırı olmasına rağmen çok merak ettiği alkolü de bir adet dönemi sırasında arkadaşlarıyla birlikte denemiştir:

*“Şarabı... meyveleri doğradı, tencerede kaynattı kaynattı onu. Çok güzeldi tadı. Bak onu sevdim. Normal diğerleri gibi değildi... Dedim ne olur ben de deneyim. Benim reglimi bekleyebilir misin? Biraz şey oluyor hani. **Biraz daha özgür hissediyorum ben regli olurken.**” (Güzel, 24, Bekar)*

Katılımcının “reglimi bekleyebilir misin” ifadesi adet dönemine bağlı olarak belirli davranışları meşrulaştırdığını ve bu dönemi bir deneme alanı, bir tatil gibi deneyimlediğini göstermektedir.

İster ibadetten muafiyet, ister dilediğinde yemek, çikolata tüketmek ya da yalnız kalıp kendisiyle ilgilenmek olsun, bu kadınların ortak noktaları ayın diğer zamanlarında kendilerine ayıramadıkları vakti bu dönemde yaratabilmeleridir. Adet dönemi, bu anlamda, toplumun dayattığı sürekli kontrol ve kendini kısıtlama normlarının geçici olarak askıya alınabildiği bir alan olarak deneyimlenmektedir.

1.4. İlk adet deneyimi.

Katılımcıların menarşa dair deneyimleri kimileri için korku ve kaygı ile karşılaşırken, kimileri içinse merak ve heyecanla beklenen bir olay oluşturmaktadır. Erken yaşta başlayan menarşın çocukluktan çıkış ve genç kızlığa adım ifadeleriyle birleşerek karmaşık duygular yarattığı görülmektedir. Diğer taraftan adet kanının başkaları tarafından fark edilme ihtimali bazı katılımcı kadınların yaşadığı kaygıyı derinleştirmiştir. Bunun yanında bu deneyim ilk olarak genellikle annelerle paylaşılmış, katılımcıların bazıları annelerinin sürece ilişkin duygusal destek verdiğini

belirtirken, bir kısmı da annelerinin yalnızca ped kullanımı gibi sınırlı bir bilgi paylaşımında bulunduğunu dile getirmiştir. Katılımcılar, menarşla ilgili bilgilendirilmenin çoğu zaman yüzeysel ve yetersiz kaldığını belirtmişlerdir. Sürece dair aileden ya da okuldan gelen bilgilerin hijyen yönetimiyle ve nasıl gizleneceğine dair önerilerle sınırlı kaldığı görülmüştür.

1.4.1. Katılımcıların menarşta neler yaşadıkları.

Katılımcıların ilk adet deneyimlerine dair aktarımlarında, yaşadıkları anın duygusal yoğunluğu ve verdikleri tepkiler çeşitlilik göstermektedir. İlk kanamanın fark edilmesi bazı kadınlar için bilgisizlik ve hazırlıksızlıktan kaynaklanan kaygı ve korkulara yol açarken, bazıları için merak ve heyecanla beklenen bir deneyim olmuştur.

1.4.1.1. Bilgisizlik ve hazırlıksızlık.

Katılımcılardan bazıları kanamayı ilk fark ettiklerinde bunu anlamlandıramadıklarını, şaşkınlıkla karışık duygular yaşadıklarını ifade ederken bazıları ise bu döneme ilişkin bilgi eksikliği, hazırlıksızlık ve zamanlamaya dair kaygılarla baş başa kaldıklarını belirtmiştir.

Katılımcıların bir kısmı ilk adet deneyimini yaşadıklarında sürece dair hiçbir bilgiye sahip olmadıklarını ifade etmiştir. Bu katılımcıların içlerinde kanamayı gördükleri an idrar kaçırdıklarını ya da anüsten kanadıklarını sandıklarını dile getirenler bulunmaktadır:

“İlk ne zaman oldu? Ee ortaokulda oldum 6. Sınıf olması lazım. Eee evde yine bir hafta sonu günüydü. Yanlış hatırlamıyorsam annem babam vardı. Tuvalete girdim. Eee sildikten sonra kanı görünce bilmiyorum, o zaman ne kadar regl ne bilmiyordum ve popom kanıyor diye bağırdım...” (Lidya, 24, Partneri var)

Yaş ortalamasının 26, eğitim seviyesinin de lisans ve üzeri olduğu böyle bir örnekleme bu deneyimlerin yer alması, menstruasyonun hala konuşulması güç ve sessizlikle çevrelenmiş bir gerçeklik olduğunu düşündürmektedir. Bu sessizlik, kadınların adetle ilgili bilgi sahibi olmamaları nedeniyle menarşi beklenmedik ve travmatik bir olay olarak deneyimlemelerine neden olmuştur.

“...Sonra hasta olduğumu düşündüm. Yani hani altıma yaptım falan gibi bir şey düşündüm (gülüyor). Annemi çağırdım ama algılayamıyorum bir taraftan. Nasıl fark etmemiş olurum falan.” (Öykü, 26, Partneri var)

Annelerden gelen bilginin genelde sınırlı ve yalnızca ped kullanımına ilişkin pratik bazı açıklamalardan ibaret olması (Costos vd.,2002), bu konunun sessizlikle geçirilecek bir mesele olduğu mesajını kız çocuklarına ileterek bu tabunun kuşaktan kuşağa aktarılmasına aracılık etmektedir.

Menarşın ortalamadan daha erken yaşta başladığı durumlarda kız çocuklarına adetle ilgili daha da yetersiz bilgi verildiği izlenimine ulaşılmıştır. Erken yaşta adet görmeye başlayan kız çocukları, genellikle bu döneme dair ailede ya da okulda yeterince hazırlanmamış oldukları için yaşadıkları değişiklikleri anlamlandırmakta daha fazla güçlük çekmektedirler. Bu durum, kanamanın yanlış yorumlanmasına ve yoğun kaygı ve korku tepkilerine yol açmaktadır.

“.. Annem şey sanmış, söylememiş hatta. Acaba bu da mı altına ... falan diye. Çünkü kahverengi gelince bir garipsedi. Sonraki saatlerde renk daha açığa çıkmaya başladı ve daha yoğun geldi. O şekilde annem dedi ki ‘böyle böyle, o oluyor, bu oluyor.’ Daha öncesinde konuştuk ama o zaman daha detaylı konuştuk tabi. O şekilde öğrenmiştim. Altına ... düşünerek öğrendiğim bir anı olmuştu benim için (gülüşmeler).” (Deniz, 23 Partneri var)

“...Çünkü okula emmm gidecektim işte evdeydim. Evdeyken regli olmuşum. Hazırlanacaktım, lavaboya girdim. İşte iç çamaşırmımda bir şey gördüm böyle, bir emmm farklı bir renk gördüm ve şaşırdım. Ve açıkçası hani altına bir şey mi kaçırdım ben acaba diye böyle bir tedirgin oldum. Ya hani nasıl böyle bir şey olabilir? Hiç hissetmedim ben bunu diye...” (Destina, 26, Partneri var)

Böylece erken gelen menarş, bilgisiz ve hazırlıksız olma ihtimalini arttırmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu okulda adete ilgili bir eğitim aldıklarını belirtmiş olsa da bu eğitimin menarş öncesine denk gelmediğini vurgulamışlardır.

(Okulda verilen eğitimden bahsederek) “Bize yapıyorlardı ama 5. 6. sınıfta değil... belki de 7-8’de falan... ama o zaman bilgi verildiğini hatırlamıyorum” (Cherry, 26, Evli)

1.4.1.2. Genç kızlığa adım atma.

Menarşın beklenenden erken yaşta başlaması hazırlıksız yakalanmanın yanı sıra kız çocuklarının toplumsal kimliklerinde değişimin de erken bir yaşta başlamasına işaret etmektedir. Menarş, sıklıkla “genç kızlığa adım atma” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlama kadınların bedenlerindeki değişimin yanı sıra sosyal statü ve

davranışlarındaki değişiklik beklentisi anlamına da gelmektedir (Brantelid vd., 2014; Jackson ve Falmagne, 2013; Lee, 2009). Dolayısıyla menarşi daha erken yaşta başlayan kadınlar, bu dönemde çocukluklarının bittiğini hissettiklerini ve bu sürece henüz hazır hissetmediklerini dile getirmektedirler:

“Çok farklı bir psikolojiydi. Hani şey diyorum ben arkadaşlarım kimse değil, ben şu an böyleyim. Nasıl oldu böyle? Daha ben çocuktum istediğimi giyebiliyordum. Mesela işte jilelerimiz var, eteklerimiz. Ne oldu? Ondan sonra altına şey giymeye başlıyorsun. Yok şorttur, yok iki tane külot giyip...koruma amaçlı. O psikoloji çok farklıydı. Beni gerçekten aslında etkilemişti. Her ne kadar böyle etkilemedi desem de yok etkiledi yani. Oyun oynarken rahat oynayamıyor.... Mesela o zaman uzun eşek gibi oyunlar oynardık. Veya ip atlardık biz sınıftaki kız arkadaşlarımla. Hep böyle bir tedirgin. Aman şey olmasın, görünmesin, bir şey olmasın. İsteddiğimi yapamıyorum. Veya oyun oynanacak. Siz oynayın ben istemiyorum. Hani söyleyemiyorsun. Acaba o çok değişik bir psikoloji...” (Naz, 26, Partneri var)

“Genç kız oldun” ifadesi, menarşla birlikte yaşanan statü değişimini açık şekilde pekiştiren kültürel bir söylem olarak öne çıkmaktadır. Katılımcılardan biri annesinin kendi ilk adet deneyimini babasına aktarırken bu ifadeyi kullandığını şu sözlerle dile getirmiştir:

“Ona (babasına)ben kendim söylemedim kesin. Onu hatırlıyorum. Annem hep aracı olmuştur. Annem söylemiştir. Şey diye hatırlıyorum. Halk arasında...halk arasında mı bilmiyorum her yerde mi öyle...Genç kız oldu artık gibi bir tarif vardır ya. Öyle dediğini hatırlıyorum. (Kumsal, 22, Bekar)”

Başka bir katılımcı annesinin bu şekilde söylemesinden nasıl utandığını ve rahatsız olduğunu aktarmaktadır:

“O (annesi) genç kız oldu falan diye dolandı ortalıkta... utançla hatırlıyorum o anı”
(Alev, 28, Partneri var)

Jackson ve Falmagne’nin (2013) çalışmasında da pek çok genç kadın, menarş kadın olma anlamının yüklenmesinden rahatsızlık duymuş, bazıları ise bu kimliği bütünüyle reddetmiştir. Adetin toplumsal olarak kirli ve ayıp sayılması, genç kadınların hem bedenleriyle hem de kadınlık rollerine dair algılarıyla ilişkilerini karmaşıktırmaktadır. Bu bağlamda menarş, çocukluktan çıkışın ve toplumsal cinsiyetin belirginleştiği bir eşik olarak işlev görmektedir. Katılımcılardan biri bu durumu şu sözlerle eleştirmiştir:

“Çünkü genç kız oluyorsun diyorlar evet ama bu bir kanama ile olabilecek bir şey mi sadece? Eee göğüslerim zaten benim erken büyüdü ve ağrım erken başlamıştı ama yine de hani bir göğüs büyümesi ve bir kanamanın genç kızlığa işaret ettiğini kavrayamıyordum çünkü hayatımda herhangi bir değişiklik yok. Hani ortaokula giden bir çocuğum, hala anne babamın yanında ve onun...onların beni yönlendirmesiyle bir şeyler yapıyorken genç kız oluyorum. Bu ilginç bir şeydi benim için. Yani ben genç kızlığa anca böyle lise sona doğru hissettiğim dönemde, daha özgür hissettiğim dönemde...bireysel olarak tercih yapmaya başladığımda bence genç kız oluyorsun.”
(Lidya, 24, Partneri var)

Dolayısıyla menarş, toplumsal olarak çocukluktan genç kadınlığa geçişin bir göstergesi olarak anlamlandırılmakta ve bu geçişle birlikte genç kadınlardan artık çocuk olmadıkları varsayımıyla toplumsal olarak uygun görülen kadınlık rollerine

uyum sağlamaları ve davranışlarını bu roller doğrultusunda düzenlemeleri beklenmektedir. Uskul'un (2004) gerçekleştirdiği çalışmada da menarş çoğunlukla çocukluktan çıkış ve kadınlığa adım olarak anlamlandırılmıştır. Bu anlamlandırma, söz konusu çalışmadaki katılımcıların önemli bir kısmı için olumsuz değerlendirilmiştir. Katılımcılar, kadınlığa adım atmanın çocukluk dönemindeki özgürlüklerinden ve masumiyetten uzaklaşmak anlamına geldiğini, artık bedenlerinin çevrenin bakışına daha fazla maruz kaldığını hissettiklerini aktarmışlardır.

1.4.1.4. “Ya kanı görürlerse?”

Menarş sürecinde en sık dile getirilen duygulardan biri de kanın dışarıdan fark edilmesi ve anlaşılması korkusu olmuştur. Bu kaygı hem hijyen ürünlerinin sızdırma ihtimalinden hem de kanın görünmesiyle mahremiyetin bozulacağı ve başkalarının bakışına maruz kalınacağı endişesinden besleniyor gibi görülmektedir. Katılımcılar menarşın ilk günlerinde özellikle okul, toplu taşıma veya kalabalık sosyal ortamlarda fark edilme riskine karşı sürekli tetikte olduklarını anlatmıştır.

“İşte ilk olduğumda da açıkçası gördüğümde korkmadım. Sadece işte etraftaki insanlar kıyafetime kan bulaşırsa görürlerse falan onun korkusunu yaşadım...”

(Kelebek, 31, Bekar)

“İlk gördüğümde şey olarak korkmuştum yani pratikte bununla nasıl başa çıkacağım? Mesela...emm önceden annemin gösterdiğini falan hatırlıyorum nasıl kullanılması gerektiğini iç çamaşırında vesaire. Ama orada acaba hisseder miyim, nasıl rahat ederim yürürken vesaire.... hakim olabilecek miyim?” (Kumsal, 22, Bekar)

Yukarıdaki katılımcıların sözlerinden anlaşılacağı üzere, adet kanamasının dışarı sızması ve başkaları tarafından anlaşılması ihtimalini önlemek için sürekli kontrol edilmesi utançla birleşerek tedirginlik yaratmaktadır. Literatürde de adet kanının görünür olma ihtimalinin kadınlar üzerinde sürekli bir denetleme baskısı yarattığı (Johnston-Robledo ve Chrisler, 2013), menstruasyonun toplumsal olarak ayıp ve kirli görülmesinden kaynaklanan damgalamanın kadınların deneyimlerini gizleme zorunluluğunu pekiştirdiği (Kissling, 1996; Lee, 2009) ve sızıntıların da utanç ve korkuyu artırdığı belirtilmektedir (Chrisler, 2011; Chrisler, 2013).

1.4.1.5. Merakla bekleyiş.

Diğer taraftan katılımcılardan bazıları menarş sürecini merak ve heyecanla beklediklerini dile getirmektedirler. Bu kadınların ortak noktası öncelikle adet dönemi ile ilgili bilgi sahibi olmaları, sonrasında genç kızlığa adım atma söylemini hevesle benimsemiş olmalarıdır.

“Ya ben o dönemi şöyle yaşadım. Dediğim gibi çok bilinçliydim bir kere. Ben sürekli bakıyordum bu arada. Kontrol ediyordum. Ha bugün olacağım ha yarın olacağım. Hadi olayım artık. Anne hala olmamışım falan diye. Çok tatlı. Vallahi hani o kadar şey bekliyordum ki..” (Victoria, 26, Bekar)

“Ben bekliyordum zaten. Uzuuuun (gülümseyerek uzatıyor) zamandır bekliyordum. (gülüşmeler)” (Banu, 26, Partneri var)

Bazı katılımcılar için bu süreç kişisel olarak merak etmelerinin yanı sıra, aynı zamanda ailelerinin sevinçli karşılamalarıyla da olumlu bir anlam kazanmıştır.

Örneğin katılımcılardan biri annesinin ilk adetini kutlar gibi kendisini öpüp sarıldığını ve bunun hayatında yeni bir dönem olacağını söylediğini aktarmaktadır:

“....(Annesinden bahsediyor) Sonrasında da işte beni böyle öptüüü, sarıldıı (uzatıyor) falan. Bu da... ‘Bu çok güzel bir şey, hayatında yeni bir dönem’ falan dedi...” (Eylem, 29, Evli)

Benzer bir şekilde farklı bir katılımcı da annesinin sevinçle karşıladığını, erkeklerin sünneti gibi kadınların da ilk adet deneyimini kutladıklarını düşündüğünü aktarmaktadır:

“Sevinmişti ilginç bir şekilde. Sanırım sünnet olunca erkekler nasıl seviniyorsa kadınlarda da böyle bir şey oluyor herhalde...” (Deniz, 23, Partneri var)

Bu örnekler, menarşın olumlu bir geçiş ritüeli olarak da yaşanabileceğini göstermektedir. Özellikle önceden bilgi sahibi olmak ve annelerin olumlu, destekleyici tutumları, deneyimin nasıl anlamlandırıldığını belirleyen önemli faktörler olarak öne çıkmaktadır.

1.4.2. Menarş deneyiminin paylaşılması.

Menarş deneyiminin kız çocuğu tarafından karşılanış biçiminde, yukarıda bahsedildiği gibi, annenin rolünün önemli olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların çoğu, bu deneyimi en başta anneleriyle paylaştıklarını aktarmışlardır. Anne, böylece, hem pratik bilgi hem de duygusal destek sağlamaktadır.

“Öyle bir tedirgin oldum ve direkt anneme koştum. Annem de hani aslında bunun adet görmek olduğunu falan anlattı ama hani çok uzun uzadıya bir konuşma değildi.

Çünkü hani zaten okula gidecektim. Ped getirdi bana. Artık hani ped kullanmam gerektiğini belli dönemlerde söyledi” (Destina, 26, Partneri var)

“Valla ilk biraz ağrıyordu herhalde. Sonra annem sıcak su mu yapmıştı...Anlatmıştı falan bana. İşte annem anlatmıştı sonrasında. Eee hani bunun normal bir şey olduğunu falan filan...” (Cherry, 26, Evli)

Yukarıdaki katılımcıların ifadeleri Lee’nin (2009) çalışmasında da görüleceği üzere menarşın anne-kız ilişkisinde önemli bir dönüm noktası olduğunu göstermektedir. Bazı anneler kızlarına yalnızca pratik bilgi verirken, bazıları duygusal destek de sunmaktadır. Söz konusu çalışmada bu desteğin önemli olduğu dile getirilmekle birlikte, annenin desteğinin her zaman olumlu bir deneyimin garantisi olmadığı, menarşın kimi zaman kutlanan, kimi zamansa gizlenen bir süreç olarak yaşandığı ortaya koyulmaktadır. Ancak Brantelid vd. (2014) ve Costos vd. (2002) bunun aksine, annelerin menarşta birincil rehber rolünü üstlenseler bile desteklerinin çoğu zaman ped kullanımı gibi hijyen yönetimine dair pratiklerle sınırlı kaldığını, dolayısıyla bilgi aktarımının kısıtlı olduğunu aktarmaktadırlar.

Bu araştırmanın katılımcı kadınları için de benzer bir durum söz konusudur. Katılımcılardan kimisi, bu pratik bilgiden bile mahrum kaldıklarını dile getirmektedirler. Hiçbir açıklama yapmayan annelerin kızları bu süreci kendileri öğrenmek zorunda kalmışlardır.

“Bir de şey var. Mesela bu konularda beni annemin daha bilinçli hale getirmesini isterdim. Örneğin başkalarının yardımcı olmasındansa. Mesela böyle durumlar için sık sık işte şey yap demesini beklerdim. ‘İşte hani yanında sürekli pedini taşı,’ ondan

sonrasında işte hani ekstra mesela ped çantası gibi bir şey yapıyorum şu sıralar artık...” (Alev, 28, Partneri var)

“Bununla ilgili belki de annemle de çok konuşamadığım için onu çok hissedememiş olabilirim. Hep bir tabu vardı ama bu çok sessizdi yani içselleştirilmiş...” (Lidya, 24, Partneri var)

Katılımcıların anlatılarında menarş deneyimiyle ilgili dikkat çeken diğer bir nokta ise menarş zamanlarında arkadaş çevresiyle kurulan iletişimdir. Kadınlar ilk adet deneyimlerini aynı zamanda yaşlılarıyla da konuşmaktadır. Bu paylaşımlarla genç kızlar hem kendilerini yalnız hissetmemişler hem de erken yaşta kadınlar arası bir paylaşım alanı oluşturmuşlardır:

“(Gülerek) Ben erken olduğum için evet (arkadaşlarımla) konuştuk. Deneyimlerimi anlattım. Bunun çok ağırlı sancılı olmadığından bahsettim diye hatırlıyorum. Herhangi bir değişiklik olmadığından...” (Lidya, 24, Partneri var)

“Ben (uzatarak) olduuum falan diyordum böyle. Kızlar ‘aaa nasıl oldun’ falan...hani böyle işte (saçlarını savuruyor) ben de oldum diyordum. Ya sen ne oldun ya falan. O dönemi de hani kızlar arasında çok paylaştık.” (Victoria, 26, Bekar)

Bu tür paylaşımlar, Salman Yıkmış’ın (2020) dört kuşak kadın deneyimini incelediği çalışmada belirttiği ailedeki kadınların kuşaklar arası aktardıkları sessizliğin, arkadaş çevrelerinde daha erken kırılabilmesini göstermektedir. Genç kızlar yaşadıkları deneyimleri arkadaş çevrelerinde konuşarak en azından bir paylaşım ve ifade alanı yaratabilmektedirler. Bu paylaşım aile içinde genellikle mümkün olmamaktadır. Nitekim mülakat rehber formunda yer verilen anne ve varsa kız

kardeşlerin adet deneyimine ilişkin sorulara yeterli yanıt alınamamış, anne ve kardeşlerle sohbetlerde detaya girilmemesinin de saygı ve/veya yasaklama sonucu olabileceği, bu durumun da suskunluğun bir parçası olabileceği düşünülmüştür. Böylece aile içinde sessizliğin sürdüğü bağlamlarda, akran ilişkileri kadınların deneyimlerini görünür kılan ve duygusal yüklerini hafifleten alternatif bir iletişim zemini hazırlamaktadır.

1.4.3. Menarşla ilgili bilgilendirilme.

Katılımcıların menarş öncesi bilgi edinme süreçleri büyük ölçüde aile ve okul aracılığıyla gerçekleşmiştir, hekim kaynaklı bilgi yalnızca bir katılımcı için geçerli olmuştur. Aile içindeki aktarımlar çoğunlukla anneler aracılığıyla gerçekleşmiş ancak yukarıda da belirtildiği gibi söz konusu katılımcıların birçoğunun annesiyle kurduğu iletişim şekli ped kullanımı, kanamanın nasıl gizleneceği ve bazı geleneksel uyarılarla sınırlı kalmıştır.

“Mesela...emmm...önceden annemin gösterdiğini falan hatırlıyorum nasıl kullanılması gerektiğini iç çamaşırında vesaire.” (Kumsal, 22, Bekar)

Okulda verilen eğitimler de benzer şekilde katılımcılar tarafından yüzeysel bulunmuştur. Katılımcıların dile getirdiklerine göre bu eğitimlerde ağırlıklı olarak pedin nasıl kullanılacağı gösterilmiş, kimi zaman da hijyen ürünleri dağıtılmıştır. Bu ortamlarda adet döngüsünün ne anlama geldiği ya da bedenlerinde yaşanacak değişimlerle ilgili herhangi bir bilgi verilmemiştir:

“...ama o dönemde okullarda böyle eğitime geliyorlardı. Hatta ped falan dağıtıyorlardı konferans salonunda biliyorsun” (Renas, 26, Evli)

Birçok okulda erkek öğrenciler verilen bu eğitimlerden muaf tutulmuş, bu durum katılımcıların hafızasında güçlü bir iz bırakmıştır. Erkek öğrencilerin adet eğitiminden ayrı tutulması, bir yandan menstruasyonun yalnızca kadınların özel alanına ait, mahrem bir konu olduğu fikrini pekiştirmiş; diğer yandan erkek öğrencilerin konuyu merak etmelerine ve alay konusu haline getirmelerine neden olmuştur. Bazı erkek öğrencilerin kapıdan dinlemeleri, verilen eğitim sonrası kız çocukların çantalarını karıştırmaları ve pedleri bularak dalga geçmeleri; kadınlara erken yaşta adet sürecini erkeklerden gizlemeyi öğretmiş gibi görülmektedir.

“..Ve sonra baktım ki bizim birkaç meraklı ergen erkeğimiz kız arkadaşlarının çantalarını karıştırıp mesela ‘bu ne, bu ne’ falan diyip o verilen kitleri (ped kitlerinden bahsediyor) buldular. Ve dedim ki ‘yani, muradınıza erdiniz mi? Sizin hiç anneniz ablanız yok mu?’ Tabi o zaman biz de çocuğuz, onlar da çocuk ama...ne oldu şimdi? Bir de bayrak gibi sallıyorlar.” (Elif, 27, Bekar)

“...Ve (erkekler) biliyorlardı. Dalga geçiyorlardı. Hepsi biliyordu. Pedleri falan yakalayınca sallıyorlardı onları ellerinde. Ve utandırıyorlardı.” (Naz,26, Partneri var)

Literatürde de benzer bir örüntüye işaret edilmektedir. Brantelid vd. (2014), Jackson ve Falmagne (2013) ve Lee (2009) de çalışmalarında adet sürecinin erken yaşta özel ve saklanması gereken bir mesele olarak anlamlandırıldığını belirtmektedirler. Türkiye bağlamında ise Salman Yıkılmış (2020) ve Vargün (2021), menarşla ilgili yapılan bilgilendirmelerin toplumsal cinsiyet normlarını ve adet tabusunu yeniden ürettiğinden bahsetmektedirler.

Erkek öğrencilerin eğitimlerden dışlanması da menstruasyonun yalnızca kadınların konuşabileceği, erkeklerin ise bilmemesi gereken bir mesele olarak anlamlandırılmasına neden olmakta, kadınların hem utanma hem de saklama pratiklerini normalleştirmektedir.

1.5. Erkekler adet olsaydı.

Gloria Steinem, 1978 yılında kaleme aldığı *If Men Could Menstruate / Erkekler Adet Görebilseydi* (2019) başlıklı hiciv yazısında erkeklerin adet deneyimini yaşaması halinde bu sürecin utanç ve gizlenme konusu olmaktan çıkıp güç, prestij ve gurur kaynağına dönüşeceğini ironik bir şekilde ortaya koymuştur.

“Erkekler adet olsaydı” sorusu, görüşmeler sırasında araştırmacının görüşmenin doğal akışı içinde yönelttiği bir soru olarak ortaya çıkmıştır. Bu temanın çalışmaya dahil edilmesinin nedeni erkeklerin adet olması halinde sürecin daha görünür olacağı, zira mevcut toplumsal cinsiyet eşitsizliği nedeniyle kadınların menstruasyonu halen mahremiyet alanı içinde deneyimlediklerinin görülmesidir. Bu sorunun söz konusu eşitsizlikleri daha çarpıcı bir biçimde görünür kılacağı düşünülmüştür.

Gerçekten de katılımcıların yanıtları bu varsayımı büyük ölçüde doğrulamaktadır. Katılımcıların birçoğu erkeklerin adet oldukları bir dünyada adet sürecinin daha görünür olacağını, kamusal alanda konuşulabilir hale geleceğini ve adetle ilişki problemlerin tıbbi çözümlerinin hızla geliştirileceğini dile getirmektedirler. Buna ek olarak erkeklerin bu süreci yönetmekte zorlanacakları, kadınların birçok konuda erkeklerden daha güçlü oldukları da vurgulanmaktadır.

Katılımcılar, erkeklerin hastalandıklarında bile mızımız olduklarını, dolayısıyla adet ağrısıyla baş edemeyeceklerini düşündüklerini aktarmaktadırlar:

“...biz bunu şey gibi düşünüyoruz ya, şu an bana bir şey olmuyor. Olması gereken bir acı oluyor geçiyor. Onların kafasında böyle bir kurgu yok yani. Hayatta hiçbir noktasında olması gereken bir acı yok. O yüzden azıcık bir ağrı hissettiklerinde bir şey olduğunu düşünecekler. Ve durdururlardı muhtemelen o günü. Hani biz devam ediyoruz ya işe gidiyoruz işten geliyoruz vs. Aynı seviyedeki bir ağrıyı bir erkeğe versen durdururdu. Çünkü anormal olduğunu düşünürdü.” (Öykü, 26, Partneri var)

“Belki bizden daha nazlı olurlardı. Şu an o aklıma geldi. Biz bence ne kadar söylensek de çok iyi başa çıkabiliyoruz. Ve şey yapmıyoruz bu konuda kendimizi... Hani kendimizi kabullendiğimizi düşünüyorum yani iyisiyle kötüsüyle bir şekilde başa çıkıyoruz ya da şey yapmıyoruz dayanışma içerisinde ama...” (Kumsal, 22, Bekar)

Katılımcılar ayrıca hijyen ve temizlik konusunu da ön plana çıkarmaktadırlar. Menstruasyon, kadınlar açısından bedenin sürekli denetlendiği, kanın görünür olmasını engellemek için çeşitli saklama pratiklerinin uygulanmak zorunda kaldığı bir deneyimdir. Katılımcılar, erkeklerin bu zahmetli temizlik ve bakım ritüelleriyle baş edemeyeceklerini düşünmektedirler:

“Bir de bence yönetemezler. Hem bir yerin kanyor hem kendini temiz tutman lazım. İşte pedini sürekli değiştireceksin, tuvalete girdiğinde bir arkana bakacaksın, ne bileyim pedini doğru düzgün çöpe atacaksın. Bu hijyen kurallarına uyamayacaklarını düşünüyorum. Böyle dünya çok daha kirli bir yer olurdu öncelikle (gülüyor). Yok bunu yönetemezlerdi yani. ..” (Renas 26, Evli)

Katılımcıların önemli bir kısmı erkekler adet olsaydı bu deneyimin çok daha normal karşılanacağına ve kamusal alanda görünürlük kazanacağına inanmaktadır. Onlara göre, menstruasyon kadınlara özgü bir deneyim olduğu için çoğunlukla gizlenmektedir. Dolayısıyla erkekler bu deneyimi yaşadıklarında konuşulmasında hiçbir sakınca görülmeyecek, iş ortamından aile içi sohbetlere kadar her yerde rahatlıkla dile getirilebilecektir.

“...Yani çok net şey yaparlardı. Hem de o her ortamda konuşulurdu. Hiçbir sakıncası olmazdı. Yani kendi aralarında çok fazla makara konusu da olabilecek ortamda da. Olurdu yani.” (Deniz 23, Partneri var)

Katılımcılar, görünür olma konusunun yanı sıra, erkekler adet olsaydı sancılarla ilgili tıbbi tedavilerin daha yaygın olacağından, iş yerlerinde regl izninin kesinlikle verileceğinden ve pede erişimde maddi eşitsizliğin ortadan kalkacağından bahsetmektedirler:

“Bence buna özel ilacımız bile olabilirdi yani. Regl dönemi ağrı kesici. İşte ne bileyim regl dönemindeki belirtilere özel ilaç. Ne yapmalısınız?” (Öykü, 26, Partner var)

“Yani ne bileyim işte... sanki onlar da olsaydı gerçekten bu mesela bu izin olayı yapılırdı. Ya da işte daha etkili şey çözümleri falan bulunurdu böyle ağrı kesme olayının ne bileyim daha ulaşılabilir olabilirdi her şey....ya da işte bu pedler falan, okey biz çalışıyoruz ve zorlamıyor ama... alması zor olan insanlar da var.” (Eylül, 25, Partneri var)

Diğer bir katılımcı da adet dönemindeki saklama pratikleri üzerinde durmakta, kadınların gizlilikle yaptıkları ped alışverişinin yerini erkeklerin görünür ve rahat tavırlarının alacağını esprili bir dille aktarmaktadır:

“...Yok yok, sınıfın ortasına bağırarak “arkadaşlar, pedi olan da vermeyen var mı?” diye...Yok kesinlikle çok daha yaygın olurdu bu arada. Bu kadar gizli saklı yapılan, köşe buçak kaçılan ya da pedleri böyle sanki şey hap alıyormuş gibi (gülüyor).”
(Victoria, 26, Bekar)

Öte yandan, bazı katılımcılar erkeklerin adet deneyimi yaşamasının kadınlara ve özellikle partnerlerine karşı empatiyi artırabileceğini ve ilişkilerde daha olumlu yansımalar yaratabileceğini dile getirmektedirler:

“Bazı ilişkiler için özellikle daha olumlu bir yansıması olabilir... daha iyi anları vardı muhtemelen” (Papatya, 27, Evli)

“Kadınlar arası dayanışma gibi, erkekler de dahil olunca daha büyük bir dayanışma olurdu” (Cherry, 26, Evli)

Katılımcıların erkek adet deneyimine atfettiği “yönetememe” “normalleşme” ve “görünürlük” varsayımları, menstruasyonun erkekler tarafından deneyimlenmesi halinde tabuların yıkılabileceği ancak bunun erkek ayrıcalığı üzerinden gerçekleşeceği gerçeğini de beraberinde getirmektedir. Katılımcıların varsayımları Steinem’in (2019) yıllar önce kaleme aldığı ironik yazıyla benzeşmekte ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin bedensel deneyimler üzerinden nasıl yeniden üretildiğini göstermektedir.

2. Premenstrüel Deneyimler

Katılımcıların ifadelerinden adet öncesi ve adet esnasındaki deneyimlerin kaçınılmaz bir şekilde iç içe geçtiği anlaşılmıştır. Premenstrüel dönemde başlayan karın ağrısı, göğüslerde hassasiyet, şişkinlik, yorgunluk ya da gerginlik gibi değişiklikler genellikle adetin yaklaştığını gösteren işaretler olarak yorumlanmakta; üstelik bu belirtilerin bir kısmı kanama başladıktan sonra da sürebilmektedir. Bu nedenle iki dönem arasındaki sınırlar da bulanıklaşmaktadır. Yine de analizi kolaylaştırmak, her dönemin kendine özgü yönlerini görünür kılmak ve katılımcı anlatılarındaki benzerlikler ve farklılıkları sistematik bir şekilde tartışmak amacıyla bulgular iki ayrı başlık altında sunulmuştur.

2.1. Premenstrüel dönemdeki fiziksel değişimler

Premenstrüel sendromu karakterize eden fiziksel belirtiler arasında yorgunluk, uyku isteği, şişkinlik, iştah artışı, ciltteki değişiklikler, meme hassasiyeti ve ağrı yer almaktadır (O'Brien vd., 2011). Katılımcı kadınlar da belirtilen değişiklikleri yaşadıklarını aktarmakta ancak bu değişiklikleri kesin çizgilerle birbirinden ayırmamaktadırlar. Kimi zaman kanama başlamadan önce deneyimledikleri sancı, şişkinlik ya da meme hassasiyetini adetin geleceğini haber veren işaretler olarak yorumlarken, kimi zaman da kanama sürecinde devam eden ağrı ve yorgunluğu aynı deneyimin bir parçası olarak aktarmaktadırlar.

Katılımcıların önemli bir kısmı premenstrüel dönemde yoğun bir ağrı yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Özellikle bel, karın ve sırt bölgesinde yoğunlaşan bu

sancılar, “1.1.3. Sancılı ve yoğun geçen adet dönemi” başlığı altında ele alındığı üzere kadınların gündelik yaşamını da zorlaştırmaktadır:

“Bazen bütün vücudum uyuşuyor, ayaklarım uyuşuyor. Sırtımın şu kısmı. Tam şu kemikler (Bele yakın kısmını gösteriyor). Orası çok ağrıyor. Saçma biçimde uzansam ağrıyor. Sanki sürekli 24 saattir oturmuşum gibi ağrıyor. Karnımın şu alt kısmı hemen (kasık bölgesini gösteriyor) orası da sancı giriyor. Bazen çok şiddetli oluyor. Dayanacak gibi olmuyor. Yani yaklaşık bir 15 dakika böyle ölüm kalmı arası gibi oluyor. O derece şiddetli...” (Güzel, 24, Bekar)

Yukarıdaki katılımcının ifadesinde görüleceği üzere, adet öncesi ve adet esnasını şiddetli sancılarla geçiren kadınlar için bu deneyimin zorlayıcı olduğu anlaşılmaktadır. Benzer şekilde yoğun sancı yaşayan farklı bir katılımcı da deneyimini aşağıdaki gibi aktarmaktadır:

“Bu hissi bana sormuştı erkek arkadaşım eem pms döneminde ve regl olduğunda nasıl bir ağrı hissediyorsunuz? Ben de fillerin tepindiğini söylemiştim karnımda. Aynen öyle... ya da şey karnıma bir bıçak sokuyorlar ve ileri geri hareketler yapıyorlar. Dayanılamayacak bir ağrı. Bunu tarif edemiyorum demiştim” (Lidya, 24, Partneri var)

Katılımcıların sıklıkla dile getirdiği fiziksel belirtilerden bir diğeri de şişkinliktir. Bu dönemde bedenlerini olduğundan farklı algıladıklarını ve bu durumun kendilerini olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir:

“Evet şu an karnım mesela aşırı derecede şiş. bayağı şiş yani elbise giyiyorum. Burada böyle sanki iki aylık bir bebek varmış gibi karnım şiş. Ee pantolonum falan

sıkıyor. Garip yani...sinir oluyorum birazcık o şişkinliğe. Artık diyorum hani başlasa da karnım normal seviyeye dönse.” (Kelebek, 31, Bekar)

“...o ödemlerle şişkinliklerle kendi bedenine yabancılaşmak mesela, kendi bedenine yabancılaşıyorsun işte her tarafın şişiyor.” (Elif, 27, Bekar)

Bu ifadeler, şişkinliğin bedenin alışılmış ve normal olarak kabul edilen görünümünü bozduğu algısına yol açtığını, bu sebeple rahatsızlık, huzursuzluk ve bedenle kurulan ilişkide geçici bir uyumsuzluk yaratan bir deneyim olarak yaşandığını düşündürmektedir. Ussher ve Perz (2020) de kadın bedeninin ince, kontrollü ve sorunsuz olarak idealleştirildiğini, premenstrüel dönemdeki şişkinlik, ağrı ve meme hassasiyeti gibi belirtilerin ise kadınlar tarafından bedenlerinde bir bozukluk varmış gibi algılandığını ortaya koymaktadırlar. Nitekim bu araştırmadaki katılımcı kadınlar da meme hassasiyetini ve meme ağrısını rahatsız bir deneyim olarak aktarmaktadırlar:

“...Yani çok şiddetli bir ağrısı oluyor. Öncesinde de oluyor. Sadece olduğunda değil. Olmadan önce o hassasiyeti anlıyorum. Sütyen bile giymek çok zorlaştırıyor bazen ağrısını.” (Deniz, 23, Partneri var)

Premenstrüel beden, şişkinlik ve meme hassasiyeti gibi belirtilerin yanı sıra ciltteki değişimlerle de kirli ve kontrolsüz bir beden olarak konumlandırılmaktadır (Ryan vd., 2022). Özellikle aknelerin belirmesi bu dönemin en belirgin şikayetlerinden biri olarak dile getirilmektedir:

“Mutlaka sivilcem çıkıyor. Genellikle bir ya da iki tane falan oluyor ama büyük ve kabarık. Uzun süre de gitmiyor.” (Eylül, 25, Partneri var)

“..mmm bir iki gün öncesinde yüze gelen böyle bir... çirkin demek istemiyorum ama o şeyi barınan yani onun habercisi olan bir böyle çöküntü... yani bazılarında mesela sivilce falan da çok çıkıyor. Bende de oluyor. Ve ondan da evet doğru... bakın ondan da anlıyorum... Ekstra bir şey olmadığı zaman sivilce falan çok çıkarmam ama bu döneme denk geldiğinde yediklerime de dikkat etmediysem çıkıyor ya da böyle yani tam anlamlandıramadığım bir şey oluyor, onu anlıyorum. Bir tuhaflık var. Daha parlak gelmiyor, bir sönüklük oluyor. Cildinde kuruluk bazen olabiliyor. O şekilde yüzüme yansıdığı oluyor.” (Kumsal, 22, Bekar)

Kadın bedeninin ince, temiz, pürüzsüz ve daima kontrol altında olması yönündeki idealleştirme, katılımcı Kumsal’ın da dile getirdiği ciltteki sönüklük ya da kuruluk gibi farklılıklar yaşandığında bedenin hızla sorunlaştırılmasına yol açmaktadır.

Bazı kadınlar premenstrüel dönemde iştahlarının arttığını; özellikle çikolata, tatlı veya karbonhidrat ağırlıklı yiyeceklerin bu dönemde daha cazip hale geldiğini, kimi zaman da kontrol edilmesi zor bir istek olarak deneyimlendiğini vurgulamışlardır:

“Ben çikolata ve tatlıya çok saldırıyorum. Normal yemeğim aynı ama her öğünden sonra tatlı yeme isteği geliyor.” (Destina, 26, Partneri var)

Tatlıya ve yemeğe aşermenin yanı sıra bu dönemde katılımcıların yeme davranışlarında daha rahat oldukları anlaşılmaktadır. Adet dönemi dışındaki zamanlarda beslenmelerini kontrol etmeye çalıştığını belirten katılımcılardan biri bu dönemde yediği tatlıların kalorisiz gibi geldiğini ve kilo aldırmayacağını düşündüğünü belirtmektedir. Bu durum, kadın bedeninin sürekli olarak kontrol altında tutulması gerektiğine dair toplumsal beklentilerle ilişkilendirilebilir. Şişmanlığın

tıbbileştirilmesi ve kadınlardan daima dikkatli, ölçülü beslenmelerinin beklenmesi, yeme pratiklerini disipline eden önemli bir etkidir (Chrisler, 2011). Dolayısıyla premenstrüel dönem, kimi kadınlar için bu baskılardan geçici olarak uzaklaşma ve istediklerini yiyebilme imkânı sunmaktadır. Bununla birlikte bazı katılımcılar, bu özgürlük hissinin ardından pişmanlık yaşadıklarını da belirtmiştir:

“... o esnada inanamazsın saçma sapan hani... bir dakika önce sıyırduğım şeyden sonra hemen bir tatlı isteği durduk yere mesela şu an iş durumundan kaynaklı koşturma esnasında çok kilo alma durumu da olmuyordu ama... ta ki evde oturana kadar. Ne yapıyorsun yiyorsun, içiyorsun, oturuyorsun bir şey yapmıyorsun, yiyorsun, içiyorsun, şey yapıyorsun. Eee ister istemez insan....kendimi bildiğim için ‘Naz sen böyle değildin biraz dikkat et (diyorum). Özellikle bu yaz döneminde.’” (Naz, 26, Partneri var)

Adet öncesi ve adet esnasında ortaya çıkan fiziksel belirtilerin ataerkil güzellik idealleriyle şekillendiğini öne sürmek mümkündür. İnce olmanın norm sayıldığı toplumlarda kadın bedeninin sürekli gözetim altında tutulduğunu belirten Owen’e göre (2012), kadınlar bu bağlamda bedenlerini başkalarının bakışına göre değerlendirmeye, bir başka deyişle öz-nesneleştirmeye başlamaktadırlar. Bu nedenle premenstrüel dönemde görülen karın şişkinliği, kilo artışı hissi ya da ciltte görülen değişiklikler; bedenin sızıntı, taşkınlık ya da kusur üzerinden tanımlandığı olumsuz söylemlerle birleştiğinde kadınlarda yoğun bir utanç duygusu yaratmaktadır (Chrisler, 2011). Nitekim bu dönemde kadınların kendilerini çirkin, yağlı ya da kusurlu olarak deneyimledikleri, bu durumun da beden memnuniyetsizliği ve bedene yönelik öfkeyi

artırdığı çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur (Ussher ve Perz, 2020; Ryan vd., 2020; Ryan vd., 2022).

2.2. Premenstrüel dönemdeki duygusal değişiklikler.

Adet öncesi dönem hem tıbbi literatür ve popüler kültürde hem de kadınların anlatılarında genellikle yoğun duygusallık, tahammül eşiğinin düşmesi ve gergin hissetmek gibi belirtilerle tanımlanmaktadır (Chrisler ve Caplan, 2002). Araştırmalar, bu dönemde öfke, gerginlik ve sinirlilik gibi duyguların daha sık yaşandığını (Figert, 2005), kadınların hem çevresindeki kişilerle çatışma yaşadığını (Ussher ve Perz, 2013a), hem de kendi bedenleriyle ilişkilerinde zorlanabildiklerini (Ryan vd., 2020) göstermektedir.

2.2.1. Tahammül eşiğinin düşmesi: Öfke, gerginlik ve sinirlilik.

Bu araştırmada yer alan katılımcıların deneyimleri de yukarıda belirtilen literatürdeki bulgularla benzerlik göstermektedir. Görüşmelere göre premenstrüel dönem, çoğunlukla gündelik hayatta hoşgörü ile karşılanabilecek küçük olayların daha zor tahammül edilir hale gelmesi, küçük uyaranlara karşı tepkinin daha fazla olması ya da içsel bir gerginlik yaşanması şeklinde tanımlanmaktadır:

“ Şey de... daha tahammülsüz olmak gibi. Bilmiyorum senin için öyle mi ama.”
(Deniz, 23, Partneri var)

“O anda normalde alttan alabileceğim şeyleri alttan alamıyormuşum gibi.” (Elisya, 19, Bekar)

Tahammülsüzlük, çoğu zaman en yakın ilişkilerde belirginleşiyor gibi görülmektedir. Bu duygu bir yandan daha kırılgan ve hassas hissetmek, diğer yandan ise ilişkilerde gerilim ve çatışmaya yol açabilecek bir gerginlik hali olarak anlatılmaktadır:

“Ya tabii ki de yani dediğimiz gibi o tahammül seviyesi birazcık daha azalıyor açıkçası benim tarafta. Daha kırılgan, daha hassas olabiliyorum açıkçası...” (Victoria, 26, Bekar)

“...ben daha tahammülsüz olduğum için o dönemde hani bana dokunmayan yılan bin yaşasın modundayım.” (Cherry, 26, Evli)

Ayrıca tahammülsüzlüğün kimi zaman yoğun bir yalnız kalma isteğiyle de kendini gösterdiği görülmektedir. Katılımcıların önemli bir kısmı bu dönemde en yakın oldukları kişilerle dahi görüşmek istemediklerini ve kısa süreliğine de olsa kendilerini sosyal ilişkilerden geri çektiklerini dile getirmişlerdir:

“...Yani mesela çok sevdiğim insanlarla bile hani ee o dönemde açıkçası böyle ...ya kimseyle konuşmaya falan tahammülüm olmuyor o bir gün bir buçuk gün kadar falan. Ama ondan sonra o geçiyor. O da uzun sürmüyor.” (Kelebek, 31, Bekar)

Tahammülsüzlük duygusunun yanı sıra öfke ve sinirlilik de katılımcılar tarafından oldukça sık dile getirilmiştir. Öfkenin diğer duygulara baskın gelmesi bazı zamanlarda dışa dönük olumsuz tepkilerin ortaya çıkmasına ve böylece kadının ilişkilerinde alışılmışın dışında davranışlar sergileyerek çatışma yaşamasına neden olabilmektedir:

“Şöyle...detay vereyim... yani benim sinirim şey oluyor her şeye karşı oluyor. Her şey. Yani saçımın olmayışına da ondan sonra kediye de, arabaya da her şeye de.... Her şeye sinirlenebiliyorum... (Alev, 28, Partneri var)

“..Adet olana kadarki dönemde... bir böyle ateş topu. Sebepsiz yere. Hiçbir şey olmasa bile sinirlenebilecek hale geliyorum. Adet olduktan sonra melek gibi bir sakinlik... Durduk yere böyle bir... şey, annem mesela bir şey söylüyor. Ortada hiçbir şey yok ama bir atarlı giderli cevaplar...” (Naz, 26, Partneri var)

Katılımcılar öfke, gerginlik ve sinirliliği iç içe geçmiş bir şekilde aktarmakta, bu duyguların tahammül seviyesinin geçici olarak düşmesine bağlı olarak ortaya çıktığı anlaşılmaktadır:

“Daha önce herkesin şaka yaptığı, benim de güldüğüm şeyler... o dönemde şaka yapılırken ben geriliyorum ister istemez. Daha duygusal, daha gergin oluyorum.” (Victoria, 26, Bekar)

“Öncesinde değil de adet döneminde yani kolay sinirlenme, kolay böyle hani kendimden çıkma... yani her şey bana şey gibi geliyor. Her şey beni böyle sinirlendiriyor, geriyor. Küçük olaylar, normalde mesela benim görmezden gelebileceğim olaylar sanki böyle üst üste binmiş gibi oluyor” (Elisya, 19, Bekar)

Literatürde PMS’nin çoğunlukla kadının bir anda değişmesi gibi bir betimlemeyle temsil edilmesi eleştirilmektedir (Chrisler ve Caplan, 2002; Ussher, 2004; Ussher ve Perz, 2013b). Kadınların premenstrüel döneme ilişkin anlatıları da bu dönemde yaşanan deneyimin ani bir kişilik değişiminden ziyade, gündelik olaylara ve küçük tetikleyicilere karşı artan bir hassasiyet olarak ortaya çıktığını göstermektedir.

Genellikle duygularını bastırmayı ya da görmezden gelmeyi tercih eden kadınlar bu dönemde aynı kontrolü sürdürmekte zorlanıyor gibi görünmektedir. Kimi zaman bu durum açık tepkilerle dışa vurulurken, kimi zaman da yoğun bir gerginlik şeklinde yaşanmaktadır (Chrisler vd., 2014; Perz ve Ussher, 2006). Katılımcı kadınlardan bazıları öfkenin her zaman dışa dönük bir tepki şeklinde yaşanmadığını, kimi zaman dışarıya yansıtılmadan içsel bir gerilim olarak da sürdüğünü dile getirmektedir:

“Ben düşününce mesela aslında tepkimi her zaman bastırıyorum. Benim içimde yaşadığım deneyim değişiyor mesela. Öfke konusunda... şimdi mesela dedim ya belki şu an konuşup... bir şeye de sinirleniyorum ve tepki vermemeyi başarıyorum. Sonra kendi kendime diyorum ki sen normalde bu kadar küçücük bir şeye sinirlenir misin? Takmazdın bunu. Ama tamamen kendi içimde oluyor...O an böyle bir öfkeyle doluyorum...O yüzden tepkimi bastırmak gibi de değil aslında. Kendi içimde dönüyor bütün süreç.” (Öykü, 26, Partneri var)

Katılımcı Öykü’nün bu ifadesi, premenstrüel dönemde yaşanan öfkenin yalnızca ilişkilerdeki çatışmalara indirgenemeyeceğini, aynı zamanda kadınların içsel dünyalarında yoğun bir gerginlik biçiminde de yaşandığını ortaya koymaktadır. Katılımcı Öykü, tepkilerinin ilişkilerinde radikal bir farklılaşmaya yol açmadığını ancak diğer zamanlarda hissetmediği bir öfkeyi duyumsadığını dile getirmektedir. Katılımcının yaşadığı açmaz, PMS’ye özgü değişikliklerin toplumsal bağlamda inşa edildiği kabul edilse dahi, öfkenin bireyin zihninde gerçek ve yoğun bir biçimde hissediliyor olmasının anlaşılması gerektiğini ortaya çıkarmaktadır. Bu durum, bir yandan değişiklikleri sadece hormonlara indirgeyen biyolojik yaklaşımların, diğer

yandan da deneyimi bütünüyle toplumsal ve kültürel inşaya bağlayan perspektiflerin sınırlarını tartışmaya açmaktadır.

Bazı katılımcılar için bu öfke halinin toplumsal cinsiyet normlarına bağlı rollerden bağımsız olmadığı anlaşılmaktadır. Katılımcı kadınlar her zaman yaptıkları sıradan gündelik ev işlerinin bu dönemde kendilerine daha fazla rahatsızlık verdiğini aktarmaktadırlar:

“...ama o dönemde daha çok sinirleniyorum mesela ya da benim her gün yaptığım bir şey. Şunu şuradan şuraya kaldırmak. Ama o gün onu yaptığımda işte ben niye bunu yapıyorum, hep ben mi yapacağım gibi olabiliyor yani.” (Renas, 26, Evli)

Toplumsal cinsiyet rollerine bağlı eşitsizlikler premenstrüel dönemde daha görünür hale gelmektedir. Toplumsal beklentilere uyum sağlamak adına döngünün diğer zamanlarında sessizce üstlenilen ev içi görevler (Ussher, 2003), bu dönemde göze batmakta ve “hep ben mi yapacağım?” sorusu etrafında yeniden müzakere edilmektedir. Birçok katılımcı öfkelenedikleri şeylerin “normal” zamanlarda da mevcut olduğunu ancak premenstrüel dönemde duygularını bastırma ve kontrol etme noktasında “başarılı” olamadıklarını aktarmaktadırlar. Burada odaklanılması gereken önemli nokta, tıbbi literatürün veya popüler kültürün öne sürdüğü şeklide hormonların tek başına belirleyici oluşu görüşünün (Figert, 2005) aksine, premenstrüel değişikliklerin toplumsal normlardan bağımsız olmadığıdır (Pugliesi, 1992). Dolayısıyla “kadınların davranışları ve tepkileri değişiyor, yeniden normale döndürülmeliler” varsayımı yerine kadınları öfkeliendirenin ne olduğuna ve bunun toplumsal bağlamına odaklanmak önemli bir bakış açısı sunacaktır.

“2.1. Premenstrüel dönemdeki fiziksel değişiklikler” başlığı altında da belirtildiği üzere, premenstrüel dönemdeki bedensel belirtilerin toplumsal beden idealleriyle ilişkilendirildiği ve bu nedenle kadınlarda yabancılaşma ve öfke duygularını tetikleyebildiği öne sürülmektedir (Ussher ve Perz, 2020). Öfke, bu araştırmanın katılımcı kadınları için bedene yönelik de yaşanabilmektedir:

“Mesela çok sinirleniyorum. O an kadın göğsüne de sinirleniyorum. Sonra eee bunun böyle olmaması gerektiğini...niye sinirleniyorum? Bu tamamen sağlıklı bir şey falan diye düşünüyorum ama çok sinirleniyorum mesela çünkü hayat kalitemi etkiliyormuş gibi düşünüyorum....Çünkü şeye de kendi kendime yükseliyorum, diyorum ki bu fragman. Hatta fragmanın da fragmanı.” (Elif, 27, Bekar)

2.2.2. Tepkilerin farklı olması: “Ben, ben değilim”

Katılımcıların bir kısmı, adet öncesi dönemde verdikleri tepkilerin olağan hallerinden bütünüyle farklılaştığını ve adeta kimi kaynakların ileri sürdüğü şekilde (Chrisler, 2002; Chrisler, 2008; Chrisler vd., 2014, Winslow vd., 2023) farklı bir benliklerinin ortaya çıktığını belirtirken; diğer bir kısmı bu dönemde tamamen değişmediklerini, yalnızca tepkilerinin çok daha yoğun, abartılı ve kontrol edilmesi güç olduğunu aktarmışlardır. Dolayısıyla PMS deneyimi kimi kadınlar için “ben, ben değilim” hissine neden olurken, kimileri için de var olan duyguların şiddetinin artması şeklinde anlamlandırılmaktadır. Katılımcılardan biri bu durumu şu şekilde dile getirmektedir:

“...Kızacağım konular aynı aslında kafayı yemiyorum, başka bir insan da gelmiyor ama vereceğim tepkilerin derecesi artıyor.” (Alev, 28, Partneri var)

Benzer şekilde diğerk bir katılımcı da “normalde” daha sakin olduğunu ancak bu dönemde çok daha sert tepkiler verdiğini dile getirmektedir:

“Daha çabuk bir şeylere tepki veriyorum. Normalde çok kolay tepki vermem. Hiç sinirli değilimdir. O yüzden tepki verince bile sinirli olduğumu anlıyorum.” (Öykü, 26, Partneri var)

Görüldüğü gibi, bu dönem bazı kadınlar için yalnızca tepkilerin farklılaşması şeklinde yaşanmaktadır. Öte yandan, premenstrüel dönemde farklı bir benliklerinin ortaya çıktığını aktaran katılımcılar da bulunmaktadır:

“Ben, ben değilmişim gibi falan geliyor. Kendime yabancı hissediyorum bu arada ben çok fazla.” (Eylem, 29, Evli)

Bu kendine yabancılaşma hali literatürde sıklıkla “PMS-benliği” kavramı üzerinden tartışılmaktadır (Chrisler ve Caplan, 2002; Chrisler vd., 2006). PMS-benliği, kadınların premenstrüel dönemde verdikleri tepkilerin ve sergiledikleri davranışların kontrol edilemez görülmesi ve ortaya çıkan olumsuz değişikliklerin bütünüyle PMS’ye atfedilmesiyle açıklanmaktadır. Böylece kadından beklenmeyen ve sorunlu addedilen öfke ya da gerginlik gibi duygusal değişimlerin sorumlusu kadın değil, PMS olarak konumlandırılmaktadır (Chrisler, 2008; Ussher, 2010). Ancak davranışların sorumluluğunu PMS’ye yüklemek, popüler ve tıbbi söylemde hakim olan “kontrol edilemeyen kadın” imgesini de yeniden üretmekte ve pekiştirmektedir (Cosgrove ve Riddle, 2003; Lee, 2002). Nitekim “ben ben değilim” ifadesini kullanmış olan katılımcı bu dönemde duygularını kontrol edemediğini de dile getirmektedir:

“Baskılamayı yapamıyorum. Sansürsüz ortaya çıkıyor benim. Özellikle işte PMS döneminde. ...Normaldeki karakterim bunu hayatta yapmaz. Sansürüm kalkıyor.”
(Eylem, 29, Evli)

Diğer bir katılımcı da benzer şekilde premenstrüel dönemdeki tepkilerini “normal karakteriyle” bağdaştıramadığını aktarmaktadır:

“Ben hemen tepki vermem, niye bu kadar tepki verdim dedim. Sonra fark ettim ki adet dönemimdi... Herhalde tahammülüm de bitti o an.” (Elif, 27, Bekar)

Katılımcı Eylem’in “sansürün kalkması” ve “normal karakterinin bu şekilde davranmayacağı” yönündeki vurgusu, gündelik yaşamda sürdürülen öz-sessizleştirme pratiklerinin (Perz ve Ussher, 2006) bu dönemde sürdürülemediğini ortaya koymaktadır. Bu pratikler, genellikle kadınların çatışmadan kaçınmak ya da makbul kadınlık normlarına uyum sağlamak amacıyla kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını bastırmaları ve tepkilerini dışa vurmak yerine içselleştirmeleri şeklinde tanımlanabilmektedir (Ussher, 2004). Sansürün kalkması bir yandan kadına ifade alanı yaratırken, diğer yandan da yoğun öfke, gerginlik ve tahammülsüzlük hissiyle bağlantılı kontrol kaybını beraberinde getirmektedir (Chrisler, 2008; Chrisler vd., 2014). Örneğin bazı katılımcılar bu dönemde yaşadıklarını bir kendini kaybetme şeklinde aktarmaktadırlar:

“Kadının o en kötü hali çıkıyor yani orada... Adam öldürebilecek seviyeye geliyorsun bazen. Sinir o kadar top’a çıkıyor.” (Deniz, 23, Partneri var)

“Bir sis içerisindeyim zaten o an... Küçük şeyler bir yerden sonra bana şey gibi gelmeye başlıyor. Kendimi kaybediyorum.” (Elisya, 19, Bekar)

Katılımcıların “kadının en kötü hali çıkıyor” ve “kendimi kaybediyorum” ifadeleri, literatürde ele alınan “Dr. Jekyll ve Bay Hyde” metaforunu hatırlatmaktadır. Bu metafor, ünlü romana atıfla adet öncesi dönemde kadınların içinden bir öteki ben ya da canavarın çıktığını ve bu dönemde deneyimlenen öfke, gerginlik ve tahammülsüzlük gibi duyguların makbul kadınlık normlarıyla bağdaşmayan, anormal ve patolojik tepkiler olarak sunulduğunu göstermektedir (Chrisler ve Caplan, 2002; Chrisler vd., 2014; Cosgrove ve Riddle, 2003; Ussher, 2004). Aslında patolojik olan, kadınların öz sessizleştirmeye mahkum edilmesi ve bastırılan olumsuz duyguların zaman zaman patlamalara yol açacak şekilde birikmesidir

2.2.3. Çökkün duygudurum: Kaygılar, mutsuzluk ve depresif hissetme.

Görüşmelerde bazı katılımcılar bu dönemde kendilerini daha çökkün, mutsuz ve umutsuz hissettiklerini ifade etmektedirler:

"Yorgun, halsiz, hayattan bezmiş, bunalmış, yarın sanki son günmüş dünyanın. Öyle geliyor, var yani." (Banu, 26, Partneri var)

"Sevmiyorum ya o dönemi. Yorgun oluyorum, işte böyle depresif oluyorum falan." (Eylem, 29, Evli)

Bazı katılımcılar da mevcut kaygılarının yoğunlaştığını ve gündelik yaşamda bastırılan endişelerin daha görünür hale geldiğini aktarmaktadırlar.

"Biraz böyle anksiyetik (kaygılı) hissedebiliyorum. Normalde de çünkü anksiyetik (kaygılı) şeyler yaşadığım oluyor. Sanki o dönemde böyle artıyor gibi." (Öykü, 26, Partneri var)

"Kaygılarım... her an her şey olabilecek kaygısının günlük hayatta da oluyor ama hani o gün spesifik böyle bir şey düşünüyorsam gece onu daha yoğun düşünüyorum." (Lidya, 24, Partneri var)

Katılımcı Öykü ve Lidya'nın sözleri, zaten var olan kaygının bu dönemde artarak özellikle geceleri ruminasyona dönüştüğünü göstermektedir. Benzer şekilde farklı bir katılımcı bu dönemde hissedilen kaygının ilişkisel bir bağlamda ortaya çıktığını göstermektedir:

"Normalde hiç düşünmeyeceğin bir şey aklıma senaryo olarak gelip ağlamaya başlarım. Mesela işte Sefer⁴ (eşi) beni bırakabilir. Sefer artık beni sevmiyor mu? Ya da işte annemle babamın yaşı çok ilerlemeye başladı. Yakın zamanda ölecekler mi falan böyle kendi kafamda..." (Eylem, 29, Evli)

Burada dikkat çeken nokta, bu kaygının belirli bir çatışmadan kaynaklanmaması, daha çok premenstrüel dönemde duygusal hassasiyetin artmasıyla birlikte akla gelen olasılıklar üzerinden şekillenmesidir. Bu tür deneyimler, kadınların gündelik yaşamda çoğunlukla bastırdıkları kırılganlıkların premenstrüel dönemde daha görünür hale gelmesiyle ilişkilendirilmektedir (Ussher, 2004).

2.2.4. Yalnız kalma isteği.

Katılımcılar premenstrüel dönemde genellikle yalnız kalmak istediklerini dile getirmişlerdir. Bu istek kimi zaman sosyal ilişkilerde çatışmaları önleme, kimi zaman

⁴ Katılımcıların görüşmeler sırasında bahsettikleri üçüncü kişilerinin isimleri de değiştirilmiş ve takma adlar verilmiştir. Ayrıca katılımcıların ve bahsedilen üçüncü kişilerin kimliklerini açığa çıkaracak her türlü bilgi metinden ayıklanmıştır.

da artan sinirlilik ve irritabilite ile bağlantılıdır. Örneğin bir katılımcı bu dönemde en sıradan sosyal temasların bile tahammül sınırlarını zorladığını şu sözlerle dile getirmektedir:

“Gerçekten de o günlerde kimseyle muhatap olmak istemiyorum. Herkesten nefret ediyorum ya. Herkesten. Nefes alan her canlıdan.” (Deniz, 23, Partneri var)

Premenstrüel dönemde duygusal hassasiyetin arttığı günlerde kadınların sosyal ilişkileri yorucu bulduğu görülmektedir. Ussher ve Perz (2013b) de, yalnız kalma isteğinin yıpratıcı bulunan sosyal ilişkilerden geçici olarak geri çekilmenin bir yolu olduğunu dile getirmişler, bunun kadınların kendi duygusal dengelerini korumak için kullandıkları başa çıkma stratejilerinden biri olarak değerlendirmişlerdir. Bu durum, yalnızlığı bir ihtiyaç olarak tanımlayan katılımcı Güzel’in deneyiminde açıkça görülmektedir:

“Aylık olarak o da bir ihtiyaç. Sürekli toplum bir yere kadar. Hani ben iki gün yabancılaştırmak istiyorum. Uzaklaşmak istiyorum.” (Güzel, 24, Bekar)

Burada yalnızlık, kadının sürekli yerine getirmek zorunda kaldığı sosyal rollerden ve başkalarının beklentilerinden kısa süreli bir uzaklaşma talebi olarak da öne çıkmaktadır. Aynı katılımcı bu dönemde herkesten biraz soyutlanmak istediğini, her kadının böyle bir molayı hak ettiğini dile getirmiştir. Dolayısıyla böyle bir geri çekilmenin bu dönemde gündelik sorumluluklardan uzaklaşılabilir bir tür muafiyet alanı sunduğu ve kadınların bu süreci toplumsal cinsiyet rollerinin yükünden geçici olarak kurtulma fırsatı olarak yaşayabildikleri anlaşılmaktadır.

Benzer şekilde bir diğ er katılımcı da yalnızlığın kendisi için rahatlamamanın bir aracı olduğunu aktarmaktadır:

“O gün kendi halime kalmak gibi, aslında insanlardan uzaklaşmak değil derdim. Kendi halime kalmak... biraz böyle rahatlayayım, relax modu.” (Alev, 28, Partneri var)

Böylece yalnız kalmanın kadınlar için bu dönemde öz bakım ve kendine alan ayırma olarak da deneyimlendiği anlaşılmaktadır. Nitekim bazı çalışmalarda kadınların premenstrüel dönemi kendilerine zaman ayırabilecekleri ve ihtiyaçlarına odaklanabilecekleri bir fırsat olarak gördükleri belirtilmektedir (Fahs, 2020; King ve Ussher, 2013).

Yalnız kalma isteği, kadınlar için bir yandan kendi ihtiyaçlarına alan a manın bir yolu olarak işlev görürken, diğ er yandan ilişkilerde çıkabilecek olası çatışmalardan kaçınmak için bir strateji olarak da anlamlandırılmaktadır. Katılımcı kadınlardan bazıları, bu dönemde hissettikleri gerginliğin ilişkilerinde sorun yaratmasını önlemek adına bilinçli olarak yalnız kalmayı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir.

“Genelde uzak duruyorum insanlardan. Yani...direkt hani atıyor atıyorum eee...Biliyorum kendimi, istemsizce aslında onları söylemek istemiyorum ama karşımdakini kırmaktan da korkuyorum.” (Kelebek, 31, Bekar)

Yukarıdaki katılımcı, özellikle bu dönemlerde mümkün olabiliyorsa yakın çevresiyle iletişim kurmamaya çalıştığını dile getirmektedir. Yalnız kalmak böylece hem olası tartışmaların önüne geçmenin hem de ilişkilerde sorun çıkaran taraf gibi g r lmemenin bir yolu haline gelebilmektedir. Bu strateji aynı zamanda kadınların bu

dönemde toplumun kendilerinden beklediği “makul, kontrollü ve uyumlu” kadın imajını koruma çabasını da yansıtıyor gibi görülmektedir.

2.2.5. Duygusallık ve alınganlık.

Katılımcılar premenstrüel dönemde duygusal olarak daha hassas olduklarını ve en sıradan olayları bile abartılı bir şekilde deneyimlediklerini dile getirmektedirler. Duygusal hassasiyetin kimi zaman her şeye karşı hüznün ya da nedensiz ağlama isteği şeklinde yaşandığı belirtilirken, kimi zaman da yakın çevreyle (özellikle partnerle) ilişkide alınganlık ve tahammülsüzlük şeklinde ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Bununla birlikte ağlama, birçok katılımcı için aynı zamanda bir rahatlama ve başa çıkma stratejisi olarak da işlev görmektedir.

“Öncesinden böyle 2-3 gün öncesinden çok hassas... İnanılmaz bir hassasiyet oluyor. Her şeye böyle bir hüznü, ağlamaya... ağlamaklı hali ben çok yaşıyorum.” (Kumsal, 22, Bekar).

Benzer şekilde diğer bir katılımcı da önemsiz sayılabilecek olayların bile uzun süreli ağlama krizlerine yol açtığını şöyle anlatmaktadır:

“Çok daha duygusalım bir kere... her şeye daha çok ağlak bir insan... köpeğin bacağı sekiyor oturup bir saat buna ağlayabiliyorum.” (Victoria, 26, Bekar)

Ataerkil normların duyguları fazlılık veya irrasyonel olarak damgalaması (Cosgrove ve Riddle, 2003; Ussher, 2006), katılımcı kadınların kendi deneyimlerini “saçma” ya da “anormal” görmelerine yol açabilmektedir. Bu durum kadının duygularını değersizleştirme ve bu duyguları patolojikleştirme eğilimine işaret etmektedir:

“...ee onun haricinde daha da yakınlaştığı zamanlar gün... günler... ekstra böyle bir duygusallık, saçma sapan bir ağlama isteği...hani ortada hiçbir şey yok ama hani...kendim ağlayayım rahatlayayım belki düzeleceğim oluyor ama mesela o ağlama isteği adet bitene kadar gerçekten bir duygusallık hakim oluyor bende. Geçmiyor çok enteresan bir şey...” (Naz, 27, Partneri var)

Duygusallığın da tıpkı öfke, gerginlik ve tahammülsüzlük gibi kontrol edilemediği hem katılımcı kadınlar hem de tıbbi ve popüler kültür tarafından dillendirilmekte, ayrıca bu hassasiyetin katılımcıların ilişkilerinde de daha alıngan bir tutum sergilemelerine yol açtığı aktarılmaktadır:

“Alıngan oluyorum... Bir şey dediği an (partneri) alınıyorum. Sonra sen bunu demiştin ama deyip kavga etmeye başlıyorum. Tahammül seviyem eksilere iniyor.”
(Alev, 28, Partneri var)

“Daha hassaslaştığım için şu anki ilişkimde bir şeyler değişiyor evet. Yani günlük hayatımızda sohbet ederken söylediği bir şeye eğer o an darılmayacaksam alınmayacaksam alındığım şeyler oluyor.” (Lidya, 24, Partneri var)

Araştırmalar, kadınların bu dönemde sergiledikleri öfke ya da alınganlık gibi tepkilerin çoğu zaman yalnızca hormonların etkisi olarak açıklanarak geçersizleştirildiğini göstermektedir (Chrisler ve Caplan, 2002). Oysa katılımcıların ifadeleri, bu dönemde yaşanan duygusal hassasiyetin özellikle partnerle ilişkilerde belirginleştiğine işaret etmektedir. Bu durum, premenstrüel dönemdeki duygusal tepkilerin aynı zamanda sosyal ilişkiler bağlamında anlam kazandığını ortaya koymaktadır. Nitekim Ussher (2003), kadınların premenstrüel dönemde hissettikleri duyguların, başkalarıyla ilişkilerini etkilediği ölçüde patolojik ya da sorunlu olarak

değerlendirildiğini vurgulayarak bu deneyimlerin toplumsal cinsiyet normlarıyla yakından bağlantılı olduğuna dikkat çekmektedir.

2.3. En rahatsız edici PMS belirtisi.

Katılımcılara premenstrüel dönemde kendilerini en çok rahatsız eden değişiklikler sorulduğunda farklı deneyimlerin öne çıktığı görülmüştür. Bazı katılımcılar ağrı ve şişkinlik gibi bedensel belirtileri ön plana çıkarırken, bazıları koku ve sızıntıdan rahatsız olduklarını dile getirmiştir. Katılımcı kadınların görüşmelerde öfke, gerginlik ve tahammülsüzlük gibi duygusal değişikliklerden rahatsız olduklarını belirtmelerine rağmen “en rahatsız edici PMS belirtisi” sorulduğunda bedensel değişiklikleri, özellikle ağrıyı ön plana almaları ilginçtir:

“Ağrı. Ben çok ağrı yaşadığım için olabilir ama yani en... Eğer gerçekten anksiyetimin(kaygımın) artışı regliye bağlıysa o, ilki. Çünkü onunla baş etmek daha zor. Ama o gerçekten bazen de artıyor. Reglden bağımsız bir şeyse direkt ağrı. Yani kızgınlığım, üzümlüğüm onlar normal. Geçip gidiyor zaten. Anksiyete bir tık zorluyor ama dediğim gibi o regliyle mi ilgili bilmiyorum. O yüzden ağrı..” (Öykü, 26, Partneri var)

“Yani şöyle tabii ki de belimin ağrımını hiç istemem. Çünkü oturuşum, kalkışım gibi bütün gün masa başındayım. Ya o gerçekten fizyolojik olarak böyle sırtım.... insanın sırtının ağrması kadar şey yok. Şöyle yapamıyorsun, doğrulamıyorsun falan. O kötü gerçekten. Ya da işte biriyle sarılırkenki şöyle sıkmam kendimi. Bunların hepsi fizyolojik oldu ama.” (Victoria, 26, Bekar)

Yukarıdaki katılımcıların ifadeleri, ağrının “1.1.3. Sancılı ve yoğun geçen adet dönemi” başlığı altında ele alındığı gibi gündelik yaşamı doğrudan etkileyen bir rahatsızlığa neden olduğunu göstermektedir. Katılımcı Öykü için ağrı, duygusal dalgalanmalar ile kıyaslandığında daha zorlayıcı olarak aktarılmakta, Victoria içinse çalışma hayatında işlevselliği kısıtladığı için problem olarak görülmektedir.

Daha önce de belirtildiği gibi PMS ve adet katılımcıların zihninde iç içe geçmiştir. Nitekim kimi katılımcılar için en rahatsız edici olan, kanın görünürlüğü, koku ve kirlilik hissidir. Kanın görünür hale gelmesi ya da kokunun hissedilmesi, bu dönemin gizliliğini engellediği için sorunsallaştırılmakta, bu durum kadınlarda utanç, rahatsızlık ya da huzursuzluk yaratmaktadır:

“Koku ekstra oluyor falan. Bir de görünüş olarak da. Aslında görünüş olarak etkilememesi lazım ama böyle renginden dolayı da. Kırmızı rengi de belki ekstra bunu bilinç altında ekstra şey olarak yansıyor olabilir. Hani orada bilmiyorum.” (Kumsal, 22, Bekar)

Katılımcı Kumsal’ın ifadesinde özellikle kırmızı renkle ve adet kanıyla ilgili yorumları dikkat çekmektedir, bu durumun adet kanının kirli olarak algılanmasıyla bağlantılı olduğu düşünülebilir. Nitekim diğer bir katılımcı da kirliliğin üzerinde durmaktadır:

“İlk günlerde yoğun olmasa...çok rahat uyuyamıyorum. Hani her an görünecek, kirlenecek. Kirlilik benim canımı çok sıkıyor. Büyük ihtimalle bu hani kan dediğimizde bir yere bulaşmamasını isteriz. Hemen akmasın diye de yarı bandıyla kapatırız görünmesin diye. O benim canımı sıkıyor. Akmasın, bir yere değmesin. Onun için

dikkat ediyorum. Ekstra çaba gösteriyorum. Düz yatmaya çalışıyorum. Sürekli pedimi değiştirmeye gidiyorum.” (Güzel, 24, Bekar)

Bu durum bedenin kontrol edilmesi gereken, potansiyel olarak sorun çıkaran bir alan olarak deneyimlendiğini göstermektedir. Seçilen kıyafetlerin bu kaygıya göre belirlenmesi, menstruasyonun gündelik yaşam pratiklerini doğrudan şekillendirdiğini ortaya koymaktadır:

“Ya uzun sürüyor oluşuyla birlikte böyle devamlı bir koku hali. Devamlı işte ped değiştirsen bile bir düşünce hali. Bir şey oldu mu, olacak mı? İşte bugün bunu giymeyeyim en iyisi. İşte o arada zaten cinsel hayat da bitiyor o süre için.” (Eylül, 25, Partneri var)

Katılımcı Eylül’ün ifade ettiği gibi, bu dönemde ayrıca cinsel yaşamın askıya alınması, bedenin hem hijyen hem de arzu edilebilirlik üzerinden yeniden düzenlendiğini göstermektedir (Allen ve Goldberg, 2009). Literatürde menstruasyonun çoğunlukla kirlilik ve utanılacak bir durum olarak algılandığı, bu nedenle kadınların hem sosyal hem de cinsel ilişkilerden kendilerini geri çekmek zorunda kaldıkları aktarılmaktadır (Chrisler, 2011; Johnston-Robledo ve Chrisler, 2013; Vargün, 2021).

2.4. Premenstrüel dönemdeki belirtilerin şiddeti ve yoğunluğu.

Görüşmelerde dikkat çeken ortaklıklardan biri, adet öncesi ve adet esnasındaki değişikliklerin sabit ve her ay aynı çizgide ilerlemediği, hem bedensel hem de duygusal anlamda farklılaştığı olmuştur. Kadınlar bu değişkenliği yaşam tarzları, stres düzeyleri, mevsimler koşullar, beslenme alışkanlıkları ve hormonlara dair etkenlerle

açıklamaktadırlar. Katılımcıların bu değişkenlikleri belirtmeleri, PMS'nin sabit ve değişmez bir semptom paketi olarak ele alınamayacağını (Knaapen ve Weisz, 2008), biyomedikal söylemin standartlaştırma çabasının kadınların deneyimlerindeki çeşitliliği görünmez kıldığını gösteren çalışmalarla uyumludur (Figert, 2005).

“Yok. Farklı. Benim de farklı. Mesela geçen ayki daha şey geçti. Daha rahat geçti...”
(Alev, 28, Partneri var)

“Hayır. Her ay değişebiliyor. Bazen hiç hissetmiyorum bile. O da çok garip geliyor. Bazen regli olduğumda hiç ağrı bile hissetmiyorum. Regli olduğumun farkında bile değilim. PMS de hiç hissetmiyorum. Zaten işte beslenme düzeni ve....Aslında şey pms'den önceki dönem nasılsa pms ve sonrası da birazcık öyle geçiyormuş gibi hissediyorum...” (Lidya, 24, Partneri var)

Belirtilerin yokluğunun “garip” bulunması, olumsuz değişikliklerin her kadında, her ay yaşanması gereken bir gerçeklik olarak normatifleştirildiğini düşündürmektedir. Diğer taraftan, beslenme düzeni, yaşam tarzı ve stres gibi belirtilerle bağlantı kurulması, literatürde anlatıldığı gibi kadınların beden deneyimlerini pasifçe yaşamadıklarını (Oinas, 1998), aynı zamanda bedenlerindeki değişiklikleri gözlemleyip farklı bir durum yaşadıklarında bunu anlamlandırmaya ve açıklamaya çalıştıklarını göstermektedir.

“Yani aslında o çok değişken oluyor. Bence yediğim içtiğim şeylerle de ilgisi olabilir... Bazı aylar ilk iki gün ağrım olabiliyor ve inanılmaz bir ödem olabiliyor.”
(Destina, 26, Partneri var)

Benzer şekilde, mevsimsel koşulların da şiddeti etkileyebildiği ifade edilmiştir:

“Her zaman bu kadar yoğun ağrı çekmiyorum ama kışın özellikle. Belki de soğukta kaldığım için bunu yaşıyorum.” (Lidya, 24, Partneri var)

“Mesela yazın benim çok daha fazla ağrım oluyor.” (Banu, 26, Partneri var)

PMS deneyimlerinin gündelik yaşam ve duygudurumlarıyla yakından bağlantılı olduğu da sıkça vurgulanmıştır. Ruh halindeki farklılıklar, belirtilerin şiddetini artıran veya azaltan bir etken olarak katılımcılar tarafından ön plana çıkarılmıştır:

“Ya bana kalırsa benim kendi kişiliğim, içinde bulunduğum durum etkiliyor. Örneğin ben regl olsam bile o anda mutluluk hissini yaşıyorsam o beni çok etkilemeyecektir... Ama üzgünsem... Zaten regliyim ya sinirliyim...Hani kendi kendime mi o siniri oluşturuyorum yoksa o insanların regli olunca sinirli oldunuz.... Hani ben de ona sığınıyorum gibi mi oluyor yoksa kabulleniş mi bilmiyorum. Yani gerçekten sinirliyim, evet sinirliyim deyip deyip deyip sinirli mi oluyorum?” (Güzel, 24, Bekar)

Literatürde de premenstrüel dönemin fizyolojik olduğu kadar psikososyal koşulların da bir yansıması olduğu vurgulanmaktadır. Premenstrüel dönemdeki değişimler kadınların ruhsal durumu, stres ve sosyal destek düzeyinden bağımsız değildir (Rosvall ve Ekholm, 2016).

Katılımcıların anlatılarında dikkat çeken bir diğer konu adet döngüsündeki farklılıklar açıklanırken biyomedikal söyleme başvurulması ancak bu bilginin eksik veya çoğu zaman yanlış içselleştirilmiş olduğudur:

“Şöyle bir şey konuşmuştuk kızlar arasında, Gamze diye bir arkadaşım var Fen Bilgisi öğretmeni o şey demişti. Ne kadar doğru ne kadar yanlış bilmiyorum. İki tane

yumurtalığımız var ve her ay birisinden oluyoruz şeklinde söylemişti.İşte bir ay soldan, bir ay sağdan. Ve ben sol taraftan olduğum aylarda sanki daha şiddetli yaşadığımı hissettim.” (Alev, 28, Partneri var)

Yukarıdaki ifadelerden anlaşılacağı üzere, bilgi kadınlar arasında eksik bir şekilde yeniden üretilmektedir. Örneğin katılımcı Alev’in yumurtlamanın her ay sırayla sağ ve sol yumurtalıktan gerçekleştiğini düşünmesi tıbben doğru olmasa da bu bilgi onun ağrı deneyimini açıklama biçimini şekillendirmektedir. Dolayısıyla kadınların sürece ilişkin tıbbi bilgilerinin yetersiz olduğu anlaşılmakta, bu durum kadınların üreme sağlığına dair bilgisizliğini aktaran çalışmaların bulgularıyla (Zalewska, 2024) paralellik göstermektedir.

2.5. Kadınların yaşadıkları değişikliklerle ilgili düşünce ve duyguları.

Görüşmelerde kadınlar bu dönemde tepkilerini kontrol edemediklerini ve hemen sonrasında pişmanlık ve suçluluk hissettiklerini, ani tepkilerinin ardından kendilerini sorguladıklarını dile getirmişlerdir. Bu sorgulamanın yanı sıra PMS, kimi zaman bu tepkileri açıklama ve meşrulaştırma imkanı sunan bir gerekçe olarak da kullanılmakta; kadınlar bu sayede hem öfke ve tahammülsüzlük gibi toplumsal olarak hoş karşılanmayan duygularını ifade edebilmekte hem de geçici bir rahatlama alanı bulabilmektedir. Bu bölümde, katılımcıların PMS sürecinde yaşadıkları değişikliklere eşlik eden hisler ve bu hislerin toplumsal normlarla nasıl iç içe geçtiği ele alınmaktadır.

2.5.1. Premenstrüel dönemde özdenetim ve pişmanlık: “O zaman her ay herkese zindan mı etmeliyim?”

Katılımcıların önemli bir bölümü premenstrüel dönemde verdikleri ani tepkilerin hemen ardından yoğun bir pişmanlık duygusu yaşadıklarını ifade etmektedirler. Bu pişmanlık özellikle yakın çevreyle yaşanan çatışmaların ardından daha belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır:

“Birkaç gün geçtikten sonra kendimden nefret ediyorum. Sen nasıl o anda böyle hissetmiş olabilirsin diye. Ben hep kendimi suçlayarak hatayı bulan bir insanım.”

(Güzel, 24, Bekar)

“...Ama o dönemde ekstra hani kalbini (partnerinden bahsediyor) kırabiliyorum.

‘Keşke demese miydin? Bu kadar çok mu abarttım acaba?’ falan diyorum bazen.”

(Banu, 26, Partneri var)

Kadınlar özellikle partnerleriyle ya da sosyal ilişkilerinde çatışma yaşadıklarında kendilerini sert biçimde eleştirmektedir. Bu özeleştiri, kadınlardan duygularını sürekli kontrol etmelerinin ve uyumlu davranmalarının beklenmesiyle bağlantılıdır. Premenstrüel dönemde bu beklenti sürdürülemediğinde, makbul kadınlığa atfedilen özelliklerden saptıkları düşüncesiyle kadınlar daha yoğun bir suçluluk duygusu yaşamaktadırlar (Chrisler ve Caplan, 2002; Ussher, 2004).

Bir taraftan, PMS’ye atıfta bulunmak ve davranışlarını bu döneme bağlamak kadınlara bir rahatlama ve meşrulaştırma imkanı sunmaktadır (Chrisler, 2008; Ussher ve Perz, 2013). Ancak diğer taraftan, kadınların duygularını ve tepkilerini gerçekten

kontrol edip edemedikleri konusunda ikircikli bir düşünceye sahip oldukları görülmektedir:

“...Yani çok yüksek yaşıyorum çünkü dediğim gibi. Yüksek yaşadığım için de hani kavga edilecek bir şey bile değil o kadar yüksek yaşayınca şey diyorum. ‘Ne yapıyorsun? Ne yaptın, ne gerek vardı?’ Ya bu bir bahane değil, gerekçe değilmiş gibi geliyor regli olmak. Çünkü herkes oluyor ve ben bu döngüyü her ay yaşıyorum. O zaman her ay herkese zindan mı etmeliyim? Bunu sürekli sakinleşince kendimi hatırlattığımda bir pişmanlık oluyor.” (Deniz, 23, Partneri var)

Dolayısıyla PMS, bir yandan öfke, huzursuzluk ya da kırıcı davranışların mazur görülebileceği bir bağlam yaratırken, diğer yandan kadınların kendi özdenetim kapasitelerini sorgulamalarına yol açmakta ve pişmanlık duygusunu da beraberinde getirmektedir. Bu ikili durum, kadınların hem öfkeyi ifade edebilme hem de ideal kadın imgesine uyum sağlama arasında gidip gelen ikircikli bir deneyim yaşamalarına neden olmaktadır (Chrisler, 2008; Ussher ve Perz, 2013). Bu ikircikli deneyim, kadınların kendi davranışlarını anlamlandırma ve kontrol edememe hissiyle de iç içe geçmektedir. Katılımcılar, çoğu zaman öfke ya da sert tepkilerinin anlık ve kendiliğinden geliştiğini, bu tepkilerin önüne geçemediklerini dile getirmektedirler:

“Ortada hiçbir şey yok ama bir atarlı giderli cevaplar. Sonra ‘Naz diyorum neden böyle yapıyorsun?’ Susturamıyorum da. ‘Yapma Naz etme Naz’ ama... olmuyor.” (Naz, 26, Partneri var)

Aynı katılımcı şu şekilde devam etmektedir:

“Gerçekten böyle oluyor. Adet olana kadar bu gerginlik sürüyor. Dediğim gibi olduğum gün itibariyle melek gibi. Bir sakinlik Allah tarafından (güliyor). Cidden bunu hep de hani diyorum Naz evet bu durum...hani farkındayım, hani yapmasam da olur ama doğamız gereği mi artık bilmiyorum. İçimizden yani o istemsizce geliyor. Yani şey yapamıyorum, durduramıyorum.” (Naz, 26, Partneri var)

Katılımcı Naz, tepkilerinin gereksiz olduğunun farkında olduğunu belirtmesine rağmen, bu tepkilerin istem dışı geldiğini ve engellenemediğini ifade etmektedir. Katılımcının “doğamız gereği mi artık bilmiyorum” ifadesi ise deneyimi bireysel olmaktan çıkarıp kadınlığa özgü “doğal” bir özellik olarak çerçevelemekte, böylece kişisel sorumluluğu kısmen hafifletmektedir. Benzer şekilde, farklı bir katılımcı da premenstrüel dönemde tepkilerini kontrol etmekte zorlandığını, bu süreçte özdenetimini kaybettiğini ve hemen ardından pişmanlık duyduğunu dile getirmektedir:

“Hiç frenlemiyorum kendimi. Çünkü oto kontrolüm olmuyor. Ama sonrasında pişman oluyorum...” (Eylem, 29, Evli)

Katılımcı Eylem’in sözleri, özdenetimin kaybolmasıyla birlikte pişmanlığın nasıl iç içe geçtiğini göstermektedir. Kontrol kaybı yalnızca duyguların yoğunluğunu değil, aynı zamanda normdan sapma duygusunu da beraberinde getirmektedir. PMS’nin sıklıkla irrasyonellik ya da dengesizlik şeklinde tanımlanması, kadınların kendi deneyimlerini de bu söylemler üzerinden anlamlandırmalarına yol açmaktadır (Chrisler, 2011).

“Çünkü sinir zaten hep...yani benim karakterimde de var yani bunu kabul ediyorum. Sadece onu kontrol etme noktasında birazcık daha bilinçlenmeye çalışıyorum.”
(Kumsal, 22, Bekar)

Diğer taraftan katılımcılardan bazıları premenstrüel dönemin bireysel irade ve özdenetimle kontrol edilebileceğini savunmaktadır:

“Bence her şeyi yönetebiliriz. Çünkü otokontrolü olan bir insansan, yaptığın şeyin yanlış olduğunu da biliyorsan değiştirebilmek senin elinde. Gerçekten otokontrolü yüksek olan insan her şeyi yapabilir.” (Victoria, 26, Bekar)

Bir diğer katılımcı da benzer şekilde işyerinden izin beklentisi olmadığını; ağrı, irritasyon, hassasiyet gibi olumsuz değişiklikler yaşasa da bu belirtilerle başa çıkabildiğini ve süreci “yönetebildiğini” aktarmaktadır:

“Çünkü dediğim gibi yönetebiliyorum o süreci. Yönetemeyen birinin evet beklentisi olabilir ama ben ağrım çok yoğun değilse yönetebiliyorum, kalmayı tercih ederim.”
(Destina, 26, Partneri var)

Katılımcıların PMS’yi “yönetilmesi gereken bir süreç” olarak tanımlamaları, öncelikle bu dönemin gerçekten yönetilmesi gerekip gerekmediği sorusunu gündeme getirmektedir. Kontrol ve yönetmek, kadınların yaşadıkları fiziksel ve duygusal değişiklikleri doğal bir deneyim olarak kabul etmek yerine düzeltilmesi gereken bir sorun alanı olarak görülmesine yol açmaktadır. Böyle bir çerçeve, kadınları özdenetim üzerinden sürekli sınavan ve iyi kadın normuna uygun davranmaya zorlayan toplumsal beklentileri yeniden üretmektedir. Dolayısıyla sorgulanması gereken PMS’nin

gerçekten yönetilmesi gereken bir süreç olmasından ziyade bu dönemdeki değişikliklerin hani normlarla kıyaslanarak anormal görüldüğüdür.

2.5.2. PMS bir mazeret: “Eee birazcık da ona sığıntıyoruz herhalde.”

Premenstrüel dönem yaşanan tüm sıkıntılar bir yana katılımcı kadınlar için aynı zamanda bir mazeret ya da gerekçe olarak da işlev görmektedir. Görüşmelerde kadınlar bu dönemi öne sürerek duygularını ve taleplerini ifade edebildiklerini, kimi zaman öfke ya da tahammülsüzlük gibi toplumsal olarak onaylanmayan tepkilerini açıklama zemini bulduklarını dile getirmişlerdir:

“Evet. Kesinlikle. Bu bahane de her zaman geçerli olur. İşte.... alo gelir misin? Gelmem. Regliyim. Asla şey olmaz. Aaa tamam çok geçmiş olsun. Dikkat et denir kapanır yani. Israr edilmez. Bilinir yani ve o rahatlıkla, gönül rahatlığı.... dediğim gibi bir işin varsa bile bahanem var, gerekçem var.” (Deniz, 23, Partneri var)

Katılımcı Deniz’in deneyiminde görüldüğü üzere adet görüyor olduğunu belirtmek, kadınlara istemedikleri sosyal ilişkilerden geri çekilme imkanı tanımakta ve çevre tarafından da geçerli bir mazeret olarak kabul edilmektedir. Farklı bir katılımcı da partneriyle yaşadığı tartışmalar sonrası adet dönemini bir bahane olarak öne sürdüğünü dile getirmektedir:

“Şey açıklaması da oluyor yani. İşte bak ben regliyim ya o yüzden böyle. Yani belki de aslında kontrol edebiliriz o duygularımızı bilmiyorum ama. Eee birazcık da ona sığıntıyoruz herhalde.” (Cherry, 26, Evli)”

Tepkilerinden dolayı ilişkilerinde gerginlik yaşadığını ve sonrasında pişmanlık duyduğunu ifade eden bir katılımcı, her ne kadar bu süreci kontrol edemediğini ve bu

dönemde “kendisi gibi olmadığını” dile getirirse de sansürsüz davranmanın aynı zamanda kendisine iyi geldiğini belirtmektedir:

“Ama bu sinir öfke ve sansürsüz insanlara cümle kurma olayını bazen ihtiyacım olduğunu düşünüyorum. Çünkü... Hep kendimi frenlerim, hep insanlara çok iyi olmaya çalışırım. Bir noktada beni suistimal edeceklerini düşündüğüm bir yere gider ama böyle dönemlerde bazen öylece cevaplar veriyorum ki...” (Eylem, 29, Evli)

Dolayısıyla uyumlu ve sakin olması beklenen kadın, premenstrüel dönemde verdiği tepkilerden dolayı suçluluk hissetse de bu tepkiler aynı zamanda duygularını ifade edebilmesi açısından da önemli bir işlev taşımaktadır.

Kadınlardan toplumsal olarak bedenlerini, duygularını ve davranışlarını her zaman kontrol etmeleri beklenmektedir. Chrisler (2011), kadın bedeninin istenmeyen sızıntılar, çatlaklar ve kırışıklıklar üzerinden sürekli denetime tabi tutulduğunu, fit bir bedene sahip olamamanın da kendini kontrol edememe üzerinden olumsuz değerlendirildiğini tartışmaktadır. Bu bağlamda adet öncesi ve adet esnası yalnızca tepkilerin dışavurumu için bir mazeret alanı olmanın ötesinde, aynı zamanda “kontROLSÜZCE” yiyecek için de bir gerekçe sunmaktadır. Katılımcıların ifadelerinde bu dönem, istediklerini yeme hakkını kendilerine tanıyabildikleri, böylece toplumsal olarak denetlenen beden ve arzular üzerinde geçici bir serbestlik alanı yaratabildikleri süreç olarak aktarılmaktadır.

“O tamamıyla benim bu arada çikolata yiyince rahatlamıyorum asla bu arada. O benim için hiçbir şey ifade etmiyor ama yiyeceğim şu anda zaten regliyim zaten deyip aldığım kiloyu onun arkasına sığdırabiliyorum. O beni-bugünümü hoş edebiliyor.”
(Victoria, 26, Bekar)

Bunun yanı sıra, bu dönemde duygusal olmak de benzer şekilde katılımcı kadınlar için bir rahatlama olarak anlamlandırılmaktadır:

“Ağladığım.... ve....ya durup durup böyle boş bir şeye ağladığım anlar çok sık. Ağlıyorum. Ama rahatlıyorum da.” (Lidya, 24, Partneri var)

Rahatlama aynı zamanda katılımcıların premenstrüel dönemde yaşadıkları deneyimleri tanımlayabildiklerinde ve PMS kavramıyla ilişkilendirebildiklerinde de gerçekleşmektedir. Daha önce yaşadıklarının hangi sebepten kaynaklı olduğunu bilemeyen kadınlar, bu dönemi fark etmeye başladıklarında sorunun kendilerinde olmadığını düşünerek kaygılarının azaldığını da dile getirmektedirler.

“..Ve çok önceden PMS'nin ne olduğunu bilmediğim bir dönem vardı. Hep böyle kendimi sorgulardım. Ben acaba hasta mıyım? Benim bir şeyim mi var falan diye.” (Eylem, 29, Evli)

3. Sosyal Etkileşim ve İlişkiler

3.1. İş yaşamında yaşanan zorluklar.

Katılımcıların anlatıları, adet öncesi ve adet sırasında yaşanan fiziksel ve duygusal değişimlerin iş yaşamını farklı şekillerde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu dönemde kadınlar sancılı, yoğun kanama gibi fiziksel belirtilerle birlikte duygusal dalgalanmaları da kontrol altında tutmakta zorlandıklarını dile getirmektedirler. İş yerinde belirli bir profesyonellik beklentisine uygun şekilde davranma gerekliliği, kadınların bu süreçte bedenlerini ve duygularını kontrol etme eğilimini güçlendirmekte ve ekstra zorluk yaşamalarına neden olmaktadır.

3.1.1. Fiziksel belirtiler nedeniyle iş performansında yaşanan zorluklar.

Adet öncesi ve adet sırasında ortaya çıkan fiziksel belirtilerin katılımcı kadınların iş yaşamını doğrudan etkilediği görülmektedir. Yoğun sancılı, halsizlik ve odaklanma güçlüğü yaşayan kadınlar, işlerini sürdürmekte zorlandıklarını dile getirmiştir. Fiziksel rahatsızlıkların özellikle dikkat dağınıklığı ve üretkenlikte azalma yarattığı, bazı durumlarda işe devam etmeyi güçleştirdiği görülmektedir:

“Çünkü odaklanamam şu anda ben....Şu an gitsem bile onun verdiği rahatsızlık, ilk gün, yorgunluk. Şey olacak bana, odaklanmamı engelleyecek, rahat da hissedemeyeceğim. Çünkü fiziksel ağrıları var. Sadece şey düşüncesele değil. Benim sırtım ağrıyor. Ben oturup da iş yapamam. Veya benden bir... bir şey üretmemi beklemeyin, iş için bir şey yapmam” (Güzel, 24, Bekâr)

Benzer şekilde diğer bir katılımcı da sancılı adet geçirdiği bir dönemde iş yerinde yaşadığı zorluğu şöyle ifade etmektedir:

“Çünkü şey oluyor yani ben şeyi de hatırlıyorum. Bir gün gerçekten çok ağrım var benim. Oturdum böyle masanın altına. Oturdum böyle kıvraniyorum...Oturdum kıvraniyorum yani ağrımın geçmesini bekliyorum. Ağrı kesici almıştım. Hani o aşamada ben ne çalışabilirim, ne kafamı bir şeye verebilirim. O an benim için önemli olan o ağrının geçmesi. Ağrı geçtikten sonra yine biraz bir şeyler yapıyorum.”
(Cherry, 26, Evli)

Sancılı adet deneyimi olan kadınlar için iş yerinde adet görüyor olmak hem fiziksel açıdan zorlayıcı olmakta hem de iş performansını sürdürmeyi güçleştirmektedir. Bunun yanı sıra kanamanın yoğun olduğu günlerde de benzer bir güçlük yaşanmaktadır. Adet gören bedenin kan sızıntısı ya da taşma ihtimali nedeniyle kontrol dışı ve düzensiz olarak algılandığı, bu durumun da kadınların bedenlerini sürekli denetim altında tutma gerekliliğini hissetmelerine yol açtığı aktarılmaktadır (Chrisler, 2011). Bu denetim hali çalışma yaşamında da kendini göstermektedir. Katılımcılar kanamanın sızma ihtimaline karşı sık sık tuvalete gitme gereksinimi duyduklarını ve bunun iş performanslarını olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir:

“...çünkü mesela kanamanın çok olduğu günlerde özellikle böyle devamlı tuvalete gidesim geliyor ama mesela devamlı kalktıkça da bölünüyorsun. Konsantrasyon dağılınca hadi bakalım tekrar her şeyi tekrar sağla. Sonra yine hemen tuvalete git. Su iç bir daha tuvalete git. Bir de orada zaten gaz biriktiği için daha da sık tuvalete git.
(Eylül, 25, Partneri var)

Dolayısıyla çalışma yaşamı kadınların adet görüyor olduklarını gizlemelerini, düzenli ve kesintisiz performans sergilemelerini bekleyen bir alan olarak konumlanmaktadır. Bu bağlamda adet görmek, profesyonelliği tehdit eden, dolayısıyla

gizlenmesi gereken bir deneyim haline gelmektedir. Bu zorluk katılımcıların birinin ifadesinde açıkça görülmektedir:

“Nasıl baş ediyorsun dersin hep şöyle dua ediyorum... Allahım ne olur, ne olur iş yerine denk gelsin.” (Elif, 27, Bekar)

3.1.2. Profesyonellik beklentisi ve tepkileri bastırma.

İşyerinde hakim olan profesyonellik anlayışı, bedenin ve duyguların sürekli kontrol edilmesini gerektiren bir norm olarak işlemektedir. Bu anlayışın içinde duygulara ya da hastalık belirtilerine yer olmadığı varsayılmakta, özellikle menstruasyon ve menopoz gibi deneyimlerin iş yerinde dile getirilmesinin çoğunlukla profesyonel olmamakla ilişkilendirildiği öne sürülmektedir (Grandey vd., 2020). Böylece kadınlar iş ortamında dile getirilmesi uygun görülmeyen adet dönemindeki fiziksel ve duygusal değişikliklerini bastırmaya ve gizlemeye çalışarak kendilerinden beklenen profesyonel kimliği korumaya çalışmaktadırlar (Sang vd., 2021; Whiley vd., 2022).

Bu araştırmanın bulguları da katılımcıların benzer bir profesyonellik beklentisini içselleştirdiklerini ve adet öncesi ve adet deneyimlerini iş ortamında gizlemeyi bir zorunluluk olarak gördüklerini göstermektedir. Katılımcılar, ağrı ve sancı gibi fiziksel belirtileri belli etmemeye, öfke, tahammülsüzlük ve duygusal dalgalanmalar gibi tepkileri ise bastırmaya çalıştıklarını ifade etmektedir. Örneğin katılımcı kadınların birçoğu adet öncesi ve adet sırasındaki dönemlerde yaşadıkları ani duygu değişimlerini çalışma arkadaşlarına ve yöneticilerine yansıtmamayı bir zorunluluk olarak görmektedir:

“Yani mesela atıyorum belki ekip arkadaşım bana bir şey söyledi ona da sinirlendim ama belli etmiyorum...” (Öykü, 26, Partneri var)

Katılımcı Öykü, adet öncesinde ve adet sırasında daha tahammülsüz ve sinirli hissettiğini ancak bu hislerin iş yerindeki davranışlarında herhangi bir değişikliğe neden olmadığını aktarmıştır. Tepkilerini çoğunlukla bastırdığını, yaşadığı duygusal gerilimin ise sadece yakın çevresiyle ilişkisinde çatışmaya neden olduğunu dile getirmiştir. Bu durum kadınların duygusal tepkilerini kamusal alanda denetleyip özel alanda açığa çıkardıklarını göstermesi bakımından dikkat çekicidir. Kadınlar için iş yerinde varlıklarını sürdürebilmenin koşulu fazla hassas ya da zayıf görünmemek, çalışma disiplini ve üretkenliği aksatmamakla ilişkilendirilmektedir (Sang vd., 2021). Benzer biçimde diğer bir katılımcı da adet döneminde yaşadığı yoğun sancılara rağmen görev ve sorumluluklarını aksatmamak adına kendisini zorladığını dile getirmiş, aynı zamanda bu süreçte öfke ve tahammülsüzlük gibi duygularını bastırarak “profesyonel çalışan” kimliğini korumak adına kendini sürekli frenlediğini aktarmıştır:

“Tutup da sorumluma, müdürüme öylesi saçma sapan hareketler yapmıyordum. Yapamam çünkü kendini frenleyebiliyorsun o noktada. Ağrım bile olsa... sorumluluğun var ya, onu yapıyordum. İttire kaktıra da olsa.” (Renas, 26, Evli)

Katılımcı Renas’ın deneyiminde görüldüğü üzere kadınlar, tepkilerini ve duygularını bastırarak iş yerinde iyi ve uyumlu birer çalışan olmayı sürdürebilmek için kendilerini sürekli denetleme eğilimindedirler. Bu kendini denetleme hali ise çoğu zaman iş yaşamının açık ya da örtük bir şekilde dayattığı profesyonellik beklentisinin bir gereği olarak ortaya çıkabilmektedir:

“...O duygularını biraz bastırıyorsun aslında. Diyelim ki işte isteyken ee çok karnım ağrıyor ama ben onu saklamak zorundayım insanlardan gibi. Ya da işte çok mutluyum ya da ağlayasım geliyor ama onu gizlemem lazım. Çünkü iş ortamındayım. Belli bir profesyonellik gerektiriyor gibi gibi. İsteyken o kadar aşırı belli edemiyorum...”
(Cherry, 26, Evli)

3.1.3. İş yerinde premenstrüel belirtilerin fark edilişi.

Katılımcıların çoğu premenstrüel dönemde yaşadıkları belirtileri iş yerinde gizlemeye çalışırken, bazıları için bu çabanın her zaman mümkün olmadığı görülmektedir. Bu kadınlar sancılarının ya da ruh hallerindeki değişikliklerin iş ortamındaki diğer kişiler tarafından kimi zaman kolaylıkla fark edilmekte olduğunu belirtmektedirler. Katılımcıların ifadelerine göre bu fark ediş, bazı durumlarda alaycı bir etiketlemeyle dışa vurulurken bazı durumlarda da çevreden anlayış ve destek gelebilmektedir.

Özellikle iş yerinde kadınların sergiledikleri öfke, gerginlik ya da eleştirel tavırlar bazı zamanlarda doğrudan “regl misin?” sorusu üzerinden yorumlanmakta; bu durum hem bireysel tepkilerin geçersizleştirilmesine hem de kadınların profesyonel kimliklerinin fizyolojik süreçlerle sınırlandırılmasına yol açmaktadır. Böylece iş ortamında kadınların davranışları farklı biçimlerde okunmakta ve toplumsal cinsiyet temelli ayrımcılık yeniden üretilmektedir:

“Hatta bazen arkadaşlarım işte işteki erkekler falan işte ‘ne oldu hayırdır, sen herhalde günündesin’ gibi şeyler sorabiliyorlar, diyebiliyorlar. Eee ben de ‘hadi hadi çok konuşmayın susun işinizi yapın’ falan deyip üstlerine gidebiliyorum.” (Cherry, 26, Evli)

“Mesela eğer ben iş yerinde birazcık şeysem, bir şeylere sinirlenmişsem, birilerine laf söylüyorsam yanımda kim varsa ‘sen regl mi olacaksın, regl misin diyor’, hemen bu soru geliyor. Ama aynı şekilde bu soru bir başkası öyle davrandığında o kişiye soruluyor.” (Eylem,29, Evli)

Bu tür sorularla karşılaşmak, kadınların verdikleri tepkilerin rasyonel gerekçelerini görünmez kılmaktadır ve onları hormonların kontrolünde olan irrasyonel özne konumuna yerleştirmektedir. Katılımcılar benzer bir algıyı sosyal medyadaki paylaşımlarda da çok sık gördüklerini dile getirmekte, premenstrüel dönemin fazla duygusallık ya da gerginlikle özdeşleştirildiğini, kadının bu şekilde temsil edilmesinin de rahatsız edici olduğunu aktarmaktadırlar:

“...Çok klasikleşti artık kadınların regl döneminde işte asabi olması. İşte ne bileyim sevgiliyken ya da evliyken işte aşkım regl misin ufacık bir şey. Beki o an regl değil ve gerçekten bir şeye sinirlenmiş olabilir. İlla regliye bağlanmak zorunda değil. Her kadının da öyle de geçmiyor bu arada. Dediğim gibi benim arkadaşım mesela çok rahat geçiriyor regl dönemini. Hani biraz şey konu böyle. Değişkenli.” (Renas, 26, Evli)

Katılımcı Renas’ın aktardığı “değişkenli” ifadesi, kadınların deneyimlerinin homojen olmadığını ve her kadının bu dönemi farklı biçimlerde yaşadığını göstermesi açısından önemlidir. Literatürde de belirtildiği üzere, adet dönemini herkesin aynı şekilde yaşadığı yönündeki genellemeler, her kadının bu dönemde bir şekilde duygusal olarak dengesiz olduğu varsayımını pekiştirmektedir (Brantelid vd., 2014; Chrisler vd., 2006). Benzer şekilde bir diğer katılımcı da “regl misin” sorusuna öfkелendiğini

ifade ederek, kadınların gündelik yaşamda karşılaştıkları çifte yük meselesine dikkat çekmiştir:

“...Çünkü gerçekten hani... tabii ki fizyolojik değişiklikler oluyor, hormon dalgalanmaları oluyor. Ama tek başına bunu regliyle ilişki...yani öfkeliisin ve işte regli dönemin geliyor. Ağladın işte ‘hasta mısın, regli misin?’ Ya da ne bileyim her şeyi böyle bir regl etiketiyle değerlendirmek bana haksızlık gibi geliyor çünkü zaten dediğim gibi hani kadının iş yükü çok fazla, eve gidiyor Ayrıca çifte mesai bilmem ne...Hani bunları yönetmek tabii ki de başlı başına bir stres faktörü hani ve o süre zarfında hani hassasiyetin olabilir, işte vücudundaki değişiklikler nedeniyle dinlenmek istiyor olabilirsin” (Destina, 26, Partneri var)

Yukarıda alıntılanan eleştiri, literatürde de tartışıldığı üzere, kadınların adet öncesi ve adet esnasında yaşadıkları değişikliklerin sadece hormonlarla açıklanamayacağını, bu değişikliklerin toplumsal cinsiyet rolleriyle iç içe geçtiğini göstermektedir (Perz ve Ussher, 2006; Ussher, 2010).

Diğer taraftan, işyerindeki fark ediş ya da “regli misin?” şeklindeki soruların, kimi durumlarda bazı kadınlar açısından deneyimin görünür kılınmasını sağlayan ve destekleyici bir işlev görebildiği de anlaşılmaktadır:

“Bir de iş arkadaşlarım. İş arkadaşlarım direkt anında anlıyorlar hani o konuda hiç şeyleri yok çünkü ben bir anda şey oluyorum, eee çok daha hassas oluyorum... Diyorlar ki aha kesin Victoria... Victoria regl oluyor şu anda. Aman kimse dokunmasın. Aman kimse şey yapmasın.” (Victoria, 26, Bekâr)

Katılımcı Victoria’nın deneyiminden anlaşılacağı üzere, bu dönemde yaşanan duygusal değişikliklerin iş arkadaşları tarafından fark edilmesi ve menstruasyona

atfedilmesi, bir taraftan, kadınların hassas ya da tahammülsüz olarak tanımlanması üzerinden toplumsal cinsiyet kalıplarını yeniden üretmektedir. Diğer taraftan, katılımcının aktardığı “aman kimse dokunmasın” ifadesi, iş arkadaşlarının bu dönemde onunla çatışmaya girmekten kaçınmayı tercih ettiklerini de düşündürmektedir. Benzer şekilde, yöneticisinin adet dönemini bildiğini ve buna göre davrandığını belirten diğer bir katılımcının deneyiminde de bu durum açıkça görülmektedir:

“Mesela eee yöneticim var yöneticim regli olduğumda benden pek bir şey istemez. O artık farkında. Birazcık farkında. Ee...Hatta o duygu değişimi gördüğünde ee şey der bana ee ‘bu da yeni başladı galiba regl oldun’. ‘Evet’ diyorum, ‘regl oldum’. O zaman bir şey söylemiyor. Ertesi gün...ne söyleyecekse ertesi güne saklıyor açıkçası.”
(Kelebek, 31, Bekar)

Katılımcı Victoria’nın bahsettiği iş arkadaşlarının, Kelebek’in ise yöneticisinin kadın olması dikkat çekicidir. Katılımcı kadınlar, kadın ağırlı bir ortamda çalışmanın paylaşım ve destek alabilme açısından kendileri için avantajlı bir durum yarattığını dile getirmektedirler:

“Orada çalıştığım yerde ofistekiler hep kadındı. Çalıştığım kişi de kadındı. Rahatça söyleyebiliyordum regli olduğum an. Bugün işte regliyim, keyifsizim, karnım ağrıyor gibi.” (Renas, 26, Evli)

Adet hakkında açıkça konuşabilmenin kadınların bu sürece ilişkin utanma ya da damgalanma korkusunu azaltarak daha olumlu ve destekleyici deneyimler yaşamalarını sağladığı bilinmektedir (Fahs, 2020). Adet döneminde kadınların iş yerinde yaşadıkları zorluklar göz önüne alındığında, kadın çalışanların yoğun olduğu

bir ortamın yaşanan güçlüklerin daha rahat ifade edilmesine ve gerektiğinde destek alınabilmesine imkan tanıdığı görülmektedir. Nitekim hemcinslerinin bulunmadığı bir iş ortamında çalışan bir katılımcının deneyimi, bu dönemde paylaşım ve desteğin önemini açıkça göstermektedir. Fiziksel güç gerektiren bir işte çalışan bu katılımcı, adet döneminde bel ağrısı yaşadığı bir gün ağır bir koliyi kaldırmasının istendiğini ifade etmiştir. O sırada adet görüyor olduğunu ya da ağrı çektiğini dile getirememiş, işi yapmak zorunda kalmış ve sonrasında yaşadığı zorlanma nedeniyle ağladığını aktarmıştır. Katılımcı, deneyimini şu sözlerle ifade etmiştir:

“...Ben diyorum ki ‘sen erkeksin sen yap’. İçimden diyorum ama...Mesela böyle durumlar basit görünüyor gibi ama mesela benim orada gerçekten olan durumumu çok daha zorlaştırıyor. Diyemiyorum ki ‘ben şu an adetim, belim zaten ağrıyor’. Bir de onu kaldırıyorum. Bir kiloluk minicik bir şeyi bile kaldıramam şu an. Bilmiyorum. Demem lazım belki de işte diyemiyorum. Beni hepten şey yapıyor tabii yani...” (Elif, 27, Bekar)

Katılımcının yaşadığı süreçten erkek iş arkadaşına asla bahsedememesi ve fiziksel olarak kendini zorlaması, menstruasyonun kadınların mahrem bir meselesi olarak görüldüğünü ve erkeklerden gizli tutulması gerektiğine inanıldığını göstermektedir. Dolayısıyla menstruasyon bir tabu konumundadır (Johnston-Robledo ve Chrisler, 2013; Vargün, 2021). Halbuki iş arkadaşlarıyla ya da yöneticiyle durumu paylaşabilmek, “şu an adetim, karnım ağrıyor, yapamıyorum” diyebilmek deneyimin normalleşmesine katkı sunduğu gibi zorluklarla daha rahat başa çıkmayı da sağlamaktadır.

3.1.4. Premenstrüel dönemde iş ilişkilerinde gerilim: “Ya seninle mi uğraşacağım, bir senin mi talebin var?”

Premenstrüel dönemde kadınların tepkilerini bastırma çabalarının her zaman “başarılı” olamaması, duygusal değişikliklerin diğerleri tarafından fark edilmesinin yanı sıra, kimi zaman iş ilişkilerinde çatışmaların ortaya çıkmasına da yol açmaktadır. Katılımcı kadınlardan bazıları özellikle bu dönemde tahammül eşiğinin düşmesi ve öfke artışının belirginleşmesiyle birlikte iş arkadaşlarıyla ilişkilerinde çeşitli zorluklar yaşadıklarını dile getirmişlerdir:

“...Arada sırada evet yükselişlerim oluyordu. Durduk yere. Yine işte bu belirsiz duygu durum halleri diyeyim. Yani dediğim gibi belki söylenmesem de olacak olan şeyleri dile getirmem. Boşu boşuna hani kalp kırmak demek istemem ama tat kaçırmak.” (Naz, 26, Partneri var)

“ Yani nefes almaları dahi bazen rahatsız edebiliyor. İnsanların talepleri... ya seninle mi uğraşacağım, bir senin mi talebin var? Çok kavga ettiğim de oldu bu arada yerli yersiz yani. Bir yerden söylediği cümleden cımbızla bir kelime çekip sen bunu nasıl söylersin gibi tartışmalar çok yarattığım oluyordu yani. Hala oluyor gerçi, oluyordu demeyeyim..” (Deniz, 23, Partneri var)

Katılımcıların aktardıkları, premenstrüel dönemde yaşanan tahammülsüzlüğün iş arkadaşlarıyla kurulan ilişkilerde zaman zaman gerilime yol açabildiğini göstermektedir. Diğer taraftan, kadınlar çoğunlukla bu dönemde verdikleri duygusal tepkilerin ardından pişmanlık ve suçluluk hissetmektedir. Bu durum, toplumsal cinsiyet normlarının kadının öfkelenmesini uygunsuz görmesinden (Johnston-Robledo ve Chrisler, 2013; Chrisler, 2011, Ussher, 2004) ve işyerinde duyguların kontrolünü

profesyonellik ölçütü haline getirmesinden (Grandey vd. 2020; Sang vd., 2021) kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla kadınlar öfkelerini dile getirdiklerinde, hem “uyumlu ve anlayışlı” olmaları beklenen kadın kimliklerinden, hem de “soğukkanlı ve profesyonel” olmaları beklenen çalışan kimliklerinden saptıklarını hissederek suçluluk duymaktadırlar (Chrisler vd., 2014; Perz ve Ussher, 2006). Örneğin bir katılımcı, iş arkadaşlarından biriyle tartıştıktan sonra tepkilerinden dolayı suçlu hissettiğini ve kendisinden özür dilediğini şu şekilde aktarmıştır:

“Ee ama bir kişiye ters tepki verdiğim olmuştu. Ama ertesi gün gidip kendisinden özür dilemiştim... Dün regli dönemim başladı ve gerçekten duygu durumum çok sağlıklı şekilde ilerlemiyordu. Hani sana denk geldi.” (Kelebek, 31, Bekâr)

Katılımcı Kelebek’in ifadesinde görüleceği üzere, gösterilen tepkinin adet dönemine ilişkin bir kusur olarak anlamlandırılması, PMS gerekçesinin zaman zaman iş ortamını da kapsayacak şekilde bir baş etme stratejisi olarak kullanıldığını göstermektedir. Bu tür açıklamalar “2.5.2. PMS bir mazeret” başlığı altında da ele alındığı gibi, kadınların sorumluluğu kısmen bedenlerine yüklemelerine ve hem kendileri hem de karşılarındaki kişiler için anlaşılır bir gerekçe oluşturmalarına yardımcı olurken, kadının bu dönemlerde irrasyonel olduğu stereotipini de yeniden üretmektedir (Chrisler ve Caplan, 2002; Knaapen ve Weisz, 2008; Ussher, 2004; Perz ve Ussher, 2006; Figert, 2005).

3.2. Partnerle ilişki.

Premenstrüel sendromun ilişkisel bir bağlam içinde yaşandığı öne süren çalışmalar (Ussher ve Perz, 2013; Reberte vd., 2014), ataerkil cinsiyet normlarının

daha fazla benimsendiği heteroseksüel ilişkilerde kadınların PMS belirtilerini daha yoğun deneyimlediklerini göstermektedir. Perz ve Ussher’e (2006) göre premenstrüel deneyimler ancak yakın çevreyle ilişkilerde çatışma yarattığında kadınlar tarafından birer sorun olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşımın özellikle partnerle ilişkide belirgin olduğu, romantik ilişkide çatışma yaratmamak adına sessiz kalmayı ve duygularını bastırmayı tercih eden kadınların premenstrüel dönemde partnerlerine karşı daha yoğun bir öfke hissettikleri savunulmaktadır (Ussher, 2003).

3.2.1. Partnerle ilişkide yaşanan zorluklar.

Bu araştırmanın katılımcıları da yukarıda sunulan literatür bulgularıyla benzerlik göstermekte, partneri olan tüm kadınlar en yoğun tepkilerini erkek arkadaşlarına/eşlerine yönelttiklerini dile getirmektedirler:

“Mesela kavga çıkartmak istiyorum, en ufak bir şey batıyor laf sokuyorum....Eee alıngan oluyorum mesela o zamanlarda. Bir şey dediği an alınıyorum. Sonra ‘sen bunu demiştin ama’ deyip kavga etmeye başlıyorum. Tahammül seviyem eksilere iniyor. Bence o yüzden de birazcık kavga çıkıyor.” (Alev, 28, Partneri var)

Görüşme esnasında katılımcı Alev’e, ilişki içerisinde hangi durumların öfkesini tetiklediği sorulduğunda, premenstrüel dönem dışındaki zamanlarda da benzer şeylere sinirlendiğini belirtmiştir. Bu dönemde bambaşka biri olmadığını, yalnızca aynı olaylara verdiği tepkinin şiddetinin farklı olduğunu dile getirmiştir. Benzer bir durum diğer bir katılımcının ifadesinde de ortaya çıkmış, katılımcı Öykü, özellikle öfke ve kızgınlığın ilişkisinde zorluk yarattığını aktarmıştır:

“Ama arkadaşlarıma değil de, dediğim gibi daha çok Davut’la...Ona bazen çok kızdığım olabiliyor. Kızıyorum kızıyorum, bir noktada saçmaladığımı da fark ediyorum ama geri de dönemiyorum artık (gülerek devam ediyor) kızmaya devam ediyorum. Bunu yapmayı fark ettiğimden beri yapmıyorum. (gülüşmeler devam ediyor)” (Öykü, 26, Partneri var)

Katılımcı Öykü gibi diğer katılımcılar da iş ortamında ya da yakın arkadaş çevrelerinde çoğu zaman öfkelerini bastırmaya çalıştıklarını ancak bu tahammülün ve kontrolün partnerleri söz konusu olduğunda işe yaramadığını dile getirmektedirler. Katılımcılar bu durumun nedenini, partnerlerini en yakın hissettikleri kişi olarak görmeleriyle açıklamaktadırlar.

Bu noktada kadınların kendi anlatılarında öfke ve hassasiyetlerini nasıl anlamlandırdıkları da dikkat çekmektedir. Katılımcıların bir kısmı bu dönemdeki kendilerini “anormal” olarak tanımlamakta ve partnerlerine de bu çerçevede açıklama yapabilmektedirler. Katılımcılardan biri bir tartışma sırasında partnerine yönelik incitici bir söz söylediğini, bu nedenle onu kırdığını ve sonrasında derin bir pişmanlık duyduğunu aktarmaktadır:

“Ben de hani farkında değilim ama regli olacağım. Hani onun gerginliği var. Sonrasında hani tabii denilmemesi gereken bir şey. Kötü bir şey bu. Sonra bununla da çok üzüldü bozuldu. Neden bana böyle dedin diye. Sonra dedim ki işte ‘Hayatım ben regli olacağım. Ondan sinirliyim bak özür dilerim’. Hani normal zamanda demeyeceğim belki böyle bir şey.” (Banu, 26, Partneri var)

Katılımcının “normal zamanda böyle davranmadığı” ifadesi dikkat çekici olmakla birlikte, bu ifade aynı zamanda verilen tepkinin adet dönemine atfedilerek

meşrulaştırıldığını göstermektedir. Katılımcılara partnerleriyle yaşadıkları zorluklarla nasıl başa çıktıkları sorulmuş, benzer bir meşrulaştırmanın ilişkide yaşanan çatışmaları önleme amacıyla da kullanıldığı görülmüştür:

“Ama evdeyken dediğim gibi ufak şeylerden kızabiliyorum. Hani tartışma çıkmıyor kesinlikle. Uzatmıyorum. Sadece böyle durduk yere bir yükselme ve alçalma durumu olabiliyor. Ama bir şey olduğunda da diyorum ‘hani ben regliyim bak’ falan gibi. Bir açıklama hissediyorum yani. O yüzden böyle. ‘Hani normal davranmadığının farkındayım’ gibi şeyler söyleyebiliyorum bazen.” (Cherry, 26, Partneri var)

“Nasıl başa çıkmaya çalışıyorum? Ya zaten hani normal zamanda da vereceğim, hani sinirlenince yapacağım şeyleri yapıyorum. Biraz daha uzaklaşıyorum. Ya da şunu diyorum kendime... ‘Tamam bak regl olacaksın bu yüzden bu sinirin. Az daha, biraz daha sakın ol.’ Kendi kendime telkinde bulunuyorum.” (Naz, 26, Partneri var)

Kadınların bu dönemde yaşadıkları öfke ve gerginliği “yönetebilmek” için farklı yöntemler denedikleri görülmektedir. Bazı kadınlar partnerleriyle tartışmamak adına onlardan uzaklaşmayı tercih ederken, bazıları da yaşadıkları duygusal değişiklikleri premenstrüel döneme atfederek açıklamaktadırlar (Chrisler ve Caplan, 2002; Cosgrove ve Riddle, 2003; Ussher, 2003). “2.5.2. PMS bir mazeret” başlığı altında ele alındığı gibi, kadınlar çoğu zaman bastırdıkları öfkelerini “ben değil, hormonlarım” söylemi üzerinden premenstrüel döneme atfederek kabul edilebilir kılarken (Chrisler ve Caplan, 2002; Ussher, 2004); bu durum, öfkenin asıl kaynağı olan toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinin görmezden gelinmesine neden olmaktadır (Pugliesi, 1992; Ussher, 2003). Örneğin bazı kadınlar özellikle ev içi sorumlulukların

adil paylaşılmadığını ya da ev içi iş bölümünün dengesiz dağıldığını düşündüklerinde yoğun bir öfke hissettiklerini ifade etmektedirler:

“...Ya da aynı şekilde evde de öyle bir şeylere mesela alınıp kızabiliyorum işte. Berkay’a neden şunu yapmadın neden bulaşığı yıkamadın, evi pis bıraktın falan gibi....” (Cherry, 26, Evli)

Katılımcı Cherry’nin ifadesinde görüleceği üzere, partnere öfkelenmenin sebeplerinden biri de ev içi iş bölümündeki dengesizliktir. Bu örnek, kadınların öfkelerinin çoğunlukla partnere yönelmesinin patriyarkal normlarla nasıl ilişkili olduğunu göstermektedir. Kadınlardan genellikle sakin, anlayışlı ve uyumlu olmaları, ayrıca romantik ilişkilerinde de çatışmalardan kaçınmaları beklenir. Bu beklentiler doğrultusunda kadınlar, partnerlerinin ev içi sorumlulukları paylaşmamaları gibi sorunlarla açıkça yüzleşmek yerine asabiyetlerini premenstrüel sıkıntılara atfetmek yolunu seçebilmektedirler. Bu bağlamda premenstrüel dönemde yaşanan olumsuz duygu durumlarının kolaylıkla “anormal” görülmesi şaşırtıcı değildir (Cosgrove ve Riddle, 2003, Ussher ve Perz, 2013a). Tepkilerin yalnızca “hormonal değişimlere” indirgenmesi, kadın bedenini düzeltilmesi gereken bir özne olarak konumlandırmakta (Figert, 2005; Kanaapen ve Weisz, 2008) ve PMS’yi bir tür meşrulaştırma aracına dönüştürerek öfkenin toplumsal cinsiyet temelli nedenlerini geri plana itmektedir.

3.2.2. Partnerin yaklaşımı ve partnerden beklentiler.

Katılımcı kadınlar, partnerlerinin PMS’ye yönelik yaklaşımlarını kimi zaman küçümseyici ve çatışma yaratan, kimi zaman yanlış anlamalara dayalı, kimi zaman ise bakım ve destek içeren biçimlerde deneyimlediklerini aktarmaktadır. Bu noktada

partnerin tavrı, adet öncesi ve adet sırasındaki deneyimlerin ilişkisel boyutunu ve toplumsal cinsiyet normlarıyla nasıl kesiştiğini görünür kılmaktadır (Moooney-Somers vd., 2008; Perz ve Ussher, 2006). Birçok kadın, partnerlerinin tartışmalar sonrasında “regl misin?” sorusunu yöneltmelerinden veya “belliymiş nedeni” gibi yorumlar yapmalarından rahatsızlık duyduklarını ifade etmişlerdir:

“Eeee sinirimden şey oluyordu... Ya da kavga etmiş oluyorduk. Ondan sonrasında adet oluyordum. Tabii o gün biliyordu artık adet olduğumu. ‘Belli, senin adettenmiş’ falan yapıyordu; daha da sinirleniyordum.” (Alev, 28, Partneri var)

Tartışmaların erkekler tarafından adet dönemi ile ilişkilendirilmesi katılımcı kadınlarda anlaşılmadıkları ve söylediklerinin geçersiz kılındığı hissine yol açıyor gibi görülmektedir. Literatürde erkeklerle yapılan araştırmalar da benzer bir tabloya işaret etmektedir: Erkekler, partnerlerini bu dönemde kontrolden çıkan ve hormonlarının etkisiyle irrasyonel davranan kişiler olarak tanımlamaktadır (King vd., 2014; Peranovic ve Bentley, 2017; Rabiepoor ve Yas, 2018; Reberte vd., 2014). Bu yaklaşımın erkeklerin menstruasyonu erken yaşlardan itibaren irrasyonellik ve kontrolsüzlükle özdeşleştirmeyi öğrenmeleriyle bağlantılı olduğu öne sürülmektedir (Allen ve Goldberg, 2011; Zablock ve Fei, 2024). Nitekim bir diğer katılımcı da erkeklerin genel olarak premenstrüel dönemde yaşanan değişiklikleri anlamlandıramadıklarını, bu dönemde verilen tepkileri abartılı olarak değerlendirdiklerini ancak adet döneminde ortaya çıkan sancı gibi somut ve görünür bedensel belirtilerin, erkekler tarafından nispeten daha kolay anlaşılır bulunduğunu ifade etmiştir:

“... (Partnerinin taklidini yapıyor) ‘Çok mu abartıyorsun acaba? Tamam bir regli olsan da kurtulsan mı acaba?’ Hani hep böyle. Yani çok anlayışlı olmuyorlar bence regl öncesinde. Anlam veremiyorlar çünkü öyle bir şey yaşamadıkları için. Ama ya bence onlar için... mental açıdan eee rahatsız olman ya da bu tepkileri göstermen hani çok soyut kaldığı için...yani ortada bir şey yok niye böylesin. Ama regl olduğun zaman. ‘Tamam hani karnı ağrıyabilir. Daha biyolojik bir şey. Tamam o zaman. Hani daha anlayışlı olayım. En azından ağrı çekiyor.’ Öyle diyebilirim.” (Banu, 26, Partneri var)

Medya ve popüler kültürde sıkça yer alan kadınların premenstrüel dönemde asabi olduğu yönündeki temsiller (Chrisler ve Caplan, 2002), kadınların öfkelerinin erkekler tarafından da kolayca bu dönemle ilişkilendirilmesine yol açmaktadır. Katılımcılardan biri “döneminde” olmamasına rağmen partnerinin bu soruyu yönelttiğini ve durumun kendisini daha da öfkeliendirdiğini ifade etmektedir:

“...Bazen şey oluyor daha hiç regli dönemim değil, olmamasına rağmen bir şeye ben trip atıyorum ona saçma geldiği için ‘senin dönemin mi geldi’ diye soruyor, daha çok öfkelenabiliyorum. O soru çok rahatsız edici oluyor o yüzden.” (Deniz, 23, Partneri var)

Partnerlerden gelen bu önyargılı sorular, kadınların duygu durumlarındaki değişikliklerin toplumsal ve çevresel koşullardan bağımsızmış gibi değerlendirilmesine neden olmaktadır:

“Eeem eski erkek arkadaşlarımda belki böyle bir şey yaşamış olabilirim. Tam hatırlamıyorum ama... ‘Sen regli misin? Regli mi olacaksın?’ diye sorular yöneltildiğinde bunun regl ile bir ilgisinin olmadığını aslında şu an fark ediyorum.

Evet, bu hormonal değişiklikler oluyor ama tamamen onunla da etkili değil bence. Tamamen çevresel faktörlerle de ilgili...” (Lidya, 24, Partneri var)

Diğer taraftan bazı katılımcılar kontrol dışı gelişen tepkilerinin eşleri tarafından fark edilmesini ve bu döneme atfedilmesini ilişkilerinde olumlu bir değişim olarak anlatmaktadırlar. Örneğin bir katılımcı, eşinin evliliklerinin başlangıcında tepkilerini kasıtlı bir çatışma olarak algıladığını, ancak zamanla bu tepkilerin kontrol dışı geliştiğini gözlemleyerek kendisine daha anlayışlı yaklaşmaya başladığını ifade etmiştir:

“İlk evlendiğimiz zamanlarda... bunun bu kadar garip bir şey olduğunu bilmiyordu... benim bunu bilerek yaptığımı düşünüyordu. Sonra bunun kontrolümün dışında olduğunu gözlemleyerek öğrendi...o zamanlar bana ‘abartıyorsun’ diyordu... ‘çok beklentisin...senin kavga çıkartasın var’ diyordu” (Eylem, 29, Evli)

Öte yandan erkeklerin bu döneme yönelik tutumlarının her zaman olumsuz olmadığı görülmektedir. Aksine, bazı partnerler konuya ilişkin bilgi eksikliklerini gidermek ve destek olabilmek amacıyla iletişim kurmaya çalışmaktadırlar. Katılımcılardan biri partnerinin adet öncesi ve adet sırasında yaşadıklarını anlamaya çalıştığını dile getirmiş, yaşadığı fiziksel ve duygusal belirtileri açık bir şekilde kendisiyle paylaşmasının ona iyi geldiğini aktarmıştır:

“Bir de şey var eeem onda da uygulama (döngü takip uygulamasından bahsediyor) yüklüydü mesela. Evet yani bu kontrol için değil de... o da merak edip uygulamayı indirmişti ve döngüleri de merak ettiği için... Şu anda pms döneminde mesela soruyorduk. Uygulamayı açıyorduk birlikte... şu an regl olacak mıyım olmayacak

mıyım diye...Bu şekilde tartıştığımız konuştuğumuz zamanlar olmuştu. Bilmiyorum hoş tabi yani” (Lidya, 24, Partneri var)

Her ne kadar partnerlerin amacı dönemi doğru anlayabilmek ve destek olabilmek olsa da katılımcıların ifadeleri erkeklerin adet öncesi ve adet sırasında yaşananlara ilişkin düşüncelerinin belirli önyargılardan bağımsız olmadığını da göstermektedir. Örneğin kültürel söylemlerde adetin sıklıkla “hastalık” olarak tanımlanması erkeklerin algılarında da karşılık bularak bu döneme ilişkin fikirlerini şekillendiriyor gibi görülmektedir. Katılımcı Destina, adet dönemine ilişkin yaygın “hastalık” söylemini reddederek, partnerinin bu döneme yönelik bakış açısını dönüştürebildiğini aktarmaktadır.

“Mesela ilk onu fark etmiştim, emm (partnerimin) ‘hasta mısın’ gibi bir sorusu ve buna karşı aslında tepki vermiştim. Hastalık olmadığını hani tekrarlanan bir şey olduğunu söylemiştim.” (Destina, 26, Partneri var)

Benzer şekilde bir diğer katılımcının partneri de ilişkilerinin ilk dönemlerinden sonra, katılımcının premenstrüel dönemde nasıl davrandığını anlamaya çalışmış ve bu dönemde alınganlık gösterip göstermediğini sormuştur:

“Eemmm sonra işte eşim dedi ki ‘sen biraz daha alıngan mı oluyorsun bu dönemlerde?’ Bana göre hayır. Ama onun böyle bir yorumu oldu.” (Papatya, 27, Evli)

Erkekler çoğunlukla bu dönemi popüler kültürdeki olumsuz temsillerle özdeşleştirmekte ve partnerlerinin bu “canavarca kadın” imgesine benzer davranışlar sergileyip sergilemediğini merak etmektedirler (King vd., 2014). Bu bağlamda, erkeklerin yönelttikleri “daha mı alıngan oluyorsun?” ya da “hasta mısın?” gibi sorular

da menstruasyona ilişkin toplumsal olarak yerleşmiş inançların ve kalıp yargıların ilişkisel etkileşimler içinde yeniden üretildiğini göstermektedir. Örneğin bu inançlardan biri olan “kirlilik” söylemi, katılımcılardan birinin deneyiminde açıkça görülmektedir. Söz konusu katılımcı, erkek arkadaşının adet dönemine dair bilgisizliğini ve özellikle kan görmekle ilgili tiksintisini dile getirmiştir:

“Ben o dönemde vücudumuz hassas oluyor ve böyle ağırlı oluyor ya. Daha yumuşak hareketlerde bulunmasını isterdim... Ama böyle hiç yani ne yaşadığının farkında değil gibi...Ama çalışıyor. Yani vakti de yok. Bir de bence o da bu olaydan biraz tiksinen bir kişi diye düşünüyorum. Ya beni hala seviyor o sırada ama kan görmeye hiç tahammülü yok.” (Eylül, 25, Partneri var)

Kimi erkeklerin bu döneme ilişkin olumsuz yargılara sahip olmasına karşın, katılımcıların önemli bir bölümü ilişkilerinde destekleyici tutumlarla karşılaştıklarını dile getirmiştir. Bu destek, kimi zaman duygusal gerilimleri yumuşatmaya yönelik bir anlayış biçiminde, kimi zaman ise pratik bakım ve gündelik işlerin paylaşımı yoluyla ortaya çıkmaktadır. Duygusal destek, çoğunlukla ilişkide bir çatışma yaşandığında partnerin kendi tepkisini bastırarak kadına daha hoşgörülü ve anlayışlı biçimde yaklaşmasıyla verilmektedir.

“Ama ona da çok borçluyum. Şeyi biliyor çünkü: Deniz’in normali bu değil...O yüzden alttan alabilirim. Ve alıyor da gerçekten.” (Deniz, 23, Partneri var)

“..mm şey olarak da böyle tepkisel olarak da bir şeye kızdığımda mesela çok uzatırsam, hani ciddiye falan biniyorsa artık şey diyor. ‘Şu an normalde böyle tepki vermeyecek olabilirdin. Şimdi seninle tartışmayacağım. Sonra tartışalım bu konuyu’ gibi.” (Öykü, 26, Partneri var)

Katılımcı Deniz, kendi deneyimini normdan sapma olarak yorumlamakta ve partnerinin gösterdiği anlayış ve toleranstan memnuniyet duymaktadır. Benzer şekilde katılımcı Öykü de partnerinin tartışma esnasında kendi duygusal tepkilerini Öykü'nün premenstrüel dönemde olduğunu bilerek daha anlayışlı ve toleranslı bir şekilde yönettiğini ifade etmiştir. Bu örnekler, partnerin kadının duygusal dalgalanmalarını fark ederek tartışmayı ertelemesi ve tepkilerini geri çekmesi yoluyla destek sağladığını göstermektedir. Diğer taraftan, her iki katılımcı için de sağlanan destek, kadının deneyimini anormal veya kontrolsüz olarak tanımlayan bir çerçeveye dayanmaktadır. Bu durum, kadın için bir rahatlama alanı yaratıyor gibi görünse de partnerin tutumu aynı zamanda kadının premenstrüel dönemde anormal, hormonlarının kontrolünde ve irrasyonel olduğu yönündeki tıbbi ve kültürel söylemleri pekiştiriyor gibi görülmektedir (Jack, 2021; Mooney-Somers vd., 2008; Ussher ve Perz, 2008).

Partnerin desteği kimi zaman pratik ve bakım odaklı da olabilmektedir. Özellikle sancının yoğun hissedildiği dönemlerde destek fiziksel rahatlama ve sağlama yönelik stratejilere odaklanmaktadır. Katılımcıların ifadelerine göre bu stratejiler; sıcak su torbası hazırlamak, masaj yapmak ve kadının dinlenmesine yönelik bakım pratiklerini içermektedir:

“...Ya da işte şey diyorum ‘ya aşkım kasıklarım çok ağrıyor, karnım çok ağrıyor, masaj yapar mısın’ falan diyorum. Mehmet masaj yapıyor mesela bazen. Ya da canım tatlı istiyor falan diyorum. Tatlı yiyoruz gibi...” (Destina, 26, Partneri var)

“Mesela sıcak su torbası yapıp getirmişliği var defalarca.....sonra markete gidiyordu işte bana bir poşet dolusu abur cubur alıp geliyordu çikolatalardır bilmem nelerdir işte kinder sürprizler...” (Alev, 28, Partneri var)

Ayrıca erkekler bu dönemde ev içi sorumlulukları paylaşarak da katılımcı kadınlara destek olabilmektedir. Bu destek, ev işleri, yemek hazırlığı veya temizlik gibi görevlerin üstlenilmesi yoluyla yapılmaktadır:

“...işte eğer işi varsa müsait değilse bir sıcak su torbası yapıp getiriyor. ‘Sen otur. Ben işte süpürülecekse ben süpürürüm.’ İşte ‘sen otur yorulma ben yemek hazırlarım’ falan gibi...” (Eyleml, 29, Evli)

Katılımcı kadınlar bu yaklaşımları genellikle olumlu bir deneyim olarak aktarmışlardır. Dolayısıyla PMS’nin kimi kadınlar tarafından partnerlerinden ilgi ve bakım görmelerini sağlayan bir dönem olarak deneyimlendiğini söyleyebilmek mümkündür. Nitekim partnerin desteğinin PMS belirtilerini azalttığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Rossvall ve Ekholm, 2016, Ussher ve Perz, 2008).

3.3. Yakın çevre ile ilişkiler.

Premenstrüel dönemde yaşanan değişikliklerin kadınların yakın çevreleriyle kurdukları ilişkileri de etkilediği görülmektedir. Katılımcıların anlatılarında bu dönemin, aile üyeleriyle, partnerlerle ve arkadaşlarla ilişkilerde gerilim, tartışma ya da uzaklaşma şeklinde ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Bazı katılımcılar bu dönemde daha kolay kırıldıklarını ya da çevrelerindekiyle iletişim kurmakta zorlandıklarını belirtmişlerdir. Kadınların öfke, gerginlik veya hassasiyet gibi duygusal tepkilerinin yakın çevreleri tarafından çoğu zaman uygunsuz ya da aşırı olarak değerlendirildiği, buna karşılık bazı durumlarda çevrelerinden anlayış ve destek gördükleri anlaşılmaktadır.

3.3.1. Aile ilişkilerinde değişiklikler.

Partnerle ilişkide gözlemlenen öfke, tahammülsüzlük ve gerginlik yalnızca romantik ilişkilere özgü değildir. Hem partneri olan hem de olmayan katılımcılar, bu dönemde aile ilişkilerinde de benzer zorluklar yaşadıklarını aktarmaktadır. Katılımcıların ifadelerine göre, gündelik yaşamda tahammül edebilecekleri küçük durumlar bu dönemde büyük tartışmalara dönüşebilmekte, aile üyelerine karşı daha sert, mesafeli ya da tepkisel davranışlar sergileyebilmektedirler:

“Tabii yani. (Anne ve babasına karşı) ‘Sevmediğim yemek neden yapıldı? Bu neden buraya konuldu? Bulaşıkları da mı ben yıkayacağım? Onu da mı ben yapayım?’ Yani o şey oluyor. Dediğim... o açtığı haber sesi iki kat yukarıdaysa bile ‘yeter artık bu halde yaşamak istemiyorum, nefret ediyorum hepinizden.’ Yani çok net kavgalar oluyor yani o şeyi oluyor.” (Deniz, 23, Partneri var)

Yukarıdaki ifadede görüleceği üzere, bu dönemde aile üyelerine öfkelenmenin yanı sıra ev içi iş yüküne yönelik bir serzeniş de öne çıkabilmektedir. Bu bağlamda adet öncesi ve adet sonrası dönemler, kadınlardan aile içinde sürekli olarak beklenen duygusal emeğin sorgulandığı bir süreç olarak değerlendirilebilir. Bu dönemde artan öfke, tahammülsüzlük ve hassasiyet nedeniyle kadınlar, aile bireylerinin ihtiyaçlarını her zaman beklendiği şekilde önceliklendirmekte zorlanmakta; sabırlı, anlayışlı ve yatıştırıcı rollerini sürdürememektedirler. Örneğin bir katılımcı bu durumu şu sözlerle ifade etmektedir:

“Başka Emmm mesela aileme karşı (öfkeleniyorum). Annem böyle gereksiz uzattığı zaman telefonda ya da bazen telefonla konuşasım yoktur ama böyle aranır eee açmak

zorunda kalırım bir şeyden dolayı...yoksa merak edecek işte ne oldu ne kaldı falan diye. Biraz onun o şeyi olunca sinirleniyorum.” (Alev, 28, Partneri var)

Diğer bir katılımcı, aile evinde yaşadığı dönemde en yoğun çatışmaları annesiyle yaşadığını belirtmiş; annesinin bu süreçte adet dönemine herhangi bir ayrıcalık tanımadığını şu sözlerle ifade etmiştir:

“Annem ‘ya sen hastasın hani reglsin o yüzden bu kadar öfkелisin sakinleş’ demezdi. Annem kavga ederdi. Sağlam kavga ederdi. Ben de tabii ki o arada dilin kemiği olmadığı için öyle bir sinir harbinde olduğum için annemle en büyük kavgalarımı o dönemde ederdim.” (Eylem, 29, Evli)

Ancak kadınlar diğer ilişki biçimlerinde olduğu gibi, aile üyelerine verdikleri tepkilerin ardından pişmanlık duyduklarını, buna rağmen bu tepkileri kontrol etmekte güçlük yaşadıklarını ifade etmektedirler.

“Durduk yere böyle bir... şey, annem mesela bir şey söylüyor. Ortada hiçbir şey yok ama bir atarlı giderli cevaplar. Sonra ‘Naz’ diyorum, ‘neden böyle yapıyorsun?’ Ama ister istemez içimden geliyor yani.” (Naz, 26, Partneri var)

Diğer taraftan, kimi katılımcılar için anne başta olmak üzere aile üyelerinin daha anlayışlı ve geri çekilen bir tutum sergilediği, bu durumun aile içindeki çatışma ve gerginliği azalttığı da görülmektedir:

“ Onlarla da pek konuşmuyorum. Ya annem zaten biliyor regli olduğumu. O da bana pek ses etmiyor. Hani ses etse bile hani çok kibar bir şekilde” (Kelebek, 31, Bekar)

3.3.2. Arkadaş ilişkilerinde değişiklikler ve diğer kadınlarla paylaşım.

Bu dönemde yaşanan değişiklikler, partner ve ailenin yanı sıra yakın arkadaşlarla olan ilişkilerde de bazı değişikliğe neden olmaktadır. Katılımcı kadınlar, öfke ve gerginliklerini arkadaş ilişkilerinde de hissettiklerini belirtmişler ancak bu tepkilerinin genellikle daha hafif ve “kontrol edilebilir” düzeyde olduğunu vurgulamışlardır. Bu ilişki biçiminde öne çıkan nokta, kadınların enerjilerindeki düşüşün arkadaşları tarafından hemen fark edilmesidir. Bu farkındalık çoğu zaman “sen böyle değilsin, ne oldu?” gibi tepkilerle dile getirilmektedir. Katılımcılar bu durumun onların ruh halini anlamaktan çok sorgulayıcı bir tavır yansıttığını ve ilişkilerinde ek bir gerginlik kaynağına dönüştüğünü aktarmışlardır:

“(Arkadaş ilişkilerinden bahsediyor) Etkiliyor. Çünkü genellikle şen şakrak ve işte müzik söyleyeyim ya da müzik açayım, oynayayım, zıplayayım. Hep iş yerinde de dışarıda da öyle olduğum için yani enerjimi hiç yitirmediğim için en ufak bir şeyde ya da istemiyorum ya da yapmayacağım demek bile onlar için şey oluyor. ‘Hani ne oluyor? Neden? İşte sen bu değilsin.’ Hep o tepkiyle karşılaşıyorum. Onunla karşılaşmak daha çok sinirlendiriyor. ‘Yani her zaman sıcak kanlı gelemem ki size’ diyorum yani.” (Deniz, 23, Partneri var)

Bu dönemde kadınların davranışlarındaki farklılıkların arkadaşları tarafından hemen dikkat çekip sorgulanması, onların “kendim gibi değilim” duygusunu pekiştirmektedir. Bununla birlikte katılımcılar, yaşadıkları tahammülsüzlüğe rağmen kadın arkadaşlarıyla tartışma yaşamadıklarını ifade etmişlerdir:

“Ben yani şöyle tabii daha da tahammülsüz olabiliyorum regli öncesinde. Özellikle gecikme varsa. Daha tahammülsüz oluyorum. Ama onlarla(arkadaşlarından bahsediyor) tartışmıyorum. Yani tartışmıyorum yine.” (Banu, 26, Partneri var)

Dolayısıyla bu dönemde kadın arkadaşlarla kurulan ilişkilerin çoğu zaman karşılıklı anlayış, destek ve sessiz bir paylaşım etrafında şekillendiği görülmektedir. Katılımcılar arkadaşlarıyla aralarındaki bu dayanışmanın genellikle söze dökülmeden, küçük jestler ve yardımlaşmalarla ilerlediğini ifade etmişlerdir. Ayrıca bu paylaşım, yalnızca arkadaşlığa dayanan bir ilişki biçiminden ziyade tüm kadınlığa özgü bir dayanışma şeklinde anlamlandırılmaktadır:

“ Çünkü mesela biz kadınlar bu konuyu sadece biz yaşadığımız için kendi aramızda....bence regli dayanışması diye kesinlikle bir şey vardır. Şimdi mesela sen yabancı ülkede de olsan bir tuvalete gidiyorsun. Ya işte ‘Excuse me, do you have tampon’ diyorsun. O da hemen ‘aha bir dakika vardı’ diyor, veriyor sana. Oradan konuşmaya başlıyorsun. ‘Ay teşekkür ederim, işte bugün ilk günümdeyim de çok geldi, yanıma almamışım’ falan diyorsun. Böyle bir anlayış oluyor yani. Sen bunu pat diye bir kadınla rahat bir şekilde konuşabiliyorsun...” (Cherry, 26, Evli)

Benzer şekilde katılımcı Lidya da menarşın kadınlar arasında paylaşım konusu olduğunu ve birbirlerine destek olduklarını aşağıdaki gibi aktarmaktadır:

“Çünkü herkes (ilk kez adet) oluyor ve bunun heyecanını yaşıyorlar. Kolektif bir şekilde aslında... o regl dayanışması aslında. Şeyi hatırlıyorum, birbirimizle ped paylaştığımızı gizli gizli” (Lidya, 24, Partneri var)

Katılımcı Lidya’nın ifadesi, bu dayanışmanın aynı zamanda gizli bir şekilde yapıldığını göstermesi açısından önemlidir. Kadınlar arasındaki paylaşımın çoğu zaman ped sağlama gibi hijyen ürünleriyle sınırlı kaldığı ya da sıcak su torbası vermek, bitki çayı yapmak gibi bakım odaklı pratikler üzerinden gerçekleştiği görülmektedir:

“...(Arkadaşlarımdan) bitki çayı ya da işte sıcak bir şeyler teklifi gelir. Ya da sıcak su torbası falan gibi. Ama onun dışında ekstra bir şey olmaz herhalde...” (Eylül, 25, Partneri var)

Dolayısıyla kadınlar arasında adet dönemine ilişkin bir yardımlaşma mevcut olsa da bu paylaşım genellikle bedenin rahatlamasına yönelik pratiklerle sınırlı kalmaktadır. Bu bulgular, menstruasyonun kadınlar arasında bile çoğu zaman hijyen ve gizlilik bağlamında konuşulduğunu aktaran feminist literatürle paralellik göstermektedir (Johnston-Robledo ve Chrisler, 2013; Kissling, 1996). Katılımcılardan biri, bu durumu şu şekilde ifade etmektedir:

“Gerçekten arkadaşlar arasında konuşulmuyor ya, kadınlar arasında konuşulmuyor. En fazla ‘pediniz var mı acaba?’ En fazla o. Ondan fazlası yok. (Elisya, 19, Bekar)

Benzer şekilde bir diğer katılımcı da kadınların adet öncesi ve adet esnasındaki konuşmalarının yüzeysel olduğunu, genellikle kısa ifadelerle sınırlı kaldığını belirtmektedir:

“Bununla ilgili çok paylaşımımız olmadı galiba. PMS ile ilgili özellikle. Çok da bahsedilen bir şey değil bence. Regli zamanından bahsediyoruz oldum bitti gibi...ama onun öncesinde işte şöyle oldu işte vücudumda şöyle değişimler oldu. Bunlar konuşulmuyor ki çok fazla.” (Lidya, 24, Partneri var)

4. Yardım ve Başa Çıkma Stratejileri

4.1. Kadınların belirtilerle baş etme stratejileri.

Görüşmelerde kadınlara premenstrüel dönemde yaşadıkları zorluklarla nasıl baş ettikleri sorulmuştur. Katılımcılar, baş etme stratejilerini anlatırken hem adet öncesine hem de adet dönemine ilişkin deneyimlerinden söz etmişlerdir. Bu nedenle bu bölümde kadınların her iki döneme dair geliştirdikleri baş etme yolları ele alınmaktadır.

4.1.1. Sıcak tatbiki.

Katılımcıların önemli bir kısmı adet öncesi ya da adet döneminde yaşadıkları sancılarla başa çıkabilmek adına ilk başvurdukları yöntemin sıcak tatbiki olduğunu dile getirmişlerdir.

“Sıcak su torbam var. Genellikle onu koyuyorum. Karın bölgesine ne kadar koyulmasın dense de işte bacak arası ya da biraz karın bölgesi vesaire derken. Oralara.” (Deniz, 23, Partneri var)

“Yani sıcak su torbası. Klasik.” (Öykü, 26, Partneri var)

Özellikle karın ve bel bölgesine uygulanan sıcak su torbaları katılımcılar tarafından hem kolay ulaşılabilir hem de hızlı etki eden bir yöntem olarak tanımlanmıştır.

“(Bir ısı bandı markasından bahsediyor) Çok kullanıyorum ben. Onlar mesela hayat kurtarıyor gerçekten. İç çamaşırının üzerine yapıştırdığında dışarıdan baktığın kimse

fark etmiyor ama sen içten içe az da olsa en azından o bir sıcaklığı hissediyorsun. Ben daha çok belime kullanıyorum bu arada bunu.” (Victoria, 26, Bekar)

Katılımcı Victoria’nın deneyimi piyasaya sunulan ürünlerin kadınların özellikle ev dışında kullanabilecekleri pratik çözümler sunduğunu göstermektedir. Isı bandı olarak bilinen bu ürünler, iç çamaşırlarının üzerine yapıştırılmaktadır ve vücut ısıyla birlikte yapıştırılan bölgeye sıcaklık vermektedir. Bu ürünlerin sancıyı azaltmasının yanı sıra fark edilmez olması da dikkat çekicidir. Nitekim katılımcının ifadesinde de görüleceği üzere, katılımcı kadınlardan bazıları bu ürünleri dışarıdan kimse görmediği, dolayısıyla adet gördükleri anlaşılmadığı için de tercih etmektedirler.

Bazı kadınlar için sıcak tatbiki ilaçsız ve doğal bir yöntem olması nedeniyle de tercih edilmektedir. İlaç kullanmaya yönelik kaygılar sıcak uygulamayı cazip hale getirmekte, böylece katılımcılar bedenlerine yabancı bir madde almak zorunda kalmamaktadırlar:

“Ya yani dışarıdan herhangi bir kimyasal almamak için... Normal sıcak su torbası. Ben sırtıma sürekli bir şey bağlardım. Isıttım battaniyeyle falan.” (Güzel, 24, Bekâr)

4.1.2. Bedeni rahatlatma ve gevşetme yöntemleri.

Sıcak tatbikinin yanı sıra katılımcıları adet öncesi ve esnasındaki dönemde en çok başvurdukları stratejilerden birinin bedenlerini gevşetmeye ve rahatlatmaya yönelik yöntemler olduğunu ifade etmişlerdir. Bu yöntemler arasında dinlenmek,

uyumak, bitki çayı içmek, masaj yapmak ya da meditasyon ve yoga gibi uygulamalar yer almaktadır.

“Genellikle sakinleştirici müzikler dinlemeye çalışıyorum. Sözsüz. Çünkü yani sözlü müzikler bazen şey yapıyor böyle... ufak şeyler rahatsız edici oluyor. Daha duygusal şeyleri yapıyor. Saçma yerlere götürüyor seni psikolojik olarak. Başka şeyleri düşünüyorsun... Ya da işte bir kitap okuyayım. Kafam dağılsın. Film izleyeyim. Kafam dağılsın.” (Deniz, 23, Partneri var)

Katılımcı Deniz’in ifadesi, dikkat dağıtma ve sakinleştirme yollarının PMS belirtileriyle baş etmede önemli olduğunu göstermektedir. Özellikle müzik dinlemek ya da film izlemek gibi etkinlikler, bedensel ağrının yanında duygusal dalgalanmaların da hafifletilmesine katkı sağlıyor gibi görünmektedir.

“Ağrı kesici aldıktan sonra yatakta daha çok böyle hani karın korunacak halinde ya da işte dizlerinizi işte kendinize çekiyorsunuz. Ya da işte yana yatıp yine dizleri kendine çekme pozisyonunda...” (Elisya, 19, Bekâr)

Katılımcı Elisya cenin pozisyonuna benzer bir duruşu tarif etmektedir. Birçok katılımcı da bu pozisyonda uzanarak yatmanın kendilerine iyi geldiğini aktarmaktadırlar. Cenin pozisyonunda uzanmanın yanı sıra masajla ağrının azaltılmaya çalışılması da yararlı bir başa çıkma stratejisi olarak paylaşılmaktadır:

“Bazen şey yapıyorum. Hani karnıma sürekli böyle eee ne derler hani bebek tıptırlarsın ya sürekli o hareketi yapıyorum. O böyle rahatlatıyor beni. Onu düşünmemi engelliyor, ağrılarım diniyor gibi oluyor.” (Kelebek, 31, Bekar)

Özellikle karın ve bel bölgelerine uygulanan masajın fiziksel gevşeme sağladığı aktarılmakta, bazı durumlarda kadınlar yakın çevrelerinden kendilerine masaj yapmalarını istediklerini dile getirmektedirler. Bedeni rahatlatmaya yönelik stratejilerden biri de bitki çayı ya da kahve gibi içeceklerin denenmesidir.

“Bitki çaylarıyla, idrar söktürücü özelliği olan bitki çayları, işte bu kiraz sapı olabilir, yeşil çay olabilir gibi... önce kendim bitki çaylarıyla çözmeye çalışıyorum.” (Destina, 26, Partneri var)

“Türk kahvesinin iyi geldiğini duymuştum. Türk kahvesi içiyorum. O şekilde.” (Banu, 26, Partneri var)

Katılımcı kadınlar bu yöntemlerin etkisini bilimsel bir kesinlikten ziyade iyi gelme hissi üzerinden değerlendirmektedirler. Bu durum kadınların adet öncesi ve esnasında kendi bedenlerini tanıyarak “benim için bu iyi geliyor” diyebilecekleri kişisel pratikler geliştirdiğini göstermektedir. Ussher ve Perz (2013b) de kadınların premenstrüel dönemdeki baş etme becerilerini farklı yöntemler deneyerek ve bunlar arasından kendilerine en uygun olanı seçerek geliştirdiklerini belirtmektedirler. Ayrıca Lorentzen (2008), kadınların kendi bedenlerini tanıma ve bu bilgiyi sahiplenme biçimlerini ağrı ve rahatsızlıkla baş etmenin ötesinde, tıbbi otorite karşısında bir güç ve direnç pratiği olarak da değerlendirmektedir.

4.1.3. Sosyal geri çekilme.

Katılımcıların bir kısmı PMS döneminde sosyal çevrelerinden uzaklaşmayı, kendilerine daha fazla zaman ayırmayı tercih ettiklerini belirtmiştir. Bu durum kimi zaman “1.3.Adetin olumlu yönleri” başlığı altında ele alındığı gibi gündelik işlerden

uzaklaşarak “tatil ilan etme”, kimi zaman da yalnız kalma isteği şeklinde ifade edilmiştir.

“Genelde izole olmayı daha çok seviyorum. Böyle yatağında yatayım işte dizi falan izleyeyim, o tarz modda olmak istiyorum. Adet günümün ilk günü bana sadece yeterli, her ay bir gün öyle bir izin kullanmayı çok isterdim” (Alev, 28, Partneri var)

Katılımcı Alev, adet dönemi ve öncesindeki belirtilerle baş edebilmek için bu süreçte hiçbir şey yapmadığını, yalnızca kendini mutlu edecek şeylerle ilgilendiğini dile getirmektedir. Farklı bir katılımcı da sosyal planlarını iptal ederek evde kalıp dinlendiğini aktarmaktadır:

“... biraz kendi halimde aslında olmayı seviyorum dinleneyim bir yerlere çağırılmayayım işte insanlar hadi gel falan diye ısrar edilmesin biraz kendi halimde dinlenmek isterim.” (Banu, 26, Partneri var)

Sosyal olarak geri çekilme, bazı kadınlar için bedensel rahatsızlıkların zorunlu bir sonucu olarak da ortaya çıkmaktadır. Yoğun ağrı, halsizlik ya da kanama durumlarında gündelik rutinelere devam etmenin çoğu zaman mümkün olmadığı anlaşılmaktadır:

“..eee mesela o günkü bir planımı iptal edeyim ya da derse gitmeyeyim gibi. Ben bazen yapıyorum çünkü şey oluyor. İlk gün sadece çok yoğun olduğu için... yürümek vs. birazcık okul yolu uzun benim. O yüzden bazen kesmiyor gözüm yani.” (Kumsal, 22, Bekâr)

Diğer taraftan kimi zamanlarda bu geri çekilme, “2.2.4. Yalnız kalma isteği” başlığı altında ele alındığı gibi olası çatışmaları önleme işlevi de görmektedir:

“...Mesela arkadaşım dışarı çağırıyor, hani ben regliyim çok ağrım var diyorum, gelmeyeceğim daha sonra yaparız. Çünkü hiç tahammülüm olmuyor.” (Kelebek, 31, Bekâr)

Katılımcı Kelebek’in sözleri, bu dönemde ortaya çıkan öfke, tahammülsüzlük ve gerginlik gibi duygusal değişiklikler nedeniyle ve ilişkilerde olası çatışmaları önlemek amacıyla sosyal olarak geri çekilme stratejisine başvurulduğunu göstermektedir.

4.1.4. Ağrı kesici kullanma(ma)k.

Adet sancıları için ağrı kesici kullanma konusunda katılımcılar arasında görüş ayrılıkları bulunmaktadır. Özellikle ağrı kesicilerin kanamayı kestiği veya azalttığı, fakat sonraki dönemi daha sancılı hale getirdiği gibi inanışların varlığı kadınların bu konuya ilişkin tutumunu şekillendiriyor gibi görülmektedir. Ağrısı çok şiddetli olan kadınlar için ağrı kesici, günü atlatabilmek için bir araç haline gelmektedir. Bir katılımcı bu durumu şöyle aktarmaktadır:

“...hiç böyle çok hap kullanmak da o kimyasal şeyleri aslında istemiyorum ama mecburum yani....Şeyi hatırlıyorum, hastaneye gidip iğneyi olup sonra mesela arkadaşlarıma buluşmaya gittiğimi....” (Elif, 27 Bekar)

Benzer şekilde diğer bir katılımcı da ağrı yaşadığında hiç tereddüt etmeden doğrudan ağrı kesici kullandığını belirtmiştir.

“Ağrım olduğunda direkt ağrı kesici içiyorum. Hiç hiç öyle şey yapmıyorum...yani biliyorum çünkü beni deli edecek...ki bazen bazı aylar ağrı kesici içmiş olmama rağmen yine de çok geç etki ettiği dönemler de olmuştu. O yüzden ağrı kesici

içmeyeyim gibi bir şey sunmuyorum hiç kendime. İçeceğim, geçecek o şekilde.” (Alev, 28, Partneri var)

Diğer taraftan, yukarıda belirtildiği gibi, bazı kadınlar ağrı kesici kullanmayı tercih etmemektedirler. Bu katılımcılar, ağrı kesicilerin kanamayı durdurduğuna veya bir sonraki adet dönemini daha sancılı hale getirdiğine inandıkları için ilaç kullanmaktan kaçındıklarını aktarmışlardır. Yoğun sancılı adet dönemleri geçirdiğini anlatan katılımcılardan biri özellikle ilk 12 saatin kendisi için oldukça zorlayıcı geçtiğini, bu süre boyunca cenin pozisyonunda uzandığını ve kasık bölgesine masaj yaparak ağrının geçmesini beklediğini dile getirmiştir. Katılımcının sürekli olarak bu ilk 12 saate dikkat çekmesi, yaşadığı ağrının yoğunluğunu görünür kıldığı gibi, ağrıyla baş etmede profesyonel destek almayı ve ağrı kesici kullanmayı reddetmesi de önemli bir bulgudur. Nitekim katılımcı neden ağrı kesici kullanmadığı sorulduğunda aşağıdaki gibi yanıt vermiştir:

“Direkt düzenim bozuluyor. Düzenim bozuluyor. Ee günü değişiyor ya gecikiyorum ya daha erken geliyor bir dahaki ay. Eee ya da şey oluyor ağrı kesici içtiğimde normalde hani düzenli olarak fix 6 gün sürüyorsa 3 günde kesiliyor. Öyle oluyor.” (Kelebek, 31, Bekar)

Ağrı kesicilerin kanamayı kestiği ve döngünün düzenini bozduğu yönündeki inanın yalnızca Katılımcı Kelebek’e özgü olmadığı, başka kadınların da benzer şekilde düşündüğü görülmektedir:

“Regli dönemindeyken tek bir ağrı kesici bile içsem reglim kesiliyor benim bu arada. Hani hiç sekmez. Reglim kesilir. İki günde mi oldu? Bir günde mi oldu? Bir gün olurum. Ertesi gün kesinlikle olmam bu arada. Sonraki ay çok daha sancılı ağrılarım

olur. Bu sefer gerçekten çok yoğun bir karın ağrısı yaşarım. Bu sefer işte göğüslerim iki kat hassaslaşır. Bu sefer diyorum ki işte olsaydım birazcık rahatlasaydım. Biraz da o var hani vücudumdan atayım, olayım ve rahatlayayım.” (Victoria, 26, Bekar)

Dolayısıyla kimi kadınlar, ilacın sağlıksız olduğuna inanarak kanamanın “doğal” olmasını tercih etmekte ve “ağrıyı çekerim ama kanamam kesilmesin” diyerek ağrı kesici kullanmaktan kaçınmaktadırlar. Diğer yandan kimileri de öncelikle farklı yöntemleri denediklerini ve yalnızca sancılar dayanılmaz hale geldiğinde ağrı kesiciye başvurduklarını belirtmişlerdir.

“Yani ben şöyle söyleyeyim. Dediğim gibi o ilk günü atlatırsam sıkıntı yok. O ilk günü mesela içmeden nasıl atlatıyorum? İş zamanında dayanamıyordum. Evet işe giderken, iş esnasında içiyordum. Yoksa bu sefer işe odaklanamıyorum. İş bitmiyor, olmuyor hiçbir şekilde.” (Naz, 26, Partneri var)

“Eee ağrı kesici alma konusunda da ben şey yapıyorum, eğer baş edemeyeceğim bir noktaya gelirse ağrı, o zaman alıyorum. Ya da işteysem ve işte sıkıntı çekmek istemiyorsam, öncesinde hissedip alıyorum ki hani ağrımın gibi. Çünkü etki etmesi bir yarım saat kadar sürüyor ama genel olarak nasıl bakıyorsun derken çok aşırı her...her ağrıda en ufak ağrıda alma taraftarı değilim.” (Cherry, 26, Evli)

Ağrı kesiciyi sadece baş edemediklerinde kullanan katılımcı kadınlar, özellikle iş ya da okul gibi kamusal alanlarda sorun yaşamamak için bu yönteme başvurduklarını ifade etmektedirler. Bu katılımcıların ortak noktası, evde olduklarında ilaç almaktan kaçınmaları ve daha çok dinlenmeye ya da bedeni rahatlatmaya yönelik stratejilerle ağrıyı hafifletmeye çalışmalarıdır. Kamusal alanın koşulları bu konforu sağlayamadığında katılımcı kadınlar ağrı kesici kullanmayı tercih etmektedirler. İş

yaşamı, eril normların hakimiyetinde, çalışanlardan kesintisiz bir şekilde üretken olmalarını ve performans göstermelerini, çalışmaya devam etmelerini beklemektedir (Whiley vd., 2022). Bu nedenle bazı kadınlar, işteki performanslarını ve üretkenliklerini koruyabilmek için ilaç kullanımını bir gereklilik olarak görmektedirler.

İlaç kullanımı, sosyal geri çekilme, bedeni rahatlatma ve sıcak tatbiki en yaygın kullanılan stratejiler olmakla birlikte, egzersiz yapmanın, magnezyum desteği almanın, duş almanın veya tatlı tüketmenin kendilerine iyi geldiğini belirten az sayıda katılımcı da vardır.

4.2. İşyerinden izin beklentisi: “Dünya genelinde o gün bütün kadınlar izinli olacak”

Katılımcıların önemli bir kısmı, “3.1.1. İş performansında yaşanan zorluklar” başlığı altında da tartışıldığı üzere adet öncesi ve adet sırasında yaşadıkları fiziksel (örneğin yoğun sancı) ve psikolojik (örneğin dikkat dağınıklığı, tahammülsüzlük, motivasyon düşüklüğü) belirtilerin iş performanslarını doğrudan etkilediğini belirtmişlerdir. Bu nedenle birçok katılımcı işyerlerinden bu dönem için izin verilmesini talep ettiklerini ya da böyle bir uygulamayı gerekli gördüklerini dile getirmektedir:

“Şöyle bir çağrı geçmemiz lazım. Dünya genelinde bütün kadınlar o gün izinli olacak. İlk günü olsun. Hani bütün 5 gün 6 gün olmasın tabii. İlk günü izinli olsunlar yani. Ya da 2 gün bilmiyorum.” (Cherry, 26, Evli)

Diğer bir katılımcı da regl izninin kadınlar için kolaylık yaratmasının yanı sıra işveren açısından da verimlilik sağlayacağını aktarmaktadır:

“Keşke. Bir gün bile olsa ya da iki gün. Evet şimdi genel konuşursak kadınlar için. Şimdi üç gün de olabilir (gülüyor). Hani ortalama belki üç gün ya da iki gün ideal bir süreçtir diye düşünüyorum. Keşke olsa. Evet bazı şirketler duyuyorum, görüyorum, yapanlar var ama neden olmasın? Çok da güzel olur. Eğer ki çalışanın daha iyi bir şekilde sana performansını göstermesini istiyorsan işinde, eee bu tarz şeyleri de düşünüp ona olumlu bir şekilde aslında dönebilirdi.” (Naz, 26, Partneri var)

Katılımcıların regl izni talep etmelerinin sebeplerinden biri yasal bir hak olarak tanımlanan bir izni rahatlıkla kullanabileceklerini düşünmeleridir. Bazı kadınlar regl izni olmadan da yöneticileriyle konuşup izin alabileceklerini ancak böyle bir durumda kendilerini işten kaçmak için bahane üretiyor gibi hissedeceklerini dile getirmişlerdir. Katılımcılardan biri durumu şu sözlerle aktarmaktadır:

“...Mesela böyle bir izin olsa hakkını kullanabilirsin. Bugün de mesela ben gidip yöneticime desem, böyle böyle... bana eve git derdi. Ama böyle bir sanki... eve gitmeye bahane uyduruyormuşsun gibi bir algı yaratacak karşı tarafta. Öyle hissettiriyor.” (Öykü, 26, Partneri var)

Bu yaklaşımın temelinde menstruasyonu aktif olarak devam eden her kadının bu şikayetleri yaşadığı ve dolayısıyla adetle ilişkili sorunlara katlanılması gerektiği yönündeki kabul yatmaktadır.

Diğer taraftan kadınların kamusal alana ve çalışma hayatına geç katılmaları ve doğum izni gibi gerekçelerle halihazırda çeşitli önyargılara maruz kalmaları, regl izni

uygulamasının da benzer biçimde olumsuz algılar yaratabileceğine dair bir endişe uyandırmaktadır. Katılımcılardan biri bu durumu şu şekilde dile getirmektedir:

“Aslında o olabilir ama bir yandan da şey mi olur yani bu eşitsizlik.. şey boyutuna girer mi acaba hani regl oldun bir gün izin...daha böyle kadın şey mi algılanır hassas? Hani öyle bir şey vardır ya zaten kadının hassaslığı, duygusallığı hep buradan konuşuyoruz. Yani o şey mi algılanır bilmiyorum.” (Renas, 26, Evli)

Dolayısıyla regl izni bir yandan kadınların ihtiyaçlarını görünür kılma potansiyeline sahipken, diğer yandan toplumsal cinsiyetçi önyargıları yeniden üretme riskini de barındırmaktadır. Levitt ve Barnack-Tavlaris (2010) de regl iznine dair politikaların kadınları iş yaşamında daha az dayanıklı ya da istikrarsız çalışanlar olarak konumlandırma riski taşıdığını belirtmektedirler.

Bununla birlikte “2.5.1. Premenstruel dönemde özdenetim ve pişmanlık” başlığı altında da ele alındığı gibi katılımcılardan biri için herhangi bir izin beklentisi söz konusu değildir:

“Yani eeee izin beklentim olacağını sanmıyorum ben. Çünkü dediğim gibi yönetebiliyorum o süreci. Yönetemeyen birinin evet beklentisi olabilir tabii ki ve ihtiyaç da hissedebilir buna. Ama ben gerçekten ağrım çok...çok yoğun değilse ağrım ve o an orada yönetebiliyorsam kalmayı tercih ederim. Hani ağrı kesici içerim en kötü. Geçmezse falan ancak hani öyle bir ihtiyacım olabilir. Ama hani böyle birkaç gün izin olsun ve ben işten uzaklaşayım gibi değil.” (Destina, 26, Partneri var).

Buradaki katılımcının “yönetebilmek” vurgusu dikkat çekicidir. Bu vurgu, eril normların hakim olduğu iş dünyasına uyum sağlamak amacıyla kadınların adet

sürecini kontrol altında tutmalarının beklendiği anlamına gelebileceğini düşündürmektedir.

4.3. Tıbbi ve profesyonel yardım arayışı.

Katılımcılara premenstruel dönemde yaşadıkları değişimlere yönelik herhangi bir tıbbi ya da profesyonel destek arayıp aramadıkları sorulmuştur. Görüşmeler, kadınların bu döneme ilişkin rahatsızlıklarını genellikle bireysel stratejilerle “yönetmeye” çalıştıklarını ve profesyonel yardıma başvurma eğiliminde olmadıklarını göstermektedir. Bu durum premenstruel dönemin her kadının yaşadığı doğal bir süreç olarak normalleştirilmesi ve kadın bedenine ilişkin şikayetlerin çoğu zaman katlanılması gereken bir kadınlık deneyimi olarak görülmesiyle ilişkilidir. Sağlık hizmetine başvuru ise genellikle sancılı adet dönemleri, adet düzensizlikleri ya da polikistik over gibi daha belirgin bedensel sorunlar ortaya çıktığında gerçekleşmektedir. Kadın doğum uzmanına gitme kararı çoğu zaman çevredeki kadınların yönlendirmeleri ve olası kist veya benzeri jinekolojik rahatsızlıklara dair endişelerle şekillenmektedir:

“Ağrılardan dolayı kadın doğuma gitmiştim. Birazcık da ablamla konuştuğumuz zaman.. hani bak git.. ‘işte bak bakalım işte Berna’da çikolata kisti çıkmış şöyle olmuş böyle olmuş. Hani ona göre ilaç verilir ağrıların azalır’ falan filan diye.” (Alev, 28, Partneri var)

“...Yakın zamanda kadın doğum uzmanına gittim. Hatta bayramdan önce gitmiştim. 10 gün gecikti reglim neden gecikti diye...” (Lidya, 24, Partneri var)

Kadın doğum uzmanı, adet düzensizlikleri ve polikistik over sendromu gibi sorunlar yaşayan katılımcı kadınlara çoğunlukla doğum kontrol hapı önermiştir. Katılımcı kadınlar tarafından bu ilaç, hem adet döngüsünü düzenlemek ve ağrıyı azaltmak hem de gebelikten korunma amacıyla kullanılmaktadır:

“Artık doğum kontrol hapı kullanmaya başladım ve inanılmaz iyi düzene girdi... Hayatımın hiçbir döneminde bu kadar düzenli olmamıştı.” (Eyül, 25, Partneri var)

“Bu şiddetli karın ağrıları için bana doğum kontrol hapı verdi. İki ay kullandım. Azalmıştı ama her gün içmek zor geldi, bıraktım.” (Banu, 26, Partneri var)

Profesyonel yardım arayışı, döngü düzensizlikleri ve yoğun ağrıların yanı sıra en çok polikistik over tanısı durumunda görülmektedir.

“Polikistik over olduğumu söylediler. Doğum kontrol hapı verdiler. Biraz iyiydi ama şimdi yine şiddetli olmaya başladı... Bu kadar yaygın bir hastalığın bile teşhisinin bu kadar uzun sürmesi düşündürücü.” (Elisya, 19, Bekâr)

“(Polikistik over tanısı aldığımı) üzülmüştüm. Çünkü ne olduğunu bilmiyordum. Küçüktüm bunu tanıyı aldığımnda. Ve ilk defa ultrason aslında bakılmıştı bana ve bilmiyordum. Ve şeyden korkmuştum. Acaba ben kısır mıyım? Yani hiçbir bilğim yok...” (Lidya, 24, Partneri var)

Katılımcıların ifadeleri tıbbi destek alma sürecinin kadınlar açısından çoğu zaman belirsizlik, endişe ve bilgi eksikliğiyle iç içe geçtiğini göstermektedir. Katılımcı Elisya’nın “yaygın bir hastalığın bile teşhisinin uzun sürmesi” yönündeki ifadesi kadın sağlığına ilişkin şikayetlerin ciddiye alınmasının geciktiğine dair yaygın eleştirileri

(Seear, 2009) desteklemektedir. Katılımcı Lidya’da ise erken yaşta alınan polikistik over tanısının beraberinde getirdiği korku ve endişe ön plana çıkmaktadır.

Kadınların tıbbi destek süreçlerinde yaşadıkları bu belirsizlik ve güvensizlik, tedavi önerileri karşısındaki tutumlarını da etkilemektedir. Görüşme esnasında PMS’ye yönelik ilaç tedavileri (hormonal ya da psikiyatrik) gündeme geldiğinde katılımcılardan birinin verdiği yanıt, bu konuya ilişkin çekinceleri açıkça ortaya koymaktadır:

“Ama açıkça söylemek gerekirse burada (Türkiye’de) olsaydı kullanır mıydım? Nedense kullanmayı tercih etmeyebilirdim. Çünkü bu dönemin (premenstruel dönemden bahsediyor) de bir şey olduğunu düşünüyorum... İhtiyaç gibi olduğunu düşünüyorum. Bir atılması gereken şey olduğunu düşünüyorum. Kullanmazdım herhalde... Ama sen söyleyince pek cazip gelmedi.” (Deniz, 23, Partneri var)

Katılımcı Deniz’in ifadesinde görülen yaklaşım ilk bakışta, premenstrüel dönemde yaşanan değişikliklerin patolojikleştirilmesine ve dönemin tıbbileştirilmesine karşı bir direnç biçimi olarak okunabilir. Ancak kadınların bu dönemi hem bir ihtiyaç olarak görmeleri hem de davranış değişiklikleri ve fiziksel belirtiler nedeniyle rahatsızlık duyarak kendilerini “anormal” hissetmeleri arasındaki ikircikli durum dikkat çekicidir. Bu bakış açısı da kadınların deneyimlerini görünmez kılmakta ve yaşadıkları sorunların çözümlerini engelliyor gibi görülmektedir.

Literatürde tanı almanın kimi zaman kadınlar için rahatlatıcı bir işlev görebileceği tartışılmaktadır. Osborn ve arkadaşlarının (2020) yürüttüğü çalışmada, katılımcı kadınların yaşadıkları olumsuz değişikliklerin bir adı veya anlamı

olmasından ya da hastalık kategorisiyle açıklanmasından memnuniyet duydukları belirtilmektedir. Yaşanan belirtilerin kişisel bir yetersizlikten ziyade kendilerinden bağımsız bir nedenden kaynaklandığını öğrenmek kadınlara bir tür rahatlama sağlıyor gibi görünmektedir (Chan vd., 2023). Bu araştırmada da katılımcılardan biri görüşme sırasında benzer bir farkındalık yaşamıştır. Daha önce sürekli kaygı, ağlama isteği ve aşırı uyku hali gibi nedenlerle psikolojik destek aldığını anlatan katılımcı, görüşme esnasında bu belirtilerin premenstruel dönemde de tekrarlandığını fark ettiğini dile getirmiştir:

“19 yaşından 22 yaşına kadar psikolojik destek almıştım... Sürekli uyku halinde olmanın depresyon olduğunu düşünmüştüm... Ama şimdi sen sorunca bak aklıma geldi. Öncesinde de bazı şeyleri hissediyormuşum ben... Aslında yaşadıklarım PMS'ymiş.” (Eylem, 29, Evli)

Sürekli migren ağrısı yaşayan diğer bir katılımcı da ağrının PMS'yle ilişkili olabileceğini öğrendikten sonra yaşadığı rahatlamaı da aşağıdaki gibi dile getirmektedir:

“Ve insan hani şey gibi oluyor. Yani ‘aaa yaşadığım da buymuş’... yani bir şey ihtiyacı oluyor...yani evet bunun bir karşılığı varmış. Çünkü ben de bunun böyle olduğunu bilmediğim için... bir arkadaşım dedi hani başımın ağrıdığı bir gün. E senin işte ne zamanları başın ağrıyor diye böyle soru şeklinde konuşurken bir fark etti ki regl öncesi dönemlerde başım ağrıyor. O da dedi ki benim de regl öncesi başım ağrır. Yani o demese asla hani böyle bir farkındalık yaşamayacağım. O yüzden insan ne yaşadığını da hani anlamaya ihtiyaç duyuyor...” (Papatya, 27, Evli)

4.4. Katılımcılar adet esnası ve öncesi dönemler için nasıl bir dünya hayal ederlerdi?

Katılımcılardan adet öncesi ve adet sırasına ilişkin ideal bir dünya hayal etmeleri istenmiştir. Bu yönlendirmenin amacı kadınların yalnızca mevcut olumsuz deneyimlerini ve karşılaştıkları güçlükleri anlamakla kalmayıp olumlu hayalleri üzerinden gereksinim ve yoksunluklarını da keşfetmeye çalışmaktır. Katılımcılar böyle bir dünyada rahatlamak ve yalnız kalmak isteyebileceklerini belirtirken, aynı zamanda iş hayatının esnek olmasını ve adetle ilgili olumsuz stereotiplerin ortadan kalkmasını arzuladıklarını aktarmışlardır. Örneğin katılımcılardan biri bu dönemde kişisel alan ve konfor istediğini şu şekilde belirtmektedir:

“O gün rahatsız edilmesin. Kimse aramasın, sormasın. Ben ulaşmak istersem ya da ulaşılmak istersem sadece benim inisiyatifimde olsun. Yani kendi bir alanım olsun. Ağrısız sızısız birkaç günü geçireyim ve tekrar depolanıp hayatıma geri döneyim.”
(Deniz, 23, Partneri var)

Katılımcı Deniz yalnız kalma ve kendisiyle ilgilenme ihtiyacını dile getirirken, diğer bir katılımcı da bu isteği genişleterek hem işten hem de ev içi sorumluluklardan muaf tutulmayı hayal etmektedir:

“...iki gün tatil vermek ama gidip de evde ev işi yapmak değil. Gerçekten kadına bir tatil vermek, dinlenme için. Bu da kadınların aylık bir ihtiyacı olabilir, belirtilebilir. En azından ne kadar doğru bir tabir olabilir bilmiyorum ama bunu bahane ederek bir kadının iki günlük bir tatil yapılmasını...gerek aileden gerek işten, herkesten biraz soyutlanmak olabilir.” (Güzel, 24, Bekar)

Kadınların bu dönemde yalnız kalmak ve tatil yapmak istemeleri, “1.3. Adetin olunlu yönleri” başlığı altında da tartışıldığı üzere, premenstruel dönemin hem dinlenme ve kendine özen gösterme zamanı hem de toplumsal cinsiyet rollerine bağlı sorumlulukların (örneğin iş ya da ev içi yükümlülüklerin) geçici olarak askıya alınabildiği bir mola olarak deneyimlendiğini göstermektedir (Brantelid vd., 2014; Ussher ve Perz, 2013).

“...Daha böyle rahat, cozy bir ortam isterdim. İşte ne bileyim spaya gideyim, biri benim saçlarımı okşasın ya da bana masaj yapsın gibi. Öyle önüme çikolata kek atmasın yani. Daha rahat, gevşeyebileceğim bir ortam isterdim. Çünkü o sinirle baş edilmek açısından iyi olur diye düşünüyorum...” (Cherry, 26, Evli)

Katılımcıların konfor arayışı, patriyarkal düzenin kadın bedenine yüklediği sürekli hazır olma, üretken olma ve performans sergileme zorunluluğuna karşı bir tür geçici özgürleşme isteği olarak okunabilir. Başka bir ifadeyle konfor arzusunun arkasında hem iş yaşamının kesintisiz performans beklentisine hem de ev içi alanda doğal bir sorumluluk gibi dayatılan bakım, temizlik ve düzen sağlama yükümlülüklerine yönelik bir karşı çıkış var gibi görünmektedir.

Ek olarak bu döneme dair en belirgin isteklerden biri de kadınların şefkat ve ilgi beklentisi olmuştur. Bu beklenti özellikle partnerler, aile üyeleri ya da yakın arkadaşlarla kurulan ilişkilerde kendini göstermektedir.

“Bana nasıl davransınlar biliyor musun? Şey demelerine gerek kalmasın mesela böyle ‘şu an özel döneminde misin, özel gününde misin’ falan gibi değil de, o dünyada insanların hepsine böyle uçsuz bucaksız bir anlayış ve böyle sağduyu yüklensin.” (Elif, 27, Bekar)

Katılımcı Elif'in ifadesi, katılımcıların bu dönemde en çok arzuladıkları şeylerden birinin sorgulayan ya da küçümseyen imalardan uzak, koşulsuz bir anlayış olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan, kabul görmenin yanı sıra, aynı zamanda özel bir ilgi ve şefkat görmek de kadınların hayal dünyalarında yer almaktadır:

“Mesela şöyle oluyor (kısa bir duraksama). Aşırı ilgi bekliyorum. Ah canım... Seni çok seviyorum. Sen çok iyi bir insansın. Bilmem ne. Beni böyle pohpohlasın istiyorum karşımdaki kişi.” (Eylem, 29, Evli)

Katılımcılara göre hayal edilen bu dünyada adet deneyimi de görünür olmalıdır. Onlara göre adet, utanç ya da saklama gerektiren bir deneyim yerine bedenin doğal bir işlevi olarak açıkça konuşulmalı ve yaşanmalıdır:

“Bir kere damgalanmak istemezdim tabii ki. Şimdi onu da düşünüyorum.” (Destina, 26, Partneri var)

Johnston-Robledo ve Chrisler (2013), menstruasyonu toplumsal bir stigma olarak tanımlamakta; kadınların adet gördüklerinde kirli, zayıf ya da dengesiz olarak algılandıklarını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, katılımcı kadınların hayali de bu olumsuz etiketlerden arınmış, damgalamanın olmadığı bir dünyayı temsil etmektedir. Benzer şekilde diğer bir katılımcı da kadınların adet döneminde sıkça yaşadığı gizleme ve sızıntı kaygısının bulunmadığı bir dünya hayal etmektedir:

“Ne arkaya geçsin derdi olsun. Açık renkler giyelim. Temiz bir şey. Evren.” (Naz, 26, Partneri var)

Açık renk kıyafet giyememe ya da bedeni sürekli kontrol etme ihtiyacı, menstruasyonun utançla ilişkilendirilmesinin bir sonucudur. Chrisler (2011), adet

kanamasının dışarıdan fark edilme olasılığının kadın bedeni üzerinde işleyen bir denetim ve öz-disiplin mekanizmasına dönüştüğünü aktarmaktadır.



5. Tıbbi İnşa ve Farkındalık

Tıbbi inşa ve farkındalık teması, katılımcı kadınların PMS’yi nasıl tanımladıkları, kavrama ilişkin bilgiyi hangi kaynaklardan edindikleri ve bu bilgiyi gündelik yaşamlarında nasıl anlamlandırdıklarına ilişkindir. Görüşmelerde PMS’nin çoğu zaman “kadın olmanın doğal bir yönü” olarak değerlendirildiği ancak yaşanan değişikliklerin nedenlerine dair açıklamaların sıklıkla hormonlara ve diğer tıbbi açıklama biçimlerine dayandırıldığı görülmektedir. Katılımcıların bir kısmı PMS kavramıyla ilk kez medya ya da arkadaş çevresi aracılığıyla tanıştıklarını dile getirmişlerdir. Medya bu süreçte hem bilgilendirici hem de damgalayıcı içeriklerle dikkat çeken bir alan olarak öne çıkmaktadır.

5.1. Bu doğal bir süreç: “Yani böyle bir sendrom gibi değil de işte hayatının akışı gibi”

Görüşmelerde öne çıkan noktalardan biri katılımcıların önemli bir kısmının adet öncesi dönemde yaşadıkları duygusal değişiklikleri doğal bir sürecin parçası olarak görmeleridir. Bu anlatılarda söz konusu değişiklikler, tıbbi müdahale gerektiren bir sorundan ziyade kadın olmanın olağan bir yönü şeklinde aktarılmıştır. Katılımcılardan biri adet öncesi dönemde yoğun duygusal dalgalanmalar yaşamasına rağmen bu deneyimi “her kadının başına gelen doğal bir süreç” olarak tanımlamış ve bu nedenle profesyonel destek aramayı hiç düşünmediğini ifade etmiştir:

“(Profesyonel desteği) düşünmedim. Neden düşünmedim dersin de... bu böyle hani toplum içinde çok konuşulan, herkesin yaşadığı ve sonrasında da çok kısa bir süre olup geçen bir şey olduğu için düşünmedim. Eğer sürekliliği olsaydı örneğin hani o

bir hafta içinde olup sonraki hafta sonraki hafta devam etseydi düşünürdüm. Neden geçmiyor, bu bundan bağımsız bir şey mi derdim (Eylem, 29, Evli).

Diğer bir katılımcı, zaman zaman profesyonel destek almayı düşündüğünü ancak yaşadığı değişikliklerin kısa süreli olması ve gündelik yaşamını belirgin biçimde etkilememesi nedeniyle buna gerek duymadığını belirtmiştir.

“Bazen (profesyonel destek almayı) düşündüm ama hayat akışımı çok etkilemediği için galiba... bir de ilaç kullanmak istemediğim için (doktora) gitmedim.” (Lidya, 24, Partneri var)

Literatürde de benzer bir eğilimden söz edilmektedir. Kadınlarla yapılan bazı araştırmalar, premenstruel dönemde yaşanan değişikliklerin çoğu zaman “kadın olmanın doğal bir uzantısı” olarak tanımlandığını göstermektedir (Brantelid vd.,2014; Cosgrove ve Riddle, 2013; Lee, 2002; Sveinsdóttir vd., 2022). Bu bağlamda söz konusu deneyimler kimi zaman katlanılması gereken bir zorunluluk, kimi zaman da kadınlığa içkin bir özellik olarak aktarılmaktadır. Hatta bazı çalışmalarda bu değişikliklerin kadın olmanın olağan bir yönü olarak anlamlandırılmasının PMS’ye bakışı dönüştürdüğü, böylece yaşanan olumsuzlukların sorun olarak çerçevelenmesinin önüne geçtiği de ifade edilmektedir (Fahs, 2020; Mooney Somers vd., 2008; King ve Ussher, 2013). Benzer şekilde bu çalışmanın katılımcılarından bazıları da kadın olmanın her halini olumlu bir çerçeveden değerlendirmektedirler:

“Ona da (premensturel döneme) farklı bir deneyim olarak bakmak lazım. Bizim doğamız da böyle ve kadın olmanın her halini de yaşamak çok güzel bence. Her haliyle.”(Kumsal, 22, Bekar)

Diğer bir katılımcı da benzer şekilde premenstruel dönemdeki değişiklikleri olağan sürecin bir parçası olarak tanımlamıştır. Katılımcı bu deneyimlerin “her kadının yaşayabileceği” şeyler olduğunu dile getirerek herhangi bir “bozukluk” ya da “sendrom” kategorisine dahil edilmesini eleştirmiştir. Ona göre premenstruel süreç, patolojik bir sorun olarak değil, yaşamın doğal akışı içinde deneyimlenen bir döngü olarak değerlendirilmelidir:

“...Oradaki her şey (premenstruel dönemdeki duygusal ve fiziksel değişiklikler) zaten normalde herkesin yaşayabileceği şeyler. Yani böyle gerçekten absürt hiçbir şey yok. Ve bunun böyle bir bozukluk olarak tanımlanması bana çok saçma ve tuhaf gelmişti. Çünkü bir bozukluk değil. Bunu her ay bütün kadınlar neredeyse yaşıyor...Yani böyle bir sendrom gibi değil de işte hayatının akışı gibi. (Eylül, 25, Partneri var)

Aynı katılımcı DSM’de yer alan premenstruel disforik bozukluğun tanı kriterlerinin fazla geniş tutulmasını da eleştirmektedir:

“...Yani göğüs ağrısı çekmeyen kadın bulmak çok zordur o sırada. Böyle fiziksel şeylerin konulması mesela DSM’ye...enteresan...” (Eylül, 25, Partneri var)

Katılımcı Eylül’ün bu eleştirileri PMS ve PMDD’ye ilişkin literatürde yürütülen tartışmalarla büyük ölçüde örtüşmektedir. Örneğin Knaapen ve Weisz (2008), PMS’nin üç yüzden fazla psikolojik ve davranışsal belirtiliyle ilişkilendirilmesinin, kadınların olağan premenstruel deneyimlerini kolaylıkla bu tanı çerçevesine yerleştirmelerine yol açtığını aktarmakta ve bu durumun kadınların kendilerini rahatlıkla “anormal” kategorisi içinde konumlandırmalarına hizmet ettiğini ileri sürmektedirler. Benzer biçimde Chrisler (2002), tanı kriterlerindeki bu belirsizliğin tüm kadınları “hormonlarının kontrolü altında irrasyonel davranan

kişiler” olarak resmettiğini ve böylelikle damgalayıcı bir işlev gördüğünü dile getirmektedir.

5.2. Hormonlar: “Bu kadar fiziksel belirtiliyle de giden bir şeyin tıbbi bir yanı olmalı gibi...”

Katılımcı kadınlar, önceki başlık altında tartışıldığı üzere, adet öncesi dönemde yaşadıkları değişiklikleri çoğunlukla kadın olmanın olağan bir yönü olarak tanımlamaktadırlar. Diğer taraftan bu değişikliklerin kaynağı sorulduğunda sıklıkla hormonlardan bahsetmektedirler. Bu durum, premenstruel deneyimlerin gündelik yaşamda doğal bir süreç olarak anlamlandırılması rağmen etiyojisine dair açıklamaların tıbbi bilgi ve popüler kültürde yaygın olan açıklama biçimlerinden etkilendiğini göstermektedir.

“O da duygu durumunun yüksek yaşanmasıyla alakalı. Yani bu hormonların yüksek olmasıyla alakalı. Duygu durumunu daha yüksek yaşadığımız için bence, hani oradaki kadınsal hormonun o kadar çok yüzeye çıkıyor ki, otomatik olarak senin işte duyguların, öfken, hissettiğin öfke birse on oluyor. Üzgünlük birse on oluyor bir yanda. Çünkü zaten değişkenlik gösteriyor. Vücudun değişkenlik gösteriyor. Duyguların değişkenlik gösteriyor ve ona adapte olmak zorundasın bir şekilde...”

(Victoria, 26, Bekar)

“Onun da (premenstruel dönemde öfkeli olmasından bahsediyor) şundan kaynaklandığını düşünüyorum. Vücudumuzda tabii ki bir hormon hormonlar var. Vücudumuzda nasıl bir reaksiyon var bunu nasıl yaşıyorsak ruhumuzda ve psikolojimizde de böyle bir etkisi var tabii ki hormonların. Emm o sinir stresin de bu hormonlardan kaynaklandığını düşünüyorum. Hormonlar her şey. Emm işte onun o

dengeyi işte adet olamama o hormonların seviyesindeki artış ya da azalışa bağlı olarak.... nasıl bir şeyse beyne gönderilen sinyal mi neyse artık o. Onun böyle şeylere sebep olduğunu düşünüyorum.” (Banu, 26, Partneri var)

Literatürde de kadınların çoğunlukla PMS’yi popüler ve tıbbi kültürün de etkisiyle hormonal problemler olarak açıkladıkları (Chrisler, 2002; Knaapen, ve Weisz, 2008; Taylor, 2006), aynı şekilde erkeklerin de partnerlerinin olumsuz davranışlarının nedenini hormon değişikliklerine dayandırdıkları görülmektedir (King vd., 2014; Reberte vd., 2014). Ancak bu bilginin çoğunlukla yüzeysel ve parçalı bir biçimde içselleştirildiği katılımcılardan birinin aşağıdaki ifadesinde görülmektedir.

“Hani hormonal olabilir. Belki biraz hormonun fazlalığı da etkiliyor olabilir...Gecikmesini...Gecikmesi işte hani vücuttaki artık hangi hormon bilmiyorum ama işte adet olduğumuzda. Östrojen miydi o? Hangisiydi?” (Banu, 25, Partneri var)

Katılımcı Banu, adet öncesinde yaşadığı değişikliklerin her dönem aynı olmadığını dile getirdiğinde, bunun nedeni hakkında düşünceleri sorulmuştur. Burada “hangi hormon?” sorusunun açıkta kalması, katılımcının hormonların etkisine inandığını ancak konuya ilişkin ayrıntıların onun için ikinci planda kaldığını göstermektedir. Bu durum, Oinas’ın da (1998) belirttiği üzere kadınların çoğu zaman kendi beden deneyimlerini anlamlandırırken tıbbi otoriteyi referans almalarıyla ilişkilendirilebilir. Katılımcılar da ayrıntılı bilgiye sahip olmamakla birlikte tıbbi açıklamaları gündelik deneyimlerini meşrulaştıran bir referans noktası olarak önemsemektedirler.

Bununla birlikte hormon gerekçesi yalnızca belirsiz bir biyolojik referans olarak değil, aynı zamanda kültürel ve toplumsal değerlerle birleşen bir açıklama biçimi olarak da aktarılmaktadır:

“Hormonlar olabilir. Çünkü vücut her ay gerçekten kendini bir bebeğe hazırlıyor. Ve şunu duymuştum, bu PMS dönemi... aslında vücut kendini o kadar anne olmaya hazırlıyormuş ki içgüdüsel olarak...belki bu anneliği güzelleme olabilir. Yani çünkü çok anneliği güzellemeye yatkın bir toplumumuz. Hatta dünya da böyle. Yine öyle bir şey olabilir ama şöyle bir şey duymuştum işte, o kadar kendini hazırlıyor ki bütün hormonlar da işte progesterondan bahsediyor işte anne olmak için gereken hormonlar tamamen yükseliyor ve o olmayacağını artık hani eee yumurta döllenemediği için o bölgeden kopuk çıkıyor. Onu vücut hissettiği için ona göre hormonlar artık böyle hani o yumurtayı kaybetmemek üzere bir koruma içgüdüsüyle öfkeye duygusallığa dönüşüyor diye duymuştum...” (Eylem, 29, Evli)

Katılımcı Eylem’in sözleri, adet deneyiminin anneliğe hazırlığın bir parçası ve doğurganlığın bir sembolü olarak anlamlandırıldığını göstermektedir. Katılımcının hormonlara ilişkin fizyolojik açıklamaları aynı zamanda anneliğin yüceltilmesi üzerinden kültürel bir değerle iç içe geçmektedir. Sezgin’in (2015) de belirttiği gibi kadın bedeni özellikle üreme süreçleri üzerinden tıbbileştirilmekte ve bu süreç kültürel değerlerle beslenmektedir. Katılımcının anneliğe yaptığı vurgu ise bu kesişimin bir örneğini sunmakta, bu sürecin toplumsal olarak yüceltilen annelik idealleriyle açıklanabildiğini göstermektedir.

Diğer taraftan premenstruel dönemdeki değişikliklerin hormonlara dayanılarak açıklanmasının her katılımcı için geçerli olmadığı, bazı kadınların bu konuda belirgin çelişkiler yaşadığı görülmektedir.

“Çünkü gerçekten hani... tabii ki fizyolojik değişiklikler oluyor, hormon dalgalanmaları oluyor. Ama tek başına bunu regliyle ilişkilendirilmesi... (kısa bir süre düşündükten sonra) yani öfkелisin ve işte regli dönemin geliyor. Ağladın işte hasta mısın, regli misin?” (Destina, 26, Partneri var)

“...bunun bilinçaltımla alakası olabilir mi düşünüyorum. Yoksa gerçekten hormonlardan dolayı mı oluyor? Ya da içinde bulunduğum o zamanki duruma bağlı, sosyal çevreye bağlı olarak bir sinir, stresim mi var? Yani tam olarak saptayamadım...” (Güzel, 24, Bekar)

Katılımcıların dile getirdiği bu çelişkiler, PMS ve PMDD’nin biyolojik bir açıklamaya indirgenmesini eleştiren feminist çalışmalarla da uyumludur (Browne, 2015; Taylor, 2006) Katılımcı Güzel’in sorguladığı gibi kadınların yaşadıkları duygusal dalgalanmalar çoğu zaman stres, sosyal destek ve ilişkisel dinamikler gibi psikososyal faktörlerden etkilenmektedir (Rosvall ve Ekholm, 2016). Dolayısıyla kadınların premenstruel dönemde yaşadıkları olumsuz değişikliklerin yalnızca hormonal değişimlerin sonucu olmadığı açıktır. Bu değişiklikler fizyolojik süreçlerin yanı sıra kadınların maruz kaldıkları toplumsal cinsiyet eşitsizlikleriyle de yakından bağlantılıdır. Kadınları sürekli olarak başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koymaya zorlayan ataerkil normlar (Chrisler ve Caplan, 2002; Ussher, 2004) ve gündelik yaşamda üstlendikleri yoğun sosyal sorumluluklar da premenstruel deneyimleri şekillendiren temel etkenlerdir. Bu nedenle PMS’yi anlamak için

deneyimleri belirleyen toplumsal, kültürel ve ilişkisel koşulların da hesaba katılması gerekmektedir. Diğer taraftan katılımcılardan biri premenstruel belirtilerin toplumsal ve kültürel bağlamlarda açıklanmasının yeterli olmayabileceğine dikkat çekmektedir:

“...Bu kadar fiziksel belirtille de giden bir şeyin bir... tıbbi bir yanı olmalı gibi. Hormonal olur, herhangi bir vücutta gibi değişim olur. Bir açıklaması olmalı gibi. Evet, işte sinirli olmam, öfkeli olmam kültürel bir şeyden geliyor olabilir. Ama hissettiğim karın ağrısı kültürel bir şeyden geliyor olmaması lazım.” (Öykü, 26, Partneri var)

Katılımcı Öykü, öfke ve sinirlilik gibi duygusal tepkilerinin kültürel bağlamla bağlantılı olabileceğini kabul etmekle birlikte “karın ağrısı kültürel bir şeyden geliyor olmaması lazım” diyerek premenstruel deneyimlerin yalnızca inşacı perspektif üzerinden açıklanamayacağını, bedensel şikayetlerin de dikkate alınması gerektiğini hatırlatmaktadır.

5.3. PMS kavramının bilinirliği: “Adet olacağım diyordum ben.”

Araştırmada katılımcılara PMS’nin kendileri için ne ifade ettiği sorulmuş ve bu kavramın gündelik yaşamda nasıl anlamlandırıldığı anlaşılmaya çalışılmıştır. PMS teriminin katılımcıların önemli bir kısmı için tanıdık olmadığı anlaşılmaktadır. Bazı kadınlar bu kavramla ilk kez görüşme sırasında karşılaştıklarını dile getirmiştir. Diğer katılımcılar ise PMS’yi daha çok arkadaş çevresi, üniversite ortamı ya da medya aracılığıyla sonradan öğrendiklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte katılımcı kadınlara PMS kavramının onlar için ne ifade ettiği sorulduğunda, bazıları PMS’yi

tıbbi bir sendrom olarak tanımlamayı reddederek, deneyimlerini daha çok ruh hali veya psikososyal değişimlerle açıklamışlardır:

“Kesinlikle tıbbi bir şey olarak tanımlamam bu arada. Ruh hali olarak daha gergin ve endişeli olduğum bir dönem diyebilirim” (Öykü, 26, Partneri var).

Lee’nin (2002) yürüttüğü bir çalışmada yer alan kadınlar da PMS tanısına gerek olmadığını, böyle bir tanının etiketlemeye yol açtığını ve kadınların deneyimlerini tıbbileştirdiğini savunmaktadırlar. Benzer şekilde diğer bir katılımcı da tanının gereksiz olduğunu aşağıdaki gibi aktarmaktadır:

“Yani premenstruel sendrom...bilmiyorum. Aslında çok da tanımlayamıyorum. Çünkü premenstruel sendrom diye bir tanım konmasaydı ben bu belirtileri... yani belki de olmayan belirtileri regli ile ilişkilenebilir... yani ilişkilendirebilir miydim bilmiyorum. Hani olağan akışta belki benim için devam ederdi....ama bu şeyle ilgili hani daha çok psikolojik faktörler için bunu söyleyebilirim....” (Destina, 26, Partneri var)

Ussher (2002) bu değişimlerin patolojikleştirilmeden de anlaşılabilceğine dikkat çekmektedir. Ona göre tanı koymak, tüm kadınlar için sabit ve tek bir deneyim varmış anlamına gelmektedir. Oysa premenstruel deneyimler hem kadınlar arasında hem de aynı kadın için farklı döngülerde değişkenlik gösterebilmektedir. Ussher’in yaklaşımı, belirtilerin görmezden gelinmesi anlamına gelmemektedir. Daha ziyade, onları olağan yaşam olaylarının bir parçası olarak kabul etmeyi önermektedir. Ancak katılımcıların ifadelerinde bu bakış açısının her zaman yer almadığı görülmektedir. Katılımcılardan bazıları premenstruel dönemdeki değişiklikleri “anormal” ya da “sorunlu” durumlar olarak değerlendirmektedirler. Katılımcı Cherry’nin PMS tanımı bu duruma örnek oluşturmaktadır:

“Adet öncesi ve regl öncesi vücudunda, kendinde, duygusal ve bedensel yaşadığın farklılıklar. Yani normal dışında olan farklılıklar, değişimler diye tanımlardım”
(Cherry, 26, Evli).”

Buradaki “normal dışı” vurgusu, premenstruel belirtilerin gündelik yaşamda patolojik bir çerçeveye yerleştirildiğini gösteren bir örnektir. Nitekim birçok katılımcı “PMS nedir size göre?” sorusuna olumsuz cevaplar vermişlerdir:

“Gereksiz bir şeydir (gülüyor). Yani tamam hani bir ayda 4 hafta var, bir haftasını hasta geçireceğiz hani bir haftaya daha gerek var mı diyorum. Neden... mesela hep merak ediyorum. Neden biz öncesinde bunu yaşıyoruz?...” (Eylem, 29, Evli)

“Hımm.. (duraksadı) Eziyettir. (gülüyor)” (Kelebek, 31, Bekar)

PMS’nin yüzlerce farklı belirtiyle ilişkilendirilmesi (Knaapen ve Weisz, 2008) ve tanı kriterlerindeki belirsizlik (Browne, 2015), kadınların olağan duygusal ve fiziksel değişikliklerini kolaylıkla “anormal” kategorisine yerleştirmelerine yol açabilmektedir. Katılımcıların “normal dışı”, “gereksiz” ve “eziyet” tanımlamaları premenstrüel dönemin kadınların yaşamlarında sorunlu bir süreç olarak anlamlandırıldığını göstermektedir. Diğer taraftan bu patolojikleştirici çerçeve, tıbbi söylemin yanı sıra gündelik iletişim ve kültürel normlardan da etkilenmektedir. Menstruasyonun ve premenstruel değişimlerin ayıp, tabu ya da saklı konular olarak aktarılması (Johnston-Robledo ve Chrisler, 2013; Kissling, 1996; Vargün, 2021) kadınların konuya ilişkin bilgilerini (ya da bilgisizliklerini) de etkileyebilmektedir. Nitekim katılımcılarından bazıları ancak söz konusu araştırma sırasında kavramla ilk kez karşılaştıklarını aktarmaktadırlar:

“Şimdi PMS'i burada ben de ilk defa duydum.” (Kumsal, 22, Partneri var)

Ayrıca katılımcılara göre PMS, toplumda genel olarak bilinmemekte, özellikle erkekler arasında bu konuyla ilgili ciddi bilgi eksikliği olanlar bulunmaktadır:

“Bence (toplum) çok da bir bilgi sahibi değil. Eee kadınlar biliyorsa bile erkekler çok şey değil bu konuda hani bilgili değil. Eeee erkekler...hani erkeklerle anlatmaya kalksam onlar hatta dalgaya bile vurur abartıyorsunuz falan... öyle şey olur mu der bilmem ne yani sancılarımıza bile inanmayan bir toplum içerisinde yaşıyoruz, abarttığımız düşünülüyor bakıldığında...” (Kelebek, 31, Bekar)

“Bence çok fazla değil. Ben de aslında yeni bilgi sahibi oldum bu konuyla ilgili. Üniversiteye geçtiğim aşamada yani yine pms olarak...hatırla... o şekilde mi öğrendim hatırlamıyorum ee ama bir iki senedir ben de pms'yi duyuyorum. Yani yaşadığı...yaşadığım şeyin ne olduğunu bilmiyordum aslında.” (Lidya, 24, Partneri var)

Benzer şekilde kavrama aşına olan katılımcılar da PMS'yi ancak üniversite ortamında ya da arkadaş sohbetlerinde öğrendiklerini belirtmişler, kavramı çok yeni kullanmaya başladıklarını aktarmışlardır:

“...İlk defa şeyden Asya abladan duyduğumu hatırlıyorum. Bak bunu gerçekten çok net hatırlıyorum. Bana diyordu ki ‘PMS dönemindeyim’. Ben diyordum ki ‘bu PMS ne? Ne yani?’ Adet olacağım diyordum ben. Hani benim için olacağım demekti o. Oldu, bitti. Bu kadardı yani benim için. Ama PMS, PMS....hani biz onu adet öncesi dönem diye adlandırırdık. Ya da böyle üstüne çok konuşmazdık herhalde. Olmadan önce şu oluyor, bu oluyor falan diye konuşuyorduk belki de...” (Cherry, 26, Evli)

“Nasıl öğrendim dersin de arkadaşlarım sürekli böyle ‘ya işte of PMS, çok stresliyim, işte sevgilime çattım annemle kavga ettim.’ ‘Ulan dedim bu PMS ne?’ Yani niye insanlar bu kadar hani ‘ben işte regl olacağım’ diye öfke yaşıyor ya da işte çok hani kapı gıcirtısına ağlayacak duruma geliyor? Ne bu?” (Eylem, 29, Evli)

Katılımcıların ifadelerinden anlaşılaçağı üzere, daha önce “adet öncesi” gibi ifadelerle tanımladıkları deneyimlerin, PMS kavramıyla tanıştıktan sonra yeni bir bilgi çerçevesinde yeniden anlamlandırıldığı görülmektedir. Böylece başlangıçta yalnızca adetın geleceğini haber veren birer işaretler olarak anlamlandırılan bu deneyimler, PMS adlandırılması ile patolojik bir süreç olarak algılanabilmektedir. Bu duruma literatürde de işaret edilmiş, kadınların premenstruel dönemi çoğu zaman tıbbi söylemler ya da gündelik etkileşimler aracılığıyla öğrendikleri ve bu dönemde yaşanan deneyimleri bu söylemler üzerinden yeniden anlamlandırdıkları belirtilmiştir (Chrisler ve Caplan, 2002; Mooney-Somers vd., 2008; Oinas, 1998).

5.4. Medya ve PMS.

Katılımcılar sosyal medya başta olmak üzere medyada PMS ve adetle ilgili farklı içeriklerle karşılaştıklarını anlatmışlardır. Bu içeriklerin kimi zaman kadınların deneyimlerini görünür kılma ve menstruasyonla ilgili bilgilendirme amacı taşıdığı kimi zaman da adet ve PMS’ye ilişkin toplumsal önyargıları yeniden üreten damgalayıcı ve alaycı bir üslup taşıdığı belirtilmektedir.

Sosyal medya paylaşımlarında bilgilendirici içeriklerin olduğunu anlatan katılımcılar, bu içeriklerin PMS ve adet dönemine ilişkin farkındalık yarattığını düşünmektedirler:

“...Tabii ki çağın değişmesiyle teknolojinin de günümüze inanılmaz bir girişmesiyle...Bir sürü Instagram’da veya Twitter’da... hesaplar var ve bence çok da iyi. En azından hani açıklıyor, anlatıyor, ne olduğunu öğretiyor. Bunu bilmeyen bir insan bile, erkek de olsun, kadın da, yaşlı da olsun, genç de olsun. Mesela benim bile bilmediğim birçok şeyi ben Instagram’da okuyarak aaa böyle miymiş deyip daha sonra Google’a girip detaylı araştırdığım birçok konu oldu” (Naz, 26, Partneri var).

Katılımcı Naz’ın bahsettiği bilgilendirici ve farkındalık yaratan içerikler, sosyal medyanın menstruasyonla ilgili bir bilgi kaynağına dönüştüğünü göstermektedir. Benzer şekilde yapılan araştırmalar da sosyal medyanın adet dönemiyle ilgili kadınlar için alternatif bir öğrenme alanı oluşturduğunu ortaya koymaktadırlar (Olsson vd., 2024; Suttor vd., 2024). Özellikle Tiktok gibi platformlarda yer alan kısa ve bilgilendirici videoların kadınların kendi bedenlerine dair farkındalık geliştirmelerine yardımcı olduğu belirtilmektedir (Miao, 2022). Ancak bu içeriklerin genellikle bireysel deneyimlere dayalı olduğu, dolayısıyla kimi zaman bilimsel doğruluktan uzak ve hatalı bilgiler de içerebileceği aktarılmaktadır (Olsson vd., 2024). Ayrıca yapılan çalışmalarda sosyal medyada son dönemlerde popüler olan “döngüye dayalı yaşama” temalı paylaşımlara dikkat çekilmektedir. Bu içeriklerde kadınlara, adet döngülerinin evrelerine göre farklı beslenme, egzersiz yapma ya da ruh hallerini düzenleme önerileri sunulduğu aktarılmaktadır. İlk bakışta beden farkındalığını arttırdığı düşünülen bu yaklaşımın, kadın bedeninin sürekli kontrol altında tutulması gerektiğini savunarak biyolojik determinizmi yeniden ürettiği belirtilmektedir (Pfender vd., 2025). Benzer şekilde Gaybor (2022), sosyal medyadaki menstruasyona ilişkin paylaşımların kadınlara kendilerini ifade etme ve deneyimlerini görünür kılma alanı sunduğunu ancak bu paylaşımların aynı zamanda kadın bedenini

sürekli olarak izlenmesi ve yönetilmesi gereken bir nesne gibi gösterdiğini dile getirmektedir.

Sosyal medya, kadınların menstruasyona dair bilgiye ve deneyim paylaşımlarına erişimini kolaylaştırır da bu platformlarda her zaman konuya ilişkin olumlu örnekler görmek mümkün olmamaktadır. Katılımcıların birçoğu sosyal medyada olumsuz örneklerle de karşılaştıklarını aktarmışlardır. Bu örnekler; özellikle alaycı, küçümseyici ya da kadınların adet öncesini ve adet dönemini abarttığını düşünen paylaşımlardan oluşmaktadır ve paylaşımların çoğunun erkekler tarafından yapıldığı anlaşılmaktadır:

“Ya özellikle bence erkeklerin düşünceleri de aslında yanlış ve aslında o bilgi kirliliği belki. Regli kanıyla ilgili ya da regliyle ilgili düşünceleri ..işte hastalık olarak görmeleri ya da işte kadını zaten her ay kanayan bir varlık olarak görmeleri falan. Yani böyle çok absürt şeyler okuyorum bazen işte Twitter'da. O hala devam ediyor. İğrenmeleri kadından. Bu hala devam ediyor ve bilmiyorum belki erkeklerin de bu konuda kendini geliştirmesi gerekiyor.” (Destina, 26, Partneri var)

Erkeklerin adet kanını hastalık ve kirlilikle özdeşleştirmesi ve adet gören kadından tiksinnmeleri ile ilgili paylaşımlar, adet deneyimine dair olumsuz önyargıların sosyal medyada da yeniden üretildiğini düşündürmektedir. Katılımcıların aktardıklarına göre bu önyargılar adet dönemiyle sınırlı kalmamakta ve PMS’ye ilişkin mizahi içerikler de paylaşılmaktadır. Katılımcı kadınlar bu içeriklerin çoğu zaman küçümseyici ve aşağılayıcı olduğunu, dolayısıyla kendilerinde rahatsızlık ve öfke yarattığını ifade etmişlerdir.

“Bazen çok ironik şeyler bile görebiliyorum. Şey mesajı falan atan da oluyor. ‘Bu ne ya böyle her ay her ay regl, dikkat etsene biraz’ falan gibi böyle ironik mesajlar falan oluyor. Onlar böyle artık şey oldu. Mizah şeyine döndü bizde tabii ama başta çok irreti ve sinir edici oluyordu insanda. ‘Yani çek de göreyim’ diyorsun yani.” (Deniz, 23, Partneri var)

“... ‘Üzeri döneminde, adet döneminde işte çok tripli oluyorlar, şöyle oluyorlar, duygu durumları çok yoğunlaşıyor’ bilmem ne. Bu tarz şeylerde işte erkekler de kendine konuşma hakkı veriyor. Zaten erkekler her konuda kendilerinde konuşma hakkı buluyor.” (Elif, 27, Bekar)

Katılımcıların ifadeleri, premenstruel dönemin sosyal medyada sıklıkla kadınların aşırı tepkiler verdiği ya da duygularını abarttığı bir dönem olarak temsil edildiğini göstermektedir. Bu tür temsiller kadınların deneyimlerini küçümseyen ve onları irrasyonel olarak konumlandıran toplumsal cinsiyetçi bir dili yeniden üretmektedir. Literatürde de benzer bir eğilimden söz edilmektedir. Urban ve Holtzman (2023), adet ve öncesi deneyimlerinin Twitter’da sıklıkla aşırı duygusal ya da irrasyonel biçimlerde temsil edildiğini, Tomlinson (2021) ise sosyal medyada yer alan menstruasyon temalı mizahi paylaşımların kadınları huysuz ve kontrolsüz göstererek bu önyargıları pekiştirdiğini ileri sürmektedir.

Bunun yanı sıra bazı katılımcılar, medyada yer alan ped reklamlarının gerçek deneyimlerle örtüşmediğini dile getirmektedirler. Bu katılımcılar reklamlarda adet döneminde açık renk kıyafetler giyen, spor yapan ve sürekli enerjik görünen kadın imajının öne çıkarılmasının, kadınların bu dönemde yaşadıkları zorlukları görünmez kıldığını mizahi bir dille eleştirmişlerdir:

“Ped reklamları gibi geçirmek isterim (gülüşmeler). Beyaz pantolonlar mı desen? O voleybollar, atlamalar, zıplamalar mı desen? Çok sinirimi bozuyor zaten o videolar, şeyler, reklamlar.” (Deniz, 23, Partneri var)

“Ya şimdi baktığımız zaman reklamlar bile... hani hiçbir zaman doğru düzgün ped reklamı yok. Tamamen işte tenis oynuyor işte yok işte dışarı çıkıyor yok işte. Beyaz pantolon giyiyor. Yani bu tür şeyler hani sanki böyle hani normalleştirmeye çalışılıyormuş da sanki hani olduğu gibi değilmiş gibi gösterilmeye çalışıyor.” (Elisya, 19, Bekâr)

Katılımcılar ped reklamlarının gerçek deneyimleri yansıtmadığını, aksine idealize edilmiş bir beden ve yaşam tarzı sunduğunu belirtmektedir. Hodossi ve arkadaşlarının (2025) çalışmasında da genellikle ped reklamlarının adet kanını mavi bir sıvıyla göstermesi ve kadınları her koşulda enerjik, mutlu ve aktif biçimlerde temsil etmesinin kadınların yaşadığı zorlukları görünmez kıldığı aktarılmaktadır.

Reklamlarda sunulan adet döneminde ideal kadın imajının yanı sıra, katılımcılar medyada sıkça yer alan erkeklere yönelik adet sancısı simülasyon videolarının gerçekliğini de sorgulamaktadır. Bu videolara ilişkin yorumlar, “1.5.Erkekler adet olsaydı” başlığı altında tartışıldığı üzere, erkeklerin adet sancılarına dayanamayacağı ve süreci yönetemeyeceği, buna karşılık kadınların daha güçlü oldukları yönündeki düşünceleri de doğrulamaktadır.

“...Bir örnek vereceğim sana da. Bir video görmüştüm, regl sancısını erkeklere şey yapıyorlar.. Bir simülasyon eee bir şeyler takıyorlar işte ummm oraya bir sinyal gönderip o ağrı eşiklerini işte... Aynısını kadına da takıyor erkeğe de takıyor yan yana duruyorlar işte birinci seviye kadın diyor ki bu diyor hiç hissetmedim, benim böyle bir

ağrım yok verdiğinizden emin misiniz diyor. Adam mesela ooooo falan yapıyor. Sonra işte yedinciye geliyor. Heh diyor kadın işte, bu benim işte ilk olduğum gündeki yavaş ağrı bundan sonra işte diğer gün biraz daha artıyor diyor. Adam orada yere düşüp kıvranıyor, bağılıyor, çığlık atıyor mesela....” (Eylem, 29, Evli)

“...hani belki denk gelmişsindir suni sancı verdiğinde bile regli sancısı verdiklerinde bile yani bizim için hani ağrı bile sayılmayacak ağrılarda (erkekler) iki büküm oluyorlar falan. Ki gerçekten adet olsalar ölürlər herhalde. (gülüşmeler)” (Kelebek, 31, Bekar)



6. Menstruasyon ve Tabu

Bu bölüm, adet deneyiminin bir yandan gizlenmesi, kontrol edilmesi ve belirli davranışlarla yönetilmesi gereken bir durum olarak algılandığını; diğer yandan muafiyet, rahatlama ya da geçici bir özgürlük alanı olarak da anlamlandırıldığını ele almaktadır. Kadınların adet öncesinde ve adet esnasında yaşadıkları gizlilik ve sessizlik, adet dönemini isimlendirme biçimleri, konuyla ilgili iletişim kurma şekilleri, benimsedikleri ya da sorguladıkları halk inanışları irdelenmekte; adet deneyiminin görünmezlik, kirlilik ve hastalık gibi kavramlar etrafında şekillenışı ve kadınların bu kavramlarla kurdukları ilişki tartışılmaktadır.

6.1. Gizlilik ve saklama pratikleri.

Katılımcı kadınların hemen hepsi adet görüyor olduklarının belli olma ihtimaline dair kaygı yaşamakta, bu kaygı da kontrolü ve gizlemeyi beraberinde getirmektedir. Kanın bir kıyafete ya da yüzeye bulaşması ihtimali kadının adet gördüğünün kamusal alanda açığa çıkması olarak deneyimlenmektedir. Bu nedenle kadınların kıyafet seçimlerinden menstrüel ürün kullanımına çok sayıda strateji geliştirdikleri görülmektedir. Ayrıca birbirleriyle kurdukları örtük iletişim ve dayanışma da gizliliği sağlamaya yöneliktir. Bu bölümde sunulan bulgular, söz konusu stratejilerin erken yaşlardan itibaren öğrenildiğini ve zamanla alışkanlığa dönüştüğünü göstermektedir.

6.1.1. *Kanın bulaşması ve bulaşı engelleme stratejileri.*

Çoğu kadın adet döneminde giysilerinin ya da temas ettikleri yüzeylerin lekenmesi konusunda kaygılanır. Görüşmelerde de adet kanının bir kıyafete ya da

herhangi bir yüzeye bulaşmasının katılımcı kadınlar için yoğun utanç ve kaygı yaratan durumlar arasında yer aldığı görülmüştür. Kanın bir yüzeye ya da kıyafete bulaşması kadının adet görmekte olduğunun istemsiz bir şekilde görünür hale gelmesine yol açtığı için katılımcılar genellikle olayı fark ettirmeden gizlemeyi, sessizce temizlemeyi ya da ortamdaki uzaklaşmayı tercih ediyor gibi görülmektedirler:

“Arkadaşlarımdan biri regliymiş. Tuvalete gitti. Tuvaletten döndü. Ondan sonra ‘aa dedi arkama geçmiş falan’ dedi. Koyu renk giymiş. Belli olmuyor. Ama maalesef oturduğu koltuk kan olmuş. Ciddi bir kan olmuş. Yani yumruk büyüklüğünde kan var orada. Koltuklar da beyaz. Görevliye söylemeye utandı. Şalla üstünü kapattı. Ve biz oradan kalktık gittik. Öyle bıraktık. (Gülerek) Olay yerini hızla terk ettik.” (Kelebek, 31, Bekar)

Katılımcı Kelebek’le benzer deneyimi yaşayan diğer bir katılımcı da ortamdaki doğruca uzaklaştığını aktarmaktadır:

“...Altımda da siyah eşofmanım var. Benim geçmiş de geçmiş, geçmiş de geçmiş. Ondan sonra oturduğum sandalyede görmüştüm. Allah'tan sandalye koyuydu. Böyle geçmiş sandalyeye şöyle dokundum. Baktım elim şey...ıslak...bir şey yapmadım. Firar. Kaçış...” (Alev, 28, Partneri var)

Özellikle ergenlik döneminde yaşanan kan bulaşması deneyimleri, adet kanının fark edilmesine yönelik kaygıyı daha da güçlendiriyor gibi durmaktadır. Bu deneyimler kadınların ilerleyen yıllarda adet döneminde bedenleriyle nasıl ilişki kuracaklarından, neleri giymeleri gerektiğine kadar davranışlarını etkiliyor gibi görülmektedir:

“...Beşinci sınıftım ama o yazıydı.İu yazın annem bana bir tane beyaz şort almıştı. Çok güzel. Kenarında çiçekleri var renkli renkli. Bizim evdeyiz. Ablamın da o zaman işte üniversiteden bir erkek arkadaşı bizde.... Hastaydım. Regliydim... Ben tabi farkında değilim. Ay Arzu.... Ben kalktım. Allaaaah. O beyaz şort full kan olmuş full.. İyi de ben onu geçtim hani şorta geçmesini. ‘Hiiihhh şimdi’ dedim....Emre abiydi... ‘Emre abi beni gördü mü?’ ...o olduktan sonra mesela öyle bir şey yaşadım. ‘Ay devamlı mı geçecek şimdi? Ay yine mi böyle olacak?’ İnan ben hani bak gerçekten o zamanlardan beri çok nadirdir hep açık renk giyiniyorum. Hep koyu renk tercih ediyorum. Ama geçtiği de yok ama bilmiyorum işte psikolojik mesela o da bende yer edinmiş. Açık boşver Naz, giyme...” (Naz, 26, Partneri var).

Katılımcı Naz’ın deneyiminde bir erkek tarafından fark edilme ihtimalinin yarattığı yoğun kaygı dikkat çekmektedir. “Emre abi beni gördü mü?” sorusu, kadınların adet sürecinin erkeklerden gizlenmesi gerektiğine dair örtük normu çok küçük yaşlardan itibaren öğrendiklerini göstermektedir. Bir erkeğin adet durumunu görmesi ihtimaline dair duyulan utanç, ilerleyen yıllarda kıyafet tercihlerinin de şekillenmesine yol açmaktadır. Katılımcıların hemen hepsi adet dönemlerinde giydikleri kıyafetlere özellikle dikkat ettiklerini ifade etmiştir:

“Mesela kıyafet konusunda özellikle. Regl olduğum dönemde istediğim kıyafeti giyinemiyordum. Daha belli olmayacak kıyafetler. Ve koyu renk tabii ki de siyah.”
(Renas, 26, Evli)

Diğer taraftan kıyafette yapılan düzenlemeler sadece renk ya da tarzla da sınırlı kalmamaktadır. Katılımcılardan bazıları iç çamaşırlarını da kanın sızmasını önleyecek şekilde tercih etmekte, kimi zaman birden fazla katman kullanarak kendilerini güvende hissetmeye çalışmaktadırlar:

“...genelde o günlerde boxer ya da şey yapıyorum işte... zaten şunu da yapıyorum mesela bir tane ped taktım külot... ikinci bir ped ikinci bir külot takıp pedli külot giydiğim oluyor.” (Alev, 28, Partneri var).

“Her zaman o ilk iki gün iç çamaşırimi ped koyduktan sonra bir de üzerine baksır giyerim. Eee sürekli saat başı tuvalete gider kontrol ederim. Ne durumda? Değiştirmek gerekiyor mu? Geldi mi vakit falan gibi.” (Kelebek, 31, Bekar)

Katılımcı kadınların bu dönemde belirli kıyafet değişiklikleri ve düzenlemeleri yaparak olası görülme riskini sürekli kontrol altında tutmak zorunda kaldıkları görülmektedir. Literatürde bu tür stratejiler menstruasyonun kamusal alanda gizlenmesi gerektiği yönündeki kültürel beklentilerin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir (Chrisler, 2011; Johnston-Robledo ve Chrisler, 2013). Bu nedenle kadınlar bu beklentileri karşılayabilmek için bedenlerini ve çevrelerini sürekli olarak denetleme eğilimi göstermektedir:

“İşte oturuyorsunuz, çok mu fazla oturdum? Şimdi kalkacağım, nasıl kalkacağım? Ya da işte oturuyorum ama işte sıkıntı olacak mı işte oturduğum yer belki kan oldu bilmiyorum yani nasıl kalkacağım? İşte kalktığımda işte ne olacak? İşte hani tuvalete gitmem gerekiyor, tuvalet var mı mesela dışarı çıktığınızda?...” (Elisya, 19, Bekar)

Katılımcı Elisya’nın deneyiminde görüleceği üzere kadınlar bu dönemde sürekli temkinli davranmak zorunda hissetmektedirler. Katılımcıların birçoğunun kanın bulaşmasını önlemek için düz yatmak, pedi sık değiştirmek, birden fazla ped kullanmak ya da her zaman en uzun ürünü tercih etmek gibi çeşitli stratejiler geliştirdikleri görülmektedir. Zamanla bu davranışlar birer alışkanlığa dönüşmekte ve

kadınların adet dönemindeki rutinlerinin ayrılmaz bir parçası haline gelmektedir (Brantelid vd., 2014; Jackson ve Falmagne, 2013; Lee, 2009).

“ (Kan) akmasın, bir yere değmesin. Onun için dikkat ediyorum. Ekstra çaba gösteriyorum. Düz yatmaya çalışıyorum. Sürekli pedimi değiştirmeye gidiyorum.”
(Güzel, 24, Bekar).

“Hem sık değiştirmeye dikkat ediyordum... uzun olandan ve gece boyu olanlar kullandığımda daha rahat oluyordu. Bir tane koymak yerine başına ve sonuna iki tane.” (Kumsal, 22, Bekar).

“...Ama yine de dediğim gibi biraz anksiyetik (kaygılı) bir insan olduğum için hani kullandığımız ürünlerde, o productlarda (ürünlerde) şey oluyor ya mesela işte kısa gün, günlük, gece, süper uzun. Hani o uzunluklarının isimleri var. Ben hiç bilmem ki mesela normal günlüğüm için kısa alayım. Ben baştan sona o en uzununu en büyüğünü kullanırım. Çünkü şey gibi beni.... bilemem. En iyisi o. En uzununu en iyi şey olsun. Her gün onu takayım yani kısası, normal falan olmasın. Çünkü garanti olsun falan...”
(Elif, 27, Bekar).

Adetin gizlenmesi gerektiğine ilişkin örtük kuralların bir sonucu olan bu stratejileri genç kadınlar çoğunlukla aile bireylerinden öğrenmektedirler. Sonrasında ise akran paylaşımları ve kültürel söylemler aracılığıyla da pekiştirilmektedir (Costos vd., 2002; Jackson ve Falmagne, 2013; Kissling, 1996).

6.1.2. *Pedi saklamak.*

Katılımcı kadınların menstrüel ürünleri gizlemeye çalıştıkları da görülmektedir. Kadınların pedi uygun bir şekilde taşımaktan atıklarını doğru bir şekilde atmaya kadar her aşamada dikkatli davrandıkları göze çarpmaktadır:

“...Ama tabii uzun bir süre ben de şeyi hatırlıyorum, alırdım (pedi), kolumun altında (tuvalete) giderdim...” (Öykü, 27, Partneri var)

“...yani gerçekten hep öyle dolaştık. (Pedi) içimize soktuk pantolonun kenarına köşesine sakladık ettik. (Erkekler adet olsaydı) hiçbir zaman böyle olmazdı bence.” (Victoria, 26, Bekar).

Bu görünmezlik çabasının kadınlar arasında sessiz bir anlaşma halinde uygulandığı anlaşılmaktadır. Literatürde kadınların arasındaki bu sessiz işbirliğinin adet deneyimini paylaşmaktan ziyade gizliliği sürdürmeye yönelik olduğu tartışılmaktadır (Johnston-Robledo ve Chrisler, 2013; Kissling, 1996). Örneğin katılımcılardan biri bunu aşağıdaki gibi ifade etmektedir:

“Eee zaten saklama olarak da...ben mutlaka bir yerime saklar, bir kıyafetimin arasına saklar öyle giderdim lavaboya. Arkadaşlardan da alacaksam...nasıl yapıyorduk onu? Ya işte çantanın üzerinden ya da çantanın içinden falan yaptığımız zamanlar oluyordu. Çantanın içinde veriyordu ya da kendi avucuna saklama gibi. Onları hatırlıyorum.” (Papatya, 27, Evli)

Katılımcı kadınlar menstrüel ürünlerini tıpkı utanç verici bir nesne gibi saklamakta ve görünürlüğünü ortadan kaldırmak için çeşitli stratejiler tercih etmektedirler. Pedin taşınma ve atılma şekilleri kadınlara küçük yaşlardan itibaren

öğretilen temizlik ve gizlilik kurallarını yansıtmaktadır. Bu kurallar adet sürecinin mümkün olduğunca fark ettirilmeden yaşanması gerektiği yönündeki kültürel beklentileri de yeniden üretmektedir (Jackson ve Falmagne, 2013; Lee, 2009). Katılımcılardan biri bu görünmezliğin öneminin çocukluktan itibaren nasıl öğrenildiği üzerinde durmuştur:

“Immm. Pedle ilgili şey aklıma geldi. Annem aynı zamanda çöpe nasıl atmam gerektiğini de bana öğretti. Yani pedimi çıkarttıktan sonra eee hem kendi kabına sarıyorum önce poşetine.. yani yeni ped taktığım için o artık poşeti var. Emmm... Onu sardıktan sonra bir de ekstra peçeteye sarıp atmam gerektiğini. Çünkü biri görebilir. Bilmiyorum ama şu anda düşünüyorum çok da aslında...Evet böyle ortaya açmak ve çöpe o şekilde atmak belki başkası için hoş olmayabilir ama o kadar da saklamaya gerek var mı bunu? Emin değilim.” (Lidya, 24, Partneri var)

Aynı katılımcı annesinin öğrettiği şekilde pedi gizlemenin gerekliliğini sorgulasa da şu anda da böyle mi yapıyorsun sorusuna aşağıdaki gibi yanıt vermiştir:

“Evet peçeteye sarıyorum ve atıyorum. Özellikle misafirlğe gittiysem ekstra dikkat ediyorum mesela. Evet.” (Lidya, 24, Partneri var)

Katılımcıların pedi taşıma ve saklama biçimlerinin zamanla otomatik bir davranışa dönüştüğü anlaşılmaktadır. Bu durumun farkında olmadan sürdürüldüğü katılımcılardan birinin ifadesinde ön plana çıkmaktadır:

“Bu arada az önce sorduğunda fark ettim... olur da birisi böyle elimde direkt görmesin diye (pedi) hemen bilek kısmına kadar olan yere koyduğumu fark ettim.” (Elif, 27, Bekar).

6.1.3. “Karnı(m) ağrıyor”

Adet hakkında doğrudan konuşmaktan kaçınmak, kadınların hem kendi aralarında hem de erkeklerin bulunduğu ortamlarda örtük bir iletişim kurmalarına neden olmaktadır. “Halam geldi”, “muayyen günlerim”, “hastayım” ya da “aybaşı” gibi ifadeler adet deneyimini açıkça dile getirmeden anlatmanın en yaygın yollarındandır. Söz konusu araştırmanın katılımcıları içinse “karnım ağrıyor” ifadesi ön plana çıkmıştır. Katılımcıların bir kısmı bu ifadeyi özellikle erkeklerin (işyerindeki erkeklerden evdeki abiye, babaya kadar) bulunduğu ortamlarda tercih ettiklerini dile getirmiştir.

“ onu ben şöyle yapıyorum galiba. O örtülü iletişimi ben de direkt... mesela aynı evdeyiz, abim... mesela dedim ki işte çok kötüyüm, yorgun görünüyorum. İşte suratım beyaz bir şeyler. Abim soruyor ‘neyin var?’ ‘Karnım ağrıyor’ diyorum. Direkt mesela adetim demiyorum.” (Elif, 27, Bekar)

Katılımcılar “karnım ağrıyor” dediklerinde karşı tarafın çoğu zaman bunun adet dönemine işaret eden bir gönderme olduğunu anladıklarını belirtmektedirler. Buna rağmen doğrudan “adetliyim” demek hala uygun sayılmamaktadır:

“ Çünkü toplumda hala adet ayıp olarak görülür. Yani regl oldum diyemez bir insan. Hani karnım ağrıyor, bırak bugün şeklinde böyle çütlatma yapılabilir. Atıyorum ‘neyin var? İyi görünmüyorsun’ falan der. ‘Karnım ağrıyor, iyi değilim’ derim. Anlar. Anlarsa anlar. Anlamazsa artık yapacağım bir şey yok...” (Alev, 28, Partneri var)

Kadınlar bu örtük dili kullanarak hem toplumsal beklentilere uyum sağlamakta hem de farkında olmadan adet dönemine dair sessizliğin sürmesine katkı

sağlamaktadırlar. Böylece adet, herkesin bildiği ama kimsenin açıkça konuşmadığı bir ortak sır haline gelmektedir.

6.1.4. “Arkama baksana, geçmiş mi?”

Kadınların birbirlerine sık sık sordukları “Arkama bakar mısın?” ifadesi de yukarıda bahsedilen örtük iletişimin yaygın bir örneği olarak katılımcıların ifadelerinde görülmüştür. Kadınların bunu herhangi bir kan bulaşması olup olmadığını kontrol etmek adına söyledikleri, bu tür konuşmaların da genellikle sessiz ve gizli bir şekilde yapıldığı anlaşılmaktadır. Menstruasyonun doğrudan konuşulmasının uygun görülmediği kültürel ortamlarda bu tür dolaylı ifadeler kadınlar arasında sessiz bir anlaşma şekli olarak yerleşmiştir (Johnston-Robledo ve Chrisler, 2013; Kissling, 1996). Katılımcıların hemen hepsi hayatlarında en az bir defa “arkama baksana, geçmiş mi?” ifadesini kullandığını aktarmıştır.

“Lisedeyken hep birbirimize söyledik. Sessizce fısıldardık. ‘Geçti mi, bir şey olmuş mu?’ diye. Hocalar fark etmesin, erkekler duymasın diye çok dikkat ederdik.”
(Victoria, 26, Bekar).

“Ama genel olarak (kadınlar arasındaki) konuşmaları biliyorsun. İşte pedin var mı? Arkama geçmiş mi? Klasik. Arkamda bir şey var mı falan, bakar mısın? Eee çaktırmadan bak (gülüyor).” (Cherry, 26, Evli).

Bazı katılımcılar bu tür kontrollerin özellikle okul ve iş gibi kamusal alanlarda daha sık yaşandığını belirtmiştir. Literatürde de adetin görünürlüğünün kamusal alanda hala utanç verici veya uygun görülmeyen bir şey olarak karşılandığı gösterilmektedir (Bramwell ve Zeb, 2006; Van Lonkhuijzen vd., 2023). Kadınların birçoğu bu

davranışın aslında erken yaşlarda, özellikle lise döneminde ve okuldayken arkadaş grupları içinde öğrenildiğini ifade etmişlerdir:

“Hepimiz bütün kız çocukları şunu çok iyi bilir ki “kanka arkama bir bakar mısın” cümlesi.... yani özellikle sınıfta erkekler varsa, işte bir sınav anındaysak... mesela o an sınav sırasında sırada oturuyorsun, (adet) oldun mesela, hazırlıksızsan mesela hemen böyle gözüün bir kız arkadaşını falan arardı böyle. ‘Kanka bir arkama baksana?’...Çünkü o şey işte yani hazırlıksız mısın? Ya da var o sırada ama yani acaba yeterli uzunlukta değil mi? Ya da işte o an çok yoğun geldiğini hissediyorsan acaba geçer mi geçmez mi falan...” (Elif, 27, Bekar)

Ergenlik döneminde başlayan bu karşılıklı kontrol biçimleri, sosyal öğrenme sürecinin bir parçası olarak kadınlar arasında aktarılmakta ve zamanla doğal bir alışkanlık haline gelmektedir (Costos vd., 2002; Donmall, 2013; Kapoor ve Kaari, 2016; Salman Yıkmış, 2020). Katılımcıların birçoğu bu örtük iletişim biçiminin ergenlik dönemine özel olmadığını, yetişkinlikte de sürdüğünü dile getirmişlerdir. Adet dönemlerinde kadın arkadaşlarıyla benzer kontrol pratiklerini hala sürdürmektedirler:

“Ben hala devam ediyorum... İstemsizce hiçbir şey yok ama sanki ben olmuş gibi böyle... ‘anne bir arkama bakar mısın’ ya da kızlar olsun ‘Bir bakar mısınız? Bir şey görülüyor mu? Bir şey olmuş mu?’ Böyle kalmış, o da bizde kalmış mesela. Olmayacağını da biliyorsun. Daha var vakti. Ama olmuş gibi... hiçbir şey de olmuyor... ama olmuş gibi orada bir olmuş gibi bir hisler, bir değişiklik. Bir şey...ne bileyim ama” (Naz, 26, Partneri var)

Katılımcı Naz'ın deneyimi, kanama henüz başlamamış olsa bile kadınların bu dönemde “olacak mı, belli olur mu” endişesiyle hareket ettiklerini göstermektedir. Katılımcıların birçoğu için adetın görünürlüğüne dair kaygılanmak ve bunu kontrol etmeye çalışmak kanama başlamadan önce de kendini göstermektedir.

6.2. Adetin sessizliğı: “Ayıp bir şeymiş gibi”

Katılımcı kadınların birçoğu, ikircikli bir şekilde, hem adet dönemi deneyimlerini açıkça dile getirmekten kaçınmakta hem de bu sessizliğı sorgulayarak adete ilişkin konuşmanın toplumsal olarak bastırılmasını eleştirmektedirler:

“...Ama iş gerçek hayata geldiğinde ‘aman kimse duymasın, aman kimse görmesin, onu ses etme, konuşma falan filan ayıp’. Yani bu tamamen şey...ımmmm...toplumun birazcık tepkisinden kaynaklı...” (Kelebek, 31, Bekar)

“Çantamdan bir şey alacaktım. İçinde ped de vardı. Yanlışlıkla ped yere düştü ve ben onu alıp gidemedim. Direkt çaktırmadan gittim, koştum. Ya aslında ne kadar kötü bir şey değil mi? Ayıp bir şeymiş ya da bir hastalıkmiş gibi bakmak.” (Cherry, 26, Evli).

Katılımcı Cherry ve Kelebek'in ifadelerinde görüleceğı üzere, katılımcı kadınlar için sessizliğin arka planında genellikle adetın ayıp bir şeymiş gibi görülmesi yatmaktadır. Bu şekilde görülmesi adetın ev içinde aile bireyleriyle de çoğu zaman konuşulmamasına neden olmaktadır. Evde annesi ve kız kardeşleriyle bu konuyu konuşamadığını aktaran katılımcının deneyimi bu konuya çarpıcı bir örnek oluşturmaktadır:

“...ama mesela kimse söylemiyor. ‘İşte reglim işte...ya da şey var mı, hani evde ped var mı’ falan vesaire.... ya da kimse bir şey söylemiyor, ‘evde işte ped yok, ped alın’

tarzı bir şey söylemiyor. Yani evde de çok konuşulan bir şey değil mesela. Ben daha çok işte... benim küçük kardeşim olduğu için. Küçük kardeşimin mesela hani işte sormasını ya da konuşmak istemesini beklemiştim ama ondan bir şey gelmedi.”
(Elisya, 19, Bekar)

Sessizlik, aynı zamanda evde bir erkeğin varlığında da belirginleşmektedir. Baba ve erkek kardeş gibi erkek üyelerinin bu konudan tamamen dışlandığı görülmektedir. Bu dışlama çoğu zaman menarş deneyiminin babaya aktarılmamasıyla başlamaktadır:

“ (Annemin babama ilk adet deneyimini söylediğini) sanmıyorum. Yani ben hiç duymadım öyle bir şeyi. Ama hani şey oluyordu tabi belki de hani açık açık annem bana söylemese de ya da babama söylemese de.... eee hani işte karnı ağrıyor gibi. Böyle direkt regli oldu değil de... sanki ayıp bir şeyi yapmışız ve o saklanıyormuşuz gibi.... böyleydi. Hani açık açık söylememiş diye hatırlıyorum” (Banu, 26, Partneri var)

Adetin erkeklerin bilmemesi gereken bir mesele olarak anlamlandırıldığı, kadınların da bu gizliliği koruma sorumluluğunu üstlendiği anlaşılmaktadır. Katılımcıların birçoğu hane içindeki erkeklere adet olduklarını hiçbir zaman söylemediklerini ve bu konuda hiç konuşmadıklarını ifade etmişlerdir:

“Dedem özellikle baskıcıydı. Hani namaz kılın. Kıldık deyince de beş vakit...Az kılıyorsun bir defa görmedi diyelim... şey oluyor bazen de ezan okunurken hepimiz evde oturuyoruz. Hadi kalkın abdest alın, namaz kılın diyordu. Meşgul olduğunu regl olduğunu söyleyemezsin. Çok ayıp. Orada kıyamet kopar sen nasıl böyle bir şey dersin

diye. Giderdim yalandan abdest alırdım. Seccadenin üstünde dururdum yalandan namaz kılardım. (Güzel, 24, Bekar)

Dolayısıyla erkeklerin konuya ilişkin bilgisizliği sürerken kadınların sessizliği de uygun bir davranış haline gelmektedir. Erkeklerden adet deneyimini saklamak aynı zamanda çevredeki kadınlar tarafından da öğretilmektedir:

“Evet. Bir gün köydeydik. 7. sınıfta da 8. sınıfta. İlk adet olduğum zamanlar...Beyazlı böyle pembeli bir eşofmanım vardı. Sonrasında köyde adet olmuştum- olmuştum. Yani o kısımları şey yapmıyorum da... arkama geçmiş. Kuzenim bir abla demişti....şey dedi ‘ya sen’ dedi ‘işte hani adetsin madem bembeyaz şey giymişsin’ falan deyip böyle biraz alaycı bir şekilde de söylemişti. Eve gidip üstümü değiştirmiştik ve bayağı arkama çıkmış, çok utanmıştım. O sırada dedem, işte galiba eniştem, babam falan vardı yani. Mesela o zaman çok utanmıştım.” (Alev, 28, Partneri var)

Benzer şekilde diğer bir katılımcı da adet görüyor olduğunun babası tarafından anlaşıldığı bir gün yaşadığı utancı aşağıdaki gibi ifade etmektedir:

“...Babam gelmişti. ‘Hadi kızım kalk gidelim, gezelim’ falan filan diye. Ben de kalkmayacağım falan diye şey yapıyorum. Huysuzluk ediyorum. Sonra ‘kalk’ dedi ‘bu saatte ne yatması’ falan filan diye yorganı böyle bir çektik, böyle iki büklüm sıcak torbasını sarılır vaziyette görünce beni... geri üstümü örttü ‘tamam kızım sen yat uyu dinlen’ falan dedi ve hiçbir şey demeden çıktı. Utanmıştım biliyor musun? Evet lisede falandım galiba o sırada.. Toplum içerisinde hani bir kız ya da bir kadın hani ben adet oldum diye bir başkasına ya da ailesinden bir erkeğe falan söylemesi ayıp olarak karşılandığı için ve eee bu toplumda büyüdüğümüz için ister istemez babam hani anladığımı anladığımı...anladığım için utandım. Bir kötü hissettim orada falan. Öyle.” (Kelebek, 31, Bekar)

Adet deneyiminin aile içindeki erkeklerle de paylaşılabilmesi hem kadınların hem de erkeklerin bu konuya ilişkin davranışlarını düzenleyen bir toplumsal norm haline gelmektedir. Bu sessizlik özellikle kamusal alanda daha belirgin olmaktadır. Kadınlar adet görüyor olduklarını erkek yöneticilerine doğrudan ifade etmekte zorlandıklarını, çoğu zaman “hasta olduklarını” söylemeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların özellikle iş hayatına ilişkin aktardıkları bu deneyimler adetle çalışma ortamında konuşulmasının “3.1.2. Profesyonellik beklentisi ve tepkileri bastırma” başlığı altında ele alındığı gibi uygun görülmediğini göstermektedir:

“Ama benim oradaki Osman’la olan ilişkim de ee... daha farklı, onu söylemeyişiim. Bunu kelimeyle ifade edemiyorum. Çok söylemek isterim o şekilde sansürlsüz. Ama sanki bir yandan da Osman’la aramdaki yönetici çalışan ilişkisini laubali bir noktaya getirecekmış gibi geliyor.” (Eylem, 29, Evli)

Katılımcı Eylem’in bahsettiğı gibi kadınlar, iş yaşamında yaşadıkları zorlukları dile getirmek yerine sessiz bir şekilde tolere etmeyi öğrenmektedirler. Dolayısıyla adet hakkında konuşmamak erkeklerden gizlenmesi gereken bir meselenin yanı sıra aynı zamanda kadın olmanın sorumluluklarından biri olarak içselleştirilmektedir. Bu bağlamda adet deneyiminin görünür kılınmaması ve erkeklerden saklanması kadına atfedilmiş bir görev halini almaktadır. Mahremiyetle ilişkilendirilen adet, kadınların bu süreci sessizce geçirmelerine ve adet gördüklerini gizlemeyi iyi ve uygun kadın olmanın bir gereğı olarak algılamalarına yol açıyor gibi görölmektedir.

6.3. Adete ilişkin halk inanışları ve dinsel anlamlandırmalar.

6.3.1. Kirlilik ve dini yasaklar.

Çeşitli toplumlarda kadınların adet döneminde ibadet alanlarından uzak durmaları, belirli nesnelere dokunmamaları ya da bazı günlük işleri yapmamaları uygun görülmektedir (Bhandari vd., 2025; Montgomery, 1974). Katılımcıların birçoğunun anlatımları da literatürde sunulan bulgularla benzerlik göstermekte, adet döneminde dini pratiklerden uzak durmanın gerekli olduğunu düşündükleri anlaşılmaktadır. Katılımcı kadınların bu dönemde namaz kılmamak, oruç tutmamak ya da ibadet alanlarına girmemek gibi davranışları neredeyse doğal birer kural olarak benimsedikleri görülmektedir:

“...Kur'an okumaz. Başka... camiye gidilmez. Sanki öyle bir şeyler duydum. Çünkü kirlisin ve orada herhangi bir ibadet yapılan yere girmemen gerekir gibi bir düşünce sanki hatırlıyorum. Zaten...evet babaannemden duyduklarım da o şekildeydi galiba. Yani Kur'an okuyamazsın evet ama dokunumazsın da aynı zamanda. Ona dokunmaman gerekir...” (Lidya, 24, Partneri var)

“Aa bak mesela şey var...o da anneannemden aklıma geldi. İşte adetliyken Kur'an'a dokunma. Adetliyken işte Yasin'e ona buna dokunma diye. O da belki yani şeyle bağdaştırabiliriz. Adet olduğun için kirli olduğun için.” (Banu, 26, Partneri var).

Katılımcıların da belirttiği gibi adet döneminde kadının kültürel olarak kirli kabul edilmesi bazı ibadet yasaklarını da beraberinde getirmektedir. Benzer bir algı Aktürk ve Erci (2023)'nin çalışmasında da görülmüş, kadınların büyük çoğunluğu adet döneminde ibadetlerden uzak durmayı doğal ve alışıl gelmiş bir kural olarak

tanımlamışlardır. Konuyla ilgili çalışmalar dini pratiklerden uzak durmanın çoğu zaman toplumsal olarak içselleştirilmiş temizlik anlayışıyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Bhandari vd., 2025; Dündar ve Aksu, 2022; Tan vd., 2017). Bu bağlamda dini yasakların aynı zamanda kadın bedeni üzerinde bir kontrol yaratma işlevi gördüğü söylenebilir. Nitekim katılımcılardan bazıları bu yasakları ve sınırları sorgulamakta ve kadın bedenine kirlilik atfedilmesini eleştirmektedirler:

“Ben de kirlilik olarak düşünmüyorum aslında. Regl olmak tabii ki de kirlilik veya farklı bir şey değil... ama bunun dini boyutu da var... ben ne bileyim çok da böyle şey algılamıyorum yani ben niye işte regliyken mesela namaz kılmak istiyorum niye namaz kılmayayım ki? Böyle çok şey gelmiyor bana ya bilmiyorum çok doğruymuş.... Mesela regli bir kadın camiye giremez gibi. Ne alaka ki ben o anda girmek istiyorum. Ben ona çok şey yapan biri değilim. Ben mesela regliyken de dua etmek istiyorsam o anda içimden duamı ediyorum. Ne bileyim çok bana o konudaki yaklaşımım çok şey değil benim ya. Bence o konuda da Kur'an'da yazıyor mu bilmiyorum tabii ki ama....ama kadın regliyken istiyorsa bence namaz da kılabilir, dua da edebilir. O da bana şey gibi geliyor yine. Hani sanki kadın kirliymiş de onu yapmaması gerekiyor. Bence bu doğru değil.” (Renas, 26, Evli)

Katılımcı Renas'ın ifade ettiği gibi bazı kadınların adet dönemine ilişkin dini yasakları kabul etmediği ve bu yasakları yeniden yorumladıkları görülmektedir. Bununla birlikte katılımcılardan biri aynı sınırlamaları kadını koruma düşüncesiyle açıklamakta ve bu yasakları rahatlatıcı bir muafiyet alanı olarak görmektedir:

“Yani şöyle, o noktada aslında yine bir tabu, hani kirli kelimesini kullanıyorlar ama aslında regliyken Allah seni muaf tutuyor. Herkes onu çok yanlış biliyor. Mesela regli olduğunda ağrı çekiyorsun, sancı çekiyorsun senin için bazı şeyler çok zor oluyor.

*Allah diyor ki hani sen o dönemde oruç tutma ama o oruçtan sorumlu da değilsin...
Namaz kılmanı istemiyor, kılma diyor. Ama hani kaza etmek diye bir şey var ya bunu
kaza etmene de gerek yok diyor.” (Eylem, 29, Evli)*

Bu iki farklı yaklaşım menstruasyonla ilgili dini yasakların kadınlar tarafından hem içselleştirildiğini hem de sorgulandığını göstermektedir. Kadınlar kirlenme düşüncesine katılmadıklarını dile getirseler de bu dönemi dikkat edilmesi ve bazı eylemlerden uzak durulması gereken bir zaman olarak tarif etmeleri adet döneminin özel, hassas ve belirli sınırları olan bir süreç olarak görülmeye devam ettiğini göstermektedir (Aktürk ve Erci, 2023; Dünder ve Aksu, 2022). Örneğin katılımcılardan bazıları adet sonrasında uygulanan temizlenme ritüellerinin artık bir inanç gerekliliğinden ziyade alışkanlığa dönüştüğünü belirtmiştir:

“İşte Abdest....Ha şey bak şimdi anım canlandı böyle deyince. İlk regli olduğumda annem şeyi öğretmişti. Reglimiz bitince abdest alırsın... Şu an hatırlamıyorum ama baya anlatmıştı annem hani şöyle yapılıyor böyle yapılıyor falan diye. Kir... annem tabi o mentaliteyle söylemediğini biliyorum. Ona da öyle öğretilmiş öyle söylüyor ama şu an düşününce... hani temizlenmek gibi.” (Öykü, 27, Partneri var)

Katılımcı Öykü, annesinin adet sonrasında abdest alınması gerektiğini ona öğretirken bunu “kirlenme” ile doğrudan ilişkilendirmediğini ancak yine de adet bitiminde özel bir temizlik yapılması gerektiğini aktardığını dile getirmektedir. Kadınların bu pratiği kirli oldukları düşüncesiyle gerçekleştiriyor olmaları, ritüelin ardındaki kültürel anlamın ortadan kalktığı anlamına gelmemektedir. Bu uygulama adet döneminin kadın bedeninde geçici bir kirlenme yarattığı varsayımının örtük bir

şekilde sürdüğünü göstermektedir. Nitekim katılımcılardan biri, diğerlerinin aksine, ne kadar inkar etmeye çalışsa da bu dönemde kendisini kirli hissettiğini aktarmaktadır:

“...bir de şey durumu da var hani olunca bazen beklenmedik anlarda oluyor. Hani normal bir saati yok bunun, günü ister istemez tahmin edebiliyoruz ama zaten yatağa geçme ihtimali var. Uyurken olma ihtimali var. Bu yatağa geçince insan kendisinden utanıyor. Hani şey oluyor. ‘Bu nasıl oldu? Ben biraz kirliyim gibi, ben biraz kirli bir kızım’ algısı oluşuyor benim zihnimde. Ama çok normal bir şey. Kirlilik mirlilik değil. Bu... yıkamıyorum bu düşüncemi mesela. Kötü oluyorum biraz öyle.” (Güzel, 24, Bekar)

6.3.2. Halk inanışları.

Kirlilik düşüncesi adet dönemine ilişkin bazı halk inanışlarını da kapsamaktadır. Bu halk inanışları söz konusu örneklemdeki katılımcı kadınların önemli bir kısmı için de bugün hala geçerliliğini korumaktadır:

“(Söze girerek) Ay şu şu.... Bir tane batıl inancım var. Annem bana derdi ki eee turşu kavanozu, salça kavanozu, domates kavanozu yeni...eee eğer kapalıysa bunları açma, bozulur derdi. Ve gerçekten ben bunu bir gün denedim. Ve bozuldu turşu. Ben böyle şey oldum, nasıl yani? Emmm gerçekten böyle bir şey ...bence şeyden dolayı var bu arada. Hani sen zararlı bir şey, yani sen kötü olduğun için değil. Ama annem ee bana mesela bir şeyleri açtırmazdı. Adetken açılmaz derdi. Bence o şeyden dolayı....Hani senin enerjinle alakalı mı desem, bilmiyorum. Tanımlayamıyorum. Ama ben onun olduğuna şahit oldum belki de vesvesedir sadece ona inanıyordum..” (Cherry, 26, Evli).

Katılımcı Cherry'nin ifade ettiği gibi, Dünder ve Aksu (2022) da çalışmalarında kadınların önemli bir kısmının adetliiyken turşu kurmamak, saç boyamamak ya da bazı yiyeceklere dokunmamak gerektiği şeklinde inanışlara sahip olduklarını aktarmaktadırlar. Diğer taraftan katılımcıların adet dönemine ilişkin halk inanışları konusunda ortak bir görüşe sahip olmadığı görölmektedir. Bu inanışlar çoğu zaman tutarlı bir bütün oluşturmaktan ziyade kişisel deneyimler ve kuşaktan kuşağa aktarılan söylemlerle şekillenmektedir. Örneğin bazı katılımcılar turşu kavanozunun açılmayacağı ya da turşunun bozulacağı yönündeki inanışları mantıksız bularak reddederken, aynı anda bu dönemde saç kesmenin ya da saç boyamanın doğru olmadığına inanmaktadırlar:

“...ama saç da boyanmaz mesela. İyi tutmaz rengi. Sık sık söylenen bir şey ve bence doğru. Saçımı boyadığımda denk getirmiyorum o döneme işte...” (Eylöl, 25, Partneri var)

Benzer şekilde katılımcılardan biri turşu kurmamak ya da saç boyamamak gibi inanışları anlamsız bulmasına rağmen eş zamanlı olarak adet dönemindeyken duşta girilmemesi gerektiğini savunmaktadır:

“Duşta girilmezi duydum sadece. Saç boyanmaz, tuşunun yanından geçilmez falan. Onlar bence saçma. Sadece hani ilk gün işte tam o menstrüel döneminin yoğun olduğu için duşta girmek, işte o hani sürekli suyla tutmak ve sabun tutmak çok da sağlıklı bir süreçte olmayacağı bana söylenmişti. Ama bunu bana kim nasıl söyledi inan bilmiyorum yani hani. Şu an bu kişi dedi desem yalan söylemiş olurum. Ama evet böyle bir bilgi bende de var. Ama bunu ben tamamıyla sağlık, hani bu mit olarak değil de. Hani senin yoğun bir kanaman varken oraya işte sabunun pH'ını bozacak bir şekilde

yıkamak ya da işte sabun değdirmek senin o pH'ını bozduğu için işte o döngünün sağlıklı değil. Daha mikro bakteriyel olabilir...” (Victoria, 26, Bekar)

Katılımcı Victoria bu döneme ilişkin batıl inançları sorgularken adet dönemindeki bir kadının duşa girmemesi gerektiğinin mitte ilgili olmadığını, daha ziyade sağlıkla ilgili bir bilgi olarak kendisine aktarıldığını ve kendisinin de bu bilgiyi benimsediğini ifade etmektedir.

Katılımcılar ek olarak sıklıkla “evlenince ağrı geçer” ya da “doğurunca ağrı geçer” ifadelerinden bahsetmişlerdir. Bazıları bunu kendi deneyimleriyle doğrular nitelikte aktarırken, kimileri de bu yoruma eleştirel yaklaşmıştır.

“Önceden benim daha çok belirtim vardı, gerçekten hani öyle bir tabir vardır ya evlenince geçer ağrın falan gibi. Gerçekten biraz öyle oluyor. Bence şundan kaynaklı diye düşünüyorum, düzenli cinsel birliktelik. Evlendikten sonra bence düzenli ilişkiden dolayı ağrılar bir tık daha hafifliyor. ” (Cherry, 26, Evli)

“Mesela şöyle söyleyeyim, evlenince geçer derler. Toplumda böyle bir cümle var. Yani sadece ilişkiye girmekten, cinsel birlikten sonra geçtiğini söylüyorlar. Böyle bir şey yok.” (Alev, 28, Partneri var)

Bu farklı yaklaşımlar değerlendirildiğinde söz konusu inanın kadın bedenini evlilik ve cinsellik üzerinden tanımlayan toplumsal kabullerin bir yansıması olduğu düşünülebilir. Katılımcı kadınlar bu inancı çoğunlukla annelerinden, çevrelerinden ya da sağlık profesyonellerinden duymuş; kimileri sorgulamadan içselleştirirken kimileri de eleştirel bir mesafeyle yeniden yorumlamıştır.

“...Annem de öyle diyordu işte... annelerimiz daha geleneksel şeylerle yaklaşıyor biliyorsun. O bana da diyordu işte evlenince geçer, çocuğun olunca geçer. Anlayamıyordum ne demek istediğini, hatta kadın doğum doktoruna da sormuştum hani niye bu tarz bir şey söylüyor, geçiyor mu gerçekten diye.” (Renas, 26, Evli)

6.3.3. Görünmezlik ve dini muafiyet.

Kadınların adet dönemlerini gizlemeye yönelik kültürel olarak öğretilen kurallar, inançlı olduğunu ve dini sorumluluklarını yerine getirdiğini belirten katılımcı kadınlar için özellikle Ramazan aylarında zorluk yaratıyor gibi görülmektedir. Bu kadınların hepsi bu aylarda oruç tutmadıkları günlerde bile oruçluymuş gibi davrandıklarını belirtmişlerdir:

“Oruç tutuyormuş gibi devam ediyorum genellikle. Sanırım artık o sürekli senelerdir oruç tutma ve işte insanlar görmesin. Ayıp olur. Çevremdekilerden vesaire şey oldukça sadece bir suyla, bir işte sigarayla, kahveyle böyle gizli gizli o da. O şekilde geçirmeye çalışıyorum aslında.” (Deniz, 23, Partneri var).

Ramazan ayında adet gören kadınların oruç tutuyormuş gibi davranmak zorunda kalmalarının onları daha fazla kısıtladığı anlaşılmaktadır. Öte yandan bazı kadınlar için adet dönemi, “1.3 Adetin olumlu yönleri” başlığında bahsedildiği gibi dini sorumluluklardan geçici olarak muaf olmanın yarattığı bir rahatlama anlamına da gelmektedir. Katılımcılardan biri bu dönemi ibadet yükümlülüklerinden uzaklaşabildiği için bir tür özgürlük alanı olarak tanımlamıştır.

“...Bir de benim için kaçış, bahsettim. Tatil. Yapmak istediklerimi, denemek istediklerimi, dinen uygun olmayan şeyleri o dönemde yapabiliyorum. Eee olumlu yanları bunlar...”(Güzel, Bekar, 24,)

Aynı şekilde farklı bir katılımcı da bu süreci “Allah tarafından kendisine verilmiş bir hak” olarak gördüğünü ve Ramazan ayında bu aranın kendisine iyi geldiğini ifade etmiştir:

“...Bu arada Ramazan'da o kaçamak yani çok iyi gelirdi. Yani mesela oruç tutuyorsun, tutuyorsun, tutuyorsun ama bir hafta, beş gün, altı gün tutmuyorsun. En güzeli de annenle.... Aynı apartmanda akrabalarla yaşıyorsan ya da komşularınla yaşıyorsan aynı döneme denk geliyor ve oturup kahvaltı yapıyorsun birlikte...” (Elif, 27, Bekar)

6.3.4. Adetin isimlendirilmesi.

Adetin hangi kelimelerle isimlendirildiği, kadınların bu dönemi nasıl algıladıklarını ve nasıl anlamlandırdıklarını da göstermektedir. Geçmişte “kirlenmek” ifadesinin adeti tanımlamak için sıkça kullanıldığı ve adet döneminin kadın bedeniyle ilişkilendirilen geçici bir pislik hali olarak görüldüğü bilinmektedir (Salman Yıkmış, 2020). Kirlenmek kelimesi hem dini hem kültürel söylemlerde kadının bedenini denetim altına alan bir anlam ifade ettiği için (Johnston-Robledo ve Chrisler, 2013), modern kadınlar için artık olumsuz çağrışımlar taşıdığını söylebilmek mümkündür. Katılımcıların ifadelerinden anlaşılan, bu kelime kimi aile büyükleri tarafından hala kullanabilmekte ancak genç kadınlar tarafından artık düzeltilmekte ve reddedilmektedir:

“...Ben geçen de anneannemle bu yüzden tartışmadık tabi de... dedim ki ‘anneanne bunu söyleme, bu düzgün bir şey değil. Yani adet misin’ de. ‘Kirleniyor musun’ dedi. Ben de ‘o ne demek yani’ dedim. ‘Öyle deme yani, adet misin de’ dedim. Ama onlar öyle alışmış herhalde. Kirli bir şeymiş, pis bir şeymiş gibi düşünülüyor.” (Banu, 26, Partneri var)

Katılımcılar adet dönemini doğrudan kirlilik olarak tanımlamayı reddetseler de kirli hissetme halini dolaylı biçimlerde deneyimledikleri anlaşılmaktadır. Adet kanı kirli görülmekte, sürekli ped değiştirme ihtiyacı da temizlik ve sağlıklı ilişkilendirilmektedir:

“Kan gördüğümde yine de değiştirme ihtiyacı hissediyorum... bu temizlik olarak da düşünülebilir ama arka planda tırnak içinde kirli görünen bir şey de olabilir. Bilmiyorum, ben böyle meşrulaştırıyorum. Daha hijyenik, daha işte temiz oluyor falan diye ama bilmiyorum.” (Destina, 26, Partneri var)

Nitekim katılımcıların önemli bir kısmı adet döngüsünün olumlu yönlerini değerlendirmeleri istendiğinde bu dönemin kirli kanın vücuttan atılması işleviyle sağlıklı olduğunu dile getirmişlerdir:

“Yani olumlu tarafı bence vardır. Klasik şey var ya vücudumuzdaki pislikler atılıyor gibi. Ona inanıyorum ben de.” (Renas, Evli, 27)

“Bize hep şöyle öğretildi. Aslında kadın mucizesi olarak vücuttaki kirli kanın dışarı atılması her ay. Mesela erkeklerde böyle bir şeyin olmuyor oluşu falan. Böyle anlatıldı bize. Hatta şey, hacamat denilen bir şey var, belki biliyordur. Böyle insanlar yaptırıyor işte küçük kesiklerle kirli kanı dışarı aktarılıyor. Çok ağırlı yerlere falan yapıyorlar. Hatta erkekler daha fazla yapıyor çünkü kadınların zaten şey dönemi ise

yapılması... yaptırılmıyor falan adet dönemi ise. Mesela erkekler özellikle yapıyorlar ve iyi geldiği de söyleniyor...” (Elif, 27, Bekar)

Adet kanının kirli görülmesi bu dönemde cinsel ilişkinin uygun olmadığı düşüncesini de beraberinde getirmektedir. Kadınlar bu dönemde cinsel ilişkiden kaçınmakta, kanın bulaşmasını ya da görünmesini tiksintiyle karşılamaktadırlar:

“O an pis yani pis bir şey anladın mı? Böyle regl kanı pis bir şey. Sen neden cinsel ilişkiye giresin?” (Cherry, 26, evli)

“Tiksiniyorum. Yani her yer kan olacak leş gibi pislenecek. Kim temizleyecek bir daha onu? Ondan sonra partnerim de zaten.... Türk toplumu yani. Erkek. Adet kanını hemen pantolonumuzda görse ıyyy çekebilecek bir yapı.” (Alev, 28, Partneri var)

Katılımcıların deneyimlerine benzer şekilde kadınların bu dönemde cinsel teması uygun bulmadıkları ve bunun kanın kirli olması inancıyla bağlantılı olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Dündar ve Aksu, 2022). Bu yasağın, birçok toplumda hem dini temizlik anlayışı (Tan vd., 2017) hem de kadının adet döneminde tekinsiz ve dokunulmaması gereken bir varlık gibi algılanmasıyla (Vancouwenbergh ve Franco, 2024) ilişkili olduğu savunulmaktadır.

Adet döneminin kirlenmek şeklinde tanımlanmasının yanı sıra, hastalık olarak adlandırılması da katılımcı kadınlardan bazıları tarafından eleştirilmekte ve bu dil dönüştürülmeye çalışılmaktadır:

“İlk böyle daha küçükken hasta oldum gibi şeyler kullanılıyordu ve ben diyordum ki ‘Bu çok saçma, hasta değilim. Kirli de değilim.’ Peki bunun için işte kullanılıyor falan gibi. Başta adet, sonra yavaş yavaş regliye falan kaydı.” (Eylül, 25, Partneri var)

Dili dönüştürme çabası kapsamında katılımcı kadınlar adet sürecini “hastalık” ya da “kirlilik” üzerinden tanımlayan ifadeler yerine “regliyim” demeyi tercih etmektedirler. Ancak bu kelimeyi telaffuz etmekte zorluk yaşayan bir katılımcının deneyimi, “regliyim” demenin de kendi içinde yeni bir zorunluluk yarattığını ve bu tercihlerin toplumsal baskıların yeniden şekillenmiş bir formuyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir:

“Lisedeyken falan ben çekiniyordum öyle söylemeye. Hastayım falan diyordum. Kız arkadaşlarıma bile öyle diyordum ama şu an öyle demiyorum yani. Üniversiteye geçtiğimden beri bir şeylik var. Ama söylerken zorlanıyorum, hatta diyorum ki garip mi çıkıyor ağızımdan komik mi duruyor falan.” (Kumsal, 22, Bekar)

Benzer şekilde diğer bir katılımcı da önceki kuşaklarla arasında bir dil farkının olduğuna dikkat çekmektedir:

“Bizden yaşça büyük kadınların söylemlerine dikkat ediyorum. Onlar daha çok hastayım, hastalandım şeklinde dışa vuruyorlar. Bizim yaşımızdaki kişiler daha çok regl kavramını kullanıyor.” (Destina, 26, Partneri var)

Aynı katılımcı adetin hastalık şeklinde tanımlanmasını yanlış bulmanın yanı sıra bu tanımlamanın kadınlara yönelik olumsuz bir konumlandırmayı pekiştirdiğini belirterek eleştirmektedir:

“Hastalık olmadığı konusunda bence bilgilendirilmeleri gerekiyor. Çünkü kadını doğrudan hasta bir, ikinci insanmış gibi görüyorlar. O beni çok rahatsız ediyor mesela.” (Destina, 26, Partneri var)

Ancak katılımcıların tümü “hastalık” ifadesinin kullanılmaması gerektiği konusunda ortak bir görüşe sahip değildir. Görüşmelerde kadınlardan bazıları bu kelimeyi gündelik dilde kullandıklarını belirtmekte, hatta bunun farkında olmadan ve otomatik bir şekilde kullanıldığı anlaşılmaktadır:

“ve hemen hastalan... yani hastalanmak da demeyi hiç sevmiyorum da işte dilimize yapışmış.” (Eylem, 29, Evli)

“Annem mesela hala kullanıyor. Onlara öyle öğretilmiş çünkü. ‘Hasta mısın?’ Mesela ‘karnım ağrıyor’ derim. ‘Hastalandın mı?’ Bu arada ben de kullanırım o lafı. Hastalandım derim.” (Deniz, 23, Partneri var)

Bu durum dilsel alışkanlıkların kolaylıkla değişmediğini ve adetın uzun yıllar boyunca “hastalanmak” şeklinde tanımlanmasının ve anlamlandırılmasının kadınların gündelik yaşamlarında hala yer aldığını göstermektedir. Katılımcıların ifadeleri dildeki bu dönüşümün çoğunlukla bireysel farkındalıklarla sınırlı kaldığını, yerleşik kültürel söylemlerin ise kendilerini farklı şekillerde yeniden ürettiğini düşündürmektedir. Ayrıca adetın “hastalık” olarak adlandırılması, kadınların adet döneminde kendilerini hasta bir konumda algılamaları ihtimaline yol açmaktadır. Böylece kendisini hasta gören kadın yaşadığı değişimleri de olağan ve yaşamın içinden algılamak yerine sorunlu, anormal ya da düzeltilmesi gereken durumlar olarak değerlendirecektir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ

Bu araştırma, premenstruel sendromun tıbbi söylemle nasıl inşa edildiğini ve bu inşanın kadın deneyimlerini nasıl şekillendirdiğini anlamayı amaçlamıştır. Bu kapsamda yaş ortalaması 26 olan 19-31 yaş arası, lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip 19 kadınla yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılardan 4'ü evli, 7'si bekar ve 8'i ilişkisini sürdüren kadınlardır; dolayısıyla toplamda 12 katılımcının partnerleri bulunmaktadır. Saha çalışması Nisan 2024'te gerçekleştirilen ilk pilot görüşme ile başlamış ve Nisan 2025'te tamamlanmıştır. Görüşmelerin bir tanesi analiz dışında tutulmuş, dolayısıyla 18 katılımcının ifadeleri üzerinden analiz yapılmıştır.

Başlangıçta araştırma odağının ağırlıklı olarak adet öncesi döneme yöneltilmiş olduğu çalışmada, adet döneminin ayrıntılı ve belirleyici bir tema olarak öne çıkacağı öngörülmemiştir. Görüşmeler ilerledikçe, katılımcıların anlatılarında adet öncesi ve adet esnası dönemlerin keskin sınırlarla birbirinden ayrılmadığı, aksine bu iki sürecin deneyimsel olarak iç içe geçtiği ve birlikte anlamlandırıldığı görülmüştür. Bu durum mülakat rehber formunda adet dönemine ilişkin soruların kaçınılmaz olarak detaylandırılmasına neden olmuştur. Buna ek olarak yaş ortalaması 26 ve eğitim seviyesi yüksek olan bir örnekleme bile menstruasyonun hala güçlü bir tabu olarak deneyimlenmesi, adetin gündelik yaşamda gizlilik ve sessizlikle çevrili olmaya devam ettiğini göstermiş, tabu konusu da görüşmelerde detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu yönüyle çalışmanın konusu adet dönemini de kapsayacak şekilde genişletilmiştir.

Araştırmanın bulguları, yukarıda açıklandığı gibi, adet öncesinde ve adet sırasında yaşanan deneyimlerin katılımcılar tarafından birbiriyle iç içe geçen evreler olarak anlamlandırıldığını göstermektedir. Kanama başlamadan önce hissedilen fiziksel ve duygusal değişiklikler, kanamanın başlamasıyla birlikte sona eren geçici bir durumdan ibaret değildir. Bu değişiklikler kanama başladıktan sonra da devam etmekte, kadınların döngü boyunca bedenlerinde ve ruh hallerinde oluşan değişiklikleri gözlemledikleri ve anlamlandırmaya çalıştıkları görülmektedir.

Katılımcılar adet döngülerini düzen, süre ve yoğunlukları açısından sürekli takip etmekte, çoğu zaman kendilerini ve bedenlerindeki değişiklikleri 28 günlük standart döngü süresiyle ve çevrelerindeki diğer kadınlarla karşılaştırarak deneyimlerinin “normal” olup olmadığını anlamaya çalışmaktadırlar. Herhangi bir gecikme ya da düzensizlik kadınlarda kaygı yaratmakta, küçük sapmalar dahi çoğu zaman olağan bir durumdan ziyade bir problem işareti olarak yorumlanabilmektedir. Bu kaygı, gecikmenin nedenine ilişkin belirsizliklerle birlikte kanamanın ne zaman başlayacağına dair bir öngörememe haliyle de iç içe geçmekte, özellikle “olacak mı” “hazırlıksız yakalanırsam görünür mü” gibi endişelerle birlikte yaşanmaktadır.

Bulgular, mobil uygulamaların döngü takibi için yaygın olarak kullanıldığını, bu uygulamaların kadınların kendi bedenlerini izlemek için bir araç sağlamanın yanı sıra adet döngüsünün tıbbi ve normatif bir çerçeve içinde değerlendirilmesini de pekiştirdiğini ortaya koymaktadır. Fiziksel ve duygusal belirtilerin uygulamaların sunduğu kategoriler üzerinden tanımlanması, katılımcıların deneyimlerini tıbbi bir dil aracılığıyla anlamlandırmalarına neden olmaktadır. Çalışmada değişikliklerin sürekli kayıt altına alındığı ve adet döneminin normal-anormal ikiliği üzerinden

değerlendirildiği görülmüştür. Bu değerlendirmelerin bedende meydana gelen olağan değişikliklerin bile birer sağlık sorunu olarak görülmesine neden olduğu anlaşılmaktadır.

Diğer taraftan bulgular, pek çok kadının PMS kavramıyla üniversite ortamı, sosyal medya ya da kadın arkadaşları aracılığıyla çok yeni tanıştığını göstermektedir. Katılımcıların bir kısmı, PMS kavramıyla karşılaşmadan önce bu dönemi “adet olacağım” şeklinde anlamlandırdıklarını; yaşadıkları fiziksel ve duygusal değişiklikleri ise adetlin yaklaşacağını haber veren işaretler olarak değerlendirdiklerini dile getirmektedirler. PMS adlandırmasıyla birlikte deneyimlerin anlamı dönüşmekte, daha önce olağan akışın parçası olarak görülen değişiklikler patolojik bir çerçeveye yerleşebilmektedir. Bununla birlikte katılımcıların bir kısmı, yaşadıkları duygusal değişiklikleri her kadının deneyimleyebileceği olağan bir yaşam sürecinin parçası olarak tanımlamakta ve bu deneyimin “sendrom” ya da “hastalık” olarak adlandırılmasına mesafeli yaklaşmaktadır. Ancak deneyim bir yandan doğal ve sıradan olarak tanımlanırken, diğer yandan “her kadının bu dönemde biraz kontrolünü kaybedebileceği” yönündeki kabullerle anormalleştirilebilmektedir.

Benzer bir durum menstruasyonun adlandırılması bağlamında da görülmektedir. Katılımcılar “kirlenmek” ve “hastalık” gibi ifadelerin kullanılmasını eleştirmelerine rağmen, “hastalanmak” ifadesini gündelik dilde otomatik bir şekilde kullanmaya devam ettiklerini belirtmektedirler. Bu durum dilsel alışkanlıkların kolaylıkla değişmediğini ve adetlin uzun yıllar boyunca “hastalanmak” şeklinde tanımlanmasının kadınların gündelik yaşamlarında hala karşılık bulduğunu göstermektedir. Bu tanımlama kadınların adet öncesi dönemde yaşadıkları

gerginlikleri ve adet sürecine eşlik eden sıkıntıları gerçekte olduğundan daha yoğun ve ağır biçimde deneyimlemelerine katkıda bulunabilmektedir. Kendisini hasta olarak konumlandıran kadın, bu dönemi kaçınılmaz olarak acı ve zorlanma ile ilişkilendirecektir.

Araştırma bulguları adet öncesi dönemin çoğunlukla gündelik hayatta küçük sayılabilecek olaylara karşı tahammülün azalması, duygusal tepkilerin yoğunlaşması ve kimi zaman da içsel bir gerginlik hali olarak deneyimlendiğini göstermektedir. Bu gerginliğin özellikle en yakın ilişkilerde belirginleştiği, erkek arkadaşla ya da eşle kurulan ilişkilerde kırılganlık, öfke ve hassasiyetin daha görünür hale geldiği anlaşılmaktadır. Bu durum PMS'nin ilişkisel dinamikler içinde şekillenen bir deneyim olduğunu düşündürmektedir. Katılımcılar, öfkelenedikleri ya da rahatsız oldukları konuların çoğu zaman “normal” zamanlarda da var olduğunu, adet öncesi ve adet sırasında değişen şeyin bu duyguların kendisinden ziyade onları kontrol edebilme becerileri olduğunu dile getirmişlerdir. Bu kontrol hali kamusal alanda daha kolay sürdürülürken, kadınlar başta romantik ilişkileri olmak üzere özel yaşamlarında öfke ve sinirlilik hallerini ilişkilerine daha yoğun yansıttıklarını ve bu sebeple yakın çevreleriyle çatışma yaşadıklarını aktarmışlardır.

Kontrolün yitirilmesi aynı zamanda kadınlar için bir gerekçe ya da mazeret olarak da işlev görmektedir. Katılımcılar bu döneme atıfta bulunarak sosyal ilişkilerden geri çekilme ve kendilerine zaman ayırabilme, taleplerini dile getirebilme ya da bastırılmış öfke ve rahatsızlıklarını ifade edebilme zemini bulabildiklerini aktarmaktadırlar. Bu, bir yandan kadına duygularını ifade etme ve kendisiyle ilgilenme fırsatı sağlarken diğer yandan yaşanan değişikliklerin PMS'ye bağlanması,

rahatsızlıkların ilişkisel ve toplumsal yönlerinin görmezden gelinmesine neden olabilmektedir. Böylece neye itiraz ettikleri ya da neden zorlandıkları anlaşılmaya çalışılmayan kadınlar, ayın belirli zamanlarında hormonlarının etkisi altında davranan irrasyonel varlıklar şeklinde damgalanmaktadır.

Kadınların adet öncesi ve adet sürecinde yaşadıkları zorlanmalarla baş etmek için çeşitli stratejilere başvurdıkları görülmektedir. Kadınlar sıcak tatbiki, dinlenme, masaj yapma ya da bitki çayı gibi pratikleri deneme yanılma yoluyla keşfetmekte ve kendi bedenlerine daha iyi gelenleri sürdürmektedir. Birçok kadın, yalnız kalma ihtiyacı duyarak sosyal ilişkilerden geri çekilmektedir. Kadınlar bu stratejiyi kimi zaman ağrı ve halsizlik nedeniyle, kimi zaman kendilerine zaman ayırabilmek için, kimi zaman da olası gerilimleri ve çatışmaları önlemek üzere tercih etmektedirler. Ağrı kesici kullanmak ya da kullanmamak konusu ise dikkat çekici bir gerilim alanı oluşturmaktadır. Kimi kadınlar “kimyasal almamalıyız”, “doğal olsun” ya da “kanamayı keser, düzeni bozar” gibi inanışlarla ilaç kullanımından kaçınırken, kimileri de yoğun sancı yaşadıkları için ağrı kesici kullanmak konusunda hiç tereddüt etmediklerini dile getirmişlerdir.

Vurgulanması gereken bir başka bulgu, özel ilişki içinde erkeğin tavır ve tutumlarının kadının menstrüel döngüye bağlı değişikliklerle baş etme becerisinde önemli bir etki yaratmasıdır. Katılımcıların bir kısmı bu dönemde eşlerinden/erkek arkadaşlarından yargılayıcı bir tavır gördüklerini dile getirirken, bir kısmı destek ve anlayış gördüklerini belirtmektedir. Diğer taraftan erkeğin tutumu her ne olursa olsun, kadınların adet dönemindeki tepkileri partnerleri tarafından hemen her zaman fizyolojik etkenlere bağlanmaktadır. Bu durum kadının anlaşılmadığını hissetmesine

yol açtığı gibi kadın bedeninin sorunlu olduğu algısını ve hem tıbbi hem de popüler kültürde yer alan irrasyonel kadın imgesini yeniden pekiştirmektedir. Halbuki bulgular PMS'nin sanılanın aksine yalnızca hormon değişimleriyle ilgili olmadığını göstermektedir. Örneğin toplumsal beklentilere uyum sağlamak adına döngünün diğer zamanlarında sessizce üstlenilen ev içi sorumluluklar bu dönemde kadınların gözüne daha fazla batmakta ve “hep ben mi yapacağım?” sorusu etrafında yeniden müzakere edilmektedir. Neticede, kadınlara çocukluktan itibaren sakin, sabırlı, neşeli olmaları ve başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koymaları öğretilmektedir. Bir insanın aynı anda hem sıcak, nazik ve besleyici, hem de depresif, öfkeli, gergin ve ulaşılabilir olması imkansızdır. Bu nedenle premenstruel dönemde ortaya çıkan ve makbul kadınlığa atfedilen bu uyumlu, dengeli ve fedakar imgeyle örtüşmeyen duygular ve davranışlar patolojikleştirilmektedir.

Araştırma bulguları, iş yaşamında tepkilerin kontrol edilmeye çalışılmasının profesyonellik beklentisiyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Adetin mahrem bir konu olarak görülmesi, belirtilerin gizlenmesi gerektiği düşüncesine yol açmaktadır. Ağrı, halsizlik, odaklanma güçlüğü ya da yoğun kanama çalışmayı zorlaştırırsa da katılımcıların önemli bir kısmı bu zorlukları dile getirmeyi uygun görmemekte ve “profesyonel çalışan” kimliklerini bu şekilde korumaya çalışmaktadırlar. Kanamanın yoğun olduğu günlerde giysilere sızma ihtimali, sık tuvalete gitme gereksinimi ve konsantrasyonun bölünmesi gibi durumlar, bedenin de iş ortamında sessizce yönetilmesi gereken bir meseleye dönüşmesine neden olmakta, böylece adet gören beden, fark edilme ihtimaliyle de kontrol altında tutulmaktadır. Diğer taraftan bazı anlatılarda, özellikle kadınların yoğun olduğu iş ortamlarında ya da

kadın yöneticilerle kurulan ilişkilerde adet dönemi sıkıntılarının daha rahat dile getirilebildiği ve anlayışla karşılanabildiği de aktarılmaktadır.

Dolayısıyla iş ve okul gibi kamusal alanlarda üretkenliği sürdürme ve performans beklentilerini karşılama çabası, kadınların adet sürecine eşlik eden ağrı ve zorlanmalarla baş etme şekillerini de doğrudan şekillendirmektedir. Bu durum “regl izni” tartışmasının katılımcı anlatılarında neden belirgin bir yer tuttuğunu da açıklamaktadır. Bir yandan sancı ve dikkat dağınıklığı gibi belirtilerin iş performansını doğrudan etkilediği aktarılacak izin uygulaması bir ihtiyaç şeklinde tanımlanırken, diğer yandan bu uygulamanın kadınları daha hassas veya daha az dayanıklı olarak konumlandırma riski de dile getirilmektedir. Bu bağlamda bazı katılımcılar ağrı kesiciyi bir tür günü atlatma aracı olarak kullandıklarını ifade etmektedirler.

Diğer taraftan bulgular, kadın arkadaşlarla kurulan ilişkide yukarıda bahsedilen sorunların yaşanmadığını göstermiştir. Katılımcıların ifadeleri kadın arkadaşlarla kurulan ilişkilerin çoğu zaman karşılıklı olarak birbirini anlama, benzer deneyimleri paylaşma ve destek sağlama üzerinden şekillendiğini göstermektedir. Ancak bu destek ve paylaşım da çoğu zaman hijyenik ürünlerin sağlanması gibi pratik ihtiyaçların karşılanması ve adetın görünür olmasını önlemeye yönelik bir dayanışmayla şekillenmekte, kadınların duygusal zorlanmalarını genelde birbirleriyle konuşmadıkları anlaşılmaktadır. Bu durum, kadınlar arası ilişkilerde dahi menstruasyonun büyük ölçüde gizlilik ve sessizlikle ele alındığını göstermesi açısından dikkat çekicidir.

Adet görüyor olduğunu gizlemeye çalışma endişesi kanama başlamadan önce kendini göstermektedir. Kadınlar bu nedenle koyu renk giysileri, gerekli olmasa da uzun pedleri tercih etmekte, birden fazla iç çamaşırı giyerek ve kendilerini sık sık kontrol ederek kanın bulaşmasını ve görünmesini önlemeye çalışmaktadırlar. Ayrıca pedin taşınması ve atılmasına ilişkin gizleme pratikleri—kıyafet arasına saklayarak tuvalete gitme ya da peçeteye sararak atma—kadınlar arası bir dayanışmayla yürütülmektedir. “Arkama bakar mısın” gibi çaktırmadan yapılan kontroller ve adet olduğunu açıkça söylemek yerine “karnım ağrıyor” gibi dolaylı ifadelerin kullanılması da özellikle erkeklerin bulunduğu ortamlarda belirginleşmektedir. Herkesin bildiği ancak açıkça dile getirilmeyen ortak bir duruma işaret eden tüm bu davranışlar, menstruasyonun hem sürekli kontrol edilen hem de konuşulmaktan kaçınılan bir deneyim olarak varlığını sürdürmesine neden olmaktadır.

Sessizlik ve gizlilik tercihi, katılımcıların ilk adet deneyimlerinde de belirgin bir şekilde görülmektedir. İlk adet, çoğu kadın için ne olduğunu tam olarak anlayamama, hazırlıksız yakalanma, korku ve utanma duygularıyla birlikte hatırlanmaktadır. Kanamanın fark edilmesiyle birlikte paniğe kapılma, kıyafeti saklama, kimseye belli etmemeye çalışma ya da sadece anneyle sınırlı bir paylaşım, adetin daha en başından gizlenmesi gereken bir durum olarak öğrenildiğini düşündürmektedir. Annelerin menarş deneyiminde kız çocuğun duygularına ve deneyimini nasıl anlamlandırdığına odaklanmak yerine menstruasyonun nasıl idare edileceği, saklanacağı ve görünmez kılınacağına dair pratik bilgileri aktardığı görülmektedir. Böylece tabu, daha ilk adetle birlikte öğrenilmekte ve kadınlar tarafından içselleştirilmektedir.

Tabu, dini ve kültürel anlamlandırmalar aracılığıyla gündelik yaşamda yeniden üretilmektedir. Özellikle “kirlilik” fikri etrafında şekillenen yasaklar, kuşaktan kuşağa aktarılan temizlik pratikleri ve halk inanışları ile adetın gündelik dilde “kirlenmek” ya da “hastalanmak” gibi ifadelerle anılması, bazı katılımcılar tarafından eleştirilse de bu tabunun hala varlığını devam ettirdiğı anlaşılmaktadır. Bu tür anlamlandırmalar, kadınların adet döneminde kendilerini kimi zaman “hasta” ya da “kirli” bir konumda hissetmelerine yol açabilmekte; aynı zamanda adetın aile içindeki erkeklerle paylaşılmayan, örtük bir sessizlik içinde yaşanmasını da pekiştirmektedir. Görüşmelerde bu sessizliğin özellikle Ramazan ayında daha görünür hale geldiğı, inançlı olduklarını ifade eden katılımcı kadınların oruç tutmadıkları günlerde dahi oruçluymuş gibi davranmayı tercih ettikleri görülmüştür. Bununla birlikte bazı katılımcılar tarafından adet dönemi, dini yükümlülüklerden geçici olarak muaf olmanın sağladığı bir rahatlama alanı olarak da tanımlanmaktadır.

Bu çalışma, PMS’nin ve menstruasyonun kadınların gündelik yaşamında tıbbi söylem, toplumsal cinsiyet normları, ilişkisel dinamikler ve kültürel anlamlandırmalarla iç içe geçmiş bir şekilde deneyimlendiğini ortaya koymaktadır. Bulgular birlikte değerlendirildiğinde adet döngüsüne eşlik eden fiziksel ve duygusal değişikliklerin kadınlar tarafından bir yandan olağan ve kadın yaşamının parçası olarak görülürken, diğer yandan sorunlu ve müdahale edilmesi gereken durumlar şeklinde anlamlandırıldığı anlaşılmaktadır. Bu ikircikli anlamlandırma, bedenin sürekli izlenmesi, kontrol edilmesi ve düzenlenmesi gerektiğine dair beklentilerle yakından ilişkilidir. PMS adlandırması, kadınlara yaşadıkları deneyimleri ifade edebilecek bir dil sunarken, aynı zamanda bu deneyimleri çoğu zaman patolojik çerçeveler içine

sıkıştırabilmektedir. Bununla birlikte tabu, gizlilik ve sessizlik pratikleri, menstruasyonun hem kamusal alanda hem de kadınlar arası ilişkilerde dahi tam anlamıyla açıkça konuşulabilen bir deneyim haline gelemediğini göstermektedir. Dolayısıyla araştırma, PMS ve menstruasyonu sabit, evrensel ve salt fizyolojik deneyimler olarak ele alan yaklaşımları sorgulayarak, kadınların bedenleriyle kurdukları ilişkinin toplumsal ve kültürel bağlam içinde şekillendiğini ve bu deneyimlerin ancak bu bağlam dikkate alındığında anlaşılabilirliğini ortaya koymaktadır. Sonuçta araştırma, kadınların adet döngüsü boyunca yaşadıkları değişikliklerin patolojikleştirilmeden ve sorunsallaştırılmadan konuşulması gerektiğini; kadın deneyimlerini anlamaya çalışırken bu deneyimlerin nasıl ve hangi söylemler aracılığıyla anormal sayıldığını ve bu söylemlerin patriyarka ile ilişkisinin düşünülmesi gerektiğini önermektedir.

Araştırmanın bulguları belirli sınırlar ve bağlamsal koşullar içinde oluşturulmuştur. Çalışma, yaş ortalaması genç, eğitim düzeyi lisans ve üzeri olan ve büyük ölçüde benzer sosyo-kültürel çevrelerde yaşayan kadınların anlatılarına dayanmaktadır. Bu durum adet öncesi ve adet esnasında yaşanan deneyimlerin daha ileri yaş gruplarında, farklı eğitim düzeylerinde ya da farklı toplumsal bağlamlarda nasıl anlamlandırıldığına dair sınırlı bir perspektif sunmaktadır. Ayrıca katılımcıların büyük çoğunluğunun üniversite ortamı, sosyal medya ve dijital uygulamalarla temas halinde olması nedeniyle tıbbi ve popüler söylemler onların deneyimlerine ve deneyimlerini yorumlama biçimlerine yansımaktadır. Bu söylemlerle daha sınırlı temas eden grupların deneyimleri ise bu çalışmada yer almamıştır. Bu nedenle çalışmada sunulan sonuçlar, kadınların adet deneyimlerine ilişkin evrensel

doğrularдан ziyade belirli toplumsal, kültürel ve ilişkisel koşullar altında üretilmiş anlatılar olarak değerlendirilmelidir.



KAYNAKÇA

- Aktürk, Ü., & Erci, B. (2023). Muslim women's beliefs about menstruation in Turkey. *Journal of Religion and Health*, 62(5), 3188-3203.
<https://doi.org/10.1007/s10943-023-01793-9>
- Allen, K. R., & Goldberg, A. E. (2009). Sexual activity during menstruation: A qualitative study. *The Journal of Sex Research*, 46(6), 535-545.
<https://doi.org/10.1080/00224490902878977>
- Ballard, K., & Elston, M. A. (2005). Medicalisation: A multi-dimensional concept. *Social Theory & Health*, 3(3), 228-241.
<https://doi.org/10.1057/palgrave.sth.8700053>
- Bhandari, K., Giri, S., & Belbase, N. (2025). Menstrual culture and belief systems: Understanding traditional perspectives and changing attitudes. *NPRC Journal of Multidisciplinary Research*, 2(8), 69-85.
<https://doi.org/10.3126/nprcjmr.v2i8.82543>
- Bramwell, R., & Zeb, R. (2006). Attitudes towards and experience of the menstrual cycle across different cultural and religious groups. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 24(4), 314-322.
<https://doi.org/10.1080/02646830600973990>
- Brantelid, I. E., Nilvér, H., & Alehagen, S. (2014). Menstruation during a lifespan: A qualitative study of women's experiences. *Health Care for Women International*, 35(6), 600-616. <https://doi.org/10.1080/07399332.2013.868465>
- Browne, T. K. (2015). Is premenstrual dysphoric disorder really a disorder? *Journal of Bioethical Inquiry*, 12(2), 313-330.

<https://doi.org/10.1007/s11673-014-9567-7>

Busfield, J. (1988). Mental illness as social product or social construct: A contradiction in feminists' arguments? *Sociology of Health & Illness*, 10(4), 521–542.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.1988.tb00056.x>

Busfield, J. (2017). The concept of medicalisation reassessed. *Sociology of Health & Illness*, 39(5), 759–774.

<https://doi.org/10.1111/1467-9566.12538>

Cacchioni, T., & Tiefer, L. (2012). Why medicalization? Introduction to the special issue on the medicalization of sex. *Journal of Sex Research*, 49(4), 307–310.

<https://doi.org/10.1080/00224499.2012.690112>

Chan, K., Rubtsova, A. A., & Clark, C. J. (2023). Exploring diagnosis and treatment of premenstrual dysphoric disorder in the U.S. healthcare system: A qualitative investigation. *BMC Women's Health*, 23(1), 272.

<https://doi.org/10.1186/s12905-023-02334-y>

Chrisler, J. C. (2002). Hormone hostages: The cultural legacy of PMS as a legal defence. In L. H. Collins & M. R. Dunlap (Eds.), *Charting a new course for feminist psychology içinde* (s. 238–252). Praeger Publishers.

Chrisler, J. C., & Caplan, P. (2002). The strange case of Dr. Jekyll and Ms. Hyde: How PMS became a cultural phenomenon and a psychiatric disorder. *Annual Review of Sex Research*, 13(1), 274–306.

<https://doi.org/10.1080/10532528.2002.10559807>

Chrisler, J. C., Rose, J. G., Dutch, S. E., Sklarsky, K. G., & Grant, M. C. (2006). The PMS illusion: Social cognition maintains social construction. *Sex Roles*, 54(5–6), 371–376. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9005-3>

- Chrisler, J. C. (2008). Fear of losing control: Power, perfectionism and the psychology of women. *Psychology of Women Quarterly*, 32(1), 1-12.
<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2007.00402.x>
- Chrisler, J. C. (2011). Leaks, lumps, and lines: Stigma and women's bodies. *Psychology of Women Quarterly*, 35(2), 202-214.
<https://doi.org/10.1177/0361684310397698>
- Chrisler, J. (2013). Teaching taboo topics: Menstruation, menopause, and the psychology of women. *Psychology of Women Quarterly*, 37(1), 128-132.
<https://doi.org/10.1177/0361684312471326>
- Chrisler, J. C., Gorman, J. A., & Streckfuss, L. (2014). Self-silencing, perfectionism, dualistic discourse, loss of control, and the experience of premenstrual syndrome. *Women's Reproductive Health*, 1(2), 138-152.
<https://doi.org/10.1080/23293691.2014.966597>
- Conrad, P. (1992). Medicalization and social control. *Annual Review Sociology*, 18, 209-232.
- Conrad, P. (2023). The shifting engines of medicalization. *Journal of Health and Social Behavior*, 46(1), 3-14.
- Conrad, P., & Barker, K. K. (2010). The social construction of illness: Key insights and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1), 67-S9.
<https://doi.org/10.1177/0022146510383495>
- Cosgrove, L., & Riddle, B. (2003). Constructions of femininity and experiences of menstrual distress. *Women & Health*, 38(3), 37-58.
https://doi.org/10.1300/J013v38n03_04

- Costos, D., Ackerman, R., & Paradis, L. (2002). Recollections of menarche: Communication between mothers and daughters regarding menstruation. *Sex Roles, 46*(1–2), 49–60.
<https://doi.org/10.1023/A:1016037618567>
- Coughlin, P. C. (1990). Premenstrual syndrome: How marital satisfaction and role choice affect symptom severity. *Social Work, 35*(4), 351–355.
- Denscombe, M. (2010). The good research guide: *For small-scale social research projects*(4th ed.). Open University Press.
- Donmall, K. (2013). What it means to bleed: An exploration of young women's experiences of menarche and menstruation. *British Journal of Psychotherapy, 29*(2), 202–216. <https://doi.org/10.1111/bjp.12016>
- Dündar, T., & Aksu, H. (2022). Cultural beliefs and practices of reproductive women about menstruation. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 8*(2), 41–49.
<https://doi.org/10.30546/kashed.2022.8.2.41>
- Epstein, S., & Timmermans, S. (2021). From medicine to health: The proliferation and diversification of cultural authority. *Journal of Health and Social Behavior, 62*(3), 240–254. <https://doi.org/10.1177/00221465211010468>
- Fahs, B. (2020). There will be blood: Women's positive and negative experiences with menstruation. *Women's Reproductive Health, 7*(1), 1–16.
<https://doi.org/10.1080/23293691.2019.1690309>
- Figert, A. E. (2005). Premenstrual syndrome as scientific and cultural artifact. *Integrative Physiological & Behavioral Science, 40*(2), 102–113.
<https://doi.org/10.1007/BF02734245>

- Frank, R. T. (1931). The hormonal basis of premenstrual tension. *Archives of Neurological Psychiatry*, 26, 1053–1057
- Hooper, G. (2019). Hysteria: Medicine as a Vehicle for Gendered Social Control. *Rice Historical Review*, 4, 77-90.
- Gaybor, J. (2022). Everyday (online) body politics of menstruation. *Feminist Media Studies*, 22(4), 898-913. <https://doi.org/10.1080/14680777.2020.1847157>
- Guilló-Arakistain, M. (2020). Challenging menstrual normativity: Non-essentialist body politics and feminist epistemologies of health. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Eds.), *The Palgrave handbook of critical menstruation studies* (s. 869–883). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_63
- Grandey, A. A., Gabriel, A. S., & King, E. B. (2020). Tackling taboo topics: A review of the three M s in working women’s lives. *Journal of Management*, 46(1), 7-35.
- Halfmann, D. (2012). Recognizing medicalization and demedicalization: Discourses, practices, and identities. *Health*, 16(2), 186-207. <https://doi.org/10.1177/1363459311403947>
- Hodossi, N., Sirokai, P., Lung, L., & Rigó, A. (2025). ‘It does not make the taboo go away’—Women’s reactions to menstrual products advertisement videos. *Culture, Health & Sexuality*, 27(10), 1360-1376. <https://doi.org/10.1080/13691058.2025.2470353>
- Hooper, G. (2019). Hysteria: Medicine as a Vehicle for Gendered Social Control. *Rice Historical Review*, 4, 77-90.

- Jack, D. C. (2021). Understanding women's anger: A description of relational patterns. *Health Care for Women International*, 22(4), 385-400.
- Jackson, T. E., & Falmagne, R. J. (2013). Women wearing white: Discourses of menstruation and the experience of menarche. *Feminism & Psychology*, 23(3), 379-398. <https://doi.org/10.1177/0959353512473812>
- Johnston-Robledo, I., & Chrisler, J. C. (2013). The menstrual mark: Menstruation as social stigma. *Sex Roles*, 68(1-2), 9-18. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-0052-z>
- Kapoor, A., & Khari, S. (2016). Knowledge, attitude and socio-cultural beliefs of adolescent girls towards menstruation. *Journal of Nepal Paediatric Society*, 36(1), 42-49. <https://doi.org/10.3126/jnps.v36i1.14386>
- Kiger, M. E., & Varpio, L. (2020). Thematic analysis of qualitative data. *Medical Teacher*, 42(8), 846-854. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1755030>
- Kissling, E. A. (1996). Bleeding out loud: Communication about menstruation. *Feminism & Psychology*, 6(4), 481-504. <https://doi.org/10.1177/0959353596064002>
- King, M., & Ussher, J. M. (2013). It's not all bad: Women's construction and lived experience of positive premenstrual change. *Feminism & Psychology*, 23(3), 399-417. <https://doi.org/10.1177/0959353512440351>
- King, M., Ussher, J. M., & Perz, J. (2014). Representations of pms and premenstrual women in men's accounts: An analysis of online posts from PMSBuddy.com. *Women's Reproductive Health*, 1(1), 3-20. <https://doi.org/10.1080/23293691.2014.901796>

- Knaapen, L., & Weisz, G. (2008). The biomedical standardization of premenstrual syndrome. *Studies in History and Philosophy of Science Part C: Studies in History and Philosophy of Biological and Biomedical Sciences*, 39(1), 120-134. <https://doi.org/10.1016/j.shpsc.2007.12.009>
- Kukulu, K., Körükçü, Ö., & Adak, N. (2012) Kadın üreme sağlığına eleştirel bir bakış: Kadın bedeninin medikalizasyonu. *Türkiye Klinikleri J Med Ethics*, 20(1), 34-52
- Kumar, A., & Srivastava, K. (2011). Cultural and social practices regarding menstruation among adolescent girls. *Social Work in Public Health*, 26(6), 594–604. <https://doi.org/10.1080/19371918.2010.525144>
- Lee, S. (2002). Health and sickness: The meaning of menstruation and premenstrual syndrome in women's lives. *Sex Roles*, 46, 25-35.
- Lee, J. (2009). Bodies at menarche: Stories of shame, concealment, and sexual maturation. *Sex Roles*, 60(9-10), 615-627. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9569-1>
- Levitt, R. B., & Barnack-Tavlaris, J. L. (2010). Addressing menstruation in the workplace: The menstrual leave debate. In C. Bobel (Ed.), *New blood: Third-wave feminism and the politics of menstruation* (pp. 177–193). Rutgers University Press.
- Lorentzen, J. M. (2008). “I know my own body”: Power and resistance in women's experiences of medical interactions. *Body & Society*, 14(3), 49-79. <https://doi.org/10.1177/1357034X08093572>

- Metzl, J. M., & Angel, J. (2004). Assessing the impact of SSRI antidepressants on popular notions of women's depressive illness. *Social Science & Medicine*, 58(3), 577-584. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(03\)00369-1](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(03)00369-1)
- Miao, Y. (2022). How does social media help to break menstrual shame? *SHS Web of Conferences*, 148, 03002. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202214803002>
- Montgomery, R. E. (1974). A cross-cultural study of menstruation, menstrual taboos, and related social variables. *Ethos*, 2(2), 137-170. <https://doi.org/10.1525/eth.1974.2.2.02a00030>
- Mooney-Somers, J., Perz, J., & Ussher, J. M. (2008). A Complex Negotiation: Women's Experiences of Naming and Not Naming Premenstrual Distress in Couple Relationships. *Women & Health*, 47(3), 57-77. <https://doi.org/10.1080/03630240802134134>
- Neuman, W. L. (2022). *Toplumsal araştırma yöntemleri: Nitel ve nicel yaklaşımlar* (Ö. Akkaya, Çev.; 2 Cilt). Siyasal Kitabevi.
- O'Brien, S., Rapkin, A., Dennerstein, L., & Nevatte, T. (2011). Diagnosis and management of premenstrual disorders. *BMJ*, d2994-d2994. <https://doi.org/10.1136/bmj.d2994>
- Olsson, S. E., Friedlich, N., Bolds, A., Hodge, A., Jamali, T., & Lagomichos, M. (2024). Exploring menstrual education via TikTok: A descriptive content analysis. *Journal of Adolescent Health*, 75(2), 353-357. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.04.020>
- Oinas, E. (1998). Medicalisation by whom? Accounts of menstruation conveyed by young women and medical experts in medical advisory columns. *Sociology of Health & Illness*, 20(1), 52-70. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.00080>

- Osborn, E., Wittkowski, A., Brooks, J., Briggs, P. E., & O'Brien, P. M. S. (2020). Women's experiences of receiving a diagnosis of premenstrual dysphoric disorder: A qualitative investigation. *BMC Women's Health*, 20(1), 242. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01100-8>
- Owen, L. (2012). Living fat in a thin-centric world: Effects of spatial discrimination on fat bodies and selves. *Feminism & Psychology*, 22(3), 290–306. <https://doi.org/10.1177/0959353512445360>
- Özkan, S., & Koç, G. (2020). Kadınlarda premenstrual sendrom yaşanmasını etkileyen sosyal ve kültürel faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 7(2), 180-185. <https://doi.org/10.31125/hunhemsire.763193>
- Özarslan, D.A. (2004). *Kırmızı Kar: Toplumsal ve kültürel açıdan ayhali*. Bağlam Yayıncılık.
- Peranovic, T., & Bentley, B. (2017). Men and Menstruation: A Qualitative Exploration of Beliefs, Attitudes and Experiences. *Sex Roles*, 77(1-2), 113-124. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0701-3>
- Perz, J., & Ussher, J. M. (2006). Women's experience of premenstrual syndrome: A case of silencing the self. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 24(4), 289-303. <https://doi.org/10.1080/02646830600973883>
- Pfender, E., Wanzer, C., Mikkers, L., & Bleakley, A. (2025). Sync or swim: Navigating the tides of menstrual cycle messaging on TikTok. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 57(2), 127-132. <https://doi.org/10.1111/psrh.70004>

- Pugliesi, K. (1992). Premenstrual syndrome: The medicalization of emotion related to conflict and chronic role strain. *Humboldt Journal of Social Relations*, 18(2), 131-165.
- Rabiepoor, S., & Yas, A. (2018). Awareness, Attitude and Performance of Men Regarding Premenstrual Syndrome. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 6(4), 459-464.
<https://doi.org/10.15296/ijwhr.2018.76>
- Reberte, L. M., De Andrade, J. H. C., Hoga, L. A. K., Rudge, T., & Rodolpho, J. R. C. (2014). Men's perceptions and attitudes toward the partner with premenstrual syndrome. *American Journal of Men's Health*, 8(2), 137-147.
<https://doi.org/10.1177/1557988313497050>
- Roberts, T.-A., Goldenberg, J. L., Power, C., & Pyszczynski, T. (2002). "Feminine Protection": The effects of menstruation on attitudes towards women. *Psychology of Women Quarterly*, 26(2), 131-139.
<https://doi.org/10.1111/1471-6402.00051>
- Rosvall, I., & Ekholm, S. (2016). Psychosocial factors associated with premenstrual distress. *Women's Reproductive Health*, 3(3), 160–177.
<https://doi.org/10.1080/23293691.2016.1237715>
- Ryan, S., Ussher, J. M., & Perz, J. (2020). Women's experiences of the premenstrual body: Negotiating body shame, self-objectification, and menstrual shame. *Women's Reproductive Health*, 7(2), 107-126.
<https://doi.org/10.1080/23293691.2020.1740482>

- Ryan, S., Ussher, J. M., & Hawkey, A. (2022). Mapping the abject: Women's embodied experiences of premenstrual body dissatisfaction through body-mapping. *Feminism & Psychology*, 32(1), 199–223.
<https://doi.org/10.1177/09593535211069290>
- Salman Yıkılmış, M. (2020). Adet kanaması: Dört kuşağın bilgi ve deneyimleri. *Kadın/Woman 2000, Journal for Women's Studies*, 21(2), 107-126.
<https://doi.org/10.33831/jws.v21i2.150>
- Sang, K., Remnant, J., Calvard, T., & Myhill, K. (2021). Blood work: Managing menstruation, menopause and gynaecological health conditions in the workplace. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1951. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041951>
- Seear, K. (2009). The etiquette of endometriosis: Stigmatisation, menstrual concealment and the diagnostic delay. *Social Science & Medicine*, 69(8), 1220-1227. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.07.023>
- Sezgin, D. (2015). Toplumsal cinsiyet perspektifinde sağlık ve tıbbileştirme. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 18(1), 153-186. <https://doi.org/10.18490/sad.63338>
- Steinem, G. (2019). If men could menstruate. *Women's Reproductive Health*, 6(3), 151–152. <https://doi.org/10.1080/23293691.2019.1619050>
- Suttor, H., Yamayanti, K. P., Astiti, N. L. E. P., Dewi, T., Chenhall, R. D., Ansariadi, A., & Hennegan, J. (2024). Seeking and encountering online information for menstrual health: A qualitative study among adolescent schoolgirls in Gianyar Regency and Denpasar City, Bali, Indonesia. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 32(1), 1-20. <https://doi.org/10.1080/26410397.2024.2445936>

- Sveinsdóttir, H., Lundman, B., & Norberg, A. (2002). Whose voice? Whose experiences? Women's qualitative accounts of general and private discussion of premenstrual syndrome. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 16(4), 414-423. <https://doi.org/10.1046/j.1471-6712.2002.00077.x>
- Tan, D. A., Haththotuwa, R., & Fraser, I. S. (2017). Cultural aspects and mythologies surrounding menstruation and abnormal uterine bleeding. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 40, 121–133. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2016.09.015>
- Taylor, D. (2006). From “It's All in Your Head ” to “Taking Back the Month”: Premenstrual syndrome (PMS) research and the contributions of the society for menstrual cycle research. *Sex Roles*, 54(5-6), 377-391. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9009-z>
- Tomlinson, M. K. (2021). Moody and monstrous menstruators: The Semiotics of the menstrual meme on social media. *Social Semiotics*, 31(3), 421-439. <https://doi.org/10.1080/10350330.2021.1930858>
- Urban, A., & Holtzman, M. (2023). Menstrual stigma and twitter. *Sociological Focus*, 56(4), 483-496. <https://doi.org/10.1080/00380237.2023.2243588>
- Ussher, J. M. (2002). The role of premenstrual dysphoric disorder in the subjectification of women. *Journal of Medical Humanities*, 24(1/2), 131-146.
- Ussher, J. M., Hunter, M., & Cariss, M. (2002). A woman-centred psychological intervention for premenstrual symptoms, drawing on cognitive-behavioural and narrative therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(5), 319–331. <https://doi.org/10.1002/cpp.340>

- Ussher, J. M. (2003). The ongoing silencing of women in families: An analysis and rethinking of premenstrual syndrome and therapy. *Journal of Family Therapy*, 25(4), 388-405. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00257>
- Ussher, J. M. (2004). Premenstrual syndrome and self-policing: Ruptures in self-silencing leading to increased self-surveillance and blaming of the body. *Social Theory & Health*, 2(3), 254-272. <https://doi.org/10.1057/palgrave.sth.8700032>
- Ussher, J. M., & Perz, J. (2008). Empathy, egalitarianism and emotion work in the relational negotiation of PMS: The experience of women in lesbian relationships. *Feminism & Psychology*, 18(1), 87-111. <https://doi.org/10.1177/0959353507084954>
- Ussher, J. M. (2010). Are we medicalizing women's misery? A critical review of women's higher rates of reported depression. *Feminism & Psychology*, 20(1), 9-35. <https://doi.org/10.1177/0959353509350213>
- Ussher, J. M., & Perz, J. (2013a). PMS as a gendered illness linked to the construction and relational experience of hetero-femininity. *Sex Roles*, 68(1-2), 132-150. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-9977-5>
- Ussher, J. M., & Perz, J. (2013b). PMS as a process of negotiation: Women's experience and management of premenstrual distress. *Psychology & Health*, 28(8), 909-927. <https://doi.org/10.1080/08870446.2013.765004>
- Ussher, J. M., & Perz, J. (2020). "I feel fat and ugly and hate myself": Self-objectification through negative constructions of premenstrual embodiment. *Feminism & Psychology*, 30(2), 185-205. <https://doi.org/10.1177/0959353519900196>

- Van Lonkhuijzen, R. M., Garcia, F. K., & Wagemakers, A. (2023). The stigma surrounding menstruation: Attitudes and practices regarding menstruation and sexual activity during menstruation. *Women's Reproductive Health*, 10(3), 364-384. <https://doi.org/10.1080/23293691.2022.2124041>
- Vancauwenbergh, M., & Franco, K. (2024). Women, blood, and dangerous things: Socio-cultural variation in the conceptualization of menstruation. *Language and Cognition*, 16(2), 505–535. <https://doi.org/10.1017/langcog.2023.45>
- Vargün, B. (2021). Menstrüasyon ve tabu. *Antropoloji*, 42, 1-10. <https://doi.org/10.33613/antropolojidergisi.554017>
- Whiley, L. A., Wright, A., Stutterheim, S. E., & Grandy, G. (2022). “A part of being a woman, really”: Menopause at work as “dirty” femininity. *Gender, Work & Organization*, 30(3), 897-916. <https://doi.org/10.1111/gwao.12946>
- Winslow, A., Hooberman, L., & Rubin, L. (2023). Werewolves and two-headed monsters: An exploration of coping, sharing, and processing of premenstrual distress among individuals with PMDD on an anonymous internet message board. *Women's Reproductive Health*, 10(3), 420-435. <https://doi.org/10.1080/23293691.2022.2124652>
- Zablock, K., & Fei, Y. F. (2024). Young men's attitudes and understanding of menstruation. *Journal of Adolescent Health*, 74(4), 782-786. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.10.014>
- Zola, I. K. (1986). Medicine as an institution of social control. *Sociological Reviews*, 20(4), 487-504. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.1972.tb00220>

EKLER

Ek A: Etik Kurul Onayı



Ek A: Etik Kurul Onayı (Devam)



EK C: Mülakat Rehber Formundaki Değişiklikler

Bu bölümde araştırma sürecinin ilerleyişi ve saha deneyimlerinden elde edilen geri bildirimler doğrultusunda mülakat rehber formunda yapılan değişiklikler sunulmaktadır. Görüşmeler ilerledikçe başlangıçta öngörülemeyen yeni temaların ortaya çıktığı ve mevcut soruların bazı deneyimleri yeterince ayrıntılı ele almadığı görülmüştür. Bu bağlamda araştırmacı her görüşme sonrasında süreci refleksif olarak değerlendirmeye çalışmış, katılımcıların deneyimlerini daha açık ve anlaşılır bir şekilde anlamak amacıyla görüşme rehber formunu süreç içinde gözden geçirerek yeniden düzenlemiştir. Değişikliklerin hepsi tez danışmanıya paylaşılmış, kendisiyle sorular üzerinde tartışıldıktan sonra düzenlemeler yapılmıştır. Aşağıda bu değişikliklerin yapıldıkları zamana ilişkin notlar ve gerekçeleri yer almaktadır.

14 Nisan 2024

İlk pilot görüşme gerçekleştirildikten sonra görüşme ve sorular üzerine tez danışmanı ile tekrardan düşünülmüş, mülakat rehber formunda aşağıdaki değişikliklerin yapılması uygun görülmüştür:

Mülakat rehber formuna ilk olarak “Annesi nasıl yaşar bu durumu?” “Kız kardeşi nasıl yaşar?” soruları eklenmiştir. Bu soruların eklenme nedeni katılımcının görüşme esnasında annesiyle olan ilişkisini anlatması ve annesinin adet öncesi döneme ilişkin verdiği tepkilerden bahsetmesidir. Tez danışmanıya bu konu paylaşılmış, özellikle annenin adet dönemlerindeki tavır ve tutumunun kadının kendi adet dönemine bakışını etkileyebileceği düşünülmüştür. Ancak bu soru sonraki görüşmelerde işlememiştir. Sorunun cevaplanmama nedeni olarak, anne ve kız

EK C: Mülakat Rehber Formundaki Değişiklikler (Devam)

kardeşin adet deneyimi hakkında konuşmamanın da adetin sessizliğini ve tabu olmasını gösteren bir işaret olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Pilot görüşme sonrasında forma eklenen ikinci soru “Erkekler adet olsaydı nasıl olurdu? Bununla ilgili ne düşünüyor?” sorusu olmuştur. Katılımcıya adet ve öncesi deneyimleriyle ilgili olarak kadın olmaya dair bir şikayeti olup olmadığı sorulmuştur. Katılımcı, çoğu zaman *"Keşke kadın olmasaydım"* diye düşündüğünü ve adet dönemiyle ilgili yaşadığı problemler nedeniyle kendi cinsiyetinden bezdiğini dile getirmiştir. Bunun üzerine görüşmeci, *"Erkekler adet olsaydı nasıl olurdu?"* sorusunu yöneltmeyi uygun görmüştür. Bu sorunun sorulma nedeni, görüşmecinin aynı fizyolojik döngünün erkekler için de geçerli olması durumunda, kadınların yaşadığı tabuların erkekler tarafından deneyimlenmeyeceğini düşünmesidir. Bu soruya yanıt olarak katılımcı, sosyal medyada erkeklere adet sancısının simüle edildiği bir deneye tanık olduğunu belirtmiş; kadınların erkeklere kıyasla daha güçlü olduğunu ve erkeklerin adet sancısıyla baş edemeyeceğini düşündüğünü aktarmıştır.

İlk mülakat rehber formunda bulunan *"Ailesi, arkadaşları veya partneri PMS hakkında ne kadar bilgilidir? Onlarla PMS hakkında nasıl iletişim kuruyor veya nasıl destek alıyor?"* sorusunun hemen ardından *"Onlar bu dönemde kendisine nasıl yaklaşıyor?"* ve *"Kadın arkadaşlarının adet ve öncesi döneme ilişkin düşünceleri nelerdir?"* soruları eklenmiştir. İlk soru, görüşme sırasında öne çıkan temalardan biridir. Görüşmede yakın çevrenin adet öncesi dönemdeki tutum ve davranışlarının, kadının bu dönemi nasıl deneyimlediğine dair ipuçları sağlayabileceği anlaşılmıştır.

EK C: Mülakat Rehber Formundaki Değişiklikler (Devam)

İkinci soru ise görüşmeyle eş zamanlı olarak devam edilen literatür taramasında karşılaşılan bir konuyla ilişkilidir. Literatürde kadınların genellikle başkalarının semptomlarını kendi semptomlarından daha ağır olarak değerlendirdikleri ve kendi semptomlarını daha hafif algıladıkları yolunda bulgular mevcuttur. Araştırmacı, kadınların adet ve öncesi dönem deneyimlerini birbirleriyle paylaştıklarını göz önünde bulundurarak, bu temanın araştırmaya katkı sağlayabileceğini düşünmüştür.

Forma eklenen diğer bir soru *“Ona bir fırsat verseler, adet dönemi ve öncesi için nasıl bir dünyası olmasını hayal ederdi?”* sorusudur. Bu soru pilot görüşme sırasında spontane bir şekilde gelişmiştir. Sorunun sorulma nedeni, hayal edilen dünyada dile getirilen beklentilerin, katılımcıların yoksun kaldıkları durumlara da işaret edebileceği düşüncesidir. Sorunun ardından katılımcı birkaç beklentisini sıralamış ancak hayatında düşündüğü kadar büyük değişiklikler yapmak istemediğini fark etmiştir. Uzun bir süre düşündükten sonra, sorunun kendisinde bir farkındalık yarattığını ve aslında şikayet ettiği gibi bir dünyasının olmadığını aktarmıştır.

Araştırmacı, menstruasyona dair tabular konuşulurken görüşme esnasında *“Adetle ilgili bildiği halk inanışları nelerdir? Bunlar hakkında ne düşünüyor?”* sorusunu sorma gereksinimi duymuştur. Sorunun yöneltme nedeni, adetle ilgili halk inanışlarının da bu konuda var olan tabulara işaret edebileceğinin düşünülmesidir. Gerçekten de katılımcı, adetliken Kuran'a dokunmamak, dua etmemek, bu dönemde saç kesmemek gibi halk inanışlarından bahsetmiş ve bu inanışların kadınları etiketlediğini ifade ederek eleştirmiştir.

EK C: Mülakat Rehber Formundaki Değişiklikler (Devam)

“Menstruasyon döneminde cinsel ilişkiye girmek konusunda ne düşünüyor?”

sorusu ise literatürde konuya ilişkin bir makaleye rastlanması sonucu eklenmiştir. Makaleye konu olan araştırmada (Salman Yıkılmış, 2020) kadınlarla yapılan görüşmelerde katılımcıların adet döneminde cinsel ilişkiye girmekten kaçındığı tespit edilmiştir. Kadınlar bu dönemde ilişkiye girmenin hijyen açısından uygun olmadığını ve kendilerini kirli hissedebileceklerini belirtmiştir. Bu doğrultuda benzer bir tabunun teze konu olan araştırmanın katılımcıları için de geçerli olabileceği öngörülerek mülakat rehberine ilgili soru eklenmiştir.

15 Ekim 2024

Bu tarihe kadar 7 görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sonrasında mülakat rehber formunda yapılan değişiklikler aşağıdaki gibidir:

“Cinsel eğitimle ilgili bilgisi var mıydı, bilgi kaynakları nelerdi?” sorusunun rehber formundan çıkarılması önerisi tez danışmanı ile tartışılmıştır. Bu önerinin sunulmasının nedeni, yapılan yedi görüşmede de katılımcıların hiçbirinin bu konuya değinmemesi ve çoğunun o dönemde cinsel eğitimle ilgili herhangi bir bilgiye sahip olmadığını saptanmasıdır. Ancak tez danışmanı ile yapılan görüşme sonucunda bu soruya herhangi bir yanıt alınamamasının da araştırma açısından önemli bir veri olduğu değerlendirilmiş, böylece sorunun formda yer almaya devam etmesi gerektiği kararlaştırılmıştır.

Sosyal etkileşim ve ilişkiler temasına *“Kadın arkadaşlarıyla bu konuyu konuşuyor mu? Nasıl bir paylaşımda bulunuyorlar?”* sorusu eklenmiştir. Bu sorunun

EK C: Mülakat Rehber Formundaki Değişiklikler (Devam)

eklenmesinin sebebi görüşmelerde katılımcıların çoğunun kadın arkadaşlarıyla adet konusunda nasıl iletişim kurduklarına değinmeleri olmuştur. Görüşülen katılımcıların ifadeleri, kadınların genellikle sancılı, ağrı gibi fiziksel belirtileri birbirleriyle paylaştıklarını, adet ve öncesi döneme ilişkin deneyimleriyle ilgili sınırlı bir iletişim kurduklarını ortaya koymuştur. Dolayısıyla bu durum adete ilişkin gizliliğin kadınların arasında da var olabileceğini göstermesi açısından önemli görülmüş ve rehber formuna eklenmiştir.

Menstruasyon Deneyimleri başlığına “*Annenin ilk adet deneyiminde yaklaşımı nasıldı?*” “*(Anne) Neler söyledi?*” “*(Anne) Nasıl yaklaştı?*” soruları eklenmiştir. Bu konunun katılımcılar için oldukça önemli olduğu görülmüştür. İlk adet deneyimi ele alınırken, farklı insanların menarşa nasıl yaklaştıklarına değinilmiştir. Görüşmeler kadının adetle ilgili tutum ve davranışlarını şekillendirmede özellikle annenin yaklaşımının belirleyici olduğunu göstermiştir. Örneğin ilk adet deneyiminde annesinin pedi peçeteye sardıktan sonra çöpe atmasını tembih ettiğini anlatan bir katılımcı, bu pratiği hala sürdürdüğünü belirtmektedir. Başka bir katılımcı da annesinin kendisine pedi koyabileceği minik bir çanta aldığını ve bugün de buna benzer bir çanta kullandığını dile getirmiştir.

“*(Ona göre) adetin olumlu tarafları nelerdir?*” sorusu Menstruasyon ve öncesi deneyimler başlığının altına eklenmiştir. Bu sorunun araştırmaya dahil edilme nedeni, “There Will Be Blood: Women’s Positive and Negative Experiences with Menstruation” başlıklı makalede aktarılan araştırma bulgularıdır. Söz konusu

EK C: Mülakat Rehber Formundaki Değişiklikler (Devam)

çalışmada (Fahs, 2020), kadınlara menstruasyonun olumlu yönleri de sorulmuştur. Araştırmacının temel amacı adet ile ilgili negatif şemalara sahip bireylerin, pozitif deneyimlere ilişkin bir soru yöneltildiğinde nasıl bir yanıt vereceğini incelemektir. Makalede kadın katılımcılar menstruasyonu hamile olmadıklarının bir kanıtı, vücutlarının normal işleyişinin bir göstergesi ve tolere edilebilir bir durum olarak tanımlamaktadır. Olumlu deneyimlerini aktarırken dahi menstruasyonu “kaçınılmaz bir durum” olarak değerlendirdikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca menstruasyonun olumlu yönlerine ilişkin soruların yöneltilmesinin katılımcılar için şaşırtıcı olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmanın etkisiyle benzer bir sorunun tez çalışmasına da eklenmesi uygun görülmüştür. Bu sorunun çalışmaya dahil edilmesinin ardından, Eylül takma adını kullanan bir katılımcı ile gerçekleştirilen görüşmede benzer bir tepki alınmıştır. Katılımcının öncelikle *"Sizce olumlu bir tarafı var mı, neden böyle bir soru soruluyor?"* şeklinde bir tepki verdiği, ardından da menstruasyonun herhangi bir olumlu yönü bulunmadığını ifade ettiği görülmüştür. Bununla birlikte, *"Peki, sizin için ne ifade ediyor?"* sorusu yöneltildiğinde, katılımcı menstruasyonu *"Her kadının başına gelen, katlanılması gereken bir durum"* olarak tanımlamıştır.

3 Aralık 2024

Bu tarihe kadar 10 görüşme yapılmış, mülakat rehber formunda biçimsel bazı değişiklikler yapılmıştır. Analizi kolaylaştırmak ve temaları vurgulamak adına “Menstruasyon ve Öncesi Deneyimleri” başlığı ikiye ayrılarak “Premenstrüel

EK C: Mülakat Rehber Formundaki Değişiklikler (Devam)

Deneyimler” ve “Menstruasyon Deneyimleri” olarak yeniden düzenlenmiş ancak yeni bir alt tema eklenmemiştir.

Premenstrüel deneyimler başlığının altına aşağıdaki sorular eklenmiştir:

- Premenstrüel dönemde hangi fiziksel belirtileri yaşar?
- Premenstrüel dönemde hangi psikolojik belirtileri yaşar?
- Hangi pms belirtileri onun için en rahatsız edici veya etkili oluyor?
- Pms belirtilerinin ciddiyeti veya şiddeti her dönemde aynı mıdır? Belirtilerinde dönemden döneme farklılıklar yaşar mı? Bu farklılıklar (ona göre) neden oluyor?
- Bu belirtilerle ilgili nasıl hissediyor?

Menstruasyon ve öncesi deneyimler başlığında “Adete dair düşünceleri nedir” kategorisine aşağıdaki sorular eklenmiştir:

- (Ona göre) adetinin olumlu tarafları nelerdir?
- Keşke regl olmasam demiş midir?
- PMS ya da menstruasyon nedeniyle cinsiyetinden bezdiği olmuş mudur?
- (Şikayetleri varsa) bunların doğurganlığını etkileyeceğini düşündü mü ya da ona böyle söyleyen oldu mu?

Sosyal Etkileşim ve İlişkiler temasındaki sorular analizi kolaylaştırmak adına üç ayrı kategori altında organize edilmiştir. Bu kategoriler; iş, partner ve yakın çevreyle ilişkilerdir. Özellikle partnerle ilişkinin, yakın çevreyle olan ilişkilerden ayrı

EK C: Mülakat Rehber Formundaki Değişiklikler (Devam)

bir kategori olarak ele alınmasının nedeni, araştırmacının adet öncesi dönemdeki değişikliklerin özellikle partnerlerle olan ilişkilerde belirgin hale geldiğini düşünmesidir.

Tıbbi İnşa ve Farkındalık temasına aşağıdaki soru eklenmiştir:

Premenstrüel dönemdeki değişikliklerin hormonlar sebebiyle olduğunu düşünüyor mu?

Bu sorunun eklenmesinin sebebi, katılımcıların genellikle hormonlardan bahsetmesi ve yaşadıkları değişikliklerin hormon kaynaklı olduğunu dile getirmeleridir.

Ek D: İlk Mülakat Rehber Formu

Mülakat rehber formunda 14 Nisan, 15 Ekim ve 3 Aralık 2024 tarihlerinde olmak üzere 3 farklı değişiklik yapılmıştır. Görüşmelerin mekanik bir hal almaması için, formlarda ana sorular başlık biçiminde, takip soruları ise araştırmacıya yol gösterecek ama her katılımcı için uygun biçimde yeniden formüle edilecek şekilde oluşturulmuştur. Aşağıdaki ilk mülakat rehber formu 13 Nisan 2024 tarihinde gerçekleştirilen pilot görüşme öncesinde kullanılmıştır.

1) Kişisel Bilgiler

Yaş

Eğitim

Okulu/İşi

Medeni durum

(Varsa) partnerinin yaşı, eğitimi, işi

(Varsa) çocuklarının yaşları, eğitimleri, işleri

(Çok genç kadınlar için) ebeveyninin yaşları, eğitimleri, işleri

2) Menstruasyon ve Öncesi Deneyimleri

Menstruasyon deneyimleri nasıldır? Hangi belirtileri yaşıyor? (Fiziksel, duygusal, bilişsel belirtiler, iştahta değişiklikler, uykuda değişiklikler)

Menstruasyon döngüsü nasıldır? (Düzenli midir? Kaç gün sürer? Sancılı mıdır? Gecikir mi?)

(Şikayetleri varsa) ne gibi desteklerden yararlanır? (Ağrı kesici, sıcak tatbiki, psikiyatrik ilaçlar)

Ev işleri için yardım ya da kolaylaştırma ister mi?

(Şikayetleri varsa) bunların doğurganlığını etkileyeceğini düşündü mü ya da ona böyle söyleyen oldu mu?

EK D: İlk Mülakat Rehber Formu (Devam)

İlk adet deneyimi nasıldı? Önceden bilgilendirilmiş miydi? Öncesinde arkadaşlarıyla bilgi paylaşımı olmuş muydu, olduysa nasıl yaşanmıştı? Nasıl karşıladı? Neler yaşadı?

Cinsel eğitimle ilgili bilgisi var mıydı, bilgi kaynakları nelerdi?

Menstruasyon öncesinde duygu durumunda veya davranışlarında herhangi bir değişiklik hissediyor mu? Bu değişiklikler nelerdir?

Menstruasyon öncesinde ve esnasında beden deneyimleri nasıldır? (Şişkinlik, saç ve ciltte değişiklikler?

Menstruasyon öncesinde ve esnasında beden algısı nasıldır? (Kendini çirkin hisseder mi? Kirli hisseder mi?)

Bu belirtilerin gündelik yaşamına etkileri nasıldır?

PMS belirtilerinin ciddiyeti veya şiddeti her dönemde aynı mıdır? Belirtilerinde dönemden döneme farklılıklar yaşar mı? Bu farklılıklar (ona göre) neden oluyor?

Hangi PMS belirtileri onun için en rahatsız edici veya etkili oluyor?

PMS ya da menstruasyon nedeniyle cinsiyetinden bezdiği oldu mu?

3) Sosyal Etkileşim ve İlişkiler

Premenstrual dönemde iş veya eğitim performansı nasıl etkilenir? Hangi belirtiler veya zorluklar bu performansı etkiliyor?

İş yerinde/okulda onu rahat hissettiren kişiler/düzenlemeler var mı?

Premenstrual dönemde ilişkilerinde (aile, arkadaşlar, partner, çocuklar) herhangi bir değişiklik yaşar mı? Bu değişikliklerin nedenlerini açıklayabilir mi?

PMS belirtileri nedeniyle ilişkilerinde yaşadığı zorlukları nasıl aşmaya çalışıyor?

Ailesi, arkadaşları veya partneri PMS hakkında ne kadar bilgilidir? Onlarla PMS hakkında nasıl iletişim kuruyor veya nasıl destek alıyor?

PMS ile ilgili toplumsal algılar veya önyargılarla karşılaşır mı? (Örneğin, kadınların duygusal olarak istikrarsız olduğuna dair yaygın bir inanç.)

EK D: İlk Mülakat Rehber Formu (Devam)

4) Yardım ve Başa Çıkma Yöntemleri

Bu belirtilerle nasıl başa çıkmaya çalışıyor? Hangi yöntemler ona yardımcı oluyor?

İş yerinden/okuldan menstruasyon ve öncesi dönemde izin beklentisi olur mu?

Ev işleri için yardım ya da kolaylaştırma ister mi?

Premenstrual dönemde fiziksel aktivite veya egzersiz yapmayı tercih ediyor mu? Bu ona nasıl yardımcı oluyor?

PMS belirtileriyle başa çıkmak için rahatlama veya stres azaltma tekniklerini kullanıyor mu? (Örneğin, meditasyon, yoga, derin nefes almak, bitkisel destekler)

PMS konusunda profesyonel yardım aramayı düşünmüş mü? Bu konuda nasıl bir deneyimi olmuş (veya olabilir)?

PMS belirtilerini hafifletmek için hormon ilacı kullanmayı düşünmüş mü? Hormon ilaçlarının kullanımı hakkında ne düşünüyor? Psikiyatrik ilaçları kullanmayı düşünmüş mü? Psikiyatrik ilaçların kullanımı hakkında ne düşünüyor?

5) Tıbbi İnşa ve Farkındalık

Premenstrual sendrom hakkında ne kadar bilgi sahibi? Bu bilgiyi nereden edinmiş?

(Doktor, internet, arkadaşlar, medya, kitaplar vb)

Premenstrual sendromu nasıl tanımlardı?

(Ona göre) PMS'nin toplumda bilinirliği veya farkındalığı nasıldır? PMS hakkında toplum ne kadar bilgi sahibidir?

Medyanın PMS hakkındaki inşası hakkında ne düşünüyor? Medya, PMS'yi nasıl temsil ediyor ve bu temsil onun deneyimlerini nasıl etkiliyor?

PMS hakkında doktorlar veya sağlık profesyonelleri tarafından aldığı tavsiyeler veya teşhisler varsa bunlar hakkında konuşabilir mi? Bu tavsiyeler veya teşhisler nasıl bir etki yarattı? Bu bilgileri paylaştığı kadınlar var mıdır? (Anne ve arkadaşlar)

EK D: İlk Mülakat Rehber Formu (Devam)

6) Menstruasyon Hakkında Tabular

Onun ilk gençliğinde ailesinin tavrı nasıldı? Babaya söylendi mi? Erkek kardeşe söylendi mi?

Menstruasyon ve PMS deneyimlerini kimlerle paylaşır?

Menstruasyon şimdi ya da geçmişte kendisi için utanç vesilesi oldu mu? (Bedeniyle ilgili, cinsellikle ilgili utançlar; durumunu bildirebildiği ve bildiremediği kişiler, gerekçeleri)

Utanç varsa, sebebini neye bağlıyor? (Anne mi öğretti, arkadaşlar mı)

Eklemek istediği herhangi bir şey var mı?

Ek E: Son Mülakat Rehber Formu

Mülakat rehber formu 14 Nisan, 15 Ekim ve 3 Aralık 2024 tarihlerinde olmak üzere araştırma boyunca üç kez güncellenmiştir. Mülakat rehber formundaki ilk değişiklik 13 Nisan 2024 tarihinde gerçekleştirilen pilot görüşmenin ardından yapılmış, pilot görüşmede soruların akışı ve kapsayıcılığına ilişkin ortaya çıkan ihtiyaçlar doğrultusunda form yeniden düzenlenmiştir. Akabinde altı görüşme daha gerçekleştirilmiş; katılımcıların geri bildirimlerine, süreç içinde yapılan literatür okumalarına ve tez danışmanı ile yürütülen değerlendirmelere dayanılarak 15 Ekim 2024’de ikinci bir revizyon yapılmıştır. Ardından dört katılımcıyla daha görüşülmüş ve görüşmelerde ortaya çıkan önemli detaylar değerlendirilerek 3 Aralık 2024 tarihinde son güncelleme gerçekleştirilmiştir. “Ek E Son Mülakat Rehber Formu” bu son güncellemeyi karşılamaktadır. Bu son haliyle rehber formu dokuz katılımcıyla yürütülen görüşmelerde kullanılmış, bu aşamadan sonra ek bir değişikliğe ihtiyaç duyulmamıştır.

1. Kişisel Bilgiler

Yaş

Eğitim

Okulu/İşi

Medeni durum

(Varsa) partnerinin yaşı, eğitimi, işi

(Varsa) çocuklarının yaşları, eğitimleri, işleri

(Çok genç kadınlar için) ebeveyninin yaşları, eğitimleri, işleri

Ek E: Son Mülakat Formu (Devam)

2. Menstruasyon Deneyimleri

Menstruasyon deneyimleri nasıldır? Hangi belirtileri yaşıyor? (Fiziksel, duygusal, bilişsel belirtiler, iştahta değişiklikler, uykuda değişiklikler)

Menstruasyon döngüsü nasıldır? (Düzenli midir? Kaç gün sürer? Sancılı mıdır? Gecikir mi? Yoğunluğu nasıldır? Nasıl takip eder?)

Adete dair düşünceleri nedir?

- (Ona göre) adetın olumlu tarafları nelerdir?

- Keşke regl olmasam demiş midir?

- PMS ya da menstruasyon nedeniyle cinsiyetinden bezdiği olmuş mudur?

- (Şikayetleri varsa) bunların doğurganlığını etkileyeceğini düşündü mü ya da ona böyle söyleyen oldu mu?

Menstruasyon öncesinde ve esnasında beden algısı nasıldır? (Kendini çirkin hisseder mi? Kirli hisseder mi?)

İlk adet deneyimi nasıldı? Önceden bilgilendirilmiş miydi? Öncesinde arkadaşlarıyla bilgi paylaşımı olmuş muydu, olduysa nasıl yaşanmıştı? Nasıl karşıladı? Neler yaşadı? Cinsel eğitimle ilgili bilgisi var mıydı, bilgi kaynakları nelerdi? O dönemde beden değişimleri nasıldı? (Göğüslerinin büyümesi, tüylenme vb. rahatsızlık yaşamış mıydı?) Yaşantılarını annesiyle paylaştı mı? Annesi nasıl yaklaştı?

Annesinin adet deneyimleri nasıldır?

Kız kardeşinin adet deneyimleri nasıldır?

Erkekler adet olsaydı nasıl olurdu? Bununla ilgili ne düşünüyor?

3. Premenstrüel Deneyimler

Premenstrüel dönemde hangi fiziksel belirtileri yaşar?

Menstruasyon öncesinde ve esnasında beden deneyimleri nasıldır? (Şişkinlik, saç ve ciltte değişiklikler?)

Ek E: Son Mülakat Formu (Devam)

Premenstrüel dönemde hangi psikolojik belirtileri yaşıyor? (Öfke, alınganlık, depresif-tahammülsüz hissetme, yalnız kalma isteği, tepkilerin farklı olması)

Hangi PMS belirtileri onun için en rahatsız edici veya etkili oluyor?

PMS belirtilerinin ciddiyeti veya şiddeti her dönemde aynı mıdır? Belirtilerinde dönemden döneme farklılıklar yaşar mı? Bu farklılıklar (ona göre) neden oluyor?

Bu belirtilerle ilgili nasıl hissediyor? (Pişmanlık, kontrol edebilmek, bir mazeret olarak PMS)

4. Sosyal Etkileşim ve İlişkiler

• İş

Premenstrüel dönemde iş veya eğitim performansı nasıl etkilenir? Nasıl zorluklar yaşar?

-Ağrı zorluk yaratır mı?

-İş arkadaşlarıyla problem yaşar mı?

-Hangi belirtiler veya zorluklar bu performansı etkiliyor?

Yöneticisi nasıl yaklaşır? O yöneticisine nasıl anlatır?

İş yerinde/okulda onu rahat hissettiren kişiler/düzenlemeler var mı?

• Partner

Partneriyle ilişkisinde herhangi bir değişiklik yaşar mı? Bu değişikliklerin nedeni nedir?

Partnerinden nasıl destek alır? Bu dönemle ilgili kendisiyle nasıl iletişim kurar?

Partneri kendisine nasıl yaklaşır? (Tepki gösterir mi? Yardımcı olur mu? vb.)

Partnerinden bu döneme dair beklentileri nedir?

(Varsa) yaşadığı zorlukları aşmak için neler yapar?

• Yakın çevre ile ilişkiler

Aile ilişkilerinde değişiklikler yaşar mı? Bu değişikliklerin nedeni nedir?

Arkadaş ilişkilerinde değişiklikler yaşar mı?

Kadın arkadaşlarıyla ilişkileri nasıldır?

-Kadın arkadaşlarıyla bu konuyu konuşuyor mu? Nasıl bir paylaşımda bulunuyorlar?

Ek E: Son Mülakat Formu (Devam)

-Kadın arkadaşlarının adet ve öncesi döneme ilişkin düşünceleri nelerdir?

-Kadınların aynı anda regl olması hakkında ne düşünür?

Yakın çevresi nasıl yaklaşır? (Ailesinin yaklaşımı nasıldır? Regl misin, olacak mısın sorusuyla karşılaşır mı?)

(Varsa) zorlukları aşmak için neler yapıyor?

Ailesi, arkadaşları veya partneri PMS hakkında ne kadar bilgilidir? Onlarla PMS hakkında nasıl iletişim kuruyor veya nasıl destek alıyor?

PMS ile ilgili toplumsal algılar veya önyargılarla karşılaşır mı? (Örneğin, kadınların duygusal olarak istikrarsız olduğuna dair yaygın bir inanç.)

5. Yardım ve Başa Çıkma Yöntemleri

Belirtilerle nasıl başa çıkmaya çalışıyor? Hangi yöntemler ona yardımcı oluyor?

İş yerinden/okuldan menstruasyon ve öncesi dönemde izin beklentisi olur mu?

Ev işleri için yardım ya da kolaylaştırma ister mi?

Premenstrüel dönemde fiziksel aktivite veya egzersiz yapmayı tercih ediyor mu? Bu ona nasıl yardımcı oluyor?

PMS belirtileriyle başa çıkmak için rahatlama veya stres azaltma tekniklerini kullanıyor mu? (Örneğin, meditasyon, yoga, derin nefes almak, bitkisel destekler)

PMS konusunda profesyonel yardım aramayı düşünmüş mü? Bu konuda nasıl bir deneyimi olmuş (veya olabilir)?

PMS belirtilerini hafifletmek için hormon ilacı kullanmayı düşünmüş mü? Hormon ilaçlarının kullanımı hakkında ne düşünüyor? Psikiyatrik ilaçları kullanmayı düşünmüş mü? Psikiyatrik ilaçların kullanımı hakkında ne düşünüyor?

Ona bir fırsat verseler, adet dönemi ve öncesi için nasıl bir dünyası olmasını hayal ederdi?

Ek E: Son Mülakat Formu (Devam)

6. Tıbbi İnşa ve Farkındalık

Premenstrüel sendrom hakkında ne kadar bilgi sahibi? Bu bilgiyi nereden edinmiş?

(Doktor, internet, arkadaşlar, medya, kitaplar vb)

Premenstrüel sendromu nasıl tanımlardı?

Premenstrüel dönemdeki değişikliklerin hormonlar sebebiyle olduğunu düşünüyor mu?

(Ona göre) PMS'nin toplumda bilinirliği veya farkındalığı nasıldır? PMS hakkında toplum ne kadar bilgi sahibidir?

Medyanın PMS hakkındaki inşası hakkında ne düşünüyor? Medya, PMS'yi nasıl temsil ediyor ve bu temsil onun deneyimlerini nasıl etkiliyor?

PMS hakkında doktorlar veya sağlık profesyonelleri tarafından aldığı tavsiyeler veya teşhisler varsa bunlar hakkında konuşabilir mi? Bu tavsiyeler veya teşhisler nasıl bir etki yarattı? Bu bilgileri paylaştığı kadınlar var mıdır? (Anne ve arkadaşlar)

7. Menstruasyon Hakkında Tabular

Onun ilk gençliğinde ailesinin tavrı nasıldı? Babaya söylendi mi? Erkek kardeşe söylendi mi?

Menstruasyon ve PMS deneyimlerini kimlerle ve nasıl paylaşır (anne, arkadaş, erkek arkadaş, iş arkadaşı...)

Menstruasyon şimdi ya da geçmişte kendisi için utanç vesilesi oldu mu? (Bedeniyle ilgili, cinsellikle ilgili utançlar; durumunu bildirebildiği ve bildiremediği kişiler, gerekçeleri)

Utanç varsa, sebebini neye bağlıyor? (Anne mi öğretti, arkadaşlar mı)

Adetle ilgili bildiği halk inanışları nelerdir? Bunlar hakkında ne düşünüyor?

Menstruasyon döneminde cinsel ilişkiye girmek konusunda ne düşünüyor?

Hangi hijyen ürünlerini kullanır? (Tampon, ped, adet kabı)

Ekleme istediği herhangi bir şey var mı?

Ek F: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1-Katılımcının Yaşı:

2-Katılımcının medeni durumu:

☐ Evli ☐ Bekar ☐ Boşanmış ☐ Dul

3- Katılımcının Eğitim Durumu: ☐ Okur-yazar değil ☐ Okur-yazar

☐ İlköğretim mezunu ☐ Mezun değil, sınıfta terk etti.

☐ Lise mezunu ☐ Mezun değil sınıfta terk etti.

☐ Ön lisans mezunu ☐ Mezun değil sınıfta terk etti.

☐ Lisans mezunu ☐ Mezun değil sınıfta terk etti.

☐ Yüksek lisans/doktora

4- Katılımcının Mesleği:

5-Katılımcının İşi:

6-Katılımcının partnerinin;

Yaşı:

Eğitim durumu: ☐ Okur-yazar değil ☐ Okur-yazar

☐ İlköğretim mezunu ☐ Mezun değil, sınıfta terk etti.

☐ Lise mezunu ☐ Mezun değil sınıfta terk etti.

☐ Ön lisans mezunu ☐ Mezun değil sınıfta terk etti.

☐ Lisans mezunu ☐ Mezun değil sınıfta terk etti.

Mesleği:

İşi:

Ek G: Kod Listesi

Ana Temalar	Alt Temalar	Kodlar		
ADET DENEYİMİ				
	Döngüsü			
		Düzen		
		Yoğunluk		
		Kaç gün		
		Sancılı		
		Döngünün takibi		
	Adete Dair düşünceleri			
		Adet olumlu tarafları		
			vücudumun bir parçası	
			düzenli olmak	
			kirli kanın atılması	
			tatil ilan edebiliyorum	
			anne olabilirim	
			katlanılabilir	
		Hayat kalitemi etkiliyor		
		Ya çocuğum olmazsa?		
		Keşke regl olmasam		
		Keşke kadın olmasam		
		Mens beden algı		
			kirli his	
			çirkin his	
			koku	
	İlk Adet Deneyim			
		Neler yaşadı ve nasıl karşıladı		
			bilgisizlik ve hazırsızlık	
			kötü hissetme	
			zamanlamaya dair kaygılar	
			ya görürlerse?	
			merakla bekleyiş	
			genç kız oluyorsun	
			ergenlik beden değişimi	
			kutlama	
			Şaşkınlık	
		Deneyimi paylaşmak		

Ek G: Kod Listesi (Devam)

			anne ile paylaşım	
				annemle paylaştım
				annem keşke anlatsaydı
				annenin ped kullanımını anlatması
				açıklama yapmadı
				normal bir şey olduğunu açıkladı
				artık genç kız oluyorsun dedi
			arkadaşlarla konuşma	
			kız kardeş ile paylaşım	
		Bilgilendirilme		
			aile kaynaklı bilgilendirme	
			hekim tarafından bilgilendirilme	
			okulda eğitim	
			okuldaki eğitimde oğlanlar	
			cinsel eğitim bilgi	
	Kız Kardeşinin Adet Deneyimi			
	Annesinin Adet Deneyimi			
	Mens Bitişi			
	Erkekler Adet Olsaydı			
		yönetemezlerdi		
		biz kadınlar daha güçlüyüz		
		normal ve görünür olurdu		
		kadınları daha iyi anlardı		
ADET ÖNCESİ DENEYİM				
	Premens Fiziksel			
		ağrı		
			karın-kasık ağrısı	
			bel ağrısı	
			baş ağrısı	
			vücut uyuşması	

Ek G: Kod Listesi (Devam)

			sırt ağrısı	
		meme hassasiyeti ve ağrısı		
		ciltteki değişiklik		
		iştahdaki değişiklik		
		saçtaki değişiklik		
		şişkinlik		
		bağırsak-mide problemleri		
		yorgunluk- uyku isteği		
		üşümek		
		sıcak basması ve terleme		
		tansiyon düşmesi		
	Premens Duygusal			
		öfke		
		gerginlik		
		sinirli olmak		
		tahammülsüz hissetme		
		ben, ben değilim..		
		tepkilerim farklı oluyor		
		gecikmeyle- düzenle ilgili kaygı		
		yalnız kalma isteği		
		depresif- mutsuz hissetme		
		kaygılı hissetme		
		konsantre olamama		
		duygusal olmak- alınganlık		
	En Rahatsız Edici PMS Belirtisi			
	PMS Ciddiyet ve Şiddet			
		her dönem aynı mı?		
		neden farklılık?		
	Değişikliklerle İlgili Hisler			
		pişmanlık		
		regl bir mazeret		
		yönetebilmek, kontrol edebilmek		
		kontrol edemiyorum		
		yaşadıklarım pms'miş		

Ek G: Kod Listesi (Devam)

SOSYAL ETKİLEŞ VE İLİŞ				
	İşte Yaşanan Zorluklar			
		performans zorlukları		
		iştekilerin fark etmesi		
		iş ortamında tepkileri bastırmak		
		iş arkadaşlarına sinirlenme		
	Partnertle İlişki			
		ilişkide yaşanan zorluklar		
		partnerin yaklaşımı		
			olumlu Tepkileri	
			olumsuz tepkileri	
			partnerin soruları	
		partnerden beklentiler		
		çatışmaları nasıl aşıyor?		
	Yakın Çevre İlişkiler			
		aile ilişkilerinde değişiklik		
		arkadaş ilişkilerinde değişiklik		
		kadın arkadaşlarla paylaşım		
			konuşulmuyor- sınırlı konuşuluyor	
			kadın arkadaşın adet düşünce	
				sancılar
				yoğun kanamalar
				düzensizlik
				ağrısız yaşıyorlar
			kadın arkadaş pms	
			regl- kadın dayanışması	
		yakın çevre yaklaşımı		
			yakın çevrenin PMS bilgisi	
			anne yaklaşım	
			baba yaklaşım	
	PMS Önyargı			

Ek G: Kod Listesi (Devam)

YARDIM VE BAŞA ÇIKMA				
	Belirtilerle Başa Çıkma			
		sosyal geri çekilme		
		bedeni gevşetme ve rahatlatma		
		pms egzersiz		
		sıcak tatbiki		
		magnezyum		
		tatlı yemek		
		duş almak		
		ağrı kesici		
			iğne	
			kullanmıyorum	
			baş edemezsem kullanıyorum	
			kullanıyorum...	
			azaltıyor/kesiyor/düzenim bozuluyor	
			daha çok geliyor	
	İşyeri İzin Beklentisi			
	Tıbbi-Profesyonel Yardım			
		polikistik over		
		psikolojik destek		
		ağrılarım için acile gittim		
		kadın doğum uzmanı		
		doğum kontrol hapi		
		pms hormon ilacı		
		pms psikiyatrik ilaç		
	Hayali Dünya			
		ağrısız,kolay geçen bir regl olsun		
		adetin görünür olması		
		duygusal destek ve ilgi beklentisi		
		destek ve bilgilendirme		
		tatil		
		konfor		
TIBBİ İNŞA VE FARKINDALIK				
	Bu Doğal Bir Süreç			

Ek G: Kod Listesi (Devam)

	Hormonlar			
	PMS Nedir?			
	Bilgi Nereden?			
		derslerden		
		internet		
		kitaplar		
		medya		
		arkadaşlar		
		doktor		
	PMS ile ilgili ne biliniyor?			
	Medyada PMS ve Adet			
		reklamlardaki kadınlar		
		medyadaki pms önyargıları		
		regl sancısı videosu		
		pms ve adetle ilgili bilgilendirici içerikler		
		kirlilikle ilgili paylaşımlar		
	Doktorların Teşhisleri ve Tavsiyeleri			
AEDET TABUSU				
	Gizlilik ve Saklama Pratikleri			
		kanın bulaşması		
		kanın bulaşmasını engellemek		
		pedi gizlemek		
		kıyafet değişiklikleri		
		erkeklerden gizlemek		
		"karnı(m) ağrıyor"		
		arkama baksana geçti mi?		
		ayıp bir şeymiş gibi		
		kimse konuşmuyor-bilmiyor		
	Adet Halk İnanış Düşün			

Ek G: Kod Listesi (Devam)

		batıl inançlar		
		dini düşüncü		
			dini tabular	
			tatilde- muaf olmak	
			oruç döneminde adet	
		evlenince- doğurunca ağrı geçer		
		mit gibi değil, sağlık açısından		
		kirlilik		
		hastalık		
		adet cinsel ilişki		
		tampon vs ped		
		neden tabu ?		
	Adet Artık Konuşuluyor			
	İlk Gençlik			
		aile tavrı		
		baba söylendi mi?		
		erkek kardeş söylendi mi?		
	Mens Utanç			
		kimlerle paylaşır		
			erkek kardeş	
			partner	
			yönetici	
				erkek yönetici
				yönetici nasıl paylaşır
			anne	
			baba	
			arkadaş	
			erkek iş arkadaşı	
			erkek Arkadaş	
		beden utanç		
		cinsel utanç		
		söyleyemediği kişiler ve gerekçesi		
		utanç sebebi		
			cinsel organ	
			anne mi öğretti	
			arkadaşlar mı öğretti	

Ek H: “Başarılı” Geçen Bir Görüşmeye Dair Araştırmacının Notları

Cherry takma isimli katılımcıyla olan görüşmem bir saat on dakika sürdü. Görüşme soru-cevap formatından uzak, doğal bir akış içerisinde ilerledi ve katılımcının deneyimlerini sansürsüz bir şekilde paylaşması mümkün oldu. Görüşme sonrasında katılımcının geri bildirimi alındığında kendisi de görüşmenin sohbet havasında geçtiğini, neredeyse soru sorulduğunu fark etmediğini dile getirdi.

Görüşmenin başarılı geçmesinde görüşmeci olarak benim görüşmeye nasıl hazırlandığının önemli bir etkisi oldu. Görüşmeye zihinsel olarak dinlenmiş ve odaklanmış bir şekilde katılmam, tüm dikkatimle katılımcıya yönelmemi sağladı. Görüşme sırasında “Nasıl?”, “Biraz daha detaylandırır mısınız?” gibi sorular yöneltmem hem katılımcının deneyimlerini derinlemesine almamı sağlayarak görüşmenin akışını olumlu bir yönde etkiledi hem de soruların detaylı bir şekilde yanıtlanmasına imkan tanıdı. Soruların doğal bir şekilde konuşmaların akışına dahil edilmesi, katılımcının kendisini rahat hissetmesine ve deneyimlerini detaylı bir biçimde anlatmasına yardımcı oldu.

Katılımcıyla benzer bir sosyokültürel bağlamdan geliyor oluşumuz ve onun deneyimlerini aktarma biçimi görüşme sırasında hızlı bir yakınlık kurmamıza neden oldu. Ayrıca katılımcı konuyla ilgili deneyimlerini açık bir şekilde paylaştı. Adet dönemlerinin kendisi için genellikle hafif geçtiğini ancak premenstrüel dönemde fiziksel değişimleri daha yoğun yaşadığını ifade etti. Bu dönemde tahammül seviyesinin düştüğünü ve daha gergin hissettiğini belirtirken, eşinin bu süreçte ona ılımlı yaklaşmasının kendisi için ne kadar önemli olduğunu aktardı.

Ek H: “Başarılı Geçen Bir Görüşmeye Dair Araştırmacının Notları (Devam)

İlk adet deneyimi erken yaşta gerçekleştiği ve bu konuda hiçbir bilgisi olmadığı için kanamadan korktuğunu, bir süre annesinden gizlediğini anlattı. İlk adet kanaması başlamadan önce şiddetli karın ağrıları yaşadığını ve ailesinin bu nedenle onu sürekli doktora götürdüğünü dile getirdi. Annesinin adet olduğunu fark ettikten sonra kendisine açıklamada bulunduğunu, iç çamaşırına nasıl ped konulacağını gösterdiğini ifade etti. Katılımcı, annesinden duyduğu üzere, kadınların adet döneminde hem duygusal hem de fiziksel acılara katlandıkları için erkeklere göre daha güçlü olduğunu düşündüğünü de dile getirdi. “Kirli kanın vücuttan atılmasının önemli olduğunu” belirterek adet olmayı olumlu bir deneyim olarak gördüğünü ifade etti.

Katılımcı, annesi aracılığıyla öğrendiği bazı halk inanışlarını da paylaştı. Örneğin adetliken turşu kavanozlarını açmaktan kaçındığını ve bir gün açtığında gerçekten de turşunun bozulduğunu belirtti. Görüşme esnasında bu noktada şaşırdığımı fark ettim, çünkü katılımcının kendisini oldukça modern bir kadın olarak tanımlıyor ve adetle ilgili tabulara şiddetle karşı çıkıyor olmasına rağmen, belirli batıl inançları benimsediğini söylemesi benim için beklenmedik bir durum oldu.. Görüşme esnasında bu şaşkınlığımı katılımcıya yansıtmamak için çabaladım, yargıladığımı hissettirecek herhangi bir tepki vermemeye dikkat ettim.

Genel olarak Cherry ile yaptığım bu görüşme, nitel araştırmalarda derinleşmenin ancak katılımcıya zaman, alan ve güven verildiğinde mümkün olduğunu bir kez daha gösterdi. Görüşmenin doğal bir sohbet havasında ilerlemesi, benim hazır ve odaklanmış olmam, sosyokültürel ortaklıklarımız ve katılımcının deneyimlerini açık

Ek H: “Başarılı Geçen Bir Görüşmeye Dair Araştırmacının Notları (Devam)

bir şekilde aktarabilmesi, görüşmenin “başarılı” bir şekilde geçmesini sağladı. Aynı zamanda görüşme sırasında kendi şaşkınlıklarımı, önyargılarımı ve duygusal tepkilerimi fark etmem; bunları sürece yansıtmamaya çalışmam da araştırmacı olarak konumlanışım üzerine düşünmeme yardımcı oldu.



Ek I: “Başarısız” Geçen Bir Görüşmeye Dair Araştırmacının Notları

2 Ekim 2024 tarihinde gerçekleştirdiğim görüşme, nitel araştırma sürecinde karşılaşılacak zorlukları ve araştırmacı olarak kendi tepkilerimin süreci nasıl etkileyebileceğini anlamam açısından önemli bir deneyim oldu. Bu görüşmeye günün sonunda oldukça yorgun ve zihinsel olarak dağınık bir halde girdiğimi görüşmeden sonra daha net fark ettim. Katılımcıyla daha önce randevulaştığımız ve bana özel olarak zaman ayırdığı için görüşmeyi ertelemeyi uygun bulmadım ancak bu kararın görüşme akışını yönetme kapasitem üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu sonradan fark ettim.

Görüşme başladığında katılımcının adete ilişkin belirgin bir çekingen tutum sergilediğini fark ettim. Kendisinin büyüdüğü çevrede adet konuşulması uygun görülmeyen bir konu olduğu için bu konu hakkında konuşmanın zor olduğunu ve alışık olmadığını kendisi de dile getirdi. İlk adet deneyimini ailesiyle paylaşmadığını ve annesinin sonradan fark etmiş olabileceğini aktardığı gibi kadın arkadaşlarıyla da bunu konuşmadığını belirtti. Yaşadığı çevrenin ve kültürün bu durumda etkisi olabileceğini söyleyen katılımcı; sorulara kısa, yüzeysel ve çoğu zaman açıklayıcı olmayan yanıtlar verdi ve çoğunu gülererek geçiştirdi.

Fiziksel belirtiler açısından katılımcı, adet döneminde genellikle belirgin bir ağrı yaşamadığını ancak ikinci gününde sırt ağrısı hissettiğini belirtti. Öğretmen olduğu için uzun süre ayakta kalmasının zaman zaman süreci daha zor hale getirdiğini dile getirdi. Premenstrüel dönemde ara sıra sinirlilik hissedebildiğini ancak genel olarak da öfkeli bir yapıya sahip olduğunu düşündüğünü açıkladı.

Ek I: “Başarısız” Geçen Bir Görüşmeye Dair Araştırmacının Notları (Devam)

Görüşme sırasında katılımcının sorulara verdiği kısa yanıtlar, konuya dair rahatsızlık duyduğunu gösteren gülüşleri ve genel çekingen tavrı, benim de görüşme sürecine dair hayal kırıklığı yaşamama neden oldu. Önceki görüşmelerde daha açık paylaşımlar elde ettiğim için bu görüşmenin kısıtlı ilerlemesi beni beklenmedik bir şekilde rahatsız etti. Bir araştırmacı olarak görüşme sırasında görüşmenin ilerleyememesi karşısında içsel bir öfke hissettiğimi ve hatta görüşmeyi erken bitirme isteği duyduğumu fark ettim. Sıklıkla katılımcının bu kadar rahatsız olduğu (ya da benim bu şekilde hissettiğim) bir konuda görüşmeyi neden kabul etmiş olabileceğini düşündüm. Belki de fiziksel yorgunluğumun ve zihinsel dağınıklığımın da etkisiyle görüşmeyi sağlıklı bir şekilde sürdüremediğimi fark ettiğim noktada, katılımcıya zarar vermemek ve onun üzerinde baskı oluşturmamak adına görüşmeyi yaklaşık 20 dakika sürdürdükten sonra sonlandırma kararı aldım. Rahatsızlığımı katılımcıya hissettirmemeye özen gösterdim, görüşmeyi aniden kesmenin yaratacağı tuhaflığı engellemek için anket sorusu sorar gibi davranarak birkaç konunun üzerinde durduktan sonra görüşmeyi doğal bir akış içinde bitirdim.

Görüşme sırasında ortak bir zemin ve güven ortamı oluşturarak katılımcının daha fazla konuşabilmesini sağlamak adına gerçekte yaşanmamış bazı deneyimler de paylaştım. Örneğin benim de ilk adet deneyimimi anneme söylemediğimi ve arkadaşarımla bu konuyu konuşmadığımı ifade ettim. O an, katılımcının daha fazla açılmasını sağlamayı amaçladığımı düşünsem de geriye dönüp baktığımda bunun da görüşmeden uzaklaşmama neden olabilecek sebepler arasında yer alabildiğini fark ediyorum.

Ek H: “Başarılı Geçen Bir Görüşmeye Dair Araştırmacının Notları (Devam)

Nitel araştırmalarda araştırmacının kendi tepkilerini değerlendirmesi ve öznelliğinin sürece etkisini sorgulaması gereklidir. Katılımcıya yönelik hayal kırıklığım, araştırma sorularıma istediğim yanıtları alamamaktan mı yoksa karşımdaki kişinin bu konuyu konuşmayla ilgili isteksizliğinden mi kaynaklanıyordu? Diğer bir seçenek, araştırmacı olarak görüşmeye hazırlıksız girmem de olabilirdi. Nitekim görüşme sonrasında danışmanımla uzun uzun bu durumu değerlendirdik ve görüşmenin ses kaydını birlikte dinledik. Benim sinir bozucu olarak algıladığım gülüşlerin hiçbirisi danışmanım tarafından o şekilde yorumlanmadı.

Nitel araştırmaların doğası gereği her görüşme farklı bir dinamik taşımaktadır ve araştırmacının süreci esneklikle ele alarak her katılımcının deneyimini kendi bağlamında anlamaya çalışması gerekmektedir. Bu deneyim, özellikle kendi önyargılarımın ve beklentilerimin araştırma sürecini nasıl etkilediği üzerine düşünmeme yardımcı olmuştur.

Ek İ: Örnek Transkripsiyon

Aslında biraz kendini anlatabilirsin. Biliyorum ama yani böyle bahsetmek istediğin şeyler varsa özellikle bahsedebilirsin.

Aslında belki hani ilişki deneyimleri önemli olabilir o noktada bilemedim. Yani hani partnerinin... partnerinle kurduğun bağ... işte ya da regli döneminin partnerin tarafından normal tırnak içinde karşılanıp karşılanmadığı ya da hani böyle bir hastalıkmış gibi... çünkü bazen olabiliyor yani Mehmet'le ilk tanıştığım dönemde de o tıbbın getirdiği bir şey...Hastalık kavramı vardı ve ben onu aslında değiştirmeye çalıştım.

Gerçekten mi?

Evet. Çünkü onlara bu şekilde kodlanmış gibiydi. Hani bir döngü olduğundan bahsettim bunun, hani her ay tekrarlanan bir şey olduğundan ve hani hastalık olmadığından. Ama işte belki o tıbbın biyomedikal bakışı da etkilemiş. Mesela ilk onu fark etmiştim, emm hasta mısın gibi bir soru ve buna karşı aslında tepki vermiştim. Hastalık olmadığını hani tekrarlanan bir şey olduğunu söylemiştim, şu an eee onu aştık. Şu an hastalık gibi değerlendirmiyor. Çok daha farklı yaklaşabiliyor. Hatta geçen gün, dün değil, ondan önceki gün, pazar günü yani, ee bir animasyon çizgi filmi izledik. Ve biraz böyle cinsellikle, ergenlik dönemiyle ilgili bir bölümü vardı. **Herkes kanar aslında bölümün** adı da. Orada bir genç kızın regl olma deneyimi mesela paylaşılıyordu. İşte eee oradaki çocuklardan biri alıyor musun regli kanının kokusunu gibi saçma bir şey söyledi ironi ile ilgili. Mehmet da çok saçma ya falan diye tepki verdi mesela. Öyle şey mi olur diye. Daha şu an farklı yaklaşıyor o bu konuya. Belki de hani o önemli olabilir diye düşündüm. Benim partnerimle kurduğum ilişkide ilk etapta bu vardı. Ve biz onu dönüştürdük aslında. Her erkekte olduğu gibi bence emmm Mehmet'te de aslında regli dönemi nasılsın sorusu da vardı. Hani erkekler tabu haline getirdiklerinden. Mehmet da mesela regli döneminde çok öfkeli misin gibi sorular yöneltmişti bana.

İlk tanıştığınız dönemlerde mi?

Tabii ilk tanıştığımız dönemlerde. Ve işte regli oldum diyelim tanıştıktan bir 4-5 ay sonra. Regl döneminde nasıl olduğumu falan sormuştu. Hani ben de yani o dönem özellikle spesifik bir şey yoksa beni sinirlendirecek, hani çok sinirli olmadığımı ve **öfkemi kontrol edebildiğimi** söylemiştim. Ki bu böyle de oluyor zaten. Hani partnerimle kurduğum ilişkiyle hiçbir ilgisi yok aslında. Ama bir ön yargı olabiliyor sanırım. Onu da aşmış durumdayız şu an. Eee ama hani partnerler arası bu tür şeyler eee konuşuluyor. Ama hani ne kadar yansıtılıyor

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

bilmiyorum. Ya da ne kadar doğru anlaşıyor kadınlar. Çok emin olamıyorum ama ben hani **iyi yönetebildiğimizi** düşünüyorum o yanlış anlamaları, o bilgi kirliliğini. Çünkü bazen hani uğraşmak istemeyip devam da edilebilir o şekilde. Bizim hani bu tür konuşmalarımız oldu mesela regliye dair. O periyodda hani beklentiler belki ya da ne bileyim işte yanlış anlaşılmalara ilişkin şeyler oldu. Bunları söyleyebilirim belki.

Erkeklerin kafasında bu şey evet var. Yani merak... artık zaten çok sık konuşulmaya başlandığı için. Partnerlerimizle de bunu konuşabiliyoruz ama şey oluyor işte gerçekten regli döneminde nasılsın? Sen çok sinirli misindir? Sen çok alıngan mısın? Gibi sorular yöneltebiliyorlar. Ya da şey olabiliyor işte emmm PMS döneminde misin? Yani böyle bir şeyle karşılaştın mı?

Evet. Evet, öfkeli olduğunda regli misin? Falan yani. Ama hani bunları yaşamadım ben Mehmet'le. Sadece hani o önyargı... tamam ilk etapta o bana sordu zaten hani. Onun üzerine ben hani böyle olmadığını ve hani zamanla zaten deneyimleyeceğimizi söyledim mesela birlikte. O şekilde aştık. Hani çok sinirlendiğimde ya da öfkeli olduğumda regli misin gibi bir soruyla karşılaşmadım. Daha çok onun sorusu regli döneminde hani nasıl biri oluyorsun? Hormonal düzeyler değiştiği için hani çok fazla duygusal mı oluyorsun hani öfkeli mi oluyorsun gibi biraz daha açık iletişimdi. O yüzden onları aştık.

O ne düşünüyor bu konuda yani fizyolojik tarafı konusunda...hiç bunu konuştunuz mu?

Yani çok derinleşmedik ama hani eee biraz daha kadınların duygusallaşabileceğini, öfkelenebileceğini. Biraz aslında bu şekilde yani çok derinleşmedik ama daha çok hani duygusal eğilimi olabileceğini söylüyor kadınların. Ya da düşünüyor.

Senin nasıl oluyor peki? Hem adet süreci nasıl oluyor hem öncesi nasıl oluyor genel olarak?

Yani öncesi aslında öncesini mesela Mehmet'le de konuştuk yine geçen gün bu çizgi filmi izlerken. Zaten üzerine biraz daha konuşmuş olduk. Eee benim mesela ilk regli deneyimim tuhaftı ve korkmuştum. Çünkü okula emmm gidecektim işte evdeydim. Evdeyken regli olmuşum. Hazırlanacaktım, lavaboya girdim. İşte iç çamaşırmı bir şey gördüm böyle, bir emmm farklı bir renk gördüm ve şaşırdım. **Ve açıkçası hani altıma bir şey mi kaçırdım ben acaba diye böyle bir tedirgin oldum.** Ya hani nasıl böyle bir şey olabilir? Hiç hissetmedim ben bunu diye. Öyle bir tedirgin oldum ve direkt anneme koştum. Annem de hani aslında bunun adet görmek olduğunu falan anlattı ama hani çok uzun uzadıya bir konuşma değildi. Çünkü hani zaten okula gidecektim. Ped getirdi bana. Artık hani ped kullanmam gerektiğini

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

belli dönemlerde söyledi. Eee o gün işte direkt eee eşyalarım falan değiştirdim. Okula gittim işte ilk pedi kullanarak ama hani biraz ağrımın olduğunu hatırlıyorum. **Bir de çok korkmuştum çünkü ne olduğunu anlayamamıştım.** Hani regl öncesi bir bilgilendirme falan olmamıştı kimse tarafından.

Kaç yaşındaydın?

7. sınıfın sonundaydım muhtemelen. Hani 8. sınıfa doğru gibi galiba öyle hatırlıyorum.

Aslında seminer dersi gibi bir şeyle geliyorlardı. Size gelmişler miydi?

Geldiler ama zannediyorum ki benim reglimden sonra idi o ders. Ben regli olmuşum ama ben regli olduktan bir 4-5 ay sonra falan gelmişlerdi diye hatırlıyorum.

Hiç bilmeden karşıladın.

Tabii tabii evet hiç bilmeden karşılamıştım. Çünkü şeyi hatırlıyorum, derse geldiklerinde epey detaylıca aktarmışlardı bize, bir de ped vermişlerdi her öğrenciye. Ben de o pedi kalem kutuma koymuştum. Ve sınıftaki erkeklerden bazıları benim kalem kutumu karıştırıp, pedi alıp, elinde sallayıp dalga geçmişlerdi mesela.

Bu çok ilginç. Aynısını biz de yaşadık. Yani kız çocuklarını bir yere topladılar bizde de, daha sonra petler dağıtıldı. Erkekler o pedleri buldular ve ellerinde salladılar.

Salladılar evet. Çünkü muhtemelen hani oradaki gizemi merak ediyorlar. Ne oluyor vesaire diye. Sonra kalem kutularını falan karıştırıp pedleri bayağı sallamışlardı. Ve o zaman çok böyle öfkelenmişim de erkeklere karşı. Hani niye bunu yaptılar diye. Çünkü zorbalık olduğunu düşünmüştüm bunun. **Utandım da aynı zamanda. Hani niye dalga geçiyorlar bizimle falan diye.** İlk deneyim öyleydi, yani ilk regli deneyimi. Sonra...

Şeyde mesela...annen neler anlattı hatırlıyor musun? Sonrasında neler oldu?

Şöyle... ağırlı olabileceğinden falan bahsetmişti diye hatırlıyorum. Ki gerçekten ilk bir yıl çok ağrım olmuştu. Yani bazen böyle gece uykumdan falan uyandığımı hatırlıyorum. Ağrım olmuştu. Emmm sürekli değiştirmem gerektiğinden vs. bahsetmişti. Düzenli aralıklarla. Yanımda bulunduruyordu zaten. Kontrol ediyordu o da gibi. Ayın belli günleri bunun

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

olabileceğinden bahsetmişti ama çok detaylı bir eğitim değildi yani söylenemezdi. Çok böyle genel geçer. Çok genel geçerdi bu.

Kızlarla konuşuyor muydunuz okuldakilerle? Biz mesela konuştuğumuzu hatırlıyorum. Ben oldum, sen oldun mu?

Yani evet birbirimize soru yöneltiyorduk. Sen ne zaman oldun vs. diye birbirimize soru yöneltiyorduk. Hatta birbirimizden ped de alıyorduk. Ama çok gizli saklıydı zaten bunlar. Yani böyle önlüklerin altına falan sıkıştırıp ya da işte kitabın defterin bir şekilde o tür şeylerin arasına sıkıştırıp böyle ped alışverişi oluyordu aramızda.

Bir de şey çok sık oluyordu. Yani sizde de oluyor muydu bilmiyorum ama arkama baksana, geçti mi?

Evet oluyordu. Bizde de çok oluyordu. Hatta lisede bir gün benim çok yoğun kanamım olmuş ve pantolonuma çıkmıştı ve hani izin alıp eve gitmiştim mesela o gün hatırlıyorum. O da bir şey oluyor böyle çok geriliyorsun, utanıyorsun. **İşte pantolonuma çıkmış, ay rezil oldum gibi hani böyle utanç verici bir şeymiş gibi aslında yaklaşıyor. Ama hani normal bir şey yani olabilir, çıkabilir, kanama yoğun olabilir ama işte o an insan onu düşünmüyor.** Çünkü yine zorbalanabileceğin bir ortamdasın, bunu da biliyorsun.

Ama sanki o sonrasında kalıyor gibi. Yani o zamanlar çok çekiniyorduk ve benim de mesela geçmişti bir kere, çok utanmıştım. İşte bir yakın kız arkadaşımınla birlikte okuldan izin alıp biz de eve gitmiştik. Emm sonrasında sanki mesela şu an zorbalanmayacağım bir ortamda dahi hani geçmesinden bazen rahatsız olabiliyorum. Sende böyle bir durum oluyor mu hala daha devam ediyor mu? Bazı şeyleri içselleştiriyoruz çünkü. Ve onlar bizimle devam ediyor gibi sanki hayat boyu. Sende nasıl oluyor?

Yani şöyle, tabii ki eskisi kadar aşırı yoğun bir kanama olmuyor ama mesela birkaç ay önce sanırım iç çamaşırlarımı okuldayken tam da isteyken eee geçmiş hafif ve ben bunu hissettim. Hemen gittim. İşte ıslak mendille falan temizledim. Pedi değiştirdim ve o gün devam ettim mesela. Hani o benim tüm günümü mahvetmedi ya da izin alıp gitmek zorundayım gibi diye düşünmedim. Eee hani temizleyebileceğim bir şeylerle temizledim. Pedimi değiştirip o şekilde devam ettim mesela o gün. Yani biraz daha emmm **yönetmeye başladım** diyeyim ya da hani utanç verici bir şey olarak görmemek gibi. Bu şekilde hani tabii ki de orada hijyen kurallarına dikkat edip... emmm zaten mesela şey oluyor hani günde 6-7 tane ped değiştiriyorum ben

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

çünkü hani bilmiyorum niye ama eee gördüğüm anda... tabii ki zaten belli bir süre kalmaması gerekiyor hani bir pedin değiştirmen gerekiyor 3-4 saat aralıklarla maksimum... ama ben hani kan gördüğümde yine de değiştirme ihtiyacı da hissediyorum. Hani miktar olarak az olabiliyor mesela gördüğüm kan ama yine de değiştirme ihtiyacı duyuyorum hani. Bu temizlik olarak da düşünülebilir, hani hijyen açısından riskli gördüğüm için de olabilir. Ya da ben böyle düşünüyorum ama arka planda hani tırnak içinde eee kirli görünen bir şey de olabilir. Hani bilemiyorum. Yani ben böyle meşrulaştırıyorum. Hani daha hijyenik, daha işte temiz oluyor falan diye ama bilmiyorum. Hani tahammülsüz değilim tabii ki. Ama böyle geçiyor yani genelde o dönem.

Anladım. Tampon kullanmayı hiç denedin mi? O konuda ne düşünüyorsun?

Denedim ama o çok rahatsız ediciydi benim için. Yani emmm böyle içimde beni sürekli dürten bir şey varmış gibi ve işte denize girmem gerekiyordu. Denize girmem gerektiği için hani tampon dışında hani menstrual cup da kullanmadım daha önce ve denemek de istemedim. Emm tampon kullanmak durumundaydım ama yani denize bile rahat giremedim. Sürekli bir işte çıkacak mı ne olacak korkusu ve aynı zamanda onun verdiği his çok kötüydü ve mesela bir daha asla takmak istemem aslında. Çok rahatsız ediciydi çünkü benim için. Doğru düzgün böyle yüzemeyip bir an önce eve gidip onu çıkartmak istedim yani. Bir an önce kurtulmak istedim çünkü çok rahatsız etti beni. Çok gerdi.

Gerçekten mi? Yani hangi marka kullandın?

Yani şeyden almıştım. Watsons gibi bir yerden almıştım. O ile başlayan bir marka adını da unuttum ondan kullandım ama çok rahatsız etti beni.

Ben bu arada 4-5 ay önce kullandım o da şey şu an çok araştırıyorum, şey düşüncesi var bana da mesela annem ilk gösterdiğimde pedi getirdi falan. Hani tamponda belirli bir bakirelik şey, olduğu için önerilmiyor ve kullanılmıyor ya. Rahat olduğunu söylüyorlar. Bir deneyim falan dedim. O ile başlayan almıştım hatırlamıyorum şimdi. O beni rahatsız etti. Ve benim kanamam çok az geliyor. Muhtemelen o yüzden de rahatsız ediyor. Çünkü o kan tutuyor aslında onu içerisinde. Sonra böyle Kotex'in mini aplikatörlü olanları falan var. Dedim ki ben bunu deneyeceğim, bakacağım. Ama şeyde, isteyken hiç denemedim bu arada. Hep evdeyken deniyorum. Beni de rahatsız etti. Yani içinde olduğunu hissediyorum ben. Evet. Hissetmiyorsun diyorlar.

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

Evet. Yok ben hissediyorum.

Ama hissediyorum. Bu arada pede göre biraz daha iyi olabilir. Çünkü belirli bir hıştırtısı olmuyor. Şeyi olmuyor ve hani içinde daha rahat oluyorsun. Ama ben de hissettim ve rahatsız etti beni. Mesela ped takarım okula giderken de mutlaka. Tamponu kullanamıyorum.

Ya ben de mesela verdiği his nedeniyle hani çok rahatsız ettiği için hani içimde çok fazla hissettiğim için onu kullanmak istemiyorum ama mesela şey de var orada da belli enfeksiyon riskleri falan olabiliyor.

Tamponda mı?

Evet, çünkü uzun süre unutursan mesela değiştirmeyi 7-8 saat belki daha fazla kaldı oradaki kan aslında enfeksiyona kadar gidebilir yani. O yüzden o da biraz riskli. Ama en çok da verdiği histen dolayı.

Evet. Yani şey. O şey yani verdiği his tuhaf oluyor. Galiba alışık olmadığımız için bilmiyorum.

Evet. O da olabilir.

Nerede menstrual cup kullanmak? O daha büyük bir şey. Tampon küçük bir şey yani. Ki ben onun işte minik boylarını da aldım. O bile beni içimde bir şey var hissiyatıyla rahatsız etmişti.

Tabii yani küçük boyu da olsa yine de emmm böyle farklı bir yapısı var. Ve hani ped gibi de değil. Ped de şey olarak kullanıyorum bu arada hani bambu olanlardan falan kullanıyorum. Üst düzeyi naylonumsu bir yapı da değil. Onlar mesela çok rahat yani çok rahat hissediyorum onlarlayken. Yaz aylarında falan evet çok zor oluyor. Hatta böyle of ya yaz aylarında keşke regl olmasak falan diyorum. Çünkü gerçekten çok bunaltıcı olabiliyor. Ama bambulu olanları denedikten sonra daha rahat hissediyorum. Daha yumuşak oluyor. Hem hani o hıştırtısı falan da olmuyor.

Anladım anladım. Genel kanaman nasıl oluyor? Yoğun oluyor mu?

İlk iki gün daha yoğun. Üçüncü günde baya azalıyor aslında. Üçüncü ve dördüncü günde çok daha azalıyor. Yarı yarıya iniyor gibi ama ilk iki günüm yoğun oluyor.

Kaç gün sürüyor genel olarak?

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

Totalde beşinci günde aşağı yukarı bitmiş oluyor ya da beşinci günde belki böyle birkaç damla regl sonu gibi gelebiliyor ama çok yani...beşinci günde bitmiş oluyor aslında.

Nasıl geliyor peki? Düzenli mi geliyor, onu nasıl takip ediyorsun?

Aslında düzenli...Şöyle...24-25 gün bazen 28 gün arası. Hani tam 30 gün ve üzeri değil ama 4 hafta arayla aslında döngüm başlıyor ve şeylerle takip ediyorum. Uygulamalar var. Oraya son reglimi giriyorum. İşte telefonumun kendi uygulaması var. İşte bir sonraki regliniz 4 gün sonra başlayacak vs. diye aslında uyarı veriyor bana. Ama çoğu zaman ben de anlıyorum aslında. Yani işte o memelerdeki dolgunluk vs. Hani böyle bir alarm gibi hissettiriyor kendini.

Evet. Ben geliyorum diyor yani.

Anlıyorum ama yine de o şey takvimle aşağı yukarı eş zamanlı olarak zaten başlıyor. O şekilde takip ediyorum.

Nasıl geçiyor peki, sancılı mı genel olarak?

Yani aslında o çok değişken oluyor. Yani bence yediğim içtiğim şeylerle de ilgisi olabilir. İşte stres düzeyimle de ilgisi olabilir. Bazı aylar çok rahat geçiriyorum. Bazı aylar çok rahat geçiyor. Yani anlamıyorum bile. Ama bazı aylar **ilk iki gün ağrım olabiliyor ve işte inanılmaz bir ödem olabiliyor**. Şişkinliğim olabiliyor. Hani o beni rahatsız ediyor. Bazen sindirim sistemim hafif böyle bozuluyor. Tuvalet ihtiyacım artıyor vs. Yani çok değişken aslında bunlar. Her ay aynı diyemem. Yani tek düze bir şekilde gitmiyor.

Her ay aynı olmuyor. Yani fiziksel değişimler de her ay aynı olmuyor. Bazen bir ara karnın çok ağrıyor. Öncesinde başlıyor. Bazen belin ağrımaya başlıyor. Bazen şişkin oluyorsun bazen olmuyorsun.

Evet. Yani bazen başım çok ağrıyor mesela. Reglden bir gün önce falan. İnanılmaz başım ağrıyor. Bazen işte dediğim gibi belim ağrıyor. Bu değişebiliyor yani. Belki de hani çok stresli olduğum için hani başım ağrıyordur ama bel ağrısı olabiliyor. Ellerim ayaklarım çok üşüyor benim genelde. O yüzden mesela hani regli döneminde kan kaybı da olduğu için biraz daha böyle et ağırlıklı beslenmeye çalışıyorum. Hani ne kadar etkisi olur bilemiyorum. Sonuçta her ay aslında dışarı atılan bir miktar var ama... yine de o dönem böyle biraz daha... ya hani et yesem iyi olacak gibi yaklaşımım oluyor. Onun dışında işte memelerim genelde büyüyor ve

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

hafif böyle bir eee hassasiyeti oluyor. Ama çok nadir de olsa hiç hassas olmadığı hani sadece hafif böyle şiştiği zamanlar da olabiliyor. Yani değişiyor aslında.

İştah artışı falan oluyor mu? Bende çok oluyor.

Ben çikolata ve tatlıya çok saldırıyorum. Yani hani yemek.... yani işte artışı...yani çikolata tatlı üzerine yoğunlaşıyor aslında benim iştahım. Yani normal yemeği zaten hani 3 öğünse 3 öğün yiyorum, yine hani artmıyor ama her öğünden sonra böyle bir tatlı yemeği isteği falan geliyor. Hani o var bir.

Peki öncesinde.... yani mesela benim cildimde falan çok fazla sivilce çıkar. Sende öyle bir şey oluyor mu?

Çıkıyor.

Bazılarının saçları yağlanıyormuş çok fazla mesela.

Ya ben hiç onu... hiç dikkat etmedim saçımın yağlanıp yağlanmadığını o dönem. Yani öyle bir şey olsa fark ederdim muhtemelen ama sivilce çok çıkıyor. Özellikle hani yanaklarımda vs. Çok çıkıyor sivilce.

Evet, benim de öyle oluyor.

Ve hani genelde ağrılı oluyor. Böyle dokunamıyorum bile bazen. O kadar hassaslaşıyor sivilceler de. O etrafı ya da. Bazen dokunamıyorum bile. Sivilce çıkıyor kesinlikle. Bir de şeyi fark ediyorum. Tüylerim daha hızlı uzuyor. Yani regli öncesi ve regli sonrasına baktığımda regli döneminden sonra tüylerimin birden çok fazla uzadığını falan fark ediyorum. Regli öncesinde aslında bir iki gün önce tüylerimin boyutu diyelim hani başlıyor uzamaya. Fark ediyorum ben onu. Ama reglim bittikten sonra inanılmaz uzuyor. Yani bir beş gün içinde falan baya iki katına çıktığı oluyor yani o uzunluğunun. Diğer dönemlerde bakıyorum. Mesela regli hariç, o periyodum hariç diyelim 3 hafta. Orada öyle hızlı bir uzama yok mesela. Ama hani o dönem, o bir haftalık dönemde ben tüylerimin daha hızlı uzadığını fark ettim.

Rahatsız hissediyor musun peki?

Yani hissetmiyorum aslında ama bir şey de var. Hani görünür oluyorlar tabii uzadığında. Alma ihtiyacı duyuyorum. Rahatsız hissetmek bir yana... almam gerekiyor artık düşüncesi oluyor.

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

Ve regliyen de alabiliyorum yine. Bacaklarım ya da işte ne bileyim dudak üstü, çene bölgesi vs. Ama o zaman da böyle hassas oluyor. Yani o dönemde tüy almak sanki canımı daha çok yakıyor gibi hissediyorum. Diğer haftalara göre. Yani tüy alırken canı daha çok yanıyor.

Bu arada belirli hani adetle ilgili inanışlar var ya işte regliyen...yani dini inanışların yanı sıra... işte duşa girilmez, şu yapılmaz, bu yapılmaz gibi şey de duydum tüy alınmaz dendiğini de duydum ama gerçekten de ben de kendim de deneyimlediğimde tüy alırken hassaslık fark ediyorum.

Evet. Yani tamamen dini pratiklerin dışında çok almam gerektiği zaman regliyen de alıyorum ama çok tercih etmiyorum çünkü gerçekten canım daha çok yanıyormuş gibi hissediyorum. Hani zaten bir ağrı olabiliyor bazen o dönem. Hani gerçekten kasıklarımda ağrı olabiliyor vesaire. Onun yanı sıra bir de hani tüy almak gerçekten can yakıcı bir şey oluyor benim için mesela.

Anladım, anladım. Ağrıların olduğunda ne yapıyorsun? Yani nelerden yararlanıyorsun geçirmek için? Kendini rahatlatmak için ne yapıyorsun?

Yani şöyle ...aslında sıcak...sıcak su torbası daha çok yani sıcaktan kastım bir pike de olabilir. Ama daha çok sıcak su torbası falan yapıyorum mesela. Tıbbi bir tedavi çok fazla almıyorum. Emmmm mümkün mertebe ilaç kullanmıyorum zaten regli dönemimde. Gerçekten hani ağrıya böyle hiç dayanamayacak bir raddedeysen evet alıyorum. Ama hani onun dışında böyle sıcak kompresle, işte bitki çaylarıyla, idrar söktürücü özelliği olan bitki çayları, işte bu kiraz sapı olabilir, yeşil çay olabilir gibi. Bu tür şeylerle aslında geçiriyorum daha çok. Onun dışında dediğim gibi çok... ellerim ayaklarım çok üşüdüğü için benim için sıcak çok iyi geliyor. Bazen hani ılık sıcak bir duş iyi geliyor. Onun dışında çikolata çok iyi geliyor. Ya da ben iyi geldiğine inandığım için öyle bir şey var. Rahatlatıyor sanki beni, hani o kaygımı falan da. O yüzden biraz böyle yani...tıbbi olarak çok bir şey yapmıyorum açıkçası almıyorum ya da yani ilaç falan o tür şeyler çok tercih etmiyorum.

Onun belirli bir nedeni var mı ilaç almamanın nedeni?

Aslında belirli bir neden tabii ki var. Çok fazla gereksiz ilaç kullanmayı doğru bulmadığım için yani işte bir gribal enfeksiyon geçirdiğimde da öyle. Hani önce kendim bitki çaylarıyla falan ee çözmeye çalışıyorum. Ama hiç çözemiyorsam o zaman medikal tedaviye başvuruyorum. Hani bir ilaç karşıtlığı değil ama eee gerekli görmedikçe hani gerçekten çok ee

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

dayanamayacak durumdaysam ya da hakikaten bitkisel tedavinin ya da işte sıcak kompresin işe yaramadığını düşünüyorsam o zaman başvuruyorum. Yani biraz şey gereksiz ilaç kullanımından kaçınmak aslında. Sadece regliye özgü bir şey değil bu. Hani başım ağrıdığında da çok fazla ağrı kesiciye koşmam. Emm bu şekilde yani...ya da diyelim vücudumun herhangi bir yerinde ağrı var o zaman yine işte masajla, sıcak duşla, egzersizle falan o tür şeylerle geçirmeye çalışırım.

Ben direkt ilaca koştüğüm için. Ben ilaç bağımlıyım. Regl ağrısına da direkt koşuyorum. Hafif hissettirsin, ben alacağım o ilacı. Tamam yani. O yüzden merak ettim, sordum.

İşte ben sonuna kadar bekliyorum mesela. Hani ilk emmm ilk yöntemim olmuyor başvurduğum yöntem. Biraz da şeyle ilgili belki. Ananem falan da öyleydi. Çocukken ananemin yanında çok bulundum. Onlar da bizimle çok kaldılar. Ananem öyleydi. Biraz böyle şifacı bir tarafı vardı onun. Bitki çayları falan yapar. İşte mesela emm kolu ağrıdığında zeytinyağıyla masaj yapar falan. O tür şey şeyleri ondan gördüğüm için, hani ilk başvurduğum şey genelde biraz bitkisel şeyler oluyor.

Anladım anladım. Onların adet dönemlerini hatırlıyor musun annenin anneannenin birlikteken? Onlar nasıl yaşardı?

Şimdi anneanneminkini hatırlıyorum. Hatta onun anlatılarından biraz daha belki bahsetmek gerekir. Onlar tabi ki hani pedin olmadığı bir dönemde büyüdükleri için pamuk... pamuğa bez sarıp bu şekilde hani kullandıkları oluyormuş İşte beyaz atletlerin belki kesilip hani bez gibi kullanıldığı falan ve bu bezleri yıkıyorlar tabii ki sıcak sularla deterjanlarla. Bir sonraki ay yeniden kullanıyorlar. Ananem ondan bahsederdi bana hani pamuktan falan yaptıklarından. Hatta eee bir gün yine anneannemin yanıdaydım. Belki lisedeydim hatırlamıyorum çok ama yaz günüydü. Regl oldum ve ped yok, köy yerindeyiz falan. Hani markete gideceğim ama markete gidene kadar bir şeye ihtiyacım var sonuçta. Sonra...eee ananem şey yaptı hemen, pamuğa bir bez sardı ve bana verdi. İlk deneyimim o şekildeydi benim de mesela. Ped dışı bir şey. Hani. Anane dedim ne yapacağım, hani regli oldum ped yok yanımda falan. Dur tamam dedi. Hemen pamuk çıkarttı. Bir bez çıkarttı. Kesti. Sardı. Bana verdi onu. Kullan bunu dedi. Sonra marketten alırsın işte falan dedi. Onu kullandım ve hani baya böyle şey dolu dolu bir şeydi o. Baya pamuğu da kalın koymuş. Baya dolu dolu bir şeydi. Gittim hemen ped aldım sonra marketten. Geri geldim falan ama onun yaptığı da böyle bir şeymiş mesela bana verdiği gibi. Her ay düzenli olarak biz yıkıyorduk mesela bunu dedi. Sıcak sularla elimizde

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

çitiliyorduk dedi. Deterjanlarla. Tekrar tekrar kullanıyorduk. Çünkü hani yokluk vardı o dönemde ve bu tür şeyler de bilinmiyordu köy yerinde dedi. Öyle yani onu da deneyimlemiştim.

Nasıl hissettiriyor peki? Düşünsene biz incecik ped kullanıyoruz ve onu hissediyoruz. Yaz aylarında özellikle. O pamuk nasıl hissettirdi hatırlıyor musun?

Yani biraz rahatsız ediciydi tabii ki. Bebek bezi gibi bir de. Evet çok büyüktü ve hani çok kalın bir pamuk koymuştu anneannem. O yüzden benim için de rahatsız ediciydi. Hani pedler çok ince oluyor zaten. Hani öyle bir deneyimim de olmuştu köyde.

Annenin nasıldı adetleri. Onun da ağrılı mıymış, nasılmış?

Annemin ağrılı ve hatta annemin ee tansiyonu düşürüp bayılmasına kadar gidebiliyor. Yani ben yine lisedeyken herhalde annemle işte aynı evde kalıyoruz. Onun regl döneminde mesela çok ağrısı oluyordu ve ağrıdan artık tansiyonu düşüyor. Bayılıyor.

Gerçekten mi?

Aynen öyle ve gençliğinde de öyleymiş. Yani yine dedem ve anneannem bayağı öldü falan zannetmişler. Korkmuşlar. Bir gün öğlen işte lavaboya diye gidiyor. Tam içeri girecekken pat diye düşüp bayılıyor. Hani anneannem biliyor regl olduğunu annemin ama dedem bilmiyor. Çünkü hani babadan da saklanan bir şey ya. Dedem çok korkmuş. Demiş ki ne oldu bu kıza hani hiçbir şey yoktu. Birdenbire öldü mü ne oldu hani. Baya böyle telaşlanmış. Sonra anneannem biraz böyle bahsedince anlamış ne olduğunu. Hani tansiyonunun düşüp bayıldığını vs. Köydeki ebeyi çağırmışlar gibi. Tansiyon normale dönmüş. Ama öyle bir şey de olmuş ve dönem dönem bu tekrarlanmış. Ağrı çok arttıkça, çok artınca tansiyonu düşüyor direkt.

Şu an menopozda mı?

Yok değil. Şu an menopozda değil devam ediyor hani reglisi. Yani uzun zamandır belki 3-4 yıl olacak...3-4 yıldır hani öyle bir ağrı ve bayılma durumu olmadı ama bir 3-4 yıl önce kadar yine sokakta arkadaşının yanındayken bayılmış. Ben burada İstanbul'daydım. O anlatıyor bana sonra. İşte ambulans falan çağırmışlar, arkadaşı da anlamamış yine ne olduğunu. Tansiyonunu ölçmüşler, işte bakmışlar, muayene etmişler. Annem söyleyince hani regl döneminde olduğunu. İleri bir tedaviye gerek görmemişler zaten orada. Öyle bir 3-4 yıldır daha iyi şu an.

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

Çok zor ama. İsteyken falan nasıl yapıyormuş acaba? Düşünsene ağrın var ve işe gidiyorsun. Demek ki hani o ağrıya dayanamadığı için acıdan bayılıyor. Tansiyonu düşüyor.

Tabii. Tabii. Aynen öyle. Zaten şu an çalıştığı işte de sürekli ayakta. Emm idare ediyor. Tabii biraz daha zor oluyor. İdare ediyor ama hani bir an önce eve gidip oda mesela sıcak su torbasıyla vesaire o tür şeylerle idare ediyor. Ya da hani iş yerinde. O şekilde geçiyor genelde.

Zor yani. O kadar ağırlı geçmesi çok zor.

Evet. Onun biraz daha ağırlı.

Onun dışında hani öncesinde falan nasıldı? Hatırlıyor musun annene birlikte yaşarken? Bir de şey denk geliyordur sizinkiler. Genelde kadınların birbirlerine denk gelirler.

Denk geliyor. Evet. Denk geliyordu daha doğrusu. Böyle belki 3-4 gün falan oynuyordu arada ama denk geliyordu. Mesela annemin reglisi bitiyordu benimki başlıyordu. Benimki bitiyordu anneminki başlıyordu gibi. Onları hatırlıyorum. Denk geliyordu yani.

Bu çok ilginç bir şey. Ben yurttan kalırken de kızlarla hep birbirimizinki denk gelirdi. Şimdi ofistekilerle denk geliyor mesela. Bunun nedenini biliyor musun? Neyden kaynaklanıyor?

Yani aslında orada çok da... sosyal ve psikolojik teorilerle açıklayanlar vardı sanki bunları. Ama hani çok detayına girmemiştin, çok fazla araştırmamıştım. Ama bununla ilgili hani kadınların döngülerinin birbirinden etkilendiğine dair bir yazı okuduğumu hatırlıyorum. Hani biraz sosyolojik, biraz da psikolojik açıklamalar vardı bununla ilgili. Emm o biyolojik döngülerin de kadınların aslında emmm eşleşebildiğinin, o hani biyolojik saat gibi aslında o döngülerin de birbirine denk düşebileceğine ilişkin. Ama hani çok net bir bilimsel açıklamasını açıkçası bilmiyorum.

Her kadında denk geliyor bu. Her kadın da bunu söylüyor. Senin kadın arkadaşların nasıl olurlar? Onların adet ve öncesi döneme dair nasıl yaşadıklarına dair bir fikrin var mı? Konuşuyor musunuz ya da?

Aslında konuşuyorduk hep. Yani burada da öyle. Keza Deniz'le de konuştuğumuz oluyor. İşte Pakize Hanım'la da konuştuğumuz oluyor. Pakize Hanım'ın daha ağırlık geçiyor baya. Çünkü onun biraz da hani miyomu olduğunu biliyorum. Deniz'de de çikolata kisti gibi bir şey vardı diye hatırlıyorum. Ya da miyom olabilir. Biraz daha ağırlı geçtiğinden bahsediyorlardı. Emm

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

onun dışında düşünüyorum başka hangi kadın arkadaşlarımla konuşuyorduk diye. Gülbin'le çocukluk arkadaşım ile konuştuğumuz oluyordu. Emm onun... onun daha çok böyle bel ve vücut ağrıları oluyordu. Mesela onu hatırlıyorum. Bel ve vücut ağrıları oluyordu. Mesela onu hatırlıyorum. Bel ve vücut ağrıları oluyordu regl döneminde. Yani bizden yaşça büyük kadınların söylemlerine böyle birazcık dikkat ediyorum. Onlar daha çok hastayım, hastalandım şeklinde aslında bunu dışa vuruyorlar. Ben bizim yaşımızdaki kişilerin daha çok regl kavramını kullandıklarına tanık oldum daha çok. Belki onu söyleyebilirim. Çok hastalık olarak aslında....

Evet evet. Yani benim annem hala daha mesela karnım ağrıyor dediğimde... hastalandın mı der.

Evet. Benim annem de öyle. Hastalandım diyor ya da hastalandım mı diye soruyor işte yine. O hastalık hep var.

Evet. Ama bizim yaşlılarımızda genelde bu değişti gibi. Regl daha fazla kullanılmaya başlandı. Bir de sosyal medyanın çok etkisi var.

Evet. Çok etkisi var.

Daha fazla konuşulmaya başlandı. Özellikle PMS ile ilgili çok konuşuluyor. Hiç denk geldin mi bunlara? Onlar hakkında ne düşünüyorsun?

Denk geldim diye hatırlıyorum. Daha çok şeyle ilgili. Hani bu kan ve hani o tırnak içinde o kirlilik tartışmaları ile ilgili... hani twitter'da daha çok mesela kadınlarla erkeklerin çatıştığı noktalar oluyordu. Hani o flotları okuyordum mesela bazen. Hani erkekler daha çok ıyy işte diye yaklaşırken kadınlar bunun aslında eee normal bir şey olduğunu anlatmaya çalışıyorlardı. Biraz bu tartışmalara bakıyordum mesela, onu söyleyebilirim. Onun dışında...belki şey de konuşmak da fayda var açık açık yani cinsel ilişki yaklaşımları regli ile birlikte...hani cinsel ilişki tabii ki bu dini pratiklerin dışında ben o şekilde yaklaşmıyorum daha çok sağlık açısından belki hani yaklaşılabilir. Burada mesela çok farklı şeyler söylenebiliyor. İşte...tabii ki bu partnerlerin kurduğu bağla da ilişkili bir şey. Hani herkes bunu istemeyebilir. Hani anlaşılabilir bir şey bu. Eee ama mesela ben eee regli dönemimin sonuna doğru yani kanamın çok yoğun olmadığı bir dönemde ilişkiye girdim mesela. Cinsel ilişkide bulundum. Ve bu beni rahatsız etmedi. Çünkü ağrım da yoktu. Kendimi de kötü hissetmiyordum ve partnerim de bunu normal karşıladığı için ee cinsel ilişkide bulundum ve hani asla şey gibi değil...hani zaten çok yoğun

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

olmadığı için eee risk de barındırmıyor aslında ve tabii ki de hani korunma yöntemleri de önemli burada. Hani onları kullandığın zaman bir problem olmuyor. Ama herkes bu şekilde yaklaşmıyor tabii ki. Belki bunları konuşmakta da fayda var diye düşünüyorum. Belki partnerlerin birlikte konuşması da önemli.

Bu konu benim sorularımın arasında var, zaten soracaktım ama bu konuyla ilgili şeyi merak ettim mesela sen söyleyince...fizyolojik açıdan benim okuduğum kaynaklara göre kanamanın yoğun olduğu bir zamanda da cinsel ilişkiye girmenin herhangi bir problem olmadığı söyleniyor feminist yazarlar tarafından. Sen orada hani sağlık noktası derken neyi düşündün? Hani öyle bir şey var mı? Onu merak ettim. Benim orada kaçırdığım bir bilgi mi var acaba?

Yok aslında. Şey olarak tamamen hani daha rahat hissetmek. Hani ağrın varsa eğer zor olabilir o deneyim senin için. Hani daha çok kendini iyi hissetmeyebilirsin gibi. Biraz da bununla ilgili. Yoksa hani kanamanın yoğun olduğu günlerde de hani partnerin de bunu istiyorsa girilebilir bence, sadece iyi korunmak gerekiyor. Onlar önemli. Onun dışında bir şey olarak düşünmedim. Fizyolojik olarak da bir şey yok.

Ama hani korunma da normal zamanda da önemli ya... herhangi bir hastalığın bulaşmaması için. Bizde daha çok sıkıntı olduğu için. Yani bu konu çok tartışılacak bir konu. Ve bütün feminist yazarlara göre cinsel ilişkiye girmenin herhangi bir problem olmadığı işte söyleniyor. Ama bizde dini inanışlar bir kere bir yasaklıyor. Yani Kur'an yasaklıyor, cinsel ilişkiye girme diyor. Ama çok daha modern düşünenler de dini inanışın yanı sıra, çok rahatsız hissettiğini ve bazen hatta çok kirli gibi hissettiğini o yüzden ya da partnerinin çekinebileceğini vs. de söyleyebiliyor. Bence de bu arada yani her iki partner de bu konuda bir sıkıntı yaşamıyorsa cinsel ilişkiye girebilirler. Herhangi bir rahatsızlık duymuyorlarsa ya da işte karın ağrısı yoksa, bir problem yoksa gibi ama o tabu çok şiddetle devam ediyor ve bence çok zor çözülecek gibi.

Evet. Evet. Ben de aynı şeyi düşünüyorum. Yani çiftler açık açık konuştuğunda zaten, hani bunu isteyip istemediklerine... ya da mesela açık iletişim orada çok önemli. Ben hani regl dönemindeyim diyorum ya da işte üçüncü günüm ya da dördüncü günüm kanamam çok yoğun değil. Evet hani cinsel ilişkiye girebiliriz hani vesaire. O zaman mesela eğer iki taraf da gerçekten bunu istiyorsa bir problem görmüyorum ben. Çünkü hani sağlık açısından da bir problem olacağını düşünmüyorum. Yani çünkü orada önemli olan dediğin gibi hani korunma yöntemi hani regl dönemi hariç de zaten korunma önemli. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

enfeksiyon konusunda. Regli döneminde hani kadınlar belki biraz daha enfeksiyona açık olabilirler. O önemli bence. Kullanılan tuvaletlerin de aslında hijyenik olması gerekir. O zaman hani korunma yönteminin de etkili olması gerekiyor gibi hani. Biraz bu aslında benim önemseydiğim nokta en azından önemseydiğim nokta, öyle söyleyebilirim. Yani dini pratikler olarak düşünmüyorum çünkü.

O tabuyu aşmak biraz zor olacak galiba. Bazı şeyleri aşmaya başladık. İşte hani adet kirli bir şey değildir. Kirlilik değildir ya da hastalık değildir gibi bazı şeyleri artık konuşmaya başladık ama bu mevzu bence mesela hani çok daha uzun bir süre dönüşülebilecek bir mevzu gibi görüyorum ben bunu. Onun dışında başka inanışlar da var bu arada bununla ilgili. Yani adet dönemindeyken işte cinsel ilişkiye girilmez, tamam. Onun dışında işte duşa girilmez çok konuşuluyordu bir ara, işte saç boyanmaz.

Evet onu ben de çok duydum.

İşte turşu kavanozuna yaklaşılmaz. Duydun mu bunları ya da senin..

Yani turşu kavanozunu hiç duymadım ama saç çok duydum yani evet saç boyanmazı çok duydum. İşte boya tutmaz falan. Bilmiyorum yani bana çok ilginç geliyor ve hani buna çok fazla olanak da vermiyorum aslında hani olasılığı.

Evet oradakiyle...yani çok ilginç.

Evet. Çok alakalı olacağını düşünmüyorum ben ama...başka duyduğum bir şey var mı? Ha şey var, ben stajda hemşirelik yaparken stajer hemşireyken...bir hasta, kanser hastası son evredeydi ve eee canlandırma yapmamız gerekiyordu çünkü nabızı durdu. Bekliyorduk ölümünü ama bu kadar yakın olduğunu bilmiyorduk. Nabızı durunca hep birlikte odaya girdik. Çünkü alarm sistemi var. Hani monitörüzeydi zaten. Oradan uyarı gelince hep birlikte odaya girdik. Ve yakını vardı yanında. Baktık ki alarmı duyar duymaz Kur'an açmış ve işte okumaya başlamış. Bir şeyler okuyor. Biz odaya girince... hepimiz de kadındık bu arada hemşireler olarak doktor da geliyor yoldaydı. Bize dedi ki aranızda işte döneminde olan var mı, eğer varsa çıksın dedi. Yani dedi ki regliyseniz ya da adet gördüyseniz odadan çıkın. Kişi burada ölüyor, işte ruhu gidecek, ben okuyorum falan öyle bir şeyler söyledi. Biz donduk kaldık böyle birbirimize baktık nasıl yani diye. Çok ilginç gelmişti bana da mesela. İlk kez öyle bir şeyle karşılaşmıştım. Çünkü orada önemli olan hastanın yaşama döndürülmesi bizim için yani. Ya

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

da zaten hani döndüremiyorsak yapacak hiçbir şey kalmıyor. Ama hani yakını böyle bir şey söylemişti bize.

Bunu hiç duymamıştım. Yemeğe yaklaştırılmaz kadın. Erkekten uzak tutulur. Cinsel ilişkisi yasaklanır. İşte kavanoza yaklaşmaz şey olmaz bunların hepsini ya da eğlence ortamlarına uzak tutulur gibi bunu duymamıştım bak yani. Çok ilgin.

Yani...hani çok ilginç geldi bize de. Ya da bilmiyorum nasıl düşündü? Tabii ki o an soramıyorsun da hani niye böyle söylediğini. Çünkü farklı şeylerle meşgul olmak zorundasın. O yüzden öyle kalmıştı ama mesela hiç unutmadım bunu ben. Hani kadının görüntüsü de gitmedi gözümün önünden. Hani Kur'an okuyup eğer adet olan varsa çıksın diye.

Belirli tabular oluyor işte. Bunu artık daha konuşmaya başladık ve kırmaya başladık ama bazı şeyler hala daha devam ediyor. Yani bilmiyorum onları aşabilmek nasıl mümkün olacak? Nasıl aşabileceğiz yani ya da?

Ya özellikle bence erkeklerin düşünceleri de aslında yanlış ve aslında o bilgi kirliliği belki. Regli kanıyla ilgili ya da regliyle ilgili düşünceleri ..işte hastalık olarak görmeleri ya da işte kadını zaten her ay kanayan bir varlık olarak görmeleri falan. Yani böyle çok absürt şeyler okuyorum bazen işte Twitter'da. O hala devam ediyor. İğrenmeleri kadından. Bu hala devam ediyor ve bilmiyorum belki erkeklerin de bu konuda kendini geliştirmesi gerekiyor. Belki partnerleriyle açık açık konuşması gerekiyor. Yani benim partnerim benimle açık açık konuştuğu için ve her şeyi tırnak içinde normal karşıladığı için döngüme dair. Benim için çok daha rahat oldu mesela bu ilişkiyi kurabilmek. Ama her kadının aynı deneyimlemediğini zaten biliyoruz. Ama bazı kadınların belki daha zor deneyimlemesinin sebeplerinden biri de partnerin yaklaşımı olabilir mesela bu konuya.

Tabii orada hani partnerin nasıl yaklaştığı da çok önemli. Yani hani ilişkilerinde o kadını nasıl desteklediği, nasıl şey yaptığı vesaire gibi. O konu çok önemli olabiliyor. Ben de hani özellikle mesela partner konusunu önemsiyorum çalışmada. Senin ilişkinde mesela etkilediği oluyor mu? Öncesindeki dönemin böyle düşündüğünde. Hani Mehmet'le konuşabiliyorsun evet ama hani böyle daha duygusal, daha tahammülsüz hissettiğin zamanlar oluyor mu ilişkiye dair böyle düşündüğünde, öncesindeki dönemde ya da hani ilk günlerinde olabilir?

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

Regliyen?

Hıhı. Regli öncesinde ya da regliyen? Herhangi bir şekilde ilişkilerini etkilediği oluyor mu?

Yani çok olmuyor aslında. Çünkü zaten hani şey belki eee hani onu **yönetebilmek**. Ben mesela hani dediğim gibi regliyen daha sıcağa ihtiyaç duyuyorum. Mehmet yanımdaysa eğer ona sarılıyorum mesela. O benim sıcağım oluyor gibi. Ya da işte şey diyorum ya aşkım kasıklarım çok ağrıyor, karnım çok ağrıyor, masaj yapar mısın falan diyorum. Mehmet masaj yapıyor mesela bazen. Ya da canım tatlı istiyor falan diyorum. Tatlı yiyoruz gibi. Ama hani çok böyle öfke anlamında ya da... (kısa bir süre düşündü) ya öfke anlamında çok olmuyor çünkü zaten şey olarak düşünüyorum. Tepki vermem gereken bir şeyse zaten ben onu verecektim, hani reglinin bunda çok etkisi yoktu. Hani diyelim cinsiyetçi bir küfür. Ben ona regli öncesi dönemde de regli sonrası dönemde de yine tepki vereceğim zaten. Ya da işte ne bileyim çok saçma ülke gündemiyle alakalı saçma bir şey okuyacağım ve ben ona o tepkiyi yine vereceğim zaten gibi düşündüğüm için çok regli ile bağdaştırmıyorum ben bunu. Bazen hani böyle çok nadir **daha fazla duygusallaştığım** olabiliyor regli döneminde. Hani bir film karakterinin işte yaşadığına çarpı iki duygusallaşıyor olabiliyorum, daha uzun süre ağlayabiliyorum gibi. Ama her ay bu aynı şekilde değil. Ama hani şeyi öfkeyi regliden ayıştırmış durumdayım ben. Hani onu fark ettim. Çok fazla öfkemle regliyi birleştiremiyorum. Oturmuyor çünkü bir şeyler. Çünkü dediğim gibi zaten regli öncesi ve sonrası da gerçekten öfkelenmem gereken bir şeyse ben ona o tepkiyi verecektim zaten deyip hani çok fazla onu bağdaştırmıyorum **ama duygusallığı, ağlamayı, üzülmeyi biraz daha regliye özgü görüyorum galiba ama öfke değil**.

Ben daha tahammülsüz olduğunu fark ettim yine Mesela bu da benim hani ben regli öncesindeyim ve tahammülsüzümden ziyade...tahammülsüz hissediyorum...yani belirli bir sabrım daha az oluyor öyle şey hissediyorum. Mesela bazen böyle iş yerinde yakın özellikleri şu an keşke evimde olsam ve yatsam hissediyorum. Regliden çok bağımsız bir şekilde. Sonra takvimime açık bakıyorum ve regliye çok az kalmış gerçekten de. Yani böyle şey hissediyorum hani geleyim evime yatayım, dinleneyim, sıcak tutayım kendimi ve muhatap olmayayım insanlarla. Senin böyle bir isteğin, ihtiyacın oluyor mu o dönemlerde ne düşünüyorsun?

Oluyor aslında bazen. Tahammülsüzlük mü denir bilmiyorum ama diyelim dışarı çıkacağım bazen bende şey oluyor, kıyafeti beğenememe gibi. Yani o gün bir plan yaptım diyelim.

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

Ay değil mi? O da çok oluyor. Kendini beğenememe.

Evet. O gün mesela regli günüm diyelim. 2. 3. gün fark etmez. Bir kıyafet deneyeceğim. Bazen onu hiç böyle, bazı aylar giymek bile istemiyorum. Üstüme bir şey giymek istemiyorum bazı aylar. Öyle bir durum var. Ve dışarı da çıkmak istemiyorum sonra mesela. Pes edip atıp evde yatasım gelebiliyor.

Her zaman giydiğim kıyafet yakışmıyor. 1500 tane kıyafet giyiyorum. Çirkin hissediyorum mesela kendimi.

Evet evet.

Çirkin hissediyorum kendimi ve şey şişkinlikten dolayı mı neyden dolayı mı çok kestiremiyorum onu da.

Yani bazı dönemlerde... gerçekten hani diyorum **ya her ay farklı oluyor**. Bazı aylar gerçekten hani beğeniyorum kendimi... ama bazı aylar da...hani dediğin gibi her gün giydiğim şey ya da hani devamlı çok severek giydiğim bir şey...yok. Giyesim gelmiyor. Yani üstümde bir şey taşımak istemiyorum mesela o gün. Hafiflemek istiyorum gibi bir his oluyor.

Anladım. Evet evet bende de öyle oluyor. Peki hani bu iş yerinde şey hissediyor musun? Herhangi bir zorluk yaşıyor musun? Performansını etkiliyor mu? Hem o adet dönemindeki sancılı olabilir hem öncesindeki belirtileri olabilir.

Yani adet dönemi... performansımı çok etkilemiyor çünkü maalesef Türkiye ortamı olduğu için, çalış köle modunda olduğumuz için çok fazla performansımı etkilediğini düşünmüyorum. Ama hani şey ağrılarımı falan arttırabiliyor sürekli masa başında oturmak, işte emmm sandalye vs. Yani şey ağrılarımı falan arttırdığını hissediyorum ama bence onun da şeyle ilgisi olabilir. Yani bizim ofisteki masa falan biraz daha şey ayarlanamıyor. Benim zaten regl dönemi hariç de sırtımı falan ağrıtıyor gibi gibi. Biraz ofisin de yapısıyla ilgili. Ama onun dışında performansımı çok etkilediğini sanmıyorum ben. Günlük işimi yapıyorum yine.

Anladım. Peki herhangi bir şekilde izin beklentin olur muydu iş yerinden? O konuda ne düşünüyorsun? Bir- iki gün... bu çok da konuşulan bir şey. Yani sen o konuda ne düşünüyorsun?

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

Yani eeee izin beklentim olacağını sanmıyorum ben. Çünkü dediğim gibi **yönetebiliyorum o süreci**. Yönetemeyen birinin evet beklentisi olabilir tabii ki ve ihtiyaç da hissedebilir buna. Ama ben gerçekten ağrım çok...çok yoğun değilse ağrım ve o an orada **yönetebiliyorsam** kalmayı tercih ederim. Hani ağrı kesici içerim en kötü. Geçmezse falan ancak hani öyle bir ihtiyacım olabilir. Ama hani böyle birkaç gün izin olsun ve ben işten uzaklaşayım gibi değil. Ben bunun daha çok genel bir izin arttırımı olabileceğini düşünüyorum. Hem erkek hem kadın için. Yani sadece regli periyodu ile ilgili bir şey değil. Ayın belli bir günü. Normal izinlerimiz sadece bir gün. Hani belki çalışanlara izin verilebilir ya da iki günü gibi. Çünkü dinlenmeye ihtiyacımız olabiliyor ama bu regliden bağımsız. Ama **yönetebildiğim** için hani bunu düşünüyorum.

Bu konu da bende çok çelişkiliyim. Hani izin verilse kadınların önüne çıkarılabilecek bir dezavantaj olabilir mi? (Olabilir) O konu da beni çok düşündürüyor. Diğer taraftan çok ağırlı geçiren kadınlar var, üretemeyen kadınlar var. Yani mesela annenin çok ağırlı geçiyormuş anladın mı? Fiziksel bir acı hissediyor kadın ve tansiyonu düşüyor, bayılıyor. Hani çok kesiremiyorum bu konuda, çok emin değilim o konuda izin olmalı mı, olmamalı mı ama en azından belirli düzenlemeler olmalı mesela. Ya da mesela sana şeyi soracağım, merak ediyorum. Böyle sana bir dünya verecekler, çok ütöpik bir dünya düşün bunu. Senin her istediğin yapılacak hem öncesindeki dönem için hem de o dönem için. Sen nasıl bir dünyanın olmasını isterdin? Yani neler olsun, ne yapmak isterdin? İnsanlar sana nasıl yaklaşsın?

Bir kere damgalanmak istemezdim tabii ki. Şimdi onu da düşünüyorum. Mesela hani iş yerlerinde böyle belki regli destek birimleri gibi hani belki fizyolojik ihtiyaçlarımızı da giderebileceğimiz, ee o süreci **yönetemeyen kadınların** başvurabileceği...bu en basit şey de olabilir, o gün çantamda ped yoktur ve pede ihtiyacım vardır. Gidip oradan talep edebilirim gibi. Ya da işte eee orada bir hekim de olabilir. Hemşire de olabilir. Bir sağlık profesyoneli de olabilir. Hani çok ağrısı olan kadınlar için hani bir ağrı kesici temin edilebilen. Hani böyle bir şey olabilir belki ama... işte maalesef erkeklerin bu konuya yaklaşımı nasıl olur bilmiyorum. Hani çünkü konuştuğum birkaç müdür de saçma saçma şeyler anlatıyordu. Mesela işte hangi cinsiyetin tırnak içinde iş disiplini daha iyidiri falan soruyordu bana. Erkeklerin daha iyiymiş. Çünkü erkekler mesai saatlerine daha uyumluymuş. Çünkü erkekler daha az rapor alıyormuş falan. Kadınlar daha çok rapor alıyormuş. Çünkü kadınların zaten işteki yükü harici evde de bir yükleri var. Ve hani emmm o noktada ihtiyaç duyduğu için de doktora gidiyor olabilir. Gerçekten hasta olduğu için de gidiyor olabilir. Yani bir kaçış yolu olarak da rapor alıyor

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

olabilir. Ama doğrudan bunu kadınlar işte işini kötüye kullanmak için, işte işten kaçmak için rapor alıyoryaya bağlıyorlar. Hani böyle bir durumda kadınlar damgalanabilirler yine diye düşünüyorum.

Hım bahane olarak kullanıyor kadınlar bunu deyip damgalayabilirler.

Evet. Al işte gitti. İşte yarım saat, bir saat kayboldu gibi. Hani kaba tabirle. O tür şekilde düşünebilir.

Çok doğru ya. Gerçekten. Çok çelişkili. Erkekler adet olsaydı nasıl olurdu sence? Bence daha görünür olurdu.

Bence de daha görünür olurdu. Bir de belki şey de olabilirdi yani hani bu çikolata kistleri miyomlar vesaire diyoruz ya. Belki erkeklerde bunlar saptanamazdı bile ya da daha az saptanırdı. Gizlemek, işte çok fazla doktora da gitmek istemediklerinden ya da gitmeyi yediremediklerinden hani erkeklik onurlarına gibi...erkekliklerine hani bir lekeymiş gibi düşünüp bu tür tedaviyi almayabilirlerdi.

Tabu olur muydu sence regli, olsalardı onlar?

Bence olmazdı. Bence dalga konusu olurdu. Yani erkekler arasında dalga geçerlerdi falan böyle. Onun üzerinden bu sefer şakalar.

Doğru. Cinsellikle ilgili evet. Onun üzerinden çeviriyor olabilirlerdi. Yani bu regli merkezinin olmasını istiyorsun mesela. Onun dışında farklı bir şey istiyor musun o dönemde ya da öncesi dönemine dair?

Yani şey olabilir aslında eşitlik.... Emmm çok pahalı ve tamam her ay 4-5 gün için 100 lira 200 lira vermek eee bazı insanlar için çok komik bir rakam olabilir ama eşitliğin sağlanması gerektiğini düşünüyorum ben. Hani ulaşamayan kız çocukları olabilir, emmm kadınlar olabilir. Hani onlar için gerçekten paketlerin hazırlanması gerektiğini ve çok daha işte ucuz miktarlara... hani keşke ücret ödenmese... ama hani çok daha düşük miktarlar alınabilse bence daha iyi olur. Çünkü gerçekten yani konuşuyoruz ya hani bir köy yerinde market yoksa, süpermarket yoksa bu çocuklar ne yapacak mesela? O zaman orada yine o pratikler devam edecek. İşte pamuklar, bezler vesaire. Öyle olunca bir eşitlik olmasını isterdim ben. Ve aslında bilgilendirici programlar olmasını isterdim ben aslında en çok da. Hani hastalık olmadığına ilişkin, buradaki damgalamalarla ilişkin cinsellik eğitimlerinin kapsamlı bir şekilde eee

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

yeniden getirilmesini isterdim. Çünkü bu eğitimler vardı bir dönem. Şu an yok. Hani buna erişimin olduğu, erkek çocuklarının da bu eğitimlere katıldığı, hani kızlardan izole edilmediği eee bir eğitim sistemi de olabilirdi bence. Çünkü izole edildikçe daha da tabulaşıyor gibi geliyor bana.

Evet onlara da öğretilmesi gerekiyor aslında bunun.

Hani özellikle de hastalık olmadığı konusunda bence bilgilendirilmeleri gerekiyor. Çünkü hani kadını doğrudan hasta bir, ikinci insanmış gibi görüyorlar. O beni çok rahatsız ediyor mesela.

Ve ayın bir haftası hasta. Yani her ay hasta olan bir şeyden, bir varlıkla bahsediyoruz. Tabii o zaman yani şey, hasta olarak gördüğün noktada kadın iş performansından bahsediyor işte yani. Çünkü onun gözünde hasta o. Bir bakıma.

Evet. Evet. Hasta.

Bunun dışında kendin için neler isterdin? O döneme ilişkin.

Masaj paketi (gülüyor). Yani kesinlikle masaj talep edebilirdi yani böyle. Belki hani iş yerlerinin aslında çok güzel bir jest de olabilir bu bence. Hani regl döneminde olan kadınlardan talep eden varsa mesela masaj. Hani bir yerle anlaşıp kadınlar için hani genel bir masaj programı. Hani bir gün bile olsa bu. Bir saat bile olsa bence çok önemli. Çünkü rahatlamaya ihtiyacımız oluyor. Zaten hani iş yükünün stresi oluyor. Bir de vücudunda işte şişkinlik oluyor, ağrın oluyor falan. O dönem bence masaj çok etkili olabilir. Masaj talep ederdim ben diye düşünüyorum. Böyle bir masaj paketi. Evet masaj paketi isterdim ya. Başka düşünüyorum istediğim bir şey olur mu? Tabi bir de çikolata isterdim ama...erkekler sünnnet olduğunda gerçi altın falan istiyorlar. Her ay bir çeyrek altın istenebilir belki (gülüyor).

Doğru. Olumlu tarafları var mı bu işin? Yani sana göre adetin olumlu tarafları neler? Sıkıntı yaşıyoruz. Gerçekten de her kadın belirli oranda yaşıyor bunu. Farklı farklı yaşıyoruz. Hatta kendi içimizde her dönem farklı yaşıyoruz bunu ama bunun olumlu tarafları var mıdır? Nedir bunlar?

Ya belki şöyle... anne olmak isteyen kişiler için, anne olmak isteyen kadınlar için... her kadın tabii ki de istemeyebilir. En doğal hakkı herkesin. Mesela ben istiyorum. Benim için daha katlanılabilir oluyor aslında. Olumlu tarafından ziyade katlanılabilir görmek ya da yönetmek vs. Çünkü eşler mesela... tabii ki de bilmiyorum, çocuk sahibi olmayı istiyorum

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

ama olmayadabilir. Bilemiyorum ama sanki böyle şeymiş gibi geliyor. Bu sürecin sonunda ben eee bir gün olacak ve o ay hiç regli olmayacağım. İkinci ay olacak falan. Gebe olacağım. Ve hani o çocuğa hazırlık süreci aslında böyle, o doğurganlık, belki o süreci hani emmm hayal etmek ya da o süreci istemek regliyi bir noktada çekilebilir kılan şeylerden biri gibi geliyor bana. Ya da ben öyle düşünüyorum.

Ama çok bağlantılı da.

Evet. Hani sanki bunun sonucunda kesinlikle bir çocuk doğması gerekiyormuş gibi bir şey oluyor ya... belki ondan da etkileniyorum amaistediğim için de bu tabi yani istiyorum ve bir dokuz ay boyunca hiç regli olmamayı da deneyimlemek, istemek... O da var bir de. O süreçte neler olacak vs diye?

Anne olmayı istemeseydin böyle...off neden oluyoruz her ay, nefret ediyorum, keşke erkek olsaydım gibi bir şey düşünür müydün sence?

Ya aslında anne olmayı istemekten bağımsız. Bazen diyorum tabii ki zaten hani böyle of **çok çekilmez oluyor falan. Ya diyorum hani keşke regli olmasaydı böyle bir şey olmasaydı falan.** Ama hani şey gibi değil. Hani keşke erkek olsaydım düşüncesi değil ama. Ya bu da çok değişiyor hani diyorum ya...bazen böyle çok nefret gibi de değil aslında... sadece of ya yine... yine mi regli olduk falan diye hani böyle bıkkınlık gelebiliyor bazen. Dediğim gibi özellikle mevsimsel olarak ben etkileniyorum mesela. Kış ayları bende daha rahat geçiyor ama hani **yaz aylarında böyle çıldırarak gibi oluyorum.** Çünkü o sıcak da zaten beni boğan bir şey oluyor. O regli sürecini yönetmek biraz daha zor olabiliyor yaz aylarında.

Yapış yapış ıslak bir şey var. Bir taraftan ben de sorularına bakıyorum kaçırдың farklı bir şey var mı diye. Onun dışında senin böyle aklına gelen bu konuyla ilgili bahsetmek istediğin farklı bir nokta var mı?

Yani şey olabilir aslında. Önceden bakkallar işte mahalle bakkalları, küçük marketlerde falan işte ped satılırken yine böyle ortaokul, son sınıf, lisenin ilk yılları falan hep böyle ya gazete kağıdına sararlar ya siyah poşete koyarlar falan. **Ve bu aslında ister istemez insanı ele geçiriyor.** Çünkü... ya orada bir gazete kağıdı ile örtülü bir şey var ama o senin bir parçan. Ya da işte siyah kaplı poşetlerle falan örtülüyor. Ama o senin her ay yakından gördüğün bir şey. Ama bu şekilde o örtüyle sen de örtmeye başlıyorsun. Bir dönem mesela ben de bunu çok yapıyordum işte. Gizli saklı, lisede hatta üniversitenin ilk yıllarında bile. Böyle saklamam

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

gereken bir şeymiş gibi hep o algı vardı. Onu kırmak çok büyük bir zaman aldı. Ben öyle düşünüyorum. Yani benim için öyle oldu. Daha böyle 2-3 yılı falan var benim onu kırmamın. Padi alıp rahatlıkla tuvalete gitmek. Kim görürse görsün, hani bana ne gibi o umursamazlığı elde etmem bir iki üç yıl öncesine kadar...yani ondan önce hep saklamam gereken bir şey olduğuna hani...inanırdım demek doğru değil aslında, inanmıyordum ama etkilenmişim Evet, içselleştirmişim ve otomatiğe bağlamışım, hani düşünmüyordum çok. O biraz benim için önemliydi, hani onu kırabilmek Evet artık hani pedimi alıp rahat rahat cebime de koyabilirim elimde de taşıyabilirim. Çok problem olmuyor.

Babanla konuşulmuş muydu ilk adet deneyimi ya da sonrası? İlk o deneyimlerini biliyor muydu?

Konuşulmuştu diye hatırlıyorum. Eee annem bahsetmişti diye hatırlıyorum ben. Babamın haberi vardı mesela ilk regli döngümden. Hatta eve gelirken ped almasını istemiş bile olabiliriz. Onu hatırlıyor gibiyim böyle. Annem sanki telefonda söylemişti gelirken alır mısın falan diye ama bu ilk olduğum gün değil tabii ki. Aylar geçmişti üstünden falan. O zaman öyle bir şey olmuştu diye hatırlıyorum.

Benim annem babama söylemişti ilk adet olduktan sonra. Ben sonrasında öğrendiğimde mesela çok utandığımı hatırlıyorum. Babama neden söyledin? Ya da işte ben erkek kardeşim de vardı evde. Birkaç kere pedi banyoda unutmuşum. Annemin çok sert bir şekilde uyardığını falan hatırlıyorum. O şeyi galiba sakınmayı çok fazla içselleştiriyorum. (Evet) Ben hala daha sakınabiliyorum mesela. Mesela o da benim aşamadığım bir şey. O gizlemek, saklamak. Onlar galiba gerçekten çok içselleştiriyor. Çünkü bu şekilde büyüyoruz. Hep gizlenmesi, saklanması gereken bir şeymiş gibi görülüyor. Bilmiyorum. Zor oluyor aşması.

Zor oluyor evet. Yani çok zor oluyor. Sen de hep saklama ihtiyacı duyuyorsun. Gizleme ihtiyacı duyuyorsun.

Şimdi mesela herkesle paylaşır mısın? Çevrendeki herkesle. Yanında bir erkek yönetici olsa mesela nasıl olur? Erkek çalışma arkadaşların olsa, olsa onlara bahseder misin?

Aslında bahsederim yani şey olarak...mesela bahsederim derken hani özellikle bahsetmek değil ama diyelim işte karnım ağrıyor ay regli oldum karnım ağrıyor gibi hani böyle bir serzenişlerde bulunabilirim mesela ya da işte arkadaşlarımla erkek arkadaşım la falan bazen böyle oturuyoruz; of regli sancıları, regli problemleri diye falan...Mesela Can'ın yanındayken

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

de rahat oluyorum. Regl sancıları ay falan diye böyle. Serzenişte olduğum oluyor yani. Onun dışında hani özellikle tabii ki söylemek değil.

Anons etmek gibi değil tabii ki.

Anons etmek gibi değil ama mesela şey yaparım yani çekinmeden rahat rahat söyleyebilirim. Güzel güzel. Ya da hani Can'ın yanında falan ped alıp lavaboya gidebilirim yani o problem değil. Ha erkek yönetici olsa nasıl olur? Tabi ki hani Pakize Hanım'la kurduğum yakınlık olmayabilir bence. Ama yine de hani gerçekten regl dönemimse, ağrım varsa falan o an konu gelirse söylerim yani. Çok problem olmaz diye düşünüyorum. Ama işte şeye de bağlı. Erkeklerin o fikirlerine, yaklaşımlarına da bağlı.

Tabii nasıl olacak, nasıl davranacak gibi. Yani bazen çünkü o dönemle ilgili senin de söylediğin gibi çok daha tiksiniç dolu olabiliyorlar. Öncesindeki dönemle de ilgili kadınlar işte zaten deli oluyorlar bu dönemde gibi bir şeyleri olabiliyor yani.

Aynen.

İnternette çok konuşuluyor. Sen nereden biliyorsun PMS'yi? Nereden duydun? İnternette mi?

Şöyle aslında lise döneminde bizim anatomi fizyoloji dersimiz falan vardı zaten. O dönem kadın sağlığı dersine giden Leyla hocamız vardı. O bize anlatıyordu mesela. Ya da işte şeyi anlatıyordu. Leyla Hoca gerçekten çok tatlı bir insandı ve ben şu cümleyi hatırlıyorum Leyla Hoca'dan. Sınıfta iki erkek var. Geri kalan herkes kadın öğrenci. Mastürbasyon kötü bir şey değil arkadaşlar demişti mesela ilk ve biz böyle hepimiz şeyiz. Nasıl yani? Ama ben o cümleyi hiç unutmam mesela. Hani şey herkes mastürbasyon yapabilir. İşte genç ergenlersiniz. Bu kötü bir şey değil falan diye. Kendi bedeninizle ilgili hani iletişim kurma biçimlerinizden biridir falan diye böyle. Leyla Hoca bize anlatmıştı mesela. Benim ufkum açılmıştı o dönem. Hani çünkü ilk kez karşılaşıyorsun böyle bir şeyle. PMS'i de oradan biliyorum mesela. Leyla Hoca'nın aslında bize aktardıklarından, bizim kitaplarımızda da yer alıyordu zaten. Oradan biliyorum. İlk o dönem öğrenmiştim.

Sen nasıl tanımlarsın peki premenstruel sendromu? Sana göre nasıl bir şeydir?

Yani premenstruel sendrom...bilmiyorum. Aslında çok da tanımlayamıyorum. Çünkü premenstruel sendrom diye bir tanım konmasaydı ben bu belirtileri... yani belki de olmayan belirtileri regli ile ilişkililebilir... yani ilişkilendirebilir miydim bilmiyorum. Hani olağan akışta

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

belki benim için devam ederdi....ama bu şeyle ilgili hani daha çok psikolojik faktörler için bunu söyleyebilirim. Ama hani onun dışında fizyolojik değişiklikler belki premenstrual sendromda daha belirgin olabilir. Yani işte ağrı gibi, şişkinlik gibi vs. Biraz daha fiziksel olarak hissettiğimiz gibi. **Çünkü premenstrual sendromla ilişkilendirilen o ruhsal belirtiler bilmiyorum her zaman regli ile ilişkilymiş gibi gelmiyor bana.** O yüzden çok fazla onları bunun içine ekleyemiyorum. Ya da eklemek istemiyorum bilmiyorum. Ama daha çok fiziksel belirtilerle belki hani....onlarla açıklayabilirim. Ya evet benim için biraz daha öyle. Evet. Duygusallık oluyor ama şey de var mesela hani zaten o filme ya da işte o şiire ben ağlayacaktım. Hani yani şöyle bir şey var. O benim karakterim. Ve ben bir film izlediğimde o filmde, o filmin öyküsünden ya da işte o karakterlerden etkileniyorum gibi. Hani bunu sadece regliyle ilişkilile... Yani ilişkilendirmek biraz böyle haksızlıkmış gibi geliyor bana. Bilmiyorum. Ya da şeyden dolayı da böyle. **Çok fazla damgalandığı için toplum tarafından da, erkekler tarafından da kadınlar çok fazla kafayı yemiş damgası yediği için o dönemde... onları belki kabul etmeyi istememek gibi.**

Onu soracaktım. Toplumda bunun bilinirliği nasıl? Nasıl temsil ediliyor? Evet bu hani kafayı şey damgası var. Onun dışında senin gözlemlediğin neler olabilir?

Yani benim gözlemlediğim....(kısa süre düşündü) daha çok işte o damga.. hastalık damgasını ben çok fazla ben çok fazlakarşılaştığım için... hastalık damgasından belki bahsetmek...

İşte adete hastalık diyorlar adet öncesi dönem de ruhsal hastalık.

Evet. Yani bir hastalık var ve belirtileri geldi de...

Biz hep hastayız herhalde. Bir de şey mesela, artık öyle abartılmış durumda ki adette bir hafta hastasın, adet öncesinde bir hafta hastasın. Sonraki dönemde bir de post var. Bir hafta iyiyiz biz o zaman biz.

Yani hani biraz da o yüzden belki bu premenstruel sendromu tanımlamak istemeyişim bundan da olabilir. Çünkü gerçekten hani... tabii ki fizyolojik değişiklikler oluyor, hormon dalgalanmaları oluyor. Ama tek başına bunu regliyle ilişki...yani öfkелisin ve işte regli dönemin geliyor. Ağladın işte hasta mısın, regli misin? Ya da ne bileyim her şeyi böyle bir regl etiketiyle değerlendirmek bana haksızlık gibi geliyor çünkü zaten dediğim gibi hani kadının iş yükü çok fazla, eve gidiyor Ayrıca çifte mesai bilmem ne...Hani bunları **yönetmek**

EK I: Örnek Transkripsiyon (Devam)

tabii ki de başlı başına bir stres faktörü hani ve o süre zarfında hani hassasiyetin olabilir, işte vücudundaki değişiklikler nedeniyle dinlenmek istiyor olabilirsin

Destek alamıyor olabilirsin.

Evet, destek alamıyor olabilirsin Bunlar tabii ki de insanı sinirlendirebilecek, ya da üzebilecek şeyler. Öyle olunca çok böyle dediğim gibi ilişkilendiremiyorum ben yani.

Anladım, senin için en rahatsız edici belirti ne oluyor adette?

Daha çok şişkinlik ve aslında biraz ağrı. O şişkinliği çok yoğun hissediyorum ben. Şişkinlik diyebilirim. İnanılmaz bir şiş görüntü oluyor. Ve o görüntü de beni böyle rahatsız ediyor mesela.

Evet beni de hani bazı dönemlerde çok fazla şişkin olabiliyorum çünkü. Bazen çok karnım ağrıyabiliyor. Gerçekten o anı yaşıyordum ona göre şekilleniyor bunların hepsi. Aslında ben baktım birçok noktaya değinmişiz. Senin böyle evet evet eklemek istediğin, sormak istediğin başka bir şey var mı?

Eklemek istediğim bir şey var mı onu biraz düşüneyim. Hani böyle atladığım, regle ilişkin neler olabilir diye. Yani şu an için yok sanırım.

(Uzun bir süre düşündü, bulamadı. Teşekkürleri iletip sonlandırdık)

