



WE
TO NEED
TALK

"Konuşmamız Gerek!"

Regl olmayanlar için

REGL KILAVUZU

*Babalar, ağabeyler, erkek akrabalar, öğretmenler,
partnerler ve iş arkadaşları sizinle konuşmamız gereken
bir konu var!*





Regl Olmayanlar için Regl Kılavuzu

Konuşmamız Gerek ekibi olarak 2016 yılından beri Türkiye’de regl tabusu ve regl yoksulluğunu¹ sonlandırmak için çalışıyoruz. Son dört yılda gerçekleştirdiğimiz saha çalışmalarında regl tabusu ve yoksulluğunun önemli sebeplerinin, regl olmayan bireylerin regl dönemi ile ilgili bilgi eksikliklerinden ve regl olan yakınlarıyla sağlıklı iletişim kurma yollarını bilmediklerinden kaynaklandığını fark ettik.

Bu saha çalışmalarında çoğu regl olan bireyin, regl deneyimlerinin kendilerine ait olduğuna odaklanmak yerine genellikle “Ama o ne der?” diye düşünerek çevrelerindeki insanların ne hissettiklerine odaklandıklarını gördük. Biz de aslında çok da karmaşık olmayan bu konunun, yalın bir şekilde anlatılabileceğini düşündük ve bu amaçla “Regl Olmayanlar İçin Regl Kılavuzu” hazırladık. Dileriz ki bu kılavuz; bütün babaların, ağabeylerin, akrabaların, öğretmenlerin, işverenlerin, çalışma arkadaşlarının ve romantik partnerlerin çevrelerindeki regl olan bireyler ile daha sağlıklı iletişim kurabilmeleri konusunda yol gösterici bir kaynak olur.

Sağlıkla ve konuşarak,

Konuşmamız Gerek Ekibi

©Konuşmamız Gerek, Eylül 2020

*Ayla Serin
Bahar Aldanmaz
Gizem Tunaboylu
Gökçen İleri
İlayda Eskitaşçioğlu
İlayda Özirmek
Pırıl Eskitaşçioğlu*

1:Regl yoksulluğu, regl olan bireylerin alım güçlerinin yetmemesi nedeniyle regl oldukları zaman kullanmaları gereken hijyenik ürünlere erişememelerine odaklanır. Regl tabusu ise, regl olmanın konuşulmaması ve saklanması gereken bir konu olarak görüldüğü sosyal normu anlatmak için kullanılır.



Neler Yapiyoruz?



Bugüne kadar
ulaştığımız
faydalanıcılar

8000

Bugüne kadar
gerçekleştirdiğimiz
saha çalışmaları

7

Ulusal ve
uluslararası
işbirlikleri

10



Regl 101

MENSTRÜASYON NEDİR?

Menstrüasyon (Adet/Regl dönemi), menstrüel döngünün (Adet döngüsü/Siklus) bir parçasıdır. Bu döngü, vücudu potansiyel bir hamileliğe hazırlamak için üreme sisteminde meydana gelen biyolojik bir döngüdür. Rahimde, olası bir hamilelikte döllenmiş yumurtanın tutunması için iç katman oluşur. Menstrüasyon ise döllenme olmaması halinde her ay bu iç katmanın kanama şeklinde vajinadan dökülmesidir.

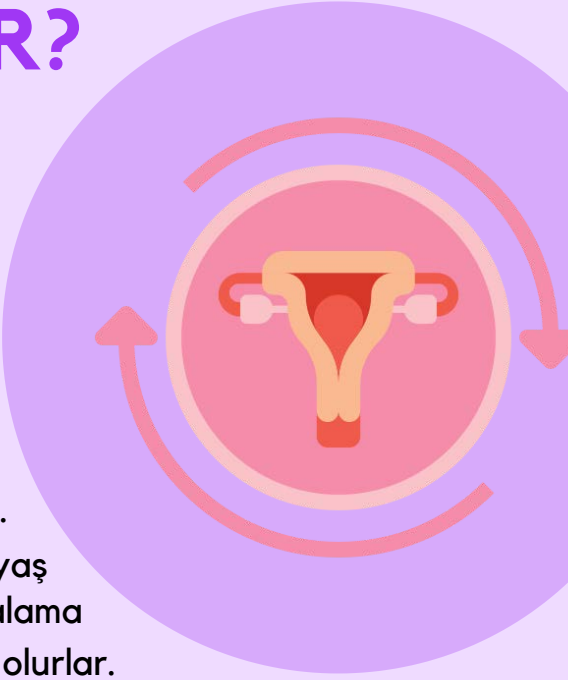
Menstrüasyon, üreme hormonlarının aylık hormonal döngüleri sebebiyle genelde ayda bir kez meydana gelen değişikliklerdir.

Bu değişiklikler vücuttaki doğal kimyasallar olan hormonlar tarafından tetiklenir. Menstrüel döngü, ergenlikle başlar ve doğurganlığın sonuna ulaşana kadar devam eder. **Bu normal, doğal ve sağlıklı bir süreçtir.**

ADET DÖNGÜSÜ (SİKLUŞ) NEDİR?

Adet döngüsü (Menstrüel Döngü/Siklus), bireyin vücudunun olası bir hamileliğe hazırlanmak için geçirdiği aylık hormonal döngüdür. Adet döngüsü, adet döneminin ilk gününden bir sonraki adet döneminin ilk gününe kadar geçen zamandır. Hormon seviyeleri (FSH, LH, östrojen ve progesteron) genellikle adet döngüsü boyunca değişir ve adet semptomlarına sebep olur. Tipik bir adet döngüsü ortalama 28 gündür, ancak her bireyde farklı seyredebilir.

Adet döngüsü; ergenlik döneminden, genellikle 45 ve 55 yaş arası görülen menopoz dönemine kadar devam eder. Ortalama olarak bireyler, hayatlarının yaklaşık 40 yılı boyunca regl olurlar.

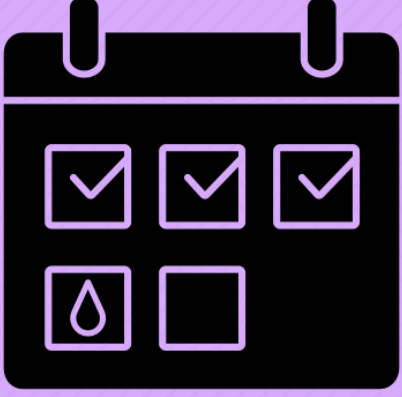


Adet
=
Adet Dönemi
=
Menstrüasyon
=
Regl
=
Regl Dönemi

Adet Döngüsü
=
Menstrüel Döngü
=
Menstrüasyon Döngüsü
=
Siklus
=
Menstrüel Siklus
=
Adet Siklusu



NEDEN MENSTRÜASYON VAR?



Üreme sistemiyle ilgilidir. Döllenme sonrasında anne, vücudundaki kaynakları olası her bir yavrusuna yaklaşık olarak eşit ve yeterli miktarda ayırmak ister. Ayrıca yumurtanın gelişimi için rahimde (döl yatağı) iç katman (endometriyum) oluşturur. Bunlar her bir embriyo için ciddi yatırımlardır. Evrimsel olarak, en sağlıklı ve en uyumlu embriyo anne rahminde tutunma şansı bulur.

Rahimde tutunamayan embriyolar ise rahim içinde sıkışıp kalabilir veya ölebilir. Bu durum annenin sağlığı açısından tehlikelidir. Ayrıca rahimde, tutunmayı başarmış ama döllenmemiş yumurta da olabilir. Böyle durumlarda, zaten yaşayamayacak olan bu embriyo ve yumurta için annenin kaynaklarını boşa harcamaması gerekir.

Bu sebeple de rahimde oluşturulmuş olan iç katmanın tamamı; döllenmemiş yumurtalar, hasta veya ölü embriyolarla birlikte her ay sökülerek atılır. Bu sürece de menstrüasyon denir. Bu da menstrüel döngüye sebep olur. Bu döngü üremeye yönelik sağlıklı biyolojik bir döngüdür.

PMS NEDİR?

Premenstrüel sendrom (PMS) ya da adet öncesi gerginlik sendromu, hormonal değişikliklerden dolayı adet dönemlerinden yaklaşık bir hafta önce yaşanan fiziksel ve psikolojik semptomlardır. Belirtileri kişiden kişiye göre değişiklik gösterir. Bazı bireyler için bu belirtiler hafif seyrederken bazıları iş, okul gibi günlük faaliyetlerini bile kesintiye uğratacak düzeyde şiddetli geçer. Şiddetli geçirenlerin doktora danışması tavsiye edilir.



Belirtiler

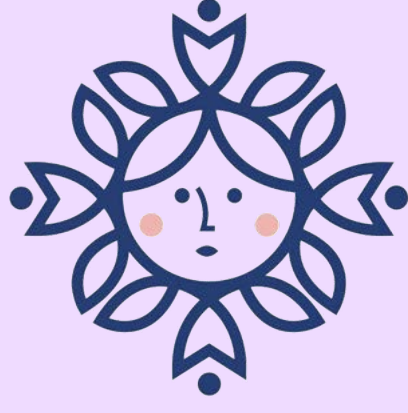
PMS belirtileri her birey için farklıdır. Bu belirtileri *fiziksel* ve *psikolojik* olarak iki ayrı kategoride toplayabiliriz.

fiziksel semptomlar

- Şişmiş veya hassas meme
- Kabızlık veya ishal
- Şişkinlik veya gazlı bir his
- Kramp
- Baş ağrısı veya sırt ağrısı
- Gürültü veya ışığa karşı daha düşük tolerans

psikolojik semptomlar

- Sinirlilik hali
- Yorgun hissetmek
- Uyku sorunları (çok fazla veya çok az uyku)
- İştah değişiklikleri
- Konsantrasyon veya hafıza ile ilgili sorun
- Gerginlik veya kaygı
- Depresyon, üzüntü duyguları
- Değişken ruh hali
- Dalgınlık



PREMENSTRÜEL DİSFORİK BOZUKLUK NEDİR?

Premenstrüel disforik bozukluk (PMDD), adet öncesi sendromuna (PMS) benzer ancak daha ciddi bir sağlık sorunudur. PMDD, adet başlamasından bir veya iki hafta önce ciddi sinirlilik, depresyon veya kaygıya neden olur.



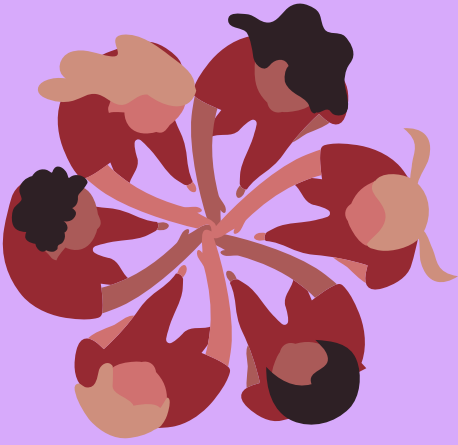
MENOPOZ NEDİR?

Menopoz, yumurtalıklardaki fonksiyonların durması sebebiyle adet döngüsünün kalıcı olarak bitmesidir. Ortalama olarak bu 45 ile 55 yaşları arasında gerçekleşir. Üst üste 6 ay veya 12 ay boyunca adet olunmadığında gerçekleşir. Buna ek olarak birçok menopoz belirtisi bulunur. Menopozun sebebi bir teoriye göre evrimsel olarak belirli bir yaşta sonra doğurmanın insanlar için tehlikeli veya ölümcül olabilmesidir. Menopoz doğal bir durumdur, bir hastalık değildir.



REGL KILAVUZU NEDİR?

Dünya nüfusunun yarısı her ay düzenli bir şekilde regl olmakta. Buna rağmen böylesine doğal bir sürecin tabulaştırılması, gizli tutulması gereken ayıp bir şey olarak yorumlanması regl görenlere fiziksel ve psikolojik olarak zarar vermektedir. Bu tabuyu ortadan kaldırmak ve regl gören bireylerin bu süreçte yaşadıklarını kolaylaştırmak için regl olmayan bireylerin de bu süreci anlayıp empati kurarak ona göre davranmaları gereklidir.



**Sizinle konuşmamız gereken
bir konu var!**

Kaynakça

<https://evrimagaci.org/kadinlar-neden-adet-gorur-adet-gormenin-evrimsel-nedeni-ve-avantaji-nedir-2866>
<https://www.youtube.com/watch?v=cjbgZwgdY7Q>



Babalar için Regl Kılavuzu

Dişi üreme sistemine sahip çocuğunuzun ergenlik süresince yaşadığı en büyük değişimlerden biri regl olmaya başlamasıdır. Bu süreçte bir ebeveyn olarak siz babaların bilgi sahibi olmanız ve çocuğunuz ile aktif iletişim kurmanız oldukça önemlidir. Bu konu hakkında çocuğunuzun aklında bir soru işareti bırakmamak, çocuğunuzun gelişim çağı ve sonrasını psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı bir şekilde geçirmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bedeninde yaşadığı bu değişimi en uygun şekilde kabullenmesini ve yönetmesini sağlamak için bu süreçte çocuğunuz ile sağlıklı ve etkili bir iletişim kurmanız gereklidir.

Kısa, Öz ve Olumlu Konuşmalar Gerçekleştirin

Çocuğunuzun kendini rahat ve güvenilir bir ortamda hissetmesi için en büyük önceliklerden biri regl olmayı normalleştirmesi ve bunun, sağlıklı bir birey olduğunun göstergesi olduğunu anlamasıdır. Bu nedenle **bu konuyu olabildiğince açık ve pozitif bir dille, çekinmeden ve ona istediği kadar soru sorma hakkı tanıyarak konuşun.**

Çocuğunuzda tedirginlik yaratabilecek bir üsluptan çekinin ve bilgilendirmelerinizi sohbet havasında gerçekleştirin. Bilgi sahibi olmadığınız konuları geçiştirmektense birlikte güvenilir kaynaklardan araştırın. Başkalarının da bu süreçten geçtiğini ve regl olmanın utanılacak ya da saklanacak bir şey olmadığını ona sık sık hatırlatın.

*Ne
yapabilirsiniz?*



Hazırlıklı Olun

Ebeveyn olarak regl döngüsünün işleyişi, bu dönemde gerçekleşen hormonal değişiklikler ve bunların çocuğunuz üzerinde oluşturabileceği fizyolojik ve psikolojik etkiler konusunda uzman doktorlar aracılığı ile güvenilir kaynaklardan bilgi edinmeniz önemlidir. Kulaktan dolma duyular bilgi kirliliğine ve bunun sonucunda büyük sağlık problemlerine yol açabilir. Bu nedenle;

- Regl olmanın nedeni ve getirileri,
- Regl döngüsünün kaç günde bir ve kaç gün boyunca gerçekleştiği,
- Mestrüel hijyen ürünlerinin çeşitleri ve bunların kullanım şekli/sıklığı/süresi,
- Bu süreçte ağrıyı azaltmak için uygulanabilecek çözümler,
- **Premenstrüel Sendrom**¹ sürecinde neler yaşanabileceği ve bunlarla baş etme yöntemleri,
- **Toksik Şok Sendromu**² vb. hijyen eksikliğine dayalı tehlikeli hastalıklardan korunmak için alınması gereken önlemler

gibi temel bilgilerin ebeveyn tarafından bilinmesi önemlidir.

1: Adet kanaması yaklaşırken değişen hormon düzeylerine bağlı olarak fizyolojik ve psikolojik belirtiler

2: Vücutta bulunan bir bakterinin aniden çoğalması ve kana karışması sonucu meydana gelen hastalık



Konuşmak için Regl Olmasını Beklemeyin

Çocuklar daha öncesinde bir bilgilendirme yaşamadan regl oldukları zaman ciddi travmalar yaşayabilir. Bu korku ve panik onların yanlış kaynaklardan yanlış veya eksik bilgilere ulaşmasına ve sizinle iletişime geçmemesine neden olabilir. Bunu önlemek amacıyla çocuğunuz regl olmaya başlamadan ona bu konuyla ilgili bilgilendirme yapmak faydalı olacaktır. **ocuğunuzun vücudunda regl öncesi gerçekleşen, ergenliğe dair değişimler gözlemlenerek konuşmak için uygun zamanlama saptanabilir.**

Ne yapabilirsiniz?



Oğlan çocuklarıyla da Konuşmanız Gerek!

Regl olmamalarına rağmen oğlan çocuklarının da, kız kardeş/abla/kuzen ve arkadaşlarını anlamaları için regl döngüsü ve bunun kişi üzerinde yarattığı etkiler hakkında ergenlik döneminden itibaren bilgilendirilmeye ihtiyaçları vardır. Oğlan ocuğunuzun ve çevresinde regl olan yakınlarının bu dönemde rahat ve güvende hissetmesi oldukça önemlidir. **nk genç yaştaki erkeklerde ve çocuklarda bunun bir dalga konusu haline dönüşmesi, regl olan kişinin psikolojisini kötü anlamda etkiler.** Bunun yaşanmaması için bir ağabey/erkek kardeş ya da arkadaşın regl döneminde yatak örtüsü, koltuk ve giysilerde oluşabilecek herhangi bir kan izinin doğal olduğunu bilmesi ve bu tip durumlarda karşı tarafı saygı ve anlayışla karşılayarak onların rahat ve iyi hissetmesini sağlaması oldukça önemlidir.

Kaynakça

<https://www.parents.com/kids/development/puberty/how-to-prepare-your-daughter-for-her-first-period-and-make-sure-it-doesnt/>

<https://kidshealth.org/en/parents/talk-about-menstruation.html>

<https://www.rchsd.org/health-articles/talking-to-your-child-about-menstruation/>

<http://www.tes.com.c.tescomprod.ent.platform.sh/sites/default/files/parent-booklet.pdf>



Bütün kadınlar regl **olmaz**. Regl olan herkes kadın **değildir**.

Non-binary, İnterseks ve Trans Deneyimi olan Bireyler ile Regl Hakkında Konuşmak



Kendini “kadın/kız çocuğu” olarak tanımlamayan bireyler için regl olmak oldukça zorlayıcı bir deneyim olabilir. Kendini “kadın/kız çocuğu” veya ikili cinsiyet sistemi içerisinde tanımlamayan, ergenlik dönemindeki bir birey için regl olmak kafa karıştırıcı ve üzücü olabilir. Zaten zor geçen bir dönem olan ergenlik, non-binary, interseks ve trans deneyimi olan bireyler için çok daha zor bir süreç olabilir.



Bu noktada onlara şunu söyleyin: “Bütün kadınlar regl olmaz ve regl olan herkes kadın değildir.” En önemlisi, onlara yalnız olmadıklarını hissettirin ve onlar için cinsiyet açısından daha tarafsız bir regl süreci planlamaya çalışın.

Konuşurken nelere dikkat etmeliyiz?



- Tek bir cinsiyete özgü olmayan ve kapsayıcı olan bir dil kullanın. Mesela “kadın hijyeni veya feminen ürünler” ifadelerini kullanmaktan kaçının.
- Bir insanın regl oluyor olmasının o kişinin kadın olduğu anlamına gelmiyor olduğunu unutmayın.
- Her kadının regl olmadığını unutmayın.
- Her bireyin regl olmak ile ilişkisinin aynı olmadığını unutmayın.

Kaynakça

<https://www.knixteen.com/blogs/the-rag/the-ultimate-period-guide-for-dads>

<https://www.knixteen.com/blogs/the-rag/trans-male-menstruation>

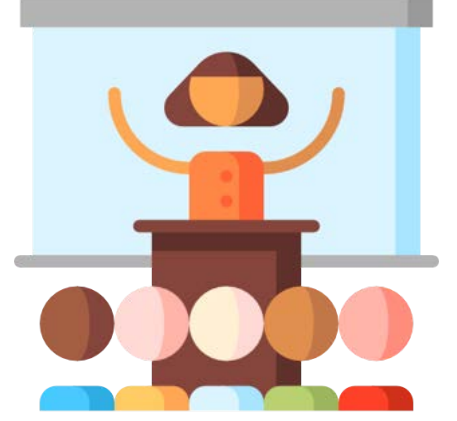


Öğretmenler için Regl Kılavuzu

Vücutlarında ne gibi değişimler olduğunu ve neden olduğunu bilmeyen öğrenciler için menstrüasyon korkutucu ve kafa karıştırıcı olabilir. Regl hakkındaki eksik veya yanlış bilgiler toplumsal tabularla birleştiğinde öğrencilerin okula devamını etkileyecek kadar büyük sonuçlar doğurabilir. **Türkiye’de Elazığ ili odak alınarak yapılan bir araştırmada 1256 kız öğrencinin %32’sinin regl döneminde ağrı, utanma gibi nedenlerle regl dönemlerinde düzenli olarak devamsızlık yaptığını gösteriyor.**

Bir öğretmen olarak sınıfınızda destekleyici ve güvenli bir ortam oluşturup regl döneminde oluşabilecek negatif sonuçları ortadan kaldıracabilirsiniz.

Sınıfımı nasıl regl dostu hale getirip öğrencilerimi destekleyebilirim?



Regl Konusunda Bilinçlenin.



Bizzat deneyimlemediğiniz bir konu olabilir, dolayısıyla yeterli bilgi sahibi olmayabilirsiniz, bu çok normal. Fakat ufak bir araştırmayla gerekli bilgileri edinebilirsiniz. Regl nedir, menstrüasyon döngüsü nedir, PMS nedir gibi konularda temel bilgiye sahip olmak öğrencilerinizle iletişiminizi kolaylaştıracağı için önemlidir. Kılavuzumuzun ilgili sayfalarından konuyla ilgili bilgi sahibi olabilirsiniz.

Güvenli ve Destekleyici Bir Ortam Yaratın.



Regl konusu tabu olarak görüldükçe öğrencilerin menstrüasyonu normal bir süreç olarak kabul etmesi de zorlaşacaktır. Değişime kendi sınıf ortamınızda başlayabilir ve öğrencileriniz için açık, güvenli ve destekleyici tartışma ortamları yaratabilirsiniz. Menstrüasyon dönemi ve hijyen konusunda eğitimler verebilirsiniz. Bu eğitimlere ve konuşmalara regl olmayan öğrencilerinizi de dahil etmeyi unutmayın. Böylelikle regl olmayan öğrencilerinizin empati duygularını arttırabilir, sınıfınızda daha olumlu bir ortam yaratabilirsiniz.

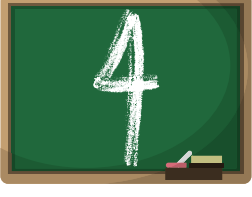
Öğrencilerinizden Sorumlusunuz.



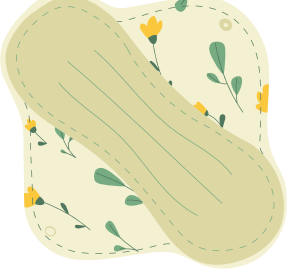
Her çocuğun regl deneyimi farklı olabilir. Kimisi bu dönemde daha çekingen kimisi daha rahat olabilir. Bazı öğrencileriniz tuvalete gitme veya lekelenmiş kıyafetlerini değiştirme ihtiyacı duyuyor ama yardım istemekten utanıyor veya korkuyor olabilirler. Her ay birkaç gün devamsızlık kullanan veya uzun süreler okula gelmeyip okulu bırakan öğrencileriniz olabilir. Bu durumları yakından takip edip gerektiğinde çözümüne katkı sunmanız gerekebilir.



Okulunuzdaki Ortak Alanları Regl Dostu Bir Hâle Getirin.



Okuldaki imkanların yetersizliği öğrencilerinizin sorunsuz bir regl dönemi geçirmesinin önünde engel oluşturabilir. Öğrenciler özellikle regl dönemlerinde fazlaca kabine sahip yeterli tuvaletlere, temiz suya ve kullanılmış pedleri atmak için kapalı çöp kutularına ihtiyaç duyarlar. Bu imkanların sağlanmaması öğrencilerin hijyenik ped, tampon veya menstrüasyon kaplarını uzun saatler kullanmalarına ve sonucunda enfeksiyon kapmalarına neden olabilir. Öğrenciler imkanların yetersizliğinden dolayı regl dönemlerinde okula gelmeyi tamamen kesebilir ve bu da eğitimlerini kesintiye uğratabilir. Bu konuda okulun sunduğu imkanları denetleyebilir ve gerekli iyileştirmeleri yapmak için okul idaresiyle ortaklaşa çalışabilirsiniz.



Öğretmenler Arasındaki Etkileşimi Arttırın.



Regl konusunda öğrencilerinize maksimum desteği göstermek için diğer öğretmenlerden yardım alabilirsiniz. Öğretmenler arasında gerekli durumlarda öğrencilere hijyenik ped sağlayabilecek kişiyi belirlemek faydalı olacaktır.



Velilerle İletişimde Kalın.



Ailenin ve okulun regl konusunda birlikte hareket edip birlikte bilinçlenmesi öğrencilerin ihtiyacı olan desteği bulmasını kolaylaştıracaktır. Kendi bilginizi arttırırken velileri de yanınıza katmayı ve bu konuda birbirinizi bilgilendirmeyi unutmayın. Velilerle, veli toplantılarında veya ayarlanmış özel görüşmelerde buluşabilir; çocuklarında gördüğünüz değişimi aktarabilir, birlikte neler yapabileceğinizi tartışabilirsiniz.



Kaynakça

<https://bettyforschools.co.uk>

<https://www.unicef.org/rosa/stories/period-lesson-plan-guide-menstruation-teachers>

<https://restlessdevelopment.org/file/menstrual-health-management-teachers-guide-pdf>

http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_1531/JCRPE-8-192.pdf



Partnerler için Regl Kılavuzu

Regl ve menstruasyon döngüsü fiziksel ve duygusal oluşumu önemli ölçüde etkiler. Partnerinizle regl ve menstruasyon döngüsü hakkında konuşmak bu nedenle önemlidir. Eğer partneriniz regl oluyor ise sizin de bu konuda bilgili olmanız hem önemli bir psikolojik destek olacaktır, hem de cinsel sağlık ve iletişimi sağlamak için gereklidir.



Ne yapabilirsiniz?

Doğum kontrol hapları kullanımı partneriniz için zorunluluk veya tercih olabilir. Her iki durumda da buna saygı gösterin:

Doğum kontrol hapları sadece gebelikten korunma değil polikistik over sendromu¹, endometriozis², adet olamama, ağrılı adet görme, premenstruel sendrom³ ve akne tedavisinde de kullanılmaktadır.

1: Yumurtalıklarda küçük ve iyi huylu çok sayıda kistin oluşumu şeklinde gelişen hastalık türü

2: Rahim içini döşeyen endometrium tabakasının rahmin dışındaki başka bir bölgede büyümesi sonucu gelişen hastalık türü

3: Adet kanaması yaklaşırken değişen hormon düzeylerine bağlı olarak fizyolojik ve psikolojik belirtiler

Regl hakkında rahatça konuşun ve merak ettiklerinizi partnerinize sorun:

Regl ve menstruasyon hakkında konuşmak alışılmadık olabilir ama partneriniz menstrual döngüye giriyor ve regl oluyor ise bu konu bir tabu olarak kalmamalıdır.

Partnerinizin menstruasyon döngüsünü öğrenin, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına saygı gösterin ve önem verin:

Menstruasyon döngüsü sırasında değişen östrojen, testosteron ve diğer hormon seviyeleri farklı bireylerde farklı etkiler yapabilir. Bu etkiler; enerji seviyesi, cinsel isteksizlik, meme hassasiyeti ve duygu-durum değişiklikleri gibi geniş bir aralık içindedir.

Kaynakça

<https://www.knixteen.com/blogs/the-rag/should-i-talk-to-my-s-o-about-my-period-how-to-introduce-the-subject-without-weirdness>

<https://helloclue.com/articles/culture/6-things-you-should-know-about-your-partners-cycle>

<https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberleri/14-soruda-dogum-kontrol-haplari/>



İşverenler/Çalışma Arkadaşları için Regl Kılavuzu

Regl dönemi herkes için farklı geçebilir. Regl olan bazı bireyler için bu dönem fiziksel ve mental olarak zorlayıcı olabilir ve bu etkileri işyerinde de deneyimleyebilirler. Ama bu, regl döneminde düşük performans sergileneceği veya başarısız olunacağı anlamlarına kesinlikle gelmez. Regl olmayan işverenler, işçiler ve çalışma arkadaşları bu dönemde doğru yaklaşımda bulunmalıdır. Bu deneyimin farklılığının ve getirdiği ihtiyaçların bilincinde olmak ve destekleyici önlemler almak gereklidir.

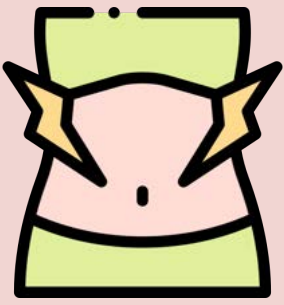
Nelere dikkat etmeliyiz?

Öncelikle bu konuyu bir tabu olmaktan çıkarın. **Çalışma arkadaşlarınızın, çalışanlarınızın, işvereninizin bu konuda açıkça konuşabileceği rahat ve güvenli bir ortam oluşturun.** “Muayyen gün”, “özel gün”, “kadın meseleleri” gibi ifadelerden kaçının. “Adet görmek”, “regl olmak” ifadelerini kullanmanın hiçbir sakıncası yok. Sanılanın aksine bu açık iletişim, profesyonelliğe bir engel değil, aksine, profesyonel bir çalışma ortamını destekleyen bir tutumdur.



Açık iletişim, kişisel sınırların ihlaline varmamalı. Örneğin çalışma arkadaşınızla iletişiminizde sıkıntılar yaşıyorsanız, size öfkeliyse bunu, karşı tarafı dinleyerek ve etkili iletişim kurarak çözmelisiniz. Doğrudan regl olduğunu varsaymak, hatta bu yüzden mi sinirli olduğunu sormak, sınırların aşılması anlamına gelir ve profesyonellikten uzaktır. Benzer bir şekilde, o gün öfkeli olan bir çalışma arkadaşınız hakkında “sanırım özel gününde” gibi bir varsayımda bulunmak, arkasından konuşmak doğru değildir.

İş yerindeki tuvaletleri “regl-dostu” tuvaletlere dönüştürebilirsiniz. İş yerinizdeki regl olan her bireyin menstrüel ürünlere erişimini kolaylaştırmak için tuvaletler cinsiyetsizleştirilebilir ve bu ürünler tuvaletlerden ücretsiz temin edilebilir. Ücretsiz ürün temini ile ilgili talebi, regl olan çalışanlardan beklemeye gerek yoktur. Yöneticiler olarak çalışanların taleplerini beklemek yerine bu değişimi siz yapabilirsiniz.



Regl ağrısı kimileri için çok zorlayıcı olabilir, hatta endometriosis¹ gibi kronik hastalıklar söz konusu olduğunda günlük işlerin sürdürülmesine engel olabilir. Çalışanların regl ağrısı sebebiyle izin istediği hallerde bunu ciddiye alın ve bunun sağlıkla ilgili önemli bir konu olduğunu göz önünde bulundurun. Alternatif çalışma yöntemleri ile çözümler geliştirilebilirsiniz. Örneğin regl günlerinde evden çalışma imkanı sağlanabilir veya **Türkiye’de Tunceli Belediyesi’nin ve İzmir Barosu’nun hayata geçirdiği gibi regl olan çalışanlara her ayın belli bir günü menstrüasyon (regl) izni verilebilir.**

1: Rahim içini döşeyen endometrium tabakasının rahmin dışındaki başka bir bölgede büyümesi sonucu gelişen hastalık türü

Kaynakça

<https://www.lunette.com/blogs/news/period-power-periods-in-the-workplace>

<https://www.bbc.com/news/business-47699061>

<https://www.businessfirstonline.co.uk/advice/workplace-attitudes-towards-periods-are-employers-period-savvy-enough/>

<https://www.sozcu.com.tr/2019/gundem/tunceli-belediyesinden-kadin-calisanlara-regl-izni-5472248/>



DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR



“Regl olan birey yıkanmamalıdır.”



Aksine genital hijyen, fiziksel rahatlama ve daha iyi hissetmek adına bu dönemde duş almak iyidir. Dikkat edilmesi gereken noktalar ise vajinanın içini yıkamamak ve mümkünse küvete oturmamaktır. Çünkü vajina kendi kendini temizler ve küvetlerde zararlı bakteriler olabilir. Duşun regl miktarına ve süresine etkisi yoktur. Özellikle genital hijyen bu dönemin vazgeçilmezdir ve ihmal edilmemesi gerekir.



“Kimseye regl olduğundan bahsetmemelisin.”



Regl olmak; utanılacak, saklanacak veya adı ağza alınmayacak bir dönem değildir. Bireyin metabolizmasının düzgün çalıştığının ve sağlıklı olduğunun göstergesidir. Bu nedenle kendini rahat ve güvende hissettiğin kişilerle regl olduğunu paylaşmakta bir sakınca yoktur. Ayrıca toplum içinde regl hakkında konuşurken "regl, adet, menstrüasyon" gibi kelimeler açıkça konuşulmalıdır, bunları konuşmak ayıp veya utanılacak bir şey değildir.



“Regl olduğum günlerde insanlara yakın olmam hem onlar hem de benim için tehlikeli olabilir.”



Regl olmak tehlikeli bir olay değildir. Ne bireyin kendisine ne de çevresindekilere zarar vermez.





“Regl olmaya başlayan kız olgunlaşmıştır ve okuldan ayrılabilir.”



Ülkemizde çocukların ilköğretim eğitimini tamamlamaları zorunludur. Eğitim bir insan hakkıdır ve bireylerin kendini geliştirmesi için çok önemli bir adımdır. Bu hak ve olanak hiçbir şekilde kişinin elinden alınamaz. Ayrıca Birleşmiş Milletler’in yaptığı araştırmaya göre, bir kadın eğitim gördüğü her yıl gelecekteki maaşını %10 arttırmaktadır. Kişinin kendi maaşını kazanıyor olması onu özgürleştirir ve yaşam standardını yükseltir.



“Regl olan birey kirlidir.”



Menstrüasyon bireyi kirleten bir şey değildir. Tamamiyle doğal, biyolojik bir süreçtir. Regl dönemindeki kişi kişisel hijyenine dikkat eder, kullandığı hijyenik ürünleri önerilen aralıklarda değiştirir veya temizlerse, kirli olarak görülmesi için hiçbir sebep yoktur.



“Hijyenik pedler saklı bir yerde tutulmalı ve satın alırken gözükmeyecek şekilde paketlenmeli.”



Hijyenik pedler; sabun, diş macunu gibi kişisel hijyen ürünlerinden biridir. Dünya nüfusunun yaklaşık yarısının düzenli bir şekilde kullandığı bu ürünleri satın alırken veya kullanırken gizlemeye çalışmak gereksizdir.

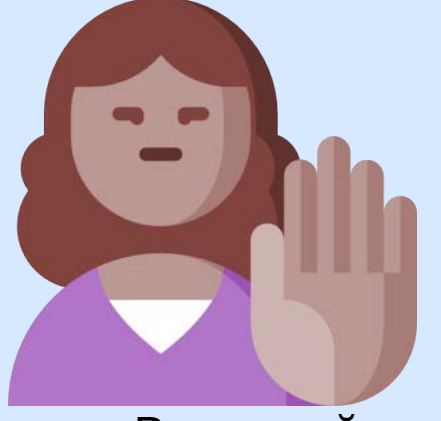


“Regl olan birey mutfağa girmemeli ya da yemeğe dokunmamalıdır.”



Mutfaklar temiz tutulması gereken alanlardır. Bu söylem, geçmişte, regl olan bireyler gerekli regl hijyeni uygulayamadıklarından ötürü ortaya çıkmış olabilir. Günümüzde, hijyen kurallarına dikkat edildikten sonra menstrüasyon hiçbir şekilde bireyi kısıtlamamaktadır.





”Regl olan çocuğa tokat atılmalıdır.”



Öncelikle hiçbir çocuğa şiddet uygulanamaz. Bu, çocuğun temel haklarını, beden bütünlüğünü, vücut dokunulmazlığını ihlal etmek anlamına gelir. Regl olan çocuklara tokat atmak, bazı kültürlerde rastlanan geleneksel bir uygulamadır. Bazıları bu uygulamayı artık doğurgan hale gelen çocuğun evlilik dışı bir cinsel ilişki yaşayıp hamile kalması ve ailesinin namusunu lekelemesi ihtimalini tehdit yoluyla ortadan kaldırmak, artık kadın olduğunu keskin bir şekilde hatırlatmak olarak açıklamaktadır. Bu çağdışı yaklaşımın geride bırakılması gerekir. Bazıları ise, kan gören çocuğu şoktan çıkarmak için tokat atılması gerektiğini savunur. Bu durumda çocuğun asıl atılan tokatla şok yaşaması, regl deneyimini utanç, aşağılanma ve korku duygularıyla ilişkilendirmesi kaçınılmaz olacaktır. Kafa karıştırıcı olabilen bu ilk deneyimde, çocuğunuza asla tokat atmamalı, onu bilgilendirmeli ve ona anlayışla yaklaşarak destek olmalısınız.



“Regl olan birey ayrı bir odada uyumalı.”



Regl bulaşıcı bir hastalık değildir ve odadaki diğer kişiye hiçbir zarar vermez.



“Herhangi bir fiziksel aktivite regl döngüsünü bozar.”



Spor yapmak tam aksine regl ağrısını azaltan bir etkiye sahiptir.





WE
TO NEED
TALK

"Konuşmamız Gerek!"



©Konuşmamız Gerek, Eylül 2020



konusmamizgerek.org



@weneedtotalk17



linkedin.com/company/weneedtotalk17



@konusmamizgrk



facebook.com/weneedtotalkinitiative