

REOL
HIKA
VELE
rī

R KUM
A R
Y KAU

**Hikayelerini bizlerle paylaşıp bu kitabın
oluşmasını mümkün kılan sizlere
teşekkürlerimizle...**

Hazırlayanlar

Rayka Kumru

Tuğba Gökdoğan

Grafik Tasarım

Naz Çitçi, Oya Çitçi

oyacitci.co

Çizerler

Aslı Alpar - @asliialpar

Sinem Arda - @sinthehuman

Beril Ateş - @berilates

Melis Berk - @yilesmecizimleri

@biricikseksuel

Dilruba Karalp - @heleloyi

Yasemin Şakar - @yaseminsakars

Katkı sağlayanlar

Ezgi Epifani

Selen Kırac

regihikayeleri.com @regihikayeleri

Regi Hikayeleri, Mayıs 2021. Tüm hakları saklıdır.

Yazılı izni olmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz ve ücret karşılığı satışı yapılamaz.

5	Beden
6	Regl Nedir: Dışkı mı, Hastalık Belirtisi mi, Kahverengi Leke mi?
13	Ne Zaman Regl Olunur?
18	Nasıl Regl Olunur: Sıvı Yoğunluğu, Ağrı ve Sıklık
26	Regl ve Hormonlar: Fiziksel ve Duygusal Değişimler
30	Cinsellik
31	Reglken Haz: Cinsel İlişki ve Mastürbasyon
36	Cinsellik Eğitimi: Regl, Bekaret ve Gebelik
40	Cinsel Uyarılma Regl Sancılarını Keser mi?
43	Duygular
44	Korku, Utanç ve Tiksinti
49	Büyüme Hissi
54	Pozitif Hisler
57	Karışık Duygular
61	Kamusal Regl
62	Kamusal Alanda Regl Olmak: Nerede Olunur?
65	Kamusal Alanda Regl Olmak: Nasıl Görülür?
75	Kamusal Alanda Menstrual Ürünler: Gizlilik
82	Eğitim
83	Regl Hakkında Bilgilendirici Eğitim: Okul
90	Regl Hakkında Bilgilendirici Eğitim: Aile
99	Başka Başka Hikayeler
106	Kültür ve Gelenekler
107	Regle Takılan Farklı İsimler
113	Regle İlişkin Batıl İnançlar, Mitler ve Sorgulanmamış Ritüeller
122	Kutlamalar
128	İletişim
129	Regl Hakkında Aile İçi İletişim
144	Regl Hakkında Akranlar ve Partnerler Arası İletişim
150	Regl Hakkında Regl Olmayan Kişiler ve Çevreyle İletişim
156	Menstrual Ürünler
157	Ped Kullanmaya İlişkin Düşünceler, Hisler ve Deneyimler
162	Tampon Kullanmaya İlişkin Düşünceler, Hisler ve Deneyimler
165	Başka Başka Hikayeler
170	Ortaya Karışık Regl İtirafı

Regl Hikayeleri Hakkında

Saadet değil, adet zinciriyiz! Çünkü regline sahip çıkmak ancak dayanışmayla mümkün!
Regl hikayeleri bir nevi regl kardeşliği; regl hikayelerinin toplandığı bir platform!

Cinsiyetin, yönelimin, isteklerin, inanışların ve bedeninin her ne şekilde ve nasıl olursa olsun; regl oluyorsan ya da bir zamanlar olduysan, burası senin.

Toplumun neredeyse yarısının deneyimlediği ama hala hakkında fısıldaşarak konuşulan, pedlerin, tamponların ceplere saklandığı, hastalık olup olmadığının tartışıldığı bir ortamda biraz olsun regl olma deneyimini normalleştirmek istedik. “Normalleşirse, reglimize sahip çıkabiliriz”, dedik! Utanmamız, çekinmemiz, etiketlenmemiz, yargılanmamız, yargılamamız biraz olsun azalsın diye varız.

Bizi ilk defa duyuyorsan veya hala paylaşacak iki çift sözüm var diyorsan hikayelerini reglhikayeleri.com’daki ‘hikayeni anlat’ düğmesine tıklayarak paylaşabilirsin.

Şubat 2019 - Mayıs 2021 arasında 500’e yakın kişiden 1500’den fazla hikaye toplandı.

Hikayeler Türkiye içinde Adana, Adıyaman, Aksaray, Amasya, Ankara, Antalya, Aydın, Balıkesir, Batman, Bilecik, Bursa, Çanakkale, Çorum, Denizli, Diyarbakır, Düzce, Edirne, Elazığ, Erzincan, Erzurum, Eskişehir, Gaziantep, Gümüşhane, Hatay, Isparta, İstanbul, İzmir, İzmit, Kahramanmaraş, Kayseri, Kırıkkale, Kocaeli, Konya, Kütahya, Malatya, Mardin, Mersin, Muğla, Nevşehir, Niğde, Rize, Sakarya, Samsun, Sinop, Şanlıurfa, Şırnak, Tekirdağ, Trabzon, Uşak’tan ve dünyanın dört bir yanından, Bakü (Azerbaycan), Bulgaristan, Barcelona (İspanya), Berlin (Almanya), Cardiff (Galler, Birleşik Krallık), Frankfurt (Almanya), Hamburg (Almanya), Kıbrıs, Leiden (Hollanda), Londra (İngiltere), Manchester (İngiltere), Sandnes (Norveç), Toronto (Kanada), Vancouver (Kanada)’dan paylaşıldı.

Hikaye paylaşanlardan 455’i kendini kadın, 5’i tanımsız, 2’si erkek, 2’si non-binary, 1’i kuir, 1’i trans erkek/kuir, 1’i “galiba kadın”, 1’i agender, 1’i “kuir-kadın arasında gitgelli” olarak tanımladı.

Kalemlerine, rahimlerine ve regllerine sağlık!

Bu serüven daha yeni başlıyor!
Sevgi ve dayanışmayla,

Rayka



Regl Nedir: Dışkı mı,
Hastalık Belirtisi mi,
Kahverengi Leke mi?

Ne Zaman Regl Olunur?

Nasıl Regl Olunur: Sıvı Yoğunluğu,
Ağrı ve Sıklık

Regl ve Hormonlar: Fiziksel ve
Duygusal Değişimler

Bedelen

Regl Nedir: Dışkı mı, Hastalık Belirtisi mi, Kahverengi Leke mi?



Rahim ve yumurtalıkları olan kişilerde vücut, ergenlikten menopoza değin yaklaşık her ay, bir yumurtayı döllenmeye hazırlamak üzere yumurtalıklardan fallop tüplerine ulaştırır. Bu sırada rahmin iç kısmı olası bir gebelik ihtimaline uygun olarak kalınlaşır. Fakat döllenme gerçekleşmediği zaman rahmin kalınlaşan kısmı vücuttan atılır. Vücuttan atılan bu sıvı, suyla karışan vücut dokularından oluşur ve daima kan kırmızısı renginde değildir; kahverengi tonlarda da olabilir. Regl bir hastalık değildir, vücutun sağlıklı bir şekilde geliştiğinin ve işlediğinin göstergesidir.

Bu Nasıl Sıvı?

İlk regl olduğumda iç çamaşırmıdaki koyu lekeyi dışkı sanmıştım, anneme gidip “anne bugün sürekli altıma kaçırılmışım” demiştim.

Ceren - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Dışkı mı regl mi kanser mi?

6. sınıfın yaz tatiline girmek için henüz 3 hafta varken bakanlıktan kızlar için verilen regl olmakla alakalı bir eğitime katılmamla her şeyin farkında olduğumu düşünmüştüm. Yaz tatiline girdik ve aradan 2 hafta geçti. Çamaşırmıda kahverengi bir leke gördüm ve ishal olduğumu düşündüm, çamaşırimi değiştirdim. Aradan birkaç saat geçti; çamaşırmıda kahverengi leke vardı koskoca, “kaç yaşındasın altına mı dışkılıyorsun”, dedim. Ertesi gün kıpkırmızı aktığını görünce kendimi kanser ilan ettim. Öleceğimi düşündüm, sonra anneme “sana bir şey söylemek istiyorum, ben galiba kanserim, sürekli kanıyorum” dedim. Annem bana ped uzatınca “hadi canım”, dedim. Aklıma ped görünce regl olduğum geldi. Sonra temizlenip pedi kullandım. O sırada annem babama anlatmıştı, babam da “ergen mi olmuş benim kızım” diyerek beni utandırmıştı. Benim regl hikayemi okudunuz, küçük bir kızken utandığım regl artık gururum.

Bloodymary - 21 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 12

Ölmüyorsun

Birkaç gün öncesinde karın ağrılarım vardı, sonra bir sabah tuvalete gittiğimde kan görünce hemen anneme seslendim ve “Anne, ölüyorum”, dedim. Annem de sadece, “Ölmüyorsun, artık büyük bir kız oldun”, demişti.

Aylin - 19 - Berlin, İlk Regl Yaşı: 11

İğne - İplik

Elime iğne iplik alıp yaralı olduğumu düşündüğüm için dikmek

istemiştim, bilgilendirilerek büyümeme rağmen (çevre ve arkadaşlar gözlemlenirse böyle olur).

Deniz - 21 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11-12

Külot Yönü

İlk kahverengi akıntıma anlam verememiştim. O kahverengiliğin popomu iyi temizlemediğim için oluştuğunu düşünüp külodumun yönünü değiştirmiştım. Hala aklıma geldikçe çok gülüyorum.

Hande - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Kanser Oldum :)

İlk kanamam olduğumda kanser oldum diye arkadaşıma ağlamıştım. İşin komik yanı o da ne olduğunu anlamamış ve bana inanarak benimle birlikte ağlamıştı.

Ay Yolcusu - 18 - Erzurum, İlk Regl Yaşı: 12

Kafa Karışıklığı

Bilinçli ve sağlıklı bir aileye sahip olmanın yanı sıra insan başkalarından duyduğu hikayelerle vajinasından nasıl kırmızı damlalar akacağını kestiremiyor. Dolayısı ile ilk regl olduğumu sanmam bir hafta sürdü ve genç kızlığa hala adım atmamış olmak beni hüsrana uğrattı. Sandım ki alttan gelen her kan regl değilmiş... Ha bu arada “nasıl yani?” sorularına cevap olarak açıklayayım: kadınlarda veya erkeklerde tuvalet esnasında genişleyen anüsten kan gelebiliyor. Durum bu yani regl değilmiş meğer. Neyse ki o yaz regl oldum da ilk deneyimimi yaşadım.

Küçük Kırmızı Bela - 18 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

İshal mi?

Tuvalete gittiğimde çamaşırmıda kahverengi bir leke vardı; ben de zannediyordum ki ishal olmuşum sürekli çamaşırima

kaçırıyorum. 3-4 kere değiştirdim olmadı, annem de makineye çamaşır atacaktı, o sırada denk geldik. “Anne ishal olmuşum, tutamıyorum sanırım”, dedim veeee işte o an annem anlatmaya başladı...

Ahh Regl - 20 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 10

Bu Devam Ediyor?

Çamaşırım kirlendiği için korkup duş almıştım, duştan sonra tekrar kirlenince ağlayarak evde annemi çağırmıştım.

Sena - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Kahverengi

Çok ağrım vardı ve bir karanlık kahverengi, kokulu yoğun bir şeyle karşılaşmıştım, şaşkındım belki biraz korkmuş. Sadece kırmızı beklerken kahverengi gelmesi ürküttü.

Zeyneb - 21, İstanbul İlk Regl Yaşı: 13

Gizemli Kahverengi Leke

Hayatımda regl, bizim evdeki ifadesiyle hastalanmak, adet olmak hep bilinen bir şeydi benim için. Fakat sanırım sadece adı ve kanadığımız. Çok bilimsel bilgim yoktu. Muhtemelen annem 11 yaşında olacağını düşünmemişti. Hatırlıyorum, 5. sınıftaydım, Mart ayında. Küloduma kahverengi bir leke vuruyor. Ama ne olduğunu anlayamıyorum ve suçluluk hissediyorum. “Acaba tuvaletlerimden sonra tam yıkayamıyorum, ondan mı böyle leke çıkıyor”, diye düşünüyorum. Anneme sormaya utanıyorum bir yandan. Düşünsenize k*çını yıkayamayan bir çocuk, hem de beşinci sınıfta. O yüzden “insan donundaki b*ku da annesine sormaz artık kızlar” diye vazgeçtim. Sonra anneanneme kalmaya gittim. Anneanneme gösterdim külodu canıma tak ettiği için. Anneannem görür görmez dedi ki, “Kız irem sen adet olmuşsun”. Ben inanamadım. Oturdum hüngür hüngür ağlıyorum. Anneannem sarıldı, öptü. Çok değişik ama henüz daha barbie oynayan bir çocukken adet olduğumu öğrenmek çok ürkütücüydü, ne olduğunu anlayamıyordum. Kendimi çokoo kötü hissetmişim. İlk olduğum gün henüz beşinci sınıftaydım ve menopoza girmiş canım anneannem bana günlük ped vermişti. Hiç unutmuyorum, arkadaşlarımla o günlük ped takılıyken voleybol oynamıştım. Anneanneme sorana kadar kahverengi gelen leke, anneannem adet olduğumu söylediği andan itibaren adeta şelale olmuştu. Demek ki birinin bana söylemesini bekliyordum. Ama arkadaşlarımla o oyunu oynarken kendimi çok yabancılaşmış hissetmişim, uzun süre midem bulanmıştı, ateş basmıştı. Sonra alıştım tabii her ay kan gördükçe ve biraz daha büyüdükçe şunu düşünmeye başladım “Sahiden her ay böyle mi olacak? Hiç bitmeyecek mi?”

İrem - 25 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Bu Da Ne?

İç çamaşırım üstünde kahverengi bir leke vardı ve çok korkmuştum. Ne olduğunu anlamlandırmaya çalışmıştım.

Psikolog - 23 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Neler Oluyor?!

Çok fazla ağrım oldu ve adet olduğumu anlamadım, bana bir şey olduğunu sandım.

BayanDeğilKadın - 24 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 14

Öldürüldüm

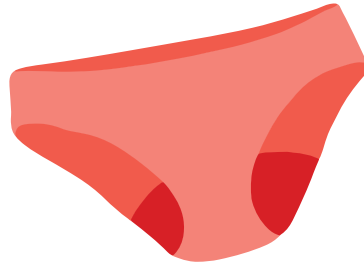
Annem ilk regl olduğumda öldürüldüm sanmıştı (yatağa geçti).

Kitapkurdu - 13 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Neyin Nesi?

5. sınıfın tatilinde kuzenlerim ile evcilik oynarken tuvaletimi kaçırdım sanmıştım. Koşarak lavaboya gidip karşılaştığım görüntü karşısında ne yapacağımı bilemeyip yarım saat tuvalette oturmıştım. Pek bilgim olmadığı bir konu olduğu için iç kanama tarzı bir şey olduğumu, aileme söylersem hastaneye yatacağımı düşünmüştüm. Tabii daha fazla tuvalette duramayınca eve gidip anneme söylemişim. Annem öğrendiği gibi sakince bilgilendirmişti. Özellikle temizlik, ped kullanımı (değiştirme sıklığı vs.) konularında... Daha sonra ise oyunuma geri dönmüştüm.

Tuğba - 21 - Sakarya, İlk Regl Yaşı: 11



Ön Taraf

Uyurken başlamış, sabaha kadar durunca çamaşırımdaki kan lekeleri oksitlenmiş; kahverengi olmuş. “Bu renk bir leke kan olamaz, galiba kakamı ön taraftan yapmaya başladım” diye çok korkmuştum :D

İlkgel - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Bu Ne!

Akşamında ölüyorum zannettiğim şiddetli bir karın ağrısı, sabahında altıma kaçırıldığını sandığım bir his.

Eva - 36 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Sistit Mi?

Hiç beklemediğim bir günde hafif ağrı nedeniyle sistit olduğumu düşünüp doktora doğru giderken yolda tuvalete gitmek aklıma gelmişti ve regl olduğumu öğrenmiştim.

Yasemin - 24 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 13

Askıda Külot

Sene 2000, hatta 20 Kasım olduğunu da çok net hatırlarım. Ortaokul 1. sınıftaydım, yani 6.sınıfta. Haftasonu yumurtalıklarım ağrıyordu. Annemin henüz aklına regl olabileceğim ihtimali gelmemişti. “Karnım ağrıyor” dediğim ve sanırım yumurtalıklarımın ağrıdığını idrak edemediğim için bana ıhlamur, nane-limon falan içirmişti. Aslında bunu daha önceden konuşabiliyor olmamız gerekirdi, çünkü 2. sınıftayken memelerim ağrıdığı için doktora gitmiştik babamla. Doktor bana -koskoca çocuk doktoru, şimdi dekan profesör falan oldu- “Annen çeyizini hazırlamaya başlasın”, dedi espiriyle karışık. Korkulacak bir şey olmadığını, memelerimin gelişmeye başladığını söylemişti. Pazar günü banyo yapmama rağmen külotumun kahverengi lekелendiğini ve birkaç kere değiştirdiğimi hatırlıyorum. Kahverengi lekelerin tuvaletten sonra iyi temizlenemediğimi düşündüğüm için olduğunu sanmıştım. Pazartesi okul için giyinirken külotumu kapının arkasında unutmuşum. Okula gittim. 2. teneffüste müdür yardımcısı beni odasına çağırdı, annem beni aramış. Gittim, aradık, müdür yardımcısı telefonu verdi bana. Annem “Kızım sen adet olmuşsun, hemşireye git ped iste sana yardımcı olsun” dedi. Ben de “gidemem, benim yazılım var şimdi” dedim. Ped istemeye utanmıştım. Neyse ki artık kışlık kıyafete geçtiğimiz için külotlu çorap giyiyorduk da şok edici bir tecrübe yaşanmadı. Tabii annem bana ulaşmadan önce babamı arayıp anlatmış ve beni okuldan alıp eve getirmesini istemiş. Babam da çekinmiş ve “ne diyeceğim ben şimdi çocuğa” demiş. O günü öyle atlattım, eve gittiğimde annem bana bunun normal olduğunu nasıl ped kullanmam gerektiğini anlattı. Aynı akşam kuzenimin doğum günü için evlerine gittiğimde pedin hisirtisi duyulmasın diye çok dikkatli hareket ettiğimi hatırlıyorum. Reglilerimin ilk günü genelde ağırlı olduğu için abim de öğrendi bir sonraki ay. Hatta bir gün ben kıvranırken “doktora gidelim ya, bu ne böyle” falan demişti. Her ne kadar komik belki trajikomik olsa da ilk tecrübedeki aile tutumu çok önemli. Ben annemin rahatlığı sayesinde ilk günden beri pedimi kendim alırım hatta kuzeniminkini de ben almıştım. Abim veya babamla marketteyken de çekinmeden sepete koyabiliyordum.

Kübra - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

İçimden Çıkan Et

Aynaya geçip neremden aktığına bakmıştım. Pedde olan kan pıhtılarından çok korkup, elime eldiven alıp annemi çağırmış, “anne benim içimden et çıkıyor!” demiştim. :D

??? - 15 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 11

Çiş ya da Kanser?

İlk regl olduğum zaman kanser olduğumu sanmış, çok ama çok ağlamıştım. Çünkü hiçbir bilğim yoktu. Televizyonda çıkan ped reklamlarını anneme sorduğumda “kadınlar altına çiş yaparsa korunmak için kullanılıyor” diyordu. Reglin varlığından haberim yoktu ve tam bir kabustu benim için.

Evra - 22 - Erzurum, İlk Regl Yaşı: 12

Kir, Kan, Adet??

İlk olarak çamaşırimda kahverengi leke görmüştüm. Kir sandım ama çoktu. Kan gibi de değildi. Ablama sordum, “adet olmuşsun” dedi ve ped verdi bana.

Renk - 26 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 15

Kan Pıhtısı

İlk defa reglden kan pıhtısı düştüğünde gerçekte ne olduğunu anlamak için suda bekletmişim. Geriye sadece minicik beyaz damar gibi bir şey kalmıştı. Bu beni çok şaşırtmıştı.

Yasemin - 24 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

İlk regl olduğumu sandığımda kahverengi bir akıntı olarak gelmişti. Bir sorun olduğunu düşünmüştüm çünkü regl dediğin kırmızı olmalıydı. Anneme gittiğimde olabileceğini, beklemem gerektiğini söyledi. Ama beklesem de bu durum devam etti. Anneme ağıladığımı hatırlıyorum “benim yumurtalarım normal değil mi” diye. 1 yıl hormon tedavisi görmek zorunda kaldım. Çünkü tam anlamıyla 1 yıl sadece kahverengi akıntı şeklinde kanamam oldu. Bu da strese bağlıydı. Ama her gün neredeyse kanıyor olmak beni mahvetmişti. 1 yılın sonun da ilk 1 haftalık döngüsü olduğumda benim sağlığına şükredip annemle pasta yemiştik.

Merve - 25 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Babaanneler

Çok kahverengi gelmişti kan. O güne kadar Orkid reklamlarının altına kaçırın babaanneler için olduğunu düşünüyordum. Kaka mı yaptım acaba diye düşündüm ama emindim, anneme söylemeye karar verdim.

Serinzsa - 34 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Siyah Lekeler

Siyah lekeler vardı. Ablama sorduğumda “regl olmuşsun” demişti. Ped takmışım çamaşırima. O kadar.

Luna - 32 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Küloduma Bir Şey Olmuş!

Kahverengi lekeyi ilk gördüğümde “Anne küloduma bir şey olmuş!” diyerek ağlamışım.

Nisan - 23 - Ankara İlk Regl Yaşı: 11

Kırmızıya Dönen

İdrar yollarım problemliydi ve sürekli annemle hastaneye giderdik. İlk regl olduğumda “kesin yine iltihap kaptım” demiştim kendi kendime. 3 gün kadar anneme söylemedim, geçer dedim. Ama sonra kanama artmaya başladı ve artık rengi kahverengiden kırmızıya dönüyordu. Çok paniklemiştim ve annemi çağırmışım. Tam da o gün bütün aile bizdeydi. Annem iç çamaşırmındaki lekeyi görünce evdeki tüm kadınlara söyleyip başıma toplamıştı hepsini ve beni alkışlamışlardı... Ben ise sadece ağlamışım.

Kıvırmıkıvır - 22 - Adana, İlk Regl Yaşı: 11

Tatildeydik ve ben çok zor ayıldım. Yataktan lavaboya gittim, o kadar uykuluyum ki fark etmedim. Sonra iç çamaşırimi çekerken (beyaz) bir baktım kıpkırmızı, hiç beyaz yok. O kadar ağlamışım ki annem bir şey oldu sandı.

Fatma - 15 - Hatay, İlk Regl Yaşı: 14

Yayılan Regl

O gün normale göre inanılmaz tatlı ihtiyacım olduğunu ve doymadığımı hatırlıyorum. Sonrasında tuvalete gittiğimde regl olduğumu anlamayıp kötü bir şey olduğunu zannedip çılgın atmışım! Üstelik annem de anlık şok ile regl olduğuma inanamadı, neyse ki babamın “genç kız oldu artık” açıklaması ile durumu kabullendik. Biraz utandırıcı olsa da regl döneminde akıntının her bölgeye yayılması çok garip gelmişti.

Morticia - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Regl Oldun

Okuldan eve geliyordum ve duşa girmem lazımdı. Donumu çıkardım, bir de baktım kahverengi bir şeyler var. Annemi çağırdım falan. “Regl oldun” dedi.

Deniz - 18 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Pıhtıların ne olduğunu anlamaya çalışırken birkaç kez dokuyu elime alıp incelemişliğim var. “Acaba yumurta denen şey nasıl bir şey” diye yakından bakmak istemişim. Tabii o zamanlar pıhtıların yumurta olduğunu zannediyordum. :)

Shine - 35 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Kum Mu?

Ben daha önce kum düşüren biriydim ve yine öyle bir şey sandım tuvalet kağıdını görünce. Fakat bu sefer ağrısızdı ve daha kırmızıydı. Annemi çağırdım, “hayırlı olsun” demişti görünce :D

Filiz - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Komşumuz Kanser Değilmiş

Annem ve anneannemin mutlu olduklarını ve bana artık büyüdüğümü söylediklerini hatırlıyorum. Regl olmadan çok önceleri apartmanımızdaki kız arkadaşarımla otururken bu konudan bahsetmişlerdi, kan geliyor ve hasta olmak kelimelerini hatırlıyorum. Ben küçük olduğum için bunu kanser hastalığı olarak anlamışım. Anneme gidip komşumuzun kanser olduğunu söylemişim, o da gülüp bana bu durumu açıklamıştı.

Dombik kedi - 23 - İstanbul,

İlk Regl Yaşı: 12-13



İshal falan gibi bir şey olduğunu sanmışım. :D Çünkü kırmızı değildi tamamen kahverengiydi. Sokakta oynuyordum ve çişimi yapmak için eve her geldiğimde lekeyi görüyordum. Sonra anneme söyledim, ablam da evdeydi. Annem “aa genç kız oldun sen herhalde; küloduna orkid koymamız lazım artık”, dedi. Ablamın gözlerini devirerek, gülerek ama iğrenerek baktığını hatırlıyorum.

Nil - 30 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 9-10

Ortaokulda 6. sınıfın sonunda Mayıs'ın 3. haftasında Cuma günü regl olmuşum ama reglimin 3. gününde fark etmişim. Cuma günü eve gittiğimde iç çamaşırimda kahverengi lekeler görüp bir anlam verememişim. Cumartesi olduğunda yine aynı lekeleri görmüştüm (insanlara aşırı eziyet etmişim.) Pazar günü alışveriş merkezine gidecektik ve ben WC'ye girdim ve tuvalete 1 damla kahverengi şekilde kan damlası düştü. O an anladım regl olduğumu, sonra anneme söyledim. Annem gayet sakin tavırlarla bana bir ped verdi. Padi koydum ve dışarı çıktık.

Melisa - 17 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Kahverengi bir şeyler gelmişti. Annem zaten anlatmıştı. Annemi çağırdım. Bir yerlere çarptığımı falan sordu. Sonra regl olduğumu anladı.

Çiçeklenme dövrü - 15 - Bakü, İlk Regl Yaşı: 11

Öleceğim Sandım

İlk regl olduğumda kanser olduğumu düşünmüştüm. İç çamaşırimda kan vardı ve hala kanıyordu sanki. Bu olay olduğunda dershanedeydim, tuvalette ağlamaktan bir hal

olmuşken beni öğretmenim buldu. Olayı anlattım ve beni teselli etti, ama anneme baya bir süre anlatmamıştım, çok sonra öğrenmişti. Yorucu bir zamandı; öleceğimi sanarak yaşıyordum falan.

Kanser vulvalı - 23 - Gaziantep, İlk Regl Yaşı: 13

Vulvamda Sıkıntı Yok

O sıralarda dershaneye gidiyordum. Hiç unutmam cumartesi öğleden sonra dershanede seviye belirleme sınavımız vardı. Sınav esnasında karnım (sandığım ama aslında kasıklarım) daha önce hiç ağrımadığı kadar ağrımaya başladı. Bıçakları tek tek ve hızlıca saplıyorlarmış gibi bir acı... Beraberinde bir akıntı hissettim. VE BEYAZ PANTOLON GIYMIŞTİM. Evet, bu doğru, beyaz. Kazağım uzun olduğundan pek belli olmasa da sınav bitimi hemen lavaboya girdim. Anlamlandıramadığım kahverengi birkaç damla gördüm. Regl olabilecek yaşlarda olduğumu biliyordum ama regl sıvısının genellikle kırmızı ya da pembe tonlarında olduğunu öğrenmiştim. O an ya altıma yaptım ya da sıkıntılı bir vulvam var diye düşünmeye başladım. Ama ne altıma yaptım ne de sıkıntılı bir vulvam vardı eve gelince anladım. Teşekkürler anne ve internet!

Eylül - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Bağırsaklarımın bozulduğunu ve altıma tuvaletimi kaçırdığımı sanmıştım!

Elif - 32 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

İçimden Sökülen

İlk regl olduğum zamanlarda büyük pıhtılar halinde parçalar geliyordu ve sanki içimden bir şeyler sökülüyor zannedip çok ürkümüştüm. Yine annem gayet normal olduğunu söyledi, hemen geçmese de biraz sakinleştirdi beni.

Gam - 29 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 12

Şubat tatilinde yurtdışında annem ve teyzemle geziyorduk. Bir restoranın mavi ışıklı tuvaletinde ilk reglimi oldum ama kavrayamadım. İç çamaşırmındaki lekeyi mavi ışıktan dışkı zannettim ve kendime kızdım, “Bu yaşta hala altıma mı

kaçırıyorum?!” diye. Eve gidene kadar bu saçmalığı annemlere de anlatmadım. Sonra normal ışıktaki kan olduğunu anlayınca ped istedim.

Uzay çağında mağara kadını - 32 - Leiden/Hollanda,

İlk Regl Yaşı: 12

Ufak Bir Canavar

Kahverengi bir leke gördüm külodumda, ufak bir canavar gibiydi. Kuru değildi, yani üstü parlıyordu, biçimsizdi. Korkmuştum. Ablamı çağırmıştım, “adet olmuşsun sen” dedi gülümseyerek. Ben utanmıştım. Evde misafirler vardı, “söyleme kimseye” demiştim.

Menopoz - 34 - Çanakkale, İlk Regl Yaşı: 12

İlk iki regl dönemimi anlamamıştım. Çamaşırmındaki kahverengi lekenin ne olduğunu çözemedim ve çöpe atarak ondan kurtuldum.

Vişneli kadın - 27 - Eskişehir, İlk Regl Yaşı: 13

Altıma mı Kaçırdım?

Karnım çok çok çok ağrıdığı için annem de ben de bayağı endişelenmiştik. Sonrasında çamaşırmımda leke görünce annem rahatladı ama ben ne olduğunu anlamadım, “altıma mı kaçırdım acaba?” diye düşündüm.

Ece - 29 - Manchester, İlk Regl Yaşı: 10

Pudra Şekeri

Pudra şekeri, çamaşırmımda kırmızı pudra şekeri vardı.

Anlam verememişim. “Aa, bu ne ya?” Çünkü bu kulaklar ilk reglinin toz şeklinde geldiğine hiç şahit olmamıştı.

Rei Hino - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13/14

Tırnak Çiziği

Temizlenirken tırnağımla vs. çizdiğimi sanmıştım.

Arkadaşımin evine sohbet etmeye gittim. Akşam geldiğimde devam etmişti kanama. Sonra annemle paylaştım.

Dakota - 27 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 13

Gün boyunca aşırı bir karın ağrısı yaşamıştım. Daha sonra evde tuvalete gittiğimde külodumun kahverengi olduğunu görünce çok korktum. Annem de yanımda değildi ve bu yüzden kimseyle paylaşmadım. Kırmızı değil de kahverengi olması (bunun normal olduğunu daha sonra öğrendim) sebebiyle regl olduğumu anlamadım ve hasta olduğumu düşünüp daha çok korktum. Regl sürecim boyunca sık sık tuvalete gidip hala kahverengi bir şey mi geliyor diye kontrol etmişim.

Ja - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Arkadaşımin regl olduğu ilk an kendini kanser oldu sanması...

34 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Ne olduğunu anlamamıştım, akıntı sanmıştım; annem söyledi.

Avril - 20 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Kıpkırmızı Mı Kahverengi Mi?

11 yaşımdaydım ve 5. sınıfın bitmesine 1 ay kadar kalmıştı. Okulun son günlerinde o gün tesadüfen ilk defa kız arkadaşlarımla regl hakkında konuşmuştuk. Birbirimize başkalarından duyduğumuz hikayeleri meraklı ve heyecanlı bir şekilde anlatmıştık. Tam o günün akşamı regl olmuşum. Tuvalete gittiğimde iç çamaşırmımda leke vardı fakat sanıyordum ki regl olunduğunda ilk kıpkırmızı bir leke gelmesi gerek. Ama kahverengiye karışık bir leke geldiği için korktum ve annemi çağırdım o da sevinçle “ ayy, annecim adet olmuşsun!” demişti. İlk regl denilince benim aklıma hep bu komik bir tesadüf geliyor.

Gizem - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11

**Regl olmanın ne olduğunu bilmiyordum.
Ölümcül bir hastalığa yakalandığımı
zannetmiş, çok kaygılanmış,
korkmuştum.**

Tuğçe - 23 - Ankara , İlk Regl Yaşı: 11

[Regl döneminde yapılan bir şey:] Büyük büyük pıhtılar görmek, tuvalete düşürmek...

Jenny - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12



Regl Nedir: Dışkı mı,
Hastalık Belirtisi mi,
Kahverengi Leke mi?

Ne Zaman Regl Olunur?

Nasıl Regl Olunur: Sıvı Yoğunluğu,
Ağrı ve Sıklık

Regl ve Hormonlar: Fiziksel ve
Duygusal Değişimler

Bedelen



Regl genellikle 11-14 yaşlarında başlar. Ancak bu, bu yaşlarda regli başlamayan kişilerin kendilerini baskı altında hissetmelerini veya çevrelerine baskı uygulamalarını gerektirecek bir durum değildir; çünkü bu yaş aralığı kişiden kişiye göre değişebilir ve regl 8-17 yaşları arasında da gerçekleşebilir. Döngü bir kez başladıktan sonra ise bir sonraki reglin ne zaman ve ne şekilde geleceği her zaman öngörülebilir olmaz, hazırlıksız yakalanmak gayet normaldir!

Erken Mi, Değil

İlk regl olduğumda 5. sınıftaydım ve öğlenciydim. Sabah okula gitmek için kalktım, evde yalnızdım. Çamaşırimda kahverengi bir leke görünce ne olduğunu anladım ve çok korktum, yaşımin daha erken olduğunu düşündüm, çünkü ablam 13-14 yaşlarında regl olmuştu. Boyum kısa kalacak diye çok ağladığımı hatırlıyorum. Hemen annemi aradım ve ağlayarak anlattım. O da panik oldu yaşımdan ötürü. Araştırdık ve öğrendik ki bu yaş da gayet normalmiş. Sonra kendi başıma ped takmaya çalıştım ve tabii ki beceremedim, tüm gün çamaşırimda toplanıp beni rahatsız etti. Korkum geçtikten sonra da hafif bir gurur hissi duyduğumu hatırlıyorum. Keşke bununla ilgili eğitimler ilkokuldan itibaren ebeveyn ve çocuklara verilseydi de bu kadar normal bir şey o sabah benim için böyle kötü olmasaydı.

Elif - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Evcilik

Kuzenlerim ile evcilik oynuyorduk.

Tuğba - 21 - Sakarya, İlk Regl Yaşı: 11

Geç Kalmış Değilsin

Çok rahatlamıştım. Sınıfta regl olmayan tek bir arkadaşım kalmıştı. Onun dışında herkes regl olmuştu. Kendimi geç kalmış hissediyordum. Regl olduğumda rahatlamış hissettim.

Aslı - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Bıyık Altı Gülüşler

Sınıfta kızlar arasında “sen oldun mu, aa daha olmadın mı, ben oldum” gibi muhabbetler vardı, onu hatırlıyorum.

Bıyık altı gülüşlerin sebebiydi bir süre.

Fulya - 29 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Anneler Günü

İlk regl olduğumda anneler günüydü.

Gül - 27 - Trabzon, İlk Regl Yaşı: 13

Hey Regl

Gecenin en tuhaf saatlerinde gelen bir durum benim için. Diyorum ki “Hey regl, neden sabah 4-5’te geliyorsun beni uykusuz bırakıyorsun?”

Belce Ben! - 23 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 10-11

Halay Mendili

Ortaokul 3. sınıftaydım ve çevremdeki herkes adet olmuştu, bi tek ben olmamıştım. Yumurtalıklarım yok falan sanıyordum artık. Ve adet olduğumu gördüğüm an iç çamaşırimi halay mendili olarak kullanıp halay çekmeye başlamıştım. Hemen annemle babama söylemiştim ve akşamında kutlamıştık bunu.

Delimsi - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Hala Ziyareti

Halamlardaydım. O sıra olmuşum.

Ada - 11 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Okullu

5. ya da 6. Sınıftaydım.

Deniz - 21 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11-12

Anı

Sadece olduğunu hatırlıyorum.

Buket - 18 - Muğla, İlk Regl Yaşı: 12-13

Çok Beklenen Regl

Diğer kız arkadaşlarıma (sınıftakiler ve çevreme) göre daha geç regl oldum. Regl olmak için dua ediyordum ve hiç olamama korkusuyla ağladığım zamanları hatırlıyorum. Bu bende bir baskı oluşturmuştu yani. Sınıftakiler konuşurdu. 5. sınıfta olmuş, ben geçen sene

oldum vs. ben 7. sınıfın sonunda olmuştum galiba.
Olunca da aşırı rahatlamıştım.

Halime - 20 - Denizli, İlk Regl Yaşı: 14

Küçük Oyun

6. sınıfın yaz tatilinde evde ve dışarıda oyun oynuyordum.

BloodyMary - 21 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 12

Bakınız Efendiler

Sınıftaki herkes regl oluyordu ve ben olmuyorum diye hasta muamelesi yapıyorlardı. Sürekli bir doktora git muhabbeti dönüyordu. Halbuki benim annem de 14-15 yaşında ilk regl olmuştu, bunun normal olduğunu hiçbir arkadaşım kabul etmiyordu. Regl olunca bütün sınıftaki kızlara bağıra bağıra söylemiştim. “Ben hasta değilim, bakın işte oluyorum” diye.

Merve - 23 - Muğla, İlk Regl Yaşı: 15

Bornoz

Bornozla duştan çıkınca bacağımdan aktı.

Aybüke - 20 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 15

Reglin ilkbaharı

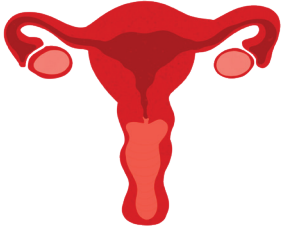
Büyükannemin evindeydim ve ilkbahar mevsimindeydik.

Ceren - 20 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 13

Bayram

Bayram sabahıydı.

Aybüke - 20 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 15



Yol Arkadaşı

Her ne zaman bir yere gidecek olsam regl oluyorum; hep mi olur ya.

Tarot Kızı - 16 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Evlilik Yıldönümü

İlk evlilik yıldönümümüzde hayatımın en yoğun kanamasını geçirmek.

Meltem - 29 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Kına Gecesi

Bir akşam kına gecesinden eve gelmiştim, sonra aniden kanamam başladı.

Tecavüz Mağduru - 45 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Tam Denk Gelen

Ne zaman çok yoğun, koşuşturmalı, stresli, hatta hasta olsam hep regl günlerime denk geliyor. “Onsuz olmazdı, o da gelince tam oldu”, diyorum. :D

İsimsiz - 36 - Kıbrıs, İlk Regl Yaşı: 10

Regl Beklentisi

Arkadaşlarımın hepsi regl olmuştu. Bu yüzden her gün “umarım bugün regl olurum” diyordum. Sanırım regl olduğuna bu kadar sevinen nadir insanlardanım.

Meltem - 21 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: 16

11 Yaş Normaldir

İlkokulda iken birkaç arkadaşım, başka arkadaşlarının 11 yaşında regl olduğunu söylemişti. Garip olduğunu düşünüyorlardı sanırım ve bana da öyle gelmişti bu yüzden.

Anonim - 18 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 13

Kardeşimin doğum günüydü.

ED - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Sıra Bana Gelsin

Sınıf arkadaşlarımın çoğu o dönemde adet görmeye başlamıştı ve ben de adet olmak için çok hevesliydim. Sağdan soldan ped toplayıp çamaşır çekmecemde saklardım. Sınıfta bir kişinin daha regl olduğunu öğrendikçe sıra bana da gelsin diye sabırsızlanıyordum. Bir gün eve gidip çamaşırmı kan gördüğümde çok mutlu olmuştum, o grupta artık ben de vardım.

**4 harfli bir isim* - 25 - İstanbul - İlk Regl Yaşı: 13*

Bir Damla

Adetim anneme göre gecikmişti. Sürekli endişeliydi. Hatta doktora götürdü beni. Doktor da bunun normal olduğunu söyleyince rahatladı. İlk regl olduğumda bacaklarımın titrediğini hatırlıyorum, koşarak tuvalete gittim. Bir damla kan gelmiş. Anneme söyledim koşarak, “ohh, şükürler olsun” diye sarılıyordu :D ama beni yıllarca endişelendirdi, eksikmişim hissini verdi.

Gül - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Regl Dalga Konusu Değildir!

[Regl] sonrasında şiş gözlerle okula gidip kimseye belli etmemeye çalışmıştım. Bütün arkadaşlarımdan önce regl olmuştum ve her zaman onlardan daha uzun boylu ve kilolu bir yapım vardı. Bunun dalga konusu olacağını düşündüğüm için, daha çok da bedenimden utandığım için bütün arkadaşlarımın regl olmasını bekledim. Sonrasında da hepsinden sonra ilk reglimi olmuş gibi davrandım.

Nisan - 23 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Her zaman olmaması gereken zamanlara denk gelir. Her zaman. Düşün mü var? Ohh şenlik başlasın. Önemli bir sınava

mı gireceğim? Gelsin ağrılar. Tatile mi çıktım? İşte şimdi zehir olmasının tam zamanı.

Esra - 21 - Trabzon, İlk Regl Yaşı: 13

En yakın arkadaş grubu içinde tabii ki bir sıralama vardı ilk kim oldu, sonra kim diye; kendi aramızda olgunluk sıralaması bile oluyordu. :)

Shine - 35 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Sürekli uykumdayken başlaması...

Buse - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Arkadaşımdan en erken ben olduğum için rahat hissetmiyordum.

Gülben - 19 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 11

Erken Değil!

Çok korkmuştum ama belli etmemiştim. İç çamaşırimda kanı gördüğüm an annemi çağırdım tuvalete ve annem “çok erken” diyerek ağlamaya başladı. Anlamlandıramadım, çünkü çok küçüktüm.

Kim olduğumu ben bile bilmiyorum - 16 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Ameliyat Öncesi

Adetimi ilk ameliyatımdan sadece birkaç saat önce olmuşum ve annem korkudan geldiğini söylemişti, normal karşıladım.

Nonick - 21, Antalya



Bütün arkadaşlarım, akrabalarım arasında en geç regl olan bendim. Vücuduma bakıp “belim kalın ve regl olmadım, acaba erkek mi olmam gerekiyordu” diye çok düşündüm.

Spellman - 24 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 15

Geç Kalmadın

Öncesinde annemle regl üzerine konuştuğumuz için yaşayınca şaşırmadım hatta bir an önce deneyimlemek istiyordum. Çünkü yaşlarıma göre geç kalmış hissediyordum ve bu duruma üzüldüğümü hatırlıyorum.

Busbus - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Her zaman zamansız gelmesi... En yoğun zamanları hep zamansız oldu, uzun iş mülakatları veya uçak gibi.

Cesmealtı - 30 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Vücudumun Saati

Küçüklüğümde beri ufak tefek bir kız çocuğuydum, yaşlarıma göre epey miniktim. Ergenlik döneminde bunun başıma nasıl büyük sıkıntılar ve ciddi zorbalıklar getirebileceğini az çok tahmin edebilirsiniz. Hepsini fazlasıyla yaşadım, asla hatırlamak istemediğim günlerdi... 8. sınıfta tüm kız arkadaşlarım fısır fısır bir şeyler konuşurken, hatta benden çekinerek konuşurken, bazı şeylerin farkına vardım: Ben hala çocuktum ve onlar ergenliğe girmeye başlamışlardı bile... Zaten rutin olarak doktora gidiyordum, her şeyin normal olduğunu ve regl olmanın veya ergenliğe girmenin kesin ve net olarak belirli bir zamanı olmadığını söyledi doktorum. Sizlerin de tahmin edebileceği üzere bu süreç benim için öyle beklemesi kolay bir süreç değildi. Lise başladı ve zaten ufak tefek olmamla ilgili yaşadığım sıkıntılar bu sefer bir çocuk gibi görünmemden dolayı katlanarak arttı ve artık bana zarar vermeye başladı. Sadece öğrenciler değil, öğretmenlerimin dahi bu konuda çok kalbimi çok kırdığını ve gururumu incittiğini söyleyebilirim. Çevremden bu kadar baskı gördüğümde kendime resmen bir hasta muamelesinde bulunmaya başladım, sürekli eksikmiş, hatta yanılsmış gibi hissettim; çünkü böyle hissetmeye zorlandım. Durum böyle olunca doktora daha fazla gitmeye ve ciddi bir kontrole başladım. En büyük hatam bu konuda yeteri kadar bilgi sahibi olmayan bir doktora danışmaktı. Bu kontroller 10. sınıf yazına kadar sürdü ve gerçekten psikolojik olarak çok ama çok kötü bir süreçti. Yapılmadık test neredeyse kalmamıştı, olumlu yorum yapan kimse yok fakat herhangi bir teşhis koyabilen kimse de yoktu. En sonunda ilaç tedavisine başlanmaya karar verilmişti. O gün eve gittiğimde çok düşünceliydim, ilaçlardan da korkuyordum duyduklarımın ötürü. Otururken karnımda hafif bir ağrı, kasılma hissettim ama hiç kondurmadım tabii ki; regl olabileceğime dair tüm umudumu kaybetmişim çünkü... Yarım saat kadar sonra iç çamaşırima bir baktım... Evet! Sonunda regl olmuşum. Benim için bir mucize gibiydi. Sizlere söylemek istediğim, ne olur işinde gerçekten uzman olan hekimlere danışmanız ve herkesin vücudunun kendine göre bir saati olduğunu unutmamanız gerektiği. Bu konuyu neredeyse hiç kimseyle paylaşmadım ama artık kendimle ve bu durumla barışmam gerekiyordu :) Teşekkür ederim.

ES - 18 - İzmir, İlk Regl Yaşı: -

Yatılı Lise

Yatılı lisede okuyordum, arkadaşlarım benden yıllar önce regl olduğu için kendimi eksik hissediyordum zaten, benimki

çok gecikmiş gibi geliyordu. Annem gecikmediğini, normal bir durum olduğunu ısrarla anlatsa bile kabul etmiyordum. :(Neyse, okuldayken regl oldum. Zaten panik bir insandım, ağlayarak annemi aradım. Babam açtı. Bir şey söylemedim, direkt kapattım ama nasıl olduysa anlamış. Annem aradı, direkt söylemiş tabii babam, sonra sakinleştim ve geçti gitti :)
Tuba - 25 - Antalya İlk Regl Yaşı: 14

Lise 1. sınıftaydım.

Zerdüş - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Geç Değil!

8. sınıfta aşırı yoğun sınav stresim vardı. Yaşıtlarıma göre geç hatta sınıfta en geç ben regl oldum. Bu konuyla ilgili bilgim akranlarım göre daha fazlaydı bundan dolayı çok avantajlıydım. Çünkü kendime “Neden olmuyorum? Bir sorun mu var?” sorularını sorup cevap arıyordum. Ayrıca en çok akranlarım olmak üzere regl olan herkesin regl ile ilgili duygu ve düşüncelerini yaşadıkları olayları öğrenmeyi seviyor, keyifle dinliyordum. Sonuçta gelecekte benim için bunlar bana yol gösterici olacaktı.

Akranlarıma göre geç regli olan biri olarak (13) ilk reglimin geldi gelecek akıntısını 2011 Eylül ayında yaşadım. Anneme söylediğimde “gelir herhalde” demişti, ancak gelmedi. Aylardan Aralık oldu ve diğerine göre daha büyük olan sol mememden süt gelmeye başladı. Aşırı telaşlandım. “Neler oluyor? Yoksa hamile miyim?” soruları kafamda dönüp duruyordu ve aşırı şişkindim. (Literatürü hiç incelemedim böyle bir kavramın varlığını bilemiyorum ama kesinlikle kadınlarda Bakire Meryem Sendromu gibi bir durum var.)

Anneme mememi gösterdim ve ertesi gün ilk jinekolog randevuma gittim. Annem jinekologlarını erkek doktorlardan seçerdi. Benim için asla fark etmeyen bir durum cinsiyet kavramı. O günlerde tek derdim yeter ki mememden süt gelmesindi! Doktorum çok ilgiliydi. Ultrasonda rahmimi inceledi. Mememi muayene etti. Ve her şeyin gayet normal ve doğal akışında olduğunu, telaşlanmamız gerekmediğini söyledi. Sütün ise hormonlarımdan dolayı geldiğini, beynimin hazırlık içinde olduğunu, deneme yapıyor olabileceğinden bahsetti. Sanırım kan tahlili sonrası annemin isteği üzerine bana regl söktürücü bir hap yazdı. Ben o hapi hiç kullanmadım. Çünkü doktor her şeyin doğal akışında olduğunu söylemişti. ertesi gün ne oldu sizce? İlk reglimi oldum. O rahatlığı size anlatamam.

Günişiğ - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Okul Çıkışı

Lisedeydim, tüm arkadaşlarım regl olmuştu, ben de olacağım zamanı bekliyordum. Bir gün yatılı okuldan cuma günü

okul çıkışı servisi beklerken bir ıslaklık fark ettim, tuvalete koştuğumda regl olduğumu gördüm. Ağrım olmadı.

Hinfluenza - 31 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 14

Ablama göre daha olaysız yaşamıştım, yani tokat olayına maruz kalmadım. Arkadaşlarım olduğu için sabırsızlıkla beklediğim bir şeydi ayrıca. Ama şimdi düşünüyorum da günün hangi saatinde nasıl fark ettim regl olduğumu anımsamıyorum.

Onlylotus - 39 - Eskişehir, İlk Regl Yaşı: 13

Temmuz ayıydı ve evde yalnızdım.

Damla - 31 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

“Ya Onlardan Olamazsam...”

9 yaşındaydım. Regl olmaya dair tek bildiğim şey annemin kuzeni, abla dediğim kişi anneme “abla anlattın mı hiç?” demişti. O da “yok anlatmadım, küçük daha” demişti. “Olmaz”. Sonra üstü kapalı “kan görürsen söyle” demişlerdi. Sonra bir gece gördüm, ağlayarak annemi çağırdım. Çok korktu o da garibim. Ped kullanmayı öğretti. Tuvalete bile gidilmez zannediyordum. Sabah çocuk doktoruna gittik. Hastanede endokrinoloji uzmanı olmadığı için doktor “Uludağ Üniversitesi’ne gidin” dedi. Gittik, kemik yaşına bakıldı, test yapıldı. Boyum 1.50 civarı. Uzunlu yaşıtlarımdan aslında, öyle zannediyordum. Öyle değilmişim. Çocuk gelişimi okuyorum, boşuna üzümü kendimi. Neyse. Doktor dedi ki “boyu 1.60 olmazsa dururuz ilaç verip”. 1.60 oldu. “Tamam” dediler, “gelişim devam ediyor”. Öyleydi. Annem bilinçli miydi bilmiyorum ama ben çok korkmuştum. Annem tek kelime etmese de ben yaşıtlarımdan kendimi çektim. Zaten kapanıktım, iyice kapandım içime. Sanki onlardan olamazmışım gibiydi. Ya oyun oynarken leke olursa kıyafetim?

İşilti - 21 - İstanbul/Bursa, İlk Regl Yaşı: 9

İçimdeki Canavar

11 yaşında ortaokul sınavlarına girdiğim gün ilk ay başımı oldum. Tek hatırladığım karnımın çok ağrıdıydı. Bunu hiçbir zaman güzel bir şey olarak algılayamadım. Bana öğretilen: Normal donumun altına naylon don giyilecek, her seferinde yıkayıp asacağım; duş aldığım yeri de çam kokulu dezenfektanlı temizleyeceğim... Eğer leğene basmak gerekirse de kimsenin görmeyeceği şekilde banyoda saklayacağım çünkü erkeklerin onu görmesi yasak ve günah. Hiçbir zaman bunun çok normal ve güzel bir şey olduğu öğretilmedi; bununla ilgili ömrüm boyunca sıkıntı yaşadım. Üzerinden 45 sene geçmiş olmasına rağmen geriye dönüp baktığımda keşke bu böyle olmasaydı diyorum. Çünkü karanlıkta elinde cılız bir mumla yürümek gibi bir şey oldu bu. Bedenini sevmeyen, ona karşı kötü davranan bir canavar çıktı içimden.

Muki - 59 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11



- Regl Nedir: Dışkı mı, Hastalık Belirtisi mi, Kahverengi Leke mi?
- Ne Zaman Regl Olunur?
- Nasıl Regl Olunur: Sıvı Yoğunluğu, Ağrı ve Sıklık
- Regl ve Hormonlar: Fiziksel ve Duygusal Değişimler

Beden

Nasıl Regl Olunur: Sıvı Yoğunluğu, Ağrı ve Sıklık



Regl, herkeste aynı şekilde, aynı yoğunlukta ve aynı sıklıkta gerçekleşmez. Kimileri regl sırasında sancılar ve kramplar yaşarken, kimileri özel bir ağrı hissetmez. Kimilerinin regli çok yoğun geçerken, kimilerinin -özellikle de reglin ilk yıllarında- sıvı miktarı az olur. Ya da kimilerinin regli düzenli ve belirli günlerde olurken, başkalarının düzensiz reglleri olabilir. Bunlar bireysel veya çevresel etkenlere göre değişebilir ve şekillenebilir. Şiddetli ağrı, miktarı hiç anlaşılmayacak kadar az sıvı veya uzun süredir düzensiz devam eden regller deneyimleniyorsa bir uzman ile iletişime geçilebilir.

Ağır Geçen Regller: Ağır Regllerinizin “Normal” Olup Olmadığını Anlamanın Yolları*

**Prof. Dr. Malcolm G. Munro MD, FRCS(c), FACOG1ve Dr. Vedrana Höggqvist Tabor, PhD2 tarafından yayınlanan 16 Mart 2016 tarihli yazı Ezgi Epifani tarafından Regl Hikâyeleri için Türkçeleştirilmiş hâlidir.*

Anormal kanama günlük hayatta nasıl hissettiriyor?

Eğer bunları yaşıyorsanız kanamanız **ağırdır**;

1. Kanama arka arkaya birkaç saat içinde her saat başı tamponunuzdan ya da pedinizden sızıyordu.
2. Gece sırasında pedinizi veya tamponunuzu değiştirme ihtiyacı duyuyorsunuzdur.
3. Kanamanızla 6 veya daha fazla normal (ya da 3 veya daha fazla uzun) ped/tampon tamamen ıslanıyordu.
4. Regl kabınızda 30 ml'den daha fazla kan birikiyordu.

Eğer bunları yaşıyorsanız kanamanız **ortalama** düzeydedir;

1. 2 ile 5 arası normal (2 veya daha fazla uzun) ped/tampon kullanıyorsunuzdur. (ve bunlar tamamen ıslanıyordu.)
2. Regl kabınızda 10-25 ml kadar kan birikiyordu.

Eğer bunları yaşıyorsanız kanamanız **hafiftir**;

1. 1-2 normal ped/tampon kullanıyorsunuzdur. (ve bunlar tamamen ıslanıyordu.)
2. Regl kabınızda 5 ml'den az kan birikiyordu.

Eğer bunları yaşıyorsanız kanamanız **oldukça hafiftir**;

1. Günlük pedler sızıntıyı önlemede yeterlidir.
2. Regl kabınızda 5 ml'den az kan birikiyordu.

Regl Nedir? Menstrüasyon 101*

**Anna Druet'in 31 Ağustos 2017 tarihli yazısının Ezgi Epifani tarafından Regl Hikâyeleri için Türkçeleştirilmiş ve Rayka Kumru tarafından revize edilmiş hâlidir.*

“Olağan” olan nedir?

► Her 24-38 gün arası gerçekleşen regl. ► 4-8 gün arası süren regl. ► 5-80 ml (6 yemek kaşığı ölçüsüne yakındır) arası regl kanaması. Ortalama bir reglde, 2-3 yemek kaşığı kadar (35-40 ml) kan ve doku atılır. 5-6 yemek kaşığı üstünde kanayanlar “şiddetli regl kanaması olan kişiler” olarak değerlendirilir. Tipik 5-80 ml kadar kanama, döngü başına 3-16 arası düzenli-emici tampon ya da ped gerektirir. Regl akıntınızı regl kabı kullanarak da ölçebilirsiniz. Her reglinizde kanama miktarınızı olduğundan fazla tahmin etmek kolaydır bu yüzden emin olamıyorsanız regl kabı işinize yarayabilir. Eğer regliniz günlük faaliyetlerinizi olumsuz etkileyecek kadar çok ağır (ya da ağrılı) ise doktorunuzla konuşun. Uzun süreli ve ağır regl kanaması anemiye sebep olabilir. ► Özellikle en şiddetli günlerde pıhtılar veya parçalar görmek. ► Regliniz süresince kanamanızda renk değişiklikleri görmek. Kanama şiddeti hafif olduğunda akıntının daha koyu renkli olması yaygındır. (6, 7, 8, 9)

Kesin Bilgi

Aşırı az bir miktardaydı, sonraki aylar regl olduğunu kesin olarak anladım.

Halime - 20 - Denizli İlk Regl Yaşı: 14

26

Her ay düzenli olunduğu varsayıldığında 10 yılda 120 kere regl olunurken ben 10 yılda toplam 26 kere oldum.

BayanDeğilKadın - 24 - Antalya İlk Regl Yaşı: 14

Tatlı Bir Ağrı

Tüm gün tuvaletten çıkamamıştım. Vücudumda birtakım değişiklikler hissetmiştim. Kasıklarımnda tatlı bir ağrı vardı.

Aida - 20 - Ankara İlk Regl Yaşı: 11

Olay Yeri İnceleme

Bir seferinde pedimde kan parçası gibi yumuşak bir parça vardı. İtiraf ediyorum; korkudan elime alıp inceledim. Meğer kanamanın yoğun olduğunu gösteren bir pıhtıymış. Bunu yaptığımda 15, öğrendiğimde 20 yaşındaydım. Bilgisizlik.

Sedef - 25 - İzmir İlk Regl Yaşı: 12

Sabah Ağrısı

Sabahtan başlayan müthiş bir ağrı vardı içimde.

Hilal - 21 - Gaziantep İlk Regl Yaşı: 14

Kan Tutması

Beni kan tutuyor. İlk kez regl olduğumda bayılmıştım, 1 hafta okula gidemedim. Sonra yavaş yavaş alıştım.

Sıla - 22 - İstanbul

Çok Ağrı

13 yaşında regl olduğum ilk gün sabahtan akşama kadar sancı çekmiştim ve ne olduğunu anlayamamıştım. Ölüyorum apandisitim patladı falan sandım. Akşam birkaç damla kan görünce ne olduğunu anladım, ama daha da çok korktum. Kimse bu kadar ağrılı olacağını söylememişti.

Mimi - 29 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 13

Şiddetli Ağrı

Ağrıdan bayıldım, öylece bayılıverdim.

Buket - 18 - Muğla İlk Regl Yaşı: 12-13

Ağrılı

5 günlük regl sürecimin ağrı ve zorlukla geçmesinden dolayı pek bir şey yapamıyorum. Genelde hastaneye kaldırıyorlar.

Eva - 36 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 13

Sancılı Anlar

Her regl dönemim o kadar acı dolu geçiyor ki genelde ne yaşadığımı bile hatırlayamıyorum.

Elif - 24 - KKTC, İlk Regl Yaşı: 12-13

Herkesin Kanaması Kendine

2. ayımdaydım, yani 2. kez külodumda iz bırakan kahverengi lekeler ile birlikte gelen kan ile karşılaştım. O kadar çok geliyordu ki “2. gün gelen kan miktarı fazladır” sözlerinin neden söylendiğini o an anladım. Tabii unutmamak lazım, bu bir tesadüf de olabilir. Ne de olsa her vücut farklı.

Küçük Kırmızı Bela - 18 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 14

Kan Pıhtıları

Regl olduğumda bazen pedimin üzerinde kanla beraber pıhtılar görüyorum. Bunun normal bir şey olduğunu öğrenene kadar kulak çubuğu ile pıhtılarımı temizleyip incelerdim. O pıhtıları pedimin üzerinden alıp incelemek insanlara iğrenç gelse de ben merak duygumu tatmin ettiğim için mutluyum.

Merve - 23 - Muğla İlk Regl Yaşı: 15

Ağrı da Ağrı

Hep çok ağrılı olduğunu gördüm ve duydum.

Çelebi Kızı - 33 - Sakarya İlk Regl Yaşı: 14

Ayna

Adet kanamasının nereden geldiğini anlamak için vulvama aynayla bakmıştım. Vulva demeyi de Rayka Hanım’dan öğrendim.

Gülay - 29 - Edirne İlk Regl Yaşı: 11

Kara Kış

[Regli] çok sıkıntılı geçiriyorum; her ay kara kış mevsimi gibi geçiyor. Tepetaklak oluyorum.

Tecavüz Mağduru - 45 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Pıhtı Atımı

[Regl dönemine dair bir itiraf:] Ağrı ve pıhtı atımını kolaylaştırmak için ıkmak.

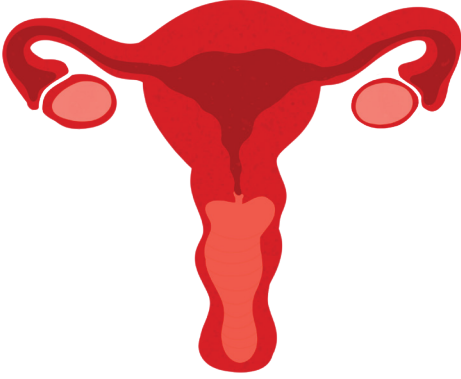
Yasemin - 24 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 13

Günlük Hayatı Etkileyen

Ben gerçekten adet konusunda çok sıkıntı yaşıyorum, günlük hayatımı aşırı etkiliyor. Bir çözümünü bulamıyorum. Birçok doktora gittim, maksimum söyledikleri şey “adetten birkaç gün önce ağrı kesici iç”. Bazen o bile fayda etmiyor. Ben bu süreçte bel ağrısından hareket edemiyorum, midem çok garip bir şekilde bulanıyor. Genelde ağrıdan istifra edip bembeyaz olup titreyerek hastaneye iğneye koşuyorum. Bazen de annem evde, dershanede falan yapardı iğnemi; üniversite sınavına hazırlanırken annem dershaneye gelir

öğretmen masasında bana iğne yapardı. Babamın da başımı okşayıp “kızım senin için ne yapabilirim” dediği zamanları hiç unutamam, erkek arkadaşımın havlu ütöleyip kaynıma koyduğu zamanları... Hem bunun bedenim için gerekli olduğunun farkındayım, hem de böyle ağır yaşamak istemediğimin farkındayım. Keşke benim için daha kolay olsaydı. Bir de her gittiğim yurtdışı seyahatinde adet oluyorum.

Moonrose_35 - 27 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13-14



Doğum Sonrası

Doğumdan sonra reglin düzensizliği çıldırtıcı!

Mrsredmoon - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Büyük İmtihan

Kan görünce bayılan bir kadınıym. Her ay regl dönemimde tuvalet ile yatağım arasındaki yol benim en büyük imtihanım oluyor.

İpek - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Düzensiz

Polikistik-over olduğumu keşfedip ilaç tedavisine başlayana kadar kadar çok fazla ve düzensiz kanamam olurdu. O zamanlar gecelik pedin popo kısmına bi tane de günlük ped eklerdim hep.

Sudu - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Neyin Hakareti!

Bana polikistik over sendromu teşhisi konulduğunda 14 yaşındaydım. Aylarca regl olduğumu hatırlıyorum. Kıbrıs'ta yaşadığım bir yaz boyunca 3 ay boyunca regl olduğum için denize girememiştim. Düzene sokabilmek ve tedavi olabilmek için 5 senedir doğum kontrol hapı kullanıyorum. İçinde yaşadığım çevre konservatif değil ama doğum kontrol haplarını hastalığımın dolaylı kullandığım bilinse de sırf kullandığım için bile sözlü tacizlere ve hakaretlere maruz kaldım.

Burcu - 19 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Aşırı ağrılı olurdu regl dönemlerim. Okulda, dershanede, üniversitede çok bayıldım ağrıdan.

Doktordan temiz - 36 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Kurt Kadın

Regl dönemim her ay dolunaya denk gelir, yıllardır hiç şaşmaz. Malum 28 günde bir kurt kadın olurum, kimse de anlayış göstermedi bu zamana kadar.

Doktordan temiz - 36 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Üç yıldır depresyon hastası olduğumdan dolayı adet olduğum günler hep gecikir, bazen 2-3 ay adet olmadığım olur. Bu yüzden regl olduğum vakitler kendimi iyi hissedirim, sanki o zaman “gerçek” bir kadın oluyormuşum gibi...

Eylül - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

İlkinden ikincisine

Önceki gece sebepsizce ağlama krizine girmiştım, çok kötü hissediyordum kendimi. Sabah uyandığımda iç çamaşırimda kan olduğunu gördüm, anneme söyledim. Annem çok tatlı bir şekilde sevindi, tebrik etti beni. Ertesi ay da olacağım diye bekledim fakat 2. reglimi tam 7 ay sonra oldum.

Ecemat - 28 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 12

Covid Zamanı Regl

Covid olduğum zaman aynı zamanda regldim, normalde 3 gün sürerken 12 gün sürdü. İyileştikten 2 hafta sonra tekrar regl oldum.

Sophie - 32 - Londra, İlk Regl Yaşı: 10

Covid ve Regl

Covid pozitif olduğum zaman stresten ve ilaçlardan dolayı reglim gecikti. Sonrasında ha olacağım derken tam 4 ay geçti ve olamadım. Öylesine kötü hissediyordum ki doktorların verdiği ilaçlar da işe yaramadı. Son bir ilacı daha deneyeceğim yarın. Umarım işe yarar. 4 aydır PMS yaşıyorum resmen ama regl olamıyorum...

Ophi - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

20 yıldan fazladır regl olan biri olarak artık yoğunluğun ve sürenin çok daha az olması beni aşırı mutlu ediyor. En başlarda 7 gün olan reglin şu an 4 güne düşmesi ve bunun bir sağlık sorunu değil hayatın doğal evrimi içinde olması.

Leydi - 33 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Bedenime Teşekkürler...

Son birkaç yıldır şiddeti gittikçe artan, çok ağrılı ve yoğun kanamalı regl dönemleri geçiriyordum. Yıllardır tekrar eden bir dizi enfeksiyon hikayesinin sonunda birkaç ay önce çekildiğim rahim filmi ile sayıca hiç de az olmayan birçok kadın gibi, adenomyozis isminde bir hastalığa sahip olduğumu öğrendim. Regl artık benim için her ne kadar zorlayıcı olmaya başladıysa da bu durumla artık barışmam gerektiğini anladığım bir dönemdeyim. Yaşam kalitemi düşüren bu hastalık için hormonlu spiral veya doğum kontrol hapları çok iyi alternatifler olsa da doktorumun da tavsiyesiyle şu an sabah akşam birer arveles ile hem kanamanın hem de ağrılarımın azaldığını gözlemliyorum. Geldiğim noktada, her ay düzenli şekilde regl olduğumda sağlıklı olduğum için bedenime yalnızca teşekkür ediyorum.

Adenoname - 36 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Annemin bana kendisinin de benim olduğum yaşta (14) olduğunu ve ilk olduktan sonra belli bir süre olamayabileceğimi yani ilk başladığından itibaren düzenli olmak zorunda olmadığımı söylediğini hatırlıyorum. Bunları ben regl olmadan önce söylemişti ama.

Gece - 16 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

30'dan Sonra

30 yaşıma kadar sorunsuz regl yaşadım. Ne olduysa 30. yaşımı doldurduğum ay oldu, reglim inanılmaz müthiş bir sancıyla geldi. Üşüttüm sandım, bir sonraki ay yine sancı oldu ve bir sonraki ay daha... Ve Mayıs'a geldik, yaz geldi, yine ağrılı olmaya başladı. Artık bu üşütme değildi, sol alt kasiğim inanılmaz ağrıyordu ve kistim var sandım. 1 sene bu şekilde her ay müthiş ağrılarla regl yaşadım ve nihayet kadın doğum doktoruna gittim. 31 yaşıma kadar hiç kadın doğum doktoruna gitmemiştim, benim için biraz zor oldu. Doktor makattan bir alet sokarak rahmimi inceledi. Rahmimin ve yumurtalıklarımın gayet normal ve her şeyin yolunda olduğunu söyledi, fakat ağrılarima bir neden söylemedi. "Her şey ağrı yapabilir", dedi. Ben 2 senedir artık her ay regl ağrısı çekiyorum. 30 senedir böyle bir şey yokken neden son iki senedir buna maruz kalıyorum bilmiyorum, doktor da tatmin edici bir cevap vermedi ama en azımdan kistim yokmuş.

Sds - 32 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Neden regl oluyoruz diye sorguladığım anlar oluyor tabii özellikle çok ağrılıyken. Hatta bir gün yüksek lisansımı yaparken o kadar çok ağrım oldu ki, okulun sağlık merkezine gidip iğne olmuşum, sarhoş gibi olmuşum ağrıdan.

Duygu Turşusu Hallerim - 31 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Ağrısız Regl Dilekleri

Regl olmaktan nefret ediyorum, çok ağrılı geçiyor ve ilk

gün tüm gün boyunca yatmam gerekiyor. Bir gün annemle gezmeye gittiğimizde regl ağrısı çekmeye başladım. Eve dönerken otobüse binmiştik ve inanılmaz bir ağrı çekiyordum. Nefes alamıyordum. Otobüsten inip bir eczaneden ağrı kesici aldık, ped aldık ve camii tuvaletine girmek zorunda kaldım. Ardından çok ağrım olduğu için eve taksiyle dönmek zorunda kaldık. Taksici çok hızlı sürmüştü arabayı, "hastaneye gidelim" demesine rağmen biz durumu açıklayamadık annemle. Eve geldik ve o taksiciye uzun süre dua ettim. Herkese bir ağrıyla geliyor genelde. Reglin ağrı çekmeden yaşanmasını isterdim.

Bestelik - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

ACI

Regl olacağımı bel ve meme ağrısıyla anlıyorum. Geceleri yaz kış fark etmeksizin inanılmaz terleyerek uyanıyorum. Benim için, regl olmadan önceki 4-5 gün inanılmaz zor geçiyor, psikolojik açıdan. Yine aynı döngüyü yaşayacağımı biliyor olmak, yıpratıyor beni. Sonunda o kanamayı gördüğüm zaman aslında zihnen rahatlıyorum ama bu sefer de her şey yine tepetaklak oluyor. Mide bulantısı, kusma krizleri, ishal, yerden kalkamayacak derecede ve ağrı kesicilerin bile önleyemediği ağrılar, inanılmaz derece sıcaktayken bile üşümek, titremek ama bir yandan da şapır şapır terlemek, su bile içememek, yatakta kıvranırken bağıra bağıra ağlamak, dışarda yakalandıysam içimden tam o an ölmek için dua etmek... Inanılmaz zor geçiyor. Genelde hep 5-6 gün sürüyor regl dönemlerim. İlk gün bir tek ölmediğim kalıyor ama ikinci günden itibaren sadece kanamanın yoğunluğuyla uğraşıyorum diyebilirim.

Zeynoca - 25 - Ankara, İlk

Regl Yaşı: 13



İlk regl olduğum zaman ilk gün çok fazla kan gelmişti (tabii ki sadece kandan oluşmuyor). Her yarım saate ped değiştirmiştik ve bu kadar çok gelmesine şaşırıyordum.

Güneş - 19 - Isparta, İlk Regl Yaşı: 12

Bu durum çok hoşuma gitmiyor çünkü çok ağrım oluyor.

Zerdüş olan eftalya - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

"Sadece Bir İnsansın"

Polikistik over sendromum var. İlk reglden beri düzenli bir kanamam olmadı. Aslında kilolu değilim, kistlerim de belli belirsiz. Doktorlar doğum kontrol hapından başka çözüm sunmuyor. Bu konuda tıbbın gelişmemiş olması ataerkinin bir sonucu bence. Belki tek çözüm ömür boyu diyet ve spordur ancak o irade de bende yok. Rengi, kokusu, miktarı biraz

daha normal, daha az ağrılı ya da benzer zaman aralıklarında gerçekleşen bir regl ben polikistik bireye mutluluk verir. Regl sağlıklıdır, içeride bir şeylerin gidişatını da gösterir. Rahmim ve yumurtalıklarım mümkün olsa sarılmak, “normal ne ayol, biz böyle de güzeliiz, iyiyiz” demek isterdim. Bazı aylar beni fena sarsıyor sayın regl, birlikte acil ziyaretleri yapıyoruz. Fakat o zamanlar fark ediyorum ki o ay ben kendimi fazla baskılamış, fazla mükemmel olmaya çalışmışım. Aslında o sarsıntı bana “hey, sen sadece bir insansın; olayları, durumları ve diğerlerini bu kadar abartmaya ne gerek vardı?” diyor gibi. Siz de koyveremeyip duruverenlerden misiniz gari?

Eda - 26 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Menopozun ne olduğunu tam bilmediğim zamanlarda annem adet olmuyor diye onu kıskanırdım. Birden fazla kez sancı nedeniyle acile gidip ağrı kesici iğne olmam gerekti. Bir keresinde uçakta sancım başladı, bayılmak üzereydim acıdan, ilaç vermek yasak olmasına rağmen hostes çantasından bana ağrı kesici vermişti. Teşekkürler hostes.

Ece - 29 - Manchester, İlk Regl Yaşı: 10

Ben pko hastasıyım. Regl olduğum ilk günden beri sürekli sorunu yaşıyorum. Asla düzenli bir takvimim olmadı. Pko olduğum için kronik karın ve kasık ağrıları çekiyorum. 26 yaşına kadar bana pko tanısı konulmadı. O zamana kadar birçok jinekoloğa gittim. Neyle ne kadar yıldır uğraştığımı bile 30'uma yaklaşıırken öğrendim. Yıllarca keşke ölssem de şu ağrıları çekmesem dedim. Her regl olduğumda yumurtalıklarımın içeriden parçalandığını hissedebiliyorum. Ve çevremizdeki erkeklerden sadece nazlandığımızı duyuyorum. Komiktir bunları şu an regl olurken yazıyorum. 2 ay geciken reglimi olurken. Sürekli ilaç kullanıyorum regl olabileyim diye. Hem de oldukça ağır mg'li ilaçlar. Şanslı kadınlar var, 3-4 gün regl olan. Ben ilk regl olduğumda abartısız 10 gün regl olurum. Hayal edebiliyor musunuz? 10 koca gün kanıyordum. Hem de öyle az buz değil, şelaleler gibi. Şimdi yumurtalıklarım bana acımış olacak ki 7. günün şafağında pedimi çıkarıp atabiliyorum. Pandemiden önce 2 aya bir hastanenin acilinde alırdım soluğu, artık onu da yapamıyorum. Ağlayarak yatağımın içinde ağrımın geçmesini bekliyorum. O yüzden istersem pedi alınma koyar tuvalete öyle giderim. Ped anarşizmi yapmak değil amacım ama bir cafede pedimi ajan gibi saklayıp tuvalete gitmek de yersiz geliyor açıkçası.

Burcu - 27 - Ankara, Pko Hastası

Daha önceden çok ufak bir miktarda kan gelmişti koyu renkli ve regl o zaman oldum sanmıştım ancak olmamıştım. Bu kafamı çok karıştırmıştı, çünkü direkt 3-4 gün kanayacağım ve her ay sürecektim sanmıştım. (Regl dışı kanama olabileceğini bilmiyordum.)

Mediterana - 26 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

[Regl dönemine dair bir şey:] Ağrılı geçmemesi için dua etmek.

Didem - 25 - Bodrum, İlk Regl Yaşı: 12

[Regl dönemine dair bir şey:] Fotoğraflarda bile

gülümseyemeyecek ve hareket edemeyeceğim kadar ağrı...

Jenny - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Olamıyordum. Kötü bir şey var mı diye doktora gittim. İlaç tedavisine başladım ve düzensiz oluyordum. 8 ay olmadım. Mezun senemde vücudumdaki bazı vitamin eksiklikleri ve sinir stres çok etkili bende.

Yalnız değilsin - 20 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: 16

[Ne derler?:] “Bu senin vücudunun sağlıklı olmasının bir sonucu” (Bu bence biraz tehlikeli bir cümle ve çok sık duydum. Her adet düzensizliği yaşadığımda bu aklıma gelir ve sağlıklıla ilgili endişelenmeme sebep olur.)

Büşra, 28, İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Çok uzun sürmüştü ve çok kanamam olmuştu.

Hiç bitmeyecek sanmıştım.

Gizem - 21 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

İnanılmaz bir ağrı yaşadığımı hatırlıyorum.

EvrenleBütün - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11

Dismenore Deneyimi

Benim anlatmak istediğim şey aslında dismenoreyle ilgili. Sadece Türkiye’de değil, tüm dünyada regl sancısına dair yeterli bilimsel ve tıbbi çalışma yok ve bu durumun çok kötü olduğunu düşünüyorum. Yaklaşık 12 yıldır regl oluyorum ve her ay komaya giriyorum. O ağrıyı çekmekten nefret ediyorum. Bazen günde aralıklı olarak 3-4 kere Arveles ağrı kesici içmem gerekiyor ve ben her ay ortalama 6-8 tane Arveles içiyorum. Ağrı kesicinin vücuduma, özellikle karaciğere zarar vermesinden korkuyorum. Korktuğum için önceleri dayanmaya çalışıyordum. Çünkü herkes regl sancısının hastalık olmadığını, doğal olduğunu söylüyordu. İlaçsız, dayanarak atlatılabileceğini söylüyordu. Sıcak su torbası, papatya çayı gibi benim ağrıma en ufak etkisi olmayan yöntemler denedim. Saatlerce ağrıyı çektim. Komadayken ilaç içmeden durma rekorum 13 saat ve kafamı duvara vuruyordum ki regl ağrısından çok oradaki ağrıyı hissedeyim. 13. saatin sonunda dayanamayıp ilaç içtim ve 1 saat içinde ağrım geçti. Bunun dışında aynı zamanda midem rahatsız olduğu için bazen midemi etkiliyor ilaç. 2 kere de mide ağrısından kıvranırken

reglime denk geldi ve korkunç derecede regl ağrısı da çekmeye başladım. İlaç içersem midemin delinmesinden korkttum, ikisini birlikte çektim saatlerce. Bağır çağır ağladım, acile gittim, serum verdiler. Regl geçti, bu sefer midem geçmedi. Bir daha verdiler, yine geçmedi. Kusmaya başladım, yine verdiler ve ancak öyle geçti. Bu arada jinekolojik muayene oldum altta. Bir sebep çıkmadı ama tekrar söylüyorum bu konuda doktorların bilgisi de çok az çünkü tıp dünyası regl sancısını asla önemsemiyor, dikkate almıyor, araştırma konusu yapmıyor. Kadın doğum uzmanları doğum kontrol hapı öneriyor ancak onun da zararları olduğu için her gün hormon hapı alacağıma ayda 8 kez ağrı kesici almayı tercih ediyorum ama bu da iyi bir seçenek değil. Bazen o kadar ağrı oluyor ki ilaca da bağışıklık kazanıyorum. Bunun dışında duygusal olarak beni en sinirlendiren şey benim kadar regl sancısı hayatında çekmediği için ciddiye almayan kadınlar ve tabii ki erkekler. Hayatta en huzurlu olduğum anın cevabı bile ilacın etkisini gösterdikten sonra ağlamaları bitmesi ve tatlı bir uykuya dalmak olan kendim için çok mühim bir sorun olduğunu düşünüyorum dismenorenin.

Nesito - 25 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Annem kendi regl olduğu günleri anlatır hep. Onun da benimki gibi ağrılı geçtiğini biliyorum. Benim periyodum başladığında da çok ağrım oluyor. Fenalaştığım zamanlar olmuştu.

Zey - 21 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 12

Çok fazla karın ağrım ve belimde üşüme vardı.

Portakalk - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11



Bu sayfa Dilruba Karalp tarafından hazırlanmıştır. Basıp, boyayıp @heleloyi ve @reglhikayeleri'ni etiketleyerek paylaşabilirsiniz!



- Regl Nedir: Dışkı mı, Hastalık Belirtisi mi, Kahverengi Leke mi?
- Ne Zaman Regl Olunur?
- Nasıl Regl Olunur: Sıvı Yoğunluğu, Ağrı ve Sıklık
- Regl ve Hormonlar: Fiziksel ve Duygusal Değişimler

Bedden

Regl ve Hormonlar: Fiziksel ve Duygusal Değişimler

Regl sırasında kişinin fiziksel ve duygusal kimi değişimler deneyimlemesi normaldir. Örneğin, regl öncesi, sırası veya sonrasında ağrı, kramp, mide bulantısı, ani duygu durumu değişimi, hassasiyet, uyku ve yeme tarzında değişim vb. deneyimlenebilir. Ayrıca reglin deneyimlenmesinin bedensel büyüme ve gelişmeyi durduracağı endişesi yaygındır; ancak bu herkes için geçerli bir bilgi değildir. Herkesin bedeni regli farklı şekillerde yaşar.

Doktorlar da Yanılabilir

3 gün sürmüştü ve 13 yaşına kadar tekrar olmamıştım. Bu süreçte gittiğim doktorlar artık boyumun uzamayacağını ve hormon iğnesi vurulmam gerektiğini söylemişlerdi. Reddettim ve dediklerinde haksız çıktılar; 14 yaşına geldiğimde sınıfın kısaları arasından sıyrılıp, uzunlarından biri olmuştum.

Güçlü Bir Kadın - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Sendrom

Regl olmaktan nefret ediyordum. Gelmeden sancılarımı düşünüp psikolojim bozuluyor ve geldiğinde kusma olayım beni mahvediyor. Gerçekten bu bir sendrommuş, doktorum dedi. Bu süreç beni ayın 2 haftası neredeyse yıpratıyor.

Curly - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: Lise2

Regl Boyu

İlk regl oluşumu ailemden gizledim, çünkü ne olduğu anlamamıştım. Çamaşırımı çöpe atıyordum ve sonra anneme söyledim. Annem bana boyumun böyle kalacağını, abur cubur yediğim için erken yaşta regl olduğumu söylemişti ve sürekli ağlıyordum. Şimdi ona çok kızıyorum, kendi kızına asla böyle davranmayacağım! Üstelik boyum da uzadı, kısacası çok tuhaf bir toplumuz.

Aleyna - 20 - İstanbul - İlk Regl Yaşı: 12

Annelik

Her seferinde “anne olmak istiyorum” diye ağlarım.

Özgü - 17 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Çok Ama Çok Ağrı

Çok ağrı çekiyordum aslında. Enfeksiyonum çok var; o yüzden fazla ağrıyor. Sırf bu yüzden yumurtalıklarımı aldırıp çocuk yapmak istemiyordum. Her ay regl günüm gelmesin diye günleri sayıyorum. 2-3 ağrı kesici bile kesmiyor ağrımı. En son acile gidip iğne vurduruyordum o zaman biraz rahatlıyordum. Hikayemi bu şekilde yazabilirim. Yumurtalıklarım olmasın ama çocuğum olsun.

İremnur - 17 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 11

Bedenimi Gözetiyorum

Kan nasıl akıyor veya rengini, kokusunu falan takip etmeye çalışıyorum. Bedenim için normal olmayan şeyleri gözetleyip, bir dahaki kadın doktoru terminimde sorabileyim diye.

Aylin - 19 - Berlin İlk Regl Yaşı: 11

Nutella

Sürekli nutella yemekten kendimi alamıyordum ve buna anlam veremiyordum.

Crazy Black Eyes - 29 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 13

Doğal Ağrı Kesici

Uyumak çok iyi geliyor, benim en doğal ağrı kesicim bu.

Reglli Günlerden Renkli Günlere - 23 - Şanlıurfa, İlk Regl Yaşı: 13

İhtiyaçlar

Birine ihtiyacım olduğunu hissettiğim tek zaman bu dönem ve bu beni kızdırıyor.

Buket - 18 - Muğla, İlk Regl Yaşı: 12-13

Regl Kokusu

Regl kokusunu seviyorum. Beni sakinleştiren bir kokusu var. Ne ped ne de tampon seviyorum ama ne yapalım kullanmak gerekiyor yoksa sürekli yeni don almak zorunda kalırım!

Deniz - 28 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Şişlik

[Regl sırasında] çok gergin ve hassas olurum, sık sık ağlarım; yüzüm gözüm her yerim şişer.

Tecavüz Mağduru - 45 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Açık Düğme

Regl dönemi ve öncesinde çok ciddi şişlik yaşıyorum ve bu dönemlerde pantolonumun düğmesi hep açık oluyor.

Pınar - 37 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Özel Bir Zaman

Eğitimimi almış hazır bir şekilde regl olmayı bekliyorken bile olduğumda çok korkmuştum. Çevremdekiler tebrik edip destekleyince ve bol miktarda çikolata yiyince kendime geldim :) Korktuysan yalnız değilsin ve sağlıklı olduğun için çok şanslısın. Ben reglime ayda bir kaç günlük özel bir zaman olarak bakıyorum ve vücudumdaki değişimleri seyretmenin tadını çıkarıyorum. Sana da tavsiye ederim.

İlkregl - 24 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 12

Herkesin Hikayesi Farklı

Regl olmadan öncesinde hepimiz insanlardan hikayeler duyarız. Ben regl öncesinde çok ağırlı, dehşet bir şey olduğunu düşünmüştüm ama regl olduğumda kendimle daha çok bütünleştirdim ve vücuduma daha çok ilgi duydum.

Şeyma - 17 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

İştah

İştahım kesin artıyor ve kendimi bu konuda serbest bırakıyorum.

Kardelen - 26 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Nutella!

[Regl dönemine dair bir itiraf:] Arabaya nutella alıp, evden götürdüğüm çay kaşığıyla tüm kavanozu bitirmek... (2 küçük oğlum var, eve nutella almıyorum.)

Derya the Teyze - 37 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 31



Tatlı Krizi

Regl döneminden bir gün önce olacağımı hissediyorum, aşırı bir tatlı krizi geliyor abartılı.

Berfin - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Büyüyen Memeler

4 ya da 5. sınıfta iken okula yeni bir kız gelmişti. Uzun boylu idi, göğüsleri de bizden daha belirgin ve çok güzel bir kızdı. Aniden okulda onun regl olduğu dedikodusu yayıldı. Zaten kız yurt dışından geldiği için bizden 1-2 yaş büyükmüş. O yüzden göğüsleri bizden daha büyükmüş ama tabii ki ben o zamanlar

adet olunca çok büyüyeceğimi ve benzer şekilde göğüslerimin çok gelişeceğini düşünmüştüm.

Kırmızı elma - 26 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

İlgi Bekleyişi

Bazen ağrım sancım yokken nazımın geçtiği insanları bunu (regl olmamı) kullanarak duygularını sömürüyorum. Bunu yapmanın doğru olmadığını farkındayım fakat sanırım o dönemde her zamankinden daha fazla ilgi bekliyorum.

Tugba - 21 - Tekirdağ, İlk Regl Yaşı: 13

Çılgın Hormonlar

Regl olduğumda hormonlarıma laf geçirmekte zorlanıyorum. Canım sevişmek istiyor, sürekli tatlı yemek istiyor ya da ne bulursam onu yemek istiyorum.

Sindy - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 2006-2007 yıllarında falan, net hatırlamıyorum.

Vajinal Kasılmalar

Regl sırasında bazı zamanlar vajinamda kasılmalar oluyor.

N.Y. - 22 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Kendimi kötü hissetmişim. Ailem erken olduğumu ve artık boyumun daha fazla uzamayacağını söylediği için ve sanki tüm bunlar benim kontrolümde olan şeylermiş gibi kendimi suçladım.

Cheers - 31 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

[Regl dönemine dair bir şey:] Sürekli bir şeyler yemek...

Rûm - 15 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 12

Hamur Gibi

Ayna karşısına geçip geçip “oh şişkinliğim gitti” diye kendime bakıyorum, ödem atıyormuşum gibi düşünüp baya mutlu oluyorum. Ha bir de ağrım dinince kendiliğinden gelen o uyku var ya bayılıyorum o uykuya. Hayatımdaki en tatlı uyku oluyor kendisi, tarifi yok eşsiz bi tatlılık ya. Hamur gibi hissediyorum kendimi işte o zaman.

Çiğdem - 24 - Kütahya, İlk Regl Yaşı: 12

Regl Döneminde Kabızlık

Pek gülünç olmasa da adet dönemimde sürekli kabız oluyorum ve regl ağrıyla bağırsak sıkışmamı birbirinden ayırt edemiyorum. Bu nedense bana komik geliyor.

**4 harfli bir isim* - 25 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13*

Bazen pedi değiştirmeye çok ama çok üşeniyorum. İş hayatına başladıktan kısa bir süre sonra regl öncesi nedensiz ağlamalar, normalde takmayacağım durumları kafama takmalar çok ciddi düzeyde arttı. Sonra başka sebeplerden psikoloğa gittim 3 sene boyunca, şimdi daha iyiyim. Ancak genel olarak yüksek tutmaya çalıştığım morali, hayattaki hedeflerim üzerine çalışmalarım regl dönemiyle beraber dağılıyor ve bunun sebebinin regl olduğunu hatırlayana kadar yine kendi iç huzurumu bulmakla uğraşıyorum.

Serinzsa - 34 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 13

Regl öncesi dönemde çok sinirli oluyorum, insanları kırmamak adına topluma girmemeyi tercih ediyorum. :)

Meltem - 33 - Aydın, İlk Regl Yaşı: 12

Regl Gazi

Regl dönemindeyken aşırı aşırı ve aşırı gazım olur. Gaz çıkardığımda da nedense hep bir miktarı pedde kalırmış gibi hissederim. Bu yüzden uygun bir yerde oturur ve sağa sola sallanarak kendimce gazın pedden çıkmasını sağlarım.

Esra - 21 - Trabzon, İlk Regl Yaşı: 13

Regl iken canım aşırı tatlı/çikolata çekmiyor, çok sinirli/asabi/yanına yaklaşılmaz biri olmaktan ziyade daha sakin/sessiz/uysal biri oluyorum. Bu durum bazen bana garip gelse de (genel belirtileri ele alırsak) iyi ki böyleyim diyorum. Aynı zamanda regl iken normalde neler yapıyorsam onları yapmaya devam ediyorum, kimileri gibi yatağa bağlı kalma evden çıkmama hareket etmeme gibi şeyleri yapmıyorum, hafif bel ağrısı dışında hayatımı etkilemiyor.

T - 23 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 13

Asabiyet halim.

ÖzEn - 36 - Yurtdışı, İlk Regl Yaşı: 12-13

O yaşlarda artık bekliyordum, bir gün evde tuvalete gittim. Kanı görünce boyum artık uzamayacak diye üzülmüştüm.

Gloria - 28 - Kayseri, İlk Regl Yaşı: 12

Ekler

Reglin birinci günüydü sanırım, deli gibi tatlı istiyordum, annemlere gelirken ekler almalarını söyledim. Özel olarak hangi eklerden almaları gerektiğini bile söyledim. Başka bir şey almışlar. PMS'in de etkisiyle "bunlar da beni gram düşünmüyorlar, kimse beni önemsemiyor, istediğim ekleri bile almamışlar" diye dertlenmeye başladım ve kardeşimden istedim ekleri. Gitti aldı. Ekler gelene kadar başka tatlılar yedim. Sonra ekler geldi, onu da yedim. Sanırım bebekliğim hariç hayatımda ilk ve tek defa kustum. Öyle bir kustum ki! Banyoda lavabo tıkanı, o derece kustum ve kardeşim temizledi. O günden beri (belki 6 yıl olmuştur) toplasam 5 ekler anca yemişimdir.

Fanny - 27 - Rize, İlk Regl Yaşı: 12

Atalarımın büyük bir günah işlediğini düşünüyorum zira benim regl dönemim ancak bir günahın bedeli olabilir. Birkaç gün öncesinde üşüme, sonsuz iştah, aşırı cinsel istek, ağlak ruh hali yaşıyorum. Kanama başladığı anda bacak kemiklerime kadar inen ağrılar, rahmimde matkap darbeleri, kusma (ama ne kusmal), sürekli pis kokular alma, ishal, terleme ve hemen akabinde çılgınca üşüme gibi hamilelik-menopoz-regl şeklinde headshot yediğim günler. Yemek yiyemem, bir yudum su dahi içemem. En sonunda vücudum bitkin düşüyor ve uyuyakalıyorum. Neyse ki 1. günü atlatınca azalıyor belirtiler. [Bir de] her kadın kendi periyodunun özelliklerini paylaşıyor göğüs şişmesi, bel ağrısı vs. Ancak sorunlarını da bu yolla çözmeye çalışıyorlar doktora gitmek yerine.

Rose - 30 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

[Regl döneminde yapılan bir şey:] Kendimi sıcak tutmak. Ağrılar ve öncesinde şişlikler için akupunktur noktaları. Bitki çayları karışımları.

Lilith - 22 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Regl olduğumu kabullenmemiştim. Çünkü kısa kalacağımı sanıyordum. Her şeyim sabit kalacak gibi hissetmişim. Gerçek hiç de öyle değilmiş.

Lilith - 22 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Her regl oluş öncesi 5 gün benim için duygusal açıdan işkence. Reçetesiz ilaç alıyorum. Test yaptırmaya gittiğim kadın endokrinolog dahi tedavinin sonunda PMS değil de diğer gelme sebebime yönelik tedaviyi düzenledi. PMS'yi ben hatırlattım!

Jenny - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

[Regl döneminde yapılan bir şey:] Sürekli pekmez yiyorum. *Eda - 24 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13*

Beklenen

Adet döngüsü programımdan reglimin hangi güne denk geleceğine mutlaka bakar, o günün işlerini iptal edip ya da ertelleyip o günü tamamen kendime ayırırım. Diyetle olsam bile o günü es geçip, en sevdiğim abur cuburları, en sevdiğim rahatlatıcı çayı ve en sevdiğim film ya da dizi her neyse onu açıp izliyorum. Bu sayede adet döngümü ipe çeker oldum.

Army - 25 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Tüm genç kızlar ve kadınlar olarak hepimiz sorunlu geçiyoruz bunu. Bazılarımız çok ağrılı, kanamalı, bazılarımız iştahsız. Çikolata krizine giriyor bazılarımız. Ayda 2 kez, bazılarımız 5-6 ayda bir... Her ne olursa olsun regl olmak bizim ve sağlığımız için çok çok önemli... En önemli özel günümüzü ağrılar ve kanamalar mahvedebilir, evet ama moralimizi daima yüksek tutalım... “Ya ne olacak ki o ağrıdan?” diyen tüm erkeklere orta parmak gösterin. Kişi yaşamadığı hiçbir şeyi anlayamaz... Ve ağrılarınız için elinizden geldiğince yoga yapın, çok iyi geliyor.

Yalnız değilsin - 20 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: 16

**Regl olduğum için boyumun hiç
uzamayacağı söylenmişti.
Çok üzülmüştüm.**

Gizem - 21 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12



Reglken Haz: Cinsel İlişki ve Mastürbasyon



Cinsellik Eğitimi: Regl, Bekaret ve Gebelik



Cinsel Uyarılma Regl Sancılarını Keser mi?

Cinsel- lik

Reglken Haz: Cinsel İlişki ve Mastürbasyon



Reglken cinsel haz deneyimle(me)mek, bireyin kişisel kararına veya partnerli bir ilişkide ise partneriyle aldığı ortak karara bağlı bir durumdur. Bu karar bireysel ve toplumsal değerlerle şekillenmiş olabilir. Buna göre kimileri regl sırasında mastürbasyon veya cinsel ilişki deneyimlemeyi severken, kimileri tercih etmeyebilir. Ya da kimileri regl döneminde kendini cinsel olarak daha aktif hissederken, başkaları böyle hissetmeyebilir.

Regl Döneminde Uyarılma

Her regl döneminde mastürbasyon yapıyorum, çünkü çok daha fazla uyarılıyorum.

Ayşegül - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Regl Seksi

Regl olduğumda bazen sevişiyorum. Çok da seviyorum.

Kuş - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Aşırı Sevişmek Hissi

Soruyu aslında tam anlamadım, doğal aslında Türk olmadığımından olabilir; ama regl olmadan önce hissedirim saçma mı bilmiyorum ama aşırı sevişmek hissi geliyor; fakat bunu yapmayan biri için saçma bir duygu.

Javuellaeeleph - 20 - Bakü, İlk Regl Yaşı: 15

Zevk

Regli iken seks yapmaktan büyük zevk alıyorum.

Seren - 25 - Adana, İlk Regl Yaşı: 12

Sağlam İtiraf

Reglken ilişkiye girdim (Sağlam itiraf).

Aybüke - 20 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 15

Regl Geciktirici

Regl zamanımın yaklaştığı zamanlarda mastürbasyon ya da seks yapınca reglim gecikiyor. Nedenini bilmiyorum ama bana ilginç geliyor.

Sus Beynim Sus - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

İlk Cinsel İlişki

İlk cinsel ilişkiyi reglken yaşadım, birazcık pişmanlık olmadım değil.

Bahar - 23 - Adana, İlk Regl Yaşı: 13

Her Şeye Rağmen Mastürbasyon

[Bir itiraf:] Ağrıya rağmen mastürbasyon yapmak.

Elif - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Reglken İlişki Nasıldır?

Aslında reglken yapmak istediğim bir şey var, ilişkiye girmek. Çok merak ettiğim bir durum.

Melissa - 20 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Regl Hazzi

Reglken haz almaktan kaçınıyorum, boşalınca daha çok kanama oluyor.

Nikki - 21 - Bakü, İlk Regl Yaşı: 11-12

Haz Dönemi

Olmadan önce çok ciddi boşalmak istediğim bir dönem oluyor; bu ilginç geliyor.

Merve - 26 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Dayanamama

[Bir itiraf:] Reglin son günü artık dayanamayıp mastürbasyon yaptığım oluyor.

Aleyna - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

İstememek için Regle Gerek Yok

[Regl] sevgilimle istemediğim bir yakınlaşmadan beni kurtarmıştı.

Doğa - 26 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 12

Ayıp Olmayan Seks

Özellikle değinmek istediğim bir konu regl olmak ve cinsellik! Hetero ilişkilerde erkeklerin regle bakış açısının, kadınlara bakış açılarıyla bağdaştığını düşünüyorum. Reglden öğrenen, hakkında konuşamayan, regl olan partneriyle asla vajinal seks yapmayan erkeklerin, kadınlara bakış açılarının temelde sorunlu, hatta kadın düşmanlığına varabilecek nitelikler içerdiğine eminim. Partnerlerimi tanıma

aşamasında ilk değindiğim konulardan biri regl olmak. Beni en doğal halimle kabul etmeyi ve sevmeyi beceremeyen biriyle ne seks yapmak, ne partnerlik mümkün. Sevgilimle regl olduğumda seks yapmak çok güzel. Çünkü regl olmanın ayıplandığı bir dünyada regl olmayan partnerimin eşiti olmak demek reglken sevişmek. Kadınlıkla eş görülen (öyle olmasa da) bir özelliği görmezden gelmek yerine üstüne basa basa vurgulamak yani.

Desen - 23 - Kadın, İlk Regl Yaşı: Sanırım 10-11

3-4. Gün

[Regl dönemine dair bir itiraf:] Bazen reglimin 3. ya da 4. gününü mastürbasyon yaparım.

Kübra - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Yeni Keşifler

Sürtünmeyle mastürbasyonu regl olurken keşfettim.

Özge - 34 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 10

Cinsel Enerji

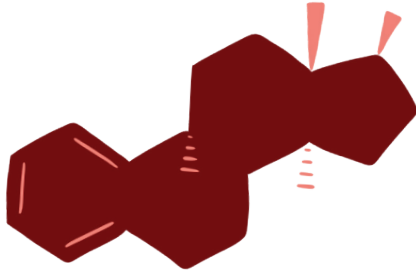
Reglken cinsel enerjim normalden daha fazla oluyor ve zaman zaman reglken mastürbasyon yapıyorum.

Renk - 26 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 15

Karışık

Her ay regl olmadan bir hafta önce ağrı çekmeye başlıyorum, huzursuzluk ve şişkinlik oluyor. Bu süreçte seks yapmak istemiyorum. Regl olduğum ilk gün çok büyük ağrı çekiyorum ve bu süreçte özellikle sevgilimin benim yanımda olmasını istiyorum. Ama yanıma gelince bunalıyorum ve bu dönemde aşırı bir cinsel isteğe sahip oluyorum. Ama reglken seks yapmayı sağlıklı ve hijyenik bulmadığımdan yapmıyorum. Her reglimin sonunda sevgilimin yanına gidince “tabii reglin bitiyor ya çok sevimli gelirim şimdi sana” diyor. Regl dönemi benim için yeni seks döneminin başlaması için bir bir buçuk hafta gibi geçiyor.

Hilal - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11



Bir Anda

Seks sırasında regl olmuşum, çok utanmışım. Nasıl oldu anlamadım, bir anda her yer kan oldu.

Canım regl - 31 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Handjob

Handjob sırasında regl olmuşum :(Erkek arkadaşım elini çıkardığında elinde kan vardı... Kahkaha krizine girdim o ise ÇİĞLİKLAR, YARDIM ÇİĞLİKLARII!

Marla - 25 - Ankara İlk Regl Yaşı: 12

[Regl döneminde yapılan bir şey:] Regl iken de sevişmek...

Vera - 39 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Reglken mastürbasyon yaptığımda çok daha iyi hissettiğimi fark etmişim ve itiraf sayılabilecek tarafı orta ve işaret parmağımdaki kan hoşuma gitmişti.

Betül - 21 - Konya, İlk Regl Yaşı: 11

Regl olduğum zamanlarda sevişmek daha keyifli geliyor.

Aygül - 33 - Samsun, İlk Regl Yaşı: 13

Bel Ağrısı

Reglken cinsel isteğim artıyor. İlişki denemedim ama mastürbasyon yapmayı denedim. Sonuç olarak normalde aldığım hazı geçmedi ama inanılmaz bir bel ağrısı yaşattı.

Gizem - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Regl olmama yakın cinsel isteğim yükseliyor.

Senem - 40 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

3 Haftalık Seks

Regl olduğum zaman sevişmek istemiyorum. Bu yüzden erkek arkadaşıma regl olmadan bir hafta önce 3 haftalık seks yapmak istediğimi söylüyorum, haha! Bazen günde 3-4 saat seks yapıyoruz.

Ophi - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Eski İtirafılar

Hormonlarıma dair yeterli bilgi sahibi olmadığım dönemlerde regl olduğum zaman cinsel arzularımın yükselmesi saklamam gereken bir şeymiş gibiydi. Artık güncel olmasa da eskiden bunu kendi kendime söylemek itiraf gibiydi.

Asiyan - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

[Regl döneminde yapılan bir şey:] Sevişmekten daha fazla zevk almak ama partnerimin bunda acayip zorlanması.

Ö. - 35 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12-13

[Regl dönemine dair bir itiraf:] Bazen mastürbasyon [yapmak]. Çok ağırlı bir regl süreci geçiriyorum ve toplamda üç gün sürüyor ancak bu süreçte mastürbasyon yapma isteğinin hijyenik ve sağlık açısından tehlikeleri var mı merak ediyorum.

E - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11-12

İlk Seks

İlk seksimi yaparken regl oldum. Yatak o kadar çok kan oldu ki ikimiz de ne yapacağımızı bilemedik, çünkü kendi evimizde değildik.

Nur - 19 - Ankara - İlk Regl Yaşı: 11

[Ne derler?:] Bu sürede seksin uygun olmadığı...

Wrongboy - 32 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Reglim bitmiş, kanamam kesilmişti. Ben de bittiğini düşünmüştüm ve erkek arkadaşım ile birlikte olmuştum. Ama baktık, her yer kan revan. Çok utanç duymuştum, hüsranla sonuçlandı.

Buse - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Libido

Regl olduğumda libidom daha çok yükseliyor ve partnerimle sevişiyorum ama insanlar bunun pis olduğunu düşünebilir diye kimseye söylemiyorum.

Dombik kedi - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12-13

Korkmayın, Penis Orada

Regl bitti dediğimde partnerimle sevişirken üstteydim. Baya ağmış, kana bulanmıştı yatak yorgan. Kendisi bir an bu haz esnasında “penisim mi koptu n’olmuş?” gibi bir tepki vermişti o an, bence komikti.

Merve - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Regl iken çok çok daha fazla tahrik oluyorum.

Deniz - 20 - Adana, İlk Regl Yaşı: 12

Regl döneminde cinsel istek bazı arkadaşlarda olduğu gibi düşmek yerine yükselebilmiş ve regl döneminde seks harika olabilmemiş!

Nes - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

En ilginç regl iken seks yapıyor olmamdı. Erkek arkadaşım ile 4 ay görüşmedik ve görüştüğümüzde regl olmuştum. “Ne olacak sanki” deyip biraz araştırdıktan sonra denedik ve bir sıkıntı olmadı.

Nonick - 21 - Antalya

Reglimin genelde bir gün öncesi ve son günlerine doğru cinsel isteğim çok artıyor.

Sds - 32 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Regl iken ilk seksimi yaptığımda inanılmaz zevk almıştım. Yapmadan önce o kadar çok şey okudum ki size

anlatamam. Son olarak henüz bi cinsel ilişki yaşamamışken bir arkadaşımın tecavüzüne uğradığımda regldim ve bunun onu vazgeçirmediğine inanmamıştım. Çünkü yapılmaz sanıyordum, ama çok geçti..

Nil - 30 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 9-10

Reglken klitoral mastürbasyon yapıyorum ve memnunum.

Gam - 29 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 12

“Misafirim Geldi”

Tam olarak itiraf mı bilmiyorum ama reglken cinsel birleşmeye yaklaşmıyorum. Kendi kokumdan ötürü bir türlü rahat edemem gibi geliyor. Halbuki reglken gayet güzel kendimi tatmin ediyorum. Acaba eşimden (ve önceki partnerlerimden) mi çekiniyorum? Eski erkek arkadaşım regl olduğumda bir aksiyona girişemeyeceğimiz için baştan “Misafirim geldi” diye bir kod uydurmuştum, onu hatırladım.

Uzay çağında mağara kadını - 32 - Leiden/Hollanda, İlk Regl Yaşı: 12

Garip Hissiyat

İtiraf gibi değil ama regl döneminde sevişmek ile ilgili hala emin olamıyorum, garip bir hissiyat benim için.

Duygu Turşusu Hallerim - 31 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Reglin 2. günü artan libidonun yaptırdıkları diyeyim.

Hakikaten, o libido niye artar?

Fanny - 27 - Rize, İlk Regl Yaşı: 12

Anın Büyüsü

Reglken korunmasız sevişiyorduk ve üstteydim. Erkek arkadaşım anın büyüüne fazla kapıldığından kontrolsüz boşaldı. Ben korkuyla kalkar kalkmaz içerideki tüm sıvı kanla birlikte çocuğun göbeğine boşaldı hfdsh... Ay, çok tuhaf bi andı, yaralanmış gibi!

Haycanım - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Regl Seksi

İlk seksimi regl iken yaptım. Bazen regl iken mastürbasyon yapmayı seviyorum, bazen sevmiyorum. Regl iken seks yapmak şahane ancak erkekler çok hoşlanmıyor. Keşke daha çok regl seksi olsa.

Sinem - 34 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

[Regl döneminde yapılan bir şey:] Mastürbasyon yapıyorum.

Llahza - 21 - Erzincan, İlk Regl Yaşı: 16

Reglken mastürbasyon yapmıştım ve yatağım kan olmuştu. Gecenin bi yarısı bulaşık süngeriyi yataktan kan temizlemek ile uğraşmıştım.

Zeliş - 20 - Eskişehir, İlk Regl Yaşı: 11

Adet dönemimde cinsel olarak daha istekli olduğumu fark ettim. :) (Hormonel [bir durum] olduğunu tahmin etmekteyim.)

Lanet Freud - 21 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 14

Kayganlığından dolayı dildo kullanarak mastürbasyon yapıyorum.

EvrenleBütün - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11

İtiraf değil de reglken seks yapmayı çok severim.

Ahsen - 26 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

İtiraf niteliğinde bir şey mi bilemiyorum ancak sanılanın aksine reglken seks yapmışım ve insanların abarttığı kadar utanılacak bir şey olmadığını anlamanız için yazıyorum.

Kairo - 22 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 12-13

Reglken de seks yapıyorum. Bu ülkede en büyük itiraf bu olur herhalde.

Anonim - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

[Regl döneminde yapılan bir şey:] Son birkaç aydır klitoris masajıyla mastürbasyon yapmak.

Zey - 21 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 12

[Regl döneminde yapılan bir şey:] Seks yapmak bir itiraf sayılmaz ama aklıma gelen bu. :)

Emra - 39 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12-13

[Regl döneminde yapılan bir şey:] Cerrahi eldivenle mastürbasyon yapmak (kendime engel koyacak değilim).

34 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13



- Reglken Haz: Cinsel İlişki ve Mastürbasyon
- Cinsellik Eğitimi: Regl, Bekaret ve Gebelik
- Cinsel Uyarılma Regl Sancılarını Keser mi?

Cinsel- lik

Cinsellik Eğitimi: Regl, Bekaret ve Gebelik



Kapsamlı cinsellik eğitiminin olmadığı veya yeterli şekilde verilmediği toplumlarda reglin cinsellikle ilişkisine dair çok sayıda yanlış inanişaya yer kalır, reglden bahsetmek tabu kabul edilir. Buna göre regl olan kişi, (regl dönemi veya haricinde) korunmasız vajinal ilişki yaşadığı takdirde gebe kalabileceği konusunda genelde yeterince bilgilendirilmez. Ya da reglin vajinal zarın aşınması sonucu gerçekleştiğine yönelik yersiz endişe, kişilerde bedene ve cinselliğe ilişkin korku ve negatif algılar yaratabilir. Reglin bekaret, ar, namus vb. kavramlarla ilgisi yoktur.

Cinsellik ve Beden Eğitimi

Yaşadıklarımın otürü kendi çocuklarıma ileride küçük yaştan itibaren cinselliği ve kendi bedenlerinin nasıl çalıştığını öğretmek istiyorum. Uzun zaman niye kan geldiğini anlamadan regl oldum. Hamile kalabileceğimin farkında değildim. Cinsellik nedir bilmiyordum. Kendi kendime edindim bu bilgileri. Ama isterdim ki annem benimle oturup açık açık konuşsun. Bu kesinlikle “git, seviş” demek olmazdı benim için. Ama maalesef hala öyle algılanıyor.

Aylin - 19 - Berlin, İlk Regl Yaşı: 11

Keşke...

Keşke regl, cinsellik, cinsel haz vs. bütün bunlarla ilgili meseleler ayıplanmasa, herkes fikrini, duygularını rahat şekilde ifade edebilse...

Nikki - 21 - Bakü, İlk Regl Yaşı: 11-12

Amanın O Da Ne?

İlk regl olduğum zaman kanı gördüğümde korkudan ağlamıştım. O gün gündüz piknikteydik. Eve gelip kan görünce aklıma direk kızlık zarının parçalanmış olma ihtimali geldi, asla regl gelmedi. O ihtimalde bile regl olabileceğimi değil de “aman zar mı yırtıldı” düşüncesindeydim. Şimdi düşünüyorum da ne kadar korkunçmuş böyle düşünmek.

Morola - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

İkinma

Arkadaşım regl olduğunda annesi ıkınırken kızlığını bozmuş olmasından şüphelenmişti. Biz de çocuk aklımızla günlerce bunu düşünüp korktuk.

Şirine - 36 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

Namus

Regl olmak, bekar bir kızın ilişkiye girmesi... Bunların saklanması gereken şeyler olmadığını düşünüyorum. Bir erkek nasıl ilişkiye girdiğini rahatça belli edebiliyorsa bir kız da

edebilmelidir. Mahalle baskısı neden kızların üstünde? Namus neden sadece kızlarda var gibi yansıtılıyor? Benim abim gidip onun bununla yatarken kalkıp bana ahkam kesemez!

Aybüke - 20 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 15

Dedikodu

Evlendim, işyerinde regl oldum. Bir anda öğürerek tuvalete koştum ama öyle böyle öğürmüyorum, herkes hamile diye dedikodu çıkarmıştı. Oysa ki saf ve temiz duygularımla alt tarafı regl olmuştum.

Curly - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: Lise 2

Regl Tatlısı

Adet olmanın gün gün beklenen bir şey olduğunu biraz geç öğrendim. Spontan tek gecelik bir ilişki sonrasında korunmayı unuttuğumu fark etmiş ve ertesi gün hapı almıştım. Benim gibi bir kontrol manyağı bunu nasıl atladiysa artık... Aşağıyı yukarı adet olacağım tarihi biliyordum, ama yine de o günü ipe çekiyordum. Nihayet o gün geldiğinde iş yerindeki herkese tatlı ısmarladım. Soran erkeklere “öylesine içimden geldi” derken, kadınlara da “adet oldum, canım tatlı çektii, e hepimize aldım” dedim. Tabii kimse bu kutlamanın arkasındaki hikayeyi bilmiyor.

Melisa - 31 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Hamilelik Testi

Düzensiz olduğum zamanlarda, sağlık ocağına gidip sebebini öğrenmeye çalıştığımda hamilelik testi yapmışlardı. Annemin “Yoksa bi halt mı yedin? Ne demek hamilelik testi?” demesine sonrasında çok gülmüştük.

Gökkuşluğu - 27 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Adımlar

[Ne derler?:] Regl ile genç kızların kadınlığa adım attıkları, regl olmazsa hamile kalabilecekleri vs.

Tecavüz Mağduru - 45 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Neresi Neden Korunacak?

[Ne derler?:] “Artık bir genç kız oldun, oranı iyi korumalısın; yoksa kocan seni istemez.”

İlayda - 23 - İzmir

Genç Kız Sıfatı

İshal olduğumu sanmıştım. Anneme göstermeden çamaşırımı yıkayıp serdim. Sokağa oynamaya gittim. Eve geldiğimde ishalimin devam ettiğini, kanlı olduğunu görünce korktum ve anneme çamaşırımı gösterdim. Küçük olduğum için annem regl olmama ihtimal vermedi. “Orana bir şey mi soktun” diye beni sorguya aldı. Sokmadığıma ikna olunca bi sigara yaktı, kısa bir konuştu. “Babana da bir sorayım” dedi. Ertesi sabah çocuk doktoruna götürdü. Tahliller vs. doktor, “korkma annesi, kızın genç kız oldu” demişti. Bana çok acayip gelmişti, çünkü genç kız sıfatına hazır değildim.

Özge - 34 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 10

Yanlış Algı(!)

19-20 yaşlarımdaydım regl olmuştum ve ailem o gece eve gelmeyecekti. Ben de bu yüzden onların o kocaman yatağında uyumayı tercih etmiştim. Lanet olası kan yine pedimden taşıp yatağa geçmişti. Babam tabii ertesi gün yatakta gördüğü kanı çok başka bir şekilde algılayıp kız arkadaşımı arayarak ona gece eve birini alıp almadığını sormuş. Sonra bunu öğrendiğimde kendimi o kadar kötü hissetmemiştim ki babama ağzıma geleni söylemişim :(

Sindy - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 2006-2007 yıllarında falan, net hatırlamıyorum.

Yine de Dikkat!

Reglken korunmasız cinsel ilişkiye girerim. Doğal bir korunma yöntemi gibi geliyor bana regl olmak.

Eylül - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

Reglde Gecikme

Aylardır cinsel birliktelik yaşamamış olsam bile reglimdeki bir-iki günlük gecikme kafamda anlamsız bir “Acaba hamile miyim?” sorusu aydınlatıyor.

Marla - 25 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Mastürbasyondan sonra kanamam başlamış, bekaretim bozuldu diye korkmuştum. Şimdiki aklım olsa “oh be, kurtuldum!” derdim.

Luna - 32 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Yanlış Bilgiler...

Tam olarak regl olmakla ilgili değil ama nedense ilk penetrasyon deneyimimde partnerimden ilk deneyimim olduğunu saklamışım. Kan geldiğinde de regl

olduğumu söylemişim. O da ilginç bir şekilde “o zaman hamile kalamazsın, kondom kullanmayalım” demişti.

Nisan - 23 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Benim regl hikayem biraz trajikomik. Alt orta sınıf çekirdek aile içerisinde ilk reglim olaylı sayılabilecek şekilde gerçekleşti. Aklınızda yuvarlak bir masa hayal edin. Kahvaltıda. O dönem dayım ve anneannem de misafir olarak bizdeler. Her şey ortada ama tabaklar kalmış. Annem bana tabakları vermeme söyledi. Katlanan tahta sandalyelerimiz vardı o zaman, sanırım olaydan sonra değiştirdik. Sandalyenin üstüne çıktım tabakları alamadan sandalye katlandı ayağım kaydı ve zınk diye sandalyenin üstüne oturdum. Vulvamda acıyla karışık bir tuhafılık hissettim, düşmenin de etkisiyle ağılamaya başladım. Bu arada annem çok telaşlıydı. Bu telaşın altında yatan nedenleri daha sonra anlayacaktım. Görece çağdaş olarak nitelendirilebilecek bir ailede toplumsal cinsiyet söz konusu olunca birden ataerkil normlara bağlanıyormuşuz meğer. Tuvalete gittim kan olduğunu fark ettiğimde daha çok telaşlandım. Okuldaki seminerde regl olabileceğimiz anlatılmıştı fakat sandalyenin üzerine düşmemle gelen kan himen açısından aklımdaki karışık düşüncelerle beraber beni aşırı germişti. Ailedeki erkekler de buna şahit olmuş fakat sessizliklerini korumaktaydılar. Konuşması gereken onlar değildi çünkü. Buradan sonra da bitmedi hikayem. Tanıdığımız bir hemşire teyze vardı. O geldi, ben sadece bana denileni yapıyordum. Uzandım ve o andan itibaren vulvam hakkında söz sahibi değildim. Hemşire teyze bu şekilde bir şey anlaşılmadığını doktora gitmemiz gerektiğini söyleyince apar topar kadın doğum içinde buldum kendimi. Annem babam ben doktora gittiğimizde ne konuşulduğunu tam olarak hatırlamıyorum ama himenimi korunması gereken en önemli varlığım gibi aksettirdiklerinden üzerimdeki o gerginlik korkuya dönüşmüştü. Doğum koltuğunda doktoru bekledim. Ne olduğunu bilmiyordum. Neyi kontrol ediyorlar, neden ediyorlar, bu benim sağlığım için zararlı mı? Kafamda milyonlarca soru vardı ve bir anda genital bölgem ben dışında herkesin dokunabileceği kontrol edebileceği bir “şey” haline gelmişti. Doktor da sadece regl olduğumu söylediğinde seri bir rahatlık geldi üzerimize. Şu an bunu yazarken gülüyorum çünkü kadın çalışmaları alanında yüksek lisans yaparken bu hikayeyi anlatmak gerçekten komik geliyor. :)

Kolektif regl - 25 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Mastürbasyon yaptığım bir gün regl olmuştum. Kızlık zarımın delindiğini düşünüp çok büyük bir korkuya kapılmıştım. Regl olmayı heyecanla bekliyordum aslında. Dayanamayıp anneme, “Ben bugün masanın köşesine çarptım, ondan mı kaniyorum acaba, yoksa gerçekten regl olmuş muyumdur?” diye sordum. Annem kanamayla ilgili detayları sordu. Regl olduğumu ve

artık bir genç kız olduğumu (!) söyledi. İlk reglimin çok koyu renkli, kokulu ve ağrılı olduğunu hatırlıyorum. Heyecanla beklediğim gibi bir deneyim olmamıştı.

Adenoname - 36 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Cinsellik Bekçileri

Regl değil ama gebelikle ilgili yani bir bakıma regl olmamakla ilgili ailemde, özellikle de anneannemden yoğun bir baskı var. Beş yıldır evliyim, son iki yıldır her ay yumurtlama öncesi birkaç günde “bebek seksi” dediğimiz ve bir ara sekse negatif bir anlam yüklememe sebep olan zevksiz görev icabı cinsellik yaşadım. Sonraysa artık “Aman olmuyorsa psikolojimi bozacak değilim! Canı isterse gelir, son çare tüp bebek deneriz,” diyerek devam ettiğim zamanlarda inançlı anneannem bana haftalarca “hayırlı evlat duası” etmiş, dua süreci bitince de sanki duaların son kullanma tarihi geçmesin diye hemen birlikte olun diye zorlamıştı... Reglim henüz bitmedi, yumurtlama zamanım gelmedi falan diye açıklama yapmaya çalıştıysam da dinletemedim ve çok kızdım. Hem ona - haddini aştığı için, hem kendime - daha önce sınırı çizemediğim için, hem anneme - beni kendi annesinden korumadığı için, hem de Türk toplumunun bilinçaltına - kadının insan olmaktan önce anne olmasına değer verdiği için! Bu kadar müdahil olunmamalı insanın cinselliğine.

Uzay çağında mağara kadını - 32 - Leiden/Hollanda, İlk Regl Yaşı: 12

Öpücük

İlk regl olduğum gün aynı zamanda hayatımda ilk kez öpüştüğüm gündü. Ve ben içimden akan bir şey hissetmişim, tabii sevmenin de verdiği bir his ama ilk iş lavaboya gittim ve iç çamaşırmı kan görünce saatlerce ağladım. Çünkü regl olduğumun bilincinde değildim ve öpüştüğüm için (bunu yazmak bana korkunç hissettiriyor çünkü bu söylemden inanılmaz nefret ediyorum) bekaretim bozuldu sanmışım. :) Bazen aklıma geliyor ‘ne cahilmişim’ diye kendime gülüyorum. Halbuki bu benim cehaletim değil. Bir kız çocuğu olarak biyolojik bir geçiş sürecim var ve bunun ne olduğunu bilmiyorum, kimse anlatmadı. İleride bir kızım olursa onunla her şeyi paylaşacağım. :) Benim durumuma düşün istemem.

Solaksalyangoz - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15-16

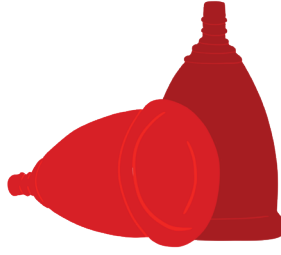
Regl olmakla ilgili tuhaf bir inancım da sadece evli kadınların regl olduğu ve kocaları vajinalarına parmağını soktuğu için kan geliyor sanıyordum. Bunun için evli erkek öğretmenlerimin eline bakmamaya çalışıyordum, 8-9 yaşlarındaydım galiba.

Eslem - 23 - Çorum, İlk Regl Yaşı: 13

İlk menstrüasyon siklustayken teyzemlerdeydin. Tuvalete gittim ve kendimi sildim. Sildiğimde koyu bir kan pıhtısı bulaştı peçeteye. O dönem arkadaşlarımla konuştuğumuz

ve hazır olduğumu zannediyordum kendimi. Arkadaşlarım hep olmuştu. Ama korktuğumu hatırlıyorum. Bu korkumun kendimi sert silip kendime zarar verdiğim için de düşünmüş olabileceğim gibi geliyor. Bakirelik öyle bir tabu ve şimdi bakınca o kadar uzakmışım ki bedenime anlatılan onca hikayeye de birleşince böyle bir yanını da hissediyordum hep. Bir de kalın bir pıhtı olması beni korkutmuştu. Sonra teyzeme söyledim ve menstrual siklusa geçtiğimi söyleyip bana ped vermişti. Ama o ağlama, o utanç hala aklımda.

Berfin K. - 24 - Adana, İlk Regl Yaşı: 14



Bir keresinde rüyamda çocuk düşürdüğümü görmüştüm. İnanılmaz bir acıydı. Uyandım, acı devam ediyordu. Korkunç bir regl sancısı çekiyordum. Daha önce çocuk doğurmak veya düşürmek bir yana, herhangi bir cinsel tecrübem dahi olmamıştı. O acıyı bilinçaltımda çocuk düşürmekle özdeşleştirmeme epeyce şaşırmışım.

Duru - 27 - Ankara, İlk Regl Yaşı: -



- Reglken Haz: Cinsel İlişki ve Mastürbasyon
- Cinsellik Eğitimi: Regl, Bekaret ve Gebelik
- Cinsel Uyarılma Regl Sancılarını Keser mi?

Cinsel- lik

Cinsel Uyarılma Regl Sancılarını Keser mi?



Regl sırasında cinsel uyarılma ve orgazm deneyimlemenin, regl sancılarını durduracağına yönelik bir inanış mevcuttur. Hatta regl sancısı olan kişilere bazen “Evlenince geçer” veya “Çocuk yapınca geçer” gibi sözler söylenir. Ancak her kişinin deneyimi birbirinden farklıdır. Cinsel haz, regl olan kimi kişilerde kasların gevşemesini, rahatlamayı ve sancıların azalmasını sağlayabilir, başka kişilerde ise pozitif veya negatif herhangi bir etki göstermeyebilir.

Herkesin Gerçekliği Kendine

İlk cinsel ilişkiden sonra regl ağrısı neredeyse bitiyormuş, minik güzel yalanlar.

Damla - 25 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Kramp ve Mastürbasyon

Regl olmayı sevmiyorum, çok ağrım var ve reglken mastürbasyon kramp yapsa da yapmayı çok seviyorum.

Zeyneb - 21 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 13

Bazı Minik Umutlar

Regl dönemlerim fazla sancılı geçiyor, annem ise devamlı “evlenince geçer” sözleriyle beni avutuyordu. Bekaretimi kaybettikten sonra söylediklerinin boş bir avuntu olduğunu anladım. Kahretsin, hala çok ağrıyor! Bekaretle regl sancısının alakası yok.

Güçlü Bir Kadın - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Zırvalar

Sancısının evlenince (evlenince seks yapabilirsiniz çünkü) geçeceği, o da olmazsa doğumdan sonra geçeceği zırvası.

Meitem - 29 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Tamponlu

Mastürbasyon

İçimde tamponla mastürbasyon yapmaya bayılıyorum. Hem kramplarımı azaltıyor, hem de vajinal uyarılma sağlıyor.

Olipoyn - 35 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Evlenince Geçer

Sancılarım yoğun olduğu zaman “evlenince geçer”, diyorlar.

Ay Yolcusu - 18 - Erzurum, İlk Regl Yaşı: 12

Herkesin Bedeni Farklı!

“Evlenince regl sancın biter” dediler, bitmedi. “Doğurunca geçer ağrılar” dediler, bir sezaryen doğum yaptım, üzerine bir de normal doğum yaptım. Yine geçmedi. İğninch olan benim bedenim demek ki (!)

Sevgi - 33 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

[Regle dair ne derler?:] Hiç bilmem, hiç hissetmem, ay ben de fena olurum, evlenince geçer doğurunca geçer vs.

Doktordan temiz - 36 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Evlenince ağrısı geçer klişesi.

Gizem - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

[Ne derler?:] Ağrılı olduğu, doğurunca ağrının geçtiği...

Cesmealı - 30 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Ben de Regl Oluyorum

Genelde canım gariban annem utanır, çenesi düşük ve bilmiş teyzeler ise “evlenince geçer” der. Hani şey, “bekaret”i kaybedince yani, bütün ümidim bu cümlede gerçekten. Bir gün bu bekaret kaybolunca, bu ağrılar ve ölme isteği de kaybolmazsa bu cümleyi söyleyen herkesi tek tek bulacağım ve intikamımı alacağım, benden söylemesi! Her ay ölmek istiyorum ama her regl dönemim sonunda da “Oh! Bu ay da vücudum doğru çalıştı çok şükür” demeyi ihmal etmiyorum. Neyse, sonuç olarak, #benderegloluyorum

Zeynoca - 25 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

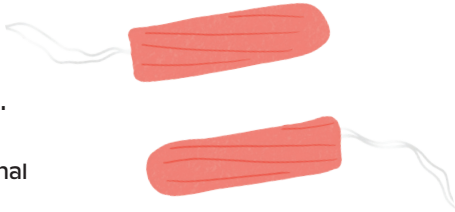
Hangi Bağlantı?

“Evlenince ağrın azalır!” Kesinlikle bağlantıyı anlamamıştım. Sanırım bana bir şeyleri güzelce anlatmak için kaçan bir fırsattı bu. :)

Zeynep - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

[Ne derler?:] Cinsel uyarılma regl spazmımı hafifletir.

Rei Hino - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13/14



Adet dönemimde çok ağır sancılarım oluyordu. Bunun üzerine çevremdeki kadınlar ağrılarımın evlendikten sonra yani cinsel bir birliktelik yaşadıktan sonra bu ağrıların geçeceğini çünkü kıklık zarının bu ağrıyı etkilediğini söylemişlerdi. Bugün tecrübelerim ile sabit şunu söyleyebilirim ki, bu ağrının himenin bozulması ile geçtiği falan yok. :)

Lanet Freud - 21 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 14

Regl olduğumda mastürbasyon yapmak az ağrılı geçmesini sağlıyor bence.

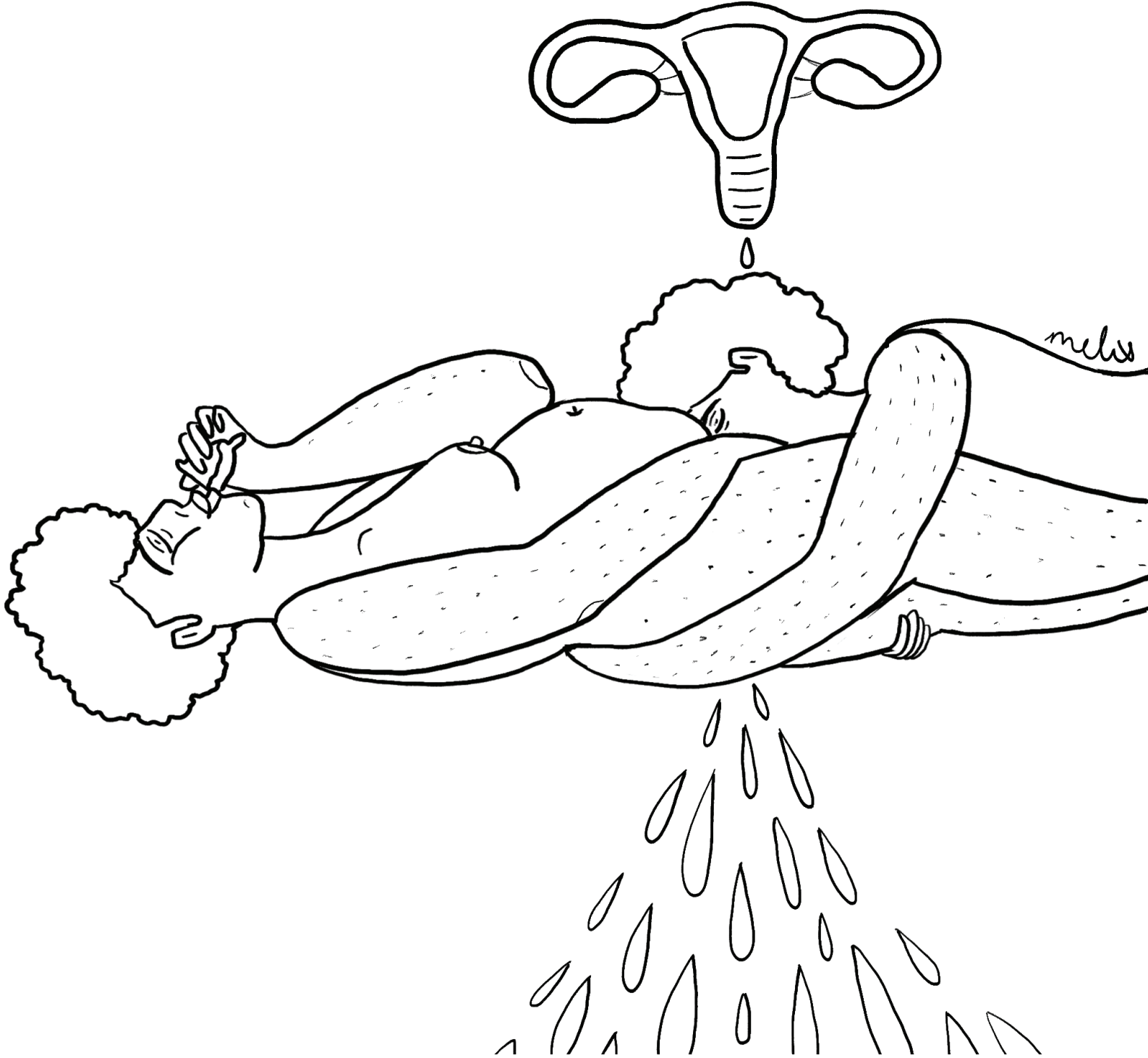
Damla - 31 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Mastürbasyon regl sancıma iyi geliyor.

Marla - 19 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

[Ne derler?:] Ağrısı evlenince geçer.

Hilaall - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 16



rH

● Korku, Utanç ve Tiksinti

● Büyüme Hissi

● Pozitif Hisler

● Karışık Duygular

Duygu-
lar



Regl olmak, toplumda kimi negatif mesajlarla ilişkilendirilmiştir. Bu mesajlar bazen, regl olan kişilerin bedenleri ve regl sıvısı ile kurdukları ilişkiyi de negatif şekilde etkileyebilir. Özellikle ilk kez regl olan kişiler bu yüzden, korku, utanç veya tiksinti gibi hisler yaşayabilir, regl sıvısını görmekten rahatsızlık duyabilir veya bunu saklama ihtiyacı hissedebilir. Bilgilendikçe, sohbet ettikçe, araştırıp sorguladıkça, hissedilen negatif hisler zamanla yerini başka duygulara bırakabilir.

Bir Sabah

Sabah kalkmışım. Lavaboya girdiğimde görmüştüm. Ağlamaya başlamışım ilk kötü hissetmişim kendimi.
İremnur - 17 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 11

Utan-ma

Çok utanmışım, hatta yerin dibine girmiştim
211 - 25 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 16

Gizli

Utandığımı, korktuğumu ve yıllarca gizlediğimi hatırlıyorum.
Portaka - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

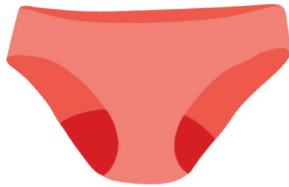
Tiksinti

Hala zaman zaman kanamadan tiksiniyorum.
Defne - 28 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Bir Akşam Vakti

Sanırım akşam saatleriydi, tualete girdiğimde fark ettim ilk, bembeyaz iç çamaşırında kıpkırmızı bir kan. Çok berbat hissetmişim kendimi. Sanki hiçbir şey bir daha asla aynı olmayacak, her şey benim için çok daha zor olacakmış gibi.

Gamze - 27 - Amasya, İlk Regl Yaşı: 13



Dertli

Çok dertlenmişim. Regl olduktan sonra kocakarı gibi görünmeye başlayacağımı sanmışım.
Minti - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Korkular

Çok korkmuştum. Ailem beni okuldan alacak, kapatacak ve ben bir daha okula gidemeyeceğim diye ödüm kopuyordu ama hiç de öyle olmadı.
Ay Yolcusu - 18 - Erzurum, İlk Regl Yolcusu

Yeni Yıl

Korkup ağlamaya başlamışım, utanmışım. Yılbaşı gecesiymi ve evde misafirler vardı, ne yapacağımı bilememişim.
Zeynep - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Şşşş...

İlk iki ay utandığım için annemden saklamışım.
Yalelli - 23 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 14

Korku Hissi

Korkup ağlamışım, annem beni korkutmuştu.
Roş97 - 22 - Gaziantep, İlk Regl Yaşı: 13

Karışık Duygular

Zorluk, nedensiz bir utanç, her an kötü bir şey olacak duygusu.
Hande - 42 - İzmit, İlk Regl Yaşı: 15

İnanamıyorum!

İlk regl olduğumda inanılmaz korkmuştum.
Gizem - 25 - Adana

Pis (Değil)!

[Regl sırasında yaptığım bir şey:] Kendimi pis hissetme..
Mini - 32 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 15

Memnuniyetsizlik

[Regl olmaktan] Kimse memnun değil.
Mimi - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Sıkıntılar

Annem bana bundan bahsetmişti ama kandan çok

tiksindiğimi hatırlıyorum. Ve çok yoğun geçtiği için okulda sürekli utanıp sıkıldığımı, zor durumda kaldığımı. Ne yapacağımı bilemiyordum.

Özge - 19 - Kayseri, İlk Regl Yaşı: 13

Şok

İlk görmenin şokuyla ne yapacağımı bilememiş, kimseye söylememiştim.

Yasemin - 24 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 13

Hisler...

Korku, sürekli ağlama isteği...

Özge - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Utanç, Korku...

Korku, endişe... Saklamak istemiştım, utanmıştım.

Derya the Teyze - 37 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Pantolon Endişesi

3 gün anneme bile söyleyememişim. Çok utanıyordum. Sürekli “pantolonuma geçer mi” acaba diye endişelenip duruyordum.

Panda - 19 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Çaresiz

Oldukça üzöldüğümü, sinirlendiğimi ve aşırı şekilde çaresiz hissettiğimi hatırlıyorum.

Milena - 18 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Reglin Anlamı

Çok erken regl oldum ve regl hakkında hiçbir şey bilmiyordum. Her ay anlam veremediğim bir şey yaşıyordum ve bu beni psikolojik açıdan çok kötü etkiliyordu.

Beliz - 18 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 10

Utanç

[İlk regl olduğumda] utandım. Sürekli kendimi kokluyorum.

Tugce - 27 - Toronto, İlk Regl Yaşı: 13

Çamaşır Suyu...

Ölmek istemiştım. Çok korktum. Kimse bana bir şey anlatmadığı için günlük ince pedlerden koymuştım ve her yanım kan olmuştu. Gizlemek için belime hırka bağlamıştım. Anneme söylediğimde teyzem içerdeydi ve “sakın ona bir şey söyleme” dedi. Tiksindirici bir şey olduğu hissine öylesine kapılmıştım ki reglimin ilk zamanları ellerimi çamaşır suyuyla yıkıyordum.

Sude - 26 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Çok korktum.

Alya - 17 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Sırf bu regl yüzünden bazen kadın olmaktan nefret ediyordum.

Adora - 39 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 17

Sabah uyandığımda yatağım ve üstüm kanla doluydu. Aşırı travmatik. Daha sonra annem ve ablamı çağırdım, bağıarak ağladım. “Hayır, ben olamam olamam” diye kasıklarına sürekli vuruyordum bir daha regl olmayayım diye.

Veritas - 23 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 13

Berbat bir şey olduğunu... Önce şok ve iç daralması, ardından bilinmezlikle birlikte vücudumun gerildiğini hatırlıyorum.

Gizem - 27 - Hatay, İlk Regl Yaşı: 13

Her ay (doğumdan sonraki 1. ay dahil) regl olmaktan nefret ettim. Sıcakta soğukta sancısı, psikolojisi. Nefret ettiğimi söylediğimde aldığım cevap: “Menopoza girince de regl olmayı özleyeceksin?!”

Luna - 32 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Çok korkmuştım elimde kanı görünce.

Ophi - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Bazı arkadaşların da reglden çok mutsuz olduğunu görüyorum “bitse gitse, kurtulsak” falan gibi, üzölüyorum.

Leydi - 33 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Sanki İnsan Öldürdük(!)

Çok utanmıştım çünkü herkesin öyle bir tavrı vardı ki sanki adam öldürüyormuşum gibi. Tabii şimdikle o zaman arasında dağlar kadar fark var. Ben akıllandırdım onları.

Lookatthis - 17 - Eskişehir, İlk Regl Yaşı: 11

Utanç.

Mel - 32 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Her reglimde “bu döngüye neden kadınlar giriyor” diye isyan ediyordum ve her ay yumurtalıklarımı aldırma istiyordum.

Şeymanur - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Kelimeler Yetmez

Dışarıdayken kendimi hasta hissediyordum. Başım dönüyor midem bulanıyordu. Akşam saatlerine yakın vücudumda aşırı bir sıcaklık hissettim. Kan görünce regl olmuşum, bununla ilgili kendimce bilgim vardı. Hemen tampon yapıp hiçbir şey yokmuş gibi davrandım. Tam 3 yıl regl olduğumu

sakladım herkesten. Nedenini anlatmak isterdim ancak kelimeler yetmez.

Mavihuzur - 24 - Adıyaman, İlk Regl Yaşı: 13

Regl Olan Her Kişi Kadın Değildir!

Bilinçli bir şekilde neyin ne olduğunu öğrenmiştim annemden, biyolojik bir gerçeklik olduğunu, olmasının doğal ve normal olduğunu... Ancak o dönemde yaşadığım ama anlamlandırmadığım his şöyleydi: Regl benim vücuduma göre değildi, ben regl olmamalıydim. Bu his artan tiksinti, regl süresince azalan odaklanma, sinir krizleri şeklinde devam etti. Ağladım, isyan ederdim...

Wrongboy - 32 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Bu konu hakkında hiçbir bilgim yoktu ve hatırladığım ilk şey çok fazla korktuğum ve öleceğimi düşünmem oluyor.

Gergin birisi - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

“Geçer”

İlk regl olduğumda ne olduğumu anlamadım, panikledim ve kimseye söylemedim. Geçer deyip bir şekilde birkaç gün idare ettim ve geçti. Ama bir dahaki ay tekrar oldum ve daha fazla oldum. Yine geçer deyip kimseye söylemedim ve bu birkaç ay böyle devam etti.

Özlem - 21 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Beni mutsuz ettiğini ve ağladığımı hatırlıyorum. Oysa öncesinde çok matah bir şeymiş gibi regl olmayı çok istemiştim.

Tembel hayvan - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Korku, üzüntü, okula gitmeyeceğim bilgisi, içim çıkmış gibi bir his...

Merve - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Nedense bunun utanılacak ve kimseye paylaşılmaması gereken bir şey olduğunu düşünüyordum. Sıra arkadaşşıma mecburen söylemiştim, çünkü okulda kanamayla baş edemiyordum.

Zeynep - 25 - Antalya,

İlk Regl Yaşı: 13

Bildiğim halde korktuğumu ve annemin beni sakinleştirdiğini, pedi nasıl kullanacağımı anlattığını [hatırlıyorum].

Rita, 49, İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12



Ağlamak... Ne yapacağımı bilemiyordum. Ayıp olduğu, susmam gerektiği, ağrımın olduğu dahi belli etmemem gerektiği dayatılmasıyla karşılaştım.

İrem - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 10

Tek Bildiğim Duygu

Ortaokulda sabahtan akşama kadardı eğitim. Öğlen gelir lekeli külodumu çıkarır, çeşmenin altına koyardım. Orada unuturdum. Babam da öğlen yemeğine geldiğinde onu orada gördü, kenara kaldırırdı. Fark ettiğimde utanırdım. (Şaşırtıcı değil, gülünç değil, o zamanki tek bildiğim duygu utanmaydı.)

Menopoz - 34 - Çanakkale, İlk Regl Yaşı: 12

Sanırım, daha önce kimse bana bununla ilgili bir şey anlatmadığı için, ön bilgiye ya da en azından bir fikre sahip olmadığım için, iç çamaşırmımda gördüğüm o kahverengi leke midemi bulandırmıştı.

Zeynecan - 25 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Şu an düşününce komik geliyor ve çok gülüyorum o zamanki halime ama o zaman korkmuş ve ağlamıştım. Aslında okulumda regl dönemiyle alakalı seminerler vs. veriliyordu, anlatılıyordu ama neden ağladığımı bilmiyorum. :) ,İlk regl olduğum zamanlar yatağa kan geçince belli etmemek için su döküp, su döküldü diye yatak çarşafımı değiştiriyordum. (Kimden neyi saklıyordum bilmiyorum...) İlk defa regl olacaklar: Bu asla utanılacak veya korkulacak (benim yaptığım gibi :D) bir şey değil. :)

Selen - 21 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12-13

İlk olduğum andan beri regl olmaktan utanmadım. Annem ayıplarken bunun neden ayıp olduğunu sorgular oldum.

Matmazel Richeal - 18 - Diyarbakır, İlk Regl Yaşı: 14

Çok ama çok ağrım vardı, yatıyordum. Annem birkaç kadın akrabamızı çağırdı eve, geldiler bana bakıp bakıp gülmeye başladılar. Çok sinir olmuştum. Yani ben orada acıdan ölüyorum, utançtan da yerin dibindeyim (ayıp! bir şey olduğundan). Çok sinir olmuştum anneme de, o akrabalara da.

Zeynep - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Peçete

İlk regl olduğumda birkaç gün peçete koyarak gezdim çünkü halihazırda pedim yoktu, anneme söylemeye de çekindim. 2-3 gün sonra anneme söyleyip ped kullanmaya başladım.

Eda - 26 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Üzülmüştüm.

Gamze - 34 - Sandnes, İlk Regl Yaşı: 13

Sonradan Değişen Hisler

Yaşadığım durumun regl olduğunu ancak 2. ay tekrar regl olduğumda anlamlandırabildim. İlk reglimi anlamadığım için de utanç duyduğumdan bunu kimseye söylemeyip anneme ikinci reglimde haber verip ilk kez regl olmuşum gibi davrandım. Annem ailemdeki kadınlara “benim kız genç kız oldu” diyerek bunu haber verdi ve onların beni tebrik etmesi kendimi iyi hissetmeme sebep olmuştu.

Ja - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Korku ve mahcubiyet.

Yggdrasil - 23 - Nevşehir, İlk Regl Yaşı: 13

Hep saklanması gereken bir şeymiş gibi dayatıldı bana, utanılması gereken.

Onlylotus - 39 - Eskişehir, İlk Regl Yaşı: 13

İlk regl olduğumda kabullenmem ve herkese “hayır, olmadım” diye kafa tutmam komik bir durum. Çocuksun sonuçta. Olayları gözümüzde büyütebiliyoruz.

Lilith - 22 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Çok utanmıştım. Yatağımdan çıkamadım. Niye bilmiyorum, babamla günlerce konuşamadım. Halbuki ailem eril dilin, hayatın hüküm sürdüğü bir aile de hiç değildir.

Ahsen - 26 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Regl olduğumun ilk yılı duşa pedle ve külotla giriyordum. Çünkü o “en kirli kanın” bacaklarıma temas etmesinden koruyordum kendimi belki de. Çok kötü bir dönemdi.

Eslem - 23 - Çorum, İlk Regl Yaşı: 13

Regl olduğumda insanlar kokumu duyuyor gibi geliyor. Her gün duş almama rağmen kendimden soğuyorum ve insanlardan uzak durmaya çalışıyorum.

Yaren - 23 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 11

Korkudan ağladığımı (nedense) hatırlıyorum. Bir yeriniz kesilir de canınız yanar ya, canım yanmamasına rağmen kan görünce öyle bir şey oldu sanmıştım. Önceden okulda bilgilendirmişlerdi ama pek verimli olmamış anlaşılan.

Kairo - 22 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 12-13

Korkmuştum, küçüktüm çünkü. Çok küçüktüm belki de.

İşıltı - 21 - İstanbul/Bursa, İlk Regl Yaşı: 9

Şaşırdığımı ve biraz korktuğumu hatırlıyorum.

Kübra - 25 - Diyarbakır, İlk Regl Yaşı: 15

Annem beni genelde beceriksiz bulur. “Sen nasıl becereceksin?” demişti ilk regl olduğumda. Bir de kız arkadaşlarım tiksiniyordu reglden.

SS - 26 - İskenderun, İlk Regl Yaşı: 13

Doğal bir döngüyü övünç veya utanç kaynağı haline çeviren zihniyet ile “övünç” veya “utanç” duyulmadan mücadele verilmesi gerektiğini düşünüyorum. Mesele regl olmamız veya bunu dile getirmemiz kadar yüzeyde olan bir mesele değil. Derinini anlamalı ve anlatmak için de bu derinden beslenmeliyiz. Aksi halde doğal döngümüzden utanç duymamız gerektiğini öğreten zihniyete karşı ürettiğimiz argümanlar, onlarınkinden çok daha iyi ve sağlıklı olmuyor.

Azalee - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

İlk regl olduğum gün, neden bilmiyorum, kendimce üzgün müzikler açıp dakikalarca ağlamıştım.

Marla - 19 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

rH

👤 Korku, Utanç ve Tiksinti

👤 Büyüme Hissi

👤 Pozitif Hisler

👤 Karışık Duygular

Duygu-
lar



Regl olmak, bedensel gelişimin olağan ve sağlıklı bir parçasıdır. Bu bakımdan regl olmak kişilerde tipik bir büyüme ve gelişme hissi oluşturabilir. Ancak toplum bazen bu büyüme haline kişinin henüz kendini hazır hissetmediği sorumluluklar atfedilebilir ve regl olmak kişide çocukluğun sona erdiği ve yetişkinliğin başladığı hissini doğurabilir. Ancak regl, bu anlamda bir belirleyici değildir.

İlk adım

Benim için önemli bir andı. Çünkü artık genç kızlığa ilk adımı attığımı hissetmiştim.

Damla - 14 - Niğde, İlk Regl Yaşı: 12

Normal

Gayet normal şeyler.

Seher - 28 - Uşak, İlk Regl Yaşı: 13-14

Sorumluluklar

Artık büyümüş olmam gerektiğini söylemişlerdi. Yaptığım hataların sorumluluğunu alacak olmak bana korkutucu gelmişti.

Büjo - 21 - Adana, İlk Regl Yaşı: 13

Gayet Normal

Ailem de ben de [ilk reglimi] çok normal karşılamıştık.

Kontes - 23 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Bir Günde

Büyüdüğümü ve yaptığım her şeyi kontrol etmem gerektiğini, artık çocuk olmadığımı söylemişlerdi. Çocukluktan yetişkinliğe bir günde geçilmesi ağır bir yük.

Büjo - 27 - Adana, İlk Regl Yaşı: 13

Öyledir!

Regl olmak doğaldır ve sağlıklıdır.

Aybüke - 20 - Marmaris, İlk Regl Yaşı: 14

Rahatlatıcı Bir Döngü

Genelde aşırı normal, hatta sağlıklı ve çocuğumun olması için gereken bir şey olduğunu duymuştum; fakat bazıları “tiksindirici” derdi, ilginç ve saçma gelirdi. Çünkü sağlığınıza yararlı ve çocuğumuz olması için gerekli olan bir döngü. Aksine aşırı güzel rahatlatıcıdır ki ne zaman regl ağrım olsa bunu düşünürüm.

Melissa - 20 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Normal Bir Karşılama

Normal karşıladım ve vücut gelişimim hakkında bilgim olduğu

için normal bir zamanda olduğumu bildiğimden korkmadım.

Diana - 13 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Genç Kız Oldum

Çok mutlu olmuştum genç kız oldum diye.

Melisa - 18 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 11

Ben Daha Çocuğum

Şok olmuştum. “Nasıl yani, ben daha çocuğum” diye düşünmüştüm.

Kübra - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Ben Ne Oldum?

Daha öncesinde annem ve bir defa da okuldaki bir eğitim dolayısıyla biraz bilgim vardı. Regl olduğumda biraz duygusallaşmış ve “ben şimdi genç bir kız mı oldum” diye düşünmüştüm. Anneme söylemiştim. Pek garip bir şey olmadı açıkçası.

Anonim - 18 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 13

Sükunet

İnanılmaz sakin olduğumu hatırlıyorum. Regl olmak sağlıklı bir durumdur.

Eylül - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Büyümek

[Regle ilişkin ne derler?:] Artık büyüdün. :(

Alya - 17 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Parkta Oynamanın Yaşı

Ne olduğu/olacağıyla ilgili bilgim vardı, yine de utandım ve “keşke daha sonra olsaydım da parkta biraz daha oynayabilseydim” diye düşündüm. Çünkü artık genç kız olmuştum, parkta sadece çocuklar oynayabilir diye düşünüyordum. Oysa bugün bile parkta oynayabilirim.

Güneş - 28 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Büyümüş hissetmiştim. Mutluydum, ben geç olduğumu düşünüyordum; bir sorunum olmadığını anladım.

Ağlak - 15 - Kütahya, İlk Regl Yaşı: 13

Merhaba Regl

Tuvalete gittim, regl olmuşum. “Merhaba ilk reglim” diye selamlaştık. Ben zaten normal bir şey olduğunu bildiğim için normaldi; her gün oluyor gibi karşılamıştım.

Rûm - 15 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 12

Büyüdüğüm için çok heyecanlanmıştım.

Gizem - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Çok korkmamamı ve her kızın başına geldiğini söylediler.

FK - 15 - Hatay, İlk Regl Yaşı: 14

Büyüdüğünü Hissetmek

Hem ağustos hem de Ramazan ayıydı ve ben oruç tutuyordum. Gün boyu karnım ağırıyordu ve deli gibi akıntım geliyordu fakat nedense hiç tuvalete gidesim gelmemişti. Daha sonra akşam oldu ve ailece orucumuzu açtık. Yemekten sonra tuvalete gittim ve iç çamaşırlarım boydan boya kahverengi olduğunu gördüm. Dehşete kapılmıştım ve “adet olmak hep böyle bir şey mi olacak?” diye düşünmüştüm. Daha sonra tuvaletten çıktım ve annemi odama çağırdım. “Anne böyle bir durum var, ben adet mi oldum şimdi?” diye sordum. Annem gereğinden fazla metanetli bir şekilde “evet, hayırlı olsun, büyüdü artık” dedi. Sonunda adet olduğum için çok mutluydum, koşa koşa babama da söyledim. Babam biraz dindar bir insandır; “Maşallah kızıma, hayırlara vesile olsun inşallah, yaptıklarından sorumlu olduğun bir döneme girdin.” dedi. Büyüdüğünü hissetmek hem çok mutluluk verici hem de tedirgin ediciydi.

Esra - 21 - Trabzon, İlk Regl Yaşı: 13

Regl olmanın normal bir şey olduğunu, herkesin bir gün olacağını duymuştum.

. - 21 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

[Ne derler?:] Regl olan kız artık büyümüş evlenme çağına gelmiştir. Çünkü çocuğu olabilir.

Mavihuzur - 24 - Adıyaman, İlk Regl Yaşı: 13

Değiştiğimi daha doğrusu büyüdüğümü [hatırlıyorum].

Şeyma - 17 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

Bujiteri

O zamanlar (1998) ped biraz lüks bir şeydi; yaygındı ama yine de mali yatırım isteyen bir şeydi. Biz de bujiteriye (evet o zaman tuhafiye ya da bujiteri vardı) gidip kendimize ped alırken biraz gurur, sorumluluk ve büyümüşlük hissini yaşıyorduk.

Shine - 35 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

“Çocuk Kalayım”

İlk regl olduğumda 12 yaşındaydım sanırım. İnsanlar tarihini, gününü, saatini hatırlar ama ben hatırlamıyorum. İlk başta anlamadım, panikledim, sakladım; sanki ayıp bir şeymiş gibi... En yakınım annemle, ablalarım ile bile paylaşmadım. Sanırım büyümekten korkuyordum. Regl olunca artık çocukluğum da bitmişti. Dışarıda arkadaşlarımla oyun oynayamazdım. Genç kız olmak istemiyordum; hep çocuk kalmak istiyordum. Sanki dünyada bu geçiş aşamasını bir tek ben yaşıyordum. Regl oldum, çocukluğum bitti, artık büyüdü. Yeni bi hayat başladı benim için. Ne yapacaktım? Büyüklükler gibi takılacaktım. Ama ben daha büyümedim ki. O zaman en iyisi kimseye söylemeyeyim, çocuk kalayım; dışarıda oyunlar oynayayım. Bu birkaç ay devam etti ve artık sonunda annem iç çamaşırlarımı görüp anladı. Hafta sonu sabahı beni uykudan bağırarak uyandırdı. “Sen adet mi oldun?! Niye bana söylemedin?!” Ben ağladım, ablalarım güldü. Öğrendikten sonra tam da tahmin ettiğim gibi oldu: Genç kız, büyüdü artık, çocuk değilsin. Duymak istemediğim kelimelerdi; sanırım böyle böyle büyümeyi kabullenmiştim. Toplumun bize dayatmaya çalıştığı şeyleri kabullenmiştim. Ve sonunda büyüdü. Evet, bir genç kızım ve tam ergenlik döneminde bir travma olarak kaldı bu anı bende. Ve o zamanlar kendime bir söz verdim; ileride bir kızım olursa asla böyle davranmayacağım.

Özlem - 21 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

**Büyüme
Sevinci**

Ben anlamamıştım ve annem fark etmişti; utanmıştım. Garip olabilir ama sevinmişim büyüdüğüm için.

Buse - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

**Ne Zaman?**

[Regle dair ne denildi?:] Oyyyy benim küçük kızım kadın mı olmuş! (Hani seks yaptıktan, pardon evlendikten sonra kadın oluyorduk?)

Gülben - 19 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 11

[Ne derler?:] Büyüdü artık, genç kız oldun vs.

Melisa - 17 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Ben Nasıl Bir Dakikada Kadın Oldum?

Benim için regl olmak artık kadın olmaktı, bir anda öyle şıp diye kadın olmak... Kadınlığın ağırlığının korkusuyla bekledim hep regl olmayı, o bir sorumluluktan çünkü ve kadının korunması gereken çok ziyneti vardı... Kadın olmak bizim inancımızda

örtünmeyi gerektiriyordu. Adet gördüğün an başını örtmelisin, yoksa ahirette her bir saç teline yedi yılan dolanır. Zaten Medusa'yı da aslında Perseus lanetlememiştir, saçları açık gezdiği için öyle olmuştur. Yılanları örtemeyince de tabii taşla dönüşmüştür. Regle dair tek bildiğimiz şeyin “içinden kan gelecek ve başını örtmek zorunda olacaksın” olması o kadar ürkütücü bir bekleyişe gebeydi ki çoğu gün ve gece “Allah'ım n'olur ortaokul bitsin öyle adet göreyim” (çünkü zaten başörtüsüyle lise okuyamam) diye endişeli dualar ederek geçerci. Ve Allah beni duymuş, tam orta sonun yaz tatilinin ilk günü regl olmuştum. 15 yaşında bir kadındım, artık İslami literatüre göre “mükelleftim”. Zaten regl olmak yerine mükellef olmak kullanılırdı, çünkü bu biyolojik bir olay olmasından önce dinsel ve uhrevi bir olaydı. Ve getirileri de anne olabilme ihtimalinden önce kadın olmak ve o kadını korumaktı.

Regl olduğum günü o evin tuvaletini, pedin rahatsız edici ilk hisirtisini hala hatırlıyorum ve kadın olarak ilk aynaya baktığımda gördüğüm yüzün çocukluğumdaki yüzümle aynı olduğu gerçeğini de! Sahi evren bile yedi günde yaratıldıysa ben nasıl bir dakikada kadın olmuştum? Bunun cevabını kimse vermedi, ben de kimseye sormadım zaten.

Hilufur - 29 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 15

Dünya Küçük

İlk regl olduğumda çok sevinmişim genç kız olduğum için, bayağı heyecanlıydım. Sanki tüm dünya küçük de bir ben büyüyormuşum gibi. :) Koşa koşa gidip anneme haber vermişim.

T, 23, Bursa İlk Regl Yaşı: 13

[Ne derler?:] Tebrikler, kadın oldun!

Vişneli kadın - 27 - Eskişehir, İlk Regl Yaşı: 13

Sırtımdaki Dağ

İlk adet olduğumda çok ağlamıştım. Aniden üstüme bir sorumluluk yüklenmiş gibiydi. Sanki sırtıma bir dağ yüklenmişti. Sanırım biraz şanslıydım annem bana adet olmanın kötü bir şey olmadığını, normal olduğunu söylemişti. Ama o zamandan itibaren olgunluğum bine katlandı. Daha suskun olmuştum aylarca, ardından alıştım. Sonra düzensizlikler başladı falan ve ben adet görmeyi özlemiş hale geldim.

Matmazel Richeal - 18 - Diyarbakır, İlk Regl Yaşı: 14

Yetişkinlik Hissi

Benim için normal ve kaygısız bir süreçti. Çünkü annem çok

önceden regl olmakla ve cinsellikle ilgili bilmem gereken her şeyi anlatmıştı. Ama kendimi kadın olmuş gibi hissetmişim, yetişkin hissetmişim neden bilmiyorum. Hayatımda iki kez böyle hissettim: regl olduğumda ve araba sürebildiğimde.

Burcu - 27 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Normal bir durum olarak karşılanıyor.

İlgim - 29 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

İlk regl olduğumda “ben büyümek istemiyorum” diye bir güllüp bir ağlamam.

Ecemece - 17 - Kıbrıs, İlk Regl Yaşı: 13

Regl oldum. “İnşallah hastayım da regl olmamışım” dedim, çünkü yaşıma geldiğini biliyordum artık. Birkaç saat sonra kanama devam ettiğinde artık genç kadın olduğumu anladım.

Zehra - 19 - Şanlıurfa, İlk Regl Yaşı: 14

Çocukluğumu Kim Alıyor?

[Ne derler?:] “Genç kızlığa ilk adımını atmak” (Kesinlikle çok olumsuz bir cümle, çocukluğum elimden alınıyor gibi hissetmişim.)

Büşra - 28 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Peluş Ördek

Yaz tatilindeydik ve 6. sınıftan 7. sınıfa geçmişim. Eve misafir gelecekti, annem markete yollamıştı. Bisikletimle markete gittim, geri dönerken bisiklete bindiğimde çok yoğun şekilde ilk kanamam gelmiş meğersem ama ben altıma işedim sanmışım. Eve girince koşa koşa tuvalete gitmişim ve malum manzarayla karşılaşmış çok korkmuştum. Anneme seslendim, regl olabileceğimi biliyordum ama nedense hiç regl olmak istemezdim, kaygılı şekilde “Anne belki o değildir” dediğimi hatırlıyorum. Annemin de onayıyla resmi olarak ilk adetimi gördüğümü öğrendim ve kendisinin beni sakinleştirme çabaları geldi arkasından. Biraz duruldum, tabii misafir falan da gelecekti kimseye bahsetmemesini tembihledim. İnsanların gelmesiyle kaçıp kuytu bir köşede oyuncaklarla oynamıştım, halbuki oyuncaklarla oynamayı bırakalı çok olmuştu. Oyuncak peluş bir ördek vardı, bir kağıda o günün tarihini yazıp içine yerleştirmişim.

Büşra - 28 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

[Ne derler?:] Doğal bir şey olduğu, her sağlıklı kadının bunu yaşadığı.

Yüzücü - 22 - Ankara, İlk Regl Yaşı: -

Ne Derler?

“Hayırlı olsun”, “Genç kız oldu benim yavrum”, “Allah bahtını güzel yazsın.”

Lavanta - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

İlk adet günümde lavaboda birden kan geldiğini gördüm ve direkt annemden ped istedim ve “ben büyüdüm artık” diye sevinmiştim. Bir de sanırım içimde anlamsız bir şaşkınlık ve “Bu nasıl bir durum olacak? Nasıl bir şey?” diye düşünüyordum... Güzeldi. :)

Hilaal - 23 - İstanbul , İlk Regl Yaşı: 16

Karnımın ağrıdığını hatırlıyorum. O sırada bulaşık yıkıyordum ve ağrı hissettim. Tuvalete girdiğimde açık pembe lekeler geldiğini gördüm. Korku ya da şaşkınlık olmadı doğrusu çünkü hem annem hem de okulda anlatmışlardı bunların olacağını. Biraz da biyolojiye ilgim olduğu için çok da ekstrem duygular yaşamadım.

Zey - 21 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 12

“Genç kız oldun kızım “ cümlesini duydum.

Portakalk - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

“Umurumda Değil!”

Çok korktum ve sürekli kan geleceğini bilmiyordum. İlk ay kan, daha sonraları iltihap akar diye tahmin ediyordum. Öğrenince çok ağladım. Yetişkin gibi hissettim, daha doğrusu çocukluktan çıktığımı hissettim. Belki de bu yüzden hala çocuk gibiyim. Erkek kardeşim hep “Çocuk ya! Biraz büyü!” der. But I don’t care!

1Temmuz - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

rH

👤 Korku, Utanç ve Tiksinti

👤 Büyüme Hissi

👤 Pozitif Hisler

👤 Karışık Duygular

Duygu-
lar



Regl olmak, kimileri tarafından keyifli ve pozitif hislerle deneyimlenebilir. Öyle ki, regl beklenen, yaşandığında ise kişinin gününü güzelleştiren bir olay olabilir.

Muhteşem!

Neredeyse hiç korkmadığımı, çok küçük olmama rağmen çok olgun karşıladığımı hatırlıyorum. Ayrıca ağrım sızım da olmamıştı. Muhteşemdi! :)

Sedef - 25 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Hassasssss

Regl dönemindeyken çok hassas oluyorum ve bu hassaslık hoşuma gidiyor.

İyi ki Kadınım - 21 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 15

Yaşasın Regl Olmak!

Regl olduğumda mutlu olduğumu ve sağlıklı olduğum için çok mutlu oldum.

Javuellaeeleph - 20 - Bakü, İlk Regl Yaşı: 15

Mutluluk Uçuğu

Sabah kalktığımda dudağımda kocaman bir uçuk vardı ve ıslaklık hissettim. Hemen anladım zaten, o kadar rahattım ki mutlu olmuştum.

Bahar - 23 - Adana, İlk Regl Yaşı: 13

Açan Çiçek

Etrafımdaki çoğu kadının bunu sevmediğini biliyorum, ama ben her ay yeniden doğuyormuş, çiçek açıyormuşum gibi hissediyorum ve gerçekten regl olmaktan mutlu oluyorum. Ama önceki 1 hafta hakkında yorum yapmayacağım.

Serra - 27 - Hamburg, İlk Regl Yaşı: 13

Seviyorum, Seviyorum, Seviyorum

Regl olmayı seviyorum.

CryOrSmile - 43 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Tatlıya Bağlayan

Regl olmak benim için mükemmel bir his. Kadın olduğumu hissettiriyor o hassaslığım, bazen duygusallığım. Hoşuma gidiyor. Ve bunu partnerimle paylaşmaktan asla çekinmiyorum, gergin zamanlarım oluyor zaman zaman. Bu gerginliğin sonu o kadar tatlıya bağlanıyor ki tekrar seviyorum kendimi, bana ait her şeyi, partnerimi. Bazen ne zaman regl olacağımı diye bekliyorum.

İyi ki Kadınım - 21 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 15

Regl Mutluluğu

Bunu çok kişiden duymadığım için bir itiraf kategorisine koyabilirim sanırım, ben gerçekten regl olduğumda çok mutlu oluyorum.

Aylin - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Bir Şans

Çocukken çok özenirdim regl olmaya, büyüklük göstergesiydi benim için. Şimdi ise kendimi prenses gibi hissettiğim, ağrım olduğu için sadece uzandığım bir dönem, bir şans, bir lütf.

Tugg - 25 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Mutlu Son

Uzun süre beklemiş ve artık geldiğinde çok mutlu olmuştum. Çünkü lise 2'de oldum ve baya uzadım. Buna bağlı olarak ailecek sevindik.

Curly - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: Lise 2

Rahatlatan Regl

“Ohhh ne güzel sağlıklısın” derler hep. O yüzden hiç kötü hissetmem. Aksine iyi gelir, rahatlatır beni regl olmak.

İlkgel - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Gururlu ve Mutlu

Tuvalete gittiğimde iç çamaşırmı hafif pembe sıvıyı görmüştüm. Annem ve okulum tarafından bilgilendirildiğim için bilinçli ve hazırlıklıydım. Çok gururlu ve mutlu hissetmişim. Hatta sürekli “acaba kanamam nasıl olacak” diye sürekli tuvalete giderdim. Kadın olduğum için kutsal olduğumu hissetmişim. Çoğu kız çocuğu tam tersini hisseder ama bana özgüven vermişti.

Kedili Hanım - 24 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 13

Korkusuz

O ağrı ve O korku yaşadığımı [hatırlıyorum]. :D

Sudu - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Süper Güç

Özellikle kanamanın yoğun olan günlerinde spor yaparken

ya da gündelik sıradan işler sırasında “Ben tüm bunları kanarken yapılabiliyorum” gibi kendimi süper hissettiren düşünceler yaşıyorum.

Desen - 23 - Kadın, İlk Regl Yaşı: Sanırım 10-11

Yenilenme Dönemi

Regl olmaktan çok mutlu oluyorum. Sanki vücudumun, kanımın, enerjimin yenilendiği bir dönem. Sanki her kadına her ay kendini yenileme ayrıcalığı verilmiş gibi. Bazen gizlice mutlu oluyorum bunu düşünüp. Kendimi iyice feminen hissediyorum. Libidom artıyor. Umarım her genç kız hayatının bu döneminde benim kadar doğru bilgilendirilebilir ve benim gibi regl olmaktan keyif alabilir. Arkadaşlarınıza kendi tecrübelerinizi anlatın, tecrübeden asla şaşmayın ve kuruntulara inanmayın. İnternet elinizin altında, soru sorun! Öğrenin. Kadın olmak şahane bir şey.

Melo - 28 - Barcelona, İlk Regl Yaşı: 12

Canlandırıcı Regl

Eskiden utanılacak bir şey, hatta evde oturulması gereken bir olaydı. Şimdi bunun ne kadar normal olduğunu, hayattan çalmadan geçirebileceğimizi ve bedenimizde canlandırıcı etkisini gördüm. Artık regl olduğum dönemlerde özgüvenimin nasıl yükseldiğini fark edebiliyorum.

Aygül - 33 - Samsun, İlk Regl Yaşı: 13



Sağlıklı Bir Döngü

Regl doğal ve sağlıklı bir süreç, bir döngü. Her ay çamaşırlarımızın hatta çarşafların kirlenmesi de normal. İnsan nüfusunun yarısı kadın, hepimiz bunları yaşıyoruz. Ama durmuyoruz da. Yüzücü, dağcı, doğa araştırmacısı, tarla işçisi, çoban, astronot akla gelen her türlü işi yapan, yapabilecek kadınlar olarak regl olmaktan utanmak ancak komik olabilir.

Senem - 40 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Olağan Karşılama

Bedenimi çok seviyorum, regl olmak vücudu alt üst etse de bir mucizeye dönüyor. Olağan karşılamak lazım bu döngüyü. Ruhsal durumunu regle bağlayıp terör estirenleri anlamıyorum bunun barışalım.

İrem - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Memnunum

Regl olmak ne ayıp ne de ulu orta illa duyurulması gereken bir şey. Vücudumdaki bu döngüden memnunum. Ruhsal değişikliklerimi bile seviyorum.

Gül - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Canım Kendim

Toplumsal boyutta, regl ile ilgili sosyal hayatımda çooooook rahatım artık. Ulu orta her yerde, ailenin erkekleriyle, iş arkadaşlarım dahil her türlü sosyal ortamda reglim hakkında geniş geniş konuşuyorum. Bu benim için bir tür, “Kadın olarak ben, kanamamla da, regl sancım da varım. Bedenime ait hiçbir şeyden utanmıyorum” demenin bir yolu. Regl olmak benim hikayemde, kadın olduğumuz için toplumun sürekli bize dayattığı ve uzun süredir reddettiğim o sebepsiz utanç duygusundan kurtulmanın yollarından biri oldu yani. “Canım kendim” dediğim şeylerden biri artık. Çünkü anladım ki, her regl döngüsü hepimizin hikayesi gibi biricik, kişiye özgü. Deneyimlerimiz benzer olabilir ama kesinlikle eşsiz.

Adenoname - 36 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Sadece şunları söyleyebilirim kadın olmaktan gurur duyuyorum. Ve cinsiyet ayrımcılığı konusunda da tüm insanlığın bilinçlenmesini diliyorum.

Mavihuzur - 24 - Adıyaman, İlk Regl Yaşı: 13

Olumlu şeyler.

Ecemece - 17 - Kıbrıs, İlk Regl Yaşı: 13

İnsana özgü, her ay tekrarlayan bir süreç.

Eda - 24 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

İlk olduğumda neredeyse kutlama yapacaktım, sevindim baya. [Bu arada] kokusu bazen istemsizce hoşuma gidiyor. Belki öğrenirsiniz bilemem ama böyle...

Yalnız değilsin - 20 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: 16

Olduğumuz her hâlimizle biricimiz ve çok güzeliz.

Buse - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Heyecanlı ve hevesliydim.

Nesito - 25 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

rH

• Korku, Utanç ve Tiksinti

• Büyüme Hissi

• Pozitif Hisler

• Karışık Duygular

Duygu-
lar



Bazen regl, kişide karışık hisler uyandırabilir. Mesela şaşkınlık, heyecan, isyan, gariplik, vb. gibi. Bu hisler, reglin toplumda normalleşmemiş olması veya regl döneminin bedensel ve mental olarak yoğun geçmesi ile ilişkili olabilir. Özellikle de ilk regl, bu karışık hislerin yoğunlaştığı bir zaman dilimi olabilir.

Minik Şaşkınlık

Tam olarak ne olduğunu bilmiyordum. Ablam çok az bahsetmişti, o yüzden mini bir şok yaşamıştım.

Hande - 34 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 10

Heyecanlı Bir An

Çok heyecan vericiydi, annemin mutlu olduğunu hatırlıyorum, ben utanmıştım.

İyi ki Kadınım - 21 - Ankara İlk Regl Yaşı: 15

İyi ki Kadınım...

Bu ataerkil düzene inat “iyi ki kadınım” diyen biri olarak regl sürecim çok sancılı geçtiği için içten içe neden böyle bir kanamayı yaşıyorum diye lanet ettiğim çok oluyor, hatta her ay üç gün. Bu durumda savunduğum kadınlığımı bıçaklayıp kanatıyor gibi hissediyorum.

Öz - 29 - Erzurum İlk Regl Yaşı: 14

Heyecanlı Bir Uğraş

Çok heyecanlanmıştım ama bir yandan da hiç istememiştim, çok uğraştırıcı gelmişti.

Öznur - 19 - Antalya İlk Regl Yaşı: 13

Garip Bir Durum

Kabullenmekte zorluk çekmiştim, garip geliyordu.

Aida - 20 - Ankara İlk Regl Yaşı: 11

Korkulu Sevinç

Çok korkmuşum ama çevremdeki insanlar bir o kadar sevinmişti.

Gamze - 19 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 9

Şaşırtıcı

Çok şaşırmıştım.

Fatoş - 18 - Bulgaristan İlk Regl Yaşı: 15

Beklenen

Zaten bekliyordum. Şaşırdılar sadece. Onlar da bekliyordu.

Ada - 11 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 11

Kılık Değiştirme

Doğduğum ve büyüdüğüm ülkenin eşitsizliğine mağdur

kalmamak için kendimi kandırıp erkek kıyafeti ile dışarı çıkardım, regl olduğum an gerçekleri ve kadına karşı yapılan tüm adaletsizliği kabullenmek zorunda kaldım!

Sanem - 27 - İzmir İlk Regl Yaşı: 16

Bir Sabah...

Sabah uyanıp tuvalette gittim ve kan görünce ağlamaya başlamıştım.

Sezin - 19 - Ankara İlk Regl Yaşı: 12

Bir Tuhaf Mutluluk

Kadınlığa geçiyor olmanın verdiği tuhaf mutluluğun yanı sıra az biraz da bünyesel olarak huzursuzluktan hissettiğim.

Vişneli Kadın - 29 - İzmir İlk Regl Yaşı: 11

Rahimde Açan Çiçek

Regl olmaktan hâlâ nefret ediyorum.

Hayatın gidişatı ve pratikliği aksıyor. Bir kızım var ve kendi bilinçaltımdaki hisleri ona geçirmek istemiyorum. O rahminde açan çiçeklere, reglin bir şölen, doğanın kadını kutlaması olduğuna inansın istiyorum.

Açelya - 34 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 11

Ne Hikmet!

Regl kokusu bazen midemi bulandırıyor, bazen hoşuma gidiyor. Ne hikmetse anlayamadım sebebini.

Gülşah - 26 - Ankara İlk Regl Yaşı: 15

Külfet

Herkesin deneyimi çok farklı ama hep bir ‘külfet’ olduğu düşüncesi var.

Kardelen - 26 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 11

Herkesin Öyle Düşünmesi Normal Yapmaz

Bir zamanlar regl olduğumda kadın olmaktan nefret ederdim desem? Bunu çoğu kadından duyuyorum aslında ama sırf çoğunluk öyle düşünüyor diye normal mi bu his? Bence olduğumuz bedenden nefret etmek öz saygısızlık, küçük

düşürücü bir şey ve tam da bu yüzden itiraf derim buna.

Anonim - 19 - Samsun, İlk Regl Yaşı: 12

Özel Bir His

Regl olmaktan başta çok korkuyordum, fakat gün geçtikçe benim için anlamsız bir zevk vermeye başladı. Her gün regl olmak istiyorum resmen, çünkü bana kendimi özel hissettiriyor.

Kayısı - 17 - Bursa/İnegöl İlk Regl Yaşı: 12

Regl olmaktan hiçbir zaman utanmadım ama utandırıldım.

Meltem - 33 - Aydın, İlk Regl Yaşı: 12

Çelişkiler

Ne kadar dikkat etsem de regl dönemini yoğun geçiren biri olarak geceleri mum gibi durarak aşırı huzursuz yatıyorum. Gece mutlaka bir kez kalkmam gerekiyor! Kadın olmayı çok sevmek ama zorluklarından da vazgeçememek...

Morticia - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Çok heyecanlandığımı ve hiç korkmadığımı [hatırlıyorum]...

Didarizma - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 16/17

Benim Törenim

Tören için okula gidecektim. Heyecanımın 18 Mart'la ilgili olduğunu düşündüm, fakat karşılaştığım şey benim törenimdi.

Şeymanur - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Şaşırmıştım, fakat birisinden saklamak gibi bir şey düşünmemiştim; utanmamıştım.

.. - 21 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Şekerleme

Bir keresinde banyodan sonra küçük bir şekerleme yapmak istemişim; evde yalnızdım. Kapı çaldığında uyanıp koşarak kapıyı açmaya gittim, annem şok olup tepki vermişti. Sonra kendime baktığımda her yer kana bulanmıştı. Katil gibi hissetmişim ama benim kanımdı ve mutluydum.

Şeyma - 17 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

İlk olduğum gün korkup ağladığımı [hatırlıyorum] ama daha sonra korkulacak hiçbir şey olmadığını fark ettim. O an ki sevincimi, bazen “keşke olmasam” dedirtecek

kadar sancılı dönemlerim olsa da, normal bir şey olduğunu kabulleniyorum.

Şeyma - 16 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 13

Tuvalete gidip bakmıştım. Kan gelmişti, anlamıştım zaten. Şaşırdım birazcık ama biliyordum her şeyi.

C - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

Çok korktuğumu ama annemin beni sakinleştirdiğini ve mutlu olduğunu hatırlıyorum.

Dombik kedi - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12-13

Mükemmel bir korku ve zevk...

Kanser vulvalı - 23 - Gaziantep, İlk Regl Yaşı: 13

7 gün boyunca sürüyor olması beni şaşırtmıştı. Bir de erkeklerin bu acıyı çekmemesi sinir bozucuydu. :)

Özge - 26 - Amerika (Türkiye’de büyüdüm), İlk Regl Yaşı: 12

Kendime Jestler

Uzun zamandır görüşmediğim kuzenim şehir dışından bize gelmişti, bizde kaldılar gece. Annem ertesi gün okula gideceğim diye bana uyumamı söyledi, uyudum ve altıma yaptığımı düşündüm, kötü ve kirli hissettim. Reglin ne olduğunu biliyordum ama hiç 5. sınıfta olacağımı beklemiyordum, çünkü daha çoktuktum. Sancılar gençliğimi alacak sanıyordum ama öyle değil. Kendim için mükemmel bir nimet, her ay kendime jest yapıyorum bu sayede :)

Nurgül - 15 - Şanlıurfa, İlk Regl Yaşı: 11

Çok ağrım olmuştu ve evde yalnızdım. Ağrıdan ağlamak istediğimi hatırlıyorum ama ağlayamamıştım. Sanki ağlamak regl olmayı üstlenememek gibi gelmişti bana ve sadece hızlı hızlı nefes aldığımı, iki kat olmuş bir şekilde en sevdiğim yorganıma sarıldığımı hatırlıyorum. Duygularım çok karmaşıktı. Annemi aramıştım, ona ne yapabilirim diye sormuştum.

Duygu Turşusu Hallerim - 31 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Önce korksam da, sonra mutlu olmuştum.

Zeynep - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Zamanında

Heyecanlandığımı [hatırlıyorum]. Bir sabah uyandığımda “Aa, kanamışım!” diyip şoka girmiştim. Zamanından önceydi çünkü.

İligim - 29 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Tüm yazdıklarına bakınca sanırım yaşımla dolayısıyla bu kadar sudan çıkmış balık gibi kalmamayı, daha rahat ve güvenli hissedebilmeyi çok isterdim.

İsimsiz - 34 - Londra, İlk Regl Yaşı: 11

Çaresizlik Hissi

Annem iş arkadaşlarına söylemişti regl olduğumda, sonra da gelip “xxx teyzen de çok erken olmuş, annesi de ona ‘acelen neydi’ diye takılmış” demişti şaka yaparak ama ben bunun üstüne ağlamaya başlamıştım. Sanırım yaşımla dolayısıyla da biraz çaresiz hissetmiştim.

İsimsiz - 34 - Londra, İlk Regl Yaşı: 11

Ağzım Açık Kaldı

İç çamaşırimda ıslaklık hissetmiştim ve ne olduğunu anlamak için baktığımda ve kan gördüğümde regl olduğumu anlamıştım. Regl olmak ile ilgili bilgilere sahiptim ve olacağımı da biliyordum fakat o an çok şaşırmıştım (ağzım açık birkaç saniye iç çamaşırima baktığımı hatırlıyorum). :)

Marla - 19 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Mutlu olduğumu ve biraz da “anneme nasıl söyleyeceğim?” utangaçlığı yaşadığımı hatırlıyorum.

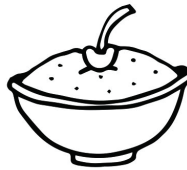
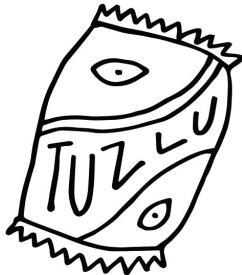
SS - 26 - Iskenderun, İlk Regl Yaşı: 13

NE YEDIĞİ BELLİ DEĞİL.

önce biri • sonra öteki • bazen aynı anda

TATLI EKŞİ ACI TUZLU

(REPEAT)

beril
ateş
2021



- Kamusal Alanda Regl Olmak: Nerede Olunur?
- Kamusal Alanda Regl Olmak: Nasıl Görülür?
- Kamusal Alanda Menstrual Ürünler: Gizlilik

Kamu- sal Regl

Kamusal Alanda Regl Olmak: Nerede Olunur?



Regl olan insanlar otobüse biniyor, sokakta geziyor, seyahate çıkıyor, ailece masa etrafında oturuyor, tarlada çalışıyor, sevişiyor, gülüyor, ağlıyor. Dolayısıyla otobüste, tarlada, kampüste, yatakta, masada otururken de regl olabiliyorlar.

Pasaport Dairesi

Ben bunu ilk yaşadığımda pasaport dairesinde pasaportumun çıkmasını bekliyordum.

Tarotkızı - 16 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Bi' Regl Arası

Arkadaşarımla ip oynuyordum oyuna bir regl arası vermek zorunda kalmıştım.

Reglli Günlerden Renkli Günlere - 23 - Şanlıurfa, İlk Regl Yaşı: 13

Deniz

[Reglken] Denize giriyorum.

Mimi - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Düğün

Bir keresinde düğünde geçmişti.

Fatoş - 18 - Bulgaristan, İlk Regl Yaşı: 15

Pantolumdaki İz

Pantolonuma geçmiş fark etmemiştim. Dışarıda bütün gün öyle dolaşmışım, gerçi ne zaman geçti orası muamma.

İremnur - 17 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 11

Yoiculuk

Şehirler arası otobüsteydim.

Zeytin Güzeli - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Okulda Gelen

Okulda olmuşum ama eve gelince fark etmişim. İlk başta biraz tedirgin oldum ama çok da abartmadım.

Damla, 25, İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Beklenmedik Taşmalar

Hemen hemen her ay iş yerinde ya da misafirlikte oturduğum yere kanın geçmesine artık alıştım.

Tugg - 25 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Aidat Regli

Bir gün apartmanda aidat topluyordum, birden kanadı.

Sabriye - 30 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 25

Müdür

Müdürümün odasındaki sandalyeye regl kanım geçmişti.

Xwoman - 37 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 16

Islak Mendil

Genel olarak ilk gün fazla kanamam olduğu için yurttta aynı gün içinde 3 çarşaf batırıp, ıslak mendille temizlemeye çalışmışım.

Gökkuşağı - 27 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Arasız

Reglim genelde 4 gün sürer. Eğer deniz kenarındaysam regl olduğum günlerde yoğun 1 gün hariç yüzmeye ara vermem. Menstrual kap falan da kullanmıyorum.

Esra - 41 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 16

Okul Tuvaleti

Okul tuvaletinde olmuşum sanırım, çok net hatırlamıyorum.

Moonrose_35 - 27 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13-14

Eflatun Elbise

Kuzenimin düğününde kan o simli eflatun elbiseye nasıl olduysa geçmiş ve ben bunu geç fark etmişim.

Aysu - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12



Konferans Salonu

Bir keresinde pedim o kadar çok dolup taşmıştı ki konferans salonunun koltuğuna bile bulaşmıştı!

Beliz - 18 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 10

Açık Kahve

Okul pantolonum açık kahveydi. Her regl olduğumda eve kanlar içinde geliyordum.

Kayısı - 17 - Bursa/İnegöl, İlk Regl Yaşı: 12

Kına Gecesi

Ablamın kına gecesinde olmuştu, kına gecesine yaraşır bir

kutlama! Elbisem mahvolmuştu.

Canım regl - 31 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Sürpriz!

Lc Waikiki kabinindeydim ve beyaz bir pantolon denemiştim; regl olmuşum.

Ağlak - 15 - Kütahya, İlk Regl Yaşı: 13

Okulda olmuşum, insanlar anlayacak diye eve gitmiştim.

Aygül - 33 - Samsun, İlk Regl Yaşı: 13

Anadolu Lisesi hazırlık sınıfındaydım. Tuvalete gittiğimde çamaşırimda kan lekesi gördüm. Çok heyecanlandım. Annem bahsetmişti. Tek korkum eteğimin de leke olması ve görülmesi idi. Bir cep mendili yerleştirdim çamaşırima. Normalde çok koşup oynardım ama koşmadım o gün daha fazla. Zaten 1 ders kalmıştı. Ondan sonra servise binip eve gittim. Annem ped verdi.

Senem - 40 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

İlk olduğum gün müdürün odasına götürülmem...

E - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11-12

Tatilde...

Yurt dışında temizliğinden çok emin olduğum kalabalık olmayan bir plajda denize girdim. Tatile giderken regl dönemlerini hesaplamam gerektiğini öğrendiğim bir tatil olmuştu. Son günüydü neyse ki....

D - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: -

Hep okulda oldu. İyi ki de hep siyah giymiştim.

Deniz - 18 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Taşan Sıvılar

Toplu taşıma aracında ve okul sıralarında kıyafetime, oturduğum yere taşan kan... Bununla ilgili çok fazla anım var.

Gergin birisi - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Zaten biliyordum ne olduğunu, okulda olmuşum. Tam anlayamamıştım ne olduğunu, sonra anladım ki olmuşum.

Kırmızıgül - 17 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: 14

Beklenen An

Beden eğitimi dersinde voleybol oynarken altıma kaçırmış gibi hissedip tuvalete gitmiştim ve beklenen an...

Nes - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Regl kanım hep pedimden taşıp kıyafetlerime geçiyor diyebilirim. Reglken sevdiğim şeyleri giymemeye özen gösteriyorum.)

Kim olduğumu ben bile bilmiyorum - 16 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Regl olduğumda etek giyiyorum, koyu renk... [Bir kere de] okuldayken pantolonuma çıkmıştı.

Melisa - 17 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Samsun'da gençlik kampındaydım ve pedim yoktu.

Abcd - 13 - Denizli, İlk Regl Yaşı: 11

Beyaz Koltuk

Herkesin mutlaka başına gelmiştir. Misafirlikte beyaz koltuğu regl kanımla mahvetmişim.

Army - 25 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Dışarıda yakalanmışım. Kahverengi ve çok yoğundu.

Meltem - 22 - Muğla, İlk Regl Yaşı: 11

Bir akrabamıza misafirdik ve oturduğum her yerde kan izleri bırakmışım.

SS - 26 - İskenderun, İlk Regl Yaşı: 13



 Kamusal Alanda Regl Olmak:
Nerede Olunur?

 Kamusal Alanda Regl Olmak: Nasıl
Görülür?

 Kamusal Alanda Menstrual
Ürünler: Gizlilik

Kamu- sal Regl

Kamusal Alanda Regl Olmak: Nasıl Görülür?



Reglin konuşulmaması bunun hep özel alanlarda yaşandığı ve kişinin kontrolünde olduğu algısını beraberinde getirir. Regl, kişinin içinde bulunduğu koşullara göre birdenbire yok olan bir süreç değildir. Reglin olağan zamanlarda konuşulmaması, savaş, doğal afetler ve kriz dönemlerinde de yok sayılmalarına sebep olur.

Nazi Toplama Kamplarındaki Kadınlar Regl Döngüleriyle Nasıl Başa Çıktılar?*

** Sal'in 11 Ocak 2021 tarihli yazısı Ezgi Epifani tarafından Regl Hikâyeleri için Türkçeleştirilmiş hâlidir.*

Holokost, hâlâ dünya tarihinde bir insan topluluğunun tümüne karşı yapılan en iğrenç koordineli şiddet eylemlerinden biridir. Avrupa'daki milyonlarca Yahudi'nin zalim Nazi Almanyası'nda soykırımı hepimizin ortak belleğinde kazılıdır çünkü Holokost, insanların diğer insanlara gösterebileceği insafsız şiddetin en acı hatırlatıcılarından biridir. (...)

Nazi rejimi altında masum Yahudilerin bir araya getirildiği toplama kampları ve ölüm merkezlerine dair birinci ağızdan bilgiler acı gerçeği resmetmektedir. Bu insanlar bedbaht ve acınası şartlarda yaşamaya zorlanmakla kalmayıp bu kamplarda yok edilmişlerdir.

Bununla beraber, Yahudilerin toplama kamplarında çektiği acı anlatısının çoğu erkeklerin bakış açısından gelmektedir. Böylesi vahim şartlar altında yaşamış kadınların karşı karşıya kaldığı sorunlara dair bir idrak eksikliğinin olduğu barizdir. Kamplarda hapsedilmiş Yahudi kadının özel ve kamusal hayatının birbirine karışmış olması son yıllarda daha fazla ilgi görmektedir. Okuduğunuz bu yazı, özellikle regl ve kadın hijyeni konuları üzerinedir.

Peki kadınlar regl döngüleriyle nasıl başa çıktılar ve deneyimleri yaşam koşullarıyla ne kadar uzlaştırdılar?

Utandırılma ve Aşağılanma

20. yüzyılın ortasında kadınlar için ped ve tampon gibi hijyen ürünleri henüz piyasaya çıkmamıştı. Çoğu kültürde regl her zaman mahrem görülmüş olduğu için, o zamanlar kadınlar regl olduklarında bu durumla evlerinin rahatlığında başa çıkıyordu. Ancak kamplara hapsedilen Yahudi kadınlar için regl, kamusal hayatlarının silinmez ve çirkin bir yüzü hâline geldi.

İlk olarak, bariz bir bez kılığı ve özel yerleri suyla yıkama kısıtı vardı. Dolayısıyla regl kanamaları kadınların bedenlerini ve kıyafetlerini görünür bir şekilde lekeliyordu. Bir de, o zamanlarda regle tiksiniilen bir şey olarak bakıldığı unutulmamalıdır. Jo-Ann Owusu'nun makalesinde hayattakalan bir Yahudi kadın şöyle diyor:

“Ne kendimizi yıkayacak su ne giyebileceğimiz bir iç çamaşırı vardı. Hiçbir yere gidemiyorduk. Her şey bize kalmıştı ve benim için, tüm olanlar içinde belki de en çok insanlığımızı yitiren şey buydu.”

Utandırılma ve aşağılanma, kamplarda hâli hazırda ötekileştirilmiş cinsiyet olan kadınlar için küçük düşürücü bir yabancılaşma sebebi oldu. İkinci olarak, hayatta kalanların tanıklıkları kadınların aylık döngüleri sırasında kendilerini temizlemek için bezlere ne kadar muhtaç bırakıldıklarını daha da göz önüne sermektedir. Auschwitz'den hayattakalan Romani tanıklık notlarında şöyle söylüyor:

“Kadınlar kendilerine verilen içlik astarını yırtarak küçük bezler yapıyorlardı ve bu küçük bezleri altınmış gibi koruyorlardı.”

Sıradaki Kan

Reglimin ilk seneleri okulda İngilizce sınavı sırasında sırama geçmişti ve erkek bir arkadaşım “sıranda kan var”, diye beni uyarmıştı. Öğretmenim benim için sınavını bitiren herkesi sınıftan çıkarmıştı, o arkadaşım da kimseye bir şey dememişti ama ben eve gidip bütün gün ağlamıştım.

Ayşegül - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Kırmızı Deri Koltuk

Özel dersim vardı. Koltuk deri kırmızıydı, benim çok kanamam olur ve koltuğa çıktı. Hoca görmesin diye çok çabaladım ama gördü, çok utandım bir şey diyemedim.

Roş97 - 22 - Gaziantep, İlk Regl Yaşı: 13

Sandalye

Bir keresinde öyle bir taşmış ki bir restoranda oturduğum sandalyeye bulaşmıştı. Sandalyeyi silmeye utanıp öylece bırakıp gitmiştim. Şimdi bırakıp gittiğime daha çok utanıyorum.

Aslı - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Kan Gölü

İlk regl olduğum zaman ne olduğunu ve ne yapacağımı bilmediğim için bütün gün okulda sıramda oturmuştum. 6 saat sonra arkam tamamıyla kan gölüydü ve çok utanarak Kızılay’dan eve gitmek zorunda kalmıştım.

Psikolog - 23 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Spor Olsun

Bir keresinde otobüstayken kot pantolonuma bulaşmıştı. Ben de spor olsun diye 1 durak erken indim ve mahalleyi yaz ayında arkamda koca bir kan ile ışıldayarak eve geldim. Sonra fark ettiğimde rezil oldum düşüncesi ile ağlamıştım.

Bloodymary - 21 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 12

Dışarı

Sancılı ve yoğun akıntılı geçtiği için dışarı çıkmak istemiyorum.

Gözde - 18 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Karakol Duvarı

Karakoldayken oturduğum duvara kan taşmıştı baya. Ben de beni bıçaklandım diye sorguya alırlar diye korkuyordum çok.

Melisaa - 18 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 11

Yurt Yatakhane

İkinci kere kanamam olduğunda yatılı bir kamp programındaydım ve ne yapmam gerektiğini bilemediğim için kimse gelmeden hızlıca yurdun yatakhaneğinde pedimi değiştirmiştım. Hala o zamanı düşündüğümde şaşırıyorum, her an biri odaya girebilirdi ve ben neden tuvalete gitmeyi düşünemedim bilmiyorum :)

Büjo - 27 - Adana İlk Regl Yaşı: 13

Beyaz Sandalye

Bir arkadaşımın (cinsiyeti erkek) ofisinde sohbet ettikten sonra eve gitmek için kalktığımda beyaz sandalyenin artık kırmızı olduğunu gördüm. Arkadaşım benden daha sakın şekilde gitti bir bez ve temizlik malzemesi getirdi, temizledim, gülererek ayrıldım. Onun rahatlığı beni de rahatlatmıştı. Böyle insanlar iyi ki var.

Seher - 28 - Uşak, İlk Regl Yaşı: 13-14

Düzensiz Gelen

Düzensiz bir regl dönemim var. İlk üniversiteye başladığım gün ilk ders oldum. Giyindim, süslendim, bir heyecanla okula gittim ve 4 aydır olmamıştım. Dizime kadar kıpkırmızı olmuştum, kimseyi de tanıımıyordum. Bana en yakın oturan kızdan yardım istemiştım hayatımın en zor anıydı.

Sarı - 23 - Muğla

Gün Takibi

İlk regl olmaya başladığım

zamanlar gün

takibini tam

yapamıyordum, bu yüzden bir keresinde okulda bir anda oluvermişim. Sandalye kan olmuştu, bir erkek arkadaşım

da bağırarak ve aşağılamaya çalışarak “Her yerin kan olmuş haha”, demişti. Utandığımı hatırlıyorum ama çok

da etkilenmedim. Yalnız değildim, çünkü başkalarının da başına böyle şeyler geldiğini görmüştüm. Birbirimize yardım ediyorduk.

Aylin - 23 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 13

Karınca Ölüsü

Okulda sıra arkadaşım erkekti, sıraya kan bulaşmıştı.

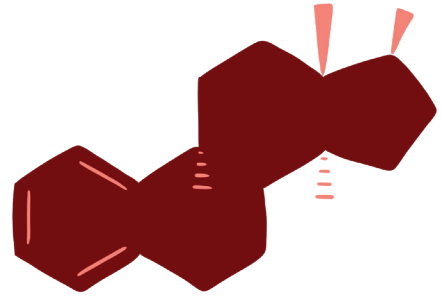
Kalkamadım yerimden, sıra arkadaşım “burası karınca ölüsü kokuyor”, demişti.

Roş97 - 22 - Gaziantep, İlk Regl Yaşı: 13

Koyu Renk Pantolon

Bir keresinde tam yolda yürüyorum ve öyle bir kanama olmuştu ki büyük bir parça geldi ve pantolonum genişti bacağımdan aşağı doğru aktığını hissettim. İyi ki koyu renk pantolon giymiştim zor yetiştim lavaboya.

Esra - 16 - Malatya



Uzun Palto

Lise sondayken bir gün o kadar fazla kan gelmişti ki okul pantolonum ve sıra dahil her yer batmıştı. Neyse ki kıştı ve paltom uzundu.

211 - 25 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 16



Uzun Bekleyiş

Okulda pantolonuma kan geçtiği için el sabunuyla çitileyip 2 saat kurummasını beklemiştim tuvalette.

Sezin - 19 - Ankara
İlk Regl Yaşı: 12

Şaka Şaka

Lisede erkek bir arkadaşımın şakalaşırken gülmekten kan pantolonuma çıkmıştı ve okul pantolonu da ten rengiydi. Annem temiz kıyafet getirene kadar belimde ceketle gezmiştim.

Ziyangil - 20 - Adana İlk Regl Yaşı: 14

Beyaz Gelinlikli Sandalye

Eski sevgilim uzaktan ama samimi akrabam olduğu için düşününe gitmek zorunda kaldım. Regl oldum ve bembeyaz gelinlik giymiş sandalye kıpkırmızı oldu, ağlama krizine girdiğim için dikkatleri üzerime topladım. Müzik durdu, müzisyenler, misafirler, gelin ve eski sevgilim olan damat da dahil herkes başıma toplanıp beni teselli etmeye çalıştılar. Eski sevgilimin düşünüyü reglim yüzünden bi süreliğine durmuş oldu.

Kontes - 23 - Ankara İlk Regl Yaşı: 12

Regl Yastığı

İlk regl olduğum zamanlar okul pantolonumuz taba rengiydi. Ben de tabii daha anlayamamışım işleyişi, kısa ped takmışım. Doğal olarak pantolonuma geçti ama öyle böyle değil yani. Kıyafet gelene kadar peçeteleri doldurup üstüne eşofman giymiştim ama önüm yastık gibiydi valla.

Özgü - 17 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 14

Enginlere Sığmam Taşarım

Herkesin mutlaka ilk regl anısı vardır. Düşündüm benim yok ya da hatırlamıyorum. Regl olmaya başladığım ilk zamanlarda da reglim derken utana sıkıla bunu söylemiyordum, şimdi de değişen bir şey yok. Çantadan

gizli saklı ped çıkarmalar da başıma gelmediği için komik bir hikaye de yazamıyorum şimdi buraya. Ne var diye düşünürken geldi aklıma: 4 sene falan önceki yılbaşıydı sanırım, reglim ve benden hoşlanan bir erkek ile dışarıdayız. Regl günlerimde en kötü huyum asla “yedek ped alayım yanıma, ne olur ne olmaz” endişesi taşımamam, hoş o güne kadar da başıma hiçbir şey gelmemişti. Yeni yıl kutlamaları falan derken neyse, eğlence bitti, arkadaş beni eve bıraktı. inerken koltukta kocaman bir kırmızılık gördüm. Şaşkınlıktan ne diyeceğimi bilemeden hiç çaktırmadan indim, eve geçtim. Normalde hiç utanmayacağım bir durumdan o günü yoğun bir utanma duygusu ile kapatmışım. Benim regl sancısından başka hikayem olamazdı aslında ama bir de enginlere sığmam taşarım anısı oldu. Akıllandım mı asla! Hala çantamın bir köşesinde ped taşımıyorum.

Öz - 29 - Erzurum İlk Regl Yaşı: 14

Bir Aksilik Olmuş

Lisede eteklerimiz griydi ve hep o eteğin arkası kıpkırmızı kalkardım sıradan. Bunun utanılacak bir şey olduğunu düşünür, herkesin sınıftan çıkmasını beklerdim. Şimdiki aklımla o yaşma dönsen, “bir aksilik olmuş der”; kahkahamı basar geçerdim.

Bergüzar - 22 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 13

Sınav Günü

Ortaokul sınavına girdiğim gün karın ağrısı, “eyvah altıma geçer mi” düşüncesi kabusum oldu.

Donunu Yıka - 55 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 11

Yaylada Bir Anı

Lise çağlarımdayım. Yaylaya gittik ama iletişimin dahi olmadığı bir yayla. Tuvaletin bir çukura yapıldığı bir yer. Şehir merkezine indik. Yanımda 1 tane kadın yok ve ben regl oldum ama nasıl regl olmak. Üzerimde açık renk bir eşofman ve kan bacaklarımdan akıyor. Benim yaşımdaki erkek kuzenime yalvardım sağlık ocağına gidelim diye ve pansuman yapar gibi sargı bezleriyle her yerimi silip yine sargı beziyle iç çamaşıırıma Orkid gibi koydular. Hemşire “Orkid al, git markete”, dedi. Her yerim kan! Yanımda param yok. Dedem ve teyzemin kocası beni o halde gördüler ve o halde tüm gün gezdim belime ceket bağlayıp. Eve gidince annem beni yıkarken hüngür hüngür ağlamışım.

Seren - 25 - Adana İlk Regl Yaşı: 12

Mayolu Regl

Bir damla gelmişti. Denize girmek istemiştım, mayom yoktu, bir arkadaşım mayosunu ödünç verecekti. Regl oldum diye vermedi. Ben de haliyle mayosuz denize giremedim.

Deniz - 28 - İzmir İlk Regl Yaşı: 12

Herkes Gidince

7. sınıftayken eteğime bulaştığı için tüm gün sıramda oturmuş ve okuldan herkes gidince çıkmak zorunda kalmıştım.

Selin - 26 - Gaziantep, İlk Regl Yaşı: 12

Ayakta Yolculuk

Bir gün sevgiliyle beraber otururken kafede -allahtan kimse görmedi- tüm koltuğu kan yapmıştım ve arkam kan olmuştu. Sevgiliim gördü, çok mahcup hissettim. Sorun etmememi söyledi ama görüntü hoş değildi. Ceketim vardı ki allahtan uzundu, giyip çıktım. Hiç oturmada yolculuk yapıp eve gittim.

Zeyneb - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Dışarıda Regl

Hâlâ regl olacağım zaman kendimi kasarım, evden dışarı çıkmak istemem. Belki de adet sancısı yüzünden.

Gül, 26, Trabzon, İlk Regl Yaşı: 13

Geçmiş Günler

Pantolonuma geçtiği için lisede 3-4 kez okuldan eve gitmiştim. Nasıl saklamaya çalıştığımı, nasıl utandığımı hala hatırlıyorum. Artık regl olduğumu gizleme gereği dahi duymuyorum. :)

Özge - 19 - Kayseri, İlk Regl Yaşı: 13

Beyaz Pantolon

Kocaman bir salonda 40 kişi ile birlikte nefes eğitiminde yerde uzanmıştım. Eğitim bitip de kalktığımda beyaz pantolonum batmıştı. “Regl döneminde beyaz pantolon da neymiş” demeyin. Ne zaman geleceği belli olmayan bir dönemdi.

Hande - 42 - İzmit, İlk Regl Yaşı: 15

Uzun Tişört

Bir defasında havaalanından şehir merkezine giden otobüsten indiğim anda regl olmuştum ve bir anda o kadar çok kanamam olmuştu ki gidip bir mağazadan uzun bir tişört almak zorunda kalmıştım. Çünkü aksi gibi pantolonum da beyazdı ve fena batmıştı.

Fulya - 29 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Kırmızı Pantolon

O zamanlar yeni evimize taşınmıştık. Yeni arkadaşlar falan var mahallede. Oradaki kızlar çok biliyordu, yaşından erken büyümüşler. Onlar soruyordu özel şeyleri. Kırmızı pantolonum vardı, İspanyol paça. Onu giyiyordum. Bez fazla kullanıyordum, akıntı olmasın diye. Gömlek de uzundu üzerini örtsün diye. Pantolon da dardı üzerime oturuyordu. Reglim yeni başlamıştı, panikliyordum sızar, leke olur diye. Anlamışlardı onlar bu halimden. Ben de söylemek istemiyordum. Onlar bildiklerini, annelerinin anlattıklarını söylüyorlardı. Regl olmamışlardı ama ne demek olduğunu biliyorlardı.

Gönül - 28 - Bakü, İlk Regl Yaşı: 11

İlk Yurtdışı Macerası

Erkek arkadaşım ile ilk yurtdışı seyahatimizde oldukça gösterişli bir restoranda yemeğe gitmiştik. Regl döneminin son günlerinde olduğum için günlük ped kullanmayı tercih etmiştim. Oldukça keyifli bir akşam geçirip masadan kalktığımızda oturduğum sandalyenin kırmızıya boyandığını fark ettim. “Ben otururken de böyle miydi” diye düşünerek kimseye çaktırmadan endişeli adımlarla dışarı çıktım. Otele dönüp sebebinin ben olduğumu anladığımda çok korkmuştum, zira restoranda tüm bilgilerimiz vardı ve bizi tekrar arayıp sandalyenin bedelini ödememizi isterlerse erkek arkadaşım durumu öğrenir diye düşündüm. Kendisiyle böyle dönemleri oldukça rahat konuşabildiğimiz halde o an “belki de benden utanabilir” diye düşünüp nedense hiç paylaşmak istemedim.

Elif - 26 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Pasaport Dairesi

Ben pasaport daireesinde pasaportumun çıkmasını bekliyordum. Mayıs ayıydı, sıcaktı, arkam ıslaktı. Ben de “sıcaktır”, dedim aldırmadım. Pantolon da siyah ve yünlü bir de. Ama eve geldim, her yer kan; annemi çağırdım durumu anlattı. Günün geri kalanı boyunca dramatik filmler izledim.

Tarot Kızı - 16 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Sedye

Bir gün okulda regl olmuştum ve yanımda ağrı kesici yoktu. Okul revirimiz de kurallar gereği ilaç veremiyordu. Daha sonra ağrım şiddetlendi ve beni okulun bahçesinden sedyeyle hastaneye götürdüler.

Sena - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Bir Operasyon

17 yaşında dershaneye giderken içimden dere misali akan kan yüzünden oturduğum sandalyenin bile rengi değişmişti. Teneffüste herkesin sınıfı boşaltmasını bekleyip, sağ olsun arkadaşlarımla etraflı bir temizlik operasyonuna girişmiştik. Tabii ben tüm gün belimde kazakla dolaşmıştım. Aynı olay üniversitede de başıma geldi. Bu sefer imdadıma işinden izin alıp koşup eşim yetişti. Kasım ayında içime tişört üstüne de

kazak giymiştim. Kazağımı belime dolayıp üstüme eşimin montunu geçirip pantolon almaya gittik. Adam benim yüzümden tişörtle dolaştı, bense üstümde eşimin montu, belimde kazakla. Gerçekten rezalet bir gündü.

Gülşah - 26 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 15

Yedekler

Ben turist rehberiyim, dolayısıyla çok yoğun çalışma saatleri ve şartları var. Bir turumda regl oldum ama pedimi takmıştım. 1 saat otobüs yolculuğundan sonra ayağa kalktığımda şok oldum, çünkü üzerime çıktığını hissettim. Ve bilerek siyah giymiştim. Hatta oturduğum koltuğa da biraz iz çıkmıştı. Mola verir vermez tuvalete koştum ve hemen yedeklerle değiştirdim. Zor bir andı.

Kedili Hanım - 24 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 13

Araba Koltuğu

13-14 yaşlarındayken bir gün reglidim. Bir tanıdığımızın arabasıyla bir yere gidecektik. Kalktığımda oturduğum her yer kan lekesiydi. Annemler çok kızmıştı.

İlayda - 23 - İzmir

Taşan Regl

O kadar sık taşıyor ki reglim... Bir keresinde bayram ziyaretinde kalabalık bir aile ortamıyla oturuyorduk. Mutfaka gitmişim, döndüğümde oturduğum beyaz koltukta o kocaman kırmızı lekeyi gördüm. Tam bir şoktu. İş yerinde de çok kez oldu, birinde arkadaşım marketten iç çamaşırı almak zorunda kalmıştı, koltuğu da çaycı abla temizlemişti. Yatakları zaten hep lekeli. Çok çektim reglden.

Mezzaluna - 36 - İzmir İlk Regl Yaşı: 13

Değişim

Bakkaldan, marketten ped alışverişi yaparken utanıyordum ya da saklamam gerekiyormuş gibi hissediyordum. Kırdım artık bu yargımı. Arada yoklasa da ekstra çaba harcamıyorum pedlerimi poşetlerde saklamak için. Regl, PMS gibi kavramları kullanmaktan çekinirdim, “hastayım” derdim. Sosyal medyanın ve doğru düzgün cinsellik bilgisi veren kaynaklar sayesinde önyargılarımı yıkmaya başladım (love you Rayka Kumru, Kadın Kanalı, Erkek Kanalı, İnce İşler, Women’s Health). Dar pantolon giymekten çekinirdim, arkadaşlarıma günde defalarca pantolonumu kontrol ettirirdim, saldım artık. Düzenimi biliyorum, rutinimi, ne yemem ne yapmam gerektiğini. Bu saatten sonra eğer pantolonuma kan bulaşırsa



da yapabileceğim bir şey yok. Çevrem de saygı duysun bana, sızıntılarımı görmezden gelsin arada.

Bir de 2 yıl önce yılbaşında aile ziyaretindeydim. Beyaz yemek masası takımının güzel beyaz sandalyesindeyken

benden sızıntı oldu. Kalkamadım saatlerce valla. Yanı başımda oturan kuzenim geri kafalıdır biraz, onun yargılayıcı bakışlarını çekebilecek ruh halinde değildim o an. Belki takmayıp, kalkıp geçip gitmeliydim ama insan her zaman o kadar umursamaz olamıyor. Ve değiştiremeyeceği şeyleri / kişileri de bilerek, enerjisini onlara harcamamalı bence.

Eda - 25 - Ankara & Almanya İlk Regl Yaşı: 12

Fotoğraf Gezisi

Bir keresinde reglimin en yoğun günü olan ikinci günü, bir fotoğraf gezisine denk geldi. Mart ayının sonlarıydı ve artık daha ince kazaklar giymeye başlamıştık. Ben bu fotoğraf gezisinin nereye olduğunu bilmediğim için normal hava şartlarına göre giyinmişim. Sonra bitmeyecek gibi devam eden bir otobüs yolculuğu başladı. Sürekli daha yükseğe çıkıp duruyoruz ama mola vermediğimiz için ve benim bir lavaboya gitme şansım olmadığı için sanki Everest’e otobüsle çıkıyormuşuz gibi geliyor. Neticede bir yere vardık ama şakır şakır yağmur yağıyor ve orman içinde bir yerdeyiz. Bırakın fotoğraf çekmeyi otobüsten dışarı çıkmak mümkün değil. Hepimiz donuyoruz. Zaten yeterince kötü bir durumdayız, üstüne benim inanılmaz bir sancım ve “ikinci gün kanamam” var. Herhalde hayatımda bir daha hiç bu kadar gerilmedim. Ama o günü hiçbir regl kazası yaşamadan atlatmayı da başardım!

Aybüke - 23 - İzmir İlk Regl Yaşı: 11

“Kaniyorsun Bacım”

Bundan 8 sene önce regl olduğumun farkında olmadığım bir gün, altıma geçmiş ve bütün gün o şekilde dolaşmışım. En son motorla yanımdan geçen adam kahkahalarla “kaniyorsun bacım” diye bağırıyordu. O zamanlar utanç içerisinde bir yere oturup ağladığımı hatırlıyorum. Sesimizi duyun, bizi görün! Oturduğumuz yerden kalkınca kan olabilir, bu bizim sorunumuz değil. Utanılacak bir şey yok. Alay konusu bizler değiliz.

Özge - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Amfide Ders

Üniversitede araştırma görevlisi olarak çalışıyorum, yine

bir gün adet iken derse girdim. Çok güzel başladım derse, tahtada soru falan çözüyorum. Birden bir ağrı girdi, ilk önce kontrol ederim sandım ama bir süre sonra ağrıdan amfide kendimi sıraya yasladım ve bembeyaz oldum, terler boşaldı. Başka bir hocayı çağırdım derse devam etti ama çok sinirlerim bozulmuştu, tüm gün ağlamıştım.

Moonrose - 35 - 27, İzmir, İlk Regl Yaşı: 13-14

Hangi Özel Gün?

Yeğenim İloş 7 yaşındayken, havuzlu hamamlı bir termal otele tatile gittik. Doğum gününe denk geldiği için pasta kesiyoruz, mum üflemeden dilek tutma sessizliğinde İloş sordu: “Teyze bugün senin özel günün olduğu için havuza girmeyeceksin değil mi?” Havuzun kapısında öyle yazıyordu çünkü!! Ablam, annem, yengem ve ben nereye gireceğimizi bilemedik... Neden utanmışsak? İlayda regl olduktan sonra anlatıp anlatıp güldük buna.

Derya the Teyze - 37 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 13

Çift Kat Çamaşır

Hep çok yoğun regl yaşadığım için hep utandığım anlar olmuştur. Çift kat iç çamaşırı ve ped olsa dahi lisede oturduğum sıraya, üniformama bile bulaştığı için çok utanıp babamı beni okuldan alması için ikna etmiştim. Sonra da babamın arabasında aynı talihsizliği yaşayıp daha da utanmıştım. İnsanların önlemsiz ya da umursamaz olarak yargılamasından rahatsızlık duyardım. Yıllar geçti, yoğunluk azaldı. Ama benim için hep utanılacak bir durum olarak kaldı.

Tugce O - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Yollarda

Reglken eğer trene ya da metroya biniyorsam ve yola çıkmadan önce tuvalete uğramamışsam o yol tam bir kaba dönüyor. Bu zamana kadar bir kaza geçirmemiş olmama rağmen...

Doğa - 26 - Bursa İlk Regl Yaşı: 12

Garipleştirmeyin, Normalleştirin

Ön sıramdaki arkadaşım derste regl olmuştu ve derste hoca dışarı salmıyordu. Teneffüste kalktığı anda sırada regl kanı vardı. O zil çaldığı gibi tuvalete gidince arkadaşları olarak ben ve diğer arkadaşım kendini kötü hissetmemesi için peçete ve ıslak mendille temizlemiştik. “İyy regl kanı mı iğrenç” diyenlere not: Hiç de iğrenç falan değil. Garipleştirmeyin, normalleştirin.

Anonim - 19 - Aydın

Regl Yalan Değil

Ortaokula gidiyordum, ders zili çalmış herkes sınıflara girmeye başlamıştı. Tam

o sıra regl olduğumu fark ettim. Yanımda ve arkadaşlarımda ped olmadığı için öğretmenimin yanına almaya gidecektim. Sınıftan çıktım, nöbetçi öğretmen (erkek) sınıfa geri girmemi söyledi, özel bir durum (açıkça regl olduğumu söyleyememiştik) olduğunu, öğretmenin yanına ineceğimi söylediğimde yalanlarımla ancak kendimi kandıracağımı söylemişti...

İdil - 21 - İstanbul

Belde Hırka

Lisede planladığımdan önce regl olmuşum ve eteğimde nerede ise 2 avuç büyüklüğünde bir kan lekesi vardı. Okul müdürü erkekti ve ona söylemeye çekindiğim için tüm gün belime hırka bağlayıp gezmek zorunda kaldım.

Kırmızı elma - 26 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Saçma Uyarı

Ortaokulda regl olmuşum ve eteğime geçmişti ders esnasında. Ayağa kalktığımda erkek olan öğretmenim beni uyarmıştı.

Tugce - 27 - Toronto, İlk Regl Yaşı: 13

7 Kat Altında

Ailemdeki kadınlar erken yaşta regl oldukları için sürecin büyük bir kısmını ilkökul zamanında öğrenmiştim. Ama gene de regl olduğumda bir çekinme dönemim oldu, saklamam gerektiğini, arkadaşlarımla konuşmamam gerektiğini düşündüm. İlkokulda regl dönemimde arkamı örtecek uzunlukta hırkalar giyerek dolaşıyordum ve korkuyordum fark etmelerinden. Lise döneminde işler biraz daha değişti, artık hareketlerimi kısıtlamıyordum. En büyük destekçim gene ailem ve kardeşimdi. Birçok arkadaşımın aksine erkek kardeşim bu dönemlerde daha yardımcı oluyordu. Örneğin o dönem hiçbir arkadaşımın erkek kardeşleri ped almaya gitmiyor ya da zorlu durumlarda onları almıyordu. Kardeşim acil durumlarda ilk aradığım kişi olur hep. Ped yerin 7 kat altında da olsa bulur getirir.

Curcu - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 9

Görseler Ne Olur?

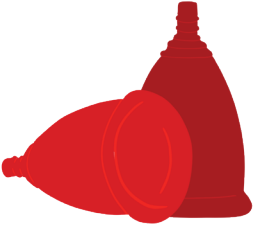
Bir kez okuldakyen 2 ders boyunca sıramdan kalkmamıştım. Meğer o kadar fazla kanamam olmuş ki pantolonun bile dışına çıkmış... Bunu fark ettiğimde çok utandım ve başka kimlerin görmüş olabileceğini düşündüm. “Kimse uyarmadığına göre görmemişlerdir”, dedim. Görseler ne olurdu ki? Hemen tuvalette belime ceketimi bağlayıp odama gittim.

Betül - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Bi Rahat Verin!

Regl olduğum bir zamanda çalışıyordum. Mağaza müdürü beni kenara çekip neden bu kadar çok lavaboya gittiğimi sordu. Çok yoğun bir şekilde kan geldiğini anlatmak zorunda kaldım. Açıklama yapmak zorunda kalmak beni çok sinirlendirmişti!

Pelin, 19, Bilecik



Reglken özel olarak yaptığım ve ya yapamadığım bir şey yok aslında. Yalnızca tatille ilgili planlarda denize girmem kısıtlı oluyor ki, regl olmanın en zor tarafıdır diye bilirim.

Günay - 21 - Bakı, İlk Regl Yaşı: 12

Hamam Taşı

Regl olmaya başladığım ilk yıllarda ailem ile kış tatiline gitmiştik. Havuz hayali kurarken regl olmuşum. Çok üzüldüğüm için en azından hamama gitmek istedim. Altımda bir sürü giysi olduğu için bir şey olmaz diye düşünmüştüm. Ortadaki sıcak taşta oturup kalktığımda pembe sular gördüm. Hemen oraya elimle silip kaçtım çünkü yaptığımdan çok utanmıştım. Birileri görmüştür diye bir daha oraya gidemedim.

ED - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Erkek kuzenlerimle yolculuk ederken regl olmuşum ve bütün pantolonum kan içinde kalmıştı. O zaman aşırı utanmıştım. Şimdi gülünç buluyorum.

Gizem - 27 - Hatay, İlk Regl Yaşı: 13

Kolum Kanamış

İlk regl olduğumda çok küçüktüm ve pedler çok büyüktü böyle misafirlikte (genellikle erkeklerin olduğu bir misafirlikte) öyle bir kaşıldım ki götüm çıkacaktı neredeyse. Herkes bana bakıp gülmüştü salaklar. Hala çok utanırım. Bir kere de servisle okula giderken şoförün yanına oturdum. Koltuğa bulaşmış. Adam da görüp mal mal baktı. Ben de “ay abi kolum kanamış ya” dedim. Hiç de silemedim. Sildi kendi.

Lookatthis - 17 - Eskişehir, İlk Regl Yaşı: 11

Spor Regli

Reglken spora gitmezdim normalde. Ama o gün reglimin 5. günüydü ve artık sorun olmaz diye düşünmüştüm. Spora başladığım anda kanamam çok ilginç bir şekilde artmaya başladı ve asla duracak gibi değildi. Fakat benim arkamda sıra bekleyen bir sürü erkek vardı. Nasıl kalkacaktım? Bi cesaretle oturduğum yerden kalktım ve ne yazık ki koltuğu kan

yapmıştım. Neyse ki deriydi... Çaktırmadan dizimle sildiğimi hatırlıyorum.

Kıvırmıkıvir - 22 - Adana, İlk Regl Yaşı: 11

Elimde Pedim

Okula gitmiştim ve o gün reglimin 2. günüydü. İşte üçüncü derste bayağı rahatsız oldum ve lavaboya gitmeye karar verdim. Hocadan tam izin isteyeceğim, bir baktım sıranın her tarafı kan. İzin istemekten vazgeçtim ve ders boyunca çok rahatsız bir şekilde oturdum. Teneffüste arkadaşlarım ve ikizimle birlikte temizlemiştik ama onlardan aşırı utandım. Bu başıma 2 defa geldi. Bir tane daha var regl olduğum bir zamandı yine ve dersteydik. Zil çalmak üzereydi. Ben pedimi elime aldım. Hoca bir soru daha sordu elimi kaldırdım ama pedimin elimde olduğunu unutmmuşum. Rezil olmuşum.

FK 15 - Hatay - İlk Regl Yaşı: 14

Bir keresinde evde tek başımayken bilgisayardaki işlerimi halletmek üzere oturdum. Düşündüğümden uzun bir süre geçmiş olacak ki kalktığımda her yerim kan olmuştu. Nasıl ve neden böyle oldu diye sorgularken her yeri temizlemek çok zordu. :/

Morticia - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 17

Ortaokulda regl olduğum bir gün derste uyumak istemiştım. Hoca üşüdüğüm için ateşim olduğunu sanıp üzerime kıyafet almama izin vermemişti.

N - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 9

Proje Ödevi

Bir gün okulda, kursta mavi kot giymiştim ve kanım pedden sızmıştı. Şansıma tam da o gün proje ödevi yapacaktık. Kız arkadaşlarımla bütün gün öyle dolaşmak zorunda kalmıştım ve bakkaldaki abla görüp beni uyarmıştı. :D Hatırlayıp bazen utanıyorum.

Gamze K. - 17 - Denizli, İlk Regl Yaşı: 12

Son Ders

Sınıftayken beklenmedik şekilde regl olmuşum. Dersteydim; çekindiğim için çıkmak için izin alamadım. Sandalyeye geçmiş olabileceğini düşündüğümden bekleyip sınıftan en geç ben çıktım. Neyse ki son dersti.

Tembel hayvan - 21 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 12

Kız Lisesi

Lisedeydim, o kadar çok akmış ki... Altımda da pedim yoktu, bütün sıramı mahvetmişim, eteğim kan lekeli olmuştu. Arkadaşlarım gördüğünde çok utanmıştım ama allahın kız lisesinde okuyordum. :)

İrem - 21 - Mardin/Nusaybın, İlk Regl Yaşı: 13

Laboratuvar

Regl olduğum ilk hafta okulumuzda biyoloji laboratuvarı açılmıştı, biz laboratuvarı kullanan ilk sınıftık ve benim kanım oturduğum sandalyeye geçmişti. Teneffüste gidip gizlice temizlemek zorunda kaldım. Çok utanmıştım.

Dombik kedi - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12-13

Arka Sırada Oturan

Bir gün dershanede tam ders arasından önce regl olduğumu fark ettim ve yanımda pedim yok, dersin başlamasına ise çok az bir süre vardı. Hemen sınıfa gittim, en önde oturanlara “pediniz var mı?” diye sorduğumda cevaptan önce dönüp arkada oturan tek erkeğe baktılar. Onlarda olmadığını anlayınca başkalarına sordum, vakit kaybetmemek için seslenmek istiyordum ama istisnasız her sorduğum kişi önce arkaya dönüyordu. Arkada oturan erkek de bunu fark etmiş olacak ki utanıp kafasını eğmişti!

Zeynep - 25 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 13

Kaçak Gibi

Reglimin ilk iki günü okul zamanına denk geldiğinde (liseden bahsediyorum) genellikle öğle molası olana kadar yerimden kalkmazdım (yaklaşık 4 saat kadar). Bir keresinde ikinci dersin teneffüsünde pedimin bayağı dolduğunu hissettim ve tuvalete gideyim dedim (tabii o zaman tüm kızlarla oturmuş sohbet ediyoruz). Yerimden kalktığımda bir arkadaşımın “Tuğba eteğine kan bulaşmış!!!” diye sesli ve heyecanlı bir biçimde söylendiğini duydum. Çok utandım o an, o kadar kişi içinde (arada erkekler de giriyor sınıfa tabii) sesli bir biçimde o cümleyi söylediği için, sanki suç işlemişim gibi... E beni bir telaş tuttu, hadi kızlar gördü ama tuvalete gidene kadar ya erkekler de görürse diye. Ne yapacağız diye düşünürken o cümleyi söyleyen arkadaşımın ayaklarına kadar gelen bir hırkası vardı, onu giydim (yaz ayında). Pedimi de gizlice belime saklayıp sanki suç işliyor da polislerden kaçıyor gibi gizli ve hızlı bir biçimde tuvalete gittik. Hemen pedimi değiştirdim ve arkadaşşıma da teşekkür ettim hem hırkasını verdiği hem de benimle geldiği için. Aynı anda hem endişe hem korku hem de sevinç yaşamıştım, ne gündü ama. :)

T - 23 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 13

Ufak Şeyler

Bir yerde gönüllü çalışmaya başlamıştım, regldim. Çok hafif geçme olmuş ama belli belirsiz. Akşam eve gelince fark ettim ve içimden şunu dedim: “Vay be demek ki insanlar bir şeye odaklanınca bazı ufak şeyleri görmüyorlar.”

İrem - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 10

Çifte Bayılma

Her seferinde hastanelik oluyorum. Bir keresinde işyerinde ilk

kez baygınlık geçirdiğimde, patronum da neredeyse benimle birlikte bayılacaktı, korkudan!

Zeynecan - 25 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Düğün Salonu

Yıllar önce bir gün düğündeyken regl oldum ve yanımda ped yoktu. Peçete koydum ama fayda etmedi. Oturduğum sandalye kırmızı oldu. Düğünden giderken utanmıştım. Bir düğün salonuydu ve temizlik emekçisi kardeşler onu göreceklerdi.

Güneş - 19 - Isparta, İlk Regl Yaşı: 12

Kağıt Havlu

Akdeniz’de yaşayanlar bilir, yazlar o kadar sıcak olur ki yaylaya gidilir, aylarca kalınır. Tam yaylaya gidilecek günde regl oldum sanırım 25 Haziran’dı. Durumla ilgili önceden bilgim olduğundan çok normal karşıladım. Duygusal olarak hiçbir şey hissetmediğimi hatırlıyorum. Annem de gayet olağan karşıladı, neredeyse hiç tepki vermedi. Tabii yanımda ne ped var ne de yaylada bir bakkal. Hoş, yaylanın bakkalında olsa bile almazdık muhtemelen. Her tuvalete gidip gelmeye kağıt havluyu kat kat yapıp koyuyorum küloduma. Yayla evi tuvaleti sık sık tıkağdığından peçete falan atılmıyor, ben de yatak odasının camından dışarı atıyorum onlarca kanlı kağıt havluyu. Reglinizi tüm dünyaya duyurmasanız mı diyenlere selam olsun, ilk seferde ne güzel duyurmuş ve göstermişim ama!

Haycanım - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Vişne Suyu

İkinci reglimi okulda olmuştum ve sınıf arkadaşlarımdan sadece birkaçı olmuştu. Arka sıra arkadaşım gelip kulağıma “arkan kan olmuş” diye fısıldadı ve ön sıra arkadaşlarım ne olduğunu sorduğunda vişne suyuna oturdum dedim. Çocukluk işte. Sonrası bele hırka bağlayıp eve koşturmaktı.

Matmazel Richeal - 18 - Diyarbakır, İlk Regl Yaşı: 14

Bej Rengi Etek

Bazen insanlara ve kendime regl dönemimin ağır geçiyor olduğu yalanını söylüyorum. 14 yaşımdayken ortaokul son sınıfta pedim sızdırmıştı, bej rengi etekten de çok net belli oluyor tabii. Derste ayağa kalktığımda arkamdaki arkadaşım beni geri oturttu. Teneffüste de yanıma bir sürü insan geldi sanki başıma çok korkunç, çok utanılacak bir şey gelmiş gibi... Böyle olunca ben daha çok utandım. Yıllarca, hatta 20 yaşıma kadar, regl olduğumda okula gitmemek ve toplum içine çıkmamak için bahaneler uydurdum. Çok ağır geçmese

bile soran arkadaşlarıma dışarı çıkamayacak halde olduğumu söyledim. Bazen hala derslere giderken kötü hissediyorum.

Sibel - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Kamufle

Bir keresinde okulda ders uzamıştı, regl kanım oturduğum sandalyeye kadar bulaşmıştı. Kadın arkadaşlarımdan yardımı ile diğerlerine çaktırmadan sandalyeyi kıyafetimi kamufle etmiştik.

Hinfluenza - 31 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 14

Bir seferinde o kadar çok kanamam olmuştu ki dershanede sıraya çıkmıştı eve gitmek için herkesin sınıftan çıkmasını beklemiştim. Çok sinir olduğumu hatırlıyorum, neden bu kadar çok kan gelmek zorundaydı ki! O kadar çok kanamam oluyor ki regl olmaktan bazen nefret ediyorum.

Gamze - 34 - Sandnes, İlk Regl Yaşı: 13

O yaşlarım için utanç verici bir anım var. Şimdi olsa asla utanmazdım ama ne kadar bilinçliyim sansam da 16 yaşında insan utanıyor demek. Lisedeyken çok şiddetli regl olduğum bir gün sıraya kadar taşmıştı reglim. Ne yapacağımı bilememiştim, çok utanmışım. Yerimden kalkamamışım. Teneffüs arasında hemen üzerime montumu geçirip çantamla da sırayı kapatıp eve gitmişim. Okul dağılınca tekrar okula donup sırayı kontrol edip temizlemişim.

Burcu - 27 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Bir gün dersteyken oturduğum yere kan bulaşmıştı. Çok utanmışım. Tüm sınıf boşalana kadar bekledim, sonra temizleyip kaçtım. En rahatsız edici anılar bulaşma anıları sanırım.

Zeynep - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Meyve Suyu

İlkokul 5. sınıftı. Beyaz külotlu çorap vardı üzerimde. Regl olmuşum, ne olduğumu bile anlamadım. Çorabım kan oldu boydan boya. Sınıf hocam erkekti, herkes korkardı. Cüsseli, gür sesliydi. Elimden tutup, “sınıfa biraz işim var çocuklar” deyip beni evime kadar götürdü. Götürürken meyve suyum da aldı.

Yaren - 23 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 11

Okul Bahçesi

İlk reglimden sonra ikincinin ne zaman olacağını hiç

kestirememiştim ve ikinci kez regl olduğumda kendimi ilkokul bahçesinde koştururken kanlar içinde bulmuştum. Sonrasını nasıl çözdüğümü hiç hatırlamıyorum. Belki de eve dönene kadar kimseye bir şey söyleyemeyip öyle durdum.

İsimsiz - 34 - Londra, İlk Regl Yaşı: 11





-  Kamusal Alanda Regl Olmak: Nerede Olunur?
-  Kamusal Alanda Regl Olmak: Nasıl Görülür?
-  Kamusal Alanda Menstrual Ürünler: Gizlilik

Kamu- sal Regl



Regl olmakla ilişkilendirilen negatif toplumsal mesajlardan ötürü menstrual ürünler de regl olmayan kişilerden saklanması gereken ürünler olarak kodlanmıştır. Buna göre, örneğin pedler regl olan kişiler arasında gizlice elden cebe uzatılır veya marketlerde siyah poşetlere veya gazeteye sarılarak satılır. Ancak menstrual ürünler yalnızca “kadınların” satın alabileceği, kullanabileceği ürünler olmadığı gibi, kamusal alanda görülmesinin de hiçbir yanlış veya ayıp yanı yoktur.

Reklamcılık Bize Regle Dair Ne Öğretiyor?*

**Jen Bell’in 12 Eylül 2017 tarihli yazı Ezgi Epifani tarafından Regl Hikâyeleri için Türkçeleştirilmiş hâlidir.*

Her ne kadar cinsiyetçi, tuhaf ve saçma olsalar da regl ürünleri reklamları çoğu kişi için regl hakkında önemli bir bilgi kaynağı teşkil etmektedir. Reklamlar geniş kitlelere ulaşabilmektedir ve regl üzerinden damgalanma ve utanç hissini yayma ya da izleyicileri bilgilendirme ve güçlendirme gücüne sahiptir.

“Regl, söylenmemesi gereken bir kelimedir”

Modess, 1926’da Johnson & Johnson tarafından çıkarılmış ve 1940’lardan 1970’lere kadar ABD’de yaptıkları göz kamaştırıcı reklam kampanyaları sayesinde ünlü herkesçe bilinen bir markaydı. Reklamlarında en ünlü modeller, muhteşem elbiseler ve şu cümle yer alırdı: “Modess... İşte bu yüzden”. Reklamda ne ürüne ne ürünün ne için olduğuna dair bir açıklama vardı. Regl doğrudan dile getirilmeyen, sadece ima edilen tabu bir konuydu.

Regl kelimesinin bir tv reklamında kullanılması ise ilk kez 1985’te, Courtney Cox tarafından gerçekleştirilmiştir.

“Regl gizli tutulmalıdır”

1950’lerde Modess, regl utancının önüne geçmek için, ürettikleri regl bezlerini tamamen kahverengi bir kâğıt kutuda sattıklarının reklamını yapmaya başlamıştı.

Çoğu marka *hâlâ* “neredeyse fark edilemez” gibi tabirleri kullanmakta ya da ürünlerinin “tedbirli koruma” sağlayan “tedbirli ambalajı” olduğunun reklamını yapmaktadır. Bu da regl olduğunuz gerçeğini saklamanın önemli olduğunu düşündürmektedir. Kotex ise 2010’da, tamponları içi gözükken bir çantada gururla taşımamanın havalı olduğunu gösterdiği “Break the Cycle (*Döngüyü Kırın*)” kampanyasıyla regl ayıplamaya karşı meydan okumuştur.

Gizli Saklı

Üniversitenin başlarında arkadaşım benden ped istediğinde gizli saklı vermiştim. “Neden saklayarak veriyorsun ki”, diye aşırı cool bir şey söylemişti. O zaman aydınlanmışım.

Anonim - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Siyah Poşet

Marketlerde, bakkallarda sürekli siyah poşet ya da gazete kağıdına sarılıp satılması hem komik hem üzücü, yani trajikomik bir olay ve hala daha başıma gelir.

Morola - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Orkid Paketi

5. sınıftaydım. Annem okulda yemem için hazırladığı sandviçi Orkid paketinin içine yerleştirmiş. Ben Orkid'in ne olduğunu bilmiyorum. Sandviçi çantamdan çıkarınca sınıfta herkes gülmüştü ve inanılmaz utanmışım. Şimdi düşününce hem utanıp saklanması gerektiği mesajını aldığımız pedleri böyle normalleştirmek hem de hali hazırda bu kadar atık üreten hijyenik pedlerin bu şekilde geri dönüşümünü sağlamak harika fikir. Annemi tebrik ediyorum. Bir de bana bilgi vermeyi atlamasa ve bunu yaşayabileceğimi öngörse harika olabilirdi.

Olipoyun - 35 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Ani Fren

Bir gün minibüsle plajdan dönerken ani frenle plaj çantam elimden uçup yere dökülmüş ve iç çamaşırlarımla pedler yerlere saçılmıştı.

CryOrSmile - 43 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Düşmüş Ped

Okulda pedim iç çamaşırmıdan düşmüştü.

Aybike - 24 - Adana, İlk Regl Yaşı: 13

Gizli Ped Alışverişi

Bariz duyduğum bir şey hatırlamıyorum ama hala gizli gizli aralarında ped alıp verenleri görünce gülesim geliyor. Bunun gizlenecek nesi var?

Sus Beynim Sus - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Çat Kapı

Her ayın farklı günlerinde regl olduğum için hep derste falan yakalar beni, “kızlar, kimin çantasında ped var?” diye gezinirim ortalıkta.

Nikki - 21 - Bakü, İlk Regl Yaşı: 11-12

Ped Kaçakçılığı

Hocalarla birlikte uyuşturucu kaçakçılığı yapar gibi birbirimize ped götürüyoruz.

Kitap Kurdu - 13 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Sınırsız Sorular

Tam olarak benimle ilgili olmamakla beraber, 9-10 yaşlarında anneme ped alırken kasada “Kendine mi alıyorsun?” diye sormuştu kasiyer gülerken ve bekleyenler de bana gülmeye başlamışlardı. Gerçi bu biraz sinir bozucu bir hikaye ama ilginç kategorisine de girebilir, neden olmasın?

Elif - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Gazete Kağıdı

Ped aldığım zaman satıcının talep etmesem de onu gazete kağıdına sarıp saklamaya çalışmasına acayip gıcık oluyorum. Ayrıca dışarıda ped değiştireceğim zaman pedi kimse görmeden çantamdan almaya çalışıyordum senelerce. Şu an bunu baya saçma buluyorum.

Şirine - 36 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

Gülünç Bir Anı

Bir kere pedimi gizli saklı tuvalete götürmeye çalışırken düşürmüştüm. Başta bundan utansam da daha sonraları bunun utanılmayacak bir şey olduğunu öğrendiğimden beri benim için gülünç bir anı olarak kaldı.

Damla - 14 - Niğde, İlk Regl Yaşı: 12

Ped Alışverişi

Evin ped ihtiyacını hep babam karşılar. Her ay alınan erzak gibi düşünün, aylık alışverişte listede her zaman ped vardır.

Aleyna - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Bana Ped Lazım

Yaz tatilinde köye gitmiştim. İlk kez orada regl oldum, annem-babam yanımda yoktu. Köyde bakkal market falan da yok, 15-20 günde bir çerçi dedikleri adam geliyor o kadar. İlk babamı aradım, “bana ped lazım” dedim. Zavallı adam almış, gazeteye sarıp köy otobüsüyle göndermiş. İyi ki ilk babama söylemişim.

Sevgi - 33 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Bir Teşekkür

Gizli gizli alınan pedlere karşılık ped alarak “al kızım istediğin ped” diyen bir babaya sahip olmak paha biçilemez. Ped paketlerini bunca önyargıya karşı 2 kızına da fütursuzca alıp getirdiğin, kara poşetlere, gazetelere sardırmadan elinde salına salına taşıdığın için... Teşekkürler Süpermen!

Mrsredmoon - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11



Büyük Kuzen

11-12 yaşlarındayım. Benden 2 yaş büyük kuzenim İstanbul'da bizi ziyarete gelmiş ailesiyle. Bir sebepten o gün evde yalnızız birkaç saatliğine. Kuzenim tuvalete giriyor ve "Off adet olmuşum!" diyerek çıkıyor. Evde de ped bulamıyoruz. Hemen markete gidip ped almamız lazım. Apartmanımızın yanı başındaki markete giriyoruz, ped reyonundan kuzenimin istediği marka ve modeli seçiyoruz, kasaya ilerliyoruz ve kuzenim dehşet içinde geri dönüyor "şimdi gidemeyiz kasaya" diyerek. Kasaya göz atıyorum, hiç anlayamıyorum kuzenimin tepkisini. Boş boş bakıyorum. "Görmüyor musun, kasadaki çalışan erkek" diyor kuzenim. "Ee?" diyorum. "Akıllım erkeklere ped paketi verilmez, ayıp." diyor. "Niye ya?" diyorum, "Ben bu marketten ped alırken erkek de olsa kadın da olsa veriyorum kasadaki çalışana. N'olucak ki?". "Off saçmalama, verilmez. Hele ben hayatta veremem." diyor. "Bana ver ben alayım." diyorum, ona da razı gelmiyor çünkü bunun "ayıp" olduğu kodlanmış bir kez zihninin en ücra köşesine. Öyle bekliyoruz 15-20 dakika markette, bir kadın çalışan gelsin de alıp çıkalım diye. Duruma müthiş gıcık oluyorum, fakat ne desem kâr etmeyeceğini de anlıyorum. Annem ve teyzemin regl gibi müthiş doğal bir konuda ne denli farklı yaklaşımlarının olduğunu da. Neyse, en sonunda bir kadın çalışanın kasaya geçmesiyle pedi alıp marketin beyaz poşetine koyup çıkıyoruz. Kuzenim hala utançtan kıpkırmızı "Şuna bak, bi' siyah poşet bile vermiyorlar. Beyaz poşette göstere göstere taşıyorlar bize." diye söyleniyor. Siyah poşet diye bir şey asla duymamışım o güne kadar, zaten kuzenimin neden bu kadar saklamaya çalıştığını da asla anlayamıyorum. Eve giriyoruz, kuzenim banyoda pedi takıyor ve yine "siyah poşet" istiyor benden banyo kapısından kafasını uzatıp. Bakınıyorum bakınıyorum, bulamıyorum siyah poşet. "Başka renk poşet olmaz mı?" diyorum. "Off Ece off." oluyor cevabı. "O zaman 5-6 tane poşet ver de içinde ne olduğu gözükmesin."

Ece - 25 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11

Erkekler Tuvaleti

Lise yıllarımda reglken erkekler tuvaletini kullanır, çöp kutularına kirli pedlerimi bırakır; benden gizlice ped isteyen kadın arkadaşlarıma pedi herkesin önünde sallaya sallaya uzatırdım.

Küçük feminist - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 14

Aşırı Gizli(!)

Anneannem her zaman saklamam gerektiğini söyleyip dururdu. 2 yıl önceye kadar pedimi bile kendim almıyordum bu yüzden!

Beliz - 18 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 10

Pedim Yerde

8. sınıfta nöbetçiye 2.sınıfların sınıfına girmiştim. Tam çıkarken öğretmen "bir şey düşürdünüz", dedi. Dönüp baktım,

ne göreyim pedim yere düşmüş. Çok utandım, hemen aldım ve koşarak sınıftan çıktım.

Betül - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Bakkal Poşeti

Evde ped olmadığı için bakkala gönderildiğimde kasadaki adam ped paketini gazeteye sarıp bir de siyah poşete koyup bana verdiğinde daha çok nefret ettim kendimden. Bir daha hiçbir şey eskisi gibi olmayacaktı.

Cheers - 31 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Çünkü Ayıp Değil

Bizim evin çevresindeki bir bakkaldan ped almaya gittiğimde pedimi gazeteye sarıp bir de siyah poşete koymuştu orada çalışan görevli erkek. Sebebini sordum, ayıp olduğunu söyledi. Ben de ayıp olmadığını anlatıp hem gazeteyi hem de poşeti çıkarıp eve kadar elimde taşıdım.

Rûm - 15 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 12

[Regl dönemine dair hatırlanan bir anı:] Okulda sınıfımızda erkek öğrencilerin molped reklamındaki şarkıyı söyleyip aralarında kahkaha atmaları...

Günay - 21 - Baki, İlk Regl Yaşı: 12

Kese Kağıdı

İlk regl olduğum zamanlar ped alırken kasada erkek varsa almaya çekiniyordum. Ne salakmışım.

Bir olay daha anlatmak istiyorum: Bir kere ablamla köyde bakkala gitmiştik ve ped de almıştık. Eve geldiğimizde kardeşim "simit mi aldınız" dedi, ben de "hayır" dedim. Meğerse mal kadın kese kağıdımsı şeye sarmış pedi. Komikten ziyade çok boktan bir olay.

Beyzanur - 18 - Sakarya, İlk Regl Yaşı: 13

Ailemde regl olmak tabu olarak görülüyor aslında. Babam ped almaktan çok çekinir ama, evde bittiyse mutlaka kendim almalıyım.

4 harfli bir isim - 25 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

[Ne derler?:] Ay kimseye söyleme, ped alınca görünmeyen poşete koydur. Biraz kokar, hep pedini değiştir.

Lookatthis - 17 - Eskişehir, İlk Regl Yaşı: 11

Ped alırken marketin siyah poşete koyma çabasına karşın alıp normal poşete koyduğumda market çalışanın şoku ve annemin tampon kullandığını öğrendiğindeki tedirginliği..

Ö. - 35 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12-13

Lise 2 ya da 3'e kadar ped almaya gidemediğim için regllerimin çoğunu peçeteyle geçiriyordum...

Ft - 20 - Trabzon, İlk Regl Yaşı: 11

Kanatlı Bir Şey

Her marketten ped alışımında duyduğumuz çevre baskısına tepki olarak ekstra göstere göstere paketleri taşıyorum. Bir de ortaokulda regl dönemindeyken montumun cebinde ped vardı ve sınıftan bir erkek arkadaşım montumu denemek isteyip giymişti; elini cebine atıp pedi algılayınca “sanırım burada kanatlı bir şey var” diye bağırıyordu. :D

Dil - 24 - Diyarbakır, İlk Regl Yaşı: 12

Ailemde “kadın” olmak ve sağlıklı olmamın anlamı olduğunu, utanılmayacak ve saklanması gerekmeyen bir şey olduğunu duydum; toplumsal algının dışında şeylerdi ve onun için tersini düşünen insanlardan asla hoşlanmadım. Bu şekilde yetişmiş olduğum için iş yerimde çantamdan pedi alırken saklama ihtiyacı duymuyorum ve bazı kadınların bunu gizli almasına üzülüyorum.

Emel - 31 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 14

Defter Arasında Ped
Bir keresinde sevgilimde kalmıştım, sabahına regl olmuşum. Yanımda ped de yok tabii. Haliyle markete gidip bana ped almıştı. [Bir kere de] lisede arkadaşımдан Orkid almıştım gizlice; kimse görmeyecek ya, ayıp falan. Onu da defterin arasına koymuştum. Sıra arkadaşım da erkekti. Sonra derste defteri bir açtım, ped! Arkadaşımla bakıp gülüşmüştük.

C - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

90'lı Yıllar

90'lı yıllarda böyle konular çok daha gizli tutulan şeylerdi ama babam bana marketten ped alırdı, çünkü ben almaya utanırdım. 20'li yaşlarımda da hazırlıksız olduğumda erkek kardeşimden istediğimde çalıştığım yere getirirdi.

Rita - 49 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Hediye Paketi

Pedlerimi gazeteyle hediye paketi yapar gibi bantlar okula öyle götürürdüm. Bu tamamen benim kararımdı. Ailem herhangi bir şey demedi. Diğer arkadaşlarım da öyle yaptığı için onlardan görmüştüm.

Özge - 26 - Amerika (Türkiye'de büyüdüm), İlk Regl Yaşı: 12

Elden Ele

Birçok kişi için normal ve işin racunu gibi gözükse de ortaokul ve lisede arkadaşlarımızdan ped isterken sanki tuvalete yasa dışı mal götürücekmiş gibi gergin ve gizli saklı davranırdık.

Ped çantalardan elden ele geçer, en güvenli anda bir hamleyle kıyafetimize saklanıp götürülürdü.

İrem - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

[Ne derler?:] Sus; o ulu orta mı gezdireceksin, poşete konsun; haaah erkek arkadaşına bunu da mı dedin; sakın sokakta regl olduğunu söyleme bundan tahrik olan insanlar var.

İrem - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 10

Benim Pedim Benim Kararım

2002 yılında 15 yaşında liseyi yatılı okumak üzere Tekirdağ'dan İstanbul'a gittim. Bir gün arkadaşımıla markete gittik. Başka şeylerle birlikte bir paket ped aldık. Kasiyer (çok standart bir uygulama olduğu besbelli bir şekilde) ped paketini alıp gazete kağıdına sardı. Daha önce hiç kendi başıma ped almamış ya da böyle bir uygulamayla karşılaşmamış olmalıyım ki bu durumu biraz yadırgadığımı hatırlıyorum. Marketten çıktık, yolda yürüyoruz. Benim market poşetim yere düştü ve ped paketi gazete kağıdından kurtulup ortaya çıktı. İlginçtir, kısacık sürede hemen kabulleniverdim küçücük çocuk aklımla onun saklanması gereken bir şey olduğunu. Çok utandım, paketi sarıp tekrar torbaya koydum. Sonrasında yıllarca tuvalete giderken pedimi sakladım, çantamda görünmez yerlere koydum, erkek arkadaşlarıma karnımın neden ağrıdığını söylemedim. Keşke bu şekilde, bu derece yanlış bir bilgiyi öğrenmem gerekmeseydi. Birisi bana “paketinizi kağıda sarmamı ister misiniz?” diye sorsaydı. Bu durum bende biraz düşünmeye sebep olsaydı. O anda evet desem de ne bileyim “benim kanım benim kararım” gibi bir şeyler kalsaydı aklımın bir köşesinde.

Pınar - 32 - Vancouver, İlk Regl Yaşı: 13

Davul Alır Mısın

Üniversiteye başlayana kadar kendi başıma markete gitmediğim, gitmeye gerek duymadığım için regl olmadan önce annem (yukarıdakinden) “davulun var mı?” derdi, bazı günler okuldan eve geldiğimde ped kalmamış olacaksa “anne, davul alır mısın?” diye mesaj atardım. Ailece alışveriş gittiğimizde elimde ped paketi varsa ya da paketi alışveriş arabasında görünür bir yere koymuşsam -ayıp geldiğinden de değil- başını iki yana sallardı. Bir başka arkadaşım ilk defa üniversite hazırlıkta saklamadan ped verebildim, ilk defa olduğu için hafiften garip hissetsem de normal geldi (gerçi önceden düşünmemem normal sayılabilir çünkü lisede kız okulundaydım bu da var).

Z. - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Ücretsiz Ped İstiyoruz!

Hijyenik pedler ücretsiz olmalı. Özellikle Doğu'da İç Anadolu'da köylerde yaşayan kız çocuklarına ücretsiz ped ulaştırılmalı. Regl olduğu için ayın bir haftası okula gidemeyen kız çocukları var, çünkü pedleri yok.

Ayrıca Türkiye'de TV reklamlarındaki ikiye bölünlükten tiksiniyorum. Sürekli bekareti pohpohlamaları, asla tampon reklamı yapmamalarından tiksiniyorum. Reklamda mavi sıvı kullanılmasından nefret ediyorum. Regl günlerinde beyaz giymesek de olur, ücretsiz pede ulaşalım yeter!

Sinem - 34 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Sarmanıza Gerek Yok

Birkaç sene önce mahalledeki bakkaldan ped aldım. Rahat alışveriş yapmak için, önce pedi alıp kasaya koydum, sonra geri kalan ürünlerin yanına gittim. Döndüğümde bakkal sahibinin pedi gazete kağıdına sardığını gördüm. "Neden öyle yapıyorsunuz ki?" dedim, adam "Siyah poşet yoktu çünkü", dedi. "Sarmanıza gerek yok. Bu utanılacak bir şey değil", dedim ve pakedi açtım. Sonra paket elimde eve gittim. :) Hala da özgür hissediyorum bu konuda. Geçen ay markete giden babama "Gelirken bana ped alır mısın?" dedim ve aldı. Çünkü niye almasın... Çünkü niye utanalım, saklayalım...

Zeynep - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Fotokopicide

19 yaşında aptal aptal defter arasında arkadaşşıma ped vermeye çalışırken, arkadaş daha hızlı ped verdi ve pedi vermeme gerek kalmadı. Orada unutuldu. Vezneciler'de fotokopici defterden alıp bana pedi uzattı. Şimdiki aklım olsa utanmazdım ama çok utanmıştım.

34 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Ped satın alırken gazeteye saran market görevlisinin sarmamasını istedim ve artık alıştı buna :)

Bade - 29 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: -

Ortaokulda herkesin içinde ped taşımanın sanki yanlış bir şeymiş gibi gösterilmesine 12 yaşındayken de anlam verememişim, hala anlam veremiyorum. Ama küçükken insanlardan etkilenmek daha kolay olduğu için ben de saklamam gerek gibi hissediyordum.

Gizem - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11

Regl Operasyonu

Annem regl olmamla (ve cinsel ilişkilerle) ilgili her şeyi benimle çok erken konuştu. Ben hiçbir zaman bebeklerin nasıl olduğunu bilmediğim bi dönem hatırlamıyorum. Daha sonra da benim regl olmamdan, evde ped olmadığından, almamız gerektiğinden vs. hep ortalık yerde bahsetti durdu. En başta

beni bu çok kızdırmıştı, özellikle üvey babamın önünde bahsetmesi. Ama şimdi o kadar barıştım ki kendimle ve vücudumla, ben ondan daha rahat konuşabiliyorum pek çok şey hakkında. Küçükken asla böyle olabileceğimi düşünemezdim çünkü okuldaki bütün kızlar operasyon yürütüyormuşuz gibi davranıyordu mesela ped verirken birbirimize. Burun akması, kol kanaması gibi normal bir şeye (regl olmaya) utandırıyorlar kadınları, hayat boyu zavallı gibi gizli gizli ped alıp veriyoruz biz de. Kasiyerden gözümüzü kaçırmıyoruz falan. Bi süre sonra hırslandım "kimse beni bu duruma düşüremez" dedim ve inanılmaz rahatladım. Bunu da girip bu sebepten yazdım çünkü başka birisi de rahatlasın isterim.

Mediterana - 26 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12



Ped aldığımda erkek kasiyer suratıma üfleyip "bunu siz geçirir misiniz barkoddan?" diye bir istekte bulunmuştu.

Yaren - 23 - Bursa,

İlk Regl Yaşı: 11

20 yaşındaki erkek kardeşime "gelirken ped al" dediğimde "saçmalama, ben alamam" demesi...

Büşra - 21 - İstanbul,

İlk Regl Yaşı: 12

Annem market alışverişindeyken hijyenik pedleri gizleyerek kasaya götürürdü. Bunu böyle gördüğümünden bir süre ben de yaptım. Regl olmaktan da, pedle görünmekten de utanmıyordum oysa. Toplumun kadın varoluşuna özgü durumları gizli saklı tutulması gereken, ayıp, utandırıcı tecrübeler olarak dayattığını fark etmem çok zaman almadı ve epey de öfkeliydim bu insanlara.

Lavanta - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Herkes Biliyor

Marketten hijyenik ped alırken gazeteye sarılması bana gerçekten şaşırtıcı gelmişti. Bu yaşadığım şeye anlam veremedim. Marketin alt katında onları paketleyen bir kadın vardı. Halbuki insanlar gazeteye sarılan şeyin ped olduğunu biliyor. :) Saklamaya çalışmak anlamsız, saklama yöntemleri ekstra anlamsız.

EvrenleBütün - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11

İlk regl zamanları marketten ped almaya giderken kasiyere bakardım önce. Kadınsa alırdım, erkekse almadan çıkar veya sakız çikolata alıp giderdim. Şimdi çok saçma geliyor ama yazarken bile bunu yaptığımı hayret ediyorum.

Kübra - 25 - Diyarbakır, İlk Regl Yaşı: 15

Pedci Babam

Ayyy çok ağırlı bir dönem benim için ve babam da pedci. :)
Yani ped firmasında satıcı. Ondan her ay ped isterdim. Küçük getirirdi ve “büyüğünü istiyorum” derdim. Gülerdik.
Ve adam bıkmadan her ay beni hastaneye götürmekten bıkmazdı... Ped satan babanız varsa güzeldir. :)

Hilaal - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 16

Üniversitede kasabadan biraz gelişmiş bir yerdeydim ve orada bir marketten ped almıştım ve gazeteye sardılar. Çok garibime gitti doğrusu. Okul başlamadan önce babamla ped alışverişi yaptım ama bitmişti.

Zey - 21 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 12

Neden Saklıyorsun?

İlk regl olduğumda, bahçeye çıkarken bile yanımda ped taşımam gerektiğini sanarak, ped taşımam. Bu pedi herkesin ortasında yere düşürdüğüm için ise utanmam. [Bir de] 18 yaşında Almanya'dayken benden ped isteyen bir kadın arkadaşına pedi saklayarak vermeye çalıştığımda “neden saklıyorsun” diye sorması...

Azalee - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Görün İşte

Şantiyede çalışırken tuvalete gideceğim zaman pedimi cebime göstere göstere koymak. Bir keresinde de dalıp, müdürün odasına elimde pedle girmiştım.

Emra - 39 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12-13





Regl Hakkında Bilgilendirici
Eğitim: Okul

Regl Hakkında Bilgilendirici
Eğitim: Aile

Başka Başka Hikayeler

Eğitim

Regle “Kadın Meselesi” Demeyi Neden Bırakmalıyız?*

*V. Tanner’ın 25 Mayıs 2016 tarihli yazısı Ezgi Epifani tarafından Regl Hikayeleri için Türkçeleştirilmiş hâlidir.

Regl hakkında konuştuğumuzda, yazdığımızda ve evet, hatta şarkı söylediğimizde konuyu genellikle cis kadınların bakış açısıyla ele alırız. Görünürde bu oldukça mantıklıdır. Bu oldukça kötü şöhretli rahim astarı atımı işleminden nüfus olarak çoğunluğu etkilenen cis kadınlardır. Ancak çoğu cis kadının bu biyolojik fenomeni sürekli bir “kadın meselesi” olarak görmesinin çoğumuzun bildiğinden daha fazla zararı vardır.

(...)

Regl Konuşmalarının Dolaylı da Olsa Çoğunluğu Dışlaması Üzerine

Ame: Ben; benim, nonbinary transların ve trans erkeklerin bir bütün olarak bu gibi konularda dışlanmayla karşılaştığını hissediyorum. İnsanlar regl ve üreme haklarından konuşurken genelde “kadınların” bedenlerinden söz ediyorlar ancak bunlar benim de baş ettiğim meseleler ve ben bir kadın değilim. Böyle yapıldığında bu bana kendimi geçersiz hissettiriyor ve sadece bu konuşmalar bile disforimi tetikliyor. Bu konuların “kadın meselesi” bağlamında konuşulduğunu duymak beni kadın olmadığım hâlde kadın olmakla bağdaştırıyor.

Sapphire: Evet, dışlanmış hissediyorum çünkü regle ilişkin söylem hala oldukça cisseksist* ve ikili (binary). Ben cinsiyetsiz olduğum hâlde bir cis kadın olarak görülüyorum ve insanlar keşke ufuklarını benim gibi kadın sanılan ama aslında nonbinary olan bireyleri kapsayacak şekilde genişletebilseler.

Teddy: Açıldığımdan beri bu dışlamanın farkındayım. İnsanlar bu konuları etrafımda geçmişe göre daha az konuşuyorlar ki bence bu da eğitim sistemi ve toplumun genel işleyiş şekline kaynaklanıyor. Bence olması gereken tüm cinsiyetlerden çocukların bu konularda eğitilmesidir çünkü böylece bu konuları konuşabilen ve daha iyi anlayan bilgili yetişkinlerin önü açılmış olur. Boşluğa “trans erkekler de regl olur” ve “sırf erkekim diye daha az önemli değilim” diye defalarca bağırıp durmak bir süre sonra gerçekten sıkıcılaşıyor.

E.M.: Hem dışlanıyorum hem dışlanmıyorum. Regl söz konusu olduğunda insanların artık daha kapsayıcı olma eğiliminde olduklarını görüyorum ve bunun elbet yardımı oluyor. Ancak tabii ki herkes her zaman kapsayıcı olmuyor ve bu da oldukça ötekileştirici hissettiriyor. Regl gibi konularla baş etmek biraz bıkırtıcı çünkü kişinin sağlık hizmetine ve regl sağlığını ilgilendiren ihtiyaçlarına ulaşabilmesi çok önemli ve reglden etkilenen herkesin bu hizmetlere ve ihtiyaçlara ulaşımının iyileştirilmesi gerekiyor. Bu “keşke ihtiyacım olmasaydı” dediğim ama kesinlikle ihtiyacım olan bir şey. Bıkınlık, uğraşmak zorunda olmamayı dilediğim şeylere ulaşımımın kolay olmamasından kaynaklanıyor.

Lia: Dışlanmış hissediyorum çünkü insanlar genelde regli, vajinayı ve üreme haklarını yalnızca cis kadınlarla bağdaştırıyorlar. Bu rahatsız edici çünkü eğer ben kendimi bu meselelerle ilişkilendirirsem nonbinary olmaktan vazgeçiyormuşum gibi geliyor. Başka kimliklerden regl olan insanlar tam önlerinde de olsa, bazı insanlar sadece cis kadınlar hakkında konuşuyor ve bu çok yaygın. Ben de regl olduğumdan bahsetsem artık “aslında nonbinary” olmayacağım gibi geliyor.

Sparky: Ben kesinlikle dışlanıyorum. Cinsiyetsiz ve de aseksüel olduğum için, hem cinselliği hem de üremeyi arzuladığım ve bunların temel insani ihtiyaçlar olduğu varsayımları benim için çok yabancılaştırıcı olabiliyor. Uygun sağlık hizmetine ulaşmak istersem trans (bu, benim için bir maskülenlik temsili) görünmekten daha az yorucu olduğu için sıklıkla cis kadın taklidi yapmak zorundayım gibi hissediyorum ve cis kişilerin trans kişilere göre tıp dünyasında daha çok ciddiye alındığını düşünüyorum.

*“Cisseksizm ise bir cinsiyetçilik biçimidir. Cisseksizm, cisgender olmayan insanlara karşı önyargı ve ayrımcılıktır, cisgender olmayan bireylerin doğuştan ‘aşağıda’ ve ‘değersiz’ olduğu, cisgender’ın ‘normal’ olan olduğu inancı ve bu inanç çerçevesinde gelişen pratiklerdir.” (Demir, 2018). <https://gaiadergi.com/bir-cinsiyetçilik-bicimi-olarak-cisseksizm/>



Çocuklar 9 yaş kadar erken ya da 16 yaş kadar geç regl olabilir. Çocukların ilk defa ne zaman regl deneyimleyeceklerini bilmek mümkün olmadığından en geç 7-8 yaşlarında reglin ne olduğu, neden olduğu ve olduğunda neler yapılması gerektiği çocuklarla yaşa uygun bir şekilde paylaşılmalıdır. Regl olmaya ve bedene dair eğitimler zaman zaman okullarda da verilir ve verilmelidir. Ancak bu eğitimlerin kapsayıcı ve kapsamlı olduğuna ve doğru bilgileri, doğru şekilde aktardığına dikkat etmek gerekir. En sık yapılan yanlışlardan biri, oğlan çocuklarına regl hakkında bilgi verilmemesidir. Tabular ancak, sadece regl olanların ya da regl olacağını sandıklarımızın değil, tüm çocuk, genç ve yetişkinlerin regl hakkında bilgilendirilmesiyle yıkılabilir.

Seminer Dönüşü

Ortaokulda bilgilendirme semineri dönüşü bedava pedlerle sınıfa dönerken öğretmenimiz saklamamızı istemişti. Daha sonra ellerinde sallayarak sınıfa girenler erkekler tarafından “DENİZ HASTA OLMUŞ” veya “AYŞE KANIYOR, DOKTORA GÖTÜRÜN” şeklinde aşağılanmıştı.

Deniz - 21 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11-12

Kitapçık

6. sınıftayken ortaokullu tüm kızları konferans salonuna topladılar; ünlü bir ped markası gelmiş ve adet olmak ile ilgili bizlere sunum yapacaklarmış. Utana sıkıla izledik, her şeyi ilk kez duyuyordum. Bize birer paket verip derslerimize yolladılar. Erkek çocuklar paketlere atılmaya yeltendiğinde öğretmenler onları durdurdu; “Sizi ilgilendirmez, onlar kızlara özel!” dediler. Bize özel olan ne? Eve gidince odama kapandım; kitapçığındaki her şeyi okudum, örnek pedler de vardı; inceledim. Annemle de paylaştım, benim için henüz erken olduğunu düşündüğüm için konuşmadığını ama istersem konuşabileceğimizi söyledi. Bir ara annemin kadın bir arkadaşı bize uğradığında, annem okulda olanlardan bahsetmiş. Alaycı bir şekilde bana o paketi sormuştu kadın. Çok kızmış ve utanmıştım. 8. sınıfta ilk kez adet olana kadar da konuşmadım bu konuyu. Binlerce kez o kitapçığı okudum; temel her şeyi de ondan öğrendim. Ve ilk adet olduğumda kendimi gururlu, bu geçiş için de hazır hissediyordum. İyi ki o kitapçık ve onu hazırlayanlar vardı. Bir genç kız ilk adet deneyimini travmasız yaşadı onların sayesinde. Adet deneyimi ve vulva hakkındaki kamusal paylaşımları

bu yüzden çok önemsiyorum. Belki bir genç kız daha travmasız yaşar ilk deneyimini ve ilk o kutlar kendini.

Melisa - 31 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Böyle Bir Şey Miymiş ?

Böyle bir şey miymiş diye düşünmüştüm, fen derslerimden biyolojik açıdan anlamını biliyordum ama regl olmanın nasıl bir şey olacağını hiç hayal etmemiştim.

I - 22, İstanbul

Meraklı Hediyeler

6. sınıfa gidiyorum; o zamanlar okullarda regl hakkında seminerler oluyor ve sonrasında Orkid’in hediye paketlerinden dağıtılıyor. Sınıfa bi ekip geldi ve sadece kızları toplayıp aşağı indirdiler. Bir saat sonra hediyelerini falan aldık, sınıfa çıktık. Ama erkekler nasıl meraklı bakıyor, utana sıkıla çantalarımıza sokuşturduk o paketleri, erkeklerin meraklı bakışları altında ezilirken zil çaldı ve kaçarcasına teneffüse çıktık. Geldiğimizde paketler açılmış, pedler dört bir yana saçılmış; bir kısmı tahtaya yapıştırılmıştı. En kötüsü bi erkek arkadaşımız alnına yapıştırmış, kapıda bizi bekliyordu. O zamanlar en utanç verici anım ama şimdi kahkaha atıyorum.

Namigar - 20 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Neden Erkekler Çıkıyor?

İlk regl olduğumda 16 yaşında, yani 6. sınıftaydım. Fen Bilgisi dersimizde konu üreme, ergenlik, özellikle regl olmaya gelince ben de dahil olmak üzere tüm kızların utandığını hatırlıyorum. En unutamadığım

ise o zaman Orkid okullara sponsor olmuştu, regl olmaya başlamış veya başlayacaklar için ped ve yanında bilgilendirme dergileri dağıtıyorlardı. Sıra benim sınıfıma gelmişti ve hiç ama hiç unutmuyorum öğretmenimiz tüm erkekleri dışarı çıkarıp kızlarla öyle konuşmuş ve pedleri, dergileri dağıtmıştı.

211 - 25 - Ankara İlk Regl Yaşı: 16

Saklı Pedler

İlkokul yedinci sınıfta bilgilendirme amaçlı bir konferans düzenlenmişti ve sonunda bizlere ped dağıtılmıştı. Tüm kızlar sınıfa girerken pedlerimizi saklamaya çalışıyorduk. İlginç/şaşırtıcı/gülünç olarak değil de üzücü olarak tanımlıyorum.

İ - 22, İstanbul

Düzü Ters Neresi?

14 yaşındaydım. Şubat tatilindeydik. Anneme regl olduğumu söyledim. Annem de “çantamdan ped al”, demişti. Ekstra bir açıklama vs. olduysa da pek hatırlamıyorum. Sanırım 14 yaşında olduğum için artık biliyor olduğumu düşünmüştü. Bunu nasıl yapıştıracağım diye bakmıştım biraz. Ters kullandım epey bilmeyince. (Front Side yazıyor şimdikilerde.) Okullarda cinsel eğitim gibi bir şey vardı o dönem. 1-2 ders saati kadardı. Sonunda da ped dağıtılıyordu. Ben pedi başkasına vermişim, çünkü sınıfta olmayan bir ben kalmıştım. Tüm kızlar erkenden gelişmişti. Ben daha geç geliştim. Acaba bende bir gariplik mi var diye düşündüğümü hatırlarım. Erkekler dağıtılan pedleri açıp, dalga geçerek etrafa yapıştırmıştı. Sanırım onlara da kondom dağıtılmıştı. İçine su doldurduklarını hatırlıyorum.

Merve A - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı:14

İyi Denk Geldi

Ortaokuldaydım, dersin ortasında tüm kız öğrencileri toplayıp aşağı kattaki salona, hemşirelerin verdiği kadın sağlığı seminerine götürdüler. Annem de her veli gibi benimle birlikte gelmişti. O gün regl olma konusu üzerinde epey durulmuştu ve seminer sonrası herkese ped dağıtılmıştı. İşte o güne kadar regl olmamış olan ben, o akşam ilk defa regl olup seminerde dağıtılan pedi kullanmıştım. *Not: Şansa evde ped de yokmuş zaten iyi olmuş.

Sudu - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Bizim Utanacak Bir Şeyimiz Yok

Regl olduğumda aşırı üzgün, sinirli, çaresiz bir durumda hissetmişim kendimi, çünkü artık biraz da olsa büyüdüğümü ve insanların o iğrenç kalıp ve yargılarına maruz kalacağımı anlamıştım. Anneme söylediğimde beni ne kadar sakinleştirmeye ve normal bir şey olduğunu anlatmaya çalışsa da pek işe yaramadı. Bayağı ağladım ve tüm vücudum ağrıya ağrıya okula gittim, çünkü kimse

anlamamalıydı. Çok utanırdım ve böyle konulardan sesli bahsedilmezdi, ayıptı. Ben regl olduktan yaklaşık 6 ay ya da 1 yıl sonra okulda bilgilendirme amaçlı bir seminer verildi. Birçok şeyi daha detaylı ve doğru olacak şekilde orada öğrendim ama sınıftaki o iğrenç karakterli erkek öğrenciler biz sınıfa girerken bize sürekli gülmüşlerdi, utanmamızı sağlamışlardı. Hatta ped dağıtılmıştı ve onlarda bunun olduğunu bilirmişçesine çantamızı açmaya, çekiştirmeye falan çalışmışlardı. Aşırı sinirlendiğimi ve yardıma muhtaç hissettiğimi hatırlıyorum. Teneffüsün ilk dakikaları bu tepkiler yüzünden sınıfa gir(e)medik. En sonunda herkes cesaretini toplamıştı ve “bizim utanacak veya umursayacak bir şeyimiz yok” moduna geçebilmiştik. Ardından da sınıfa girdik ve hiçbir şey olmamış gibi davranmaya çalıştık.

Milena - 18 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Sadece Kız Öğrenciler(!)

Hemşire bir anne ve doktor bir babanın kızı olmama ve 3 kız kardeş olmamıza rağmen kimse benimle doğrudan regl olmakla ilgili bir konuşma yapmamıştı. Kulaktan dolma bilgilerle bunun çok utanılacak bir şey olduğuna inanmış olmalıyım ki 11 yaşına geldiğimde regl olduğumu ailem dahil herkesten sakladım. Yine kulaktan dolma bilgilerle birkaç arkadaşımın 1 kere regl olup daha sonra aylarca olmadığını duymuş olduğumdan sanırım ilk regl olduğum gün “İütfen sadece bir kere olayım ve bir daha regl olmayayım” diye dualar ettiğimi hatırlıyorum. Şimdi dönüp baktığımda o küçük yaşında bu utanç duygusuyla baş etmeye çalıştığım hallerime gerçekten çok üzülüyorum. Daha sonraki yıllarda okulumuza bir ped firmasının sponsorluğunda regl eğitimi için geldiklerinde konferans salonuna sadece kız öğrencileri(!) aldıkları bir konferans verilmiş ve ped dağıtılmıştı. Birçok kız arkadaşım utandığı için dağıtılan pedleri çöpe atmışlardı, çıktığımızda oğlanların sorularından ve şakalarından daha da çok utandığımız için hemen evlerimize gitmiştik.

Pumpkin - 26, İstanbul

Pot Yapan Ped

Tuvalete gittiğimde küloduma kan bulaştığını gördüm. Hiç korkmadım, zaten okulda bize verilen seminerlerde öğrenmişim neyin neden olduğunu. Hemen dolaptan pedi alıp taktım. Sonra anneme misafirlerden gizli söyledim. Anlamsızca çok sevinmişti. Ev kalabalıktı ve pede alışık olmadığım için külodumun üstünden potluk yapıyormuş gibi hissediyordum. Elim arada popoma gidiyordu ama sonra hiç belli olmadığını anladım. Böylece alıştım ve gitti.

Betül - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Regl Sunumu

Bu süreçten sonra başıma ne geleceğini bilmediğimden kaynaklı korktuğumu hatırlıyorum. Okullarda regl üzerine yapılan sunumlar dışında bu konu hakkında bir fikrim yoktu.

Verda - 21 - Hatay, İlk Regl Yaşı: 14

Herkes İçin Eğitim

7. sınıftayken regl olmak ile ilgili bir eğitim yapıldı ve ped dağıtıldı. Ama erkekler sınıfta kalmıştı. Ben de sınıfta tahtaya çıkıp neler anlattıklarını erkeklerle anlatıp bize o dönemde nasıl yaklaşmaları gerektiğini anlatıp, pedi kestirip içine bakmalarını istemişim.

Merve - 25 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Herkes Duysun!

Hikayem ve beni buraya yazmaya iten şey rezil bir hikaye. Herkes duysun görsün isterim. Yıllar önce ortaokulda okurken, okula birileri geldi. Ergenlik semineri yapacaklarmış. Öncesinde dersten kaytaracağız diye sevinirken sonra herkese tokat gibi gelen o rezil seminer. Bunu herkese anlatmak istiyorum çünkü ben yaşadım, başkaları yaşamamasın. Kızları ve oğlanları ikiye ayırdılar. Gizli gizli okulda bir hareketlenme oluyordu. Önce erkeklerle yapıldı seminer. Onlar çıktı, sıra kızlara geldi. Ergenlikteki vücudumuzdaki değişiklikler, yumurtalıklar vs. konuşuldu. Ablalar gelmişti. Bize Orkid hediye ettiler. Kimse de demedi bunları saklamayın vakti gelince kullanın. Yok hayır kimse demedi bunu. Sonra tüm kızlar çıktık, çantalarımıza sakladık Orkidleri. Ben annemden biliyordum ama ne zaman adet olacağımı bilmiyordum tabii. Eve gidince anneme verdim. Annem büyük bir annelikle “sende dursun kullanırsın ileride”, dedi. Evde muhafaza etmeye başladım. Ertesi gün neden

bilmiyorum. Yıl 2000 galiba, o zaman rehber öğretmen de yoktu, moda değildi böyle şeyler. Bizim okuldan bir hoca, ilkokul öğretmeni olduğunu biliyordum. Asabi bir kadındı ama ben ortaokulda olduğum için sadece öğretmen olduğunu biliyordum. Adı Işıl Kolukırık. Bize yine dünkü tüm 6-7 ve 8. sınıf kızlara seminer yapıldı. Onu oraya kim seçti, o da ayrı bir konu. Şimdilerde düşündükçe çok sinirleniyorum. Öncelikle bir kadındı, dahası bir öğretmendi. Rehber öğretmen olmasına gerek yoktu, sadece güzel motive eden kızları genç kızlığa, kadınlığa hazırlayıcı sohbet etmesi gerekirdi ama o ne yaptı? Açtı ağzını yumdu gözünü, kendimizi temiz tutacakmışız, yoksa bizi erkekler beğenmezmiş, edepli olacakmışız, artık ergen olmuşuz, hanım hanımcık olacakmışız. Vücudumuzun bilmem nerelerini onun tarif ettiği şekilde temizleyecekmişiz. Erkeklerle dikkat edecekmişiz. Onlardan kendimizi koruyup sakınacakmışız. Çünkü bir genç kızmışız. Okula gidiş gelişlerde vs. dikkatli olacakmışız ve allah kahretsin maalesef devamı vardı da unutmam yıllarımı aldı. Yahu ben neden dikkat edeceğim herkes etsin, bunun kızı oğlanı mı var! Ben o gün, hatta son dersti bu seminer, bu öğretmen bozuntusu kadının dediklerini duyunca dedim biz neden genç kız oluyoruz. Keşke olmasaydım. Şimdiye kadar iyi normal bir hayatım, oğlan kız arkadaşlarım vardı ama şimdi “oğlan arkadaşım olmayacak, erkeklerden uzak durmalıyım, hepsi kötü ve bana her an kötülük edebilir” algısına kapıldım. İnanın o gün eve giderken her zaman gittiğim yol değil daha başka bir yol seçtim. Hatta aynı gün babamla sanayiye gittik. Ben arabada bekliyordum. Ben sanayide arabanın kapısı açılacak ve biri beni kaçırıp tecavüz edecek algısına kapıldım. Çünkü tüm erkekler potansiyel tecavüzcüydü o öğretmen bozuntusunun gözünde. Babamın sanayideki yaptığı iş neydi, ne kadar arabada ben babamı bekledim bilmiyorum ama bana bir ömür gibi geldi. Yüzümden ter aktı beklerken korkudan. Arabanın içinde kapıları içinden kilitlediğimi hatırlıyorum. Öğretmenin her dediği doğrudur, anneme babama da sormadım evde. Kimseye sormadım. O günkü seminerdeki arkadaşlarıma da ne düşündüler hiç sormadım. Sanki tüm genç kız ve kadınlar bunları biliyordu gibi düşündüm. Zaten sözde de davranışta olan şeylerdi, araştırma nasıl yapacaktım? Google yoktu o zaman. Bazen ağlardım neden adet oldum diye arada. Neden ağladığımı ben de bilmiyordum. Hiç büyümek ve genç kız olmak istemedim. Kabul edemedim. Şimdi günlüklerimi okuyunca da görüyorum. Yazmışım “evet bir gün hepimiz adet olacağız ama şu an değil, tehlikeli bir dönemdeyiz, birkaç sene daha sonra olsaydım” demişim (O devir zaten hiçbir zaman tekin olmadı çünkü bize böyle kurallar dayatıldı. Demek istediğimi anladınız siz). Tüm bu korkularımı aşmam yıllar aldı. Şimdi kadın çalışmaları alanında makaleler yazıyorum. Büyüdüm tabii ama bunu düşündükçe duvarları yumruklayasım geliyor. Lanet olsun.

Meltem - 33 - Aydın, İlk Regl Yaşı: 12

Rehber Öğretmen

Yaşıtlarım çoktan olmuştu, ben hala olmadığım için tedirgindim. Sonra bir gün oldum, anneme söyledim. Sadece ped uzattı. Üzerine konuşmadık. Daha küçük yaşta konuştuk mu hatırlamıyorum ama kolejdeki rehberlik öğretmenini ile çok konuştuğumuzu hatırlıyorum.

İrem - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Özgürce Koşmak

Trajikomik sınıfına girebilecek bir anım var. Ortaokulda tanınan özel bir okulda okuyordum. Bu yüzden sık sık bazı konuşmacılar ve eğitmenler gelebiliyordu. Onlardan çok şey öğrensek de ne yazık ki çoğu büyük oranda eksik bilgiler veriyorlardı. Öğretmenlerimiz, okul yönetimi, rehberlikçimiz dahil aslında belli düşünce kalıplarına sahip insanlardı. Öğrenciler arasında mobbinge bile göz yumuyorlardı. Mobbinge uğrayanlardan birisi de bendim. Bu başka bir konu fakat paylaşmadan geçmek istemedim. Bir gün okulumuza bir ped markasının elçileri gelmişti. Bize ergenlik hakkında klasik bir şeyler anlatmışlar, regl hakkında bilgi vermişler, hepimiz regl olduğumuz halde pedin kullanımını bile göstermişlerdi. Regl dönemi hakkında bir şeyler anlatsalar da çok önemli noktaları unutmışlardı. Reglden utanmamamız gerektiğini, ped taşımanın utanılacak bir şey olmadığını atlayarak bizim ellerimize hediye pedleri tutuşturmuşlardı. Hepimiz o pedlerden utanıyorduk. Koyacak bir çantamız da yoktu ve sınıfa gidene kadar uuuun koridorlar bizi bekliyordu. Elimizde sallana sallana gidemezdik çünkü elimizde ped olması bizim için korkunç bir durumdu, hep saklıyorduk. Çözüm olarak son hız koşarak gitmeye karar vermiştik. Yolda koşarken panikten düşmüştüm... Kalkıp koşmaya devam ettim. Sınıfımıza vardığımızda rahatlamıştık. Çantamızın en derin noktalarına hemen soktuk. İhtiyacımız olduğu zamanlarda da çantadan pedlerimizi gizli gizli alıp erkeklerle çaktırmadan hırkalarımızın içine sıkıştırıp tuvalete gitmeye devam ettik. Diğerlerini bilmiyorum ama ben artık bundan çok uzağım. Pedlerden, reglden utanmıyorum, saklamıyorum. Cinsellik ve regl konusunda kendime her gün başka bir bilgi katıyorum ve artık bir şeyleri saklamak için değil, özgür olduğum için koşuyorum.

D - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: -

Dağları Deldim

14 yaşında 8. sınıfa gidiyordum ve okul çıkışı eve geldiğimde tuvaletimi yaparken külodumdaki pembemsi kırmızı renkteki lekeyi görünce anlamıştım regl olduğumu. Ortaokula başlarken ergenliğe girişimizle beraber bize bilgilendirici bir seminer ile beraber broşür ve günlük ped + ped verilmişti. Verilen günlük pedi takıp en yakın arkadaşıma gidip bunu onunla hem heyecanımı paylaşıp hem de benimle markete ped almaya gelmesini istemiştik;

çünkü onun regl olduğunu biliyordum. Günlük pedi değil, normal pedi takmam gerektiği gibi bir takım bilgiler vermişti. Ayrıca regl olmaya başladığım zaman evde tek kızdım, annem memleketine gitmişti ve küçük olduğumu düşündüğü için çok yakın bir komşumuzda yatıya kalmamı uygun görmüştü. Regl olduğumun ilk iki günü falan ne kadar kan gelebileceğini öngöremediğim için gece en az bir kere uyanıp kontrol ediyordum. Anneme veya çok yakın komşumuza söylemek hiç içimden söylemek gelmemiş ki söylememişim de. Annem de bir dahaki regl döneminde çöpte görmüş olduğu ped üzerine bana sorup öğrenmişti. Ve şunu da hatırlıyorum bir kere okulda tuvalette ped değiştirirken fazlasıyla dağları taşları delmişcesine bir güçle mutluluk hissetmiştim; kadın oldum diye.

Blashemer - 19 - Balıkesir/Bandırma, İlk Regl Yaşı: 14

İlkokuldayken regli anlatmak için kızları bi sınıfa topladılar. Anlatma olayı bittikten sonra ped dergi vs. gibi şeyler dağıttılar. O gün regldim ve pedi alıp lavaboya gidecektim ama çantamdan sınıftan bir çocuk pedi alıp elinde sallayarak bana getirdi. O zamanlar regl olmak utanılacak bir şeymiş gibiydi, çünkü aile bunu böyle anlatıyordu.

Buzul - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Küçük Düşünceler

Okul rehber öğretmenim ve bir sağlık çalışanı tarafından regl dönemi anlatılmıştı. Anlatıldıktan 1 hafta sonra regl olmuştum. Daha sonra kadınlar kendi aralarında konuşurlarken küçük küçük düşünceler oluşmuştu kafamda.



Büşra - 26 - Konya, İlk Regl Yaşı: 12

Aileden hiçbir şey duymadım bilgi anlamında. Kızlarla çok bahsediyorduk, varlığını biliyordum ama yaşayınca anladım. Okulda rehber hocası ped getirdi sınıfa, anlattı. O an güldüm, hoca ters ters baktı; o gün çok soğudum. Özgüven sahibiydim, şakaya vuruyordum; ciddiymiş, korkunçmuş gibi geldi.

Arkadaşlara adet olduğunu ispatlamak - 23 - Diyarbakır, İlk Regl Yaşı: 12-13

Okulda verilen hijyenik ped kullanımıyla ilgili eğitimler dışında pek yok. :(

Duygu Turşusu Hallerim - 31 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Kısa Eğitim

Genelde okulda kısa bir eğitim verilir, regl anlatılır, kısaca neler yapılması gerektiğinden bahsedilir. Yani en azından bizim okulda öyle yapılmıştı. Bu arada bu eğitimde kesinlikle erkekler olmaz. Unutmadan, eğitim sonunda da ped dağıtılır (Hiç unutmuyorum pedin markası Orkid'di. Sponsor oydu sanırım). Tabii o yaşlarda henüz erkekte ve kadınlarda neler oluyor ne gibi farklılıklar var yeni yeni öğreniyoruz. Ülkede genelde kadınlar cinsellikten uzak tutulur daha sonrasında kadın evlenir, o da ne olduğunu anlamadan cinsel hayatı başlar, öyle yaşar gider (genel, eskiden olan çoğunluğu kastediyorum). İşte benimde regl hikayem öyleydi. Az çok bir şeyler duymuştum, sonra da bu durumu yaşadım, yaşamaya devam ediyorum.

Zerdüşt olan eftalya - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Öncesinde yeşil bir akıntı gelmişti tuhaf bir şekilde. Ayrıca önceki aylarda okula Orkid firmasından görevliler gelip bizi bilgilendirdiği için ne yaşadığımı biliyordum, korkmamıştım.

Rose - 30 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

**Doğru Bilgilere
İhtiyacımız Var**

Daha önce okulda bir ped markasının vesilesiyle, oğlanlar ortamdan kovalanarak bahsedilmiş olan süreç başıma gelince her nedense çok şaşırmıştım. Sonra annemin tepkisine daha çok şaşırmıştım. Genelde üstünde durmaz bir çok önemli şeyin ama “keşke boyun biraz daha uzasaydı, neyse hayırlı olsun” gibi bir şey deyip çok ilgili görünmemişti.

Kupeli - 23 - Elazığ, İlk Regl Yaşı: 13

Çağ Dışı

Benim zamanımda regl olacağımı bilirdim ama nedenini bilmiyordum. Okulda anlatmışlardı. Çağ dışı bir şekilde bütün kızları ayrı bir yere alıp orada anlatılmıştı. Utanılacak bir şey gibi. Sınıfa gelince erkek çocuklarının çok dalga geçtiğini hatırlıyorum.

Kübra - 25 - Diyarbakır, İlk Regl Yaşı: 15



 Regl Hakkında Bilgilendirici
Eğitim: Okul

 Regl Hakkında Bilgilendirici
Eğitim: Aile

 Başka Başka Hikayeler

Eğitim



Regl hakkında bilgilendirici eğitimin verildiği ve verilmesi gereken yerlerden biri de ailedir. Bu eğitim, çocuğun ilk kez regl olduğunda bunu neden yaşadığını anlayabilmesi, korku ve utanç duymaksızın ailesi ile paylaşabilmesi, bedeni ile olumlu bir ilişki kurabilmesi ve kullanabileceği menstrual ürünleri tanıyabilmesi bakımından önemlidir. Eğitim, yalnızca pedin nasıl takıldığını öğretmekten ibaret olmamalı, kapsayıcı ve kapsamlı olmalıdır. Eğitimi verecek kişi ise yalnızca ve daima “anne” değildir; bu sorumluluk ailedeki bireyler tarafından eşitçe paylaşılabilir.

İçine Doğmuş

Annem 3 gün önce bana regl ile ilgili bilgi vermişti. İçine doğmuş sanki, 3 gün sonra regl oldum. İlk başta anlamadım ama sonra aklıma geldi ve hemen anneme söyledim. Ağrısız geçmişti.

Duygulu Öküz - 21 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 13

Neyin Korkusu

Hep korkuturlar. İlişkiye girsen o kadar korkutmazlar seni.

Roşay - 22 - Gaziantep, İlk Regl Yaşı: 13

Kan İşemek

Regl olduğum zaman evde tek başımaydım ve okula gitmeye hazırlanıyordum. Bir anda kanı fark ettim. Önce kan işiyorum sandım, hemen babamı aradım; annem iş için şehir dışındaydı. Babam hemen eve gelip bana ped nasıl takılır onu gösterdi ve beni sakinleştirdi, daha sonra annem eve döndüğünde büyük bir kutlama yaptı.

Aybike - 24 - Adana, İlk Regl Yaşı: 13

Sabah Sürprizi

Sabah uyandığımda pijamamı kanlı görünce panikle ve ağlayarak annemin yanına gitmiştim. Annem beni öptü, sakinleştirdi ve pedi nasıl takacağımı öğretti.

Selin - 26 - Gaziantep, İlk Regl Yaşı: 12

Hem Doğal Hem Önemli

Annem ve babam bunun çok doğal ve benim sağlığım için önemli olduğunu belirtti.

Aida - 20 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

İlk Regl, Erken Menopoz

Annem “kız çocukları büyüyüp ergenliğe geçişte adet kanaması olur”, demişti. “Bu bizim anne olmamızı sağlar. Böyle bir şey olursa sakın korkma ve hemen bana söyle”

demişti. He bir de pedlerinin yerini göstermişti. Yengem, benim kuzenimden önce regl olmamı “erken menopoza gireceksin”, şeklinde karşılamıştı. Regl olmayı anladık da menopoz neydi? Haydi kafalar karıştı, sonra ben ansiklopediler okudum bununla ilgili çok.

Defne - 28 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Güzel ve Özel

Ailem, özellikle annem, her zaman bunun çok güzel ve özel bir şey olduğunu anlattı.

Bahar - 23 - Adana, İlk Regl Yaşı: 13

Mutlu Haber

Regl hikayem şöyle oldu: okulda dersteyken, bir an kendimi kötü hissettim. Annem bana daha önce nasıl olduğuna, nasıl hissettireceğine dair bilgilendirdiği için, öğretmenimin yanına gittim. Rahat bir kız çocuğu olduğum ve üstelik öğretmenim kadın olduğu için “Ben eve gidebilir miyim, galiba regl olacağım ve üstümde ped yok, anneme mutlu haberi verebilir miyim?” diyerek izin aldım. Eve geldim. Sonra anneme “bana ped verir misin regl olacağım galiba” dedim, işte böyle başladı olaylar. Yani çok rahat bir regl dönemine başladım. Hiçbir korku hissi yaşamadım. Bazen regl dönemlerim geciktiğinde aşırı üzülüyordum bile olmuyor değil.

Javuellaeleph - 20 - Bakü, İlk Regl Yaşı: 15

Onlar Konuşsun

Hep utanılacak bir şeymiş gibi bahsederlerdi.

Sevim - 20 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: 14

Keşke

Okulda herkesin regli başlamış ve herkes merakla benimkini beklemişti. Evde başlamıştı ve anneme “hasta oldum” demiştim. Bana verdiği o eski kalın pedleri

kullanmaya başladım. Keşke o an kısa bir bilgi verseydi diye düşünmüşümdür hep... Hiçbir şey konuşmadık.

Mezzaluna - 36 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Her Şeyin Bir Sebebi Var

Annem her şeyin nedenini açıklamıştı, yumurtalarımız olduğunu ve bunların parçalandığını, eğer sperm ile birleşirse bebek olacağını vb. Babam ise ilk olduğumu öğrendiğinde “benim kızım büyümüş” demişti.

Sezin - 19 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Çekirdek Ailemde Durum

Olumsuz hiçbir şey duymadım çekirdek ailemden, gayet normal karşılandı. 3 kız kardeşiz, evde en son regl olan ben olduğum için beklenen bir durumdu. Zaten babam cinsellik vb. konuları açık açık bizimle konuşmasa da hep annemden bilgiyi alır ve onu aracı olarak kullanırdı. O da gayet normal karşıladı bu durumu.

Eda - 25 - Ankara & Almanya, İlk Regl Yaşı: 12

Sıram Geldi

15 yaşına kadar annemin bana bu olayı anlatması güzel oldu, çünkü okulda bazı sınıf arkadaşlarımın anneleri çocuklarına bu durumu izah etmediği için öleceklerini, hasta olduklarını sandıklarını, ilk karşılaştıklarında ağlamaktan kahr olduklarını duydum. Bu yüzden sıra bana gelince çok rahatladım.

Javuellaeph - 20 - Bakü

Bu Ne Ola?

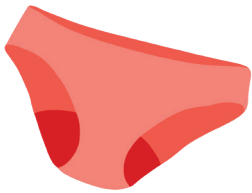
Annemler regl ile ilgili beni bilgilendirmişlerdi, fakat yaşım çok küçük olduğu için anlamıdramıyordum.

Gözde - 18 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Anlatın

Annem bunun bana gayet normal bir durum olduğunu, kadınların regl olmasının sağlıklı bir durum olduğunu anlattı.

Mervenur - 26 - Samsun, İlk Regl Yaşı: 15



**Kırmızı Renkli
Bir Şey**
“Günün birinde bir
yerinizden kırmızı renkli
bir şey gelirse şaşmayın.”

*Reglîl Günlerden Renkli Günlere - 23 -
Şanlıurfa, İlk Regl Yaşı: 13*

Bir Takım Söylentiler

Ailem bu konuda benimle hiç konuşmadı. Çevremde de pek

regl hakkında konuşmayız ama genelde insanların bundan hastalık olarak bahsettiğini duyuyorum.

Elif - 24 - KKTC., İlk Regl Yaşı: 12-13

İyi ki

Reglin bir kadın için her zaman ne kadar önemli ve güzel bir şey olduğunu anlattılar, iyi ki de anlattılar!

Ceren - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Bilinçli

Absürt bir şey duymadım; çevremdekiler ve ailem normal bir şey olduğunun bilincinde.

Curly, 28, İstanbul, İlk Regl Yaşı: Lise 2

Zaten Biliyorum

Ben kendi kendime öğrenmişim anaokulunda; hep çok araştırdım. Annem bir gün anlatmaya başlayınca “Ben bunları zaten biliyorum”, dedim.

Diana - 13 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Üzülme Numarası

İlk regl olduğumda büyüdüğümü düşünüp çok mutlu olmuştum. Ama etrafımdaki “büyükler” hep ilk reglilerinde ne kadar ağladıklarını anlatmışlardı ve üzülmem gerektiğine inandım. Üzülecek bir şey bulamayınca, kendimi üzmeğe çalıştım. “En kötü üzülmüş numarası yaparım”, dedim.

KadınınBiri - 26 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

“Şanslı”

Ailemden her zaman doğru, sağlıklı, destekleyici bilgiler aldım. Bunun için şanslı olduğumu hissedirim.

Esra - 41 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 16

Hasat Zamanı

7. sınıfı yeni bitirmiş ve yaz tatiline girmiştim. Bahçeye gidip hasat işlerini yapmak için evde babamı bekliyordum. Bir an hafif bir karın ağrısı hissettim, tuvalete gittiğimde regl olduğumu gördüm. Zaten o dönemde böyle bir şeyi beklediğim için beni şaşırtmadı. Hemen anneme söyledim, pedimi nasıl takacağımı anlattı. Babam eve gelince durumu anlattı, ee o çocuk kafasıyla birazcık trip hakkımdı. Bahçeye gitmekten yırttım o gün, evde yatıp hasta olmuş gibi takıldım. İkinci ay bunun bi hastalık olmadığını idrak edip normal yaşantıma devam ettim.

Aleyna - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Hangi Ped

İlk regl olduğumda annem şehir dışındaydı. Babam gece gece benim panik durumumu iyi yönetmişti ama sabah marketten aldığı ped seçimi faciaydı. Hatta annem gelince

çok kızdı, çünkü kadınlar için alt kaçırma bezlerinden almış! Annemin bana öğretmek için yaptığı ilk ağıda deneyiminde bacağıyla yakmasıyla “hadi gel babacım gidiyoruz”, diyerek ilk epilasyon aletimi de o gün babam almış oldu. Demek istediğim bu durumlarla ilgili çocuğa destek olmak, bilgi vermek sadece annenin görevi değildir. Babalar da durumu gayet güzel idare edebilirler.

Gizem - 32 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Örgülü Saçlar

İlk regl olduğumda ağlayarak tuvaletten ablama seslenmiştim. Tam o sırada babam evi aradı ve telefonu açan ablam regl olduğumu ona söyledi. Regl olmanın ne demek olduğunu bilmiyordum, korktum ve ağladım. Annemse beni kutlamak istediğini, bu yüzden bana hediye almak istediğini söyledi. Çok uzun zamandır saçlarımı Afrika örgüsü yaptırmak istiyordum, hakkımı bundan yana kullandım. Ailem bana her ne kadar sevgiyle yaklaşmış olsalar da daha eğitici olmalarını tercih ederdim. Saçlarımı yaptırmıştım ama neden kanadığımı öğrenmem yıllarımı aldı.

Sedef - 27 - İzmir



Bikini Öncesi

Haziran ayıydı ve Altınoluk’a yaz tatiline gidecektik ailece. O gün annemle bikini alışverişine çıkmış, akşam üzeri eve dönmüştük. Ben bir heyecanla bana aldığımız bikiniyi denemek için banyoya giriyorum, işte o an birkaç damla kan bulaşmış iç çamaşırımı fark ediyorum. “Anneeee!” diye sesleniyorum banyo kapısından başımı uzatıp, “N’oldu kızım?” diyerek geliyor annem. İç çamaşırımı gösteriyorum. O da “Aa regl olmuşsun” diyor gülümseyerek. Ki “regl olma”nın ne olduğunu, işlevini, biyolojik süreçlerini çoktan öğrenmişim o ana kadar, hem annemin açıklamaları hem de bana konuya ilişkin aldığı ve benim merakla okuduğum kitaplar sayesinde. Abimin kız arkadaşını (senelerdir aynı apartmanda yaşadığımız için müthiş yakın olduğumuz, benim gerçek ablam olsa ancak bu kadar sevebilirdim dediğim insan) arıyor telefonla, “Ece regl oldu!” diyerek, bir heyecan bir kutlama havası o an telefonda. Regl olmaktan hayatım boyunca asla utanmamamı belki de o güne ve annemin konuya ilişkin rahat tavrına borçluyum.

Ece - 25 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11

Acaba?

Okulda karnım ağrımaya başlamıştı, “acaba” dedim. Annem çünkü önceden bu konuda bilgilendirme yapmıştı ama eve

gelip kanamayı gördüğümde tuvalette oturup biraz ağladım.

Berfin - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Bilinenler

İki ablam var ve ben regl olmadan çok önce regl hakkında her şeyi biliyordum. İlk reglimden korkmadım, şaşırmadım. Hatta anneme bir ay sonra söylemiştim.

İpek - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Adet Nedir? Genç Kız Nasıl Olunur?

İlk regl olduğumu öğrendiğim gün evimiz kalabalıktı. Yeni kıyafetler almıştık. Evde onları deniyordum ve elbisemi giyerken çamaşırmındaki kırmızı lekeyi fark etmiştim. Birden kalbim yerinden çıkıyor sandım ve korkarak tuvalete koştum. Ağlamaya başladım. Anneme sesleniyordum ama ne yazık ki ev çok kalabalık olduğundan beni duyması biraz uzun sürmüştü. Annemi beklerken tuvalette ne olduğunu anlamaya çalışıyordum, kanser olduğumu öleceğimi sanıyordum. Evet başka açıklaması olamazdı. Kendimi buna inandırmıştım ve bayılacak gibi hissediyordum. Annem geldiğinde çamaşıra bakıp “adet” olduğumu, bunun normal olduğunu, artık genç kız olduğumu söylemişti. Adet neydi? Genç kız nasıl olunurdu? Neden kan gelirdi, bilmiyordum. Daha önce anneme ped nedir dediğimde büyük kadınlar için bir tür çiş bezi olduğunu söylemişti. Çok utanıyordum. Kimseye görünmek veya yataktan çıkmak istemiyordum. Kendimden öğreniyordum. Ertesi gün okula gitmedim. Böyleydi hikayem. Zor ve korkunç. Zamanla anladım aslında çok güzel ve normal bir şey olduğunu.

Evra - 22 - Erzurum, İlk Regl Yaşı: 12

Neyin Var?

Çok ağrım vardı ve birkaç kez kusmuştum. Ramazan ayıydı, halamlarda iftardaydık. Sonra lavaboya gittim, regl olduğumu gördüm. Dünya başıma yıkılmıştı sanki. Tekrar tekrar silmiştim bir daha kan gelmesin diye. Anneme ulaşamadım

çünkü bütün aile oradaydık. Sonra ben bu kadar kötü olunca “acile gidelim” dediler. Gittik ama ben hala anneme söyleyemiyordum, arabada abim ve babam var. Tabii o zaman bunun asla belli edilmemesi gereken bir şey olduğunu düşünüyordum. Sonra ben muayene oldum. İdrar tahlili ve iğne verdiler. Tuvalete giderken regl olduğumu söyledim. Anneme idrar tahlili yaptırmak istemediğimi, orada regl olduğumun belli olacağını söyledim. (Ne alakaysa!) Kapıda abim, babam ve sonradan gelen dayım ve kuzenim vardı. Hepsisi soruyorlardı “neyin var” diye, ben yarı ağlamaklı bir şekilde her şeyi geçiştirdim. Eve gittim, annem odama geldi, pedi tanıttı falan. Ama ben nasıl ağlıyorum, anlatamam. Hıçkırık hıçkırık “regl olmak istemiyordum” dediğimi hiç unutmam. Orada annem çok pasif kalmıştı. İçim rahatlatmamıştı. Muhtemelen böyle bir şeyin gerek olduğunu düşünmedi. Benim için çok yorucu bir gündü yani.

Kırmızı kız - 18 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Genel Bilgiler

İlk 2 gün anlamadım. Ne salaklık... Annemin [öncesinde] beni bu konuda bilgilendirmemesi şu an çok yanlış geliyor. Kahverengi görüyordum her defasında ve ben de kirlendiğini düşünüyordum çamaşırlarımın. Sonra anlayınca anneme söyledim. Evde ped kalmamış. Annem tuvalet kağıdı arasına pamuk koyup vermişti. Hemşire bir komşumuz vardı. O nasıl regl olunur, kadınların genital bölgesi nasıldır, genel bir bilgi vermişti. Çok hoşuma gitmişti bana bunları anlatması. Sanırım yetişkinlik ile ilgili konuları konuşabiliyor olmak hoştu.

Merve - 30 - Gümüşhane, İlk Regl Yaşı: 10

Ya Dedem Görseymiş?

Anneannemlerin evinde tuvalete gitmiştim. Alaturka tuvalette regl kanım kalmış biraz, küçücük, pembe nokta gibi bir şey. Anneannem mi annem mi hatırlamıyorum, ama birisi fark etmiş bunu. İyi fırça yemiştin... Ya dedem görseymiş? İyi eğitilmemişim herhalde, bayağı azar yedim. Temizlik açısından tabii ki önemli ama özellikle regl kanı olduğu için aşağılama seviyesine gelecek kadar laf işittiğimi düşünüyorum. O günden beri tuvaletten çıkmadan önce defalarca su döker ve tuvaletin her kenarına tek tek bakarım.

Anonim - 19 - Samsun, İlk Regl Yaşı: 12

Gülünç Zihniyet

Regl olmakla ilgili her şeyi gerek fen derslerinden, gerekse okulda o dönem Orkid sponsorluğunda verilen eğitimlerden biliyordum. Ancak annem bu tarz konuları “ayıp” diye nitelendirip benimle konuşmazdı. İlk regl olduğumda gidip anneme “ben regl oldum” demek yerine filmlerde gördüğüm gibi ağlayıp annemin yanıma gelmesini beklemiştim. Amacım annemi regl hakkında konuşturmaktı ancak annem “bu yaşa kadar bunu nasıl öğrenmedin” diyerek yine konuşmamıştı. Sonra arkadaşlarına benim regl hakkında bir şey bilmeyişimi gülererek anlattığını duymuştum. Annemin arkadaşlarıyla gülererek konuşabildiği bir konuyu kızına anlatmayı ayıp sayan bir zihniyeti asla anlamayacağım.

Melek - 25 - Düzce, İlk Regl Yaşı: 11

Deneyim Mi Eğitim Mi?

Bir ıslaklık hissedip lavaboya gittim ve regl kanını gördüm. Bende korkmaktan çok ne yapacağını bilememezlik hissi hakimdi. Annem bizim çocuk odamızda öğlen namazını kılıyordu. Ben de ranzanın kenarına oturdum, onun namazını bitirmesini bekledim. Bitirdi ve ben namaz kılmak gibi bir niyetim olmamasına rağmen anneme “ben de namaz kılacağım ama kılamam”, dedim. O da anladı. Bana ped vermişti ama çok zorlanmıştı. Hava sıcaktı, beni bunaltıyordu ve regl kanım fazlaydı. Nasıl kullanacağımı falan anlatmamıştı. O yaz yine kuran kursuna gidiyordum ve kursta kan eteğimin dışına çıkmıştı. Regl olduğum zamanlarda çok zorlandığım anlar oldu. Hiçbirini de unutamadım. Deneyimsizlik çok kötü.

Bir garip insan - 23 - Kahramanmaraş

Daha Çok Eğitim!

Ertesi gün bir yazılı sınavım vardı ve ben ona çalışıyordum. Çok üşüdüğümü hatırlıyorum. Daha sonra kan gelmeye başladı ve inanılmaz panik oldum. Annem bir sağlık çalışanıdır, bu sebeple daha önce bana anlatmıştı sanırım ama ben hatırlamıyordum. Hemen anneme söyledim. Bana “bunun ne olduğunu biliyorsun değil mi?” diye sordu, ben de “evet” dedim ama çok da anlamamıştım. Sonra “bunu hiç kimseye söylemeyeceksin, hatta ben bile bilmeyeceğim”, dedi ve bu konuda uzunca bir süre hiçbir şey konuşmadı. Ben de saklamaya çalıştım, hiçbir arkadaşına söylemedim. O zamanlar Orkid okulları dolaşıp çocuklara eğitim veriyordu, ne zaman o eğitimi dinledim o zaman bu konuda konuşmaya başladım ve daha rahat hissedebildim kendimi.

Öykü - 27 - Muğla, İlk Regl Yaşı: 11

Kuzen Eğitimi

Büyük bir ailem vardı. Benden büyük kuzenim regl oluyordu ve o bundan bahsetmişti nasıl anlayacağımı, korkmamam

gerektiğini... Fark ettiğim zaman anneme ya da ona söyleyebileceğimi ve hijyenik ped alabileceğimi söylemişti. Ama ben ilk gördüğüm anı hatırlıyorum, hafta sonuydu ve ben bir an panikledim korktum.

Curcu - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 9

Sen Hastalıklı Değilsin

Ben aklımdaki soruların cevaplarının neredeyse hepsini kuzenlerimden ve annemden öğrendim. Arkadaşlarımdan duyduklarımdan emin olamıyordum ve ailemden duyduklarım ile karşılaştırdığımda tam uyuşmuyor gibi geliyordu. Örneğin “[reglken] yıkanılmaz, bazı yemekler yapılmaz, Kuran tutulmaz, günde 1 ped kullanılır” vs. gibi şeyleri kuzenlerimle çok tartışmıştık. Çünkü ben sabah akşam yıkanıp, günlük tüm işlerime devam ediyordum. En güzel cümleyi sanırım annemden duydum bunlarla ilgili: “Sen hastalıklı değilsin, bu normal bir süreç. Yemek de yaparsın bisiklet de sürersin”.

Curcu - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 9

Abla Olan

Küçük kız kardeşim yeni doğmuştu ve karnımda bir ağrıyla annemin yanına gitmiştim, annemden bildiğim bir şeydi regl olmak, onun yanına gidip göstermiştim. Bana ped vermişti ve nasıl takmam gerektiğini göstermişti. “İşte şimdi tam abla oldun” demişti bana. Ortanca kız kardeşim benimle dalga geçmişti. Oysa ne ağlamıştım ne de sızlanmıştım. Benden üç sene sonra o ilk adetini yaşadığında ağlamış ve benden gizlemişti. Karın ağrımın nereden geldiğini anlayamamıştım sadece.

Hilal - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Hani Sen Kullanmayacaktın?

4 kişilik ailede 2 kız kardeşiz. Benim pedin ne işe yaradığını algılamaya çalıştığım zamanlardı, hey gidi hey! Bir gün banyodan annemin ped aldığını gördüm. Dedim ki “bu değişik şey de ne böyle, ne kadar çirkin”. O zaman annem anlattı ayda bir kere regl olduğunu, kaç gün sürdüğünü ve günde birkaç kere değiştirerek bunun kullanıldığını. Benim sorularıma cevap olarak da regl olduğumuz zaman yumurtalıktan atılması gereken bir kan olduğunu, bu yüzden kan geldiğini, bazen karnımın ağrıyabileceğini söyledi. Tüm bunları anlamışken nedense ben o pede takılmıştım. “Ben regl olsam da bunu hayatta takmam”, demiştim. Ablam da “tamam sen takma o zaman biz bunu kullanıyoruz” demişti. Bu konuşmaların üzerinden uzun süre geçmeden ilk reglimi oldum. Sabah karnımın ağrısına uyanmıştım, sonra bir ıslaklık hissettim. Baktım kıyafetimde ve çarşafımda hafif bir kan var. Annemi çağırıp “anne ben adet oldum” dedim. Koştur koştur elime bir ped alıp bana nasıl takacağımı göstermesini istedim. Ablam temiz çamaşıma nasıl

takacağımı gösterdi. Sonra da yüzüme bakıp güldü. “Hani sen ped kullanmayacaktın” dedi. O günden sonra büyük konuşmamayı öğrendim. :D Yani benim ilk regl dönemim çok sakın bir şekilde geçti. Eğer annem beni bilgilendirmeseydi muhtemelen daha büyük ve farklı tepkiler verirdim. Not: Ped alırken marketlerdeki o saçma gazeteleri asla kullanmazdık. Yani ben bunun utanılmayacak bir şey olduğunu annemle ablamdan öğrendim.

Özge - 28 - Sinop, İlk Regl Yaşı: Ortaokul zamanıydı, net hatırlayamadım.

Utanilacak Bir Şey Değil

Adet olduğum ilk zaman evden gizlemeye çalışmıştım, çünkü utanilacak bir şey olduğunu düşünüyordum. Ailem bana böyle hissettirmede ama toplumda kadınlığa geçişin bir göstergesi ve kadın olmak da utanilacak bir şeydi. Bir gün annem saçlarımı tararken naif bir sesle adet olduğumu bildiğini söylemişti, ben de ağlamaya başlamıştım. Korkuyordum ama annem gülerken “bu korkulacak ve utanilacak bir şey değil ki, bizler de oluyoruz” demişti. Hayatımda en güven duyduğum anlardan biriydi. Dünyada ve özellikle geri kalmış coğrafyalarda kadınlar ve kız çocukları regllerini rahatça ve konforla geçirsın istiyorum.

Neşe - 28 - Diyarbakır, İlk Regl Yaşı: 13

“Takımlarım”

Babamdan bahsetmek istedim şu an. Reglimi kutladığımız akşam bana “regl olmaktan utanman kendini bir kutuya ömür boyu hapsedmenle bir” demişti. “Sen kadınsın ve regl olacaksın; tamamıyla biyolojik bir olay bu ve bunu garipseyen, pisleştiren kişileri duymaman gerek” demişti. Şu an reglim ve ağrılar içinde kıvraniyorum ama yine de sağlıklı olduğumu biliyorum, “takımlarımın” düzgün çalıştığından eminim ve memelerim kocaman. Daha ne isteyeyim, aşırı seksiylim aynada!

Kanayan gül - 23 - Konya, İlk Regl Yaşı: 14

Bunlar Ne?

Tek hatırladığım: ped paketi ve pedlerin çok dikkatimi çekmesi üzerine defalarca anneme “Bunlar ne, çok güzel görünüyor, oynayabilir miyim?” derdim. O da “ayıp” derdi.

Betül - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11



Her Günüm Regl

Okula gidecektim. Uyandım, elimi yüzümü yıkadım, tuvalete gittim. Külodumda hafifçe bi kahverengilik gördüm, tahmin ettim ne olduğunu zaten hemen. Annemi çağırdım, zaten önceden konuşmuştuk tüm bunları. O yüzden sakince pedimi takıp okula gittim. Hiçbir korku veya panik hissetmedim. Sanki her günüm regldi. Bu rahatlığımın sebebi de ailem. Annem müthiş biridir de.

Kanayan gül - 23 - Konya, İlk Regl Yaşı: 14

Yarım Yamalak Bilgiler

Biz muhafazakâr olmasak da, annem ketum birisidir. Yani hiçbir şeyi onunla rahat ve açık konuşamam. Çoğu şey ya ayıptır, gereksizdir ya da bunlar anne ile konuşulamaz. İlk regl gününü hayal meyal hatırlıyorum ve annem hiçbir şey konuşmadan, anlatmadan "Sen de mi?" der gibi bir bakışla "Bu normal, korkma" dedi. Ve içerden bir bez verdi, "Böyle durumda bunlardan kullanacaksın" dedi ve bitti.

Evlendim; ilk gece hakkında bile hiç kimse annem dahil bir şey anlatmadı, söylemedi. Yarım yamalak TV ya da 14 sene önceki netten bir-iki bilgi, şimdi hatırlamıyorum bile. Annemin tek yaptığı utanarak elime bir bez verip "Bunu kullan ve sakla" demesi. Ne için? Neden? Hiçbir açıklama yapmadan. Kız kardeşim evlendi. Onunla konuştu mu onu da bilmiyorum. Dedim ya; ayıp...

Ama geçen hafta 10 yaşındaki kızım ilk kez regl oldu. Yaşına uygun konuştum, anlattım. Hatta pedi beraber koyduk çamaşırına. Ve bundan sonra binary olursa sorabileceğim ve yardım edebileceğim, anlattım.

Annemdeki eksiklik, kimsenin ona anlatmaması, okula gitmemesi. Her ne kadar teyzem de gitmemesine rağmen, annem gibi değil. Annemin kendine has bir özelliği var.

ÖZEN - 36 - Yurtdışı, İlk Regl Yaşı: 12-13

Kuzenlerim çift cinsiyet doğmuştu. Bu konu uzun süre gizliydi. Kızların regli olmasının babalarını çok rahatlatıldığını duymak beni mutlu etmişti. Demek ki babalar da konuşuyor.

İrem - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Mavi Çamaşır

Annem sağ olsun baya şey anlatmıştı. Aslında bekliyordum ne zaman gelecek diye. İlk karne günümdü. 6. sınıftaydım. Mavi iç çamaşırdaki lekeyi görünce anneme göstermişim hemen. Sıradan bir gündü ama ben sonra genç kızlığa attığım bu adım için çok pişman olmuştum. Sanki elimdeydi adet olmak ya da olmamak.

Meltem - 33 - Aydın, İlk Regl Yaşı: 12

Yetersiz Bilgiler

Okulda normal bir şekilde tuvalete gittiğimde iç çamaşırdaki bir leke olduğunu görmüş ve korkmuştum. Bunun regl olduğunu bile anlayamamıştım. Eve gittiğimde annem ve anneannemle bunu paylaşmıştım. İlk duyduklarında ve lekeyi gördüklerinde şaşırılmışlardı. Regl olduğumu söylediler ve bu konuda ancak o zaman az da olsa bir bilgilendirme yaptılar. Ped kullanımını öğrettiler vs. Olana kadar regl sürecini biliyordum fakat aslında da bir o kadar da bilmiyordum. İlk olduğumdaki korkmamı ve biraz da o lekeleri anlamlandıramamayı bu az bilgime vuruyorum.

D - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: -

İlk ve Son Cinsel Eğitim

İlk regl olduğumda regl ile ilgili hiçbir şey bilmiyordum. Bir sürü ablam olmasına rağmen o kadar kapalı kutu bir ailem var ki hayatımda ne reglin nasıl olunduğunu biliyordum ne de bir ped görmüştüm. İlk kanımı akşam banyoda görmüştüm suya karışıp giderken ancak pek bir anlam veremedim, hiçbir ağrım da yoktu. Hiçbir şey yokmuş gibi sevdiğim pijamamı giyip uyudum. Sabah uyandım ve tuvalete giderken ablamlar ve annem pijamama bulaşmış olan kanı gördü. Hala bir şeyin farkında değildim yani. Sonra ablam bana sadece pedin nasıl takılıp değiştirildiğini gösterdi. İşte benim hayatımdaki ilk ve son cinsel eğitimim.

Ft - 20 - Trabzon, İlk Regl Yaşı: 11

Annem öncesinde bana regl olmakla ilgili her şeyi anlattığı için hiç korkmamıştım. Tuvalete gördüğüm de annemi çağırmıştım. Beni öpmüştü ve tekrar bunun çok normal bir şey olduğunu söylemişti. İlk pedimi annem takmıştı bana anlatarak. Daha sonra babama söylemiştik ve annem sonrasında beni yemeğe götürmüştü gerçekten bunun normal bir süreç olduğunu anlamam ve tedirgin hissetmemem için... ♥ Bilinçli ve ilgili hali için anneme ve bunu rahatça paylaşabildiğim için babama teşekkür ediyorum.

Dilan - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Ciddi Tabular

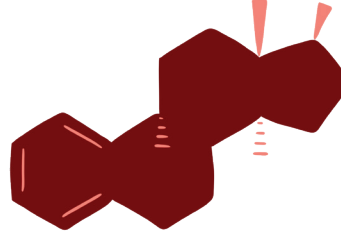
Ped reklamları gördüğüm zaman "anne bu ne diye?" sorardım, hiç doyurucu

bir açıklama yapmazdı; geçiştirirdi. Eski reklamlarda pedlere mavi bir sıvı dökerlerdi, onu aklımda renklere dönüştürüp “bu kırmızı ve bize takılıyorsa kan akıyor o zaman bedenimizden” diye kendim keşfetmiştim 11 yaşında iken. Çevreme de sorduğumda böyle cevaplar alınca kafamda oturmuştu kan aktığı... Regl olduğum gün ağlamıştım, 13 yaşında okuldaydım; arkadaşım ped vermişti ve çamaşırları nasıl yapıştıracağını anlatmıştı tuvaletteyken. Neyse sonra eve gittiğimde anneme anlattığımda o da bana ped almıştı, açıklama yok yine. Bir kere yatağıma geçirmiştim, kan olmuştu. Annem beni dövmüştü yatağıma geçirdiğim için, pedimi düzgün takamadığım için. Çok ağlamıştım. Yatağıma geçirmekten çok korkardım ve geçmesin diye peçeteler sarardım içime. Hep kızdım anneme içten içe böyle bir meseleyi nasıl anlatmadın, nasıl bir cahillikti sendeki diye. Bir de annem üniversite mezunu, okumuş bir bireydi kendisi. Ama bu meselelerde ciddi tabusu olan gerek babam ve anneannemin hayata bakış açısı ile de dar pencereden bakan bir ebeveyn idi düşünün. Bıyıklarım çıkmış, okuldaki arkadaşım “bıyıkların var” dediği zaman aldım babamın tıraş bıçağını. Bununla kıl almamız gerektiğini bile ben kendim keşfedip hallettim, söylemezdi. O yüzden ben de travmalarımdan ders çıkarıp tabuları düzgünce açıkça ifade eden bir yetişkine evrildim, hiç utanmam yok. Hem aileme hem iş yerime, yaşadığım sosyal çevrelerime bu bakış açısıyla örnek oluyorum.

Tuğba - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Sucuğu Fazla Kaçırmak

Benden 6 yaş büyük ablam vardı. Regl olduğu zaman sifonu çekmeyi unutmuş. Ben görünce şok olmuşum ve



annemi çağırmıştım tuvalette bir şey var diye çığlık çığlığa. Annem gelince ablamın kahvaltıda biraz fazla sucuk yediği için böyle olduğunu söyleyip içimi rahatlatmıştı. Dünyalar saçması

hahahaha! [Bu arada] Annem her hafta mutlaka çantama peçete koyardı ve “eğer ıslaklık hissedersen mutlaka tuvalete git ve öğretmenine bizi çağırmasını söyle” diye uyarılar yapardı. Sonra ilk regl olduğumda yine heyecanla annemin yanına gitmiştim, “anne galiba adet oldum, pembe pembe bir şeyler var peçetede” dedim. Cevabı “silerken parmağını biraz içeri doğru sokmuş olabilir misin, daha çok erken?” olmuştu. Efendim? O yaşta çocuk parmağı içeri sokunca ne olduğunu nereden bilirsin be kadın!

Ebru - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

İlk regl olduğum gün tam olarak ne olduğunu bile bilmediğim için “kanıyorum!” diye çok ağlamıştım. Aileler regl olana kadar bu konuyu konuşmuyorlar maalesef ki....

Buzul - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Annem öğrendiğinde bunun ondan gizleyebileceğim bir şey olmadığını söylemişti, onunla konuşmak istemediğim için genç bir komşumuz bana bunun, gelişimimin bir parçası olduğunu anlatan konuşma yapmıştı.

Zeynep - 25 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 13

Gülen Yüzler

Annemin gülen yüzünü hatırlıyorum. Pazar akşamı regl olmuşum. O yüzden Pazartesi günü okula gitmemi istememişti ağrım olur vs. diye. Zaten ne yapmam gerektiğini önceden biliyordum ama annem yine de bir üstünden geçmişti. Çok doğaldı. Hiçbir baskı görmedim.

Özge - 26 - Amerika (Türkiye’de büyüdü), İlk Regl Yaşı: 12

“Mağaradan Uzaya”

Babam jinekolog ama evlenene kadar babam dahil hiçbir jinekoloğa gidemedim. İstanbul’daydık. Evde uzay çağı yaşanırken kendimi bir mağarada gibi hissediyordum. Bu da toplum baskısının apayrı bir yansıması! Halbuki 17 yaşımdan beri sağlıklı romantik ilişkiler çerçevesinde bir cinsel hayatım vardı. Herhangi bir sorum olunca kendim çözmeye çalışıyordum, mesela sistit. Daha sonra evlenip artık bir çocuğumuz olsun diye karar verince de babamın peşinden eşimle laboratuvar laboratuvar gezip testler olup, tüpler açık mı diye bakmak da sanki mağara

devrinden uzay çağına ani bir geçiş gibi oldu. Babamın bizi karşısına alıp eşim de anlasın diye gayet güzel İngilizce olarak kadın üreme sistemini çizerek anlatması ise fevkalade bir deneyimdi!

Uzay çağında mağara kadını - 32 - Leiden/Hollanda, İlk Regl Yaşı: 12

İlk adetimde kuzenimle oyun oynarken sancım başladı ve kanamam oldu. Çok korktum ve ölüyorum sandım. :D O gün halamın yanındaydım ve onun yanına gidip durumu anlattım; o da elime orkid verip “tak” dedi ve hiçbir şey söylemedi. Annemle babamı aramış, babam ağlamış duyulanmış falan ama ben hala olayın farkında değilim. Babamın ağladığını öğrenince daha çok korkmuştum, “aha kesin ölüyorum” demiştim kendi kendime.

Zara - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 9

Normal Olmalı

Çok tedirgin olduğumu hatırlıyorum. Babamla tatildegdik, sahiliden eve tek gelmişim, duş almaya girerken fark ettim. Ağlayarak annemi aradım, annem de o sırada yakında olan çocukluk arkadaşımın annesini arayıp bana nasıl ped takılacağını öğretmesini rica etti. Okulda gösterilmişti ama o panikle insan yanında birinin olmasını istiyor. Çok yalnız hissetmişim, çocukların regl hakkında babalarıyla konuşması normal olmalı.

Sibel - 22 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 13

Gizli Heyecan

Adet olmak (o zaman öyle diyorduk) ne demek benden üç yaş büyük kuzenim anlatmıştı bana, ben 10 yaşındaydım. Bana halamın pedlerini gösterip, birkaç sene sonra kanamam olacağını ve o pedlerden kullanacağımı söylemişti. Aslında başıma böyle bir şey gelmesini istemiyor, neden böyle olmak zorunda olduğunu anlamıyordum ve korkmuştum. Ama yine de halamın çöpe attığı kullanılmış pedleri inceleyip gizli bir şey yapmanın heyecanından mıdır nedir bilmem, çok gülmüştük.

Gamze - 34 - Sandnes, İlk Regl Yaşı: 13

Konuşulmayanlar

Çok ağırlı geçirdi. Annemin benim kadar ilgilenmediğini anımsayıp üzülüyorum. Bir de hiç konuşulmazdı evde, Orkid reklamlarının mantığını bile çok sonra anlamıştım.

Onlylotus - 39 - Eskişehir, İlk Regl Yaşı: 13

Ailem nispeten daha kapalı. Kız kardeşim kendini çok güzel eğitti. Birlikte eğittik birbirimizi.

Işıltı - 21 - İstanbul/Bursa, İlk Regl Yaşı: 9

Dünyanın en güzel şeyi. Regl olmak! Kimisi hiç sevmez ama derinlemesine indiginizde bu bir yaşamsal döngü.

Keşke annemin annesi onun da annesi vs. vs. böyle eğitimler alsa idi. Anneler de tabuları kendi kızlarına oğullarına aktarmasalardı.

Rapunzel - 28 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 16

Bavul hazırlıyorduk yaz tatili için, evde giydiğim şort kan olmuş. Annem ve ablam “aa” falan dediler, ablam ped yapıştırdı verdi bana hemen. Annem “bayrak gibi sallama” demişti sanırım. Düşündükçe geriliyorum. Aslında ikisi de kötü davranmadı ama bir kucaklama yoktu, bilgiye erişemedim uzun süre, anlatmadılar bir şey. Ped verdiler o kadar.

Anonim - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12



 Regl Hakkında Bilgilendirici
Eğitim: Okul

 Regl Hakkında Bilgilendirici
Eğitim: Aile

 Başka Başka Hikayeler

Eğitim



Kişiler, okul veya aile ortamında regl hakkında doğru veya yeterli şekilde bilgilendirilmiyorsa doğru bilgilere erişmek bazen zor olabilir. Bu da kişinin reglin ne zaman ve nasıl yaşandığı konusunda yaptığı kişisel gözlem/araştırmalarında yanlış bilgiler edinmesine veya korku/utanç gibi hislere kapılmasına sebep olabilir. Çocuğun kendi kendine öğrenip anlamasını beklemek veya sessiz kalmak, bu açıdan doğru bir yöntem değildir.

Yaşayarak Öğrenmek

Çevrem bana regl hakkında pek bir şey konuşmadı. Nasıl bir şey olduğunu yaşarken öğrendim zaten. Bazı arkadaşlarım ağrılarını olduğunu söylüyor, o kadar.

Tarot Kızı - 16 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Cevapsız Sorular

İlk defa regl olduğumda ne olduğuna dair ufak bir fikrim bile yoktu. Bir yerim kanadı sanmıştım. O gün evde misafirler vardı. Annemi odaya çağırıp ne olduğunu sormuştım. Bir cevap alabildiğimi bile hatırlamıyorum. Muhtemelen uzun süre de ne olduğunu bilmedim kendim araştırana kadar.

Ayfer - 23 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 13

Teyzemin Evi

İlk regl olduğumda 14 yaşındaydım ve teyzemin evindeydim. İlk önce karnıma delice bi ağrı girdi ve ne olduğunu anlamadım, kıvrandım saatlerce. Teyzem ve kuzenlerim beni hastaneye götüreceklerdi ki ne olduğunu anladım ve çok utandım. Bilgisiz olmasaydım bu duruma hazırlıklı olurdum ve kendimden utanmazdım.

Bayan Değil Kadın - 24 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 14

Merak Yaşatır

Ben biraz fazla meraklı bir insanımdır ve küçüklüğümden beri her konuda araştırma yapmayı severim. Daha regl olmadan önce bile annemin pedlerini gördüğümden onun ne süreçte olduğunu bilirdim. Hatta zaman ilerledikçe arkadaş çevremde regl olmaya başlayan kişi sayısı artmaya devam ediyordu, fakat ben hâlâ regl olamamıştım. Sürekli ne zaman regl olacağımı merak ediyordum ve o yaşa rağmen bir üzüntü vardı. Her neyse, zamanı geldiğinde regl oldum ve buna çok sevindim. Çok mutlu oldum. Anneme koşarak “anne ben regl oldum” dediğimde gülererek “iyi, gözün aydın” deyip bana sarıldı. Resmen teyzem gibi sevdiğim karşı komşumuza kadar gitmiştim. Mutluluk ve heyecanla regl olduğumu söylemiştim.

AMYW - 22 - Adana, İlk Regl Yaşı: 14

Bildim Seni Regl

Çok bir şey hatırlamıyorum, ancak öncesinde bilgi sahibiydim.

Öz - 29 - Erzurum, İlk Regl Yaşı: 14

Etraf Kan

Ben panik içindeydim. Yatak kan olmuştu, pijamam kan içindeydi, anlamıyordum ne olduğunu. Sabah uyanmıştım ve böyle görünüyordu etraf. Annem sağlık, tıp çalışanı değil, öğretmen. Anlatmamıştı bana regl ne demek. Arkadaşlarımdan da duymamıştım okulda falan. Anneme gidip anlatmıştım böyle her yer kan. Korkmuştum ne oluyor bana nerem kesildi diye. Utanmıştım kendimden, cahilliğimden. Annemin bana önceden anlatmadığından. 70 kiloydum o zaman. Hep şişmandım, boylu poslu kilolu erkenden büyüyen kız ama akklı geride kalan her şeyden habersiz az bilgili.

Gönül - 28 - Bakü, İlk Regl Yaşı: 11

Kırmızı İÇ Çamaşırı

12-13-14 yaşlarında kızlar kendi aralarında hep regl olma muhabbeti yaparlar. 7. sınıftayım ve kız arkadaş grubumla beraber regl nedir, nasıl olur, insanlar regl zamanlarında ne yapar, nasıl bir süreç ve bunun gibi ucu açık birçok konuyu konuşuyorduk. Bir arkadaşım “yılbaşında kırmızı iç çamaşırı giyersen o yıl regl olursun diyorlar”, dedi. Benim hafızama nasıl kazındıysa artık anneme o yıl kırmızı iç çamaşırı aldurdım ve yılbaşında giydim. Temmuz ayıydı hiç unutmuyorum, regl oldum ve kahverengi bir leke. Çok ama çok afedersiniz, b.k desen değil, cıvık su gibi şey desen değil (o zaman düşündüğüm gibi söylüyorum). Çözemedim durumu ve anneme anlattım. Bana bunun neden olduğunu ve regl sürecini anlattı. Keşke daha önce anlatmış olsaydı diye geçirmiştim içimden. “Madem o yaşlarda görülıyor, neden regl olduğum gün bunu öğreniyorum”, demiştim kendime ve sonra 3 ay regl olmadım. Daha sonra düzensiz bir döngüyle 8 yıl boyunca devam etti. Yaklaşık 2 buçuk yıldır düzenli regl döngüm var. Stres, regl döngüsünün en büyük düşmanı. Dikkat edin. Özellikle sınav dönemlerinizde.

Hayat sizden önemli değil. Pozitif düşünmeye çalışın ve yapmak istediğiniz güzel şeylerle vakit geçirmeye çalışın. Bol bol eğlenin. Hatta kendinizle dalga geçebilirsiniz. Ben regl olduğumda o ay çok şiddetli ve kanın dışa atımı olduğundan fazlaysa “ana vatan kan ağlıyor” diyebiliyorum.

Psikolg - 23 - Ankara İlk Regl Yaşı: 13



Travmalar

“Bir tane kız on gün regl olmuş, ölmüş” benim travmamdı. Benim de ilk zamanlar çok uzun süren dönemlerim oluyordu.

Minnoş Ev Kedisi - 30 - Aydın, İlk Regl Yaşı: 11

Artık Normalleşmeli

İlk regl olduğumda köydeydim ve 13 yaşındaydım. Akşam müthiş bir ağrı ile yataktan çıkamadım. Yayla kasabadan uzak bir yerd. Babaannem o kadar korkmuştu ki, “çocuğa bir şey oldu, göbeği düştü ya da apandisit oldu bu çocuk” diye ağlıyordu. Sabah kahvaltıya oturduk, altıma yaptım sandım. O kadar korkmuştum ki wc'ye koşarak gittim. Karşılaştığım sahneden inanılmaz korkmuştum, bacaklarım titriyordu. Bugün olmuş gibi hatırlarım o korkuyu. En acısı ailelerde “anneye söylenmez ayıp bu” diyen kişiler yüzünden o korku halinle yalnız kalmak zorunda olman. Kasabadan uzak demiştım. Eski bir temiz beyaz çarşafı parçalar halinde ayırmış, çamaşır suları ile yıkamaktan alerji bile olmuşum. Okul tatili zamanıydı ve o ay 13 gün regl oldum. Ayıp o kadar beynimize işlemiş ki doktora gitmeye korkmuştum. 6 ay regl olmadım, sonra ilerleyen zamanlarda da sürekli hastanelik oldum. Soğuk ter ve başka etkilerle birlikte kansızlık, polikistikover, dar genital bölge sebebi ile yaşıyormuşum bunları. Hala yaşıyorum bu ağrıları. Tedbirimi alıp akşam ilaç içmezsem asla geçmiyor. Burada bunu paylaşma sebebim şu: Kadınlar bunu yaşarken zaten hormonal zorluklar yaşıyor. Bunu bir tarafa bırakın kişide virüs varmış gibi ya da sanki ayıp bir şey yapmış gibi görülmesinden insanların adına ben utaniyorum. Kadınlar öyle çok anlatmalı ve dile getirmeli ki, bu artık normalleşmeli. Kadın olmak bir seçim değil bir yaratılıştır. Kadın olmayı her zorluğu ile seviyorum ancak insan olabilmeyi başardıysam bununla gurur duymak istiyorum. Desteğiniz için teşekkürler...

Eva - 36 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

İşte Benim Hikayem

Okula gitmeme 1-2 saat falan vardı, duşa girmiştim. Duştan

sonra tuvalete gidince çamaşırimda pembe lekelerle karşılaştım. Regl olacağım gün -korkuyla karışık merakla beklediğim o gün- bugün müydü emin olamamıştım, çünkü okulda kızlarla nasıl bir şey olduğunu konuşurken duyduklarım buna hiç benzemiyordu. Özellikle bir kızın ablasının regl olurken yaşadıklarıyla ilgili aktardıkları beni çok korkutmuştu. Tuvalette acıdan ağlamalı, akan kana çamaşır dayanmamalı bir deneyimdi beklediğim. Yanlış hatırlamıyorsam Orkid okulumuza geldiği gün konuşmuştuk bunları. Bir grup kadın ve kadın öğretmenlerle birlikte konferans salonuna kapatılmıştık. Oğlanlar konferans salonunun camından olanları gizlice izlemeye çalışırken gülüyorlardı. Onları kovmaya çalışan hocalarla olayın daha çekici bir merak hali alması biz kızları endişelendirmişti. Ne yaptığımızı bilmelerini istemiyorduk. Her şeyiyle gizli saklı bir gündü. En büyük temennimiz sınıfa çıkarken bize dağıtılan pedlerin, kitapların görülmemesiydi. Pantolonumuz olsa cebimize atardık, etek giydiğimiz için gömleğimizle eteğin lastiği arasına sıkıştırmaktan başka çaremiz yoktu. Ama ne kadar saklarsak saklayalım biz sınıfa girer girmez oğlanlar bizi sıkıştırmaya başlamışlardı. Aslında bizim bilmemizin en doğal hak olduğu şeyin böyle saklanarak anlatılması ve bizim de bunu saklamamız gerektiğini sanmamız birçok şeyin temelini atıyor maalesef. Bu yüzden anlatmak istedim.

İşte bir canavarı bekler gibi o günü bekliyordum ve onu yaşadıkdan sonra artık hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağını düşünerek kendimi strese sokuyordum. Kafamdaki yaşanmayı bekleyen senaryo vs ilk karşılaşış arasındaki uçurum beni “olmadım herhalde ama bu yaklaştığının işareti” diye düşünmeye sevk etti. Ne yapacağımı bilmiyordum. Okul saatine çok az kalmıştı ve gerçekten regl olup olmadığımı karar veremiyordum. Zannımca bu tereddüt, olmamayı aşırı derecede isteyişimden kaynaklanıyordu. O halde anneme bunun bir işaret mi yoksa reglin ta kendisi mi olduğunu sormalıydim. Annemin yanına gidince “sana bir şey soracağım” dedim. Ben daha sorumu sormadan annem nasıl anladı bilmiyorum ama adet olduğumu anladı ve ben o an ağlamaya başladım. O gün okula gitmemem gerektiğini düşündüm. Annemse gitmem gerektiğini ve kötü hissedersen eve dönebileceğimi söyledi. Okula gidince bunu kimseye söylemeyeceğimi düşünüyordum ama tutamadım kendimi. İlk ders boştu ve yakın arkadaşımınla arka sıraya geçmiştık. Ben de ona regl olduğumu ve kimseye söylememesini istediğimi söyledim. O da hemen ya üzerine geçerse şöyle olursa böyle olursa diyerek korkumu arttırdı. O daha olmamıştı ve diğer kızlar saklamıyorlarsa sınıfta ilk regl olan, kendi zihnindeki şekline göreyse “artık çocuk olmayan” tek öğrenci bendim. Arkadaşımla bunları konuşurken karnım daha önce hiç karşılaşmadığım bir biçimde şişmeye başlamıştı. Hiç tatmadığım bir ağrı da

başlangıç aşamasındaydı. Teneffüs olunca müdür yardımcısının odasına gidip “karın ağrısı sebebiyle” başlıklı bir izin kağıdını sınıf defterinin arasına yerleştirdikten sonra eve doğru yol aldım. Daha doğrusu yol aldık. Sadece sırrımı bilen arkadaşım değil diğer meraklı kızlar da evimin kapısına kadar geldiler. Kesin anlamışlardı! Eve gidince ağıladığımı hatırlıyorum. Annem de eskiden adet olan kızları hemen evlendirdiklerini söyledi ve sanki şimdi de öyle bir şey varmışçasına abartılı ağılamamı anlayamadı. Neden vücudum için gayet doğal ve sağlıklı olan bir döngüyü travmatik bir anıya dönüştürmüştüm ki? İşte bu sorunun cevabı şimdi olduğum kişi aslında. Kadın olmaktan nefret ettiğim, adet olduğum günleri yatak yorgan hasta geçirdiğim zamanlardan bugüne.

7 yılın öncesi ortası ve bugünü hep bir şeyleri fark etmem içimmiş belki de. Şimdi bu satırları yazarken düşünüyorum da ilk regl deneyimimi belalı bir şey olarak gördüğüm için kendime kızardım ya, artık kızmak yok! Belli ki bu toplumda kadın olmanın zorluğundan korkmuşum. Ama korkutanlara, sindirenlere inat ben kadın olarak istediğim her şeyi yapmak için mücadele ediyorum. Hem fikren hem fiilen.

Anonim - 19 - Samsun, İlk Regl Yaşı: 12

Kan ve Çiş

Karşı apartmanımızda bir adam intihar etmişti ve ben o andan korkup kan işiyorum sanmıştım.

Aybike - 24 - Adana, İlk Regl Yaşı: 13

Kakaolu Bisküvi

Çamaşırimda regl öncesi gelen kahverengi sıvıyı görünce gündüz kakaolu bisküvi yemiş olmamın sebebi sanmıştım.

Minnoş Ev Kedisi - 30 - Aydın, İlk Regl Yaşı: 11

Almanlar Da Kanar :)

Almanya’da yaşayan Alman yengelerim Türkiye’ye gelince onların da regl olduğunu gördüm. O kadar şaşırmıştım ki... Sanki regl sadece Türklere özgü bir şeydi.

Gözde - 18 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Dut Lekesi

Kırmızı dut toplayıp geldikten sonra regl olmuşum ve dut lekesi bulaştı zannetmiştim. :)

Seher - 28 - Uşak, İlk Regl Yaşı : 13-14

Nar Suyu

Reglim gecikirse nar suyu içiyorum, buna karşı garip bir inancım var.

Aybike - 24 - Adana, İlk Regl Yaşı: 13

Regl Dansı

İlk regl oluşumda dans ediyordum evde. Aynada popomu

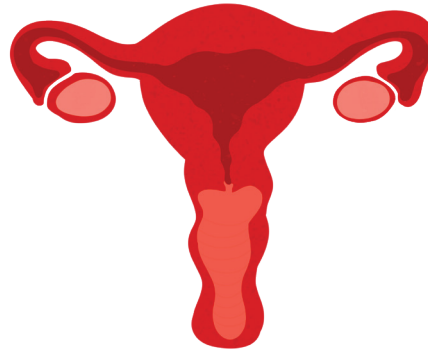
kanlar içinde görünce baya şaşırmıştım. Arkadaşlarımdan duyduğum efsanelerde 6 ayda bir oluyordu kadınlar. Bende dansa devam ettim. Bir sonraki ay dershanede oldum üstelik, pantolonuma da çıkmıştı.

Angelica - 27 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 14

Regl Olan Burun

Bir keresinde aynı anda regl olup aynı anda burun kanaması yaşamıştım ve burnumdan da mı çıkıyor acaba diye düşünmüştüm.

Serra - 27 - Hamburg, İlk Regl Yaşı: 13



Yumurtalıklarım Kendini Bıçakladı

Meraklı din hocam neden tuvalete gittiğimi sorduğunda “yumurtalıklarım kendini bıçakladı”, demiştim.

Kitap Kurdu - 13 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Kaplıcalar

İlk reglim kaplıcalardan döndüğümüzde oldu, yaşıam küçük olduğu için annem beni hiç bilgilendirmemişti. Beklemiyorduk, yani ondan baya korkmuşum ve kaplıcaları suçladım hep, şu an bununla bir ilgisi var mı hiçbir fikrim yok.

Ayşegül - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Noel Baba

Yılbaşı gecesinde olduğum için Noel Baba’ya da inanırdım, o zamanlar Noel Baba bana kırmızı oyuncak yerine kırmızı kan gönderdi sanmıştım.

Sevim - 20 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: 14

Vişne Suyu

“Regl” kelimesi ve dönemi ile ilgili en komik olayı erkek kardeşimle yaşadım. Bunu yıllar sonra itiraf etti. İlkokul döneminde aynı okuldaydık ve evde benim periyodumun başladığını fark ettiğinde birinin bana bir şey yaptığını ve bu yüzden kanadığımı düşünmüş (o dönem 7-8

yaşlarındaydı), bu yüzden sürekli benden sonra banyo ya da wc'ye gidip pedleri sayıyormuş. Benim tek hatırladığım bana sürekli vişne suyu getirdiği. Kanamadan öleceğimi düşünüp kan yapması için getiriyormuş. Birkaç ay sonra annemle konuşmaya karar veriyor, “ablam ölecek galiba kanıyor” diyor. Annem de ona bunun normal olduğunu, kadınların böyle dönemler geçirdiğini ve bu yüzden ölmeyeceğimi söylüyor. Bunu uzunca bir süre anlatmadı, ardından bana söylediğinde gene elinde vişne suyu vardı :) “Ne kadar bilirsem bileyim vişne suyu getirmezsem içim rahat etmiyor sen gene de iç”, dedi.

Curcu - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 9

Regl Kitabı

Keşke Rayka Kumru'nun önsözünü yazdığı regl kitabı benim zamanımda olsaydı. (Bir arkadaşımın kızı için kitabı aldım ve okudum.) Pişmanlığım bu, aile ile bu konuları konuşamazdık ayıptı.

Adora - 39 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 17

Yeni Bir Bilgi

Açıkça söylemek istiyorum üretradan kan geliyor sanıyordum. Ve bunun aslını çok ama çok sonra öğrendim (21 yaşında). İnanılmaz şaşırmıştım. Kendim olarak kendi bedenimi tanımadığım için de gerçekten üzülmuştum.

Çiğdem - 24 - Kütahya, İlk Regl Yaşı: 12

Bana da Öğretmediler

Şimdi düşününce bir kez daha anlıyorum bir şeyi bilinçli bir durumda yaşamamanın, çevredekilerin daha bilinçli davranmasının ne kadar önemli olduğunu. Kadına yüklenen bu bilinç durumunun aslında onun da başkaları gibi bir şey bilmeden yaşayışı, soru sorulunca ‘bana da bir şey öğretmediler’ cevabındaki haklılık duygusu coğrafyanın özetiydi belki de. Sosyolog olarak bu tür süreçlerin hala kilitli kapılar ardında yaşanması, külfet olarak görülmesi ve belki de en acısı hastalık olarak görülmesi toplumun tedavi edilemez bir travma oluşu hala üzücü. Kadınların kendi kanlarından, sağlıklı yaşamlarından, erişimleri kısıtlanmadan yaşamlarını sürdürmeleri için meşalem hep elimde kalacak.

Ahenk - 22 - Batman, İlk Regl Yaşı: 15

Pedin nasıl takıldığını bilmediğim için anneme taktırıyordum. Utanmıştım...

Ahenk - 22 - Batman, İlk Regl Yaşı: 15

Biçilen Yeni Rol

İnanılmaz korktuğumu anımsıyorum. Sabah uyanıp iç çamaşırimda kan gördüğümde bana bir şey olduğunu sanıyor ama ne olduğunu da tanımlayamıyordum. Sonrasında anneme gidip söylediğimde yıllardır bu anı bekliyor ve bu ana hazırlanıyormuş gibi hiç şaşırmadan otomatik bir şekilde mini bir hurç içinden regl için özel sıvı geçirmez bir iç çamaşırını çıkarıp bana vermişti ve pedi nasıl kullanacağımı anlatmıştı. Asıl anlaşılır olmayan şey bu ana bu kendini bu denli hazırlayıp beni hiç hazırlamamış olmasıydı. Korkunç sancılı geçen o gün okula gönderilmiş olmamı da unutamıyorum; yeni bir güne bana ne olduğunu anlamadan uyanmış, annemin bana biçtiği yeni rolle okula gönderilmiştim. Kimseye bunu anlatamadığımı, “rengin çok kötü duruyor neyin var, hasta mısın?” diyenlere bir şeyim yok dediğimi hatırlıyorum. Ve o gün sanki dünyadan kopuk bir gündü; dersler, arkadaşlarım, öğretmenim yani benim dışındaki hiçbir uyaran bana değmiyordu, her şeyi flu ve uğultulu hatırlıyorum çünkü zihnim sadece bana ne olduğunu anlamak üzerine çalışıyordu.

Betül - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Örf ve Adet Regli

Annem bana regl olmaktan bahsettikten sonra yakın kız arkadaşımın yanına gidip adet olmayı bilip bilmediğini sormuştum. O ise “biliyorum, örf ve adetlerimiz diye de geçer” demişti. Sonra ona regli nazıkçe, annemden alıntılar yaparak açıklamıştım.

Milena - 18 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

İç çamaşırimda kan gördüğümde çok korkmuştum. İç çamaşırlarımı balkondan aşağıya atıyordum kimseye bir şey söylemeden. Sonra komşu çamaşırlarla geldi bir gün “bunlar size mi ait?” diye. Annem çamaşırı tanıdı, bana döndü. Çok utanmıştım ama onlar eğleniyordu. Sonrasında ablam çamaşırima ped takıp verdi. Ben giymek istemedim, sonra oturdu anlattı bana nasıl bir olay olduğunu. O gün arkadaşımın doğum günüydü. Çok mutsuz bir şekilde gitmişim, çok oturamadan dönmüştüm çünkü yüzüme bakınca anlayacaklar sanıyordum.

Büşra - 29 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11

Özellikle reglimin ilk gününde oturamıyorum. Her neredeysem dizlerimi büküp dizlerimin üzerinde oturuyorum çünkü tam oturursam kanamaya engel olacağımı ve sancımın artacağını düşünüyorum.

Kivirmıkıvr - 22 - Adana, İlk Regl Yaşı: 11

Regl olmanın ne olduğunu o zamana kadar hiç duymamıştım. Kanamam olduğu zaman 3 gün anneme söylemeden idare etmeye çalıştım. Bunun başıma yaptığım kötü bir şeyden dolayı geldiğini, hatta sınıftaki erkek arkadaşlarımdan birinin yanında oturmaya başladığım için başıma böyle bir şey geldiğini düşünüp 3 gün helak olmuştum üzüntüden.

Mel - 32 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Karpuz

İlk regl olduğum ayı hatırlamıyorum ama regl olmadan 1 gün önce çok karpuz yediğimi hatırlıyorum. Sonraki gün tuvalette kan görünce karpuz yediğim için oldu diye düşünüp hiç üstünde durmamıştım. Kasıklarım ağrımaya başlayınca anneme koşup “bana bir şeyler oluyor” dediğimde pedle tanıştım.

Anonimo - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

İnternet Sağ Olsun

İnternette baktım ben hep, çevrem cahildir de.

Deniz - 18 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Rengarenk Regl

Annem arkadaşları ile adet hakkında konuşurken “renkli” kelimesinin geçtiğini duydum. Çok heyecanlandım ve sabırsızlandım. Çünkü rengarenk bir şey olacak, bir gün sarı, bir gün mavi... gibi sanmıştım. [Regl olunca] Kendi kendime çözüm bulmuştum. Annem tesadüfen gördü ve şaşırdı.

Ayşegül - 38 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Hiç internette düzgün okuyup araştırmadığımı hatırlıyorum. Keşke daha önce keşfetseydim hem böyle siteleri hem insanları/doktorları hem de kendimi/başka eğilimli, cinsiyetli insanların bedenlerini ya da hastalıkları, yapılması/yapılmaması gerekenleri vb.

Gece - 16 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Zembille İnen

Ortaokulda yatılı okuduğum için bizden büyük kızların anlattıklarıyla oldukça bilgili hale gelmiştik, gelişim süreçlerimizle ilgili yani. Bu konuları konuşacak geniş bir alana sahiptik evde hiç konuşulmamasının aksine. Çok ilginçtir, kimse sormadı bile ne annem, ne ablam, ne halam ne de babaannem... Herhalde gökten zembille tüm bilgilerin ineceğini düşündüler. Neyse ki arkada çevremizden idmanlıydık da hazırlıklı ve gayet normal, travmasız hatta eğlenceli atlattık bile diyebilirim.

Shine - 35 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Çiş Gibi Regl

En yakın arkadaşım benden birkaç yıl erken olmuştu ve bence çok havalıydı onun bel ve karın ağrıları. Zaman zaman derste yüzünü buruşturup “of çok kanamam var” derdi. Ben çiş gibi

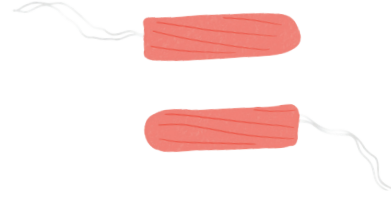
kontrol ettiğimiz zaman geldiğini düşündüğüm için neden teneffüste tuvalete gidip kanamasını o zaman yapmadığını, neden dersin ortasında yaptığını merak ederdim. :)

Gloria - 28 - Kayseri, İlk Regl Yaşı: 12

Kovalar Dolusu

Regl döneminde kovalar dolduracak kadar kanadığımı düşünüp üzülmüyordum...

Zeynep - 25 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 13



İyi ki İnternet

Ben ilk regl olduğumda 12 yaşındaydım yani, 7’nin 2. dönemi falan. Sabah çamaşırmımda bir leke görmüştüm ama çok umursamamıştım ama akşam banyoya girince bu sefer regl olduğumu anladım; zaten önceden de biliyordum. Sonra annemi çağırdım, ağlamaya başladım. Annem “niye ağlıyorsun” diye sordu, güldü, pedin nasıl takıldığını falan gösterdi. Hemen İnternete girip regl ile ilgili videolar izledim, araştırdım. Regl olmadan önce bunun utanılacak bir şey olduğunu zannediyordum ama öyle değilmiş. Annem bana reglin herkesin içinde konuşulmayacak bir şey olduğunu, pedin saklanarak götürülmesi gibi şeyler söyledi ve ne zaman bununla ilgili soru falan sorsam kızıyor. Tamponun ne olduğunu, hiç kullanıp kullanmadığını falan sordum, “sen nereden biliyorsun bunu, bunu bilmen hiç normal değil” gibi şeyler söyledi. Ben de annemden ümidi kestim, bu tip şeyleri internette araştırdım. İyi ki de öyle yapmışım. Eğer ileride bir çocuğum olursa ona regli bambaşka anlatacağım. Ve umarım her anne ve kız çocuğu bu konuda bilinçlenir.

Azra - 13 - Amasya - İlk Regl Yaşı: 12

Üniversite döneminden itibaren Youtube’tan ve sosyal mecralardan kadın doğum doktorlarından çok sayıda bilgiler aldım (Op. Dr. Ayşe Duman’ın videoları ile) kadınlığıma ilişkin. Çok şükür, iyi ki kadını.

Büşra - 26 - Konya, İlk Regl Yaşı: 12

Kek

Çok hayatın içine karışmış. Kek yapmayı nasıl izleyerek yardım ederek öğrendiysem. Regl de aynı şekilde hayatın içinde öğrenilmiş.

Eko - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Örnek

Annem erken yaşta menopoza girdiği için ben regl olmaya başladığımdan itibaren onunla birlikte hiç regl olmadık. Bu yüzden evde bir örneğim olmadı. Benim için örnek okuduğum kitapçıklar, ortaokulda yapılan regl semineri ve regl olmadığım için gittiğim jinekologdu.

Günişli - 22 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 13

Öğrenmeye Devam

Benim hikayem bana göre buruktu. Annem de böyle bir muamele görmüştü belki de psikolojik sorunları vardı bilemem. Benim için çok önemli bir anı korkarak, bilgisizce geçirdim. Ve yine kendim araştırarak, psikolojik yardım alarak öğrendim her şeyi. Ve öğrenmeye devam ediyorum.

Mimi - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

10 gün boyunca regl olmuşum ve reglin 3 ayda bir olduğunu düşünmüştüm...

Sadece kadın - 25 - Şırnak, İlk Regl Yaşı: 10

Çocuk Dergisi

Tübitak’ın çocuk dergisinden (94-95 gibi) tüm her şeyi kendim öğrenmişim. Bana çok bir şey anlatmadılar. Babaannemin “renklendim” demesini hatırlıyorum.

Sinem - 34 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Annem duygu durumumuzu düzenlediğini, stresimizi azalttığını ve vücudu temizlediğini söyler. Şaşırdığım konu, regl olmayan insanları geçtim, regl olan insanlar bile reglin mekaniğini, kanın kaynağını vb. bilmiyor, hatta rahim/vajina/vulva arasındaki farkı bile bilmiyor.

Jüpi - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Yıkılın Tabular

Maalesef bu toplumdaki diğer tüm kadınlar gibi kendi cinsel kimliğimi, kendi deneyimlerimle öğrenmekle başbaşa bırakıldım. İsterdim ki sadece adet için değil, kadını kadın

yapan her türlü olgular hakkında merak ettiklerimi içtenlik ve tamamen doğru bir biçimde bana sunacak kadın veya erkek fark etmez bir arkadaşına sahip olsaydım. Kendimi o zaman daha iyi tanımış olur ve ona göre adımlar atardım. Adet veya insan cinselliği hakkında bilgilenmek, konuşmak istemek ayıp değildir. Şu anki tabuların bir an önce yıkılmasını temenni ediyorum.

Lanet Freud - 21 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 14

Regl Tutamama Pedi

Küçükken hijyenik pedleri (4-5 yaşındayken) reklamlarda gördüğümde yetişkin bezi gibi düşünüyordum. (Çünkü bebek bezi reklamlarında da mavi su var, ped reklamlarında da.) Bir gün arabada giderken annemle muhabbeti açılmıştı, annem regl olmaktan bahsetmişti. Ben de “pedler başka işe yarıyor sanıyordum” demiştim. “Ne işe yarıyor sandın?” demişti. “Toplantıdasın mesela ya da derstesin, tuvaletin geldi ama gidemiyorsun, o zaman kullanıyorsun sanıyordum” demiştim. O kadar gülmüştü ki gözlerinden yaşlar gelmişti. :)

Mediterana - 26 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Mavi Regl

Orta iki yazında yazlıktaki akran arkadaşlarla ergenlik hakkında sorular soruyorduk. “Reglin hangi renk?” diye sordu birisi. Kendisi reklamlardan mavi zannediyormuş. Gerçi ben de 31 çekmeyi, 31.’ de boşalıyorlar zannediyordum.

Damla - 31 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Ailemden değil daha çok internetten öğrendim desem?

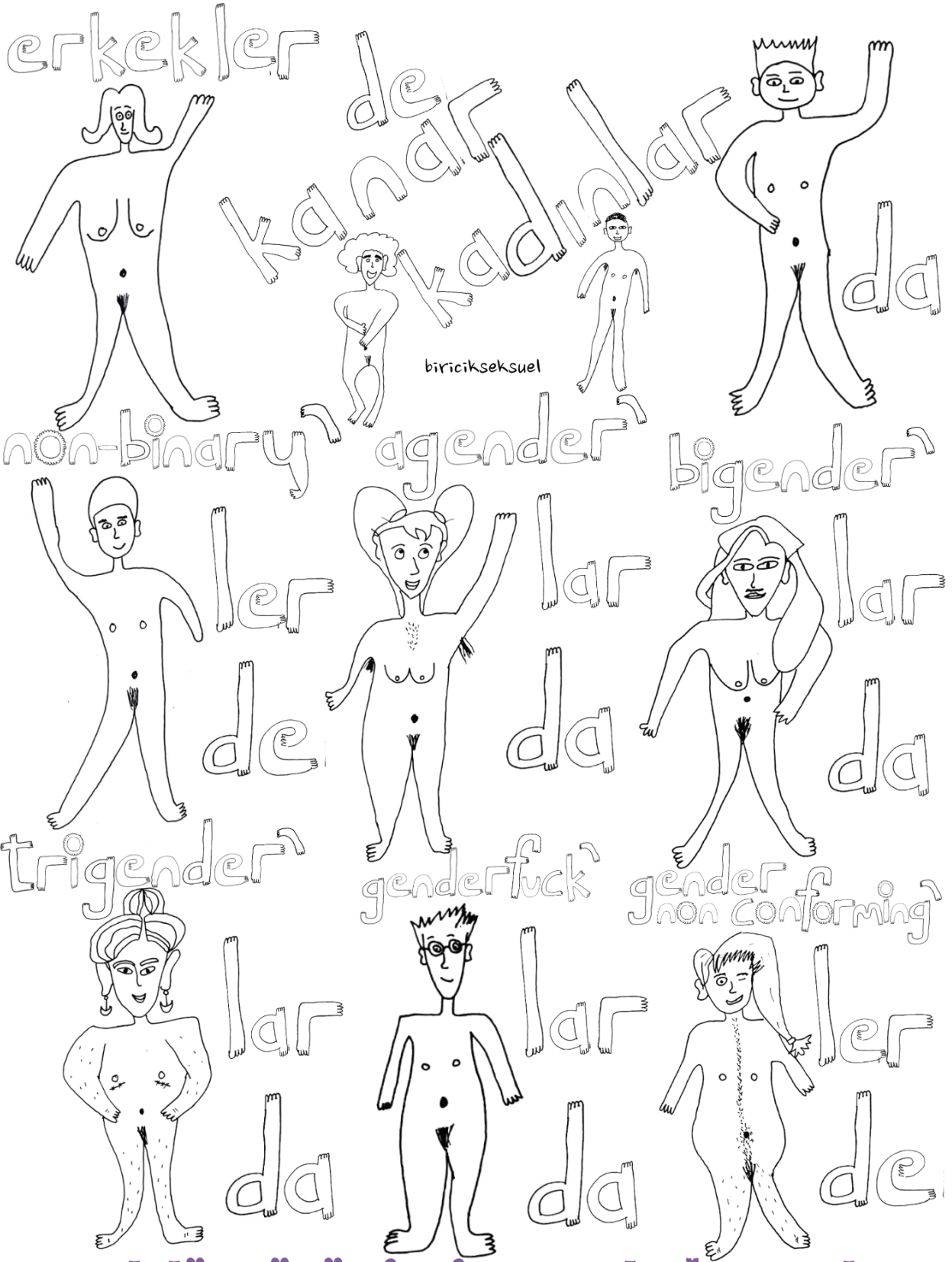
Jenny - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Lisede okulun yatılı yurdunda kalıyordum. Okuldan çıkıp kimseye haber vermeden yurda gelmişim ishal olduğumu sandığım için. Çünkü okul tuvaletinin ışığı yetersizdi ve iç çamaşırimda kocaman kahverengi bir leke vardı. Korkunç bir karın ağrısı çektiğimi hatırlıyorum. Yurda gelip yurttaki hizmetli ablalara durumu anlattığımda regl olmuş olabileceğimi söylediler. O zamana kadar hiç kullanmadığım için yanımda ped de yoktu. Genç kadınlığa ilk adımımı attığım için hem heyecanlı, hem de korkmuş hissediyordum çünkü ailem yanımda değildi. Şimdi gülümseyerek hatırlıyorum tabii ama o gün çok endişeli hissediyordum.

Army - 25 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Çok cahil ve bilgisiz olduğumu [hatırlıyorum].

Azalee - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11



regl döngüsü cinsiyetten bağımsızdır
menstrüasyon hijyeni ürünlerine ücretsiz erişim, ihtiyaç duyan tüm biriciklerin hakkıdır

Bu sayfa @biricikseksuel tarafından hazırlanmıştır. Basıp, boyayıp @biricikseksuel ve @reglhikayeleri'ni etiketleyerek paylaşabilirsiniz!

rH



Regle Takılan Farklı İsimler



Regle İlişkin Batıl İnançlar, Mitler
ve Sorgulanmamış Ritüeller



Kutlamalar

Kültür ve Gele- nekler

Regle Takılan Farklı İsimler



Reglin nasıl, ne zaman ve niçin gerçekleştiğine yönelik iletişim ve eğitim eksikliği, yanlış bilgi, inanış ve uygulamaları beraberinde getirir. Bunun en çarpıcı ama yaygın örneği, regl kelimesi yerine kullanılan “hasta oldum” tabiri ve regl sırasında vajinadan çıkan sıvı ve dokuların pis olduğu inancıdır. Oysa ne regl sıvısı pistir ne de regl olmak bir hastalıktır. Kan başka ne zaman pistir? Olağan ve rutin bedensel süreçler başka hangi durumlarda “hastalık” olarak ele alınır?

Reglim Var

Bir gün fark ettim ki Türkçede “reglim var” ya da “hastayım” diye söylettirildik bunu senelerce. “Reglim var” demek sanki “gribim var” gibi, sanki hastasın. Hastayım da, resmen hastasın demek. Halbuki vücudunun bir durumunu böyle medikalize ve hastalık endeksli anlattığımız ve popülasyonun %50’sinin deneyimlediği başka bir şey var mı? Bunu fark ettiğimde dumura uğradım. Artık regl deyip geçiyorum. Ama aslında halen bazen “muayyen günlerim” diye dalga da geçiyorum.

Deniz - 28 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Kelime Oyunları

“OKAN CAMDAN BAKIYOR mu” diye sorun var ya?..

Duygulu Öküz - 21 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 13

Hasta mısın?

“Hasta mısın?” - “Yoo, reglim” - “Hastasın yani” - “Hayır, reglim” diyalogu başıma bela.

Öz - 29 - Erzurum, İlk Regl Yaşı: 14

Kir mi?

Anneme “kirlendim ben”, dedim. Çünkü anneannem böyle söylüyordu.

Şirine - 36 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

Genç “Kız”

“Genç kız” oldun. Asla kadın değil, kız olduk. Tüh!

Bergüzar - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Değişik İsimler

Türlü takma adlar: halam geldi, ana vatan kan ağlıyor.

Ped için kullanılan takma adlar: marziye, cickik, şey.

Pınar - 37 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Say Say Bitmez

Hasta olmak, adet olmak, aybaşının gelmesi...

Seray - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11

Üzen İfadeler

Çevrem bilinçli bu konuda ama genel olarak hastalık olarak görülme durumu var... Çok üzücü.

Öznur - 19 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 13

Halam Nerede?

“Halan geldi mi”, demişlerdi.

Gül - 26 - Trabzon, İlk Regl Yaşı: 13

Doğru Kelimeyi Söyleyememe

Ailemden kesinlikle değil ama çevremdekilerin -özellikle erkeklerin- regl olmayı hastalık, utanılacak bir şey, “iiiiy çirkin”, zart zurt olarak dile getirmelerine sinir oluyorum ve her seferinde de düzgün bir açıklamayla, yavaşça o kişilerden uzaklaşıyorum. Ama ne yaparsın, cahil çok.

Zeynep - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Seç Beğen Al

Reglin değişik adları: renkli, hasta, şelale, kirli...

CryOrSmile - 43 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Çeşitli Tanımlar

Adet olmak, kanaması olmak, hasta olmak

Seren - 25 - Adana, İlk Regl Yaşı: 12

Kirli Misin?

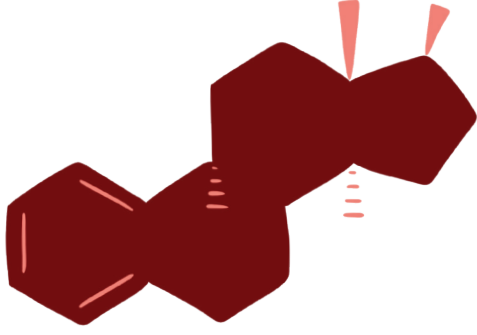
Babaannem, anneannem durumu kirli olarak tanımlar, yani “kirli misin” gibi sorular sorarlar ve bu beni oldukça rahatsız eder.

Meli - 25 - Adana, İlk Regl Yaşı: 12

Kirlendin Mi?

27 yaşındayım, 15 senedir her ay düzenli regl oluyorum. Her “karnım ağrıyor” dediğimde annem ısrarla “kirlendi mi” diye soruyor. Çıldıırıyorum! Kendi annemi bile regle alıştırıramıyorum.

Zeynep - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13



Hastalık Değil Ki!

Regl değil, “hasta oldum” demeleri.

Büşra - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Israrla Regl!

“Hastalandım” kelimesini çok sık duyuyorum çevremden. Israrla “regl oldum” demeye ve samimi olduğum insanları da buna yöneltmeye devam ediyorum.

Fulya - 29 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Gösterge

Tabu bir konudur genellikle. Konuşulduğu zaman “hastalık” denir, ki bence aksine, bedenimizin en iyi şekilde çalıştığının göstergesidir.

Aylin - 19 - Berlin, İlk Regl Yaşı: 11

Eski Moda Bir Tabir

Kirlenmek diye bir tabir vardı.

Portakal - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Halam Geldi

Halamda olduğum için “halanda halan geldi”, dediler.

Ada - 11 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Sen Kirlendin Mi (!)

Oldukça yaşlı bir akrabamız, bana “sen kirlendin mi” diye sormuştu. Regl olduğunu bilmeden “Hayır yeni duş aldım”, cevabını vermişim.

Ceren - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Milli Olmak

Anneannem “milli oldun mu”, demişti hahaha!

Delimsi - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Ne Renk Regl?

Sanırım 10 yaşındaydım bir teyze “‘renkli’ oldun mu?” diye sormuştu, anlam veremeyince “ne renk?” diye sormuştum.

Annem hemen konuya girip yok daha olmadı demişti; sonra annemden öğrenmişim ne demek istediğini.

Esim - 34 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Kirli Değilsin

Anneannem kirlenmek olarak adlandırıyor. İlk duyduğumda duşa koşmuştum, üzerime bir şey döküldü sanmışım.

Melissa - 20 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Güvercin Yuvası

Babaannem utana sıkıla yanıma gelip “güvercinler yuva yaptı mı?” diye sormuştu; ilginç gelmişti.

Turkuaz - 23 - Denizli, İlk Regl Yaşı: 16

Kirli Söylemler

Çevremdeki yaşlı kadınlar kirli olduğumu söyledikleri için sinir krizi geçirmiştim... Daha 11 yaşındayken kirlilik benim için daha somuttu. Günde üç kere duşa giriyordum, ben temizim diye. Birisi de artık hamile olabileceğim, çocuğumun olabileceği konusunda bilgilendirmişti.

Tuğba - 21 - Sakarya, İlk Regl Yaşı: 11

Regl Arası

Ailemdeki kadınlar regl olmayı “kirli olmak” diye nitelendirirlerdi. Mesela annem regl olduğunda ibadetine ara vermek zorunda kaldığı için üzülürdü. Ben lisedeyken falan oruç tutarken, regl olunca aşırı sevinirdim. Annemin üzülmesi çok saçma gelirdi.

Anonim - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Regl Kir Değildir!

Tek tek şu cümleler diyemiyorum ama bana utanmam gerektiğini hissettiren pek çok şey... Ayrıca buna “kirlenmek” denmesi. (Regl kir değildir!)

Sedef - 25 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Kirlenmedin Ki!

Regl iken “kirli”, regl bittikten sonra da “duş alıp temizlendim” denilmesini aşırı saçma bulmuştum.

Asla da kullanmam.

Kedili Hanım - 24 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 13

Önce Biz

Çevremde genel olarak adet yerine hasta olmak terimini duyuyorum ve bu oldukça rahatsız edici. Bunun bir hastalık olmadığını önce biz kadınlar benimsemeliyiz.

Şeyma - 17 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Halam Geldi Mi?

İlk başlarda çevremden çokça “halan geldi mi?” sorusunu duydum. Gerçekten anlam veremedim, hoş hala daha

veremiyorum. Ama ailemden bunu sadece regl olarak duyduğum için şanslı hissediyorum.

Aleyna - 22 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 13

Rabia Hala

“Kusunlardan Rabia Halan geldi mi?” İlkokul zamanından regl olduğum zamana kadar anneannemin beni her gördüğünde sorduğu soru...

Gülşah - 26 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 15

Hastalık Hastası Hastalık
Ailemde ve çevremde herkes regl için “hasta olmak” tanımını kullanıyor. Çocukken “büyük kadınlar ne çok hasta oluyor” diye düşünürdüm. Ayrıca bazı tanıdıklarım “kirlenmek” ifadesini de kullanıyorlar. E yıkanın o zaman!!

İpek - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Babaanne Lafi

Babaannemden duyduğum ve unutamadığım bir şey var ki o da bana kirli olup olmadığını sorması. İlk başta hiç anlam veremedim. Meğerse o dönem regl olup olmadığını soruyormuş.

Aylin - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Yeni Öneriniz?

Hastalanmak ve genç kız olmaktı adı...

Pino - 42 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Halam Nerede?

Komşumuz saçma sapan “halam geldi” dedirtiyordu kızına ve bunu matah bir şeymiş gibi bizim dilimize de eklemeye çalışıyordu, büyük cehalet. Annemle saçma olduğuna kanaat getirmiştik.

Aysu - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Çok Konuşmalar

[Ne derler?:] Adı kirlenmek. İnsan kokar regl olurken. Regl süresince yıkanılmaz (bunun abdestle ilgisi olabilir.)

Özge - 34 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 10

Haklısın!

“Hasta olmak” denmesine ifrit oluyorum!

Sude - 26 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Haklı Sinir

Regl olma durumuna ‘hastalık’ denmesi... Annem ya da bir başkası ‘hasta oldum’ dediğinde evde kavga çıkar her

seferinde. Adet olmanın hastalık olarak görülmesi beni çok sinirlendiriyor.

Hilal - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Horoz Gagası

Anneannem ilk öğrendiğinde “horoz gagaladı” diye bi deyim kullanmıştı, hala anlamını bilmiyorum.

Yasemin - 24 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Korkmayın Korkmayın

İlk kez 7. sınıfın yaz tatilinin sonlarında oldum. Evde olsun okulda olsun regl hakkında konuşuyordum. Bu yüzden olunca söylerim diye düşünüyordum. Ama olunca kimseye söylemedim ve ilk reglim bitti. İkincisinde annem lavaboda kan görmüş ve bana “hasta mı oldun” dedi. Ben de “evet” dedim, aşırı utanmıştım. Ne kadar salakmışım, alt tarafı regl oldun. Bir de, evde ablam ben ve kuzenim oturuyorduk. Sonra ben “karnım ağrıyor” falan dedim; ablam da “hasta mı olacaksın” dedi. Kuzenim de (6 yaşında) “yaa beyza abla, hasta olma, valla bana da geçer okula gidemem” dedi. Ablama kızdım sonra “saçma sapan kelimeler kullanma” dedim ve kuzenime açıklamaya çalıştım.

Beyzanur - 18 - Sakarya, İlk Regl Yaşı: 13

Annem hep hastalanmak der. Ben reglin hastalanmak olmadığını üniversitede öğrendim. Anneme de yeni yeni öğretebiliyorum.

Gizem - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Aunt Flo

Regl olmaya “hasta olmak, kirli olmak” diyenler var. İkisi de doğru değil. Yabancı arkadaşlar ise Aunt Flo geldi diyorlar ki daha sevimli. (Aunt Flo: Flo Hala/teyze. Flo: akıntı, akım anlamına gelen Flow kelimesini çağrıştırıyor).

Senem - 40 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

[Ne derler?:] “Regl pistir, hastalıktır”, kadınlar biraz sinirlense muayyen döneminde...

Leydi - 33 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

[Regle dair ne derler?:] Kirlenmek adet sonrası seremonili banyolar falan, Üff...

Nejla - 40 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 10

Regl olma durumuna “hastayım” diyen arkadaşlarım var ve bu beni aşırı rahatsız ediyor.

Dilan - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

[Ne derler?:] Hasta olmak kullanımı ilk aklıma gelen şey.

Shine - 35 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Regl olmak yerine “hasta olmak” derlerdi.

Tembel hayvan - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Şeyim...

[Ne derler?:] Kirlenmek, hastayım, şeyim ya ben..

Merve - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13



Negatif Betimlemeler

Genel olarak ailem bu konuda benimle açık iletişim kurmaya gayret gösterdi ancak çevremden regl kelimesi yerine sıkça “hastalandım”, “kanıyorum” gibi negatif betimlemeler duyuyor ve bu sürecin sancılı / acılı geçeceğine dair korku duyuyordum. Şu anda hamileyim ve vücudumuzda olan biten her şeyin kıymetini daha da anladığım, şükrettiğim bir dönemden geçiyorum. İleride kız / oğlan çocuğuma bu konuyu daha da erken anlatacağım ve kullanacağım kelimelere daha çok dikkat edeceğim, buna eminim.

Busbus - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Pardon?

[Ne derler?:] Kanımın kirli olması... Excuse me?

Nes - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Reglin Bitti Mi Diye Sorabilirsin

Bazı akrabalarım (kadın olanlar) reglim bittiğinde “temizlendin mi?” diye sorardı. Bu hem reglimin bitip bitmediğine dair bir soru, hem de somut bir anlam taşırdı.

İrem - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Zurnacılar ve Davulcular

İlk zamanlarda -bazen hâlâ- şu an nereden türettiğimizi bilmesem de annemle aramızda regle “zurnacılar/ zurnacıların gelmesi”, pede de “davul” diyorduk. Sınıfta çoğu kız da öğrenmişti, ders esnasında ihtiyaçları olduğunda “davul var mı” yazan kağıt gönderiyorlardı elden ele.

Z. - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Fakat Öyle Değil

Erkek arkadaşım adet kanaması için “pis kan” derdi.

Gamze - 34 - Sandnes, İlk Regl Yaşı: 13

“Hastalanmak/hastalandım” derdik okulda birbirimize. Üniversitede düzelttim. Şimdi annemi de düzeltiyorum o öyle dedikçe. :)

Ece - 29 - Manchester, İlk Regl Yaşı: 10

Yaygın Söylemler

Regl olmak aile çevremde hala ayıp saklanması gereken bir şey olarak görülürken arkadaş çevremde çok rahat bahsi geçen bir durum. Aile çevremde de bu yüzden onların tabularını yavaş yavaş yıkmak adına daha rahat konuşmayı ve bu durumu saklamamayı tercih etmeye başladım. Ayrıca aile çevremde regl olmaya “hasta olmak” denmesi ve daha sonra bunun ailem ile sınırlı olmadığını yaygın bir söylem olduğunu fark etmem beni çok sinirlendiriyor. Bu bir hastalık değil biz regl olduğumuzda hasta olmuyoruz tabii benim gibi ilk kez regl olduğumuzda bu durumu anlamlandıramamışsak hasta olduğumuzu düşünebiliriz. :) Küçük yaşlarımda, ilk gençlik zamanlarımda ben de toplum söylemine uyarak regl olduğumda hasta oldum derdim fakat şu an direkt “regl oldum” diyorum bu beni çok rahatlatıyor.

Ja - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

[Regle dair ne derler?:] Kötü, pis, iğrenç.

Yggdrasil - 23 - Nevşehir, İlk Regl Yaşı: 13

Regle, regl ya da adet değil hastalık demeleri...

Tuğçe - 23 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

“Hasta”. Bunu duymaktan çok sıkıldım ve sanki kötü bir şeymiş gibi karşılanması.

Yalnız değilsin - 20 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: 16

Teyzen Mi Geldi?

“Teyzen geldi mi?” (Buna çok gülerim hala, “adet görmeye başladın mı?” manasında kullanılıyordu.)

Büşra - 28 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

“Hasta oldum”, “karnım ağrıyor” kavramlarının yıllarca zihnime işlemesi. Regl kelimesi ile ilk tanıştığımda çevremi oldukça sorgulamıştım.

Azalee - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Hasta olmak tabiri... Ya da kirli olmak.

1Temmuz - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

En rahatsız edici olan “kirlenmek” olarak algılanması, bu yüzden hep nefret ederdim.

Emra - 39 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12-13

rH

- Regle Takılan Farklı İsimler
- Regle İlişkin Batıl İnançlar, Mitler ve Sorgulanmamış Ritüeller
- Kutlamalar

Kültür ve Gele- nekler

Regle İlişkin Batıl İnançlar, Mitler ve Sorgulanmamış Ritüeller



Toplumdaki tabusal niteliğinden dolayı regl, çeşitli batıl inançlar, yaygın bilinen yanlış inanışlar ve nereden geldiği/niçin uygulandığı sorgulanmamış ritüeller ile ilişkilendirilir. Örneğin, regl olan kişiye aile büyüklerinin tokat atması gerektiği, regl olan kişinin dokunduğu yiyeceklerin bozulacağı, yanından geçtiği çiçeğin solacağı gibi inançlar, regli “pis” ve “hasta” olma haliyle bir tutan bir düşünce yapısından kaynaklanır. Belli bir oranda şiddet içeren bu gelenekler, kişilerde korku, tiksinti ve travma yaratabilir.

Şok Şok

Şok şok şok, hem daha önce hiç duymadığım bir şeyi yaşıyor olmaktan, hem de durup dururken tokat yemiş olmaktan!

CryORsmile - 43 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Gelenekler

Lavaboya girip kanı görünce “Anneee” diye ağlamaya başlamıştım, o da ne oldu diye gelip halimi görünce başıma üç kez elini koyup “Aklın başına, aklın başına” demişti. Gelenekten falandı sanırım.

Hilal - 21 - Gaziantep, İlk Regl Yaşı: 14

Al Yanak

İlk regl olduğumu söylediğimde komşumuz birden yanağıma tokat atmıştı. Yanakları al bir kadın olmam için geçerliymiş bu, daha 12 yaşındaydım.

Ayşegül - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

“Ar Namus” Tokatı

Annemin beni babama tokatlattırdığını hatırlıyorum (ar namus üzerine saçma bir gelenek varmış).

Sıla - 31 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Regl Tepkisi

İlk regl olduğunda senin yanına gelen kişinin tokat attığını duymuştum, hem o anki şoku atlatmak için hem de “genç kızlığa eriştin, ayağını denk al” gibi. Bunu yaşamadığım için çok mutluyum ama ilk duyduklarımdan biri buydu. Onun dışında okulda eğitimini almıştık hatta ped dağıtılmıştı ve tüm kızlar dağıtılan pedleri sınıfa kadar cebimizde, gömleğimizin içinde taşımıştık. Eğitimi veren kişiler bunun utanılacak bir şey olmadığından, saklanmaması gerektiğinden bahsetmemişlerdi. Hayatımın belli dönemine kadar bu yüzden ped almaktan utandım.

Hande - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Adet Kanı İle Aşık Etme Büyüsü

Açıkcası regl olduktan bir sene sonra aşık olmuştum. Belki benden başka eğlencesine internete kendine aşık etme ile ilgili taktikleri araştıran olmuştur. Araştıranlar bilir, adet kanı ile bir erkeği aşık etmenin mümkün olduğu hakkında yazıları internete sıkça bulmak mümkündür. Ee yaş küçük tabii, düşünmedim değil. Fakat merak etmeyin sonrasında vazgeçtim. Ne de olsa hiç hijyenik değil.

Küçük Kırmızı Bela - 18 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Turşu Kavanozu

Anneannem regilen turşu kavanozuna elimizi sokturmaz. Turşu bozulurmuş.

Şirine - 36 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

Turşu Bidonu

[Ne derler?:] “Adetliyken elini turşu bidonuna sokma”

Sevgi - 33 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Sorgulanmayan Gelenek

İlkokul 5. sınıfın yaz tatiliydi. Babaannemlere kalmaya gitmiştik. Kız kardeşimle bana bir yer yatağı yapılmıştı. Uyandık, üzerimizde geceliklerimiz yatakta kıkırdıyorduk. İçeri babaannemle annem girdiler. Sonra aralarında bir şey konuşup beni yanlarına çağırdılar. Gitmemle yanağıma orta şiddette bir tokat yemem bir oldu! O kadar içerledim ki! Meğerse külodumda kan lekesi görmüşler ve regl olduğumu anlayıp geleneğe uygun olarak “kız çocuğu korkmasın” diye söylemeden önce tokat atmışlar. Niye kanadığımı falan anlattılar ama kız kardeşimle keyifle uyanmışken durduk yere tokat yemiş olmaktan dolayı kırgınlığım ve kızgınlığım yüzünden hiçbir şey anlamamıştım. Bugün annemle babaanneme kızmıyorum. Onlara da aynısı yapılmış, doğru bildiklerini mantık süzgecinden geçirmeden otomatik şekilde yapmışlar. Ama maalesef regl serüvenim bir erkek çocuğunun erkeklığe ilk adımı gibi kutlamayla (sünnet) değil, tatsız bir şekilde başlamış oldu.

CryORsmile - 43 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 11

Sokakta Oyun

Regl olduğumda benden yaşça büyük bir kadın tarafından tokat atılmıştı. Hem de bütün arkadaşlarımın içinde, sokakta oyun oynarken.. Kesinlikle gülünç değil ama çok şaşırmıştım. Sebebi neydi hatırlamıyorum ama iğrenç bir histi.

Tuğba - 21 - Sakarya, İlk Regl Yaşı: 11

Türlü Türlü Mitler

Son dört seneye kadar çok şey duydum, hastalık olduğu, reglken dua bile edilmemesi gerektiği, turşu kavanozuna bile dokunsan turşunun bozulacağı gibi türlü türlü şeyler...

Tugç - 25 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Neyin Adeti?

İlk regl günümü hatırlıyorum. Anneme anlatmıştım çok sevinmişti ama adettendir diye bir tokat atmıştı maalesef...

Öznur - 19 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 13

Tokat Korkusu

Anneannem teyzeme tokat atmış korkmasın diye, ben de tokat yemekten korkmuştum, o hissi çok net hatırlıyorum.

Gizem - 32 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Eski Zaman Adeti

Eski zamanlarda regl olan kızları hemen evlendirirlermiş. Bu yüzden bir süre ailemden gizleyip sadece ablamla paylaşmıştım.

Turkuaz - 23 - Denizli, İlk Regl Yaşı: 16

Bırakın Şaşırsınlar

Yıllardır anlayamadığım tek şey neden ilk reglden sonra tokat atıldığı. “Devamı acısız ağrısız olsun” diyen de var, “acıya ağrıya alış diye yapılıyor”, diyen de. Bırakın şaşırsınlar, vurmayın genç kızlara (hatta kimseye vurmayın).

Ekinbir - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Al Yanaklar

Bir yerden duymuştum, annesi, regl olan kızının yanağına tokat atarmış, sözüm ona yanakları al al olsun diye. Ben regl olduğumda annem tokat atacak diye korkmuştum ama olmadı.

Dream - 34 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Bazı Mitler

Böyle kalacaksın. Boyun uzamayacak. Reglken tarot/fal bakılmaz. Reglken bebeklere bakılmaz.

Aleyna - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Annesi Tokat Atmayanlar Ne Yapıyor?

İlk regl olduğumda 10 yaşındaydım. Yani yaklaşık olarak

bundan 10 yıl önce. Regl olmadan önce yüzümde sivilceler çıkmıştı. Ve memelerim şişmişti. Bunları anneme söyledimde “galiba adet olacaksın”, dedi bana. Bundan 2-3 gün sonrada ben regl oldum. Annemin bana bunu söylemesine rağmen külodumda ilk lekeyi gördüğümde ne kadar korktuğumu anlatamam. Şok içinde anneme bağırdım. Annem gelince bana tokat attı. Tabii ben iyice “ne oluyoruz ya, ben ne yaptım şimdi” oldum ama sonradan bunun yapması gereken bir şey olduğu öğretilmiş ona da. Yani annesi tokat atmayanlar ne yapıyor çok merak ediyorum.

Benim Regl Hikayem - 20 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 10

Neden!

Babaannem tokat atmıştı ve göğsüme kap basmıştı!

İlayda - 23 - İzmir

Bu Neyin Tokatı?

Anneme ben regl oldum galiba dedim ve o anda suratıma tokat yedim, annem teyzeme söyledi o da gelip hemen tokat attı. Akli başında olsun diye atılmış, adettenmiş.

Büşra - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Bazı Batıl İnançlar

Bir arkadaşım ilk regl olduğunda annesi ona “git evdeki bir şeyi say ama çok olmasın”, demiş. İnanişâ göre ne saydıysa regl günü onun kadar olacaktı. Kızın gidip çatal kaşık takımını saydığını düşünsenize!

Benim Regl Hikayem - 20 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 10

Sonradan Gelen

Regli olalı 2 yıl falan olmuştu. Kuzenlerime gittiğimde ondan ped istemiştin; o da regl olduğumu öğrenince bir tane tokat atmıştı. Şaşırmıştım; öyle bir adet olduğunu söylemiş ve kendisine tokat atılma hikayesini anlatmıştı.

Sıla - 19 - Aydın, İlk Regl Yaşı: 13

Zehirli Tokat

12 yaşında çok ciddi bir zehirlenme yaşamıştım. Garip bir ıslaklık hissettim. Külodum kan olmuştu ama daha önce ne kadar gelmesi gerektiğini bilmediğimden tuhafılığı anlayamadım. Anneme babama aynı anda söylemek zorunda kaldım ve çok utandım. Padi takmama yardıma gelen annem bunun normal olmadığını söyledi ve soluğu hastanede aldık. Zehirlenmemle alakalıymış. Sonra bir süre çok korktum kan gelecek diye. Travma oldu sanırım. Birkaç ay sonra da gerçekten ilk reglim geldi ve çok olgun

karşılayıp pedimi kendim takabilmişim. O an yanımda olan komşumuz bana tokat attı. Eskiden kız çocukları reglin ne olduğunu bilmedikleri için bu kanı görünce çok korkmuş, kendilerine gelsin diye tokat atılmış. Fakat ben biliyordum! Ve ben korkmamıştım! Tokat çok daha garipti.

Sedef - 25 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Akıl Reglde Değil Ki

İlk anneme söylediğimde yavaşça tokat atıp gülmüştü. “Aklın başına gelsin diye atılır”, dedi.

Minti - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Kırmızı Manzara

İlk regl olduğum günü anlatmak istiyorum. 19 Mayıs tatili sebebiyle köydeki evimize gitmiştik. Evde oldukça börtü böcek olduğundan biz ergenler biraz tedirgin olurduk orada. Neyse, kahvaltı sofrasına oturduk. Evde annem, anneannem, teyzem, annemin teyzesi ve kuzeni vardı. Yedikten sonra üzerimi değiştirmek için ayağa kalktım, içeri gittim ve pijamamın kıpkırmızı olduğunu görünce çılgılık attım. Ben çılgılık atınca annem geldi manzarayı gördü ve bana tokat attı. Ne olduğunu anlamadım, “Niye vuruyorsun” demeye kalmadı, anneannem de gelip tokat attı. Ağlamaya başladım, neden vurduklarını sordum. “Yanakların kırmızı, aklın başında olsun diye” dediler. Bu da böyle saçma sapan bir regl hikayesidir.

Xwoman - 37 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 16

Çocuksu Hareketler

[Ne derler?:] “Artık kadın oldun, bisiklete binmen, top oynaman doğru değil. Çocuksu hareketlerden uzaklaşmalısın!”

Gökkuşağı - 27 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

İlk Anı

Sabah ilk rengi gördüğümde ürkmüştüm, deneyimlediğim bir durumdu. Teyzem yanımdaydı, yüzüme tokat atmıştı. Açıklaması da yanaklarımın al al olması için imiş. Berbat hissettirmişti, dün gibi hatırlarım.

Merve - 26 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Lokum

Ramazan ayında regl olduğumda oruç tutamıyorum; bu yüzden gündüz yemek yemeliydim. “Regl bir sır olarak kalmalı” düşüncesinden dolayı gizlice yemek yemem gerekiyordu. Aşırı şekilde tatlı yemek istiyordum. Dolapta bulduğum lokumu yiyecekken dedeme yakalandım. Lokumu camdan atıp kedileri besliyorum dedim.

Lady - 22 - Kırıkkale, İlk Regl Yaşı: 14

Gusül Abdesti

Anneannemin acayip bir gusül abdesti takıntısı vardı

hep. Arada sırada aklına gelince bana ne zaman “hasta” olduğumu, bittiğinde abdest alıp almadığımı sorar. Sonra da abdest almadan dışarı çıkmanın bile çok büyük günah olduğunu söyleyerek beni korkutur. :D

Aybüke - 23 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11

Okkalı Tokat

Annem bu konuyu bildiğimi bilmiyordu. Olduğum anda anneme çok utanarak söyledim ve bana okkalı bir tokat attı. Neymiş, yanaklarım pembe olurmuş. Ama olmadı. Hiç unutamadığım bir anıdır ve kendi kızıma asla yapmayacağım.

Pino - 42 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11



Karışık Adetler

Duşa girmek için odamda üstümü değiştirip bornozumu giydim. Odamda biraz oturup banyoya gittiğimde

bornozumu çıkardım ve kanı gördüm. Okulda regl konusu anlatıldı tabii ki ama bu kadar az bir kan olacağını düşünmemiştim. Aklımda hep çok kanayacak gibi bir algı vardı. Bir yerimin kanadığını düşündüm ve çok korktum. Hemen banyodan çıktım. Annem çalışıyordu, evde babaannem vardı. Yanına gittim. Bornozun kan olduğunu ama nereden geldiğini anlamadığımı söyledim. Tabii o anlamıştı. Bana daha anlatmadan yanaklarımı sert bir şekilde sıktı. Sonra bunun genç kız olduğum anlamına geldiğini söyledi. Yanak sıkmanın da bir adet olduğunu yanaklarımı kızartmam gerektiğini söyledi. Annem eve geldiğinde babaannem ona anlattı. Annem de yanıma gelip öptü ve yanaklarımı sıktı. Hemşire olduğu için bu konuda bilgisi vardı. Bu durumun adının mens olduğunu söyledi ve pedleri koyduğu yeri gösterdi.

Kırmızı elma - 26 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Abla Tokadı

Bütün gün süren sebebini anlayamadığım bir karın ağrısıyla okuldan eve gelmiştim. Regl olmuş olma ihtimalim hiç aklıma gelmemişti, bu yüzden hiç kontrol etme ihtiyacı duymamıştım. O zamanlar annem ve babam çalışıyordu, evde yalnızca ablam vardı. Kıyafetlerimi hemen çıkarıp tuvalete koştum. Bir de baktım ki bütün çamaşırım kan içinde. “ABLAAAA” diye bir bağırışım var, duymanız lazım. Organlarım parçalandı falan sandım, birkaç saniyede neler düşündüm bilemezsiniz. Ablam beni görünce gülümsedi ve yapıştırdı tokadı (bu da çok saçma). O an anladım regl olduğumu. Hemen bir ped getirdi ve bana yardımcı oldu. Bütün gün de yanımdan ayrılmamıştı. Hiç unutamıyorum o günü.

Tugba - 21 - Tekirdağ, İlk Regl Yaşı: 13

Regl Pis Değil Ki!

[Ne derler?:] Reglin bittikten sonra kesinlikle temizlenmelisin.

Tugce - 27 - Toronto, İlk Regl Yaşı: 13

Regl ile Ne Alaka?

[Ne derler?:] Yemek yapma tadı kötü olur, dokunma turşu olur.

Melo - 28 - Barcelona, İlk Regl Yaşı: 12

Heidi

İlk regl olduğum yaşı hatırlamıyorum ama annemin tokadını hatırlıyorum. Sanırım regl olduğumu anlamayacak kadar ufaktım ya da regl olabileceğimi düşünmemiştim. Külotumu değiştiriyorum değiştiriyorum, aynı yerde leke. “Ne oluyor bana” diye anneme anlattım, anlatır anlatmaz suratıma bir tokat. Regl olan kızlara yanakları pembe olsun diye öyle yapılmış. Ne saçma değil mi? Bazen ortalıkta Heidi gibi dolaştığım olmuyor değil gerçi, ah anne...

Meltem - 33 - Samsun

Bu Aleviliğe Has Değil!

Bir Alevi arkadaşım vardı ve onlar için regl olan kadın pisti. Hatta onların inancına göre önceden kadınlar bu zamanlarında pis günahkar olarak görülürmüş, yaptığı yemek yenmezmiş. Ama artık öyle bir inanın kalmadığını söylemişti.

Bir garip insan - 23 - Kahramanmaraş

Çok Acı

Başıma gelen bir olay yok ama duyduğumda çok şaşırdığım bir şey var: İlk defa regl olan kız çocuklarına tokat atılıyormuş eskiden. Bu resmen kıza ergenliğe girdiği için ceza vermek gibi bir şey. Oğlan çocukları sünnet edilir,

düğün yapılır; kız çocuğuna tokat atılır.

Gerçekten çok acı.

Öykü - 27 - Muğla, İlk Regl Yaşı: 11

İlk Regl

Annem duyunca tokat atmıştı adettenmiş. En yakın arkadaşım ile ilk regl oluşumuz aynı gündü.

Doktordan temiz - 36 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

“Modern Anneanne”

Adet olduğumu duyan anneannem “adettendir” diye bir tokat atmıştı yanağıma, çok modern olduğunu düşündüğüm anneanneme çok kızmıştım.

Eylül - 25 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Kadın Olma Tokadı(!)

Lisedeydim. Kız arkadaşımın kültürüne göre bir tokat yedim yüzüme. “Neden vurdun?” deyince “kadın oldun” dedi.

Adora - 39 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 17

Kısıtlayıcı İfadeler

Bana çocukluğumdan bugüne kadar kadın büyüklerim tarafından anlatılan yanlış -reglisen, yavaş hareket etmek zorundasın, dışarı daha az çıkmaya çaba göster- vb. kısıtlayıcı ifadeler.

Günay - 21 - Bakı, İlk Regl Yaşı: 12

Aslında göğüslerim çıkmaya (8 yaş) başladıktan sonra yaklaştığını anlamıştım. Yaşıtlarımdan uzun ve olgun bir çocuktum. 5. sınıfa doğru lekelenmeler olmaya başladı ve annem biraz anlattı. En sonunda okuldayken oldum. Pamuk vardı ama çamaşırım kirlenmişti. Okul müdürünün odasında annemi aramak istedim. Yalnız kalmak istedim. Müdür tahmin etti sanırım odadan çıktı. Annem “eve gelirken ped al, gel hemen” dedi. Müdürü telefona çağırttı. İzah etti sanırım annem müdüre. Adam bana biraz para verdi. Ped alıp eve gittim. Annemi WC’ye çağırdım pedi doğru koymuş muyum diye. Annem bana hayvan gibi tokat attı! Şoke oldum. “Benim ne suçum var” diye ağlamaya başladım. “Adettendir aklın başına gelsin diye vurulur” dedi gerizekalı. Sonra telefonun başına oturup babamdan anneanneme kadar tanıdığı herkese anlattı. Rezil olduğumu hissettim. Baştan aşağı saçmalık... Şimdi klinik psikoloji yüksek lisansı yapıyorum neden acaba ;)

Nejla - 40 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 10

Biri de Demiyordu...

Kaç yaşında olduğumu hatırlamıyorum. Regl belası başladı. Belaydı resmen, herkes “büyüdüün, evlenecek yaşı geldin” esprileri yapıyordu. Biri de demiyordu “vücudun değişiyor, korkma”. Allahtan okullarda kız çocuklarını bilgilendiriyorlardı

ama o da bir utançtı. Erkek çocukları dışarı, biz içeri; bütün gün dalga geçmişlerdi. Neyse, hikayem bu değil. Bir gün reglim bitmiş, sözde gusül alıp temizleneceğim. Hava soğuk, taşıma suyla yıkıyorum. Annem banyoya geldi, su getirdi. Baktı elimde tas, var neymiş gusül öyle mi alınmış deyip beni dövmüştü. Ama sağlam dövmüştü. Regl benim nefretimdir, dolu hikayelerim ve ağrılarımın baş etmek zorunda kaldığım zorundallığım.

Gülûzar - 25 - Aydın, İlk Regl Yaşı: -

Kimse Kusura Bakmasın
Bizim bir aile mezarımız var bayramlarda ziyaret edilir. Ben de her bayram döngümden dolayı mıdır bilmem, hep regl olurum. Her seferinde “aman girme, günah” derler. Ben de “bedenimin sağlıklı olduğunun kanıtı regl olmam, kimse kusura bakmasın” der girerim.

Merve - 25 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Komşuya Ne Oluyor(!)

Annem bir heyecanla hemen yardım etti, sonra durumu güzelce anlattı. Karşı komşumuza gidip söyledim, mutfakta salatalık doğruyordu, yapıştırdı tokadı. Anlam veremedim tabii sarsıldım. Sonra adet bu diye anlattı :) İkna olmadım, bir daha bir yetişkine söylersem azıcık uzakta durayım diye düşündüm, gerek de kalmadı. Genel olarak huzurlu geçirmiştik o günleri, bu durumu hemen kabul etmiştim.

Serinza - 34 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Regl Buna Engel Değil

Bir ramazanda sahurda babam çağırdı regl iken oruç tutulur demişti. Biz klâsik inançlara sahip modern bir aileyiz. Regl iken neden oruç tutmamak saçma, eğer oruç tutuyorsam regl buna engel değil bizim için.

İrem - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Ailemden biri reglken cildin kötü kokar demişti, hala sebebini anlayamadım. Bir de lisemde dindar bir kız “Hastayken namazlarımızı melekler kılıyormuş, inşallah sizinkini (namaz kılmayanlar) kılmıyordur.” demişti. Şimdi sağlık sektöründe çalışıyor, belli olur diye mesleğini belirtmek istemiyorum.

Nisan - 23 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Yanlış Bir Tepki

Kanı ilk gördüğümde çok korkup çamaşırimi camdan

atmıştım. Ne olduğunu anlamadığım için ikinci defa gördüğümde annemi çağırdım. Bir tane tokat atmıştı. Sonra ne olduğunu söyleyip beni dışarı çıkarmıştı. Alışveriş yapmıştık. Yani şimdi fark ediyorum ki öncesinde hiçbir şey bilmediğim bir şey yaşamışım ve oldukça yanlış bir tepkiye maruz kalmışım.

Asiyan - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

İlk regl deneyimimi çok muhafazakar aile bireylerimizden biri olan abimin eşi, yani yengeme aktarmıştım, hem de büyük bir heyecanla. Yüzüme bile bakmadan annemin yanına koşarak “bu kızı hemen tesettüre sokun kapanması lazım regl olmuş” demişti. Dipnot: kendisini de abim kapatmıştı evlenirken.

Didarizma - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 16/17

Komşudan Gelen

İlk defa regl olduğumda annem yakın dostu aynı zamanda komşumuza regl olduğumu söylemişti. Kadın beni yanına çağırdığında aniden tokat attı. Üstünden 4 yıl geçtiği halde bu davranışına anlam veremedim, üstümdeki kırgınlığı da geçiremedim.

Melek - 20 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 16

Süregelen Şey

Jinekologun dediği bir şey aklımda kaldı, çok şaşırmıştım çünkü. İlk regl oluşumu sormuştu sanırım, babaannemin yanında olduğumu falan söyleyince “Tokat attı mı?” diye gülererek sorduğunu hatırlıyorum. Benim şaşkın bakışlarıma da “Öyle bir adet var da” diye cevap vermişti. Ben hala inanamıyorum böyle süregelen bir şeyin olmasına. Benim başıma gelmedi ama hiç kimsenin başına gelmesini isteyeceğim bir şey değil. Çünkü o günkü şaşkınlığım ve heyecanım hala aklımda. Kimsenin bir şey açıklamadan bana tokat atması kesinlikle travmatik etkiler yaratabilirdi bana. Umarım uygulanmaya uygulanmaya unutulur bu süregelen “şey”.

Gece - 16 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

[Ne derler?:] Adetliyen turşu bidonuna elini sokarsan turşu bozulur. :D

Gamze K. - 17 - Denizli, İlk Regl Yaşı: 12

Eskiden regl olan kızlara tokat atılmış. Bunu duyduğumda çok üzül müştüm.

Filiz - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

13 yaşında ilk regl olduğumda elime katlanmış bez tutuşturulup bunu çamaşırima koymam söylendi. O gün sofrayı hazırlamama, yemeklere dokunmama müsaade etmediler. Ertesi gün artık okula gitmeyeceğimin

konusması yapılmıştı. 5 dk'da artık kadınlığa geçtiğim ve memelerimin çıkacağı gibi şeyler söylendi, çok ağlamaktan hatırlamıyorum. 2 yıl sonra o evden ayrılıp bir daha hiç dönmedim. “Kırlı” ve “hastayım” gibi kelimelere tahammülüm yok.

Merve - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Reglin Günü

Neden bilmiyorum ama halam reglin “ilk günü banyo yapma, ağrın artar” diyor. Bir de dini bir şey mi bilmiyorum ama eğer karanlık çöktükten sonra regl olduysan gün doğunca reglinin 1. günü sayılıyor diyorlar.

Deniz - 20 - Adana, İlk Regl Yaşı: 12

Sus, Duymasınlar(!)

Annemin sanki utanılacak bir şey yapmışım gibi ilk adet olduğumda tokat atması... Çok zoruma gitmişti. Sanki ayıp bir şey yapmışım da utanmam gerektiğini söylüyordu. Sus baban duymasın, abin duymasın diye diye resmen ezildim.

Anonim... - 17 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Erkek kuzenim bana “heden namaz kılmıyorsun?” diye sordu, ben de “kadınların her ay özel zamanları olur” dedim. Bir ton azar işittim, bunu söylemem çok ayıpmış. Bence değil.

Buzul - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Ailem hep sık temizlenmemi öğretti çünkü çevrede çok yanlış bilgi vardı. Herkes regl bitene kadar suya değilmez falan diyordu. Dini açıdan bittiğinde mutlaka abdest alınmalıydı, içimiz temizleniyordu falan...

Nil - 30 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 9-10

[Ne derler?:] Adet kanı pis, kirli... Oruç tutulmadığı dönemde tutuyormuş gibi yapardım. (Bu tabii Üniversite döneminden çok önceydi. Üniversite sonrası gayet rahattım.)

Büşra - 26 - Konya, İlk Regl Yaşı: 12

Afiyetle Yenen

“Turşuya dokunma turşu bozulur” diye bana bağırıldığını hatırlıyorum. Sonra buna kızıp gizlice tüm turşu kovasına dirseğime kadar elimi daldırıp baya oynamıştım. Hoş, turşu bozulmadı ve bunu bana diyenler o turşuyu afiyetle yedi...

Kanser vulvalı - 23 - Gaziantep, İlk Regl Yaşı: 13

[Ne derler?:] Regl olmadan bir hafta önce ya da regl olurken ayaklarını sıcak tutmazsan yumurtalıkların zarar görür ve çocuğun olmaz. Regl olduğunda bunu erkekler duymamalı ayıp bir şey.

T - 23 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 13

Reglken Oruç

Adetken oruç tutma hadisesi... Ben tutuyorum ve doğrusunun bu olduğunu düşünüyorum. Kendine din alimi diyenlerin, özellikle erkek olanların bu sürece bakış açıları beni hep dehşete düşürüyor ve hiç bilmedikleri mevzu hakkında açıkça atıp tuttuklarını düşünüyorum artık. Bilmiyor, kendilerince yorumluyorlar. Daha acısı biz kadınlara kanıksatıyorlar. Yani bizim hikayemiz; bizim tercihlerimizden ve bireysel inancımızdan doğuyor, bunu öğrenmeye başladım.

Gam - 29 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 12

Nedense ilk regl olunca kızına tokat atan annelerin hikayelerini hatırlıyordum ama benimki öyle bir şey yapmadı neyse ki, hahah! Acaba bunu mu bekliyordum çocuk kafamla? Annem doktor olmasaydı böyle rezil bir sahne yaşar mıydık? Sanki regl olunca utanılması öğretilircesine uygulanan bu saçma adet tokadı adeti umarım azalarak yok olmuştur.

Uzay çağında mağara kadını - 32 - Leiden/Hollanda

İlk Regl Yaşı: 12

[Ne derler?:] Reglin ilk günü duş alınmaz. Reglken saç veya tırnak kesilmez, saç boyanmaz.

Zara - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 9

Fincan

Sabah çiši için tuvalete gittiğimde beyaz külodumda kan görmüştüm, koşarak annemin yanına gittim. Derhal banyoya gitmemi ve kürsüye oturup onu beklememi söyledi. Ne olduğunu anlamadan öyle yaptım, korkarak bekliyordum. Benim ailem muhafazakar bu yüzden bu konular konuşulmazdı, bilmiyordum ne olduğunu. Annem geldi banyoya ve ben şaşkınlıkla ona bakarken sert bir şekilde tokat attı bana. Sonradan öğrendim olayın şokundaysam iyi gelirmiş, korkmamalıymışım. Sert vurdu canım acıdı, benim için çok travmatiktir. Sonra kahve fincanının içine un koymuş onu kafamda 3 defa dolandırdı ve dua okudu. Çıkarken de upuzun ped verdi, “bunu küloduna yerleştir”, dedi. “Pedde yer kalmadıkça söyle bana yenisini vereceğim” dedi ama uzun zaman vermedi, nerede olduğunu da söylemedi. Tuvalet duvarının üzerine pedin arkasındaki jelatini çıkarır yapıştırırdı günde 1-2 defa.

Savunmasız - 32 - Tekirdağ, İlk Regl Yaşı: 12

Annem çok dindar bir kadındır. Bu yüzden regl olduğum günden beri namazın bana farz olduğunu ama kılmadığım için günaha girdiğimi söyler. Aynı şekilde giydiğim kıyafetler de buna dahil.

Güneş - 19 - Isparta, İlk Regl Yaşı: 12

Sanırım en ilginç, kocasına sözünü dinletebilmek için kadınların eşine yaptığı yemeklere regl kanı karıştırmalarının tavsiye edildiği idi.

Haycanim - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Pardon?

Ailemden olumsuz hiçbir şey duymadım ama çevreden duyduklarım harika: regl zamanı kadınların pis olduğu zamandır, dua etme günah, saçını boyama tutmaz, duşa girilmez, sanırım duyduğum en saçma şey; ağaca çıkma ağacı kurutursun... Pardon, NE?

Kıvırcık - 33 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

[Ne derler?:] Regl zamanı saç boyandığında boyanın tutmaması (?), regl iken evlenilirse nikahın geçersiz olması...

Z. - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Saçma Şeyler

Reglken ve henüz iki haftalık yeğenimin yanına gidecekken, “kırkı çıkmamış bebeğin yanına reglken gidilmez” demişlerdi. Kirliymişim. Çocuğun sağlığını bozarmışım. Hayatımda daha saçma çok az şey duydum.

Duru - 27 - Ankara, İlk Regl Yaşı: -

Doğum Günü Tokadı

İlk regl olduğumda doğum günündü, hiç unutmam. Tuvaletten çıktığım gibi teyzeme söylemişim. Bana direkt tokat attı. Neye uğradığımı şaşırmışım aradan birkaç dakika geçince “yanakların al al olur” demişti. Dediği gibi oldu. Nedendir bilmem, yanaklarım hala al al. :)

Rose - 32 - Cardiff, İlk Regl Yaşı: 13

Ben küçükken anneannem, ramazan ayında oruçlu değilken, sokakta su içmemize izin vermezdi. Regl olduğumuz anlaşılırmış. Saçma sapan şeyler...

Zeynep - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Regl olduğu için kızını döven bir anneyi duymuştum, ped kullanmasına izin vermezmiş.

Bade - 29 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: -

Üç Gün

Annemgiller ilk regli olmaya başladığımız gün süresi kısa olması için bir gelenek olarak paçalarımızdan üç defa üç taş atardı. Üç gün sürsün diye. Dört kız kardeşiz ve bu hepimize yapıldı.

Berfin K. - 24 - Adana, İlk Regl Yaşı: 14

Dikkat Dikkat

Maalesef ki regl süreci kız çocukları üzerinde tahakküm kurmak için güzel bir fırsat olarak görülüyor. Artık allahla korkutulacak süreci aşmış çocukların başına yeni bir çorap örülmeye başlıyor: artık sen sorumlusun, yanarsın kavrulursun, bunları bunları bunları artık hep yapmak zorundasın, kıyafetlerine dikkat etmek zorundasın...

Kupeli - 23 - Elazığ, İlk Regl Yaşı: 13

Nasıl Adet?

Annemin, “adettendir” diyerek yanağıma hafif bir tokat atması. Bir de tanımlayamadığım tuhaf bir his... Zaten yerini kasık ağrılarına bırakmıştı ve zor uyumuştum. Ağrı dediğime de bakmayın, canımdan can çıkıyordu sanki. Travmatikti oldukça. Bugün yeğenim oğlan değil de kız olsaydı, inanın ilk regl sürecinin travmatik olmaması için özel bir çaba sarf ederdim.

Ezgi - 35 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 11

Ne Yazık Ki

[Ne derler?:] Evlendikten sonra ağrısının azalacağı, erkeklere adetken bunun belli edilmemesi gerektiği, adetken reçel, turşu gibi şeylerin yapılmaması gerektiği çünkü kirli olunduktan lezzetli olmayacağı gibi bir sürü abuk subuk hurafeler, ne yazık ki.

Lanet Freud - 21 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 14

Çok Fazla Ses

“Ne kadar yoğun geçerse regl dönemin o kadar doğurgansındır”.

“Eğer çok yoğun olursa reglin hasta bezi takarsın”. (bu benim için çok korkunçtu)

“Reglken kıllarını alma çok günah”.

“Aman okulda arkadaşlarına ped verirken erkekler görmesin”.

“Okulda reglken tuvalete çantayla gitme erkekler anlar”.

“Pedin çok hissediyor, babanın yanından geçerken ayıp bir şey”.

“Tuvaletten ped paketinin açılma sesi çok fazla geliyor, caaart diye açma” gibi “regl olduğunu saklamalısın, utanmalısın” içerikli saçmalıklar.

Eslem - 23 - Çorum, İlk Regl Yaşı: 13

İlk reglimin ardından okula döndüğümde pek çok arkadaşımın daha başına geldiğini öğrendim. Arkadaşlarımdan birinin annesi tokat atmış, anneme “Sen bana neden tokat atmadın, tokat atılması gerekiyormuş”, diye büyük trip atmıştım. :)

Büşra - 28 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Belli başlı ritüeller (örn., ilk regl kanının kadının alınına sürülmesi).

Kairo - 22 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 12-13

[Ne derler, ne yaparlar?] “Turşuyu elleme, yoğurt mayalama, banyo yapma.” Tokat yemek.

Burcu - 38 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Mayoda Kırmızılık

Mayomu giymiş denize gidiyordum. Bacak aramın nemli olduğunu hissettim ve eğilip baktım. Kırmızılık görünce eve döndüm. Evdekilere söyledim ve aklımda kalan an; teyzemin yanağıma hafif bir tokat atması. “Ne oluyor be?” derken herkes gülüyordu.

Emra - 39 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12-13

rH

- Regle Takılan Farklı İsimler
- Regle İlişkin Batıl İnançlar, Mitler ve Sorgulanmamış Ritüeller
- Kutlamalar

Kültür ve Gele- nekler

Kutlamalar



Regl kimi toplumlar ve ailelerde kutlanacak bir şey olarak görülebilir ve regl olan kişi hediyeler, güzel sözler ile onurlandırılabilir. Reglin ayıp veya kötü bir deneyim olarak görülmemesi sadece kutlamalara değil, regl hakkında kurduğumuz iletişime de bağlıdır. Nötr ya da olumlu iletişim regle ilişkin olumlu hisler ve deneyimler yaratmanın bir aracı olabilir.

Pastalı Çörekli Kutlama

Önceden ablamın oturduğu apartmanda komşusu, kızı regl olduğu için evde tatlılar, börekler yapıp kutlama yapmıştı. Biz şaşırınca da “oğlan sünnet olunca kutluyoruz da, kızım regl olunca neden kutlamayalım”, dedi. Çok şaşırmıştım.

Başak - 28 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 12

Bir Güzel Kutlama

Ailemizde ilk regl kutlanır, kişinin sevdiği yemekler yapılırdı.

Selin - 26 - Gaziantep, İlk Regl Yaşı: 12

Evde Bir Bayram Havası

Biz 3 kız kardeşiz, benden 4 yaş büyük bir ablam, ikiz kız kardeşim ve 4 tane teyzem var. Yani kadınların ağırlık olduğu bir çevrede büyüdüm. İlk regl olduğumda tuvalette külodumda kan görmüştüm ve kanser gibi bir hastalığım olduğuna inanarak elimde kanlı külodumla anneme gidip korkuyla “anne külodumda kan var”, demiştim. O sırada teyzemle telefonda konuşan annem baya sevinerek “crazygirl06 regl oldu”, diyerek müjdeli haberi vermişti. Annem bana öncesinde regl sürecinden bahsettiğini söylese de kesinlikle hatırlamıyordum ve kısa bir çok yaşamıştım. Sonrasında ablam bana ped kullanmayı ve temizliği öğretmişti. Ama en güzel kısmı gün boyunca teyzelerimin ve yengelerimin beni arayıp tebrik etmesi ve akşam kutlamak için pasta kesmemiz olmuştu. Şanslıyım ki bizim ailede regl olmak genç kızığa geçiş için kutlanacak bir olay olarak görülüyor.

Crazygirl06 - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Şarkılarla Regl

Direkt benimle alakalı bir hikaye değil ama dahil olduğum için paylaşmayı çok isterim. Ben üniversitede okurken, benden yaşça küçük olan kuzenim yaz tatili için bizim evde kalırken ilk kez regl oldu. Tabii bir yandan utandı ve çok konuşmak istemedi bu konuda. O gün annem kuzenime bir sürpriz yaptı; sürpriz pasta kesip şarkılarla regl olmasını kutlamıştık. Çok

eğlenceliydi! Pastadaki mumları üfletip yemiştik, onun için de durumu eğlenceli hale getirdiğimizi umuyorum.

Eda - 25 - Ankara & Almanya, İlk Regl Yaşı: 12

Heyecanlı Bekleyişler

Bunu heyecanla beklediğimi, annemin çok mutlu olduğunu ve bana ailedeki kadınlarla bir kutlama yaptığını hatırlıyorum.

Serra - 27 - Hamburg, İlk Regl Yaşı: 13

O Erkek Oldu

Kuzenim (benden bir yaş büyük) 7 yaşında sünnet olduğunda ona bir düğün yapmışlardı. Bu dev partiden çok etkilenmişim. “Ben de istiyorum”, demiştim. “Sen sünnet olamazsın, o erkek oldu” demişlerdi. Ben de kadın olduğumda parti yapılmasını istemiştim. Bir halam ilk reglimden sonra bana parti sözü vermişti, ama regl olduğumda da ben talep etmemiştim, utandım herhalde.

Aslı - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

İlk Adım Kutlaması

Ailemdeki kadınlar regl olmayı kadın olmak için bir adım olarak görüyorlar ve bunu kutlarız. Benim yaşadığım şekilde ikiz kız kardeşim ve küçük kız kuzenimlerim için de tebrikler etmiş ve pasta kesmiştik. Regl, babamla sürekli konuştuğumuz bir konu değil ama bunun bir kız çocuğu için olması gereken ideal bir süreç olduğunu, olmadığını durumun fizyolojik bir anormallik olduğunun bilincinde olduğumu biliyorum. Bu, bizim vücudumuzun biyolojik bir süreci olduğu için sürekli babamla konuştuğumuz bir konu değil ama regl dönemlerimizde “agresifsiniz” diye takılır, tatlı istediğimizde S.O.S. çağrımızı duyar ve nadir de olsa bizim alamadığımız durumlarda bizim için ped alışverişi yapar.

CrazyGirl06 - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Aile Boyu Kutlama

İlk kez regl olduğumda bunu direk annemle paylaşmıştım, annem de aynı anda babamla.

Aile boyu ilk kez regl oluşumu kutlamıştık. Babam adeta büyük bir gururla bana sarılıp, “Benim küçük kızım artık genç kız mı oldu” demişti.

Vişneli Kadın - 29 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11

Genç Kız

Okuldaydım ve annemi aramıştım. Akşam eve gittiğimde annem de babam da çok mutluydu. Bana hediyeler almışlardı, artık genç kız olduğumu söylemişlerdi.

Aybüke - 20 - Marmaris, İlk Regl Yaşı: 14

Regl Pastası

İlk regl olduğumda bunu kutlamak için ailemle pasta üflemiştim.

Gizem - 25 - Adana

Güle Oynaya Regl

Annemle babamın odasındaki tuvaletteydim, onlara seslenince annem ped, babam temiz külot getirmişti. Hep beraber güle oynaya oturup film izlemiştik, her şey olması gerektiği gibi gelmişti.

Zeynep - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Annemin Doğum Günü

Annemin doğum gününde olduğunu hatırlıyorum. Bana güzel bir hediye demişti. Vücudumun normal fizyolojik fonksiyonlarını gösteriyor olmasının onu mutlu etmesine hala seviniyorum. (O sene hediye almadım.)

Ekinbir - 24 - Gaziantep, İlk Regl Yaşı: 14

Güzel Sürpriz

İlk reglimde annem yanımda yoktu, teyzemle yazlıktaydık. Söylediğimde erkek kuzenim gidip ped aldı bana, asla utanmadım o küçücük halimle bile. Eve gittiğimde annem pastayla sürpriz yapmıştı bana, nasıl güzel hissetmiştim. Bu olayın asla utanılacak bir şey olmadığını en başından annem bize öğretmişti.

Bahar - 23 - Adana, İlk Regl Yaşı: 13

Aa bu yoksa?

Odamda kendi başıma sevdiğim bir müzikle dans ediyordum, oradan oraya zıplıyordum, gayet normal bir akşamdı. Tuvaletimin geldiğini hissettim ve tuvalete gittim. Külodumda leke olduğunu görünce “Aa bu yoksa?” dedim içimden. Çoğu arkadaşım regl olmaya başladığı için ben de bekliyordum ama yine de mutlu bir şaşkınlık oldu. Annemi çağırmıştım ve birlikte çok sevindiğimizi hatırlıyorum. Annemin tepkisi çok iyiydi, kutlamıştık birlikte. Teyzemleri ve yakın kadın arkadaşlarını arayıp haber falan vermişti. O kısım biraz garip hissettirmişti; “neden bunu herkes bilmeli ki” diye düşünmüştüm ama

şu an o anı hatırlayınca çok da rahatsız olmuyorum hatta daha da büyük bir kutlama yapılabilirmiş.

Aylin - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Genç Kızlık Kutlaması

Annem genç kız olduğum için çok mutlu olduğunu söyleyip ilk regl olduğumda kutlama yapmıştı.

Aybike - 24 - Adana, İlk Regl Yaşı: 13



Bir Şeyler Değişiyor

Annem ben regl olmadan önce bu konuyu benimle hiç konuşmamıştı ama biliyordum bir şekilde. Okuldaki seminerler sayesinde olabilir. Şimdi benden 10 yaş küçük kuzenimin reglini toplanıp kutladık. Hem buruk hem de mutlu hissediyorum.

Phoebe - 23 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Tebrik Telefonu

İlk defa 30 Ağustos'ta regl olmuştum. Tebrik telefonlarında insanlar “Ooo zafer bizim oldu, çifte bayram” falan demişlerdi. :D

İlkregl - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Çikolatalı Pasta

Annem iş yerinde telefonla [regl olduğumu] öğrendiğinde akşam kocaman bir çikolatalı pasta ile kutlamıştı.

Merve - 26 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Neşeli Anlar

Ben yaşitlarım göre biraz geç regl oldum. Annem ve babam çok olumlu bir heyecanla regl olmamı beklediler. İlk regl olduğumda ise bir kutlama yemeğine çıktık hep beraber. Her zaman neşeli bir anı benim için.

Esra - 41 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 16

Kırmızı Pasta

Evde yalnızdım; annemi arayıp “regl oldum”, dedim. Herkes baya sevinç ve duygusallıkla karşılamıştı. Babam kırmızı bir pasta almış, gözleri dolu dolu bakmıştı bana. Baya kutladık bu durumu anlayacağınız, “büyüdü benim kızım” diye.

Belce Ben! - 23 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 10-11

Hayırlı Haber

Genelde bizim aile “büyüdü” diye “hayırlı olsun” der.

Fatma - 22 - Adana, İlk Regl Yaşı: 14

**Reglimin
Doğum Günü**

Annem “erkekler sünnet olunca davul zurna patlıyor, ben de kızıma kutlama yaparım!” diyerek ilkokul öğretmenimi ve teyzemi davet etmişti ve bir kafede pasta

kesmiştik. İsmi de ‘adet partisi’ydi. Garson bey amca “iyi ki doğdunuz küçük hanım” diyerek gelince “BENİM DEĞİL ONUN DOĞUM GÜNÜ” demeyi çok isterdim.

Sudu - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Barışık

Sabah uyandığımda sıkışmış bir şekilde tuvalete koştum. Gözümü açamıyorken gördüm ki iç çamaşırimda kırmızı bir şeyler var. Jeton bir kaç saniye sonra düştü, regl olmuşum. Anneme seslendim hemen, “hayırlı olsun bakalım” deyip ped uzattı. Regl olmanın hala tabu olarak görüldüğü bir toplumda çok şanslıyım. Haberi hemen babamla paylaştım, bana canımın tatlı çekip çekmediğini sordu. Akşam eve geldiğimde ise çikolatalı bir pasta alınmıştı. Ben mumları üfledim öylesine, kestik, yedik. Öyle güzel kabullenmemi sağladılar ki, regl olmakla barışık olmadığım hiçbir an hatırlamıyorum.

Aylin - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Kırmızı Sticker

İlk defa regl olduğumda annem ve babamla yemeğe çıkmıştık kutlamak için. Babam çektiirdiğimiz fotoğrafı bastırıp, “kırmızı stickerlar yapıştıracağım etrafına, anı olsun” demişti. Ve bunu gerçekten yaptı.

B. - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Kutlama Yemeği

Orta birdim, 10 Kasım’dı. Tam okula gidecekken adet olduğumu öğrendim, ne olduğunu biliyordum bu yüzden paniklemedim. Okula gitmeyip tatil yapmak istedim ama tabii ki okula gönderildim. Törende biraz sızlandığımı ve evde yatmak istediğimi düşündüğümü hatırlıyorum. Akşam eve geldim -çünkü öğlenciydim- Annem, babam ve ben bunu kutlamak için yemeğe çıktık. Yemeğe çıkmak beni mutlu etmişti ama sonrasındaki her ay yine de biraz utanma ve “niye bu başıma geldi, olmasa olmaz mıydı” gibi çıkışlarımla baş etmekle meşguldüm.

Aysu - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Yoğun Günü Kutlaması

İlk regl olduğumda abartısız 15 gün devam etti. Artık elden yataktan kesilip sürekli yatar olmuştum. Doktora gittik, ilaç kullandım ve öyle bitti. Hala da 7 gün boyunca beni yalnız bırakmaz. Ve ilk kez regl olduğumda ailemdeki kadınlar bana para vermişti, “sen artık kadın oldun, bunu kutla” dediler. Keşke her ay verseler. :D

Bir geldi pir geldi - 34 - İzmir, İlk Regl Yaşı: Orta 1

[Regle dair ne derler?:] Hiçbir şey duymadım, sadece tebrik ettiler bilmediğim bir şey için.

Ahenk - 22 - Batman, İlk Regl Yaşı: 15

Karlı İş

Yani tam olarak gülünç değil de o an aşırı absürt hissettiğim bir olay var olmaz mı? İlk regl olduğum günün akşamı ailecek bir kutlama yapmıştık. Pastalar, hediyeler, şarkılar... Utanmadım çekinmedim ama dediğim gibi o kadar doğal karşılamıştım ki regl olmamı neden kutladığımızı anlamamıştım ama pasta iyi gelmişti, bir de yoktan yere bir sürü hediyem olmuştu. Karlı iş!

Kanayan gül - 23 - Konya, İlk Regl Yaşı: 14

Onur

Annem, teyzem ve anneannem ilk regl olduğumda çok sevinmişlerdi. Beni tebrik etmişlerdi. Ben de çok sinirlenmişim benim ağrım varken neden bu kadar mutlular diye. Şimdi bakıyorum da iyi ki öyle davranıp kadınlığımı onurlandırmışlar.

Nur - 19 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Regl Yemeği

Hiç korkmamıştım çünkü annem bana öncesinde nasıl bir şey olduğunu ve neler hissedebileceğimi anlatmıştı. Ve regl olduğumu gördüğümde annemi çağırmıştım, ilk pedimi o takmıştı. Daha sonra babama anlatmıştık. Ve annem beni yemeğe

götürmüştü, bunun ne kadar normal bir şey anlayayım ve tedirgin hissetmeyeyim diye.

Dilan - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Yazlıkta

Yazlıktaydım; annem veya ablam yanımda değildi. Ya çarşafıma ya da küloduma bulaştı da fark ettim (tam hatırlamıyorum da şimdi). Babaannemin gerçekten sevindiğini ve bana sarıldığını hatırlıyorum. Bir de tebrik etti beni sanırım. Neden bu kadar sevindiğini, neden sarıldığını ya da neden tebrik ettiğini düşündüğümü ve heyecanlandığımı hatırlıyorum.

Gece - 16 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Genç Kızlık Partisi

Benim hiç unutamadığım anım budur: İlk regli oluşumda tabii ki korktum ve anneme söyledim. O da arkadaşlarını ve kızlarını toplayıp genç kızlık partisi yapmıştı.

İsimsiz - 22 - Muğla, İlk Regl Yaşı: 12

Benim için anlamsız ve sıradan bir gündü. Tuvalete gittim, kanı gördüm. Pedi takıp “doğru taktım mı bunu?” diye anneme, ablama sordum ve pek tabii annem ağladı. Ben gözlerimi devirdim “ne mana şimdi ağlamak” diye. Ve her zaman olduğu gibi benim de “kadın” olmamı kutladık. Pastalar, hediyeler, çiçekler. O zaman saçma bulmuştum ama o kadar güzelmış ki meğer.

Emel - 31 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 14

İlk Regl Hediyesi

Arkadaşlarımdan annelerinin onlara tokat attığını duydum ve çok şaşırdım, çünkü benim ablam ve annem bana ertesi gün hediye aldılar, ilk regl hediyesi diyerek verdiler. Hatta sonrasında annem tarafından bana Orkid nasıl takılır, nasıl kapatılır vs. hakkında bilgilendirme yapıldı.

Kim olduğumu ben bile bilmiyorum - 16 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Japon Balığı

İlginç sayılmaz ancak babam bana bir japon balığı hediye almıştı; kendimi çok mutlu ve önemsenmiş hissetmişim. Bu sürecin korkulacak değil, kutlanacak bir gün olduğunu o gün anladım.

Busbus - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

“Atarlı Ergen”

İlk ergenliğe adım attığımda nedense herkes bilsin

istemiştim. (Erkeklerin sünnet olduklarında davul çalıp amcalara gösterdiği gibi.) İlk regl olduğum zamanlarda memleketime gitmiştik, orada herkese söyledim. :D Teyzem, teyzemin eşi, tüm kuzenlerim ve herkes artık atarlı bir ergen olduğumu biliyorlardı. Tüm çevrem ik reglime şahit olduğu için kötü karşılanmadım, tebrik ettiler. :D Şimdi nasıl herkese söyleyebildim diye kendime deli sorular soruyorum.

Nurgül - 15 - Şanlıurfa, İlk Regl Yaşı: 11

Bayram Sabahı

Bir bayram zamanıydı, teyzemler, dayım, kuzenlerim anneannemlerdeydik, tam olarak 27 Temmuz. :) Korkmadığımı hatırlıyorum, sadece ilk kez yaşadığım o ağır hiç hoşuma gitmemişti. Annemle teyzeme söyledim ve herkes gayet normal ve sakin karşıladı. Teyzem biraz heyecan yaptı sanırım ilk yeğen olmanın verdiği heyecandı. :) Hediyeler alındı ve öyle küçük sembolik bir kutlama yaptık. Bence harika bir şeydi bu, sayesinde hiçbir zaman utanılacak bir şey olarak görmedim regl olmayı. İyi ki, canım teyzem :)

Kıvırcık - 33 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Yumuşacık Bir Gün

Annem... İlk regl olduğumda pasta kesmişti. Babamdan gelirken küçük bir pasta almasını istedi ve regl olduğumu söyledi. Benim duyduğumu bilmiyordu, hafif bir gerginlik hissettim, işin büyümesi beni rahatsız edecekti, bir de babamın duyması... Ama annem o kadar naif yaptı ki bugünü, hatıramda yumuşacık bir gün. Kutlama değildi yaptığımız. Üzerinde çok da durmadık, birer parça pasta yedik, güzel bir şeydi değişim, evrilmek. Bunu andık. O gün 13 yaşımda bana verilen şeyin pasta olmadığını anladım. Rahatlık ve güvendi... Regl olduğumu evde babamdan, dışarıda başkalarından saklamama gerek yoktu, marketten ped alırken de utanmadım hiç. Mükemmel bir aile değiliz evet, ama o gün mükemmele yakın olduğumuz anlardan biriydi.

Rei Hino - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13/14

Piknik Sonrası Kutlama

O gün okul pikniği vardı, (19 Mayıs 2005) eve döndüğümde kanı fark ettim. Önce piknikte yaralandım sandım ama yaralanmadığımı fark edince regl olduğumu anladım ve heyecanlandım. Hemen annemin yanına gittim ve “Sana bir sürprizim var”, dedim. Annem zaten beni bilgilendirmişti öncesinde, bu yüzden korkmadım, ne olduğunun farkındaydım. Annem pedi nasıl kullanacağımı anlattı. Akşam da babam pasta aldı, birlikte kutladık. :)

Zeynep - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Kutlama yapıp pasta kesmiştik.

Avril - 20 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Sınav Hediyesi

5. sınıfta fen sınavım vardı. Regl ağrısından sınava gidememiştim. O hafta da hocam bana genç kız olma hediyesi olarak sınavdan 100 vermişti.

Şevval - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

İlk regl olduğum zaman yaş pasta ile kutlamıştık :)

Hayat - 26 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Sünnet olduğunda dağa taşa düğün yapan davul zurna çalan milletin, regl olan kız çocuklarına ayıpmış gibi, saklanması gereken bir durummuş gibi davranılmasından sonsuz derecede nefret ediyorum. Umarım bu durum artık düzelir.

Yaren - 23 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 11



Bu sayfa Sinem Arda tarafından hazırlanmıştır. Basıp, boyayıp @sinthehuman ve @reglhikayeleri'ni etiketleyerek paylaşabilirsiniz!



Regl Hakkında Aile İçi İletişim

Regl Hakkında Akranlar ve
Partnerler Arası İletişim

Regl Hakkında Regl Olmayan
Kişiler ve Çevreyle İletişim

iletişim



Kişi, özellikle regli ilk kez deneyimliyorsa bunu, kendini yakın hissettiği insanlarla (aile üyeleri gibi) paylaşmak ve onlardan destek almak isteyebilir. Eğer regl, aile içinde daha önce sözü edilmiş, hakkında bilgi paylaşımı yapılmış bir konu ise, kişi deneyimlerini daha rahatça, korkmadan ve utanmadan paylaşabilir. Böyle bir durumda regl hakkında kurulan iletişim, aile için de duygusal olarak yoğun bir an olabilir ve aile içi yakınlığı pekiştirebilir. Daha önce regl ve bedenlere dair olumlu iletişimin olmadığı ortamlarda ise kişi, ailesinin tepkisinden çekindiği için bu bilgiyi paylaşmak istemeyebilir. Durum her ne olursa olsun, son söz her zaman deneyim sahibinindir.

Paniğe Gerek Yok!

Kan görüp korkmuştum, anneme seslendim telaşa, o da gelip gülmüştü, sonra oturduk konuştuk, anlattı her şeyi. Zaten arkadaş gibiyiz o yüzden pek sorunlarımız olmuyor iletişim konusunda.

Nikki - 21 - Bakü, İlk Regl Yaşı: 11-12

Bayram Gibi

Regl olmayı hep heyecanla beklemiştim, ilk regl olduğum gün bütün aileyle bayram gibi paylaşmıştım.

İsimsiz - 36 - Kıbrıs, İlk Regl Yaşı: 10

Mutluluk Çıgıllıkları

Annemin ve babamın “kızımız büyüdü” diye mutluluk çıgıllıkları attığını [hatırlıyorum]. “Şimal büyüdü, kız oldu”. Bir erkeğin sünnet olması gibi baya mutlu tepkiler almıştım, tuhaftı.

Şimal - 29 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 12

Nereden Bildin?

İlk defa okuldayken regl oldum. Erken çıkıp eve gittim. Kapıdan girince “anneee ben geldim” diye bağırdım; annem de “n’oldu niye erken geldin, regl mi oldun?” diye dalga geçti. Ben de “evet regl oldum, nereden bildin?” deyince şok olmuştu. :D

Gülşah - 26 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 15

Okul Festivali

İkiz kız kardeşim benden yaklaşık 3-4 ay önce regl olmuştu ve o ilk ağırlı geçen regl dönemleri korkutmuştu gözümü. Hatırlıyorum 5. sınıftayız, okulda festival vardı ve kardeşim sık sık tuvalete gidiyordu, çok rahatsızdı ve ağrısı vardı. Ben de tabii

onunla ilgileniyorum ama elimden de bir şey gelmiyor; zaten bilmiyorum ne yapmam gerektiğini.

Tat alamamıştık ikimiz de, pek sevememiştik regl olmak fikrini yani. 6. sınıfa yeni başladığım dönemde banyoya girmeden önce fark etmiştim, evde bornozla “anneeee!” diye bağırarak koşmuştum. Tabii herkes anladı hemen :)

Eda - 25 - Ankara & Almanya, İlk Regl Yaşı: 12

Temiz Kumaş Parçası

Teyzemdeydik; eniştem karşımdaki koltukta tv izlerken uyuyakalmıştı. Ben de annem ve teyzemle birlikte tv izliyordum. Ben regl olduğumu hiç anlamamıştım, koltuğu kan izi yapmışım ve aynı izi benim arkam dönük olduğu için pijamada da görüyorlar, annemle teyzem aralarında bunu fısıldaşırken duydum. Teyzem benim regl olduğumu anneme söyledğinde annemin hakkımdaki yorumları beni çok üzmüştü. Tam hatırlamıyorum ama beni 14 yaşında genç bir kız olarak görememesi çok zoruma gitmişti. Daha sonra annem zaten teyzemin ve eniştemin olduğu odada zorla pijamamı indirip küloduma bakmıştı. O anda yaşadığım utancı ve çamaşırmıda gördüğüm kandan dolayı korkumu asla anlatamam. Tabii annemin gerek hakkımdaki düşünceleri gerek de yaptığı zorlayıcı hareketten dolayı ayrıca öfke doluydum. Çünkü hakkımdaki düşüncesini eylemiyle pekiştirmişti. Teyzem Orkid’i olmadığı için eski temiz bir kumaş parçasını ped yapıp çamaşırmı koymam için vermişti. Ve ben yatağımda tenimdeki o kumaş parçasını hissederek uyuyana kadar ağlamıştım. Çünkü kendimden iğreniyordum. Çünkü çok utanmıştım.

Çelebi Kızı - 33 - Sakarya, İlk Regl Yaşı: 14

Teyzeler İyi Ki Var

Tatilideydik. Yanımda anneannem, dedem ve teyzem vardı. Regl olmanın ne anlama geldiğini, neler yaşayacağımı az çok biliyordum ama sanırım birden kan görmek beni korkuttu ve ağlamaya başladım. Teyzem beni sakinleştirdi, reglin ne olduğunu anlatıp ped almaya gitti ve ped nasıl koyulur öğretti. Yanımda teyzem olduğu için şanslıydım.

Hande - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Minik Gülümseme

İlk kanamayı gördüğüm gibi endişe içinde ablamın yanına koştum. Minik gülümsemesi ile bana bunun çok normal olduğunu, kız olmaya başladığımı söyledi. Ağrılarım olacağını ve neler yapmam gerektiğini anlattı. İyi ki varsın ablam!

Turkuaz - 23 - Denizli, İlk Regl Yaşı: 16

Voleybol Arası

Arkadaşlarımla evin bahçesinde voleybol oynamak için sözleşmiştik. Karın ağrısından ara ara kenara geçip dinleniyordum. En son dayanamayıp eve çıktım ve iç çamaşırimda kanı gördüm, ağlayarak ablama seslendim. Geldi, gülmeye başladı ve dedi ki “Oley cennete gideceğim! Regl olduğunu ilk kime söylersen cennete gidermiş”. Sonra ikimiz de bu dediği saçmalığa gülmeye başlamıştık. Sonraki günlerde voleybol oynamaya inemedim.

Ziyançil - 20 - Adana, İlk Regl Yaşı: 14

Karışık

Anneme ilk söylediğimde ağlamış, sonra da çok mutlu olmuştu.

Gizem - 25 - Adana

Adet Etmek

Yaz tatilinde tuvalette fark etmiştim. Annem her zaman kadın olmaya çok meraklı olduğumu düşünürdü. Ona adet olduğumu söylediğimde “aferin merak ede ede kendini adet etmeyi başardın”, demişti. Kendimi çok kötü hissettiğimi hatırlıyorum.

İsimsiz - 26 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Hadi Denize

Babama söylediğimde “Yaşasın benim kızım artık genç kız oldu” diye sevinmişti. Annem de bana bunun çok da mutlu olunacak bir yanı olmadığı söyledi. Kanın varsa derdin var. Alışmak zorunda kaldım. Fakat en çok yazın tatillerde reglken babamın bile bile “Hadi denize” laflarına sinir olmuşum.

Küçük Kırmızı Bela - 18 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Genç Bir Kız Oldun

Hikayem ile ilgili çok vurgulanacak bir şeyim yok aslında. Annem çok erken yaşta regl olduğu için beni 10 yaşında bu durumdan haberdar etmişti. Ama kimse bunun doğal bir şey olduğunu, utanılacak bir şey olmadığını söylememişti. Regl olduğumu babama baş başayken söylemiş. Babam yanına çağırdı beni öptü, sarıldı ve “artık genç bir kız oldun canım kızım” dedi. Ben hep ağladım konuşma boyunca, hiçbir şey söylemedim. Sonra anneme gidip “neden babama söyledin”, diye kızmıştım.

Defne - 28 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Malum Günler

Babam hep “ayaklarını üşütme, çorap giy, malum günlerinde ağrın olur” der. Buradan ona teşekkürü borç bilirim.

Ayşegül - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Baba-Kız

Babam regl olduğum ilk gün saçlarımı karıştırarak “Benim kızım ergen mi oldu?” demişti ve çok utanmıştım.

Bloodymary - 21 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 12

Adettendir

Etrafımdaki insanlar babalarına regl olduklarını söyleyemezdi. Çok ayıptı. Bir arkadaşım regl olduğu anlaşılmaması diye gece ailesiyle sahura kalktığını ve oruç tuttuğunu söylemişti. Çok şaşırmıştım. Reglim çok ağrılıydı. Bir gün babam bunun dismenore olduğunu ve anneme ilaç vermesini söyledi. O günden sonra babamdan pek de çekinmemeye başladım. O dönemde bakkallar yaygındı. Bakkal amcadan ped istemesi bir dertti, çünkü kimseler görmesin diye gazete kağıdına sarıyorlardı. Baktım ki annem, babam markete gidecekken ona ped siparişi veriyor, ben de isteklerimi söylemeye başladım. Babam da asla o reyonu girmem demezdi. Ne istesek almış olurdu. Bunları fark ettiğimde üniversitedeydim. Gördüm ki birçok erkek ped reyonuna ayak bile basmıyormuş aslında. Hala anlam veremem. Okullarda kızlar ped taşımaktan utanırdı. El altından verilirdi olmayana. Lise 2. sınıfa doğru saklamamaya başladım. Gizli isteyene açıktan veriyordum. Kendim için ise rahatça çantamdan çıkarıyordum. Komik geliyordu gizli iş yapmak. Babaannem çok inançlıdır. “Adet bile olsan dua edebilirsin”, derdi. Dua kitabı vermişti. İlk zamanlar aile büyüklerinden birisi “kitabı-Kuran’ı kaldır kızım” dediğinde utancımın regl olduğumu söyleyemiyor, kitabı kaldırıyor, “günaha girdim, pisim”, ben diye düşünüp dertleniyordum. Eski pedlerde poşet giymişsin gibi hisir hisir sesler olurdu, herkes de anlardı zaten. Kara günlerdi. Eniştem üroloji doktorudur. Yaşça büyük kuzenimin reglinin miktarı ve dokusuyla ilgili konuşturlarken duymuştum. Çünkü

kuzenimin hormonal bozukluğu vardı ve adet göremiyordu. Babası da ona doğum kontrol hapları alıyordu. Hapını aldın mı diye sorardı. Bir bayram günü regl olmuşum ama adım dahi atamıyordum. Babam kızmıştı. Ergenlik sebebiyle insan içine çıkmak istemediğim için numara yaptığımı düşünüyordu. Eniştem olaya müdahale etmişti de günü yatarak geçirdim. Bir yaz tatilinde yine regl olmuşum. Babam da denize girmem için çok zorlamıştı. “Giremem bugün”, demiştim sertçe. “Aaa denize girmek adettendir ama!” diyip gülmüştü. Ben de şok olmuşum. Şimdi bakıyorum da keşke erkeklere gelene kadar kadınlarımız, babam kadar “normal” davranabilse de saçma sapan şeyler yaşanmasa.

Merve A - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Sessiz Geçen Regller

Büyüdüğümü hissettim ancak ne yapmam gerektiğini bilmiyordum. Anneme ya da ablalarıma hiç söz etmedim. 2 yıl sonra anneme söyledim. O süreçte hiç ped kullanmadım. Bakkaldan almaya hep utandım.

Angelica - 27 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 14

Hayat Şimdi Başlıyor

Annemle kavga etmiştik. Kavga edince küserdi annem bana. İlk regl olduğumda evde yalnızdım. Bir köşede oturup ağladım. Annem eve gelince bunu söylediğimde barışırız diyordum içimden. Ve öyle de oldu. “Bisiklete binebilecek miyim”, diye sormuştum anneme ağlayarak. “Tabii ki binebileceksin. Hayat şimdi başlıyor”, demişti annem.

Açelya - 34 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Aile Üyeleri

Annemle regl hakkında daha önce konuşmuştuk. Çünkü ben sürekli reklamlarda gördüğüm pedlerin ne işe yaradığını sormuştum ona. O zamanlar annem bana bunun gizli bir şey olduğunu, özellikle erkeklerden saklanması gerektiğini söyledi. Sonra bir gün ortalamayla karşılaştırıldığında küçük sayılacak bir yaşta ilk defa regl oldum. Ama kendim ne olduğunu tanımlayamadım. Annemi banyoya çağırınca “hasta olmuştun” dedi ama suratında tuhaf bir mutluluk vardı. Benim büyüdüğümü fark ettiği için sevinmişti galiba. Ama sonra bana çekmecedan bir ped verip (nasıl kullanıldığını biliyordum), hızlıca banyodan çıkıp babamın yanına koşarak ona da verdi bu haberi. Hani bunun özellikle erkeklerden saklanması gerekiyordu? Ondan sonra ışıık hızıyla anneannem, babaannem ve belki ailenin diğer kadınları da öğrendi. AMA NEDEN?

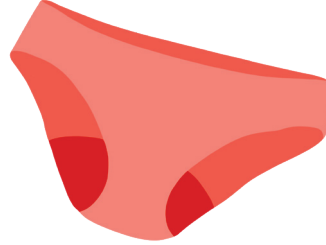
Aybüke - 23 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11

İki Göbek

Duşta fark etmişim ve korkudan ağlayıp annemi çağırıştım. Annem durumu anlatmıştı ki zaten bildiğim bir şeydi fakat erken yaşta regl olunca korktum sanırım, o yüzden

ağlamıştım. Annem açıklamasını yaptıktan sonra regl olmama mutlu olup iki göbek atmıştı.

Meli - 25 - Adana, İlk Regl Yaşı: 12



Sarı Eşofman

Annemle beraber mutfakta oturuyorduk. Külodumda sanki bir ıslaklık olduğunu hissettim. Kalkıp tualete gittim ne var diye bakmak için. Tualete oturduğumda külodumda bir-iki damla kan olduğunu gördüm. Annem regl olmanın ne olduğunu açıklamıştı ama yine de gidip söylemek istemedim.

Üzerimde açık sarı bir eşofman vardı. 11 yaşındaydım. Tuvaletten kalkıp mutfaka geri döndüm ama regl olunca tek seferde ne kadar kan geleceğini bilmediğim için sürekli bacaklarımın arasına bakıp bakıp duruyordum, olur da çok kan gelir eşofmanıma geçer diye. Annem de çıktı tabii ne olduğunu; sordu her şey yolunda mı diye. Ben de sanırım regl oldum dedim. Kimseye söylememesini rica ettim ama tabii o hafta içinde halam, babaannem, teyzeler falan haberdar olmuştu. Herkes gelip ay büyüdün artık ay genç kız oldun artık falan diyordu, tek yapmak istediğim susun deyip yok olmaktı. Sanırım özelime saygı gösterilmemesi haricinde güzel bir deneyimdi, çok kafaya taktığımı hatırlamıyorum.

Kuş - 28 - İstanbul

Oynayalım Haydi

Anneme 2 yıl sonra söyledim ve oynamaya başladım. Ablalarım da dalga geçti.

Angelica - 27 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 14

Çişim Geldi

11 yaşındaydım, bahçede oyun oynuyordum. Eve çişim geldi diye çıktım, tualete girdim. Külodumda kanı gördüğümde yaklaşık 1 saat ağladım. Anneme söyledim, annem sarıldı ve bana ped verdi.

Seray - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Aslanlar Gibi

Büyükler fısır fısır konuşurken annem aslanlar gibi kükrer; bu konuda her yerde konuşabilir, hiç gocunmaz. Olması gerekenin bu olduğunun farkında olarak yetiştirdi beni de.

Buket - 18 - Muğla, İlk Regl Yaşı: 12-13

Anne Eşyaları

Erkek kardeşim benden 3 yaş küçük. Bir gün annemin çekmecesinden beni ped alırken gördü ve ortalığı ayağa kaldırdı. Anneme ve babama beni şikayet etti. Bağıra çağıra “şu kızıma bir şey söyleyin, kendini anne oldu sanıyor, sürekli annemin pedlerini, sutyenlerini kullanıyor. Ben bunları görüyorum ama hep sustum, o anne değil, anne eşyalarını kullanamaz”, dedi. Ve bu olaydan sonra bi süre bana küs kaldı ve benimle konuşmadı.

Defne - 28 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Anne Regl Oldum

Annem her zaman normal olduğunu ve genç bir kadın olmak için ilk atacağım adım olarak tanımlardı, o yüzden sabah annemi uyandırıp “anne regl oldum”, demiştim.

Melissa - 20 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Tören

10 Kasım’dı; törenden sonra fark ettim. Anneme ulaşamayınca babamı aradım. Bana direk “benim güzel kızım genç kız mı olmuş “ demişti, asla unutmam.

Özgü - 17 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Ayıp

“Babanın yanında konuşma, ayıp”. Anlamıyorum.

Kitap Kurdu - 13 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Aman Enişte Duymasın (!)

Teyzemlerdeydım, bana göre dar görüşlü bir insandır. Anneme tuvaletten bağırarak kanadığımı söylediğimde teyzem kapıyı dörterek eniştemin duymasının hoş olmayacağını belirtmişti. Annem bana ped uzattı, çıktığımda beni yemeğe götürüp bunu kutlamıştı, babamdan bir hediye almıştım. Sevgili kadınlar, her yaşta güzelsiniz, her yaşta kadınız, bu sağlıklı bir gelişmedir! Utanmayın, sıkılmayın, erkekleri de buna hazırlayın. Kız çocuğu babası olunca ped almaları gerekecekleri acil bir durum gelişebilir.

Deniz - 21 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11-12

Duygus(e)l Regl

Evde yalnızdım. Şiddetli bir karın ağrısı sonrasında tuvalette regl olduğumu gördüm. Annem anlatmıştı, o yüzden sakince gidip çekmecesinden ped alıp taktım ve yatağıma uzanıp annemin gelmesini bekledim. Annem geldiğinde “ben adet oldum”, dedim. Annem ağladı. Bu bana çok anlamsız gelmişti.

Defne - 28 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Ya Kan Gelirse?

Duşa girmek için kıyafetlerimi çıkardığımda çamaşımda gördüğüm lekeden fark ettim ve hemen anneme seslendim. Sonra duşa girdiğimde “ya kan gelirse” diye aşırı stres olduğumu ve annemin gülererek bunun normal olduğunu söylediğini hatırlıyorum. Ertesi gün okuldan geldiğimde de sebepsiz yere ağlamıştım, annem yine regl olduğum için ağladığımı sanıp bu olayın normal olduğunu anlatmaya çalışıyordu. Kıyamam, haha!

Sus Beynim Sus - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Anladın Mı Anne?

O anlayana kadar anneme söyleyememiştim.

Minnoş Ev Kedisi - 30 - Aydın, İlk Regl Yaşı: 11

Çekinceler

Regl olduğumu 4-5 ay annemden saklamıştım, neden saklamıştım, neden çekinmişim bilmiyorum.

İ - 22 - İstanbul

Neyin Sırri?

[Ne derler?:] “Bu bir sır. Ailedeki erkekler bilmemeli...”

Lady - 22 - Kırıkkale, İlk Regl Yaşı: 14

Ailem Bilir

Annemin her şeyi anlatması beni bu konuda hep rahatlattı evet, ilk başta ağladım ama insan korkuyor o yaşta nedense. Erkek kardeşim var, o da bilinçli olduğu yaştan beri annemle benim regl olduğumu bilir. Ped bile alır, ağırlı olduğum zaman nedenini bilir, keza babamda öyle. Yani benim regl olmam gayet normal bir süreçti.

Mervenur - 26 - Samsun, İlk Regl Yaşı: 15

Kime Kulak Versek?

Annem bunun sağlıklı olduğunu söylerken çoğu arkadaşımın ebeveynleri fısıldayarak konuşmamam gerektiğini söylerdi, bazı akrabalarım ayıp olduğunu düşünürdü.

Deniz - 21 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11-12

Meraklı Akrabalar

Beyaz pantolon giyemiyordum. Kendimi sürekli rahatsız hissediyordum.18 yaşını geçtikten sonra regl, seks her şeyle ilgili araştırmaya başladım internetten. Regl olmak genç kızın bedeninin anneliğe hazırlanması demek olduğunu anlatmamıştı bana kimse. “Kızlar bulağından su içmek” demişti anneannem ve akrabalar, halam falan sormuşlardı anneme, “Kızında başladı mı regl” diye. Babaannem olduğu zaman onların evlerinde olduğumuzda annem de onlara anlatmıştı. Sorularını cevaplamıştı, bana da söylemişti bu konuları bana sordular diye .

Gönül - 28 - Bakü, İlk Regl Yaşı: 11

İlgi Beklemek

Annem öğretmen; ben okuldan eve geldiğimde annem hala çalışıyordu. Tuvalete gittim, kahverengi bir leke gördüm. Daha önce annemle çok fazla konuşmuştuk, gayet doğal bi döngü olduğunu bilmeme rağmen ağlayarak annemi aradım, annem “bana saçmalama ağlanacak ne var”, deyip kızıp kapatmıştı. İlgi bekledim herhalde.

Mervenur - 26 - Samsun, İlk Regl Yaşı: 15

Ablamın Pedi

Oldukça sakindim. Evde yalnızdım, annemi aradım, o da bana ablamın pedlerinden alıp takmamı söyledi. Bu kadar.

Elif - 24 - KKTC, İlk Regl Yaşı: 12-13

Uzun Eşofman

Annemin ped verdiğini ve yaz olmasına rağmen uzun eşofman giydiğimi [hatırlıyorum].

Pınar - 37 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Tertemiz Bir Başlangıç

Öncesinde yoğun karın ağrısı vardı. Birkaç gün sonra akşam saatlerinde banyoya girmiştım, iç çamaşırım kan içindeydi. Aslında ne yapacağımı çok iyi biliyordum ama anneme haber vermek, bu anı güvendiğim biriyle paylaşmak istedim. Annemi çağırdım, annemin yardımıyla tertemiz bir şekilde yeni bir süreç başladı hayatımda.

Başak - 28 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 12

Anne-Abla-Ben

Bir anne ve bir aabaya sahip olduğum için adet olduğumda hiç korkmadım, ağlamadım. Adet olmuşum ya, peki tamam.

Gül - 21 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 15

Kanatlandın

İlk olduğumda “Aaaaa genç kız oldun sen”, “Kanatlandın sen” tepkileriydi.

Xwoman - 37 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 16

Erken Menopoz

Annem mecburi bir operasyon sonrası erken menopoza girmek durumunda kaldı. Ben ne zaman adet sancılarımın yakınsam hep aynı şeyi söyler, “Ne güzel işte annecim, adet görüyorsun” diye. Sanırım erken ve zorunlu menopoza girmiş olmak annemin derin yaralarından biri. Bir kadının doğurganlığını kaybetmesi galiba en büyük travma.

Vişneli Kadın - 29 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11

Fazla Şeker Ağrısı Mı?

Günün sabahından regl olduğumu öğrendiğim ana kadar inanılmaz bir karın ağrım olmuştu. Öncesinde regl dönemine dair en ufak bir fikrim bile olmadığından fazla şeker

yediğim için karnımın ağrıdığını düşünmüştüm. Aynı gün annemle başka bir konuda tartışmıştık; ancak çamaşırimda kan gördüğüm an koşarak yanına gidip bana bir şeyler olduğunu söylemiştim. Durumu anlayan annem, bana bunun büyümekle alakalı olduğunu sakın bir şekilde açıklasa da sürekli ağladığımı ve bunun geçmesi için ne yapmamız gerektiğini sorduğumu hatırlıyorum. Annem de bana “Bir gün babaanne olduğunda artık regl olmayacaksın” demişti ve ben “babaanne olmak istiyorum bir an önce” diyerek ağlamaya devam etmiştim. Özellikle regl olduğum ilk sene okula gitmekten utandığımı hatırlıyorum. Sanki arkadaşarımdan farklı olduğumu hissetmiş, ayak bileklerime kadar uzun bir mont ile tüm gün sınıfta oturmuştum.

Elif - 26 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Pamuk Dolu Külot

Babaannemde kalıyordum. Tuvalette kan geldiğini görünce ağlamaya başladım ve babaannemi çağırdım. “Halan geldi kızım”, dedi, çok sevindi. (Bizim orada “halan geldi” derlermiş eskiden.) Bezin içine pamuk doldurup verdi küloduma koymam için. Benim moralim bozuldu, eve gitmek istedim. Otobüse binecektim. “Ya kan geçerse pantolonuma” diye çok korktum ve 2 tane üst üste bana büyük olan pantolon giydiğimi hatırlıyorum eve giderken. Yol boyunca da çok tedirgindim. Sanki olmaması gereken bir şey olmuş gibi bir histi.

Nagihan - 33 - Trabzon, İlk Regl Yaşı: 14

1 Kilo Pamuk

Tuvalette kan görüp anneme bağırdığımı ve 1 kiloya yakın pamukla gelen annemi [hatırlıyorum]. Sanırsın litrelerce kan kaybediyorum. :D

Mrsredmoon - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Ayıpmış!

Bu konu konuşulmazdı ki aile arasında. Ayıp olur(!)

Derya the Teyze - 37 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Şifreli Konuşma

Lisedeydim efsane ağrım olmuştu. Ben de koştura koştura müdür yardımcısı odasına gitmiştim. Baya rengim solmuş. “Çok kötüyüm, acil babamı arar mısınız beni alsın” demiştim. Müdür yardımcısı da babamı nasıl aradıya, ne dediyse korkutmuş. 40 dakikalık yolu 10 dakika gelmiş. Beni görüyor

sağlamım bir şey yok. “Ne oldu Şimal” diye sorduğunda dedim “baba adet oldum, ağrım var çok kötü”. “Ah be kızım ben de korktum bir şey oldu sandım, artık bir kodumuz olsun böyle durumlarda; beni arattırmak için müdüre ‘kırsal bir durum deyin babama anlar’ dersin” demişti. Bkz. Kırsal babam kızsaldan türetmişti. :D

Şimal - 29 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 12

Abla Pedi

Annem yok, beni ablam ve babam büyüttü. Normalde ablam da şehir dışında okuyor. Şansa evdeymiş o zaman. Ben tuvalette fark ettiğimde ablamın çantasından ped aldım. Birkaç saat sonra ablama söyleyebilmişim.

Doğa - 26 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 12

Korkulu Ergenlik Rüyası

Rahattım, yani zaten er geç olacak bir şey olarak görmüştüm, ama açık açık konuşulan bir konu olmadığına bilinciyle, utanmam gereken bir şey olduğunu da düşünmüştüm. Anneme söylemekten utandığımı hatırlıyorum. Annem hala “regl oldum” demez, “hastalandım” der mesela. Zaten anksiyeteye geçen ergenliğin korkulu rüyalarından biri olmuştur pantolonumda kan lekesi olma ihtimali.

Desen - 23 - Kadın, İlk Regl Yaşı: Sanırım 10-11

Evde Sevinç

Genele bakıldığında geç regl olmuş biri olarak evde sevinçle karşılandı.

Özge - 31 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 16

Her Akraba

Ruhani olarak kendimi çok karmaşık hissetmişim ve önce tuvalette oturup yaklaşık 1 saat ağladım, çünkü evde kimse yoktu. Ne yapacağımı annem sayesinde ve birkaç kuzenim sayesinde biliyordum ama o an kendimi çok kötü hissettim çünkü tektim. Daha sonrasında temizlendim, pedimi taktım ve dışarıya çıktım, kızlarla yani arkadaş ortamında oturuyoruz. Annemi aramıştım, işte olduğu için açmamıştı ve beni sonra tekrardan aradı. Ben de açtım ama arkadaşlarımın daha öyle bir süreçten geçmediğini düşündüm ve ben bunu annemle onların yanında konuşursam “oha sen ne ara oldun, büyümeye başladın, ıyyy iğrenç!!” gibi yorumlar alacağımı düşündüm. Annemle normal konuştum ve sadece en yakın arkadaşşıma söyledim. O benden önce bu süreçten geçmişti ve bana baya yardımı oldu. Akşam annem eve gelince anneme anlattım, normal karşıladı. Sonra yatıp uyudum ve sabah kalktığımda her yer kandı. Direkt tuvalete koştum ve çok midem bulandı, çok fena geliyordu. Anneme bağırdım, geldi. Midem bulandığı için ve sabah erken aç olduğum için bayıldım; sonra ayıldığımda yatağımdaydım. Onun ertesi gün de

düğün vardı ve her gördüğüm akrabam halam olsun, teyzem olsun vb. “ya sen de mi kız oldun, bak bizim kızımız kız olmuş” gibi cümleler kurdular. Ben çok utandım ve bir şey diyemedim ki bu bence çok yanlış bir hareket. Başka kişilerde travmaya yol açabilir.

??? - 15 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 11

Yaz Tatili

Yaz tatilinde şehir dışında bir ziyaretteydik ve bir sabah uyandığımda kanları gördüm. Korktum ve anneme söyledim. Ağladı; bir anlam veremedim. Meğer genç kız olmama sevindiği içinmiş. O zaman anlayamamıştım. En yakın eczaneden ped almıştık.

Anonim - 29 - Eskişehir, İlk Regl Yaşı: 12

Israrlı Tartışmalar

Benim reglim çok ağırlı geçer. Dolayısıyla ev halkı bu durumu bilir. (Tabii direk “regl oldum” diye söyleyemiyorum hala.) Dışarıdan birileri varken annem hala “çok ağrın olduğunu söyleme, ayıp” falan der. Ben de bunun normal bir şey olduğunu, hepsinin bunu bildiğini söylerim. Bu konuda tartışırız. Israrla “hastalık” diyorlar ben “regl” diyorum. Özellikle regl dönemlerimde acile abimle gidiyorum. Başta bu durumdan rahatsızdı. Ama artık bir şey söylemiyor.

Kırmızı kız - 18 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Güle Oynaya

Çok korktum, tuvaletten annemi çağırdım. Anneme söylediğimde şarkı söyleyerek oynamaya başladı. Trajikomik bir duruma düştüm.

ANONİM - 23 - Kütahya, İlk Regl Yaşı: 11

Regl Masajı

Regl olduğum zamanlar karın ağrım olduğunda kız kardeşim gelip karnımı ovardı. Bu çok hoşuma giderdi.

Merve - 30 - Gümüşhane, İlk Regl Yaşı: 10



Deneme Kabinini

Bir eteği çok beğenmiş ve kabinde denemek üzereyken regl olduğumu farketmişim. İşin kötü yanı altımda beyaz tayt vardı. Annemi deneme kabinine çağırıp ona söylemişim. Annemde sakın oluşuma şaşırp “daha önce oldun da bana mı söylemedin?” diye sorular sormuştu. Sonuç olarak o beğendiğim eteği satın almıştık ve giyip çıkmıştım.

Eylül - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Sıkı Tembihler

Annemi yeni kaybetmiştim, anneannem bizimle yaşıyordu. 5. sınıfa başlamadan önceki hafta sonu külodumda koyu renkli lekeler görüp anneanneme koştum, ne olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu. Anneannem bana ped verdi, nasıl kullanacağımı gösterdi ve bunu babama söylememem için beni sıkı sıkı tembihledi. Ne saçma!

Beliz - 18 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 10

Harikasin Anne!

Annemin regl olduğumu söylediğim anda normal bir tepki vermesine çok alınmışım. O sıra herkes regl olduğundan, bütün kızlar annelerinin ne kadar büyük ve duygusal tepkiler verdiklerini anlatırlardı. Annemi akşam bekledim, kapıdan 8 gibi Tansaş paketleriyle girdi. “Anne ben regl oldum!” dedim. Annemin: “E, süper, çok normal, tam zamanıydı” demesiyle yıkılışımı hatırlıyorum. Şimdi bakınca, harikasin anne! Bana reglin ilk andan itibaren ‘normal ve iyi’ bir şey olduğunu fark ettirdiğin için.

Melo - 28 - Barcelona, İlk Regl Yaşı: 12

Neden İnanmıyorsun?

Anneme “anne ben adet oldum”, dediğimde “yok olmamışsındır” falan demişti, ateşim çıkmıştı.

Sindy - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 2006-2007 yıllarında falan, net hatırlamıyorum.

Mağaza Gezmesi

Yurtta kalıyordum ve karnım çok ağrımaya başladı. Annemi çağırdım, ertesi gün geldi ve beni dışarı çıkardı. Bir mağazada pantolon denerken çılgık atmışım, çünkü regl olmuşum. Annem yanıma gelmişti ve zaten anlamıştı. Korkmadım normal karşıladım.

Sarı - 19 - Çanakkale, İlk Regl Yaşı: 13

Sabahın Erken Saatleri

İlk regl olduğumda sabahın erken saatleriydi; annemi uyandırıp ped istemiştim. Babamın uyuduğunu sanmışım ama yıllar sonra her şeyi o sabah anladığımı öğrendim. Annem hiçbir şey olmamış gibi davrandı, hatta o kadar normaldi ki bugün regl olduğumu söylesem yine aynı tepkiyi alırım. Ailenin geri kalanı bu konu hakkında konuşmadı, duyan akrabalar da tebrik etti.

Güneş - 28 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Karnım çok ağrıyordu, ilk anneme söyledim ve o da bana “aferin, işte şimdi genç kız oldun”, dedi.

Günay - 21 - Bakı, İlk Regl Yaşı: 12

Kelimeler Yetmez

Regl olmak ne aslında biliyordum. Ama ilk regl olduğumda

ishal oldum zannetmiştim ve iki gün tuvaletten çıkmadım. Rengi kırmızıya dönünce regl olduğumu anladığımda çok garip hissetmişim. O anı o duyguyu kelimelerle anlatamam. Sanki büyümüşüm. İlk karnım ağrıdığı anda annem benimle uyumuştum. İlk kez karnım ağrıdığı için ağrı kesici içmişim annemin ellerinden. Annem büyüyorum diye ağlamıştı. Çok duygusal bi andı. Ama en çok annemin “kadın olmak zor” demesini unutamıyorum. Zihniyetler dar oldukça zor olmaya devam edecek. Ama itiraf etmeliyim ki kadın olmak çok güzel.

Çiğdem - 24 - Kütahya, İlk Regl Yaşı: 12

Annem babama “Kızımız artık genç kız oldu” dediği için çok utanmışım...

Marla - 25 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Benim reglim çok zor geçti. Ailenin bütün erkekleri sırayla acile götürüyordu. İlk zamanlar utanıyordum. Hatta herkes utanıyordu bence. Çünkü annem adet olduğum için oruç tutamadığımda insanlar regl olduğumu anlamasın diye oruçluymuşum gibi davranmamı isterdi. Ama bi süre sonra herkes bu fikri unuttu. Annem bile alışı. Herkes için normaldi artık. Hatta abim “sen herkesten daha çok anne olacaksın, baksana şu çektiklerine” deyip dalga geçmişti.

Gül - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Bir şey hissedememişim, sadece ablamın “sen de bizdensin artık” dediğini hatırlıyorum.

Ahenk - 22 - Batman, İlk Regl Yaşı: 15

Regl Taklidi

Ablamla aramızda iki yaş var. O 8. sınıfa giderken ben 6'daydım ve regl oldu. Annem bütün ilgisini ona verdi, ben de çok kıskanmışım. 2 sene boyunca regl olmuşum taklidi yaparak pedle dolaşım. :)

Aygül - 33 - Samsun, İlk Regl Yaşı: 13

Annemin ayıp bir şey gibi umursamaz ve “Sen de mi?” gibi bir tepkisi[ni hatırlıyorum]. Annemle bu tür konuları konuşacak kadar açık olmadık birbirimize. Ve hala da değiliz.

Özen - 36 - Yurtdışı, İlk Regl Yaşı: 12-13

Beş kız + annem olan kadın nüfuslu bir evde bu tarz konuların asla konuşulmaması yeteri kadar ilginç, değil mi?

Luna - 32 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Regl Kulübü

İki en yakın arkadaşım önceki yıl regl olmuştu ama ben

olamadığım için dört gözle bekliyordum; çünkü regl olmak büyümek demek olacağı için sanki gizli bir kulübe katılacakmışım gibi hissediyordum. Normalde her akıntı hissettiğimde tuvalete gidip kontrol eden ben o gün tesadüf hiç bakmamıştım, okuldan eve geldiğimde siyah kurumuş bir kanla karşılaşıp hemen annemden ped almaya koştum. Annem ev işleri yemekle falan uğraşıyordu, bana ya da duruma özel bir konuşma yapmadı.

Leydi - 33 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Regl Tabularının Evrimi

Klasik önyargılar. Ailemde regl konuşmak ayıp bir şey değil ama bu alanı tutan ve konuşmak isteyen varsa gelsin konuşsun diyebilen kişi sayısı az. Ne var ki bunun zamanla evrildiğine de şahit oldum, özellikle son yıllarda. Mesela artık cup kullanıyorum ve annem ve teyzemle bunu uzun uzun konuşuyoruz. Kendilerine almayı düşünüyorlar vs.

Asiyan - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Normalleştirme Çabaları

Bunun dışında aklıma gelen diğer bir regl hikayesi ise babaannem ve erkek kardeşimin yardımcı oyunculuğu ile başlıyor. Erkek kardeşim benden beş yaş küçük ve sanıyorum benim etkilerim ve kendi düşünceleri etrafında kendini feminist olarak tanımlayan heteroseksüel bir erkek. Bu söylemi onun ağzından duymak beni hep onore etmiştir. Velhasıl bir gün babaannemlerdeyken tuvaletten kardeşime seslenip girerken unuttuğum için bana ped getirmesini istemiştım. Getirip daha sonra içeri geçti. Tuvaletten çıktığımda babaannem kendi kendine söyleniyordu. Yanıma gelip neden böyle bir şey yaptığımı sordu. Bunun tuvalet kağıdı istemek kadar normal olduğunu ve kardeşim için bir problem oluşturmamayan konunun onu neden alakadar ettiğini sordum. İlginç biri olduğumu böyle dik başlılıkla nereye varmaya çalıştığımı anlamadığını söyledi. Regl konusunda hep normalleştirme çabalarımla alakalı hikayelerimi hatırlıyorum çünkü benim için rahatlatıcı hikayelerdi, ilk regl olma hikayem hariç tabii ki. Bu da benim kolektif ilk regl hikayem ve başkaldırılarımin minik örnekleriydi. Regl hiçbir zaman utanılacak bir şey değildir hatırlatması yaparak ayrılıyorum. Dayanışmayla! :)

Kolektif regl - 25 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Ailemde üstü kapalı bir konu değil ama çevremde tabii ki hala bir tabu bence.

E - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11-12

Sadece Regl Oldum

Pek gülünç ya da ilginç değil ancak aklıma bu anı geldi sadece. Bir keresinde okuldaydım ve ilk regl günümdü. Akşam da bir arkadaşımın doğum gününe gidecektim. Öğle arasında

ona hediye almak için iki arkadaşımınla dışarı çıkmıştık ve dönüşte çok fena olmuştum. Midem bulanıyor, ellerim titriyor ve bacaklarım tutmuyordu. Sonunda okula vardığımda kusmuştum ve yolda annemleri aramıştım. Beni almaya geldiler ve sonrasında babama regl olduğumu söylemek ayıp olduğu için sağlık ocağına gittik. ANNE SADECE REGL OLDUM!
Ft - 20 - Trabzon, İlk Regl Yaşı: 11

Babam sormuştu ve çok utanmıştım.

Masum bir kişi - 15 - Aksaray, İlk Regl Yaşı: 14

Doğru Taktım mı?

Tek hatırladığım o kadar gelmesini bekliyormuşçasına şaşırıp, pedi takip “doğru taktım mı bunu?” diye anneme, ablama sormaktı.

Emel - 31 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 14

Tuvalette peçeteme kırmızımsı bir leke gelmişti zaten bekliyordum çünkü kasıklarım ağrıyordu. Korktum ama annem beni sakinleştirmişti.

Meltem - 26 - Amasya, İlk Regl Yaşı: 14

Annem bunun yaşadığımız normal sağlıklı bir döngü olduğunu, ağrılarının hep hareketsizlikten olduğunu söyler; ama ben ağrıdan hareket edemiyorum. Babam çoğu zaman anlamıyor. Anladığında çikolata alır, şirinlik yapar.

Gergin birisi - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Teneffüs Kontrolü

6. sınıftayken gelmişti aniden ve hiçbir bilgim yoktu. Sadece sınıftaki kız arkadaşlarım “ilk geldiğinde acı çekeceğiz” falan diye konuşurlardı. Ben de haliyle korkardım, kimseye de söyleyememiştım. Karnım felaket bi şekilde ağrıyordu ve sabah okula gideceğim zaman tuvalete girdiğimde iç çamaşırimda görmüştüm. Korkmuştum; anneme, ablama da diyememiştım. Utancımın annemin dolabından gizlice bir tane ped alıp takmıştım. Okulda her teneffüs gidip pedime bakıyordum. :D Sonra okul çıkışı gidip anneme anlatmıştım.

Gamze K. - 17 - Denizli, İlk Regl Yaşı: 12

Annemden azar işittim. Ablalarım güldü.

Özlem - 21 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Ailem için regl, sağlık demektir.

Zey - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Kesik Ped

Cuma günü okuldan geldikten sonra külotlu çorabımı çıkarırken bir terslik olduğunu fark ettim. Çamaşırimı sıyırdığımda ise ağlamaya başladım, çünkü daha hazır olmadığını, çok erken olduğunu hissettim. Regl gerçeğiyle

yüzleşmeyi istemiyordum. Evde tek başıma olmam da cabasıydı ve ağlamaya başladım. Evde de bende de telefon olmadığından kimseye de ulaşamıyordum. Ne yapacağımı sadece teoride biliyordum ama o anki çocukluğun verdiği şeyle regli kabul edemiyordum. Bu arada annem bana “şeyimizden kan çıkıyor bak haberin olsun” da dememişti. Regl olmadan 1 sene önce arkadaşlarım konuşurken duymuş ve inanamamıştım. Annem ve ablamla da konuşmamıştım. Her neyse üniformamı çıkarıp çamaşırsız pijamamı yarıya kadar giyip evde sünnetli gibi yürüdüm. Bahçemize bakan balkona çıktım. Neyse ki babam bahçedeymiş de ona ağlayarak “annemi çağır” diye bağırdım (annem de evimizin hemen aşağısındaki dükkanımızdaydı). Babam beni duyunca “n’oldu?” diye eve gelmeye kalktı. Bunu fark edince daha da şiddetli ağlayarak “sakın gelme hemen annemi çağır” dedim. Adam neye uğradığını şaşırarak bir koşu annemi çağırırdı. Annem geldiğinde durumu fark edip bana sarılıp “küçük kızım kadın mı olmuş” diye o da ağlamaya başladı. Ama benim altımda hala çamaşır yoktu ve “anne n’apıyorsun yaa!” diye ağlamaya devam ettim. Evde günlük ya da orta boy ped yoktu. Zayıf bir kızdım, popom minicikti. Gece pedini taktığımızda belime kadar geliyordu. Ondan gece pedini annem kesip yerleştirmeyi gösterip beni giydirmişti. Akşam da anneannemler ve dayımlar bize geleceklerdi ama ben o kalın pedle asla düzgün yürüyemiyordum. Bacaklarım pede sürtmeyecek şekilde açarak yürüyebiliyordum; bu da sünnetli gibi yürümeme neden oluyordu. Ablam, anneannem, yengem ve annem ise dalga geçiyorlardı; ama ben de biraz duruma ve bu gerçeğe alışmıştım. Daha sonra arkadaşlarıma anlattığımda ilk ben regl olduğum için hepsiyle tüm tecrübelerimi paylaştım. Onlar benden 2 sene sonra kadar regl oldular. Ben o zamana kadar çoktan alışmış, vücuduma neler olduğunu da öğrenmiştim. O yüzden anne, ablalarından önce beni arayıp “ne yapacağım şimdi” diyen arkadaşlarım da olmuştu. Böyle bir anıydı; hatırlamaktan hoşlandığım, paylaşmayı sevdiğim... Ama ilk regl olduğumu görüp ne yapacağımı bilememek ve yaşananı tersine çeviremeyecek olmak çok kötü bir histi. O anki çaresizliğime hala daha üzülürüm. :)

Gülben - 19 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 11

Çocuk Bayramı

23 Nisan çocuk bayramı, bir cumartesi sabahı olmuşum. Çok tuhaftı, evde annemle kız kardeşime söylemiştim. Millet çocuk bayramı kutlarken ben genç kız oldum anne diyordum. :)

İrem - 21 - Mardin/Nusaybin, İlk Regl Yaşı: 13

Kızım Neden Mutsuzsun?

İlk olduğumda annemi çağırdım tuvalete. Kocaman bir

kahkaha atıp, “kızım neden mutsuzsun?” diye sorup, ped vermişti.

Gloria - 28 - Kayseri, İlk Regl Yaşı: 12

Unutulamayanlar...

Ama asla unutamadığım bir şey var: Teyzeme gitmiştik, annem benim yanımda teyzeme “biliyor musun, Okşan genç kız oldu artık dedi. Teyzemin “vah vah, daha çok küçük dediğini hatırlıyorum. Çok üzül müştüm ve çok utanmıştım. Bana bakışlar çok değişmişti, artık herkes biliyordu, onu anlamıştım. Bu anı beni hala çok rahatsız ediyor. [Bir de] çocukken çok bisiklete binerdim, regl beni durduramadı ama her yerim ve selenin her yeri kan içinde kalmıştı. Çok utanmıştım ama bu çok komikti bence. Bir kez de babam sokakta oynarken zorla eve soktu, bağıra çağıra. Meğer çok anlaşılmış, bir süre beni izlemiş. Ama ben çok üzül müştüm ve tabii ki hiç konuşmadık.

Nil - 30 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 9-10

“Çocuk değilsin artık sen” algısından uzak davranıldı bana. Hala çocuk olduğumun farkındaydı ailem ve bunun benim sağlığım için güzel bir şey olduğunu anlatıp durdular; hediyeler verdiler. 4 yıldır çok düzenli bir şekilde regl oluyorum; olmadığım ay bir ya da ikidir.

Kim olduğumu ben bile bilmiyorum - 16 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Sağ Olsun Ailem

Ailemle şehir dışına gezmeye gitmiştim. Günün sonunda yemek yemek için bir restorana oturmuştuk. Sonrasında tuvalete gitmiştim ve iç çamaşırmındaki lekeyi gördüm. Hemen annemin yanına gittim ve külodumdaki lekeyi söyledim. Sağ olsun ailem o gün bunun gayet normal bir şey olduğunu, korkmamam gerektiğini söylemişlerdi.

Nur - 22 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Hangi Renk?

O gün yaz tatilindeydik. Annem evde yoktu. Çalışıyordu o sıra. Tuvalete gittiğimde peçetede pembemsi bir leke gördüm. Hiç panik yapmadım. Ne olduğuna dair bilgim vardı çünkü. Sadece biraz heyecanlanmıştım. :) Sonrasında ise hemen gidip teyzeme anlatmıştım. O da annemi telefonla arayarak söylemişti. [Bir de bir gün] evde misafirler vardı. Erkek kardeşim bana dedi ki: “Abla senin arkanda su lekesi var.” Dedim ki “Ne diyorsun!” :D “Hangi renk” falan dedim. Anlamıştım aslında ama emin olmak istemişim. Erkek kardeşimin (9) bana böyle söylemesi oldukça komikti.

Anonim - 17 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Manevi Güç

Çok aşırı sancı çekiyordum ama ilgi görmedim hiç annemden. Bir gün tam uyuyakalmışken birinin elini karnımda hissettim.

Bir tek annem evdeydi ama o değildi galiba. Manevi bir güç gibi hissediyorum halen o elin. Bir de ben regl olunca annem çok soğuk davranmıştı bana, yöresel bir isim kullandı, adet dedi, daha bir utandım. Sonra kız kardeşlerim olunca bana diyorlardı, onlara da soğuk oldum ben. Ne gördümse onu yaşattım sanki. Çocuğuma yaşatmak istemiyorum.

*Arkadaşlara adet olduğunu ispatlamak - 23 - Diyarbakır
İlk Regl Yaşı: 12-13*

Anlaşılmaya İhtiyacı

Tuvalete girdim ve hiç beklemediğim bir anda kan gelişini gördüm. Şansım mı şanssızlığım mı bilemiyorum ama öylece düzenli olarak başladı, 28 günde 1, 7 gün. Tuvaletten çıktım ama şok olmuş halde, anneme söyledim. O da beni yatak odasına götürüp ped kütoda nasıl yapıştırılır hemen gösterdi. Hem öğrenmeye çalışıyor hem de üzerimdeki şoku atmaya çalışıyordum. Hâlâ böyle hatırladığıma göre tam atlatamamışım demek ki. :) O an eksik olan en önemli şey duygumun, içinde bulunduğum durumun, endişemin dinlenmesi ya da anlaşılmasıydı. Kız çocuklarınızı aslında tüm çocukları dinlenilmiş, anlaşılmış olmaktan alıkoymayın lütfen!

Gam - 29 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 12

Külodumda kan gördüğümde çok korktum ve çok utandım. Annem beni bu güne hiç hazırlamamıştı. Kanı görünce hemen anneme seslendim ağlayarak. Annem komşuda kahve içiyordu ve o kadar bağırmama rağmen gelmedi. Çok ağlayınca geldi ve bana bağırmaya başladı. Kanı gösterdim, “çak” deyip güldü. Neden güldüğünü anlamadım, “bisikletimden düşmüştüm, belki o kanatmıştır”, dedim. Ped verdi. “Sen yine de tak” dedi ve arkasına bakmadan gitti. Komşulara gülerek regl olduğumu anlattığını duydum ve çok utandım. Bitene kadar arkadaşlarımla da görüşmedim.

Cesmealtı - 30 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Bukalemun

Çok utandığım bir olay var. Ortaokuldayım, yaz ayı, etek altı beyaz tayt giymişim külot gözükmesin diye. Kendimi daha konforlu hissediyorum çünkü regl olmuşum eteğim kırmızı fark etmemişim. Eve geldim bacaklarımı ayırarak oturuyorum, hemen üst baş değişir ama o gün değiştirmemişim işte.

Babam karşımda şekilden şekile giriyor, annem “hadi kızım kalk odana git, üstünü değiştir” diyor ama ben anlamıyorum. Neyse en sonunda odama gidip üstümü değiştirmeye karar verdim ve eteği indirdiğim anda babamın neden bukalemun gibi renkten renge girdiğini de anladım. Beyaz tayt üstüne kıpkırmızı kan lekesi, bir haftalık kanamışım sanki.

Gızmokız - 30 - Samsun, İlk Regl Yaşı: 12

Aslında beni sarsan bir tarafı yok, aksine mutlu etmişti. Tüm arkadaşlarımdan benden önce regl olduğunu ve benim de o süreci heyecanla beklediğimi hatırlıyorum. :) Annem bu süreci çok güzel ilerletmişti; öncesinde regl olduğum zaman neler yapabileceğimi konuşuyorduk zaten. Özellikle de çalışan bir annenin çocuğu olduğum için evimizde/çantamızda sürekli ped olurdu. (Belirli bir yaştan sonra tabii ki.) Sadece regl öncesi ve sonrasında babamın bu sürece neden dahil olmadığını şimdi şimdi sorgulamaya başladım. Ben babamdan ped istemeye utanırdım. Şimdi sevgilime çok rahat “pedim bitti, alır mısın?” diyebiliyorum. 7 yaşında bir kızım var ve bu süreci kızımı beraber büyüttüğüm insanla beraber ilerletiyoruz. Bana ne sorabiliyorsa ona da aynı ya da benzer şeyleri sorabileceğini biliyor. :)

Ecem - 31 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

İlk regl olduğumda evde değildim, arkadaşlarımlaydım, oruçluydum. başka bir evde külodumda kan gördüm. Annem regl dönemini açık açık anlatmasa da kıyidan köşeden duyduğum bilgilerle bunun adet olduğunu anlamıştım. Gece eve gittiğimde ilk işim annemin çantasından ped alıp kullanmak oldu. Ardından anneme “ben adet oldum” dedim. Annem “aa öyle mi” dedi, çok ilgilenmedi, “erkeklerde de oluyor” dedi. “Ne oluyor, nasıl oluyor?” dedim, anlatmadı. Diğer günlerse belim ve karnım çok ağrıyordu, sürekli ağlıyordum. Anneme “bunu kimseye söyleme” demiştim. O ise babama gizli gizli söylemişti ve ben bunu duymuştum. O zaman çok utanmıştım. Sürekli “böyle şeyler benim başıma gelir zaten” diye ağladığımı hatırlıyorum. Annem “herkese oluyor” dese de benim için çok zor bir haftaydı. Tam olarak ne olduğunu, neden regl olduğumu çok sonra anladım. Keşke annem bu konuda beni bilgilendirmiş olsaydı.

Bestelik - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Kardeşine Çaktırmadan

Dün oldum. Koyu olduğu için “Allah Allah, külodum ne ara kirlendi” dedim; sonra külodumu değiştirdim. Beyaz bir külot giyindim. 1 saat sonra tuvaletim geldi, külodumun üstünde kırmızı bir şey olduğunu fark ettim. İlk önce bok sandım, sonra regl olduğumu fark ettim. İlk babamla çok samimi olduğum için ona söyledim, o da bana “annene söyle, ped versin ama kardeşine çaktırmadan” dedi. Sonra hiç ağrım yoktu, neyse ben daha fazla özele girmeden byby.

Baby ped - 12 - Azerbaycan, İlk Regl Yaşı: 12

Evde çok rahat bu konuyu konuşabiliriz.

Tuba - 25 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 14

Ebeveynim

3. ayda fark ettiğimde tuvalette hüngür hüngür ağlamaya başlamıştım ve önce babam tuvalete koşmuştu. Ve utanmıştım. Şimdi düşünüyorum da hiç utanılacak bir şey değil, sonuçta o da ebeveynimdi.

Vişneli kadın - 27 - Eskişehir, İlk Regl Yaşı: 13

Kırıcı An

Kız kardeşimle evdeydik. Hemen ona söylemiştim. Aramızda 4 yaş olmasına rağmen duygumu çok iyi anlayarak karşılık verdiğini hatırlıyorum. Ben heyecanlıydım, o da öyleydi. Annem geldiğinde nasıl söyleyeceğimi bilemedim, vereceği karşılıktan çekindim ki haklı da çıktım. Ben söyleyemedim, kardeşim söyledi bir heyecanla. Annem hiç önemsemedi. “İyi” dedi, gitti. O kadar. Regl olmanın heyecan yaratmasına gerek yok tabii ama duygunuzun biri tarafından anlaşılıp paylaşılması, özellikle de en yakınınız olması gereken kişinin duygunuzu paylaşması gerçekten önemli. Benim için kırıcı bir andı ve kendimi önemsemeyi çok geç öğrenme sebeplerimden biri olduğunu daha sonra fark ettim.

Fanny - 27 - Rize, İlk Regl Yaşı: 12

İlk regli olduğum gün aslında ben çok ekstrem şeyler yaşamadım. Benden büyük iki ablam var ve onlardan reglin ne olduğunu biliyordum ve yakında benim de olacağımı söylüyorlardı. Regl olmanın ne işe yaradığını ve neden yaradığına dair biyolojik bir bilğim yoktu. Sadece regl olunca günahlarımızın yazılmaya başladığını söylüyordu annem. İlk regl olduğum zaman 11 Ocak’tı. Kanı görünce lavabodan anneme seslendim ve bahsettim ona. Bana ped getirdi ve nasıl koymam gerektiğini anlattı. Onun anlattığı gibi koydum ve ondan sonra koltukta uzandım. İlk reglim çok sancılı geçmişti. Gerçi hâlâ çok sancı çekerim. Ortaokuldaydım ve ağrıdan duramamıştım. Annemi aradım. O da babamı aramış ve regl olduğumu, bu yüzden ağrı çektiğimi söylemiş. Babam beni okula almaya geldi. Babamdan regli saklamadık hiçbir zaman. 3 kız kardeşiz ve bir de annem var. Evde 4 kadın var. Buna bağlıyorum. Şimdi de regl olunca söyleriz ama annem “hastalık” diye söylüyor. Bunun bir hastalık olmadığını anlatıyorum ama pek faydalı olmuyor. :)

Güneş - 19 - Isparta, İlk Regl Yaşı: 12

Dolu Dolu Gülümseme

Haftasonuydu, sabah bizim evimize çok yakın olan teyzemin evinde kahvaltı ediyorduk. Tuvaletten çıktım, “adet olmuşum” dedim. Teyzem kocaman gülümsedi, tebrik etti (cümleleri hatırlamıyorum). Çok açık renk keten pantolon giyinmiştim. Teyzemden ped aldım sanırım, eve geçtim.

Tavsiyeyle açık renk pantolonun içine açık renk tayt giyindim. Deneme sınavına girecektik ablam falan kalabalık grup. Güne normal devam ettim. Okula gelinmişti anlatılmıştı. Yakın çevremde olağan şekilde karşılanıyordu. Annem kitaplığımıza ped paketimizi evvelden koymuştu zaten. Normaldi. Normal karşıladık. Ama teyzem çok mutlu gülümsedi dolu dolu.

Eko - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Cumartesi

İlk regl olduğum gün Cumartesiydi. Annemin evine geldiğim için çok net hatırlıyorum o günü. Hiç konuşmamıştık bunları, hiç bilğim yoktu. Kaldığım oda karanlıktı, o yüzden kan içinde olduğumu görmemişim. Sabah kalktım, tuvalete uykulu bir şekilde gittim. Oturduğumda bir ıslaklık hissettim ve aşağı baktığımda iç çamaşırım, pijamalarımın kan içinde olduğunu gördüm ve hayatımda belki de en çok o zaman kan görmüşümdür. Bilmiyorum tabii regl nedir, bastım çığlığı. Annem koş koş geldi tuvalete, “anne ölüyorum, bu nasıl oldu, neremi yaraladım bilmiyorum”, diye ağladım. Annem şöyle bir baktı ve dolaptan ped çıkardı. “Korkacak bir şey yok, artık büyüdün. Bu ped, artık her ay böyle kanayacaksın. Büyüyünce böyle oluyor.” dedi ve ped takmasını gösterdi. Bel altı duş aldım, temiz iç çamaşırı giydim, ped denilen şeyi taktım. Ama bu duruma alışmam uzun sürdü.

Mimi - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Annemden saklamıştım, ablama anlatmıştım ve o da gayet normal bir şey olduğunu ve ayda bir olduğunu söylemişti...

Sadece kadın - 25 - Şırnak, İlk Regl Yaşı: 10



Haftasonuydu, Pazartesiye kadar önemsemeyip “bununla mı uğraşacağım?” demiştim ve o halimle ailemle avm’ye gidip gezmişim. Pazartesi sabahı okula gitmeden önce anneme ilk kez söylemişim, o da bunu o an beklemediği için şaşkınlıktan biraz ağlayarak “şimdi ped vereceğim sana” demişti, ben de “nasıl yani hemen mi?” demiştim. İlk aylarda her ay bununla uğraşmak zorunda olmak o yaştayken bir “sendrom”la baş etmek gibi gelmişti.

Z. - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Regl İçin Utanmak Yok
İlk reglimi anneannemin yanında olmuşum. Havalara uçmuştu sevinçten. “Kızım genç kız oldu, kızım genç kız oldu” diye. Anlam verememiştim. Reglin ne olduğu, nasıl olacağı, ne yapmam gerektiği bana önceden anlatılmasına rağmen panik olmuş ve ağlamıştım. Ama hiç utandığımı hatırlamıyorum babamı arayıp “pedim bitti, gelirken alır mısın?” derken, ya da okulda çantamdan pedimi çıkarıp tuvalete giderken. İnsan burnu kanayınca hiç utanır mı? Ağlarken ya da? Bu biyolojimizin bir parçası. Kutsadıkları anneliğin kaynağı. Kadınlığı yok sayıp anneliği yüceltmeye (?) de kutsamak denirse elbette. Regl olmak bizim doğamızda var ama regl olduğu için utanmak yok.

Duru - 27 - Ankara, İlk Regl Yaşı: -

Aslında o zamanlar regl olmak istiyordum, güzel ve havalı olduğunu sanıyordum. Annem ve yengelerim olduğu için “ben de olsam onlar gibi” diye düşünüyordum. Bir gün hiç beklemediğim bir anda tuvalete girdiğimde malum olayı gördüm, önce çok korktum kana bakamadım, midem bulandı, başım döndü, titremeye başladım ve bayılacak gibi oldum. Sonra banyodan çıkıp odama gittim, 15 dakika odamda oturdum ve ne yapmam gerektiğini düşündüm. Utanarak anneme söyledim, annem gerekli şeyleri yaptı.

Zeynep - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Annem gülererek kutlamış, hemen gidip babama söylemişti. Babam da sonra yanıma gelmişti, başka şeylerden konuşmuştuk ama bildiğini anlamıştım ve biraz utanmıştım.

Sinem - 34 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Gösteri Günü

Benim için çok tuhaf bir gündü. Çünkü ilk tiyatro gösterime çıkmadan birkaç saat önce regl olmuşum. Zaten heyecanlıydım. Prova için sahnenin bulunduğu yere gitmiştik ve saatler kala tuvalete gittiğimde büyük bir korku yaşadım. İki ablam olduğu için daha önce onlar bana anlatmıştı, ailem özellikle ablalarım bunun çok normal bir şey olduğunu bana ergenliğe girdiğimde aşılacaklardı. Fakat tam tiyatro gösterisi öncesi regl olmak beni çok korkutmuştu. Şimdi bakıyorum

da ne güzel bir günmüş. Ailem hem oynadığım oyunu hem de genç kız olmamı kutlamıştı.

Lü - 23 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

31 Aralık idi, okulda yılbaşı partisi yapılacaktı ve o sabah evde tuvalete gittiğimde regl olduğumu gördüm. Annem ve ablamdan bildiğim için korku vb. olmadı, ama anneme söyleyince bana sarıldı ve çok kısa ağladım. :) Pedlerin o yaşta büyük geldiğini ve rahatsızlık verdiğini hatırlıyorum ama ağrı sızı vs olmamıştı gün boyunca.

Jüpi - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Babam kontağı çalıştırmış, düşün davetine gitmemiz için acele ediyordu ve ben ped takmayı deneyimlemeye çalışıyordum annemle...

34 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Yokmuş Gibi Davranmak

İlk regl olduğum zaman menstrüasyon döngüsü ile ilgili hiçbir bilgim yoktu. Ailemle, annemle konuşmaya utanmıştım. En önemlisi de hatırlayabildiklerim bu kadar. O günlerde neler düşündüm, kimlerle paylaşabildim, bedenime yaklaşımım nasıldı hatırlamıyorum. Bu dönem benim için silik. Regl olduktan hatırlayamadığım bir süre sonra şiddetli ağrılar yaşadığımı, bayıldığımı hatırlıyorum. Kist gibi bir sorun yaşadım ve ilaç tedavileriyle geçmişti. Bu tedavi sürecinde babam ve annem hep yanımdaydı fiziksel olarak. Hastaneye götürdüler, doktorlarla konuştular, çözüm üretmeye çalıştılar. Eksik olan şey regl sancıları ve kistin tedavisinin bana hissettirdiklerini, içimde neler olup bittiğini, duygularımı asla kendi içimizde konuşmuyorsun. Yokmuş gibi davrandığımız, dile dökülemeyen olarak kaldı hep, konuşulmayandı. Beni tedirgin eden, belki ağrılarını arttıran da buydu. Duyulmamak, duygusal bir temasın kısıtlılığı, duygusal ihmal...

Bade - 29 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: -

Yalnız Geçen

Annem hamileydi ve doğuma çok az bi zaman kalmıştı. Benden bir şeylerin aktığını hissediyordum, külot giymeyi o zamanlar hiç sevmezdim, rahatsız hissettirirdi. Pantolonum mor renkliydi, kan olduğunu tam anlamamıştım. Ertesi gün annem fark etti, “sen adet olmuşsun” dedi. Pek bilgim yoktu konu hakkında, arkadaşlarım da regl olmamışlardı henüz. Annem o gün bana ped takmayı öğretti ve beni okula yolladı. Okuldan geldiğimde annem yoğun kanamadan hastaneye yatırılmıştı, acilen sezaryen doğum yapmıştı ve 1 hafta yoğun bakımda kaldı. İlk adet döngümü yalnız geçirmiştim. Her gün bir akrabamızda kalıyor, pek de kimseye bahsetmiyordum. Çok zorlanmıştım.

Zeliş - 20 - Eskişehir, İlk Regl Yaşı: 11

Koşa koşa annemin yanına gittiğimi [hatırlıyorum].

Ecemece - 17 - Kıbrıs, İlk Regl Yaşı: 13

Telaş

İlk adet olduğum zaman anneme bunu söyleyip söylememek arasında çok gidip geldiğimi hatırlıyorum. Evin tek ve en büyük kızıydım, ailede ise bana rehber olabilecek amcamın kızları vardı ve onlar ilk zamanlar annelerinden gizlediklerini söylemişlerdi. Evin erkek fertlerine (baba, kardeş) girmiyorum çünkü onlara bunun iması bile ayıp gelirdi. O an kendimi daha rahat hissedeyim diye yapmam gerekenleri unutup bu düşüncenin telaşı içine girmiştım.

Lanet Freud - 21 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 14

Ortaokuldaydık, 8. sınıf. Öğleden önceki derslerin birinde kan gelmeye başlamıştı. Eteğimin dışına çıkmasın diye otururken eteğime oturmamaya çalışmıştım. Her sırama oturduğumda “aman altım gözükmese, aman eteğime çıkmasın, aman sıranın ucuna oturayım, sıraya iz geçmesin” diye diye acı çekmiştim. Okulda kimseye söyleyememiştım. Okuldan sonra bir de dersane vardı. Dershanede de aynı şeyi yapmıştım ama her teneffüs zilinde tuvalete koşup, ne kadar çıkmış diye bakmıştım. Yaklaşık 11 saat, pedsiz, sandalyenin ucuna oturma, karnımda sızıyla geçmişti. Eve gittiğimde anneme bile utana sıkıla söylemişim ama onun yaptığı şey “kocaman kız oldun sen, bu normal” demek olmuştu. Ped takmasını göstermişti, ne kadar sıklıkla değiştirmem gerektiğini anlatmıştı. Ablam ve babam o akşam geldiğinde onlara da annem söylemişti ama nedense anneme kızmıştım “söyleme, niye söylüyorsun?” diye. Şimdiki aklım olsa ben zaten duyururdum herkese.

Dokuzyüzsanıye - 22 - Ankara, İlk Regl Yaşı: -

Coşku Ortamı

İlk regl olduğumda annem komşudaydı. Tam anlamamıştım ne olduğunu. Aradım ve “kukumdan kan geliyor” dedim. Annem bütün komşulara “ay, adet olmuş!” diye bağırdı ve arkadan “hayırlı olsun, ay o bile büyüdü, hadi geçmiş olsun” gibi şeyler duydum. Aslında değişik bir coşku ortamı da olmuş gibi algıladım ve hoşuma gitmişti, “hehehe” diye güldüm. Annem pedin yerini söyledi. “Sen takmayı dene, ben geliyorum” dedi. Geldiğinde takmış TV izliyordum. “Düzgün taktın mı bakayım?” dedi, sonra “aferin” dedi, öptü. Akşamına da babama söyledi öyle otururken, babam “hehe” deyip güldü ve TV izlemeye devam etti. Kötü hissettirmediler ama utanma duygusu vardı sanırım akranlarım yüzündendi.

Damla - 31 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Karnım ağrıyordu, tuvalete gidince hemen annemi çağırmıştım.

Didem - 25 - Bodrum, İlk Regl Yaşı: 12

Yaşanması Gereken Bir Mahcubiyet Yok

7. sınıfın ilk günüydü. Eve geldim heyecanla. Anneme günü anlatırken, üstümü değiştiriyorken annem külodumda kan fark etti. Birbirimize baktık, ben ağlamaya başladım. Annem sakinleştirmeye çalışıyor ama sakinleşemiyorum. “Akşam babamın yüzüne nasıl bakacağım? Bitti artık her şey!” diye düşünüyorum. Kendimi odaya kitledim. Bir de regl olduktan sonra memelerin bir tanesi büyük bir tanesi küçük kalıyor diye bir bilgi duymuşum birilerinden. Bunu düşünerek ağlıyorum. Regl olmakla ilgili korkunç hikayeler anlatılmış zaten okulda. Bebek bezi takmak zorunda kalacaksın diyenler oldu okulda sürekli taşma yaşayacaksın diyenler oldu. Annemin de sakinleştirme girişimlerinde bulunduğunu ya da hatalı bilgileri düzeltmek için gerçekçi bilgiler verdiğini ya da annemle rahatlıkla endişelerimi paylaşabildiğimi hatırlamıyorum. Sadece utanmam gerektiği ve okulda bir taşma kazası yaşarsam “yaşamam gereken” mahcubiyetten bahsedildi. Yine regl olmakla ilgili sandığım şeylerden birisi de “reglken cinsel her şeyden iğreneceksin” bilgisiydi. Buna inandığım için erkeklerden iğreniyor taklidi yapıyordum galiba kendi kendime çünkü kehaneti gerçekleştirmeliydim. Neler oldu, nasıl değişti bu inançlar kendimle ve bedenimle nasıl barıştım oraları da bilmiyorum. Şu an sadece gülüyorum o zamanki korkularımı düşündükçe.

Eslem - 23 - Çorum, İlk Regl Yaşı: 13

Regl olduğumda annem uzakta olduğu için babamı aramıştım. İşten izin alıp eve gelmişti. Gelirken de 2-3 tane çikolata alıp karnımın ağrıdığını söyleyince karnımı ovalamıştı.

BK - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Yastık Savaşı

Daha ilkokuldaydım, dayımlarda kuzenlerimle yastık savaşı yapıyorduk. Tuvalete gidip kurumuş kanı görünce anneme her zamanki gibi durmadan “bi’ gelsene” dedim, ama bu sefer gelmemekte ısrarcıydı. Gidip kulağına söylemek zorunda kalmıştım.

İsimsiz - 34 - Londra, İlk Regl Yaşı: 11

İlk regl olduğumda 12 yaşındaydım. Ablamla aramızda 3 yaş varken aynı senede olduk; ben baya erken oldum yani ailemize göre. Reglin ne demek olduğunu ablam sayesinde biliyordum. Bir gün annem evi temizlemem gerektiğini söyledi ben de karnımın ağrıdığını bugün yapamayacağımı söyledim. Annemin tepkisi “bana bahane uydurma, evi temizle” demişti. Ben de temizlemiştim. Annem markete çıktığında regl olmuşum. Gelmesini bekledim evde tek başıma.

Büşra - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Mağazada yüzücü mayosu bakıyordum. Kabine denemeye girdiğimde külodumda kahverengi bir leke olduğunu fark ettim ve anneme söyledim hemen. Çok garip hissetmiştim. Benim için çok yeniydi ve eve gittiğimizde de ağlamıştım. :(

Yüzücü - 22 - Ankara, İlk Regl Yaşı: -

Regl olmayı çok istiyordum, birkaç arkadaşım benden evvel regl olmuştu. Peçetede kanı gördüğümde çok sevindim ve anneme haber verdim. Annem de sağ olsun arkadaşlarına regl olduğumu müjdeleyerek utandırmıştı beni. (Pek ilgiden hoşlanmadığım için utanmıştım.)

Lavanta - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Ailemde biraz saklanır, babama bahsedemem mesela. “İyi değilim, denize gelmeyeceğim” derdim küçükken, o da ısrar etmezdi tahmin edip. Aslında bayağı saklanıyormuş yahu. Pis görünüyor sanırım ailemde regl.

Anonim - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12



Açıkçası annem ne kadar anlatmış olsa da çok bir şey bilmiyordum. İlk olduğumda saklamam gereken bir şeymiş gibi geliyordu. Benden 3 yaş büyük abim anlamasın diye, asla sorgulamamasına rağmen, sürekli tuvalete gidişimi “ishal olmuşum ya, tuvaletten çıkamıyorum” diye açıklığa

kavuşturuyordum. Ped sesi duyulmasın diye sifon çekip duruyordum. Çok da uzun sürmeden bunu aştım. Ailem bu konu hakkında konuşabileceğim fakat bir sıkıntı olursa beni endişeye sokabilecek ve kendileri de endişelenebilecek insanlar. Genelde bir sıkıntı olursa kendim halletmeye çalışıyorum. Doktora da tek ya da bir arkadaşım ile gitmeyi tercih ediyorum.

Marla - 19 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Anlama Arası

6. sınıfın ikinci dönemiydi. Annemle babam ayrılma dönemindeydi. Babamda kalıyordum ve okulun resim kursuna gidiyordum. Kurstayken belimde çok fazla üşüme, karın ağrısı ve halsizliğim vardı. Kurs hocam “neyin var?” dediğinde anlattım ve “hiç kan gördün mü çamaşırında?” diye sordu. Ben de görmedim dedim. Bana o gün izin verdi ve eve “gittiğinde bak mutlaka” dedi. Babama gittiğimde tuvalete girdim ve baktığımda çok miktarda kan gördüm. Çok korkmuştum, hemen annemin kenarda kalmış bir

pedini taktım ve annemi aradım. “Anne ben adet oldum” dedim. “Canım kızım çok sevindim, küçük kadın oldun” dedi. Korkmuştum, ne yapacağımı bilmiyordum. Teşekkür edip kapattım ve kadın olmayı, tebrik edilmeyi anlamaya çalıştım.

Portakalk - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11



 Regl Hakkında Aile İçi İletişim

 Regl Hakkında Akranlar ve
Partnerler Arası İletişim

 Regl Hakkında Regl Olmayan
Kişiler ve Çevreyle İletişim

iletişim



Akranlar ve partnerler, aile ile birlikte, regl olma halinin paylaşılabileceği bir diğer gruptur. Bu iletişim, regl olan akranlar arasında empati ve dayanışmayı güçlendirebilir, kimi konulara ilişkin merakı giderebilir. Partnerler ise regl hakkında yeterince bilgilendirilmemişlerse veya regl olmuyorlarsa karışık tepkiler verebilirler. Bu iletişimin kimlerle, ne zaman ve ne şekilde gerçekleştirileceği kişiye bağlıdır. Bu konuda iletişim kurmak bir zorunluluk değildir; ancak ayıp, yanlış veya utanç verici bir şey olmadığı da unutulmamalıdır.

Şaşkın Sevgili

Sevgiliye söylemiştim, çocuk ne yapacağını şaşırmıştı. Hamileyim desem daha az heyecanlanırdı.

Duygulu Öküz - 21 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 13

Her Kadın Aynı Gün Mü?

Eski sevgili bana şey sormuştu, “her kadın aynı gün mü regl oluyor, regl olunca vulvanın şekli değişiyor mu”, hahahaha! “Vulva” dememişti tabii ki bu arada.

İyi ki Kadınım - 21 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 15

Ben Alırdım

1-1.5 yıl önce eski sevgili ile ilk buluşmamızda sinemaya gittik, her şey gayet normaldi. Sinemadan çıktıktan sonra wc'ye girdim ve adet olduğumu gördüm. Ne yapacağımı bilemedim o an. Beraber markete gittik, ne olduğunu soruyor o. İlk söylemeye çekindim, sonra “regl oldum ped almam gerekiyor” dedim. “Keşke söyleseydin, ben alırdım senin için”, demişti.

Sıla - 19 - Aydın, İlk Regl Yaşı: 13

Söylemeli Mi Söylemeli Mi

Hoşlandığım erkeklere ya da erkek arkadaşlarıma çoğunlukla regl olduğumu söylemezdim. Sanki öyle zamanlarda benden tiksineceklerini, soğuyacaklarını düşünürdüm.

Başak - 28 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 12

Akran Zorbalığı

Sınıfımda ilk regl olan kişi bendim. Mantıklı olarak çantamda ped taşıyordum. O aralar sınıftakiler boyum uzadığı ve memelerim çıktığı için benle çok ciddi uğraşıyorlardı. O zamanlar öyle zorbalık morbalık konuları çok konuşulmuyordu okulda; vardı tabii ama konuşulmuyordu bugünlerde olduğu gibi. Teneffüs sırasında birileri çantamı karıştırmış, sınıfa döndüğümde ve çantamdan bir şey çıkartmak için açtığımda gizli bir

bölmede sakladığım pedin üzerinde “kanatlı mı kanatsız mı” yazan bir not buldum. Bu yaşımda düşününce çok salakça ve çocukça gelse de, o zaman başımdan aşağı kaynar sular döküldü gibi hissetmiştim. Vücudum benim kontrolüm dışında büyüyor ve insanlar bıkmadan bununla uğraşıyordu. O yıl yaşadığım olayların beden algım üzerinde büyük etkisi olduğunu düşünüyorum.

Kuş - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Dayanışma Yaşatır

Ortaokulda arkadaş regl olmuş, eteğine ve sırasına geçmişti. Tüm kızlar birlik olup bu arkadaşına destek olmuştuk. O günü unutamam. Yıl 2001 olsa gerek. Erkekleri bir güzel haşlamıştık da kimse dalga geçememişti. Zorbalıklarını engellemiştik ve bizden mutlusu yoktu. Bir de annemin menopoz öncesi aşırı kanamaları olurdu. Kısa mesafe misafirlikten dönerken pantolonuna geçmişti de arabanın koltuğunu gazetelerle kaplamıştık. Kadın iç kanama geçirmiş gibiydi. Travmatik bir görüntüydü.

Merve A. - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Kaş Göz

Aslında hala evli olmama rağmen annem eşimin yanında regl olmamdan bahsetmemi istemiyor. Kaşıyla gözüyle beni susturmaya çalışıyor. Ben de regl olunca çok seviniyorum, bütün cihan duysun istiyorum çünkü regl öncesi dönemde içime şeytan kaçmış gibi oluyor. Dolayısıyla regl olmak benim için kutlanacak bir şeye dönüşüyor. Eşimin de bazen bu durumdan tiksindiğini hissediyorum.

Başak - 28 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 12

Sen Ne Zaman Oldun?

Lise birde artık 4 senedir regl olan bir insan olarak bir arkadaşına “sen ne zaman oldun”, gibi bir soru sormuştum. Beni çok kötü azarlayıp “Böyle şeylerin sorulmasından hiç hoşlanmam” demişti. Ben anlam

verememiştim. Daha sonraları çok yakın dost olduğumuzda öğrendim ki lise birin sonunda regl olmuştu.

İrem - 25 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Arkama Baksana

Okul zamanı arkadaşlarımı bıktırdım “arkama baksana leke var mı”, diye.

Gül - 26 - Trabzon, İlk Regl Yaşı: 13

Mutlu Regl Haftası

Duyduğum değil de gördüğümünden bahsedeyim. Sevgiliyle yaklaşık bir yıldır aynı evde yaşıyoruz, regl olduğumda ilk onun haberi oluyor doğal olarak. Çikolatalar, çikolatalı sütler, tatlılar, kahvaltılar, yemekler, ekstra ilgi, sırt ve bel masajı, sıcak su torbası veee bol sevgi, bol mutluluk... Güzel geçen bir regl haftası. He unutmadan, annem genelde “dünyada bunu yaşayan tek kadın sen değilsin”, der çok sancı çektiğim için yakınırim bazen ona.

Merve - 23 - Muğla, İlk Regl Yaşı: 15



Güvenli Alanlar

Ailemdeki ve çevremdeki tüm kadınlar kendi adetlerini saklama hikayelerini paylaşıp bana öğüt verirdi. Ben de bunun

“hep saklı olması gereken bir şey” zannederdim. Lisede sınıftaki kızlarla boş derslerde soyunma odasına gider adet deneyimlerimizi paylaşırdık. Mini güvenli alan oluşturmuştuk. Yıllar sonra adet hikayelerimizi burada paylaşıyor olmaksızın harika bir his! Mini güvenli alanlarımız birleşir ve böylesi hikayelerimizi anlattığımız güvenli toplum alanlarına dönüşür dilerim.

Melisa - 31 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Bahsedilmesi Gerek

Böyle şeyleri erkeklerle hep daha rahat konuşurum ve onları bilgilendirmek hoşuma gider. Bazen bir kıza benden ped istediğinde direkt çıkarıp veriyorum. Ben hiç saklamam. Bir keresinde bir kıza böyle verdiğimde bana “Beni rezil etmek mi istiyorsun?” diye bağırdı. Çok değişik karşıladım. Bugün de bir kız “Bu çok bahsedilmemesi gereken bir konu değil mi?” dedi. Aksine bahsedilmesi gerek.

Diana - 13 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Normalleştirdik Normal Olanı

Sınıf arkadaşlarımın çoğu erkek. En yakın arkadaşlarım da. Bense regl döneminde olduğumu saklamaya hiç gerek duymayan bir insandım her zaman. İçlerinde muhafazakar ve

yer yer cinsiyetçi erkeklerin de olduğu arkadaş grubum başta “regl oldum” dediğimde nereye bakacaklarını şaşırırken şu an sıcak su torbaları ve çikolatalarla beni karşılıyor. Biz kendi aramızda artık normalleştirdik normal olanı.

Gamzedeğil - 26 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 15

Kim Abartıyor?

Sevgilim : “Abartma Berfin”

Berfin - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Tekrar Ediyoruz: Hastalık Değil

Erkek arkadaşım bana “Ne zaman iyileşeceksin.” diye sormuştu. Ben de ona “bu bir hastalık değil ki” demiştim. Cevabı “Senin oran kanamıyor mu? Yaralar kanar ve iyileşir. Söyle şimdi ne zaman iyileşiyorsun” oldu.

Meltem - 21 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: 16

Şaşırtıcı

Bir arkadaşım regl olduğu zamanlar kendisinden öğrendiğini söylemişti. Müthiş şaşırmıştım.

Panda - 19 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Bu Ne Ped Korkusu?

Okul zamanı regl olmak birçok kız için çok zor bir durum haline geliyor. Mutlaka pedi cebimize, hırkamıza bir yere sokuşturarak, hızlıca lavaboya gidiyoruz. O gerginliğin ne gereği var bilmiyorum. Bir gün bir erkek arkadaşım duygusal bir gün geçirmemin sonucunda “regl misin” sorusunu yönelterek aklınca beni iğneleyeceğini düşündü. Çantamdan çıkardım pedi yüzüne tuttum “evet” diye. Yüzü düştü birden. Pedi iteleyemedi, dokunamadı ve korkup uzaklaştı. Cidden “o ne ya” sözleriyle telaşlı telaşlı topukladı. Korktuğu şey ise hijyenik bir biçimde paketinde olan ped idi.

Aylin - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Saklamaya Gerek Yok

İlk olduğum zamanlarda bunu arkadaşlarımdan saklamıştım. Hatta birkaç arkadaşım da benden saklamıştı. ama ben tuvalette onların pedlerini açarken oluşan sesi duyup “saklamanıza gerek yok”, demiştim.

Kırmızı Kız - 18 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Sızıntı

Okulda sızıntı olmuştu ve bütün sınıf regl olduğumu öğrenmişti.

Erkekler tarafında rezil olduğumu düşünmemiştim ama kızlar benimle çok dalga geçmişti; çok üzül müştüm

ANONİM - 23 - Kütahya, İlk Regl Yaşı: 11

Acil Durum

Bir keresinde dersteiken regl olmuşum ve aynı okulda olduğumuz erkek arkadaşımı arayıp ağlayarak acilen yanıma gelmesini istemiştım. Neden ağladığıma sonradan anlam verememiştım.

Eylül - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

İnanın Arkadaşlar

En yakın arkadaşım regl olduğuma inanmadığı için ona iç çamaşırımı göstermiştım.

Kayısı - 17 - Bursa/İnegöl, İlk Regl Yaşı: 12

Ama O Hastalık Değil :(

Eşimle sevgiliyken buluştuğumuz bir gün hasta olmuşum ve benim için gidip ped almıştı.

Sarı - 19 - Çanakkale, İlk Regl Yaşı :13

Değişim Normaldir

Sınıfımdaki bir çok arkadaşına göre erken yaşta regl olduğum için çok çekiniyordum. O dönemlerde giydiğim kıyafetler değişiyordu, sürekli diğerlerinin anlamasından korkuyordum. Saklamam gereken bir şey olduğunu düşünüyordum.

Curcu - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 9

Buna Hiç Gerek Yok

Arkadaşlarım bunun pis, iğrenç, utanılacak bir durum olduğunu düşünüyor ve saklıyorlardı.

Güneş - 28 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Düzensiz Yalan

6. sınıfta küçük bir kanama sebebiyle adet olduğumu zannetmiş, sevinip yakın arkadaşlarımla paylaşmışım. Sonrasında 3 yıl boyunca bir daha olmayınca, yalan söylediğimi sanmasınlar diye “ara sıra oluyorum, çok düzensiz” tarzı şeyler söylüyordum.

Eylül - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

Zamansız Gelen

Bir gün reglim zamansız gelmişti ve erkek bir arkadaşımın rica ederek gidip bana ped almasını istemiştım ve almıştı. Bence alışılan bu olay. Utanmışım ama çok mutlu olmuşum, hayatımı kurtarmışcasına hem de. En yakın arkadaşım oldu.

Çiğdem - 24 - Kütahya, İlk Regl Yaşı: 12

İlginç olay, üniversitede erkek azınlığı olan bir sınıftık.

Erkek arkadaşlarımız, regl olduğumuz günü hemen anlıyordu. Sebebini sorduğumuzda bedenimizden kötü olmayan bir koku salgılandığını söylerlerdi.

Merve - 25 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Ailem çok net bir biçimde erkeklere reglden bahsetmememi ve regl olmanın genç bir kadın olmakla alakalı olduğunu anlatırdı. Arkadaşlarımla regl üzerine espriler yapıyoruz, hatta regl olduğumu söylediğimde bana karşı daha anlayışları davranıyorlar çünkü oldukça üzgün, gergin ve sinirli olabiliyorum.

Betül - 21 - Konya, İlk Regl Yaşı: 11

Ailemde regl olmak hakkında konuşulmaz bile -eğer bir sağlık problem yoksa tabii- çünkü nefes almak kadar doğal bir durum olduğunun bilincinde yaşlısından gencine kadar herkes. Ama çevremde ped almaktan çekinen, bunu pislikle bağdaştıran, pede utanıp fısıltıyla “şey” diyenler... Hepsisi de kadın... Üzülüyorum, bilmem anlatabildim mi?

Kanayan gül - 23 - Konya, İlk Regl Yaşı: 14

Ortaokul ya da lisedeyken kızların birbirinin arkasını kollaması[nı hatırlıyorum].

ÖzEn - 36 - Yurtdışı, İlk Regl Yaşı: 12-13

İlkokulda ped şakası yapan erkeğe güzel bir cevap vermişim.

İrem - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Hayır, Hasta Değilim

O dönem görüştüğüm bir çocuğa “karnım çok ağrıyor, regl olacağım sanırım” dediğimde “aa, hasta olacaksın yani” demişti. “Hayır, hasta değilim, regl olacağım” dediğimde “e tamam işte hasta olacaksın” demişti. Komik; ama trajikomikti. Bir daha görüşmedik.

Asiyan - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Sanki Bilmiyorsunuz

İlerleyen süreçte reglin neden saklanması gerektiğini anlamadığım için önceleri sakladığım pedimi saklamamaya başlamışım. Erkek arkadaşlarım gözlerini açarak beni izlediklerinde “sanki bilmiyorsunuz” diydum. Bu sefer de erkek gibi

olmak üzerime yapışan bir etiket oldu. Erkek gibi her şeyi dan dan söylüyordum. Kızlar böyle yapmazdı çünkü. Oysa ben pedimi göstererek tuvalete gitmekten büyük keyif alıyordum. Kendi dünyamda ufak bir başkaldırı niteliğindeydi. Kadın olarak başkaldırmaktan hoşlanıyordum.

Kolektif regl - 25 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12



Flört

Regl olduğumda hiç ağrı çekmem, günlük yaşantıma geri dönerim ama flörtleştiğim birine “çok ağrım var, canım çikolata çekiyor” gibi tatlı kurlar yaparım.

Didarizma - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 16/17

Okuldayken -ağrısız dönemimde- regl olduğumu bir erkek fark etmişti ve ped, ağrı kesici, çikolata gibi şeyleri o an sağlamıştı. Ben hep dalga geçileceğini sandığım için çok şaşırmıştım.

Şeymanur - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12



Düzenli regl olmam yaşıtlarıma göre biraz gecikmişti. İlk regli olduktan sonra tekrar devamı olmayacak sanıyordum, bir yandan da biliyordum düzenli bir şey olduğu ama uygun gelmiyordu bir şekilde. Başıma gelmez diye sürekli bir reddetme halindeydim. Diğer kızlar yaşadıklarını anlatırken dalga geçerdim şapşal oğlan çocukları gibi.

Wrongboy - 32 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Kız Kardeşlik

Şanslıydım, çünkü yatılı kız okulundaydım ve arkadaş grubumuz içinde bu süreci önden bilgi (o döneme göre kendimizce bilinçli) edinerek geçirme şansım oldu. Tabii ki kız kardeşlik dayanışması bu süreçte de kendini hissettirdi. :)

Shine - 35 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Üst Üste

İki-üç külot üst üste giyerim. Sevgiliye de “ben regl oldum, beni 1 hafta idare et” derim; duygusal olarak çok sinirli ve açlık olurum. Her şeye alınganlık yaparım.

C - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

Ortaokulda kim regl olsa tuvalete sınıfın tüm kızlarıyla gider, ona destek(!) olurduk tuvalet kapısında bekleyerek: “Her şey yolunda mı?”

Zeynep - 25 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 13

“Ağlama N’olursun”

Regl dönemim gerçekten çok ağrılı, acı verici geçiyor. Yine regl olduğum bir dönemde hüngür hüngür odamda ağlayıp çığlık atıyordum. Oda arkadaşım da ağrılarımı dindirmek için yardımcı olmaya çalışıyordu. Sanırım o kadar perişan haldeymişim ki oda arkadaşım da “Ağlama n’olursun” deyip ağlamaya başlamıştı benimle. :D

Nur - 22 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Sınıfta bir arkadaşım regl olmuştu ve ben ondan önce regl olduğum için onun yanında olup yardımcı olmuştum. O dönemde mutlu olduğum bir anım.

Büşra - 26 - Konya, İlk Regl Yaşı: 12

Yalan Değil

Altımda ped olmadan tüm gün gezmişim, kan lekesi pantolon altındaki şorta değmişti. Hava soğuktu, arkadaşım ile yeğenin anasınıfına gittik; eve bayağı uzak. Adet olduğumun farkında değildim. Akşam eve gelince benden küçük kız kardeşime anlattım, annem bez yırtıp vermişti ama çok soğuktu annem. Akşam yemeğini de gidip yemedim. Ertesi gün mahalledeki kızlara dedim, biri ilk defa ped verdi bana. Sonra okulda benden biraz büyük ama aynı sınıfta kıza dedim. Bana inanmadı, yalan söylüyorum gibi davrandı. İyi ki ispatlama yoluna gitmedim. Öyle bir hataya düşmediğim için çok mutluyum. Ama inanmadı diye kötü hissettim. Akıldan kanlı pedi göstermek geçiyor tabii ama yapmadım iyi ki yapmadım diyorum bugün. Çocuklar regli arkadaşlara ya da çevreye anlatmak zorunda değil. Kimseye söylemek gerekmiyor anne dışında.

Arkadaşlara adet olduğunu ispatlamak - 23 - Diyarbakır, İlk Regl Yaşı: 12-13

Sorunlu Yaklaşım

Ortaokulda en yakın arkadaşlarımdan biri benden daha önce regl olduğu için bana defalarca regl olmamamın büyük bir sorun olduğunu, onun sağlıklı olduğunu benimse kısır olduğumu, sorunlu olduğumu söyledi. İnanmıştım. İşin kötü tarafı, sağlık sorunum olmasının değil de çocuğum olmaması ihtimalinin kötü olduğunu ima etmesiydi. Bir çocuk başka bir çocuğa böyle yaklaşıyorsa bu toplumun sorunudur.

Sibel - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

İlişki yaşadığım her erkeğe regl dönemimi detaylıca anlatırım ki sadece kadının trip atma dönemi olarak adlandırmaları. Bana olmasa da ileride partnerlerine anlayış gösterebilirler.

Rose - 30 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

İnadına Regl

Özellikle erkeklerden ve erkek arkadaşımın regl olduğumu söylememem, pedimi ortalıkta çıkarmamamla ilgili şeyler

duyuyorum. Her seferinde de inatla “reglim” diyorum. Lise ve ortaokuldayken sınıftaki birkaç erkekten “regl olduk demeyin, midemiz bulanıyor, pissiniz şu an” laflarını da duyduğumu hatırlıyorum. Bir türlü neden pis olduğumuzu anlayamamıştım. Meğer herkes pis kan akıyor kadınlardan sanıyormuş. Yıllarca ben de öyle sandım. Kimse de bana yumurtalıklarımın kendini doğuma hazırladığını, sperm gelmeyince de işini tamamlayıp parçalanıp dışarı atıldığını söylememişti. Bir de şaka gibi okula regl anlatmaya gelen sağlıkçılar olurdu. Şu an ben bile o okula gelen sağlıkçılardan daha iyi biliyorum regl ne.

Burcu - 27 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Okul kütüphanesine her gittiğimde istisnasız en az bir hemcinsim benden ped isterdi.

Tuğçe - 23 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Sıraya Çivilenmiş

15 yaşında dershanede derste regl olmuşum üzerimde ince bir kıyafet var. Sandalyeye çıktı ve sınıfta aşık olduğum kişi var (onun umrunda olmasam da). Ben ayağa kalkamıyorum, hiç arkadaşım da yok sınıfta. Kalkarsam herkes görecekti diye ayağa kalkamıyorum. O sıralar okuldan üst sınıftan birisi benden hoşlanıyor ve aynı dershanedeyiz. Sınıfıma geldi. Ben çivilenmiş gibi otururken kulağına bir şey söylemem lazım dedim. Eğildi, “bana ped alır mısın?” dedim. Hemen çıktı, ped aldı geldi. Hoca gelecek sınıfa ama benim kalkıp ped takmam gerekiyor, kalkarsam da herkes görecekti. Benden hoşlanan kişi pedi verdi bana, ceketini çıkardı “beline sar, ben sandalyeyi silerim” dedi. Söylediği gibi yaptım ve özel bir bağ kurdum o gün onunla çünkü küçük bir ilçede yaşıyorum, her şey aşırı ataerkil. Bir erkeğin ped alması ayıp, regl birisine yardım etmesi ayıp. Bunu benim ona söylemiş olmam ayıp. Vajinası olan birinden değil de penisi olan birisinden yardım istemem ayıp... Sonra çıkmaya başladık. 6 yıl sürdü. 3 yıl önce de ayrıldık. Bu da benim regl hikayem olsun.

Eslem - 23 - Çorum, İlk Regl Yaşı: 13

Genelde en yakın arkadaşımın çok ağırlı geçiyor olmasından konuştuğumuzu fark ettim şimdi düşününce.

Army - 25 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14



- Regl Hakkında Aile İçi İletişim
- Regl Hakkında Akranlar ve Partnerler Arası İletişim
- Regl Hakkında Regl Olmayan Kişiler ve Çevreyle İletişim

iletişim

Regl Hakkında Regl Olmayan Kişiler ve Çevreyle İletişim



Regl olmak, özellikle regl olmayan kişilerden saklanması gereken bir şey olarak görülebilir. Buna göre, regl olan kişilerin regl sancılarında veya regl sivilarından bahsetmesi istenmez. Ya da reglden dolayı olarak bahsedilerek karşıdaki kişiye kimi imalarda bulunulur. Ancak, dünya nüfusunun neredeyse yarısının her ay doğal olarak deneyimlediği bir süreç hakkında açıkça ve doğru kelimelerle konuşmak, fikir alışverişinde bulunmak veya araştırmak, bir hak olduğu kadar ihtiyaç da olabilir.

Sağır Sultan

Her ay regl olduğumu sağır sultana duyururum.

Öz - 29 - Erzurum, İlk Regl Yaşı: 14

Koca 1 Yıl

[Regl olduğumu] 1 yıl boyunca gizledim. Annemden gizli gizli ped çalıyordum. Nedeni ise benden 1 yaş büyük kuzenimin henüz regl olmamasıydı.

Fatma - 22 - Adana, İlk Regl Yaşı: 14

Gizle(me)

Regl olmak erkeklerden gizlenmelidir (?)

Zeytin Güzeli - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Sırlar

[Bana ne söylendi?:] Gizli bir durum olduğu...

Aybûke - 20 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 15

İnsani Bir Şey

Regl olduğum dönemde “aman bunu erkekler duymasın”, diye korkmuyorum. Elbiseme bulaşmış veyahut bir yere bulaşmış olabilir; bu insani bir şey.

Seher - 28 - Uşak, İlk Regl Yaşı: 13-14

Saklı Kan

“Donunu yıka, aman kanı kimse görmesin.”

Donunu Yıka - 55 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Ayıp, ayıp...

“Ayıp. Erkeklerin yanında açık açık konuşulmaz.”

Elif - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Regl İması

Anlatılmasını geçtim imasında bulunmayı bile ayıp gören çok insan var, üzücü...

Gizem - 32 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Giz

[Ne derler?:] Gizlenmesi gereken bir şey.

Özge - 19 - Kayseri, İlk Regl Yaşı: 13

Duymayan Kalmasını!

[Reglken yaptığım bir şey:] Çevremdekileri bilgilendirmek.

Tuğba - 21 - Sakarya, İlk Regl Yaşı: 11

Ne Hastalığıymış!

Ayıp ve özellikle erkeklerin yanında konuşulmaması gereken şeyler olarak yansıtıldı hep. Özellikle hepimizin sürekli duyduğu gibi kirli ya da hasta oldum denmesi (kafayı yiyorum böyle diyenlere). Bir hastalık varsa o da kendi beyinlerinde.

211 - 25 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 16

Neye Göre Kirlilik-Temizlik?

Kirlilik temizlik kavramını, regl olmanın ayıp ve saklanılacak bir şey olduğunu duyuyorum.

Yasemin - 24 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 13

Doğru Bilgi Haktır

Genellikle bana regl olduğumu erkeklere söylememem gerektiği söylendi. Ama ben dinledim mi? Hayır. Gerektiği zaman bu konuyu şakaya vurmada (çünkü hiç hoşlanmam) bilimsel olarak açıklayabiliyorum.

Damla - 14 - Niğde, İlk Regl Yaşı: 12

Paylaşmak

Paylaşabilmek güzel, teşekkür ederim. İyi ki buradasınız. Yardım edebileceğim bir şey olursa buradayım, çok sevinirim. Öpüldünüz ya da öpüldün, bilemedim hahaha!

Zeyneb - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Gizli Bilgi

Genelde gizlenmesi gereken bir bilgi. Kadınlar birbirine yaklaşıp fısıldayarak bundan bahsediyor.

Aslı - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Konuşulmayan

Valla duyduğum çok bir şey yok, çünkü konuşulmuyor.

Deniz - 28 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Sözsüz Mesajlar

İnsanlar genelde regl hakkında açıkça konuşmaktan yana değiller, özellikle bir erkek varsa. Sözel olmayan mesajları bana şunları anlattı: “Herkesin yanında konuşulmaz.” “Karnın ağrıyorsa anlamasınlar diye başka bir şey söyle, mesela başım ağrıyor diyebilirsin.” “Regl hastalıktır.” gibi saçma şeyler...

İyi Ki Kadınım - 21 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 15

Gizli Bir Sorumluluk

“Regl olmak gizli kalmalıdır. Regl olunca dinen sorumlu olursun” vs vs.

Halime - 20 - Denizli, İlk Regl Yaşı: 14

TÜRLÜ TÜRLÜ BASKILAR

“Hasta mı oldun?/ geçmiş olsun/
sesli söyleme baban duyar/ her
yerde konuşulmaz ayıp bir şey/
sen erkeklerin sünnet olayıyla
bunu niye kıyaslıyorsun...”

Psikolog - 23 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Şaka Değil, Şiddet

Arada çevremden agresif hareketlerimin regl dönemimden kaynaklı mı olduğuna dair şakayla karışık laf sokmaları duyuyorum, inanılmaz gıcık ediyor beni. Birisine ters cevap veriyorsam muhtemelen vermek istediğim içindir, sadece tarzım daha serttir. Regl olmam beynimi işlevsiz hale getirmiyor ya da uzaylılar tarafından zihnim ele geçirilmiyor. PMS ve regl dönemimde kontrol edemediğim aşırı agresif olduğum dönemler yaşıyorsam ve bu durum beni bile rahatsız edecek düzeydeyse, durumu fark ettikten sonra genelde bu kişilere gerekli açıklamayı yaparım. Hormonlar tepkilerimi aşırılaştırabiliyor okay, ama tepki hala benim tepkim!

Eda - 25 - Ankara & Almanya, İlk Regl Yaşı: 12

Doğal Bir Döngü

Gizlenecek bir şey gibi konuşulmayan, gizli ped alınan bir dönem çevrem için ve ben bunu asla kabul etmedim. Regl, biz kadınlar için doğal bi döngü.

Bayan Değil Kadın - 24 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 14

Herkes Bir Şey Der

Babam hep “güzel kızım, genç kızım” der. Annem “başladı yine artık kalkmaz ordan”, diye yakınır. Arkadaşlarım (erkekler özellikle) “kesin yine regl oldu, dalaşmayın” diye uyarı verir.

Özgü - 17 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Meyve Suyu

Kıyafetime leke çıkması ve bunu “meyve suyuna oturdum”, diye etrafıma söylemem.

Mini - 32 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 15

Golden

Köpeği olanlar yaşamıştır. Anılar regl olduğunuzu ve tavırları değişir. Benim köpeğimi ben sıcak su torbası olarak kullandığım için artık alıştı geliyor kendisi, karnıma enlemesine yatıyor. Bu arada kendisi kocaman bir golden.

Özgü - 17 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Herkes Çok Konuşur

[Ne derler?:] “Bıktık artık, biraz güçlü ol, bu ağrıyı çeken bir tek sen misin, çocuk doğururken ne yapacaksın sen?..”

Moonrose_35 - 27 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13-14

Çocuk Değil Miyim?

[Ne derler?:] “Regl olduğuna göre çocuk değilsin artık”

Mrsredmoon - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Rahatlık

Küçükken insanların öğrenmesinden çok utanırdım ama şimdi aşırı rahatım.

Panda - 19 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Haklı Aile

Ailem bu durumun çok normal olduğunu söylüyor, ama çevredeki insanlar bu durumun gizli olmasını veya yanımda ped taşırken saklamam gerektiğini düşünüyor.

ANONİM - 23 - Kütahya, İlk Regl Yaşı: 11

Ah Bu Ayıplar!

İlk regl olduğumda o kadar ağrım vardı ki, insanlara hiçbir şey çaktırmamak için kendimi oldukça zorlamıştım çünkü kimse bilmemeliydi, ayıptı.

Milena - 18 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Size Ne?

[Regl döneminde ne derler?:] Çok gerginsin, çok sinirlisin, tamam sakın ol...

Sindy - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 2006-2007 yıllarında falan, net hatırlamıyorum.

Neden Susalım?

[Regle dair ne derler?:] “Hasta mısın? Sus erkeklerin yanında konuşma...” Hala bu konu ile ilgili konuşmaktan utanıyorum; utandırılması gereken bir şey olmamasına rağmen...

Ağlak - 15 - Kütahya, İlk Regl Yaşı: 13

Genelde feminist olduğum için ayıp olduğuyla ilgili şeyler duyduğumda sinirleniyorum, ayıp değil! Eğer bugün biz var oluyorsak bunun bir sebebi de aslında regl. Yani regl olmadan kadın çocuk doğuramıyor; sağlıklı her kadın regl olur.

Rûm - 15 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 12

Korkunç zamanlar, mal gibi utanıp kimseye söylememiştim. Şu an asla utanılması saklanması gereken bir şey olduğunu düşünmüyorum.

Beyzanur - 18 - Sakarya, İlk Regl Yaşı: 13

Bir Kağıt Parçası

Ped paketlerinden minik bi kağıt çıkıyor ya, ergenken onu banyoda bırakmışım. Bizde misafir olarak kalan, oldukça da açık görüşlü olduğumu sandığım bir kadın bana kızmıştı: “Evde erkekler var bunu neden burada bıraktın?” Kağıt parçasının erkeklere zararı ne, uzun süre buna anlam verememişim ama demek ki ayıp bir şey gizlemek gereken bir şey. Senelerce böyle sanmışım.

Marla - 25 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Tabular Neden Tabu?

Konya’da yaşıyorum ve muhafazakar olarak nitelenebilecek bir ailede büyüdüm. 16 yaşıma kadar cinsellik, beden, regl gibi konular benim için çok ilgi çekici ancak yasak bölge sayılabilecek kısımdaydı. Yasaklıydı. 16 yaşımda kendim öğrenmeye başladım birçok şeyi. Tabuların neden tabu oldukları da dahil. Regl özelinde anlatmam gerekiyorsa, müdür yardımcısına -erkek üreme organlarına sahip biri- regl olduğum için karnımın ağrıdığından dolayı eve gitmek için izin almak istediğimi söylediğimde bana çok kızmıştı. Ona söylememeliymişim, yalnızca karnımın ağrıdığını söyleseymişim yeterliymiş vs. Oysa karnım değil kasıklarım ağrıyordu, zaten “yumuşatarak” söylemişim.

Betül - 21 - Konya, İlk Regl Yaşı: 11

Anlatmamalısın Yasağı

Okula gitmek için uyanmışım ve hiç olmayan bir ağrı tüm vücudumu ele geçirmiş gibiydi. Banyoya gittiğimde külodumda kan lekesi vardı ve 2 tane ablam olduğu için regl olmak gerçeğinin bilincinde annemden yardım istemişim. Annem pedi nasıl kullanacağımı gösterip okulda da ihtiyacım olacağını söylemişti. Tedirgin olmuştum bundan. Hemen ardından annem regl olduğumu kimseye anlatmamam gerektiğini söylemişti. Birkaç gün sahiden söylememiştim, çünkü anlayamıyordum. Birkaç günün sonunda kız arkadaşlarımla otururken regl muhabbeti açılmıştı ve süreci merak ediyorlardı. Ben de fırsat bu fırsat diyerek “aaa, ben 2 gün önce ilk kez regl oldum” demiştim. 2 buçuk günlük tecrübemi aktarırken iyi

hissettiğimi hatırlıyorum. “Anlatmamalısın yasağı”nı ezdiğim için de oldukça heyecanlanmışım doğrusu.

Betül - 21 - Konya, İlk Regl Yaşı: 11

[Regl hakkında] Çok şey duymadım. Genellikle konuşulmuyor, ayıp gözüyle bakılıyor.

Veritas - 23 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 13

Regl olduğun erkeklere söylenmez?!

Sophie - 32 - Londra, İlk Regl Yaşı: 10

Babama konu açılmadı, annem zaten bekliyordu. Çevremde okuldaki arkadaşlarımızla paylaşmışım.

Meltem - 33 - Aydın, İlk Regl Yaşı: 12

Kim Çekilmiyor Acaba?!

Etraf çok kötü. Tüm duygu durumumun regl oluşuma bağlanmasından, kendi hödüklüğünün sorumluluğunu alamayan insanların “uff, PMS çekilmiyor yaa” demelerinden yoruldum.

Asiyan - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

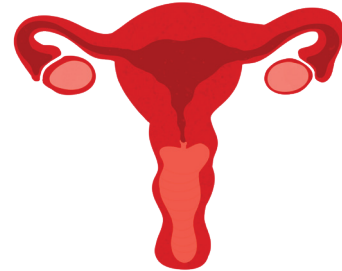
Normalleri Anormalleştirmek

Regl olana kadar böyle bir şey olduğunu bile hiç duymadığım için sonrasında da konuşulması çok ayıp bir konuymuş gibi hiçbir ortamda konusu açılmadı. 32 yaşındayım ve hala regl olmayla ilgili gülünecek bir tecrübem olmadı. Toplum olarak normalleri anormalleştirmekle meşgulüz yıllardır.

Mel - 32 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

[Ne derler?] Erkeklere belli edilmemesi, pedlerin saklanması gerektiği...

Şeymanur - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12



Herkesi İlgilendiren

Ailem ya da kadın arkadaşlarımdın düşünceleri aşağı yukarı birbirine benziyor. Fakat erkek arkadaşlarımdın cahilliği beni öldürecek. En ufak bir sinirlilik gösterdiğimde “döneminde misin?” diye sorulması insanın daha da sinirini bozuyor. Bu konu sadece regl olan kişileri değil toplumdaki herkesi ilgilendiren bir konu olmalı bence.

Esra - 21 - Trabzon, İlk Regl Yaşı: 13

Her zaman şikayet edilen, pis hissedilen bir durum olarak bahsediliyordu.

Meltem - 26 - Amasya, İlk Regl Yaşı: 14

Arkama Baksana

16 yıldır o kadar yoğun regl oluyorum ki, “arkama baksana, geçmiş mi?” sorusuyla bütünleştirm sanırım.

Zey - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Çevrem ve ailem bu konuda çok rahat, regl gayet normal bir olay bizim için. Keşke bu kadar yorucu olmasa, özellikle çalışırken yakalanmak çok sıkıcı. Onun dışında bir sıkıntı yok.

Sds - 32 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Aslında reglin utanç verici, pis ve saklanması gereken bir şey olduğunu küçükken beyinlerimize empoze ediyorlar, bu kesinlikle kabul edilemez bir şey. Ped alırken marketler pedi siyah poşete veya gazete kağıdına sarıyor. Annen ya da akrabaların regl olduğunda bunu erkeklerin duymaması gerektiğini ya da gizli kalması gerektiğini söylüyorlar, ayıp bir şeymiş eğer duyarlarsa ya da bilirlerse. Erkek arkadaşların sana pis ve yanına yaklaşılamaz gözüyle bakıyorlar gibi gibi... Bu örnekleri çoğaltmak mümkün. Erkekler sünnet olduğunda neden sünnet olduklarını gizlemeyip, herkese duyurup, hatta mevlüt yapıp yemek ziyafeti veriyorlar da neden kızlar regl olduğunda ayıp ya da saklanması gereken bir şey oluyor? 23 yaşındayım ve 22 yaşına kadar pedimi saklayarak, regl olduğumu ya da olacağım günleri erkek arkadaşına söylemeyerek geçirdim. Regl olan ve olacak olan herkese sesleniyorum, regl olmak “AYIP, SAKLANMASI GEREKEN, UTANILMASI GEREKEN, PİS BİR ŞEY “DEĞİL!!!”” Ayrıca nasıl bir erkeğin tuttuğu futbol takımı bir maçı kaybettiğinde erkek üzülüyor, kızıyor, bağırıp çağırıyor ve yıkıp dököyorsa kızların da regl olduğunda normalden farklı olmaları gayet normal, çünkü hormonlar devreye giriyor. :) Bedenimizin ve bedenimizde olan şeylerin farkında olalım, kimsenin de kendimiz haricinde bedenimize laf söylemesine karışmasına izin vermeyelim.

T. - 23 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 13

Ailemden değil ama çevremden duyduklarım: Kirlilik, ayıp, gizli, saklı, günah gibi kavramlar...

Özge - 26 - Amerika (Türkiye’de büyüdü), İlk Regl Yaşı: 12

Söyleme Özgürlüğü

Başlarda saklanan, belli edilmeden yaşanması gereken bir süreçmiş izlenimi yaratılıyordu. Şimdi alenen söylemesem de bazen hassaslığımı ya da rahatsızlığımı erkek arkadaşlarıma da söyleyebiliyorum. Yani söyleme özgürlüğünü ben seçiyorum ve utandırılması gereken bir şey olduğunu düşünmemekle birlikte bir öğretmen olarak düşündürmemeyi anlatıyorum da.)

Gam - 29 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 12

Sürekli ne kadar zor olduğu, ne kadar acı dolu olduğu ile ilgili [şeyler söylerler]: Kadın olmaktan soğutan ve “kadın olmak da çok zor” gibi gibi. Kadın kimliğini kabul etmene ve yaşamana engel olur cinsten konuşmalar, söylemler ve deneyim aktarımları.

Duygu Turşusu Hallerim - 31 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Ben burada biraz şanslıyım sanırım hiç kötü bir şey duymadım. Bu sürecin gayet normal olması dışında ek bir bilgi almadım hiç. :)

Ecem - 31 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

İnsanlara “kan kokuyor muyum?” diye sorup darlardım ilk zamanlar. Sonra sonra alıştım.

Tuba - 25 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 14

Özel Gün Martavalı

Yaşadıklarına rağmen REGL OLUYORUM demekten çekinmiyorum hiç. İşyerinde tualete giderken pedimi saklamıyorum. “Neden bu kadar kötüsün, hasta mı oldun” diyenlere yalanlar uydurmuyorum, “özel gün” martavalına zaten hiç girmiyorum, insan her ay özel bir günde ölmek ister mi ya?!

Zeynecan - 25 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Nötr ya da İlgisiz

Neredeyse hiçbir şey. Bu konu konuşulmazdı. Kuzenlerim ve arkadaşlarım olmasa kendim de bir hayli hazırlıksız yakalanmış olabilirdim. Onlardan da ilginç bişey duymadım. En azından olumsuz bir şey duymadım. Sanırım benim regl hikayemde herkes en iyi ihtimalle nötr ya da direk ilgisizmiş.

Fanny - 27 - Rize, İlk Regl Yaşı: 12

İlk regl olduğum hafta okuldayım. Sınıfımda ilk olanlardanım ve arkadaşlarımda da pek konuyla ilgili fikri yok. O kadar çok karnım ağrıyor ki, yok dayanamıyorum. Utana sıkıla gittim müdürün odasına, annemi aradım beni alması doktora götürmesi için. Annem sadece alışmam gerektiğini söyledi. “Bunu hayatın boyunca çekeceksin, her seferinde doktora mı gideceksin, alış...” Çok korkmuştum hep böyle olacak, ben hep böyle yaşayacağım diye. Neyse ki zamanla normalleşti ağrısı ama tabii az da olsa çok da olsa söylememem, yardım istememem gerektiğini öğrendim. :)

Zeynep - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Reglken “aman bir şey oldu mu, aman kıyafetimde bir şey var mı?” tarzı söylemlerden çok sıkıldım. Bir kere de böyle bir şey yaşamıştım oysa ki çok doğal bu durum.

Zerdüş olan eftalya - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

“Saklama İhtiyacı”

Annem her zaman ben regl oldum dediğimde “Benim annem bile regl olduğumu öğrenmezdi. Öyle güzel saklardım”, derdi. Neden saklama ihtiyacı duyuyormuş asla anlamadım ama onun dediğine de asla uymadım. Ayrıca çevremde “halam geldi, hastalandım” tabirlerini de kullanan kişi sayısı çok az olduğundan bende yer etmedi.

Günişiği - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Regl Vardiyası

Her zaman çalıştığım iş yerlerimde sorun oldu. Örneğin, kanama sabah 4’te başladıysa işe gidemem ve haber de veremem. Zaten iptal oluyorum, konuşacak halim olmuyor. Haber vermeden devamsızlık yapıyorum sonuçta. Yaş aldıkça dedim ki “yahu ne diye saklıyorum bu doğal bir şey”. Açık açık söylüyorum artık ağır adet dönemi geçirdiğimi, 1. günü çalışamayacak duruma geldiğimi. Artık vardiyamı ona göre ayarlıyorlar çalıştığım yerlerde. :)

Rose - 30 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Saklanmaya İhtiyacı Yok

Saklamam gereken bir şeydi, konuşulunca ayıplar gibi bakılan gözlemlere maruz kaldım. Aile içinde erkekler varsa asla lafı edilmezdi. Üşütünce bilirsiniz karnınız ağır regl olunca. “Üşütmüş ya” deyip geçiştirilirdi. Ben reglin ilk günü çok gergin olurum, duygusal olurum. Bunları hep saklamam gerektiği, bunların özel olarak kalması gerektiği, insanların bundan öğrendiği söylendi hep. Bunları aşmam uzun zaman aldı. İlk regl olduğum zaman ne olduğunu bilemediğim için korkmuştum. Arkadaşlarımla paylaştığımda, henüz olmayan arkadaşlarım beni üzmemek için bunun kötü ve kirli bir şey olduğunu, onların temiz olduğundan bahsetmişti. Uzun süre yer etmişti bu benim içime. Anneme söylediğimde de, kirliliği fiziksel algılamış olacak ki “ee, tabi yıkıyoruz bittikten sonra” demişti. Annem de öyle deyince yıllarca bunun kötü bir şey olduğunu, her regl oluşumda kendimi cezalandırmam gerektiğini düşünürdüm. İlk cinsel ilişki bilgilendirmesi ve menstrual bilgim lise 3 dolaylarında psikolog eşliğinde oldu. Çünkü bu durum beni çok etkilediği için bir psikoloğa görünmek istedim. Bu sayede bunun kötü bir şey olmadığını, çok önemli bir role sahip olduğunu ve ne kadar iyi bir şey olduğunu erken öğrendiğim için şanslıyım. Çocukken ped alırken paketlerdim, siyah torbaya koyardım. Ama artık ne tampon alırken ne de ped alırken asla saklamıyorum. Çünkü bu bize bahsedilen çok güzel bir döngü. Saklanılmaya ihtiyacı yok.

Mimi - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Genelde bu konu hakkında pek bahsedilmez.

Kadınlar konuşuruz, abi, erkek kardeş, baba gibi kişilerle rahatça konuşulmaz.

Zeynep - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Regüle Olan

Ben regl olucağımı birkaç saat öncesinde anlayıp “REGÜLE OLACAĞIM” diye yanımda kim varsa bağırmaya başlıyorum, sonra bir anda “AHA REGÜLE OLDUM” diye tuvalete koşunca insanlar gülüyor.

Jüpi - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Herkes Duysun, Bilsin

Regl olduğumda hasta olmuyorum, kirlenmiyorum. Basit bir biyolojik süreci yaşıyorum. Saklamak gizlemek gereken bir durum değil. Bunu megafonlarla duyurmak lazım belediye duyurularında :)

Bade - 29 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: -

“Yola Getirme” Çabaları

Ailemden değil ama çevremden dolayı eskiden baskılanırdım ama artık babam da alıştı ve çevreyi de yavaşta yola getiriyorum sanırım.

Şevval - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 17

Regl ilk günüm zor geçer. Bazen kasılmalar mideme dahi vurur. Ama daha çok halsizlik beni zorlar. İlk gün, tüm enerjim çekilmiş bir halde zombi gibi gezerim. Hal böyleyken, iş hayatında özellikle de kadın meslektaşlarımla bunu garipsemesi, yargıları ve yorumları oldukça rahatsız ediyor beni. Regl ve PMS sürecinde kadınlar yerine erkeklerden sahici ve samimi bir destek ve şefkat görüyor olmak.. Tek kelime ile trajedi :)

Ezgi - 35 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 11

Genelde saklanır.

Llahza - 21 - Erzincan, İlk Regl Yaşı: 16

Herkesin olduğunu, normal olduğunu ama ulu orta yerlerde söylenmemesi gerektiğini duymuştum.

Zehra - 19 - Şanlıurfa, İlk Regl Yaşı: 14

Hala erkeklerin yanında çok konuşulmaz.

Ahsen - 26 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Evrene Gönderilen Mesaj

Arkadaşlarımla hepsi regl olmuştu, ben daha olmamıştım. Bir arkadaşım “yakında olursun” demişti. Ben de “lafını geri al, durduk yere evrene mesaj gönderme” demiştim. Gülmüştük. Eve dönerken dolmuşta regl olmuşum. Dolaptan annemin günlük pedini kullanmıştım. Tabii ki yeterli

gelmemiştir. Hiç korkmamıştım. Annemle babamı arayıp eve gelirken daha büyük ped almalarını, regl olduğumu söylemiştim. Etrafımdaki kimse, ben dahil, bu duruma bir tepki vermemişti. Hala öyle sıkıntısız, ağrısız, olağan karşılayarak geçiririm.

Eda - 24 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Tüm ailem ve akrabalarım utanç verici olduğunu söyler, gizlemem gerektiğini söyler ama ben regl olduğumda odada babam ya da erkek kardeşim varken söylerim. Annem de “bizim zamanımızda söylenmezdi” der, “sus sakla” der. :(

Büşra - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Menopoza giren büyüklerim sürekli regl olmak istiyor. Olmamanın çok sıkıntı verdiğini söylüyorlar.

Yaren, 23, Bursa

İlk Regl Yaşı: 11

Adet olmadan bir hafta önce annemle Hollanda'ya göç etmiştik. Kardeşlerim Türkiye'de kalmışlardı. Kendimi çok köksüz hissediyordum. Önce Almanya'ya sonra Hollanda'ya geçmiştik o bir hafta içinde. Henüz aile dostumuzun evindeydik. Mülteci statüsü almak için başvuracaktık daha. Kardeşlerimi ve bıraktığım hayatı çoktan ve çokça özlemeye başlamıştım. Ve adet oldum. Çok sancılı geçiyordu. Aile dostumuz benden bir yaş küçük kızını ağrı kesici almaya eczaneye gönderdi. Ben adet olmak hakkında bir şey bilmiyordum 3 tane ablam olmasına rağmen. Kaldığımız evin çocuğunun pedlerinden kullandım. Ayrı yaşadığı annesi onu hazırlamıştı anlaşılan çünkü henüz adet olmamıştı. Ben tüm bunların karnımın bedenimden sökülüyor olma hissini kardeşlerimden ayrı kaldığım için başıma geldiğini düşünüyordum. Eski hayatımda kalsak bunlar başıma gelmeyecekmiş gibi. O gün telefon etmiştik evimize, kardeşlerimle konuşmuştum ama bahsetmemiştim adet olduğumdan. Evin sahibi “durma, kardeşlerine şöyle, kadın oldun” demişti ve ben o kadar sinir olmuştum ki adama! Kadın olmak istemiyordum, bir şeyler daha değişsin istemiyordum. Korunaklı ve güvende olmak istiyordum. Hem 14 yaşımı atlatabilseydim adet olmadan hiç adet olmayacağım inancı vardı, onu kaçırdığıma üzümüştüm. Tüm bu inançlar bir şekilde oluşmuştu, hiç adetten bahsedildiğini duymamama rağmen.

Alcysbiaky - 41 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Ağız Dolusu Gülüşler

Regl bana vücudumdaki pis kanın aktığı ve erkeklerden saklanması gereken bir şey olarak anlatıldı. Öyle ki Ramazan'da regl olduğum günler bile babam anlamasın diye

sahura kalkar, gün içinde evdeyse ondan gizli yemek yedim. Utandığım için yıllarca marketten ped bile alamadım ya da kasiyer kadın mı, sırada bir erkek var mı diye gözetledim -gerçi şimdi de almıyorum ama başka sebepten, canım yıkanabilir pedler- Bilen bilir, bir zamanlar ortaokullarda ped dağıtılırdı. Biz bir sınıfa toplanıp kimse görmesin diye pedleri çantamıza sıkıştırılmaya çalışırken erkekler kapıdan bakıp kikir kikir gülerdi. Şimdi dönüp bakınca tüm bunlara ben de gülüyorum, hem de ağız dolusu. :) Doğrusunu biliyorum, utanmıyorum, saklama gereği hissetmiyorum, regl günlerimde sahura kalkmıyorum mesela, bu olayın kadınlar için sağlıklı çalışan bir vücudun emaresi olduğunun farkındayım ve kimseye alay etme, küçümseme, pis görme fırsatını dahi tanımıyorum.

Buse - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Ses Çıkarma Gereği

Adet görmenin neden utanılası bir şey olarak algılanabileceğini anlamaya çok gayret ettim. Regl olmanın doğal olduğunu anlatabilme kapasitesine sahip ebeveynlerim vardı. Hiç erkeklerden ped saklamadım, ağrım olunca izah edebildim, regl olup denize giremediğimden beni teselli eden bir babam oldu. Gerçekten özellikle sosyal medyada gördüğüm şeyler karşısında fikir yürütemiyorum, empati kurabildiğimi düşünmüyorum, haklı bir sebep bulamıyorum. Bu yüzden de bu konuda ses çıkarılması, konuşulması ve daha çok anlatılması gerektiğini düşünüyorum. Bunun gerekliliği de, en çok, ne yazık ki bu çağda bile hijyenik ürünlere ulaşamayan kadınların olmasından kaynaklanıyor. Ben ne her ay kanayabildiğim için kendimle gurur duymak, ne de bunu saklamak zorunda kalmak istiyorum.

Büşra - 28 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Regl olmak ayıp değildir. Kadınların, rahmi olan interseks bireylerin, trans bireylerin ve rahmi olan non-binary bireylerin doğal döngüsüdür. Bu saklanacak bir durum değildir.

Zey - 21 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 12

- Sus çok fazla bağırp duyurma elleme!
- Kız pedin var mı? Ben almayı unutmuşum.
- Güvenlikçiye çantamı göstereceğim ama içeride hijyenik ped var, sıkılma problemleri.
- “Ya hiç utanması yok bu kızın her yerde rahat rahat kanamasından bahsediyor yaa” diyen erkeklerin yanında daha derin bilgiler vererek bilgilenip aklı sıra utanmak zorunda bıraktıkları insanları aşağılamasından vazgeçirebilmek.

Rapunzel - 28 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 16



-  Ped Kullanmaya İlişkin
Düşünceler, Hisler ve Deneyimler
-  Tampon Kullanmaya İlişkin
Düşünceler, Hisler ve Deneyimler
-  Başka Başka Hikayeler

Mens- trual Ürünler

Ped Kullanmaya İlişkin Düşünceler, Hisler ve Deneyimler



Türkiye’de en çok tercih edilen menstrual ürünlerden ilki hijyenik pedlerdir. Bu pedler tek kullanımlıktır ve çoğunlukla sentetik ya da pamuk materyaller kullanılarak üretilir. İlk kez regl olan bir kişi, pedin nasıl kullanılacağını veya kullanılmış atık pedi ne yapması gerektiğini bilmiyor olabilir. Buna yönelik bir eğitim verilmesi, kişinin sağlığı ve hijyen koşulları açısından önemlidir. Ayrıca kimi kişiler yoğun regl sıvısı deneyimlediğinden ped kullanımı yeterli görülmez ve regl dönemi başka ürünlerle desteklenir. Kimileri ped kullanmayı kolay ve uygun bulurken, kimileri rahatsız edici ve zor bulabilir. Alternatif ürünlerin ne olduğu araştırılabilir.

Bantlı Ped

Ped takmayı beceremedim diye bantla pedi yapıştırmıştım.

Sevim - 20 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: 14

Çift Külot

İlk zamanlarda iki pedi birleştirip takıyordum ve çift külot giyiyordum, sanki delip geçicek ya.

Mervenur - 26 - Samsun, İlk Regl Yaşı: 15

Pedle Yürümek

Kuzenim pedle yürümek çok zor diyordu. Ben de regl olduğumda şaşırmıştım, zor falan değildi.

Anonim - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Asimo

Regl olduğumu fark edene kadar altıma kaçıyorum sandım ve tuvalete gittim. Gördüğüme inanmadım ve ağlayarak anneme söyledim, annem “benim kızım genç kız olmuuuuş” demişti ve ben daha çok ağlamıştım. Büyümek istemiyordum, o an zamanı geri almak istedim ve ped kullanmaya alışana kadar yürümekte çok zorlanmıştım, kardeşimin deyimiyle robot gibi yürüyüp çok belli ediyordum regl olduğumu.

Gülay - 29 - Edirne, İlk Regl Yaşı: 11

Kanatsız Ped

Evde bulunan pedi nasıl kullanacağımı bilmediğim için kenarlarını kesmiştim.

Minnoş Ev Kedisi - 30 - Aydın, İlk Regl Yaşı: 11

Konteyner

Ped çöplerini hep sakladım dışarıdaki konteynerli çöp kutularına atardım ailem görmesin diye ilk zamanlar.

Sevim - 20 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: 14

Apartman Boşluğu

O zamanlarda tuvaletimize annem çöp kovası koymayı akıl edememişti herhalde ki ben de çöp kovası olmadığı için pedlerimi tuvaletin o epey yüksekte kalan ufacık penceresinden apartman boşluğuna atmaya uğraşıyordum.

Gamze - 27 - Amasya, İlk Regl Yaşı: 13

Wow Harikası

Pedimi koklamıştım birkaç kere. :D Eğer çok fazla kan gelmişse “wow harikası”, diyorum kendime.

Serra - 27 - Hamburg, İlk Regl Yaşı: 13

Günlük Ped

Arkadaşlarım zaten 7. sınıfta regl olmuştu. Ben yaşitlarım göre daha küçük kalırdım. 8. sınıf şubat ayında beden dersimin olduğu gün olmuştu. Çok azdı zaten, evde fark etmiştim. Anneme söyledim, o da babama söylemiş. Babam da küçüğüm diye herhalde günlük ped almıştı. Doğru seçimdi gerçi. Çok az geliyordu ilk 3-4 yıl, hiç belirtileri yoktu, anlamazdım bile . Artık genellikle gece 3’te uyanıp sancı çekiyorum. İlk gün sıkıntılı.

Buse - 26 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 15

Tedbir

Bu konuda çok tedbirliyim, her zaman ped taşıyım üstümde.

Javuellaeph - 20 - Bakü, İlk Regl Yaşı: 15

Ped Nefreti

Pedlerden nefret ediyorum. Olayı tamamen çekilmez hale getiriyorlar. Kim günlerce terleten, kokan, altına yapışan bir şeyle yaşamak ister ki?

İsimsiz - 26 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Molpedin Var Mı?

Dedem reklamları izleyip ne olduğunu bilmeyerek “molpedin var mı”, diye sorardı.

Anonim - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

**Ped Takma Sorunsalı**

Ped takma konusunda bilgim yoktu ama kendim halletmek istemiştım. Annem iki külot ve ped getirdi. İki külot giyersem daha rahat edeceğimi

söyledi. Ben de ilk önce külodu giydim, sonra pedi ters yapıştırdım. Üstüne bir külot daha giydim. Beni görünce gülme krizine girmişti.

Hande - 34 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 10

Komşunun Pedit

Evde yalnızdım, annem şehir dışındaydı. Annemi aradım. “Komşudan ped iste”, dedi. Bilgisizdim. İlk pedimi ilk regl olduğumda kullandım. İç çamaşıma nasıl yerleştireceğimi bile bilmiyordum. Kendimi yalnız hissetmişim.

Olipoyn - 35 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Çifte Ped

Bazı dönemlerde arka arkaya iki tane ped koyduğum doğru. Taşmasını, taşıma ihtimalini hiç sevmiyorum.

Hande - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Boxer

İki kat gece pedlerinden koyuyorum ve boxer giyip ortasına kalınca peçete yerleştiriyorum. Eğer kendimi kötü hissediyorsam ilk 3 gün dışarı dahi çıkmıyorum.

Psikolog - 23 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Yan Yatsam?

Kanamam 2. ve 3. gün çok fazla olduğu için hep yan yatmak zorunda kalıyorum. Reklamlarda söyledikleri gibi muhteşem korumalar yok pedlerde.

Damla - 25 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Ped Kapları

Regl olduğum ilk yıllarda temiz pedi içinden çıkardığımız temiz plastik kapları külodumun kenarına sıkıştırırdım. Bu kaptan çıkarttığım ped üstümde kirlenince de kirli pedi bu

kaba sarıp çöpe atardım. Hesaba katmadığım şey ise bu kabın külodumun kenarından dışarı çıkabileceği ve erkek kuzenlerimin bu ne diye sormalarıydı. Görmemeleri için baya uğraştım ve başardım ama şimdi düşününce görseler bile yüksek ihtimalle ne olduğunu anlamazlardı. Boşuna telaş etmişim.

Crazygirl06 - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Üst Üste

Kanamam yoğun olduğu için regl olduğumda ilk 2 gün pedin üzerine peçete koyuyorum. Bu şekilde daha emici oluyor.

Kedili Hanım - 24 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 13

Nasıl Rahat Etsek?

İlk regl olduğumda pedin kenarlarını kesmişim. Rahat olmadı, daha sonra başını sonunu kestimi o da olmadı rahat edemedim. Çare ararken baya bir ped heba ettim.

Özge - 31 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 16

Deneme Sürümü

Okulda regl eğitimi verdiklerinde ped dağıtılmıştı. Ped takmanın nasıl bir his olduğunu çok merak ediyordum. Adet olmama rağmen yaklaşık bir buçuk gün pedle dolaştım. Hatta annem “ped bu kadar uzun süre durmaz” diye 1 buçuk günün sonunda zorla çıkarttırmıştı.

Kırmızı elma - 26 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Herkesinki Farklı

İki saatte bir ped değiştiriyorum, hatta bazen arkadaşlarım abarttığımı söylüyor.

Eylül - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Kız Kardeşlik Pedit

İlkokul 8. sınıfta hala ped nasıl vücuda tam olarak yerleştirilir bilmiyordum (Hepimiz dona takmakla bitmediğini kabul ediyoruz umarım?) ve korkudan hep gece pedi takıyordum. Bir gün koridorda Tulya beni durdurup “pedini tam yerleştirmiyorsun galiba yürüyüşün bir garip, gel sana göstereyim” dediğinde, dünyam şaşmış ama ilk “kız kardeşlik” anımı yaşamıştım. Asla bir daha garip yürümedim.

Melo - 28 - Barcelona, İlk Regl Yaşı: 12

Ped Hissi

En yakın arkadaşım bir gay ve ped hissini merak ettiği için küloduna gece pedi yapıştırdık ve rahatsızlığına inanamadı.

Sude - 26 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Kendi Kendime Ped

Ortaokul zamanlarımdaydı. Bir sabah kalktım ve okul için hazırlanıyordum. Tuvaletimi yaptıktan sonra peçetede kan lekesi gördüm. Kendi kendime dolaptan pedi alıp taktım

ve normal bir gün geçirdim. Eve döndüğümde akşam bunu anneme söylemiştim.

N.Y. - 22 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Çevreden Özür

Her tuvalete girdiğimde değiştiririm, inanılmaz ped tüketirim. Çevreye verdiğim tüketim ve atık için özür dilerim.

Bir geldi pir geldi - 34 - İzmir, İlk Regl Yaşı: Orta 1

Gece + Günlük Ped

Gece pedinin arkasına bir de günlük ped takıyorum. Kanın bulaştığı kütodu yıkamayı hiç sevmiyorum...

Betül - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Kat Kat

Pedini ortalığa koyma [denilirdi]. Kat kat sarıp atardım çöpe ergenlikte annemin korkusundan.

Canım regl - 31 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Anneme almasını söylemeye utandığım için kendime ped yapmıştım.

Gizem - 27 - Hatay, İlk Regl Yaşı: 13

20'li yaşlarımda her çarşafımda mutlaka bir kan lekesi vardı. Hiçbir gece pedi her seferinde ve tüm gece koruyucu olamıyordu maalesef.

Leydi - 33 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Pedden Kaynaklı Kaşıntı

Evin içinde asla ped takmadım, evde kimse de yoktu. Çok kaşınıyordum takınca, her saat başı külot değiştiriyordum.

Lookatthis - 17 - Eskişehir, İlk Regl Yaşı: 11

Şaşırmıştım ve ped kullanırken zorlandığımı hatırlıyorum.

Ö. - 35 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12-13

[Regl dönemine dair bir itiraf:] Bazen, değiştirirken pedimi kokluyorum.

Dilan - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

İlk zamanlarda pedi kendi kendime düzgünce takamıyordum.

.. - 21 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Pedimi atmayı unutmuştum, kardeşim bebek bezi sanmıştı.

Mavihuzur - 24 - Adıyaman, İlk Regl Yaşı: 13

Alarm

İlk 3 gün o kadar fazla geliyor ki geceleri çarşaf batırmamak

için alarm kurup yatıyorum. Üstelik bütün regl dönemimde gece pedi kullanıyorum. Daha önceler evden bile çıkmıyordum. Şimdi mecburi işler, sınavlar, dersler oluyor ama ağıyla ve ped değiştirme sorunuyla hayat baya zor. “YA TAŞARSA?” Bu his beni korkutuyor...

Gergin birisi - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Alışmak

Ped kullanmaya alışmak çok zamanımı almıştı. Bir de ortalama 3 gün sürer söylemleri yüzünden ilk regl olduğum zamanlar reglin 3. günü pedi atıp sonrasında çok utanmışlığım var (7 gün sürüyor).

Zey - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Pedin Sebep Olduğu Kaşıntılar

İçimdeki ped genital bölgemi ve bacaklarımda iç kısmını aşırı kaşıntıdırıyordu. Öyle ki ilk günü genellikle geceleri regl olurdum; derim hissine alışana kadar kaşıntıdan uyuyamadığım olurdu. [Bir de] Cuma günü regl olmuşum ve hafta sonu kursu için okula gitmem gerekti. Az kanamama rağmen orta / uzun ped takmıştım. İlk teneffüs regl olmayan 3 kız arkadaşım önceki gün regl olduğumu anlatmıştım. Aşırı bir merakla dinlenmişim ama gel gelelim konu merdiven inmeye geldiğinde okulun merdivenlerini içimdeki pedin rahatsızlığından dolayı öyle yavaş iniyordum ki tüm kız arkadaşlarım bana acıyarak (kendileri de aynı şeyi yaşayacaklarından korkarak) bakıyorlardı. Koluma girmişlerdi; ben de regl olduğum için çok üzgün ve bu gerçeğe karşı çok sinirliydim.

Gülben - 19 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 11

Hiç karnım ağrıyamamıştı, birdenbire olmuşum ve “korktuğum gibi değilmiş” demiştim. Sadece ped ile yaşamak bana ilk 2 sene zor geldi.

Sds - 32 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Ağda Gibi Ped

Küçükken komşunun evinde ped buldum ama ağda

sanıyordum. Bantlı açılıyor sanıyordum TV’de gördüğüm için. Pedi baya kurcaladım, parçaladım, pamuk çıktı içinden. Ne olduğunu anlamadım.

*Arkadaşlara adet olduğunu ispatlamak - 23 - Diyarbakır,
İlk Regl Yaşı: 12-13*

Pedden Sıkılınca

(İlk regl olduğum zamanlar) kullandığım pedden sıkıldığım için çıkarmıştım (11 yaşımıdayken) ve sadece külot - eşofmanla gezmişim gün boyunca. Tahmin edersiniz sonunda başıma neler geldiğini...

Nurgül - 15 - Şanlıurfa, İlk Regl Yaşı: 11

Çift Ped

Çift ped kullanıyorum her defasında.

Vişneli kadın - 27 - Eskişehir, İlk Regl Yaşı: 13

Pedi takamayıp, 3 ped harcayıp ağlamıştım.

Peripella - 29 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Emicilik

Bir tavsiye verebilirim. Kullandığım pedin üzerine yoğun kanama zamanları kağıt peçete koyuyorum. Hem emiciliği fazla oluyor hem de ortada toplayarak pedden yayılmasına engel oluyor. Bu da kıyafetinize bulaşmasına baya engel oluyor.

Hinfluenza - 31 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 14

Reglin 3 ayda bir olduğunu düşünüyordum. Pedi ilk defa kullanmanın şaşkınlığı ile ters takmıştım, saatlerce vajinam yapışkan kısım yüzünden ağrıyordu. Üstelik kanı da her yere bulaştırmıştım. :)

Sadece kadın - 25 - Şırnak, İlk Regl Yaşı: 10

**45 dakikada bir ped değiştiriyordum,
lekelendiği an değişmesi gerek
sanıyordum.**

Avril - 20 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Regl olmaya ilk başladığım dönemde ailemin ekonomik durumu pek iyi değildi; ped alacak param olmazdı hiç. Ben de tuvalet kağıdı kullanırdım ama hiç rahat edemezdim çünkü her teneffüste tuvalete gidip kontrol etmem gerekirdi ve her an bir kaza olabilir tedirginliğiyle yaşırdım. Bir gün dersteyken regl oldum zannedip izin alarak bir arkadaşımınla tuvalete gittim, bana ödünç bir ped verdi, meğerse regl olmamışım ama daha önce hiç ped kullanmadığım için arkadaşımınla yalan söyleyip regl oldum dedim ve pedi daha sonra kullanmak üzere sakladım. Yalan söylediğim için sonradan utandım, içimde kalmış o eksiklik ne yapayım...

Utangaç - 30 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Poşet Gibi

Olay demek doğru olmaz sanırım ama, ped yüzünden altımda poşet ile yürüyor hissi bir noktadan sonra kahkahalara boğuyor beni ister istemez. Neyse ki yaş 35, “gece” ve uzun ped kullanımı, artık, rafa kaldırabildim. Mutluyum. :)

Ezgi - 35 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 11

Pedler tahriş yaptığı için yaz aylarında çoğunlukla rahat takıyorum ped vb. kullanmadan, tabii evdeysem veya eve geldiysem.

Lilith - 22 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Çevremdeki kimse bu konuda eğitim almadığı için, direkt kabullenip başa çıkma isteği herkesin yaptığı gibi regl döngüsünü kabullenmek. “Eyvah sızarsa” diye iki kat o saçma pedlerden kullanmak.

Rapunzel - 28 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 16



-  Ped Kullanmaya İlişkin
Düşünceler, Hisler ve Deneyimler
-  Tampon Kullanmaya İlişkin
Düşünceler, Hisler ve Deneyimler
-  Başka Başka Hikayeler

Mens- trual Ürünler

Tampon Kullanmaya İlişkin Düşünceler, Hisler ve Deneyimler



Hijyenik pedlere bir alternatif, çoğunlukla sıkıştırılmış pamuktan üretilen tamponlardır. Bu ürünler tek kullanımlıktır ve vajina içine yerleştirilerek kullanılır. Türkiye’de tampon, bekaret normlarına bağlı olarak ve vajinal zarı aşındıracağı endişesiyle ilk regl olan kişilere pek önerilmez. Ancak tampon kullanımının bekaret veya vajinal zar ile ilişkisi yoktur. Tampon kullanan kimi kişiler bunu pede göre daha hijyenik ve kolay bulurken, kimileri rahatsız edici ve zor bulabilir.

Reklamcılık Bize Regle Dair Ne Öğretiyor?*

*Jen Bell’in 12 Eylül 2017 tarihli yazısı Ezgi Epifani tarafından Regl Hikâyeleri için Türkçeleştirilmiş hâlidir.

“Evlenmemiş kızlar da tampon kullanabilirler”

1930’larda tampon üreticileri, (genellikle bakire varsayılan) evli olmayan kadınların tampon kullanmaya isteksiz olabileceği konusunda endişeliydi çünkü tampon bir nebze fallık bir şekildi ve daha da şaşırtıcı olarak vajinayı penetre ediyor gibi gözüküyordu. “Bakire” kelimesini yüzüstülikle kullanan Tampax reklamlarının yayınlandığı 1990’larda bu, hâlâ endişe duyulan bir şeydi. Bu nedenle reklamlarda başından sonuna kadar verilen mesaj hep aynıydı:

**Tampon kullanmak bakireliğinizi bozmaz.
Bu mesaj %100 doğrudur.**

İssiz Bir Regl

Bu yaz İngiltere'ye gitmiştim ve arkadaşlarımla 7 Cliff'e gitmiştik, isteyen bakabilir ne kadar ıssız bir yer olduğuna... Deniz kenarı düşünün hiçbir marketi olmayan, hatta insan bile çok az var. Ben tam o an adet olmayı başardım ve yanımda peçete dahi yoktu (bu benim aptallığım, evet). Kız arkadaşlarımda da sadece tampon vardı, İspanyollardı. Almak zorunda kaldım, bakireydim ve takmaya çalıştım ya da takabildim bilmiyorum. Bakireliğini tamponla bozan tek kızım sanırım, hiç özel bir an olmadı benim için hahaha! Yani sanırım bozdum, tam olarak da bilmiyorum, That's all!!

Delimsi - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Zorunda mıyım?

Henüz tampon kullanmaya başlamamışken, bir yaz tenim pedden aşırı tahriş olmuştu. "Bunu çekmek zorunda mıyım", deyip 3 gün falan ped takmadan takılmıştım. Sonra da tampon kullanmaya başlamıştım. Ama ped de tampon da çok rahatsız edici geliyor.

Anonim - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Koruyucu Örtü

Bazen o kadar çok kan gelirdi ki, hastanelerde yaşlılar ya da doğum yapanlarda kullanılan, koruyucu bir örtüyle yatmak zorunda kalırdım. Doğum kontrol hapi kullanmadan önceki regl dönemimde gece 4'te uyanıp yataktan kalktığımda, inanılmaz bir kan kaybı yaşırdım (sanki doğum öncesinde suyum gelmiş gibi). Ve evet ben de restoranda sandalyelere izini mutlaka bırakanlardı, kahvaltıya gitmiştik, bu arada hani tampon takalı 1 saat olmamıştı.

Zeynep - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Denizde

Denize tamponla girilebileceğini ve tamponun nasıl bir şey olduğunu daha 3 sene önce öğrendim.

Sevgi - 33 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Sandviç Ekmeği

Tamponların sandviç ekmeği arasına sosis konulur gibi yerleştirildiğini sanıyordum (umarım anlaşılır olmuştur.)

Panda - 19 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

DIY Tampon

Pedim olmadığında peçeteyi sıkıştırarak DIY tampon yapmıştım bir kez.

Sude - 26 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Himen Tamponla Bağlantılı Değildir

Tampon veya o kaplar kızlık zarına zarar verebilirmiş, o yüzden kullanmıyorum.

Kırmızıgül - 17 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: 14

Açıklamaya Devam

Tampon kullanmamın şu an doğru olmadığını savunuyorlar kızlık noktası için, bense açıklamaya çalışıyorum.

Şeyma - 16 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 13

Haber Alınamayan Tampon

İlk tampon kullanırken zannetmiştim ki içerisi sonsuz bir evren ve tampon kaybolup gidecek, bir daha kendisinden haber alınamayacak.

Nes - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Annem kadın doktoru. "Tamponu kız çocuğu kullanırsa bir şey olur mu" sormuştum. "Tabii ki de olur" dedi.

Çiçeklenme dövrü - 15 - Bakü, İlk Regl Yaşı: 11

İp Nereye Kayboldu?

Kullandığım tamponun ipini bulmakta sorun yaşıyınca sevgilimden destek almıştım ve bu o an da sonrasında da baya gülünçtü. :)

Ecem - 31 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

Genişleyebilen

[Regl döneminde yapılan bir şey:] Tamponum varken seks yapmak. Bu durum ile karşı karşıya kalırsanız kesinlikle rahat olun. Tampon ipinin görülmediğini ilk fark ettiğinizde ufak çaplı bir şok yaşayabilirsiniz. Yatağa uzanın ve kendinizi kasmayın. Derin nefes alıp verin ve kaslarınızı gevşetin. Elinizin temiz olduğuna emin olun ve parmağınızla arayın. Unutmayın orada çünkü gidecek bir yeri yok. Ben aşırı telaş yaptığım için kendimi çok sıktım. Kendim bulamadım. Partnerimden yardım aldım ve o ipini bulduğu an çıkardı. İtiraf etmem gerekirse o gün gerçekten vajinamın bu kadar genişleyebileceğini ilk defa fark ettim.

Günişığı - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Tampon kutusunu cebime koyup bütün okula düşürmüştüm.

Yggdrasil - 23 - Nevşehir, İlk Regl Yaşı: 13



-  Ped Kullanmaya İlişkin
Düşünceler, Hisler ve Deneyimler
-  Tampon Kullanmaya İlişkin
Düşünceler, Hisler ve Deneyimler
-  Başka Başka Hikayeler

Mens- trual Ürünler



Hijyenik ped ve tampon dışında, regl döneminde başvurulabilecek başka menstrual ürünler ve yöntemler vardır. Menstrual kap, yıkanabilir ped ve kumaşlar, menstrual (emici) külot, vb. bunlara örnek olarak gösterilebilir. Bunlar dışında, hiçbir menstrual ürün kullanmamayı ve regl sıvısının olduğu şekilde akmasını tercih eden kişiler de vardır. Herkes kendini en rahat hissettiği yöntemi buluncaya kadar farklı ürün ve yöntemler denemekte serbesttir.

Regl Kabı 101: Regl Kapları Sandığınızdan Daha Basitler*

**Clue'da bilimsel araştırmacı olan Anna Druet'in 24 Mart 2016 tarihli yazısı Ezgi Epifani tarafından Regl Hikâyeleri için Türkçeleştirilmiş hâlidir.*

Biraz tanıttık olursam, regl kapları regliniz sırasında vajinanızın içine tutuşturduğunuz küçük ve esnek kaplardır. Tamponların ve pedlerin aksine regl kabı, regl kanını emmekten ziyade içinde toplar. Biraz korkunç gözükebilse de, güncel bir araştırmaya göre 3 regl döngüsü boyunca modern bir regl kabını denemiş 10 kişiden 9'u regl kabını, tampona veya pede tercih etmektedir (2). Regl kapları herkes için olmayabilir ancak denemeye değer oldukları kesindir. **Hatta, regl kaplarına bayılabiliyorsunuz bile.**

Regl kaplarını kullanmaya alıştığınızda onları sevmek için bir sürü sebep olduğunu göreceksiniz. Kapların bedeninize ve hayatınıza nasıl uyabileceğine dair gerçekçi bir fikir edinmek, yaklaşık 3 regl döngüsü kadar bir süre alabilmektedir (2)(3).

Regl kapları nasıl çalışır?

Çoğu regl kabı, içi boşaltılıp suyla durulanmadan önce 12 saate kadar vajinanızın içinde kalabilmektedir. Bu, bir kabı uyurken ya da tüm gün boyunca kullanabileceğiniz anlamına gelir. Eğer kanamanız en ağır dönemindeyse kabınızı daha sık boşaltmanız gerekebilir ancak aynı kabı reglinizin hem en ağır hem en hafif günlerinde kullanabilirsiniz. Reglinizin yaklaştığını düşündüğünüzde veya bittiğinden emin olamadığınızda bile regl kabı kullanabilirsiniz (düzenli regl oluyorsanız, reglinizi Clue! uygulamasından takip edebilirsiniz). Regl kapları, tamponlara veya pedlere göre daha az sızıntıya neden olabilir ve de genelde daha az koku yapar (3). Ayrıca, regl kabı kullanmaya alıştıysanız daha az eczaneye gitmeniz gerekecektir ve kumsalda tampon ipi bulma gibi durumlarla daha az karşılaşacaksınız. Regl kaplarının çevresel etkisi de tek kullanımlık ürünlere göre oldukça azdır. Bazı regl kaplarını seks sırasında bile içerde bırakmak güvenlidir. Bu kaplar genellikle boşken daha düzdür ve vajinanın daha yukarısına çıkarak rahim ağzını örter. Diğer kaplarsa yuvarlaktır ve vajina girişine yakın yan daha aşağıda kalırlar.

Hasta Külodu

Hasta külodu takmak zorunda kalıyorum, bunu genelde saklarım.

Roşay - 22 - Gaziantep, İlk Regl Yaşı: 13

Naylon Don

Annem naylon don giydirirdi, popomda sivilce çıkardı.

Donunu Yıka - 55 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Kağıt ya da Temiz Atlet

Ped alamadığım için okulda kağıt koyardım küloduma ya da bulursam temiz atletlerimden. Odamda saklardım çöpe atamazdım. Ne kadar sindirilmişim..

Angelica - 27 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 14

El İşi

Aileme anlatamadığım için ped ihtiyacımı karşılamıyordum ve evden bulduğum kumaş, pamuk vs. ile kendim ped yapmaya çalışıyordum. Çok zor bir durumdu.

Portakal - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Ped Değil Bez

Kotex'lerin böyle yaygın dönemi değildi bence. Tv, reklamlar, instagram her şey böyle apaçık ortada olan dönem değildi. 91 doğumluyum ben. Doğduğumdan bu yana Bakü'deyim. Kapalı yetiştirildik. Ped değil bez kullanıyordum, iğrençti. Azeriyim ben, kendimi Türkçe anlatmakta biraz zorluk çekmem o yüzden. Annem ne öğrettiyse ergenlikte reglle ilgili ya da herhangi diğer konuyla ilgili öyle öğrendim, öyle davrandım.ı a akamayy .

Gönül - 28 - Bakü, İlk Regl Yaşı: 14

Bebek Gezi

Doğum sonrasındaki ilk reglimde miktardaki artışla baş edemeyip bebeğimin beziyle gezmişim.

Sıla - 31 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Bazı Faydalı Kanamalar

Mooncup kullanmaya başladıktan sonra regl kanımı sulandırıp bitkilerimin toprağına dökmeye başladım. Avrupa'daki bazı arkadaşlarımla regl sıvısı ile köpeklerini de beslediklerini duyduğumda çok şaşırmışım.

Olipoyn - 35 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Emici Külöt

Emici külöt giyiyorum kafam rahat.

Sıla - 31 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Beyaz Pantolon

Regliken dar beyaz pantolonlar giymeyi ve ped/tampon/adet kabı kullanmadan dolaşmayı çok seviyorum.

Kontes - 23 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Gazlı Bez

Tayt giymeye özen gösteriyorum sabah akşam. Bir kere ped kalmamıştı, gazlı beze pamuk sarıp koymuştum.

Aslı - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Pedsiz Geceler

Geceleri ped kullanmıyorum.

Gamze, 19, İstanbul, İlk Regl Yaşı: 9

Olay Mahalli

Sabah uyandığımda çarşafta kan görünce, çarşafın kanlı bölgesini kesip çöpe atmıştım.

Ceren, 21, İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Patiska

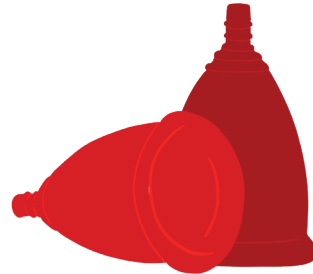
[İlk regl olduğumda] o an dışarı çıkıp ped alacak fırsatımız olmadığı için, yaşlıların patiska dediği çarşaftan kesilmiş bir parçayı kullanmıştım.

Gökkuşuğu, 27, Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Ağaç Yaprakları

Babaannem anlatmıştı, annesi onun ve kız kardeşinin regl olmasına kızar; hatta (o zaman ped olmadığı için) regl bezlerini yıkamalarına bile izin vermezmiş. Bu yüzden ağaç yapraklarını kullanmak zorunda kalırlarmış.

Kedili Hanım - 24 - Mersin, İlk Regl Yaşı: 13

**Hayat Değiştiren**

Menstrual kap kullanmaya başladığımdan beri hayatım değişti resmen. Arada regl olduğumu unuttuğum bile oluyor. Kullandığım en rahat şey. Vajinasına bir şey sokmakla sorunu olmayan herkese tavsiye edilir.

Panda - 19 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 11

Bebek Bezi

Bazen o kadar çok kanamam oluyor ki bebek bezi takma fikri hiç de kötü gelmiyor.

N.Y. - 22 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Yaz Regli

Yazın regl olmak işkence...

Adora - 39 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 17

Eskiden kendimi kötü, huysuz hissediyordum. Şimdi daha iyiyim. Menstrual kap sipariş ettim. İtiraf değil ama benim için iyi bir adım.

İrem - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Bütünsel Bir Temas

Valla benim hikayem Flo adlı uygulama ve cup kullanmaya başlamakla hepten değişti. Zira uygulamadan tüm hormonal durumumu, nasıl egzersizlerin iyi gelebileceğini, mental ihtiyaçlarımı takip etmek şahane. Acıkacağını bilip tedbiren yiyecek bulundurmak gibi, güvenli bir his. Cup ise bir devrim oldu benim için. Vajinamı da en az ağızım burnum kadar tanıyorum artık ve bu kadar geç kaldığım için biraz üzgünüm. İnsanın bedenıyla bütünsel bir temas kurabilmesinin önemini daha iyi anlıyorum. Regl kanını yakından görmek, dokusunu keşfetmek kendi kadınlık yolculuğumda kilometre taşları oldu. Kanımdan da vajinamdan da utanmıyorum!

Asiyan - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Anneannem Değişmedi “Bizim zamanımızda pedler yoktu, kanayınca utanır bezleri gizli gizli yıkardık” derdi anneannem. Yıllar değişti, anneannem hala değişmedi. :)

Anonimo - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Bir keresinde bebekli bir evde regl olmuşum, pedim yoktu ve bebek bezi kullanmıştım. :)

Didarizma - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 16/17

İlk zamanlar çok yoğun oluyordum. Geceleri rahat yatmak için bebek bezi kullandığımı hatırlıyorum.

Meltem - 26 - Amasya, İlk Regl Yaşı: 14

Bizce Yapma

Reglken ben ped kullanıyorum, ama rahim bölgesine peçete sıkıştırmadan rahat edemiyorum. Bilmiyorum bi zararı var mı, sıkıştırmadığımda civık civık hissediyorum.

Kırmızıgül - 17 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: 14

Yıkabilir Pedler Vardır

Pedler, inanılmaz rahatsız! Hem doğaya atık bırakıyor olmak hem o kaşıntı hissi hem kokuşmuşluk hissi... Bu ay için doğal bambudan yapılmış bez pedlerden aldım. Herkes elde yıkamanın inanılmaz zor olacağını söylüyor ama kulaklarımı kapadım. Doğaya atık bırakmayacak olmak, kaşıntısız ve

kokusuz geçirecek olmak fikriyle dans ediyorum adeta. [Bir de] sırf reglken daha konforlu olsun diye erkek iç çamaşırı (boxer) aldım. Bilmem, bu bi' itiraf olur mu?!

Zeynecan - 25 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Dokunmacalar

Menstrual kap kullanmaya başladıktan sonra, regl kanı ile daha çok barıştığımı, gördükçe gitgide daha doğal geldiğini paylaşmak isterim. :) Bence Türkiye’de tamponun bile çok kullanılmamasının sebebi kadınlar vajinalarına kesinlikle dokunmak istememeleri. Regl zamanı pis olduğumuz düşüncesi o kadar işlemiş ki kesinlikle dokunmak istemiyoruz. Diğer zamanlarda bile ne kadar dokunduğumuz tartışılır :) Zeynep - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Menstrual Kabi Yanlış Takınca...

İlk cinsel deneyimimi yaşadıkdan sonra tampon ve tampon benzeri o huni gibi olan şeyi kullanmaya karar vermiştim. Almanya’da çok revaçta idi o sıralar. Yaşım genç sayılırdı (18) ve dikkatsizlik edip o huni gibi olan şeyi (hala adını bilmiyorum, çok uzağım kendisine :D) yanlış şekilde takmıştım. Hissetmişim ters giden bir şeyler olduğunu ama vaktim yoktu. Benim reglim 7 gün sürer ve çok yoğundur 5 günü. Taktıktan bir süre sonra dışarıdayken insanlar bana bakıyor ama neden bakıyor bilmiyorum. Hava da buz gibi. Bir ıslaklık hissediyorum ama hava nemli, diyorum ki ondan. Karnıma kramp girdi. (Müthiş bir sistemim var. Pedim veya tamponum dolduğunda karnıma kramp girer, sanki bana haber verir.) Kramp girince dedim aha doldu. Bir anlık aşağı baktım ve dizlerime kadar yanlardan kan olmuş. Şok oldum. Bir avm’ye koştum, tualete girdim bir baktım yanlış takılmış öyle duruyor, hiçbir işlevi yok. Kadınlardan birine rica ettim bana bir tampon vermesi için. Takınca iç çamaşırı, pantolon alışverişi yaptım. Kimbilir ne kadar kişi gördü beni öyle, hala aklıma gelince utanırım. :) Bir daha da yanından geçmedim o şeyin. :)

Mimi - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Bir Menstrual Kap Deneyimi

Üniversite birinci sınıfta bu tip konuları otobüste insanların içinde araştırarak seviyeye geldim (:D). Yine o sıralar instagramda menstrual cup denilen arkadaşı görmeye başladım, bir markanın sayfasındaki bilgilerden şunu ilk kez öğrendim “vajinadan işenmez” (:D). 2020 yazının başında almaya karar verdim, son zamanlarda da en rahat ped bile popomda bez var gibi hissettirmeye başlayıp devamlı sızdırır hale gelince kendi kendime dedim ki “bebek miyiz biz bu akıntı tek ve belli bir yerden gelmiyor mu neden bezvari bir şey kullanıyoruz”. Neyse sonra vajinamla pek bir yakınlığım olmadığı halde sipariş verdim ve eylülde elimdeydi. Pek bir efor gerektirmeden herkes yerleştirebiliyorsa ben de yaparım herhalde dedim ama meğerse orada psikolojik bir duvar

oluşmuş, odamda elimde cup ve bir miktar su ile sinirden ağladım her denememde. Neyse ki reglime daha on gün falan vardı da hâlâ şansım vardı ama bunun hakkındaki egzersizlerle ilgili yazılarda egzersizin en erken iki hafta ila iki ay sonunda işe yarayabileceği yazıyordu (:/). O ara bir gece uykum bölünmüştü o an dedim dur bir daha deneyeyim (:D), sonra bir baktım oluverdi. Velhasıl benim gibi bir insan kendi kendine bir hafta içinde vajinismusu yendi ve hemencecik kullanımına alıştı. Bunu niye dedim çünkü twitter gibi yerlerde bunun hakkında çok fazla bilgi kirliliği ve buna bağlı olarak da yersiz korku ve endişesi olan çok insan var. Yakında cup ile 6. ayımıza gireceğiz ve cesaret edemeyen herkese alışma kolaylığının teminatını veriyor (fda onaylı olduğunu ekleyerek) ve öneriyorum.

Z. - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Anneme söylemiştim “sen bekle, komşudan ped alacağım ben” demişti. O ped hiçbir zaman gelmedi bana. Eski bir atletimi kesip idare etmiştim.

Llahza - 21 - Erzincan, İlk Regl Yaşı: 16

Son iki gün lekelenme olsa da kırmızı ve çok sıvı olmadığı için ped kullanmıyorum. Çamaşırım kirleniyor ama.

Jenny - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Çevreci Kap ve Aile

Ben çevreci olmak adına cup kullanmaya karar verdiğimde annem bana kızmıştı. Bekaretimin bozulacağını düşündü. Yani toplumca uydurulmuş bir mit yüzünden hala ped kullanıyorum ve çevreye atık üretiyorum. Ailemle yaşamaktan kurtulduğum an cup kullanmaya başlayacağım. :)

EvrenleBütün - 22 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 11

Bana ilginç gelen çok kanamam, bundan yeterince bahsedilmiyor. Menstrual kap kullanıyorum, bazen günde 3-4 kere boşaltıyorum ve hayır, bir hastalığım yok.

Anonim - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

İyi Ki Kap

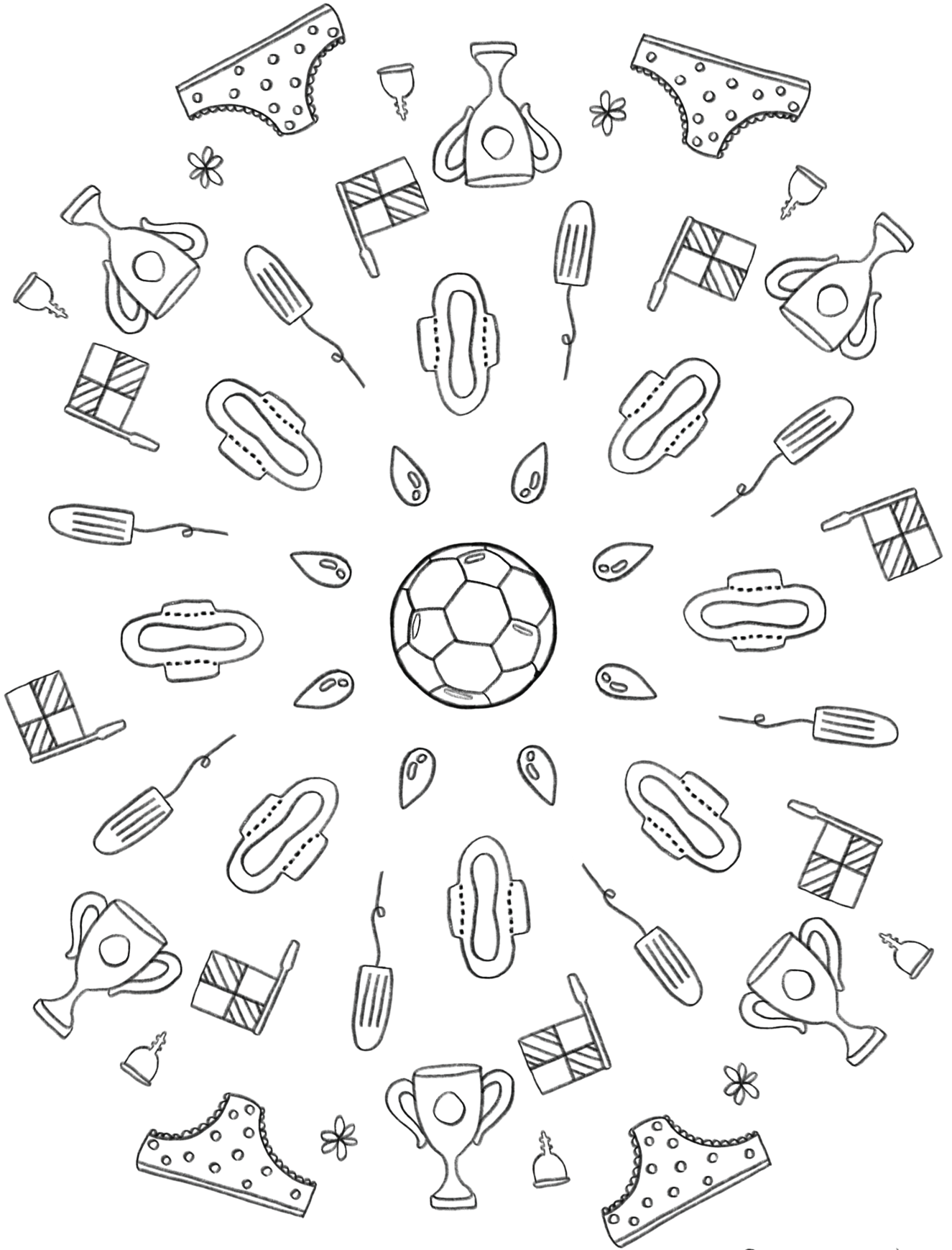
Tabii en başta: Sıfır ağrı! İnsan regl olduğunu anlamaz mı? Kiminin bir hafta öncesinden kimisinin de bir gün öncesinden bi kasıkları ağrır ne bileyim bir tepki verir vücut da anlarsın yani. Benim tepki mepki ağrı mağrı bir gram belirti yok. Bir diğeri ise pedin var mı sorusuna “hayır canım, yanımda kupamla geziyorum” demem. Regl kupası dünyanın en rahat ürünü ona başlayan bir daha ped kullanmaz. Hem sıfır atık, hem de doğaya zarar vermeyen bir ürün. Herkese regl

kupasını anlatıp bu regl döngüsünde ‘yok hapşıramam, yok ben eğilmem, yok arkama bi baksana’ gibi saçma şeylerden uzak tutup rahatlığı anlatıyorum ilk bi şaşıyorlar, sonra anlattıkça merak edip ürünleri inceleyip sipariş veriyorlar. En güzel anılarından biri keşke annelerimiz de bu kupayı bilseydi ve çocukluktan beri bizlere bu ürünün çok basit bir kullanımının olduğunu, denize de spora da alayına istediğin yerde istediğin şekilde kullanabileceğimizi anlatıp kullanmaya çocukluktan beri başlasaymışız. İyi ki varsın Rayka! Tekrar tekrar teşekkür ederim.

Rapunzel - 28 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 16

Reglimin sonlarına doğru ped, tampon kullanmıyorum. Bazen ardımda izler bırakıyorum.

SS - 26 - İskenderun, İlk Regl Yaşı: 13



@yaseminsakars

Bu sayfa Yasemin Şakar tarafından hazırlanmıştır. Basıp, boyayıp @yaseminsakars ve @reglhikayeleri'ni etiketleyerek paylaşabilirsiniz!

rH

Ortaya Karışık Regi İtirafı

Regl Duşu

Reglken hala duş almak hoşuma gitmiyor ama almasak korkunç olurdu herhalde.

Sus Beynim Sus - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Tek Taraflı Regl

Gece yatarken tek bir tarafa yatarım, sabaha kadar kımıldamam. Sanki sürekli dönersem yatağa leke bulaşacak diye korkarım.

Gül - 26 - Trabzon, İlk Regl Yaşı: 13

Hapşirmek

Galiba hapşirmek.

Bloodymary - 21 - Antalya, İlk Regl Yaşı: 12

Yatağa Geçer Mi?

Regl iken birinin evinde kalmak istemiyorum yatağa bulaşmasın diye.

Şirine - 36 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 15

Zorunlu Kıyafet

Yılda en az 3 kere olmak üzere pantolonuma geçer, hep parasız anımda zorunlu kıyafet almama sebep olur.

Damla - 25 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Reglin sağlıklı bir şey olduğunu, onu olmazsak pis kanın içeride kaldığını ve daha fazla hastalığımız olabileceğini...

İremnur - 17 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 11

Aslında hiçbir şey. Evet, tam olarak hiçbir şey.

Gamze - 27 - Amasya, İlk Regl Yaşı: 13

Regl Kanımızda Var

Rayka'nın story'lerini görünce şöyle bir motto aklıma geldi, sizinle de paylaşmak istedim: "Regl kanımızda var!"

Meli - 25 - Adana, İlk Regl Yaşı: 12

İşe Gitmeme Hakkı

13 yaşımda regl olduğum ilk gün sabahtan akşama kadar sancı çekmiştim ve ne olduğunu anlayamamıştım. Ölüyorum, apandisitim patladı falan sandım. Akşam birkaç damla kan görünce ne olduğunu anladım ama daha da çok korktum. Kimse bu kadar ağrılı olacağını söylememişti. Hala zaman zaman çok ağrılı geçirdiğim aylar oluyor. Keşke böyle günlerde işe gitmeme lüksümüz olsa. Bütün gün yatakta kalabilsek.

Mimi - 29 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Regl Dilekleri

Anlatacak pek bir şeyim yok aslında. Çünkü ben her zaman

çantasında ped ve Buscopan Plus taşıyan, temkinli bi insan olduğumdan başıma ekstrem olaylar pek gelmez. Sadece bir keresinde hiçbir ilaçla önleyemediğim bi sancı girmişti. O gün acıdan bayılmışım. Gözümü açtığımda hastanede serum yiyordum. Regl olan her arkadaşşıma buradan sancısız, sızdırmaz, koşmalı, eğlenmeli bir regl dönemi diliyorum.

Elif - 24 - KKTC., İlk Regl Yaşı: 12-13

Panik Atak

Eteğime ve pantolonuma geçtiği çok olmuştur; bu yüzden panik atak olurum.

Tecavüz Mağduru - 45 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Dizi Keyfi

[Regl olduğumda] okuldan izin alıp eve gidip yatağımda dizi izlerdim.

Lady - 22 - Kırıkkale, İlk Regl Yaşı: 14

Sabah Sıvısı

Sabah uyandığımda hep elime kan bulaşmış oluyor.

Özge - 19 - Kayseri, İlk Regl Yaşı: 13

Ağrı Numarası

Oldum olası ağrılı geçen bir dönemim var. Ama bazen sırf benimle ilgilenenler diye numaradan çok ağrıyor gibi yapıyorum.

Turkuaz - 23 - Denizli, İlk Regl Yaşı: 16

Yapışkan Duvar

Pedimi değiştirirken, yapışkanlı tarafını hep duvara yapıştırdım.

Melisaa - 18 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 11

Regl Bahanesi

Bazen regl olmaya sığınıp cadılık yapıyor olabilirim bazen..

Gizem - 32 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Kalp Atışı

Okuldan geldim ve formamda kanı gördüm. Kalbim çok hızlı atarken formamı yıkamaya çalıştım.

Fatma - 22 - Adana, İlk Regl Yaşı: 14

Yine Yeniden Regl

Hamilelik ve bütün emzirme dönemim boyunca regl olmamak çok rahattı, tekrar başladığı gün şehir dışında yoğun bir iş günündü ve 1 km yol yürüyüp ped almam gerekti. Çok sinir olmuştum. Regl olmayı sevmiyorum.

Mezzaluna, 36, İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Şiş Karın

Adet dönemlerimde karnım çok şişer. İş dönüşü otobüste

ayakta eve doğru giderken genç yaşlarda bir adam beni hamile sandı. Gözleriyle karnımı göstererek bana yer verdi ve “afedersiniz ben fark etmedim, buyrun lütfen” dedi. Ben de hiç reddetmeden oturdum. Dediğim gibi karnım çok şişer, toplu taşımada yer vermekle ilgili birkaç hikaye daha var. Bunun haricinde 2 yıl önce birlikte çalıştığım arkadaşım hamileydi, gebeliğinin yaklaşık 3. ayı falan, benim de adet dönemim. Yeni başlayan stajerimiz aynı zamanda hamile kaldığımızı sandı ve bunu planlı yapıp yapmadığımızı sordu.

Pınar - 37 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Sıcak Su Torbası

Reglken sıcak su torbasıyla aşk yaşıyorum.

Moonrose_35 - 27 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13-14

Çaktırmadan

Bir keresinde arkadaşlarla dışarıda otururken çaktırmadan osurmaya çalışmışım. Ancak ped baskıladığı için o basınçla oturduğum sandalyeden tutun da belime kadar kan olmuştu her yer. Eve nasıl gittiğimi şaşırdım. :D

Es - 28 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 12

Mülakat Sorusu

Gittiğim bir açılış mülakatında “regl döneminiz çok ağırlı geçer mi?” sorusu sorulmuştu.

Kardelen - 26 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Çikolata Hesabı

Yediğim bütün çikolataların suçlusu olarak regli gösteriyorum.

Meltem - 21 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: 16

Mühendis İcadı

Regl dönemim her defasında çok ağırlı geçer ve karın bölgemi sıcak su torbasıyla uyuşturmadan diindiremem o acıyı. Bu yaz Almanya’da kaldığım misafirhanede sıcak su torbam yoktu. Ve çok pahalıydı, alamazdım. Ben de ıslak havlu, plastik poşet ve mikrodalga fırın ile kendime bir sıcak kompres icadı yaptım. Mühendis bir kadın olmanın verdiği gurur ve ağrı ile uyuyakaldım o gece.

İpek - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Şimdi Kim Yanıldı?

Babam bile artık anneme “bir doktora mı götürsek, hormonlarıyla ilgili bir problem vardır belki de” demeye başlamıştı. 16 yaşındaydım ve bütün arkadaşlarım regl olmuştu. Fena sıcak bir Haziran sonuydu. Teyzemler, kuzenlerim ve ailem Anamur’a taşınan dayımlara gidiyorduk. Yolda ablam sürekli “regl olmak üzereyim, off denize girmek istiyordum” diyordu. Teyzem ben “de olmak üzereyim, hiç tarih şaşmaz bende” dedi. Ben de kendinden emin, daha hiç regl olmamış birisi olarak “hahayt, ben

denize her türlü girerim” diye seviniyordum, yolculuğa öyle devam ettik. Sonuç mu? Onlar denize girdiler, ben ilk kez pedimi takmaya çalışarak tuvalette çırpındım. Sıcakta da hiç çekilmiyor bilirsiniz.

Özge - 31 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 16

Regl Duşu

Reglken duş almayı sevmiyorum.

Kırmızı kız - 18 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Maaş Günü

Ayın 15’inde regl olmuşum ilk kez. Biraz paracı bir yapım vardır. Hemen ona yormuşum, maaş gününde regl oldum diye. :D

Merve - 30 - Gümüşhane, İlk Regl Yaşı: 10

Regl Ojesi

Her reglimde abuk subuk, normalde asla kullanmayacağım bir renkte oje alırım. Sürerim, nefret edip, silip, çekmeceme koyarım.

Melo - 28 - Barcelona, İlk Regl Yaşı: 12

Fular

Abimin o zamanki kız arkadaşıyla Burger King’de hamburger yiyorduk. Benim de ilk regl olduğum aylardı. Lavaboya gittim, peçete falan yoktu. Regl kanım yere damlamıştı ve ne yapacağımı bilemedim. Boynumda siyah fularım vardı. Çıkardım onunla sildim ve mecbur geri boynuma taktım. Gerçekten cahillik çok zor. Şimdi düşününce insan kendini hem iğrenç hem de utanç verici buluyor. Ama ne yapacağını bilmemezlik o yaşlarda çok zor.

Bir garip insan - 23 - Kahramanmaraş

İlaç Arası

Regl döneminde yaşadığım ağrı psikolojik mi diye iki-üç ayda bir ilaç içmeden durmaya çalışırım. Sonra tekrar ilaç içerim.

Hilal - 20 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Güzel Yemekler

13 yaşındaydım, çok güzel bir akşam yemeği sofrası hazırlanmış. Sofraya tam oturdum, önümde güzel yemekler; ama altımda bir ıslaklık hissi! Tuvalete gittim, ilk kez regl olmuşum. “Ah bel!” dedim, “ne güzel yemek yiyecektik” .

İsimsiz - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Akış Yönü

İlk regl olduğum zamanlarda, bacaklarımı sürekli havaya kaldırıyordum, kanın geldiği yöne doğru akmasını sağlamak için.

Verda - 21 - Hatay, İlk Regl Yaşı: 14

Bekleme

Sık sık tuvalete gidip bitip bitmediğini kontrol ediyordum, hatta evde oturup bitmesini beklemekten başka bir şey yapmıyordum.

Güneş - 28 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Bazen hala burnumun bu kadar koku almasını sevmem. Dışarıdayken hangi kadın regl size çok rahat söylerim.

Adora - 39 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 17

Kırmızı Boya

Ne olduğunu çok merak ediyordum, o döngünün belirli zaman diliminde olduğunu bilmiyordum. Sıf bitmesin diye birkaç defa kırmızı boya ile boyadığım olmuştum.

Ahenk - 22 - Batman, İlk Regl Yaşı: 15

Regl olmaya hala ısınamıyorum. Ev arkadaşım seviyor mesela, ben bitse de gitsekteyim ya. Ağrısı, sızıntısı, pahalı ürünleri... Üşeniyorum ayol. Öf, şu an reglim zaten, daral geldi.

Kanayan gül - 23 - Konya, İlk Regl Yaşı: 14

Reglken çok sıvı tüketmeyin, bütün gün banyoda kalırsınız. Her banyoya gittiğinizde o kanı görürsünüz. Yeni takmışken yeniden değiştirme istediğiniz olur.

Deniz - 18 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Merak

Küçükken çöpte annemin adet kanı olan pamuklarını kurcalardım. Merak işte :)

Nejla - 40 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 10

Disfori

Trans doğmak regl olmak hayli zor bir durum. İnsanın kendini 3. cinsiyet gibi hissettiği oluyor. Disfori denilen bedenle kendinle yabancılaşma durumu yoğun depresyon halinde yaşanıyor. Evet her kadın acı çekiyor, evet toplumsal önyargılar çok fazla. Buna bir de içinde bulunduğun bedene ait hissetmemekten kaynaklı acılar eklenince hayat dayanılmaz hale gelebiliyor.

Wrongboy - 32 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Yatılı Misafir

Yatılı olarak misafir gittiğimiz evde yattığım kanepeye geçmişti. Sabah fark ettiğimde annemle temizlemiştik, çok şaşırp utanmıştım.

Meltem - 26 - Amasya, İlk Regl Yaşı: 14

Köpeklerin de regl olduğunu ilk duyduğumda/gördüğümde şaşırmıştım.

N. - 19 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 9

Ağrım için denemediğim yol kalmıyor, ama banyo yapmaya inanılmaz korkuyorum kendimi kanlar içerisinde göreceğim diye.

Şeyma - 16 - Bursa, İlk Regl Yaşı: 13

Ped Hırsızı

Lisedeydim o zamanlar ve cuma günüydü. Son dersten sonra herkes okul bahçesine, törene inecekti ve istiklal marşı söylecektik. Törenden sonra tekrar ders vardı; o yüzden çantamı almamıştım yanıma. Çantamın ön gözüne adetim diye birkaç ped ve bir de sevdiğim çikolatayı koymuştum. Törenden sonra sınıfa girdik ve arkadaşlarımın bazılarının parasının çalındığını fark ettik. Sınıfa hırsız girmişti. Herkesin parası çalınmıştı, benimse çantamın ön gözüne koyduğum pedlerim ve çikolatam yoktu. Bir insan neden ped çalar ki, çok komikti. Pedin aslında ne kadar değerli bir eşya olduğunu o gün anladım. :D

Filiz - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 13

Aşağılar Renklenecek

İp üzerinde yerden 50 metre yukarıda regl olmuşum. Dışarı çıkacağını sanmıyordum ama iş verenimi “ben hemen işi bırakıp inmezsem aşağılar renklenecek, her yer kan olacak” diye kormutmuş, o gün yatmıştım işten kaytarıp mis!

Merve - 30 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Makarna Zamanı!

Regl olacağım zaman bastıran açlık hissini bir tencere makarna yapıp yemek için bir bahane olarak kullanıyorum.

Nil - 30 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 9-10

Regl kanı parçalı geldiyse direkt ped değişimi yapıyorum ya da (bu size iğrenç gelebilir!) peçete ile pedin üstünden parçayı alıp atıyorum.

Kim olduğumu ben bile bilmiyorum - 16 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Regl Geciktirici

Şaşırtıcı bir olay yaşadım. 2020 Ocak'ta şehir dışındaydım ve regl tarihimle uyuştum tatil tarihim. Daha önce farklı senelerde 2 kere primolut-n [regl geciktirici] kullandım tatile reglim denk gelmesin diye ve gelmemişti. Fakat Ocak 2020'de yine kullanmış olmama rağmen hiç etki etmedi ve gittiğim yerde ertesi gün regl oldum. Oysa ki 4 gündür hap kullanıyordum. Onun sebebinin çok merak ediyorum.

Sds - 32 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 14

Sıcak Mermerler

Bazı zamanlar olmamayı tercih etmek isterdim. Özellikle de ağrıların ve kanamanın yoğun olduğu 2. günü. (Geçemiyor muyuz o günü ya? :)) Sanki kanamaya başladığında ağrılarım azalıyormuş gibi hissediyordum ki hala öyle bence. Yaz aylarında herkesin asla yanaşmadığı sıcak mermerlere otururdum reglken kanamam olsun da ağrım geçsin diye.

Eylül - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

Reglken en yoğun gecemde yatarken hep altıma bir havlu sererim. Çünkü mutlaka ama mutlaka geçiyor çarşafa!!

Elif - 32 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Ben Küloduma, Külodum Bana

Gece saat 3 falan, ilk defa regl oldum. Küçüküm yani o zaman pek bir bilgim yok. Tuvalete gittiğimde gördüm ki külodum ıslanmış. Belki 15 dk külodum bana ben de küloduma baktım. Sonradan dedim ki “bir şey olmaz ya, gözümde öyle gözüküyor sanırım”. Ve o ıslak külotla sabaha kadar uyudum. Ertesi sabah olduktan sonra annem işte anlattı kızım artık adet oldun falan.

Kız - 15 - Bakü, İlk Regl Yaşı: 12

Kendime Sesleniş

Sevgili 4. sınıfa giden İrem: Sakın korkma, ilk günlerinde ağlama, bu senin şükür kaynağın. Sevgili küçüküm, bu senin sağlığın; ayıplanacak, saklanacak bir şey değil, gurur duyacağın bir şey. Babandan çekinmene gerek yok ama senin baban bunu ne yazık ki kaldıramaz. Erkeklerden saklama, bilsinler. Ne var, bu doğal bir şey; sen pis, lanetli, günahkar değilsin. Bazı aylar o kadar şişeceksin, olayım diye dua edeceksin, evet ilk gün seni öldürecek ama geciktiğinde de endişeleneceksin. Sevgili küçüküm, hoş geldin.

İrem - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 10

Reglin ilk günleri tuvalete sık sık giderim ve kanlı parçacıkların suya “blup, blup” diye düşüşünü izlerim. Tavsiye edilir, terapötik bir yanı var.

Haycanım - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

Filli Pijama

Reglken kuzenimin filli pijamasını giyip uyumuştum. Reglim arkama çıkmış. Uyandığımda “filimi öldürmüşsün” demişti.

Peripella - 29 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 14

Her ay kanama olduğunu söylediklerinde “her ay bununla mı uğraşacağım?” diye düşünerek bir miktar daralmıştım.

Hinfluenza - 31 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 24

Onu Da Yaparım Bunu Da

Reglken denize girdim. Reglken seviştim. Reglken spor yaptım.

Hinfluenza - 31 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 14

Regl Zamanı Duş

Regl bitimine kadar ara günlerde banyo yapmak zor geliyor ve tercih etmiyorum, sanırım en güçlü sebebi banyo esnasında ve sonrasında etrafa kan damlaması ve bir de onunla uğraşmak.

Z. - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Genellikle şakaya vurup şöyle bağıriyorum her ay “Beni bu mention’dan çıkarın! Yetkili biriyle görüşmek istiyorum! Abonelikten çıkmak istiyorum! Hücre klonluyoruz ama bunun çaresini neden bulamıyoruz?” Regl olmaktan ve menstrual döngüden neredeyse nefret ediyordum diyebilirim. Her ay hem fiziksel hem de zihinsel enerjimin azalması ve bunun yıllardır olması ve yıllarca da devam edecek olması beni çok sıkıyor. Ve bu olayın suçunu atacak bir “yetkili” bulamamak da en kötüsü.

Ece - 29 - Manchester, İlk Regl Yaşı: 10



Sıcak Su Torbası

Her reglimin ilk günü müthiş bir sancı çekerim. Ayaklarım uyuşur, midem bulanır.. Her

neredeysem sürüne sürüne eve dönerim mutlaka, çünkü sıcak su torbası ile örtü altında terlerken uykunun yumuşaklığına dalmaktan başka ilacım yok. Ve vücudum terleyip sıcak su torbamla beraber soğumuş halde gözlerimi araladığımda örtünün altından yeniden doğmuş gibi kalkarım. Bedenim rahatlar ve hafifler. İlk gün bedensel olarak ciddi acı çektikten sonra yumuşacık uyanmak, yağmur sonrası güneş... Yine kendimi sıcacık bir uykuya bırakmak üzereyken sıcak su torbasından akan su ile haşlandım, yatağın üstünde elimde sıcak su torbası yerine; karnıma sürdüğüm buz ve zeytin yağı, gözümde ise gözyaşı... Ah en yakın arkadaşım sıcak su torbası, bana neden ihanet ettin?

Rei Hino - 28 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13/14

Sonsuzluk

Regl olduğumda sanki sonsuza kadar regl kalacakmış gibi hissediyorum.

Lü - 23 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Meraklı Köpek

Reglken seks yapmayı severim ama bu büyük bir kısım regl olan insanlarda ortak sanırım. İtirafım köpeğimin birkaç defa ben evde yokken tuvalet çöpünden kullanılmış pedlerimi çalıp parçalaya parçalaya yemesi olabilir... İğrençti.

Jüpi - 24 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

Reglken duş almaktan nefret ederim çünkü yerde kanları görmek içimi sızlatıyor bir an.

Bade - 29 - Balıkesir, İlk Regl Yaşı: -

Regle Dair Bir İtiraf

Bazen ağrım olmadığı halde bunu bahane olarak kullanmak için ağrım varmış gibi davranmak... [Bir de bir keresinde] gece birden uyanmışım, çok korkmuştum. Annem kız kardeşimi uyutmaya çalışıyordu. Oturup gece Aşk-ı Memnu tekrarını izlemiştik, ahahahahaha!

Şevval - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Nasılsa Reglim!

“Nasıl olsa regl oldum” deyip sürekli yemek yemek.

Yggdrasil - 23 - Nevşehir, İlk Regl Yaşı: 13

Güzel Bir His

Pıhtılaşmış regl kanının görüntüsünden ve bir kitle halinde içimden “düşürmesinden” hoşlanıyorum, bazen boşalıyormuş gibi hissettiriyor. [Bir de] şapır şapır damladığından bahseden insanları asla anlayamıyordum, ta ki sıcak bir duştan hemen sonra odamdaki şapırtıların kaynağını anlamaya çalışana dek :)

Kupeli - 23 - Elazığ, İlk Regl Yaşı: 13

Regl olmakla ilgili bir itiraf... Laf aramızda, hiç olmamayı çok isterdim. O derece ki, “doğurganlık”sa mesele, benden alınsa ve doğurmak isteyen birilerine verilse. Müthiş bir kazan-kazan durumu olurdu. Keşke.

Ezgi - 35 - Kocaeli, İlk Regl Yaşı: 11

Bir kez uyandığımda yatağımdan kalkar kalkmaz bacaklarımdan aşağı kan süzülüyordu.

Llahza - 21 - Erzincan, İlk Regl Yaşı: 16

Benim için kanamak ya da kanamamak hiçbir zaman bir etken olmadı hayatımda.

İlgim - 29 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 12

Regl olmak hayatımda öneme sahip bir olay değil.

İşlerimi yumurtalarımın takvimine göre ayarlamıyorum.

Geliyor ve geçiyor.

Eda - 24 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Karnım çok şiştiği için metroda hamile taklidi yaparak birilerinden oturacak yer istiyorum.

Eda - 24 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

9 senedir her ay regl olmama rağmen geceleri arkama geçiyor (çok kötü yatıyorum galiba :)).

Büşra - 21 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 12

14 yaşında adet olmaya başladım. 40 yaşına kadar 300 küsur kez adet olmuşum. Hepsi tek tek çok ağrılı, krampları, mide bulantısı iki buklüm geçti. Bazısında keşke artık adet olmasam diye yalvarmışımdır. Sonra geçen yıl bazı gelişmeler oldu bir anımla ilgili. Bir çocukluk anısı hafif endişeli bir görüntü aldı. Bu süreç sanırım altı-sekiz ay sürdü ve ben sonuçta şöyle bir şey söyleyebildim sesli bir şekilde: sanırım bu anıya dair hatırladıklarım kısıtlı. Bastırdığım ve gün yüzüne çıkmamış kısımları var ve bunlar bir taciz ve tecavüzle ilgili olabilir. Bunu söyledikten sonraki ay hiç ağrım olmadı adet olurken. Kutladım hemen ama temkinliydim, bakalım bir sonrakieler nasıl geçecekti. Böyle kutlamalı, sonraki ayı beklemeli birkaç ay geçti üst üste. Bir sene oldu ve mucizevi bir şekilde ağrısız hava sahası resmen. Travmaya yaklaşmak bile sağaltıcı olabiliyor.

Alcysblaky - 41 - İstanbul İlk Regl Yaşı: 14

15-16 yaşlarımdayken regl kanının kokusundan nedense biraz hoşlanırdım.

Büşra - 28 - İzmir, İlk Regl Yaşı: 13

Gece uyurken regl olmuşum ve anladığım kadarıyla vajinal boşluğumda kan birikmiş. Yataktan kalkar kalkmaz birden boşalmıştı hepsi, bacaklarımdan akmıştı.

Yüzücü - 22 - Ankara, İlk Regl Yaşı: -

Regl olduğumda vücudumdan gelen sıvının rengine hayran kalıyorum, kırmızının çok tatlı bir tonu.

Lavanta - 27 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 11

Kendimizde Değişimler

10 yıldan fazladır regl olan, kendi kanıyla son yıllarda barışabilmiş, vulvasını 2 sene önceye kadar dikkatli incelememiş biriyim. Geçen gün ilk kez kanarken izledim kendimi, kan süzüldü bedenimden, ben izledim, süzüldü...

İzledim... Toplumdan, patriyarkadan çok çektim. Kendime bakabileceğim, dokunabileceğim söylenmedi, hayal bile edemezdim. Menstrual kap kullanıyorum artık gerçi ama bir ihtimal ped veya tampon kullanacaksam ve kamusal alandaysam onu elimde rahatça taşıyorum ve bu şekilde devrim yaptığıma inanıyorum. Sevgiler herkese.

Anonim - 24 - Ankara, İlk Regl Yaşı: 12

KADIN bir bireydir...

Haklarıyla, karakteriyle, tarzıyla, konuşmasıyla, hamileliğiyle, regli dönemiyle, ağdasiyla lazeriyle... Utanılacak tek şey zihniyetiniz... Din ile saygı ile ayıp ile günah ile kadınları ezdiniz.. Kadınları kadınların kendisi ezdi... Erkeklerle yol açtınız... Bırakın özgürce konuşalım. Özgürce giyinelim. Özgürce kutlayalım her yaşımızın bize kattıklarını... Reglimizi, kadınlığa adım atışımızı, doğurganlığımızı, menopoza halimizi..

Hilaal - 23 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 16

Ne zaman sızmasından korksam sızıyor.

1Temmuz - 22 - İstanbul, İlk Regl Yaşı: 13

R K U M
A R
Y K A U