

# TOPLUMSAL UYGULAMA VE RİTÜELLERDE NEGATİF BİR RİT OLARAK KADINLIK HÂLİ: MENSTRÜEL DÖNGÜ\*

## Female Essence as a Negative Ritual in Social Practices and Rituals: Menstrual Cycle

Doç. Dr. Emine ÇAKIR\*\*

### ÖZ

Kadının, biyolojik olarak sağlıklı ve doğurgan bir birey olduğunun göstergesi ve çocukluktan ergenliğe geçişinde önemli bir eşik olan ve kültürel bellekte genel olarak *âdet*, tıp terminolojisinde ise *menstrüel* ya da *regl* döngüsü olarak ifade edilen doğal süreç, bu çalışmanın konusudur. Daha ziyade sağlık, ilahiyat, antropoloji gibi farklı alanlarda incelenen menstrüasyon kavramı, bu çalışmada halk bilimi kapsamında ele alınmıştır. Çalışmada, kadının menstrüel döngüsüyle toplumsal uygulama ve ritüeller arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve İslamiyet'in etkisiyle ortaya çıkan kültürel değişimi belirlemek amaçlanmıştır. Bu döngü, Arnold van Gennep'in "Geçiş Ritleri" adlı çalışmasında yer verdiği "erginleme" ya da "erinleme" ritleri içinde bulunduğu negatif rit bir başka ifadeyle tabu olarak ele alınmıştır. Çalışmada 2018-2019 yılları arasında 56 kadınla mülakat gerçekleştirilmiştir. Âdet döngüsünün toplumsal bellekte ne gibi örtmece ifadelerle belirtildiği, doğum, evlenme ve ölüm geçiş ritleriyle ilişkisi, kadının kendi bedeni ve çevresindeki diğer canlılarla ve tabiatla ilişkisini nasıl düzenlediği, İslami inanışlarla nasıl uyumlandığı ve diğer münferit hususlarda kısıtlanan kadının sayılan tüm özdek karşısındaki bağlı ve bağımlı konumu ele alınmıştır. Kadınlık rutininin negatif rit olan bu aylık döngüsel süreçte sosyal normlarla çerçevelenmiş olduğu, yasak ve kaçınmaları barındırdığı görülmektedir. Menstrüasyon sürecinin sorgulanması ve sorunlaştırılmasında genel anlamda kültürel benzerlik ve farklılıklar söz konusu olup bu süreçte kutsuz ve bereketsiz olduğu kabul edilen kadın, toplum tarafından âdeta paranteze alınarak toplumdaki izole edilir. Burada kadının organik olmakla birlikte toplumsal anlamda doğal olmayan durumu bir çelişki olarak karşımıza çıkar. Zira kadının üreyememesi başat sorundur. Kadınlığın biyolojik olarak bireysel yaşadığı bu süreç, toplumun tamamını ilgilendirir. Kaynak kişiler, bu döngüyü genel örtmece ve mizah ifadelerle nitelikle birlikte bazı yerel ve özel kullanımlarla da kodlamaktadır. Ayrıca özel ve kamusal alanda söylemlerin değiştiği tespit edilmiştir. Konunun tabu kabul edilmesi, kadınların kendi aralarında jargon geliştirmesine neden olmuştur. Kadının bu döngüde kendisine, yeni doğan bebeklere, bitkilere, ağaçlara, suya ve hayvanlara kısacası tüm varlığa zarar verdiğine inanılmaktadır. Kadının bu süreçteki olumsuz için ve tözel durumu yiyecek ve içeceklerle ilişkisine de sirayet etmektedir. Kadının özellikle fermantasyon gerektiren gıdalarla kurduğu menfi bağ da yaygın inanışlardandır. Kadının kendi bedeni ve İslamiyet ile ilgili tabular ise üzerinde en çok mutabık olunan inançlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunların dışında bereketsiz ve uğursuzlukla doğrudan ilişkilendirilen durumlar da mevcuttur. Halk hekimliği ve büyüsel ritüellerde de kanın kullanıldığı görülmektedir. Ekseri olumsuz etkiye karşın olumlu işleve sahip birkaç örnek de tespit edilmiştir. Genel anlamda menstrüasyon döngüsünün toplumsal uygulama ve ritüellerde hayatın hemen her alanını sarmalayan negatif bir rit olarak bereketsizlik, uğursuzluk ve kutsuzlukla ilişkilendirildiği ve İslamiyet ile uyumlanarak aktif bir şekilde yaşatıldığı ve aktarıldığı, kadının öznel ve özel deneyiminin toplumsal inanç ve uygulamalarla örüntülediği belirlenmiştir.

### Anahtar Kelimeler

Toplumsal uygulama ve ritüeller, menstrüasyon/âdet, tabu, negatif rit, senkretizm.

### ABSTRACT

The natural process, commonly referred to as menstruation in cultural memory and menstrual or menstrual cycle in medical terminology, which is an important threshold in the transition from childhood to adolescence and an indicator that a woman is a biologically healthy and fertile individual, is the subject of this study. In this study, the concept of menstruation, often examined in various fields such as health, theology, and anthropology, is approached within the scope of folklore. The aim of the study is to highlight the relationship between a woman's menstrual cycle and social practices and rituals, as well as to determine the cultural changes that have emerged under the influence of Islam. This cycle is considered as a negative rite, in other words taboo, which Arnold van Gennep mentions in his work "Rites of Passage" within the "initiation" rites.

\* Geliş tarihi: 15 Ağustos 2023 - Kabul tarihi: 2 Eylül 2024

Çakır, Emine. "Toplumsal Uygulama ve Ritüellerde Negatif Bir Rit Olarak Kadınlık Hâli: Menstrüel Döngü" 144 (Kış 2024): 28-39

\*\* Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Türk Halk Bilimi Bölümü, Toplumsal Uygulamalar Anabilim Dalı, eminecakir.thb@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-2196-5592.

The study involved interviews with 56 women between the years 2018 and 2019. The research explored how the menstrual cycle is expressed in the social memory through various euphemistic expressions, its relationship with rites of passage such as birth, marriage, and death, how women regulate their relationship with their bodies and other living beings in their environment, and how they align with Islamic beliefs. Additionally, the study delved into the constrained and dependent position of women in the face of societal norms in various individual aspects. It is seen that this monthly cyclical process, which is the negative ritual of the routine of womanhood, is framed by social norms and contains prohibitions and avoidances. The questioning and problematization of the menstruation process involve both cultural similarities and differences. In this process, women, considered as impure and unproductive, are almost parenthetically isolated from society. The contradiction arises as, despite being organic, women cannot achieve societal harmony. Because women's inability to reproduce is the main problem. This process, which women experience individually biologically, concerns the whole society. The sources characterize this cycle with general euphemisms and humorous expressions, while also encoding it with certain local and specific usages. Additionally, it has been observed that discourses shift in both private and public spheres. The fact that the subject is considered taboo has caused women to develop jargon among themselves. It is believed that during this cycle, a woman causes harm to herself, newborns, plants, trees, water, and animals – essentially to all existence. The woman's negative immanent and intrinsic status in this process also extends to her relationship with food and drink. The negative intrinsic and ritualistic status of a woman during this period also influences her relationship with food and beverages. There is a widespread belief in the negative connection that women establish, especially with foods requiring fermentation. Taboos about the woman's own body and Islam are the most commonly agreed upon beliefs. Apart from all these, there are also acts that are directly associated with infertility and bad luck. Blood is also used in folk medicine and magical rituals. Despite the mostly negative effect, a few examples with positive functions were also identified. In general, it has been determined that the menstrual cycle is associated with infertility, inauspiciousness and unholiness as a negative ritual that encompasses almost every aspect of life in social practices and rituals, and that it is actively kept alive and transmitted in harmony with Islam, and that the subjective and private experience of women is interwoven with social beliefs and practices.

#### Keywords

Social practices and rituals, menstruation, taboo, negative ritual, syncretism.

#### Giriş

Kadının belli bir periyodik dönemde kendi bedeninde gerçekleşen maddi kirlenmenin toplum nezdinde manevi kirliliğe dönüştüğü erginlenme ritlerinden biri olan menstrüel döngü, kutsuzluk odağında tüm özdekle ilişkilidir. Kut ya da kutsuzluk durumu bireyin tabiatla ilişkisini belirleyen önemli bir etkidir. Kadının biyolojik olarak sağlıklı bir birey olduğunun işareti olan âdet döngüsü, toplumsal olarak üreme ve çoğalmanın önkoşuludur. Enginlenme ritleriyle bu eşikten geçen kadın, önemli bir yetiyle donanırken aynı zamanda geçici de olsa uğursuzlukla sınanır. Kadının doğal fakat uyumsuz bu durumu kendi içinde bir çelişkiyi barındırır. Kültürel bellekte âdet, aybaşı, ayhâli, hasta olmak gibi genel ifadelerle nitelenen bu süreç, eğitim durumu ve bağlama göre regl ve menstrüasyon gibi sözcüklerle ifade edilir. Toplumda konuşulmasının dahi “ayıp” kabulü, ister istemez medyada bazı tartışmaları da beraberinde getirmektedir. Örneğin, toplum yararı gözetilerek 2013’te çekilen ve yönetmenliğini Erhan Kozan’ın yaptığı “Halam Geldi” filmi, bu döngüyü eleştirel olarak yansıtmaları açısından önemlidir. Medyadaki haberlerden popüler bir tartışma olduğu da anlaşılan bu süreçle ilgili toplumdaki inanışları ve kültürel değişimi belirlemek yararlı olacaktır.

Menstrüasyon, Latince “aylık” anlamına gelen *menstruus* kelimesinden türemiştir. Avrupa dillerin hemen hepsinde “ay” anlamına gelen *miesiqc*’tan türeyen *miesiqczka* kelimesinin de kullanılabileceği ifade edilir (Clancy 2024: 62). Türkçedeki “aybaşı” ve “ayhâli” kullanımları bu etimolojik kökenle ilişkilidir. Menstrüel döngü, *Türkçe Sözlük*’te<sup>1</sup> aybaşı başlığı altında “Belirli yaşlar arasında kadınların ayda bir döl yatağından kan gelmesi durumu, ay hâli, âdet” (2019: 201) olarak tanımlanmıştır. İslami literatürde ise bu döngü için *hayız* kelimesi kullanılmaktadır: “Hayız: Kadınlarda aybaşı” (<https://sozluk.gov.tr/>). Yerel ağız özelliklerinden hareketle hazırlanan *Sağlık Terimleri*

*Sözlüğü*'nde ise "akıntı: kadınlarda aybaşı hâli; beli açılmak: sık sık aybaşı olup, çocuk tutamamak; üst: aybaşı, kadının menstrüasyon dönemi; üstü kirlenmek, aybaşı olmak, menstrüasyon görmek; üstü kirli, aybaşı menstrüasyon görmekte olan kadın; üstüne olmak, aybaşı olmak menstrüasyon görmek; üstünü görmek, aybaşı olmak menstrüasyon görmek" (Öztek 1992: 4, 143) ifadeleri geçer. "Regl; kadının ay hâli, ilkelerde ve bazı oymaklarda bu hâl, yasak ve kaçınmaları da beraberinde getirmektedir" (Barslas 1974: 158-159). Konuya güzel adlandırma olarak bakan A. Gecekuşu ise aybaşı yerine *anahali* ve *dem* kelimelerinin kullanıldığını söyler (2006: 146). Örnek, geçiş ritlerinin temelinde başka etkenlerin yanı sıra insanların bir durumdan başka bir duruma geçerken zararlı dış etkilere karşı açık ve zayıf olduğu inancıyla yeni durumlarını kutlama arzusu yattığına, manayla yüklü olduğuna inanılan ay hâlindeki kadınlardan kaçınmak gerektiğine, törenlerde kullanılan birçok objeye dokunmak ve bakmak, kadınlarla inisiye olmamış çocuklara tabu olduğuna değinir ve tabu'nun pratikteki anlamının "Dokunma!" Bana dokunmaya izinli değilsin" demek olduğunu ve tabunun "sürelî tabu" ve "geçici tabu" diye iki kısma ayrıldığını vurgular (2017: 92, 208). Bu bağlamda âdetli kadının "geçici tabu" olarak görüldüğü söylenebilir. Freud'a göre tabu, kişilerin ve ruhların özünde bulunan ve cansız nesnelere aracılığıyla her yana yayılması mümkün olan özel bir sihirli güçte görülmektedir. Tabu olan kişiler ve şeyler, elektrik yükü taşıyan nesnelere benzetilebilir. Bunlar temasla geçen korkunç bir güç kaynağıdır (Freud 2017: 39). Âdetli kadın, Freud'un da belirttiği gibi bu dönemde kendisinden etrafına geçebilecek 'korkunç bir güç' kaynağına sahiptir. Ölçer Özünel, bu dönemde genç kızın ilk erginleme sürecinin şiddetli bir biçimde tabulaştırıldığını söyler ve akan kanın kirli olduğunu, elbette bunun bir nedeninin de âdet dönemlerinde kadınların doğurganlık ve dölleme becerilerinin askıya alınmış olmasıyla ilişkilendirilebileceğini ifade eder (2005: 44). Erginlenme ritlerine erinlik ritleri adının verilmesinin uygun olduğunu söyleyen Gennep, ilk âdet törenlerinin çoğunlukla erginleme ritlerinin olmadığı toplumlarda olduğunu vurgular. Fiziksel erinlik ve toplumsal erinlik şeklinde değerlendirir ve ona göre törenler her türden negatif ritlerle (tabu) pozitif ritleri içerir (2022: 84, 97). Kadının aylık döngüsünün farklılık ve benzerlik ifade etmekle birlikte çoğu kültürde Gennep'in belirttiği negatif ritlerle ilişkilendirildiği görülmektedir.

Dünya literatüründe tıp alanı dışında sosyal bilim alanında menstrüasyon döngüsüyle ilgili çalışmalar da mevcuttur. Carol A. Markstrom, Kızılderili kültürünün daha geniş kozmolojik yapılarına dahil edilen dişil bileşenleri keşfetmek adına bu kültürlerin genel olarak regl ve özel olarak da ilk regl dönemine ilişkin inançlarını inceler (2008: 85). Susan J. Rasmussen ise menstrüel tabuların ancak diğer ritüel kısıtlamalarla ilişkili olarak anlaşılabilirliğini ve bunların kadınlar kadar erkekler tarafından da gözlemlendiğini ve kadın ritüel rollerini anlamamız açısından önemli sonuçları olduğunu savunur (1991: 751). Maulingin-Gumbaketi ve diğer yazarların (2022), Pasifik Adası Ülkeleri ve Bölgelerinde kadınların regl dönemini sosyo-kültürel normlar, inançlar ve uygulamalarla iç içe onurlu bir şekilde yönetebilme becerisi üzerinde durur ve menstrüasyon dönemini etkileyen sosyal ve kültürel faktörleri incelerler. Omar Al Omar ve diğer yazarların (2016) ise Ürdünlü ergen kızların menarş üzerine deneyimlerini fenomenolojik bir analizle ele alır. Shefali Kamat ve Koshy Tharakan (2021: 261-268), Hinduizm ve Hristiyanlıkta adet gören kadınlara atfedilen olumsuz değerleri ele alırlar. Dinî uygulamalardaki menstrüel tabuların nedeni olarak dinlerin sahip olduğu ataerkil değerleri ortaya çıkararak ve saflık/safsızlık ve kutsal/kutsal olmayan kavramlarının yapıları değerlendirilerek bir sonucu olduğunu savunurlar. "Brahmalar, kızların âdet görmeye başlamadan önce evlendirilmesi için birbirlerine şiddetli ahlaki ve dinsel baskı uygularlar" (Douglas

2007: 179). “Polinezyalılarda tabuyu anlatırken, kimi tabular pislik düşüncesinde temellenmektedir. Ay hâli’ndeki kadınlar çoğu zaman başkalarıyla yemek yemezler, belli birtakım yiyeceklere dokunmaktan kaçınırlar; sığırlardan, av hayvanlarından uzak durmaya çalışır ve günlük işlerini tek başlarına görmeye çalışırlar” (Örnek 2014: 40). Sümerlere ait bir atasözünde “Seni suya koysalar, suyu kirletirsin/ Bahçeye koysalar, meyveler çürümeye başlar” (Kramer 2002: 152) ifadesi kişinin kutsuzluğu ile tabiat arasındaki ilişkinin ne kadar eski bir inanış olduğunu da ortaya koymaktadır. Romalı Plinius’un *Doğal Tarih*’inde bu kanla temas edenin yeni yapılmış şarap sirkeye döndüğünü, mahsulün bozulduğunu, aşı tutmadığını, bahçedeki tohumun kurduğunu, ağacın meyvesinin düştüğünü, çeliğin ucu köreldiğini, fildişinin parlaklığının kaybolduğunu, kovadaki arıların öldüğünü, bronz ve demirin bile paslandığını, havayı korkunç bir kokunun kapladığını, onu tadan köpeğin delirdiğini, ısırıldığı yerin iltihap kaplayıp iyileşmediğini söyler (akt. Direk 2003: 253). Malzemenin ait olduğu kişiler, ister kutsal olsun isterse pis veya kirli olsun etkiye sahiptir. Kutsal bir şefin dokunduğu giysiler gibi âdet gören kadınların dokunduğu giysiler de onları kullanan kişileri öldürür (Frazer 2019: 151). Menstrüasyon sürecindeki kadının ikili yönü vardır. Bu ikili yön, kadının bir taraftan tehlikeye açık olması, diğer taraftan tehlikenin kaynağı olarak görülmesi durumudur (Vargün 2021: 9). Aristotle, “Eğer âdetli bir kadın bir aynaya bakarsa yalnızca aynanın parlaklığı kaybolmaz, aynı zamanda onun yanında aynaya bakan kişi de büyülenecektir” (Novak 1916: 272’den akt. Dundes 2007: 112) derken bu ikili yöne bir başka ifadeyle “tehlikeye açık olma” ve “tehlikenin kaynağı olma” durumuna işaret ettiği söylenebilir.

C. Delaney, menstrüel döngünün negatif bir erginleme ritüeli olduğunu, bünyesinde bazı yasaklamaları barındırdığını, âdet kanamasının kızlar arasında pek konuşulmayan bir konu olduğunu ve kızların öncesinde bu konu hakkında bilgi sahibi olmadığını ifade eder ve ayrıca Türkiye’de ve Müslüman dünyasında konuyla ilgili basılı kaynağın azlığına dikkat çeker (2014: 117-118). Türkiye’de sosyal bilimler alanında sınırlı sayıda araştırmaya rastlanılmaktadır: Direk’in (2003) “Âdet Kanaması Tecrübesi: Sınırlar ve Ufuklar” ve Erginer’in 2003’teki “Kan ve Tabu” adlı makaleleri öncül çalışmalardır. 2021 yılında Vargün makalesini antropoloji kapsamında; 2021 yılında Avcı’nın yüksek lisans tezi halk bilimi alanında ele alınmıştır. Özdemir ve diğerlerinin 2021’de yazdıkları makale ise saha çalışmasına dayanmaktadır. Baysal Yurdakul ve Alkır’ın 2023’te yayınlanan çalışmaları ise Türk dünyasındaki literatürden hareketle ele alınmıştır. Çalışmaların yayım yılına bakıldığında araştırmaların sosyal bilim alanında çok yeni olduğu anlaşılmaktadır.

### **Yöntem**

Çalışmamızda 2018-2019 yılları arasında Türkiye’nin farklı illerinden, yaşları farklılık arz eden 56 kadınla yarı yapılandırılmış mülakat gerçekleştirilmiştir. Çalışmada elde edilen verilerin bir kısmına yüz yüze, bir kısmına ise telefonla erişilmiştir. Kaynak kişilere, “Âdet ya da aybaşı olarak nitelenen bu döneme genelde ne ad verdikleri, resmi ve gayri resmi ortamlarda adlandırmanın değişip değişmediği, bu dönemde yapmaktan sakınılan eylemlerin neler olduğu, İslamiyet ile ilişkili olarak bu döneme dair ne gibi yaptırımlarla karşılaştıkları, bu dönemin doğum, evlenme ve ölüm geçiş törenleriyle ilişkisi”ne dair sorular yöneltilmiş, verilen yanıtlardan hareketle bulgulardaki başlıklar belirlenmiş, bu veriler kültürel değişim açısından yorumlanmıştır. Kaynak kişilerin ad ve soyadları, istekleri üzerine kısaltılarak gizlenmiştir.

## Bulgular

**a. Menstrüel döngünün sözlü kültür ortamındaki nitelermeleri:** Kaynak kişilerin menstrüasyon dönemiyle ilgili adlandırmaları çeşitlilik göstermektedir: *Bizim burarlarda âdete; aybaşı ya da özel hasta oldum denir (KK7, KK6). Halam geldi, âdet oldum, renklendim, anavatan kan ağlıyor, misafirim geldi, özel gün, ay başı oldum gibi şeyler söylenir (KK43), teneke oldum, tarla çamur, halam geldi, küçük kız ağlay, aybaşı (KK47), öyle oldum, hayız hâli, günüm geldi, aybaşı, âdet gördüm, eskiler 'kirlendim' der (KK48), babam anneme, âdet oldun mu diye sorarken biz anlamayalım diye, 'Maaş yattı mı?' diye sorarmış (KK50), halam geldi, Kara Fatma'nın başı yarıldı, aybaşı oldum, kirlendim, öyle oldum, namazsızım, hasta oldum (KK52), doğma büyüme Sakaryalıyım, burada genellikle regl günleri erkeklerden utanarak, çekinerek ve asla bilmemeleri gereken bir durummuş gibi saklanır. Kızlar arasında özel gününde olduğunu belirtmek için; ana vatan kan ağlıyor, şu an kirliyim, altta kanlı savaş var, günüm geldi, abdestsizim, içim kan ağlıyor, aybaşındayım (KK54), kuşum geldi denilir (KK30). Çanakkale taraflarında regl oldun mu yerine 'kirlendin mi' denilir (KK21), annem âdet yerine kirlenmek kelimesini kullanıyor (KK40). Hasta olmak dışında izinliyim, tatildeyim de denir (KK53). Kadınlar arasında bu dönemin örtmece ifadelerle dile getirilmesi kültürel bellekte konunun tabu olarak görülmesiyle açıklanabilir. Örtmece ifadeler, güzel adlandırma ve mizahi olarak ele alınmıştır. Vurgulanması gereken bir diğer önemli husus ise kadının özel ve kamusal alanda farklı jargonları tercih etmesidir: *Ben normalde âdet oldum diyorum, başkasının yanında regl oldum, akrabalarımın yanında ise anavatan kan ağlıyor, diyorum (KK30), kendi içimizde üstümü gördüm, salça kaynıyor, başkasının yanında menstrüasyon dönemim derim (KK56). Normal gündelik konuşmalarda tepki verilmeyecek bir konuya aşırı tepki veren kişiye "Muayyen gününde misin?" diye sorarlar. Aslında bu biyolojik, hormonal değişimi gösterir (KK55).**

**b. Menstrüel döngüsünün doğum, evlenme ve ölüm ritleriyle ilişkisi:** Doğum, evlenme ve ölüm ritinde âdetli kadının toplumsal olarak paranteze alınması söz konusudur. Bu dönemde "Kadın, falanca eylemi yaparsa falanca olumsuz durum ortaya çıkar" şeklinde yaptırıma dayalı bir sistematik işler.

**Doğum:** Doğum ritüeli kapsamında tespit edebildiğimiz iki önemli husus vardır. Bunlardan ilki âdetli kadının kırkı çıkmamış bebeği ve lohusa kadını ziyaret etmemesi gerektiği, diğeri ise yeni doğan bebeğin ad törenine katılmamasıdır. Bunun nedeni kutsuzluk ve uğursuzluğun bebeğe geçmesinden kaçınmak içindir: *Ay hâlindeki kadına kırkı çıkmamış bebek baktırılmaz. Şayet bakarsa çocuğun yüzünde isilik gibi kabarcıkların oluşacağına inanılır (KK1), bebeğin yüzü alacalı olur, yüzünde sivilceler olur (KK30), yüzü alacalı olur (KK49), yüzü kara (KK52), lekeli, çilli olur (KK53). Bebeğe yaklaşılmaz, lohusa kadının evine gidilmez (KK8, KK9, KK21, KK35). Yeni doğan bebeğe dokunamaz, kucağına alamaz, yüzüne bakamaz, sebebi çocuğa zararlıdır. Diyelim baktı, o kadın hangi ay âdet oluyorsa bebeğin yüzü o ay kızarır, lekelenir (KK28, KK43). Yeni doğum yapanların evine gidilmez, uğursuzluk getirmiş (KK45). Bebek görmeye ilgili bir başka uygulamada ise yine büyüsel bir çözüm söz konusudur: *Bebek görmeye gitmiştik ve o sıra annem âdet dönemindeydi. Âdetli kadınlar yeni doğan bebeğe bakamazmış beneklenir, çirkinleşirmiş. Annem "Bakmayım" dedi. Bebeğin annesi de "Bebeğin suratının örtüldüğü bezi tut, üç kere annen gibi dedikten sonra açıp bakabilirsin, bir şey olmaz" dedi ve annem öyle yaptıktan sonra bakmıştı (KK11). Yeni doğan bebeklere dokunulmaz ve sevilmez. Eğer dokunulursa ya da bakılırsa üç kere "Ben de annen gibiyim" denir (KK18). Buradaki "annen gibi" ya da "Ben de annen gibiyim" söylemi bebeği koruma düşüncesine dayanır. Doğumla ilgili bir diğer tabu, ad vermeyle**

ilgilidir: *Yeni doğan bebeğin ad verme töreninde o gün âdet gören kadınlar o odaya giremez, girerse bebeğin bundan kötü etkileneceğine inanılır (KK26)*. Ad verme töreninin de bireyin hayatında önemli bir eşik olduğu düşünüldüğünde bebeğe kadındaki uğursuzluğun geçmesi engellenir.

**Evlenme:** Evlenme ritisiyle ilgili yine âdetli kadının kutsuz ya da uğursuz olacağı düşüncesiyle toplumsal uygulama ve ritüellerden uzaklaştırıldığı anlaşılmaktadır: *Şayet âdetli kadın, çeyize bakarsa çeyize şeytanın işediğine inanılır yani çeyiz sararır, bu yüzden âdetli kişi yeni gelinin çeyizini görmeye gidemez (KK1)*. *Gelin görmeye gidilmez (KK9)*. *Âdetliken imam nikahı kıyılmadığı için evlenilemez (KK13)*. *Âdet olan kızı kocaya vermek gerekirmiş. Âdet olan kadının evinde domuz eti kaynar derlermiş (KK44)*. *Eşinle birlikte olamazsın (KK52)*. *Âdetliken cinsel ilişkiye girilirse ve çocuk olursa, o çocuğun hayırsız olacağına anne babasına ömür boyu kötülük edeceğine inanılır (KK49)*. Âdetli kadınla ilgili bu eylemler, olumsuz ve korkutucu yaptırımlarla açıklanmıştır.

**Ölüm:** Âdetli kadının ölüm ritisiyle ilişkisi, kişi ve mekânlara bağlıdır. Ölen kişiyle temas etmemesi ve mezarlığa gitmemesi gerekir. Bunun sebebi kutsuzluk tözünün mekânı ve ölü bedeni kirletmemesi içindir. *Âdetli kadın, mezarlığa gitmez (KK1, KK21, KK28, KK46, KK52, KK24)*. *Mezara gidilmez, günah (KK49)*. *Cenazeye bakılmaz (KK9)*. *Ölünün yüzüne bakılmaz (KK17, KK46, KK52)*. *Âdetli kadın, can çekişen ağır hastaya bakamaz (KK16)*. *Ölünün yüzüne bakılmaz, bakılırsa ölünün abdesti gider (KK23, KK52)*. *Ölü kişinin yüzüne bakılmaz, ölü eğer yıkanmışsa bakılmaz çünkü abdestimiz olmadığı için (KK30)*. *Mezarlığa gidemezsin ki mezarlığa gittin mi “öyle oldun” mu yedi kat bir şey giyeceksin ki mezarlığa gidebilsin (KK48)*. *Âdetliken ölünün üzerine su dökemez, döken kişinin boy abdesti olmalı (KK53)*. *Sonra abdestsiz mezarlığa gidilmediği için âdetli kadını cenazeye almamışlar (KK11)*. Ölüm ritinde doğum ve evlenme ritinden farklı olarak kadının ritüellerden uzaklaştırılması daha ziyade İslami söylem olan ‘Günah olur’ sözüyle denetlenmektedir.

### c. Menstrüel Döngüsünde Kadının Kendi Bedeni ve Tabiatla İlişkisi

**Kadının Kendi Bedeniyle İlişkisi:** Genel anlamda bu dönemde kadının kendi bedeni özelinde vücuduna müdahalede bulunmaması gerektiği ve bedenindeki uzuvların kirli kabul edildiği vurgulanmaktadır. Sadece kendi bedeni değil, başkasının bedenine de tasarrufta bulunması istenmez: *Âdetli kadın; tırnak kesemez, saç tarayamaz, boyatamaz ve kesemez. Çünkü yıkanmadan bu uzuvların pis olduğuna inanılır Banyo yapamaz (KK4, KK8, KK13, KK21, KK26, KK28, KK7)*. *Saç boyatamaz, boyarsa boya tutmaz derler (KK5, KK23, KK25)*, *ağda, kaş bıyık alınmaz, canın daha çok acır inanışı var (KK27)*. *Vücut temizliği yapılmaz, kaş, bıyık vs. alınmaz, ağda yapamaz. Tırnak kesilmez, saçlar boyatılmamış, günah olduğunu söylerler. Vücuttan tüy alınmaz, gusül abdesti alındıktan sonra vücut temizliği yapılır. Tırnak kesilmez, günahdır. Kimsenin saçına elini dokunamazsın, dokunduğun kişinin saçı dökülür. Vücuttaki tüyler alınmaz, alınırsa toplanır, banyo yapılırken suyla ıslatılması sonra toprağa gömülmesi gerektiği söylenir. Tırnak kesilmez, eğer kesilirse bir peçete içinde duş alırken ayağının altına alınır (KK22, KK19, KK20, KK7, KK6, KK17, KK23, KK25)*. *Kendi veya başkasının saçını kesemez, çünkü saç hızlı uzamamış (KK39)*. *Ağır iş yapılmaz (KK9)*. *Sonra âdetliken bunu ben çok yaşıyorum, etrafımdan olumsuz eleştiri aldığım için söylüyorum. Âdetken banyo yapılmaz yoksa âdetin kesilir “pis kan” diye tabir ederek o vücuttan atılmaz diyorlar (KK11)*. *Duş alması doğru değil, derler. Karın ve dizini okşayamaz, saç kesemez caiz değil, derler (KK24)*. *Tırnak kesilmez. Neden olduğunu bilmediğim ama büyük sözüne güvenerek uyguladığım; özel dönemlerde kaş, bıyık alınmaz. Ağda*

yapılmaz, tırnak, saç kesilmez (KK33). Hastayken kendi ya da başkasının saçını kesemez, günah olur, derler. Saç boyanmaz. Saç, tüy, kul gibi benzeri şeyler alınmaz (KK30), vücut temizliği yapılmaz, çünkü o durumda cünüp olarak sayılmış temiz olmadığı için de iyi sayılmamış diye biliyorum (KK35), tırnak kesilmez, sağlık sıhhatte temizliğe aykırı olur (KK45). Bahsedilen bu yaptırımlarda İslami söylemin baskın olduğu görülmektedir. Bedene ait müdahale bereketsizlikle, vücuda ait parçanın kirli kabul edilmesiyle ve sağlıklı ilişkilendirilir. “Günah olur” söylemi burada da karşımıza çıkar.

**Kadının Tabiatla İlişki:** Menstrüasyon döngüsündeki kadının zarar verdiğine inanılan diğer bir unsur ise tabiatıdır:

**Ağaç ve Bitki:** Kadının bu dönemdeki kutsuzluğunun diğer canlılara geçeceğine yönelik inanış yine olumsuz edimlerle ifade edilir: *Âdetliyken ağaca çıkılmazmış, ağaç kururmuş. Bir şey dikilmemiş (çiçek vb.) tutmazmış (KK2), kadın tohum ekemez, çünkü sebze meyve vermez (KK3, KK13). Çiçek ekemez, ağaç dikemez hemen kuruyacağına tutmayacağına inanılır, ağaç, çiçek budayamaz, ağaca çıkamaz, eğer ağaca çıkarsa ağaç hakkını helal etmez, ağaçtan kan gelirmiş (KK4), sebze toplayamaz ya da gül koparırda kurur (KK13), bağa yaprak toplamaya gidemezmiş, melekler utanmış (KK42), fasulye ekemez, fasulyeler hep paslı yani lekeli olur (KK53), Hatay’da defneden sabun yapımı çok meşhur (har diğer adı), bu sabun yapımı baya meşakkatlidir, bunu herkes tutturamaz, bunu yaparken civarda hasta biri varsa tutmaz, derler. Bir diğeri ise, eskiden kadınlar şekerle ağda yaparlarmış, eğer hasta ise bu ağdanın kıvamı tutmazmış (KK51), tarlada kabak, fasulye tohumu vs. ekemezsin, ekersen iyi olmazmış (KK48). Eskiden âdetli kadınlar sanki öcü gibiymiş. Meyve ağacına çıkılmaz çünkü ağaç yedi sene meyve vermezmiş (KK52). Âdetli kadının bağa girmesi neticesinde meleklerin utanması da yine ağaç kültürünün İslamiyet ile uyumlanmasıyla açıklanabilir. Defneden sabun yapımı ise fermantasyon gerektiren bir işlem olup kadının özellikle mayalama gerektiren edimlerdeki menfi rolünü hatırlatır. Bu dönemde kadının “öcü” gibi görülmesi de yine negatif rite gönderme yapar.*

**Hayvan:** Âdetli kadının fiziksel temasının yasaklandığı bir diğer kült ise hayvanlardır. Bu döngüdeki kadının, hayvanların sütünün bereketini ya da doğurganlıklarını olumsuz yönde etkileyeceğine inanılır: *Sığırı sağamaz, sütü kesilir diye (KK13). İnek sağılmaz, eğer sağılırsa ineğin sütü kesilir (KK23). Hasta kadın kuluçkaya kaz veya tavuk yatırmazmış, mundar olurmuş, çıkmazmış (KK42).*

**Su:** Kadının olumsuz etkilediği kültürlerden bir diğeri ise sudur. *Âdet döneminde suya girilmez (KK9), hamama gidilmez (KK28). Ayrıca âdetli kadının denize, havuza vs. girmesi sakıncalıdır (KK46).* Esasında burada iki yönlü korunmadan söz edilebilir. Bu süreçte hem kadının sağlığı hem de suyun temizliği öncelenmektedir. Maddi ve manevi kirlilikten kadını temizleyen şeyin, abdest yani suyun olması da ayrıca İslami açıdan dikkate değerdir.

**ç. Âdetli Kadının Yiyecek ve İçeceklerle İlişkisi:** Âdetli kadının yeme ve içmeyle ilişkisini “*Âdetli kadın, mayası tutacak hiçbir yiyeceği yapamaz, aksi takdirde mayası tutmaz (KK15)*” diyen kaynak kişi özetlemektedir. Kısaca turşu ve konserve kuramaz, hamur yoğuramaz, yaprak basamaz. Sirkeye, salçaya ve turşuya ellemez. Sadece yapmak değil dokunmak bile olumsuz tesire neden olur, zira kadının kirli bedenindeki tözün yiyeceğe geçeceğine ve onu bozacağına inanılır: *Turşu kuramaz. Kurulmuş turşunun içine elini sokup kabından turşu çıkararak ki turşunun bozulacağına inanılır. Turşu çürür, erir, kaymaklanır. Turşular ezik olur, güzel olmazmış (KK4, KK5, KK22, KK24, KK29, KK49, KK43, KK30, KK52). O hâldeyden yapılan turşu, turşu tadını vermez (KK46). Turşu kurmak ve bunun gibi beceri gerektiren şeyler âdetliyken yapıl-*

maz, tutmaz, olmaz (KK11). Derler ki turşu koyamazsın, erirmiş. Konserve falan kuramazmışsın, erirmiş (KK48). Turşu çıkarılmaz, peynir doğranmaz (KK26). Daha önce hiç açılmamış turşuyu açamaz, o turşu bozulur, erir gider (KK15), salça ve turşuya ellemez yoksa üstü küf olur (KK21). Yıllanmış sirkeye dokunamaz, dokunursa günahdır (KK23), yemek yapmaz yani eskiler öyle söylerdi. Kadın âdetliken elinden hiçbir şey yenilmezmiş, kadının temiz olmadığı düşünülürmüş (KK7). Âdetli kadının kirli kabul edilmesi, hamurun tutmaması ya da kabarmamasıyla neticelenir. Aksi durum ise başkaları tarafından ayıplanarak denetlenir: *Âdetli kadın kirli diye hamur yoğurması uygun değil, hamur yoğuramaz* (KK12, KK13, KK4, KK24). *Küçükken yaz vakitleri köye giderdik, orada da âdetli kadın hamur yoğurmaz, hamuru kabarmaz laflarını duydum. Birisi öyle yoğurduğu için kadına “Aaa sen öyleyken nasıl hamur yoğuruyorsun” demişlerdi* (KK11). Mayalama işleminin olumsuz etkileneceği bir başka uygulama ise yoğurt yapımıdır ki sütün kırmızıya çalması bu döngüye gönderme yapan bir işaret olarak yorumlanabilir: *Yoğurt mayalanmazmış, yoğurt sulu olurmuş* (KK25). *Hatay iline özgü, tuzlu yoğurt yapma zamanları vardır. Bazı bölgelerde süzme yoğurt olarak geçer ama bu biraz farklı. Süt kaynatılır, yoğurt hâline getirilir ve bu konserve olarak saklanır. Üç dört yıl kalsa kullanılan bir kahvaltılıktır. Bu piştiğinde hasta olan kişi yaklaştırılmaz. Yoksa süt kırmızıya çalarmış* (KK50). Bir başka mayalama gerektiren işlem ise asma yaprağı basma işidir: *Bizim Ege’de âdetli kadın, asma yaprağı bidona basamaz, basarsa çürür* (KK43), *Yaprak tuzlanmaz* (KK28). Ayrıca kilerden bir şey alamaz (KK13). *“Yaptığı yemek tatsız olur” derler* (KK24). Kadının yemek kültürü kapsamında yasaklandığı bir başka uygulama Kurban Bayramı ile ilgilidir: *Regl olan kadın Kurban Bayramlarında yemeklerin yapılacağı kazanın dahi yanına yaklaşamaz* (KK27). Kadındaki uğursuzluğun yemeğe geçeceğine ve onu bozacağına inanılır. Yiyeceğe dokunmanın hatta bakmanın günah olduğu söylemi dinî ritüellerde de karşımıza çıkar. Ayrıca *“Ayran içmeyin âdetiniz kesilir”* (KK29) örneğinde olduğu gibi bu döngünün varlığı kadar yokluğu da negatif bir durumdur.

**d. Âdetli Kadın ve İslamiyet:** Âdetli kadının rol ve sorumluluklarını belirleyen önemli kaynaklardan birinin doğrudan İslam olduğu, ayet ve hadislerin bu konuda kadının toplum ve ailedeki rolünü etkilediği görülmektedir. Bakara Suresi/222’deki *“Sana kadınların ay hâlini sorarlar. De ki: O, bir rahatsızlıktır. Bu sebeple ay hâlinde olan kadınlardan uzak durun. Temizleninceye kadar onlara yaklaşmayın”* (Kur’ân-ı Kerîm Açıklamalı Meâlî 2008: 35; İlmihal II İslâm ve Toplum, 2013: 19) ifadesi temel referanstır. Delaney, İslâmî pratikle doğrudan ilişkisi olanlar için, âdet kanaması süresince kadının Kur’ana dokunmadığını, camiye giremediğini ve oruç tutamadığını ifade eder ve âdet kanaması sırasında kutsal kitaba dokunmanın ya da kutsal yere girmenin, pisliği ait olmadığı yere bulaştırma anlamına geldiğini söyler (2004: 119). Araştırmamızda Kur’an, namaz, oruç, hac, kutsal mekânlar, cinsel hayat, dua gibi dinî içerikli kavramlarda kadının paranteze alındığı belirlenmiştir. Kaynak kişiler, özellikle İslamiyet’in âdetli kadına yaklaşımı konusunda hemfikirdir: *Âdetli kadın Kur’an’a dokunamaz, Kur’an okuyamaz* (KK1, KK4, KK8, KK9, KK10, KK12, KK24, KK35, KK41, KK48). *Dokunursan günah çarpılırsın derler. Annem ve anneannemden çok duydum* (KK11). *Eskiden, şayet âdet günün bittiyse hemen banyo olman lazımmış, cünüp sayılırsın. Eğer yıkanmazsan, mesela tarlaya gittin bastığın yer kurur, ne ellersen kurur, bir şey ekip biçemezsin. Eskiden bunlar yaygındı, şimdi Kur’an’da her şey yazıyor* (KK52). *Namaz kılamaz* (KK4, KK8, KK9, KK10, KK12, KK24, KK35, KK48, KK52). *Abdestsiz mezarlığa gidilmediği için âdetli kadını cenazeye almamışlar. Cenazeye bakamaz. Mezara gidemez. O durumda olan kişi temiz olmadığı için camii ve mescide giremez. Türbe*

ziyaretine gidemez (KK27, KK45, KK35, KK4, KK8, KK9 KK24, KK41, KK48, KK11). Kabe'yi tavaf edemez (KK46). Hacca gidemez (KK53). Oruç tutamaz (KK10, KK24, KK35, KK32, KK46, KK48, KK52). Ramazan ayıysa oruç tutulmadığı hâlde sahura kalkılır (KK26). Dua edemez. Dua okuması yanlış olur (KK12, KK24). Genel ibadetler yok (KK13). Namaz kılınmaz. Oruç tutulmaz. Camiye girilmez. Bunların hepsi günah olur, abdest tutamaz. Saç boyanmaz, herhangi bir yerine kına yakamaz. Bunların yapılmamasının nedeni abdestle yapılan işler olduğu için (KK32, KK30, KK43). Eşiyle birlikte olamaz günah, eşe yaklaşılmaz, haram (KK8, KK9, KK35, KK48). Âdetli kadın eşiyle beraber olmaz, çünkü günah, kadının dinlenme günleridir (KK43). Kaynak kişilerin ifadelerinde karşımıza çıkan bu yaptırımlar, “Günah olur, günah çarpılırsın, haram, cünüp” gibi İslami söylemlerle denetlenir. Bu döngüde kadının abdestsiz yani kirli olduğu kabulü ister istemez onu kutsal mekânlardan da uzaklaştırır. Kaynak kişilerin özellikle namaz, oruç, Kur'an gibi dinî konularda mutabık olmaları dikkate değerdir. İslamiyet özelinde görüş bildiren buradaki çoğunluğun aksine fikir bildiren kaynak kişi ise, kadının bu denli ibadetten soyutlanmasına şu şekilde karşı çıkar: *Âdetli kadın parmağını sıcak süte değdirirse yoğurt mayalanmaz, mayalı hamur tutmaz denir ki bana sorarsan onlarca hurafenin içinden doğruluk payı olan bu. Gerisi İsrailiyattan gelen şeyler tamamen. Kirlidir, pistir, camiye giremez, oruç tutamaz, Kur'an okuyamaz, kocasıyla aynı yatakta yatamaz, bunun gibi âdetlerin hepsini Kur'an çürütmüştür. Yahudi inancı İslam inancının farklarını ortaya koymuştur. Ancak Yahudi davranışlarını Arap âdetleri veya İslam'dan bağımsız geleneksel din anlayışı buna itibar ederek Kur'an gerçeklerini devre dışı bırakarak âdetli kadını pis, kirli saymışlardır ki alakası yok. Oysa Kur'an sadece âdetli kadının eşiyle cinsel ilişkisini yasaklamıştır. Bu rahatsızlık veren bir hâldir ve sağlıklı olduğunun göstergesidir. Yoksa oruç tutabilir, camiye girebilir (KK55).* Kaynak kişi, uygulamaların bir kısmını “inanç” bir kısmını “hurafe” kabul etmesindeki etmen farklı dinlerin yorumlarından kaynaklanmaktadır.

**e. Bereketsizlik ve Uğursuzluk:** Bereketsizlik durumu esasında hem erkek hem de kadınla ilişkilidir. Kalafat'a (2015: 52) göre “Batı Türklüğünde kadınlara ay hâli, kırkı çıkmamış olma gibi özel durumları nedeniyle inanç içerikli farklı muamele yapıldığını da biliyoruz. Boy abdesti almamış kimsenin dokunacağı her şeyden bereketi kaldıracacağı inancı varken, bu yasak çemberinin çapı kadınlar söz konusu olunca daha büyüktür”. Âdet döngüsüyle ilgili tespit ettiğimiz bir başka husus ise kadının uğursuzluğu ve bereketsizliğidir: *Âdetli kadın para sayamaz, bereketi kaçar (KK13). Bildiğim kadarıyla eve alınan yiyecek türü şeylerin paketleri yeni alındıysa âdetli kişi açamaz çünkü bereketi kaçtırmış. Bir de el işi yapılan bir ortama âdetli kadın girdiği zaman sökülürmüş (KK14). Böyleyken çuvaldan un ya da şeker alınmaz. Rızkın bereketi kaçar (KK23). Âdetli kadın un çuvalına elleme, bereketi kaçar, derler (KK49).* Bu örnekler, kadındaki tözsel kutsuzluğun varlığa geçmesini engellemek içindir. Negatif rit olarak tespit edebildiğimiz diğer inanışlar ise şunlardır: *Uzun bir yolculuğa çıkmadan yazları, köye giderken âdet gününe denk getirmezlerdi, âdetli yola çıkılmaz diye (KK11). Âdetli kadın fal bakamaz, sebebiyse falı tutmaz (KK25). Âdet olduğu aile bireyelerine söylenmez (KK26). Âdetli kadın, tavşan eti yiyemezmiş, çünkü av yapan kişide nasip kesikliği olurmuş (KK34). Öte yandan, âdet kanının meydana getirdiği bazı olumlu sonuçlar da vardır. “Cüzzama, siğillere, doğum lekelerine, gut hastalığına, guatra, hemoroide, saraya, bağırsak kurtlarına ve baş ağrısına iyi gelir” (akt. Direk 2003: 253). *Gök gürlütlü dolu yağarsa âdetli kadın eteğini dua eder şekilde kaldırmaması lazımmış, ancak o şekilde gök gürlütlüsü diner, dolu, yağmur şeklinde yağarmış yani hava sakinleşmiş (KK34).* Burada kadının hava şartlarını sakinleştirmesi ilk başta olumlu bir edim olarak görülebi-*

lır, fakat kadının burada da bereketsizliği vurgulanmaktadır. Ayrıca çocuğun isilik olma durumunda benzeri benzerle sağaltma halk hekimliği uygulamasına başvurulur. *Çocuk doğduğunda kırmızı isilik olunca âdet kanı çocuğa sürülür. Isiliklerin gittiği görülmüştür (KK47)*. Doğum ritüelinde bahsettiğimiz örneklerden farklı olarak burada âdetli kadın, sorunun kaynağı değil çözümün parçasıdır. Âdet kanının kullanıldığı uygulamalardan biri de büyüsel içeriklidir: *Âdet kanından büyü yapıldığını duymuştum. İnternette de yazıyor. Birini kendine âşık etmek için yapıyormuş ama nasıl olduğunu bilmiyorum. Doğru mu gerçek mi hiç fikrim yok. Bence âdet kanı necis, pis. Büyü yapmak zaten günah (KK53)*. Âdet döngüsüyle ilgili yaşanan sıkıntılarda ise geleneksel ya da modern tıbbı başvurılmaktadır. *Örneğin, âdet olmayan kız, önce kocakarı ilaçlarıyla iyileştirilirdi, köy ebeleri vardı. Âdet düzelmesi için bazı otlardan ilaç yaparlardı (KK52)*. Kadınların menstrüasyon öncesi ve menstrüel dönemdeki sıkıntılarını gidermek üzere çoğunlukla bitkisel ve hayvansal ürünlerden faydalandıkları görülmektedir (Can Özdemir vd. 2021: 30). Günümüzde ise belli bir yaşa gelip de âdet görmeyen ya da âdet düzeni konusunda sıkıntı yaşayanlar çoğunlukla modern tıbbı başvurmaktadır. Bazen bu dönemde papatya çayı gibi bitkisel yöntemle başvurularak rahatlama çabası yapılmaktadır. Farklı bir başka ritüel ise ilk kez âdet gören kızla ilgilidir. Âdet süresinin uzun sürmesi istenmez, ideal zaman dilimi beş ya da altı gündür: *Bir kız ilk kez âdet olduğunda âdetliken merdivenden üç adım tersine zıplaması gerekir. Bunu âdeti dokuz, on gün sürmesin diye yapar (KK53)*. Âdet olan kızla ilgili karşılaşılan bir başka uygulama ise kızın bu durumu annesine söylemesiyle birlikte annesinin kendisine tokat atmasıdır.

Sonuç olarak bedensel kirliliğin toplumsal kirlenmeye dönüştüğü eşik ritlerinden biri olan kadının menstrüel döngüsü yasak ve kaçınmaları barındırır. Çalışmada kadının sağlıklı ve doğurgan birey olarak yaşadığı aylık döngüsünün kültürel bellekte, bazı örtmece kodlarla, güzel adlandırma ve mizahi dille ifade edildiği belirlenmiştir. Bu döngünün konuşulmasının dahi sakınılan bir durum olması kadınların zamanla kendi aralarında jargon geliştirmesine neden olmuş ve böylece kadınlar, metafor ve istiareye başvurmuşlardır. Kadınlar arasında ‘âdet, aybaşı, ay hâli, hayız hâli ve hasta olmak’ ifadelerinin yaygın kullanıldığı belirlenmiştir. İslamiyet ile ilişkili olarak ‘abdestsizim’ ve ‘namazsızım’ sözcükleri kullanılmaktadır. Bu döngünün negatif bir rit olduğuna açıkça gönderme yapan ise ‘kirlendim’ sözcüğüdür. Kadının toprak, erkeğin ise tohum olduğuna yönelik metafor ise ‘tarla çamur’ kullanımında karşımıza çıkar. Tarlanın çamurlu olması ise kadınların bu dönemdeki verimsizliği ve bereketsizliğiyle açıklanabilir. Bu döngünün kanla ilişkilendirildiği de görülmektedir: ‘Anavatan kan ağlıyor, Nazilli kan ağlıyor, altta kanlı savaş var, içim kan ağlıyor.’ Kan rengi kırmızıyla ilişkili adlandırmalar da mevcuttur: ‘Kırmızı kar yağıyor, kırmızı halam geldi, salça kaynıyor’. İlâveten ‘halam geldi, öyle oldum, günüm geldi, özel hasta oldum, özel gün, teneke oldum, izinliyim, muayyen gün, tatildayım, misafirim geldi, renklendim, küçük kız ağlay, maaş yattı mı, üstümü gördüm, kuşum geldi, Kara Fatma’nın başı yarıldı’ gibi nadir ve mizahi ifadeler de kullanılmaktadır. Literatürde âdet, aybaşı, ayhâli, hayız, menstrüasyon, üstünü görmek, akıntı, anahalı ve dem gibi sözcüklerle nitelenen bu döngünün sözlü kültür ortamında kullanımının çeşitlendiği tespit edilmiştir. Belirlenen bu ifadeler yenilerinin eklenmesi ise kuvvetle muhtemeldir. Ayrıca ifadelerin bağlama göre değiştiği, kamusal alanda daha ziyade regl, menarş ve menstrüasyon sözcükleri tercih edilirken diğer örtmecelerin ise özel alanlarda yeğlendiği belirlenmiştir.

Âdetli kadın hastalık, uğursuzluk, kirlenme gibi olumsuz durumlara neden olacağı gerekçesiyle beşikten kefeneye bir başka ifadeyle doğum, evlenme ve ölüm ritüellerinden uzaklaştırılmaktadır. Kadının bu dönemde hem kendi bedenine hem de tabiata zarar

verdiğine inanılmaktadır. Kadının fiziksel teması hatta bakmasıyla bile ortaya çıkan “çürür, bozulur, tutmaz, bitmez, yetişmez, ağlar” gibi menfi edimler, bu durumu ispatlamaktadır. Doğum, evlenme ve ölüm geçiş ritlerinde ise kadının yine toplum ve ritüellerden gerekçelendirilerek uzak tutulduğu, aksi durumlarda birtakım yaptırımların gerekliliği vurgulanır. Örneğin âdetli kadın yeni doğum yapmış lohusa kadını ziyaret edemez, kırkı çıkmamış bebeğin yüzüne bakamaz aksi takdirde bebeğin yüzü “İsilik olur, benek olur, sivilce olur, alaca olur, lekelenir, çillenir” gibi birtakım inanışlar belirlenmiştir. Ayrıca bebeğe ad verme törenine ve yeni evlenecek kişinin çeyiz sergisine katılamaz, evlenecekse nikâh kıyamaz, âdet görmeden evlenemez; ölüyü yıkayamaz, ölünün yüzüne bakamaz, mezarlık ziyaret edemez. Kadının tesirinin olumsuz olduğu hususlardan bir diğeri ise yeme-içme kültürüyle ilgilidir. Kadının bu dönemde özellikle mayalama gerektiren yemek hazırlığından uzaklaştırıldığı görülür. Kanın tabu olması ise “kirli ve pis olma, uğursuz olma, bereketsizliğe neden olma, kendine ve diğer canlılara, tabiata zarar verme” gibi gerekçeler dışında İslami olarak “haram, yasak, günah, mundar, cünüp” gibi sözlerle denetlenmektedir. Kadının bereketsiz ve uğursuzluk kaynağı olarak görülmesi dışında birkaç örnekte pozitif amaçla kullanıldığı belirlenmiştir. Araştırmanın İslamiyet öncesi ve sonrası inanışların nasıl senkretik yapı oluşturduğunu görmemiz dışında farklı toplumlarla yapılacak karşılaştırmalı halk bilimi çalışmalarına, katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca kültürel değişimi görebilmek için konunun, sosyal medyadaki tartışmalar odağında kapsamlı olarak ele alınması önerilmektedir.

**YAZARLARIN KATKI DÜZEYLERİ:** Birinci Yazar %100.

**ETİK KOMİTE ONAYI:** : Çalışmada kullanılan veriler 2020 yılı öncesine ait olduğundan etik komite onayına gerek yoktur.

**FİNANSAL DESTEK:** Çalışmada finansal destek alınmamıştır.

**ÇIKAR ÇATIŞMASI:** Çalışmada potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## NOTLAR

1. Türkçe Sözlük'te menstrüasyon ve regl sözcükleri geçmemektedir (<https://sozluk.gov.tr/>).

## KAYNAK KİŞİLER

- KK1: H.E.Ö.35 Akkuş, 2018.  
KK2: Z. Y. S, 38 Trabzon, 2018.  
KK3: A. Ş, 86, Mersin, 2018.  
KK4: M. Ç., 40, Ankara, 2018.  
KK5: E. Ç., 22, Mersin, 2019.  
KK6: F. A., 20, Kırıkkale, 2019.  
KK7: A. G. Ç., 20, Adana, 2019.  
KK8: M. Ş., 24, Bursa, 2019.  
KK9: K. K., 18, Trabzon, 2019.  
KK10: S. D., 20, Bilecik, 2019.  
KK11: G. B., 21, Bolu, 2019.  
KK12: E. E., 30, Ordu, 2018.  
KK13: G. C., 19 Samsun, 2019.  
KK14: C.K., 19, Bursa, 2019.  
KK15: T. G., 50, Trabzon/ Beşikdüzü, 2018.  
KK16: M. V., 43, Giresun, 2018.  
KK17: S.K., 20, Trabzon, 2019.  
KK18: D. A., 20, İstanbul, 2019.  
KK19: H. K., 22, Ankara, 2019.  
KK20: E. Y., 55, Bursa, 2018.  
KK21: M. T., 22, Çanakkale, 2019.  
KK22: N. T., 22, Kayseri, 2019.  
KK23: H. F., 23, Rize, 2019.  
KK24: Y. E., 18, Giresun, 2019.  
KK25: G. A., 23, Gümüşhane, 2019.  
KK26: M. K., 21, Diyarbakır, 2019.  
KK27: S. T., 63, Hatay, 2018.  
KK28: A. E., 20, Afyonkarahisar, 2019.  
KK29: G. B., 21, Gaziantep, 2019.  
KK30: S. B., 18, Niğde, 2019.  
KK31: Ş.H. T., 21, Kayseri Hacılar, 2019.  
KK32: B. Y., 18, Denizli, 2019.  
KK33: E. T., 22, Ordu Kabataş, 2019.  
KK34: S. B., 21, Samsun Vezirköprü, 2019.  
KK35: M. T., 20, Çorum İskilip, 2019.  
KK36: G. E., 60, Reşadiye, 2018.  
KK37: T. A., 43, Rize, 2018.  
KK38: E. M., 21, Aydın, 2019.  
KK39: P. A., 22, Samsun, 2019.  
KK40: F. O., 21, 2019.  
KK41: E. T. 22, 2019.  
KK42: B. A., 28, Ankara, 2018.  
KK43: A. Ç., 20, Aydın, 2019.  
KK44: Ş. B., 40, Ankara, 2019.  
KK45: R. B. G., 20, Kırıkkale, 2019.  
KK46: A. A., 20, Samsun, 2019.  
KK47: H. Y., 50, Yomra, 2018.  
KK48: F. H., 55, Bilecik, 2018.

KK49: K. T., 24, Uşak, 2019.

KK50: D. Ş., 56, Hatay/ Antakya, 2018.

KK51: G. T., 62, Hatay, 2018.

KK52: A. Y. K. 53, Antalya, 2018.

KK53: N. Ç., 60, Çorum, 2018.

KK54: M. N. T, 21, Sivas, 2019.

KK55: Z. E., 32, Malatya, 2018.

KK56: A. Ş., 33, Trabzon, 2018.

#### KAYNAKÇA

“Halam Geldi” Filmi. <https://www.youtube.com/watch?v=Pydff5tE1s0> Erişim Tarihi: 20.07.2023.

Al Omari, Omar, Nadin M. Abdel Razeq, and Marjaneh M. Fooladi. “Experience of menarche among Jordanian adolescent girls: an interpretive phenomenological analysis.” *Journal of pediatric and adolescent gynecology* 29, 3 (2016): 246-251.

Avcı, Neslihan. *Kadınlık Hâlleri: Bedensel Dönüşümlerin Kadın Folkloruna Yansımaları. Yüksek Lisans Tezi*: Ankara: Ankara Hacı Bayram Veli üniversitesi, 2021.

Barlas, Uğuroğlu. *Anadolu Düşünlerinde Büyüsel İnanmalar*. Karabük: Halk Eğitim Yay., 1974.

Baysal Yurdakul, Alkır, Yağmur. “Türklerde Menstrüasyon Dönemiyle İlgili İnanma ve Uygulamalar”. *Prof. Dr. Mustafa Arslan Armağanı*. (Ed. Prof. Dr. Adem Öger ve Doç. Dr. Mehmet Surur Çelepi). Çanakkale: Paradigma Yay., 2023.

Can Özdemir, Rana, Gümüş Şekerci, Yasemin, Erenoğlu, Rabiye. “Afganistan’dan Hatay-Ovakent’e Göçen Özbek Kadınların Premenstrual-Menstrual ve Menopoz Döneminde Kullandıkları Geleneksel Uygulamalar”. *Millî Folklor*, 131 (2021): :24-33.

Clancy, Kate. *Muayyen Günler Menstrüasyonun Gerçek Hikâyesi*. İstanbul: Metis Yay., 2024.

Delaney, Carol. *Tohum ve Toprak*. (Çev. Selda Somuncuoğlu-Aksu Bora). İstanbul: İletişim Yay., 2014.

Direk, Zeynep. “Adet Kanaması Tecrübesi: Sınırlar ve Ufuklar”. *Cogito: Kan, Damardan*, Yapı Kredi Yay., 37 (2003): 250-261.

Douglas, Mary. *Saflık ve Tehlike: Kirlilik ve Tabu Kavramlarının Bir Çözümlemesi*. (Çev. Emine Ayhan.) İstanbul: Metis Yay., 2007.

Dundes, Alan. “Aynadaki Kanlı Mary: Ergenlik Öncesi Korkunun Bir Ritüele Yansıması”. (Çev. Selcan Gürçayır) *Millî Folklor*, 73 (2007): 106-117.

Erginer, Gürbüz. “Kan ve Tabu”, *Cogito: Kan, Damardan*, Yapı Kredi Yay., 37(2003): 181-191.

Ergün, Berivan. “Menstrüasyon ve Tabu”. *Antropoloji*, 41 (2021): 1-10.

Frazer, James George. *Ruhun Tehlikeleri ve Tabu*. (Çev. İsmail Hakkı Yılmaz). İstanbul: Pinhan Yay., 2019.

Freud, Sigmund. *Totem ve Tabu*. (Çev. Cenap Karakaya). İstanbul: Kabcacı Yay., 2017.

Gecekuşu, Ahmet. *Güzel Adlandırma*. Yüksek Lisans Tezi. Elâzığ: Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.

Genep van Arnold. *Geçiş Ritleri*. (Çev. Oylum Bülbül Beşler). İstanbul: Nora Kitap, 2022.

İlmihal II İslâm ve Toplum. “Kefâretler”, *Telif Heyeti*. Prof. Dr. Ali Bardakoğlu. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay., 2013.

Kalafat, Yaşar. “Destanı Katmanlaşma Sürecinde Türk Kültürlü Halklarda Kadın Teması ile İlgili İnançlar (Türk Halk İnançlarında Kadın)”, *Türk Kültürlü Halkların Halk İnançlarında-Geçmişten Günümüze Kişioğlu*. Ankara: Pelikan Yay., 2015.

Kamat, Shefali, and Koshy Tharakan. “The Sacred and the Profane: Menstrual Flow and Religious Values.” *Journal of Human Values* 27, 3 (2021): 261-268.

Kramer, Samuel Noah. *Tarih Sümer’de Başlar*. (Çev. Hamide Koyukan). İstanbul: Kabcacı Yay., 2002.

*Kur’an-ı Kerim Açıklamalı Meâlî*. (Haz. Hayrettin Karaman vd.). Ankara: TDV Yay., 2008.

Markstrom, Carol A. *Empowerment of North American Indian girls: Ritual expressions at puberty*. U of Nebraska Press, 2008.

Maulingin-Gumbaketi, Elizabeth, et al. “Socio-cultural implications for women’s menstrual health in the Pacific Island Countries and Territories (PICTS): a scoping review.” *Reproductive health* 19,1 (2022): 1-20.

Ölçer Özünel, Evrim. “Kan Olgusunun Soyun Devamlılığı Bağlamındaki Dönüştürücülüğü”, *Millî Folklor*, Yıl 17, 65 (2005): 40-45.

Ömek, Sedat Veyis. *100 Soruda İllelerde Din, Büyü, Sanat, Efsane*. Ankara: BilgeSu Yay., 2014.

Ömek, Sedat Veyis. *Etnoloji Sözlüğü*. Ankara: BilgeSu Yay., 2017.

Öztek, Zafer. *Halk Dilinde Sağlık Değişleri Sözlüğü*. Ankara: TDK Yay., 1992.

Rasmussen, Susan J. “Lack of Prayer: Ritual Restrictions, Social Experience, and the Anthropology of Menstruation among the Tuareg.” *American Ethnologist* 18,4 (1991): 751-769.

Türkçe Sözlük, <https://sozluk.gov.tr> Erişim Tarihi: 22.06.2023.

Türkçe Sözlük. Haz. Şükrü Halûk Akalın. Ankara: TDK Yay., 2019.