

REGL ÇEMBERİ

Adet sağlığı kişisel bir meseledir.



REGL ÇEMBERİ

Adet sağlığı, toplumsal cinsiyet eşitliği ve insan hakları kapsamındadır.



REGL ÇEMBERİ

Regl, sadece “biyolojik olarak kadın kabul edilen” bireylerin deneyimlediği bir şeydir.



REGL ÇEMBERİ

Kendisini ikili cinsiyet sistemi içerisinde tanımlamayan non-binary, interseks ve trans deneyimi olan bireyler de regl deneyimi yaşayabilirler.



REGL ÇEMBERİ

Adet ağrısı abartıldığı kadar gerçek değildir.



REGL ÇEMBERİ

“Dismenore” rahim kasılmalarından kaynaklanmakta olup halk dilinde regl ağrısı olarak tanımlanır.



REGL ÇEMBERİ

Regl dönemi esnasında denize veya havuza girilemez.



REGL ÇEMBERİ

Regl deneyimi yaşayan bireyler istediği gibi yüzebilir ve banyo yapabilir. Olası bir enfeksiyon riskini azaltmak adına tampon veya menstrüel kap kullanmalısınız.



REGL ÇEMBERİ

Adet döneminde asla hamile kalınamaz.



REGL ÇEMBERİ

Regl deneyimi sırasında hamile kalma ihtimaliniz çok düşük olmakla birlikte düşük de olsa hala bir ihtimal mevcuttur. Çünkü, spermier vücudunuzda üç güne kadar yaşayabilir.



REGL ÇEMBERİ

Regl olmak utanç vericidir ve ayıp bir şey olduğu için çevremizdeki kişilerden regl olduğumuzu saklamamız gerekir.



REGL ÇEMBERİ

Adet kanı; içerisinde vücut sıvıları, kan ve rahim dokusunun da olduğu gelişmiş bir vajinal salgı olarak kabul edilir. Regl olmak doğal ve sağlıklı bir süreçtir, asla utanç verici olarak kabul edilemez.



REGL ÇEMBERİ

Regl döneminiz her ay tam olarak bir hafta sürmelidir.



REGL ÇEMBERİ

Regl döngüsü de tıpkı sizin gibi benzersizdir! Regl deneyimi yaşayan bireyler için çoğunlukla 3 ila 10 gün sürmekte olup, bu döngü 21 ila 35 günde bir kendisini tekrarlamaktadır.



REGL ÇEMBERİ

Regl olmak evliliğe ve cinsel ilişkiye hazır olmak demektir.



REGL ÇEMBERİ

Evlilik ve cinsel ilişkiler; karşılıklı rıza ve istek temelinde gerçekleşmekte olup regl olmak gibi fizyolojik durumlarla ilişkilendirilemez.



REGL ÇEMBERİ

Regl deneyimi yaşayan bireyler, turşu veya mayoneze dokunmamalıdır.



REGL ÇEMBERİ

Herhangi bir gıdanın regl deneyimi ile doğrudan veya dolaylı olarak bir ilişkisi yoktur.



REGL ÇEMBERİ

Birlikte yaşayan kadınların regl dönemleri mutlaka senkronize olur.



REGL ÇEMBERİ

Adet düzeni; regl deneyimi yaşayan her birey için biriciktir. Yapılan araştırmalara göre aynı evde yaşayan kadınların regl dönemi senkronizasyonu tesadüf veya olasılık neticesinde denk geldiği belirtiliyor.



REGL ÇEMBERİ

