

Türkiye’de Kadınların Menstrüel Kaplara Yönelik Görüşleri

The Views of Women on The Menstrual Cups in Turkey

Mehpare TOKAY ARGAN¹, Seçil DEMİRAY², Sevinç MERSİN³

ÖZ

Dünya üzerinde kadınların menstrüel dönemlerinde kullandıkları çeşitli ürünler vardır. Bu ürünler arasında, Türkiye’de sınırlı sayıda kadının haberdar olduğu bir ürün olan menstrüel kaplar bulunmaktadır. Kadın pedleri gibi tek kullanımlık bir ürün olmayıp 10 yıla kadar kullanılabilen, çevreye dost ve ekonomik olan ekolojik menstrüasyon ürünlerin başında gelmektedir. Bu çalışmanın amacı, menstrüel kap kullanan/kullanmayan kadınların ürün hakkındaki görüşlerini değerlendirmektir. Bu araştırmada, 1 Ocak 2009- 1 Şubat 2016 tarihleri arasında sanal platformlarda menstrüel kaplarla ilgili yapılan yorumlar incelenmiştir. Elde edilen veriler için içerik analizi uygulanmıştır. Çalışma sonunda menstrüel kaplara yönelik olumlu faktörler; sağlıklı, hijyenik, çevreci, ekonomik olması ve kişisel deneyimler olarak bulunmuştur. Ürüne yönelik olumsuz faktörlerin ise sağlık, hijyen, konfor ve kullanım zorluğu, psiko-sosyal faktörler gibi başlıklarda toplandığı görülmüştür. Bu bilgiler ışığında menstrüel kapın yaygın bir kadın hijyen ürünü haline getirilebilmesine, Sağlık Bakanlığı ve taraf olacak sivil toplum kuruluşları aracılığıyla ürün farkındalığının ve kullanımının artırılmasına yönelik çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kadın sağlığı, menstrüel kap, içerik analizi

ABSTRACT

There are various products that women use during their menstrual periods all around the world. Among these products, there are menstrual cups, which are not very common to use in Turkey. It is not a disposable product like sanitary pads. It is one of the ecological menstruation products that can be used for up to 10 years. These products are environment - friendly, and more economical in long-term use compared to other products. The objective of this study is to evaluate the opinions of women who use / do not use menstrual cups. In this study, the comments made about the menstrual cups on virtual platforms between January 1, 2009 and February 1, 2016 were examined. Content analysis was applied for the data obtained. At the end of the study, positive factors for menstrual cups; It has been found to be healthy, hygienic, environmentally friendly, economical and personal experiences. It was observed that the negative factors for the product were gathered under headings such as health, hygiene, comfort and difficulty of use, and psycho-social factors. In the light of this information, it is recommended to carry out studies through the Ministry of Health and non-governmental organizations to make the menstrual cups a common feminine hygiene product, to increase awareness and usage of products.

Keywords: Women’s health, menstrual cup, content analysis

GİRİŞ

Toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesi için sağlık hizmetlerinin iyi tanımlanmış hedef kitleye uygun şekilde tasarlanması ve sunulması önem arz etmektedir. Toplum sağlığı

alanında çalışanlar, bireylerin sağlıklı davranışta bulunması ve geliştirilmesi için kapsamlı uygulamalar aracılığıyla sağlık hizmetlerinin faydasını arttırmayı benimsemektedirler. Toplum sağlığı alt başlığı altında değerlendireceğimiz konulardan biri de kadın sağlığı olup, kadın sağlık düzeyinin yüksek olması ülkelerin sağlıktaki temel hedeflerinden biridir. Kadın sağlığı; aile ve toplumdan kaynaklanan psiko-sosyal faktörler, kadının bireysel sağlık durumu, doğurganlık davranışı, sağlık hizmetlerinin kalitesi gibi pek çok faktörden etkilenmektedir (1).

Kadınların düzenli olarak yaşadıkları menstrüel döngü de hijyen sorunu olarak değil, esasen kadın sağlığı sorunu olarak ele alınmalıdır. Menstrüel

1-Prof. Dr., Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Turizm Rehberliği Bölümü, Turizm Rehberliği Anabilim Dalı, E-posta: mehpare.argan@bilecik.edu.tr
ORCID ID: 0000-0002-8996-082X

2-Öğr. Gr. Dr., Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Bozüyük Meslek Yüksekokulu, Muhasebe Ve Vergi Bölümü, Muhasebe ve Vergi Uygulamaları Pr. E-posta: secil.demiray@bilecik.edu.tr
ORCID ID: 0000-0002-3221-3276

3-Dr. Öğr. Üyesi Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü
E-posta: sevinc.mersin@bilecik.edu.tr
ORCID ID: 0000-0001-8130-6017

Gönderim Tarihi:15.04.2021 - Kabul Tarihi: 08.03.2023

Sağlık konusu veya Menstrüel Hijyen Yönetimi (MHM), adet süreci ile ilişkili hijyen yönetimini ifade eder. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve UNICEF Ortak İzleme Programı (JMP), Menstrüel Hijyen Yönetimi için “Kadınlar ve ergenlik çağındaki genç kızlar adet kanını emmesi veya toplaması için temiz menstrüel yönetim materyalleri kullanırlar ve bu materyalleri menstrüel dönem boyunca gereken sıklıkta mahremiyet içerisinde değiştirir, gerektiğinde vücutlarını yıkamak için su ve sabun kullanır ve kullanılan bu menstrüel yönetim materyallerini atmak için uygun imkânlarla sahiptirler. Menstrüel döngü ve nasıl yöneteceklerine dair temel gerçekleri herhangi bir rahatsızlık ve korku hissetmeden anlarlar.” tanımını kullanmıştır. (2)

Kadın sağlığına yönelik değerlendirmeler, 15-49 yaş arası kapsamaktadır ve bu dönemde kadınlarda menstrüel döngü ortalama 28 günde bir gerçekleşmektedir (3). Menstrüel dönemlerinde kadınlar tuvalet kağıtları, pamuklu bezler, tekrar kullanılabilen yıkanabilir pedler, tek kullanımlık pedler, tamponlar, menstrüel kaplar, menstrüel süngerler kullanılmaktadırlar (3, 4) Hijyenik pedler kolay ulaşılabilir ürünlerdir ancak tek kullanımlık oldukları için uzun vadede hem pahalı hem de çevre kirliliğine neden olmaktadır.

Menstrüel kaplar, menstrüel dönemde gelen kanı toplamak için vajen içine yerleştirilen küçük ve genellikle çan ya da kupa şeklinde, antialerjik ve antitoksik silikondan (veya TPA) yapılmış, tekrar tekrar kullanılabilme özelliğine sahip ürünlerdir. Menstrüel kapların, kullanımıyla ilgili toksisite, vajinal kaşıntı, yaralanma ya da alerjiye neden olabileceği gibi düşünceler vardır. Ancak menstrüel kap üreticisi olan bir firma tarafından Amerika’da yürütülen bir çalışmada (5) ürünün toksisite etkisini ortaya koymak amacıyla, ürünü kullanan 406 kadının vajinal bulguları incelenmiş ve çalışma sonucunda herhangi bir toksisiteye ve sağlık riskine rastlanmamıştır. Ancak 2015 yılında yapılan bir vaka çalışmasında ürünü kullanan bir kadının Toksik Şok Sendromu (TSS) belirtileri ile hastaneye geldiği ve tedavi altına alındığı kaydedilmiştir (6). Yapılan diğer çalışmalarda da, menstrüel kap kullanımı ile enfeksiyon riski arasında bir ilişki olmadığı bildirilmiştir (5,7-11).

Türkiye’de kadınların yaklaşık %52’si 15-49 yaş aralığındadır (20.886.741 kadın) (12). Bu nüfus ped kullanım yüzdesi ile birlikte değerlendirildiğinde, Türkiye’de menstrüasyon döneminde ped kullanan kadın sayısı yaklaşık 20 milyon olarak belirlenmektedir. Sağlık Bakanlığı’nın Türkiye Kadın Sağlığı Araştırmasındaki bilgilere göre kadınların %87,91’inin ortalama menstrüasyon süresi 5 gün, bir günde değiştirdiği ped sayısı ise 3 olarak belirtilmiştir (13). Sonuç olarak her kadın bir menstrüel döngüde ortalama 15, bir yıldaki döngüsünde ortalama 195 adet ped kullanmaktadır. Bu veriler ışığında tüm Türkiye’de her yıl yaklaşık 4 milyar (4.072.914.495) adet atık ped doğaya bırakılmaktadır. Toplum sağlığı açısından kadınların menstrüel dönemde ped kullanımı değerlendirildiğinde ciddi bir mali yük getirmekle birlikte ortaya çıkan atıklar dikkate alındığında, pedlerin çevreci ürünler olmadıkları da göze çarpmaktadır (14). Menstrüel kaplar, uzun süreli kullanımları nedeniyle sosyo-ekonomik düzeyi düşük kadınlar için bir avantaj sağlayabileceği düşünüldüğünden, özellikle, Sahra Altı ülkelerde menstrüel kap kullanımının yaygınlaştırılmasına yönelik çalışmalar yapılmaktadır (3, 15). Türkiye için de, menstrüel döngü içerisinde kullanılan pedlerin kadınlar için maliyeti değerlendirildiğinde menstrüel kaplar ekonomi için önemli olabilir. Türkiye’de kadın pedleri arasında marka bilinirliği ve satış oranları bakımından en büyük paya sahip markayı ve o markanın farklı boyuttaki pedlerinin ortalamaları hesaplanarak 20 milyon kadının harcaması incelendiğinde de ped kullanımının çok ciddi bir ekonomik yüke neden olduğu belirlenmiştir (16). Yapılan analizler sonucu Türkiye’de tüm kadınlar bir döngülerinde yaklaşık 178,5 milyon TL, bir yılda ise 2,321 milyar TL harcamaktadırlar. Yaygın olarak kullanılan pedler ile menstrüel kap karşılaştırıldığında ilk alım için menstrüel kaplar pahalı gibi görünseler de aslında 10 ayda ped harcama para ile eş değer olmaktadır. Menstrüel kapların 10 yıllık kullanım süresi dikkate alındığında ise pedlere harcanan paranın menstrüel kaplara harcanan paradan, neredeyse 13 kat daha fazla olduğu söylenebilir.

Menstrüel kapların olumlu birçok özellikleri bulunmasına rağmen, dünyada ve Türkiye’de kullanımı pek yaygın değildir. Bunun birçok nedeni olabilir. Bu nedenlerin ortaya konması ve kadınların menstrüel kapla ilgili görüşlerinin belirlenmesi, bu ürünü değerlendirebilmek ve Türkiye’de kadın davranışlarını analiz edebilmek için önemlidir. Bu nedenle bu çalışma, kadınların menstrüel kap hakkındaki görüşlerini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla, aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmaya çalışılmıştır.

AS₁: Menstrüel kap kullanan kadınların deneyimleri ve çevresine ürünü tavsiye etme durumları nedir?

AS₂: Menstrüel kap kullanmayan kadınların kullanmama nedenleri ve ürünü kullanma niyetleri nedir?

YÖNTEM

Bu çalışmada verilerin toplanmasında, keşfedici araştırma yöntemi kullanılmıştır (17, 18). Bu yöntemin kullanılma nedeni, ürün kullanımının sınırlı olması ve üzerine konuşulamayan veriyi sağlayabilmesidir. Araştırma, 1 Ocak 2009-1 Şubat 2016 tarihleri arasında, Google tarama motorunda “Menstrual Cup Türkiye” yazılarak yapılan arama sonucunda Türkçe içeriğe sahip, konuyla doğrudan bağlantısı olan ve kullanıcıların aktif yorum yapabildikleri tespit edilen dokuz sitede; Edepsiz Sözlük (19) , Ekşi Sözlük (20, 21), Habertürk Hayat (22), Kadınlar Klubü (23-26), Süslü Sözlük (27), Sormabulmadünyası Blog (28), Dünyayı Kurtaran Kadınlar (29-32), Yavrusu Blog (33), Uludağ Sözlük (34) menstrüel kap kullanımı ile ilgili kadınların deneyimlerinin incelenmesi ile yapılmıştır. Genel halka açık şifresiz siteler araştırmaya dâhil edildiği için, etik izin alınmamıştır.

Veriler, doğal içeriklere ulaşılarak, menstrüel kap kullanan/ kullanmayan kadınların görüşleri içerik analizi yapılarak değerlendirilmiştir. Web sitelerinde yer alan görüşler, araştırmacıların müdahalesi ve katılımı olmadan kayıt altına alınmıştır. Veri toplama işlemi ilk belirli veri toplandıktan sonra içerik analizi süreciyle paralel

devam ederek ve ortaya çıkan olguların, temaların teorik doyuma ulaşması sonucunda (35) veri toplamasına son verilmiştir. Analiz aşamasında ise analiz sürecindeki kişisel etkenleri azaltmak ve iç geçerliliği artırmak için (36) araştırmacılar öncelikle ayrı ayrı, daha sonra da birlikte içerik analizini gerçekleştirmişlerdir.

BULGULAR

Menstrüel kap kullanan ve kullanmayan kadınların görüşleri değerlendirildiğinde iki ana başlık oluşturulmuştur. Bunlar; “Menstrüel Kap Kullanımını Olumlu Etkileyen Faktörler” ve “Menstrüel Kap Kullanımını Olumsuz Etkileyen Faktörler” dir.

Menstrüel Kap Kullanımını Olumlu Etkileyen Faktörler

“Sağlık ve Hijyen, Çevre, Ekonomi ve Deneyimler” ürün kullanımına dair katılımcıları motive eden dört ana konu olarak ön plana çıkmıştır.

1. Sağlık ve Hijyen

Bu ürünü kullanan kadınlar genel olarak diğer kadın bağı ile menstrüel kabı karşılaştırdıklarında daha hijyenik ve sağlıklı bulmaktadırlar. Menstrüel kap kullanan kadınları ürünü denemeye iten sebeplerin başında daha önceden kullanmış oldukları ped ve tamponlarla ilgili yaşadıkları sıkıntılar olduğu görülmektedir. Pedler cilde temas ettiği için biriken kanın ıslaklık hissi ile rahatsızlık hissi verdiği, bununla birlikte pedlerin koku ve tahriş yaptığını belirtip ürünü hijyenik bulmamaktadırlar. Yine pedlerin rengini beyaz yapmak için kullanılan ağartıcıların vajina florasını bozduğunu düşünmektedirler. Tamponları ise konfor açısından pedler kadar rahatsız edici bulmamaktadırlar. Fakat tamponların kan ile birlikte tüm vajinal sıvıyı da emmelerinin yanı sıra içerisinde kullanılan ağartıcı kimyasalların vajina florasını bozduğunu, dolayısıyla mantar enfeksiyonlarına sebep olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca takip çıkartırken vajinayı tahriş ettiğini belirtip, en önemlisi de Toksik Şok Sendromuna (TSS) sebep olabileceği için kullanmaktan çekindiklerini ifade etmektedirler. Birkaç katılımcı da tamponların sızdırma sorununa değinmiştir. Genel olarak bu

ürünü kullanan kadınların sağlık açısından temel olarak vajinayı kurutmama, mantar hastalığı riskinin olmaması, TSS’ ye neden olmaması, tahriş, kızarıklığa yol açmamasını belirtmişlerdir. Aşağıda **ürünü kullanan bazı katılımcıların konu ile ilgili görüşleri verilmiştir.**

K1, “İlk olarak ped kullanmaya başlamıştım ama pedle hiç rahat hareket edemiyordum ve sürekli bir kirlilik hissi yaratıyordu bende. Daha sonra tamponlarla tanıştım. Tampon rahatlık açısından iyi bir çözümdü fakat olumsuz yanlarıyla karşılaşmam uzun sürmedi... Ben de aylarca iyileşmeyen mantar hastalığımın tamponların sorumlu olabileceğini düşünüyorum; tampon kullanmayı bırakıp melunaya (menstrüel kap) başlayınca sorunum kendiliğinden ortadan kayboldu ...” (32).

K2, “36 yaşındayım ve keşke daha önce bunu duysaydım ve kullansaydım diyorum....” (25).

2. Çevre

Katılımcıların menstrüel kapları tercih etmelerindeki önemli sebeplerden birisi de bu ürünü ekolojik bulmaları olmuştur. Dünyada da gittikçe popülerleşen alternatif yaşam, doğal yaşam, ekofeminizm gibi akımların etkisiyle kadınlar da kullandıkları ürünlerin vücutlarıyla uyumlu, doğaya saygılı ürünler olmasını istemektedirler. Katılımcıların bu konu hakkındaki görüşleri aşağıda ifade edilmiştir.

K5, “bu doğal döngüde her ay kullandığımız pedler ve tamponlarla hem kendi vücudumuza hem de doğaya zarar veriyoruz. Kullanılan ped ve tamponlar geri dönüştürülemeyen atıklar oluşturuyor.” (34).

K6, “10 yıl kadar kullanılabilir, yani bezleri yıkarken harcadığımız sudan da tasarruf ediyoruz.” (28).

K7, “kendi sağlığım bir yana, 1 yıldır hiç hijyenik ped çöpü üretmediğim için içim rahatlıyor...” (22).

K8, “... ayrıca 10 seneye kadar kullanabiliyormuşsun....” (25).

K9, “... tampon ve ped gibi kullan at bir ürün olmadığı için çevre dostu” (27).

3. Ekonomi

Katılımcılar her ay kullanmak zorunda oldukları ped ve tampona verdikleri paranın ne kadar ciddi boyutlarda olduğunu fark etmişler ve yorumlarında bu soruna da yer vermişlerdir.

K10, “işin açıkçası epeydir ped/tampon kullanmadığım için fiyatları çok hatırlamıyorum ama ayda 10 TL’den aşığısının bir kadının aylık ortalama tampon/ped masrafını kurtaracağını sanmıyorum. Bu çok ufak bir rakam gibi görünebilir ama ergenlikten menopoza kadar geçen süre boyunca kullandığınız ürünlerin fiyatını düşününce hiç de az buz bir masraf olmadığını görebilirsiniz.” (20).

K11, “Ve inanın kızlar, bunsuz geçirdiğim 10 yıla üzülerek bakıyorum.. Hepsinden önemlisi tampon ve pede verdiğim paraya hep acımışımdır. Zaten sıkıntı çekiyoruz, üstüne para veriyoruz” (26).

K12, “ üstelik ped ve tampona göre hem daha hijyenik hem de daha hesaplı. ben 29,50€ ödemiştım sanırım ve 10 yıl boyunca kullanabiliyorsunuz.” (27).

Menstrüel kap kullanmayan kadınların ürünün ekonomik olması ile ilgili herhangi bir beyanına rastlanmamıştır.

4. Deneyimler

Deneyimler kısmında katılımcıların yorumları “**Ürünü Yerleştirme/Çıkartma, Kullanım Rahatlığı, Sızıntı, Ağrıların Azalması, Aktivitelere Katılım,**” olacak şekilde beş alt başlıkta sınıflandırılmıştır.

4.1 Ürünü Yerleştirme/Çıkartma

Katılımcılar ürünü ilk kullandıklarında yerleştirme problemi (takma) yaşamalarına rağmen, ilerleyen kullanımlarda problemlerinin azaldığını ya da kaybolduğunu belirtmişlerdir.

K13, “... ilkinde içeride açılmasını beceremedim :) ama iki saat sonra tekrar denediğimde bu sefer olmuştu ve şaşırdım. Ertesi gün çok daha kolay yerleştirmeye ve çıkarmaya başladım.” (32).

K14, "... ilk birkaç ay bir türlü kullanmaya cesaret edemedim. Daha sonra cesaret ettim ama bir türlü düzgün yerleştiremedim. **Öeh** dedim ve bıraktım. Birkaç ay sonra kullanan ve çok memnun olan bir arkadaşımın yüreklendirmesiyle tekrar denemeye karar verdim." (21).

4.2 Kullanım Rahatlığı

Ürünün üretildiği materyalin, ebadının ilk bakışta kullanıcıları tedirgin ettiği anlaşılmaktadır. Önyargılarına göre kadınlar vajina içerisine yerleştirilecek olan ürünü hissedeceklerini, rahat edemeyeceklerini düşünmektedirler. Fakat daha sonra ürünü deneyimleyen kullanıcılar ürünü "mucize" olarak tanımlamaktadırlar. Çünkü ürünü doğru bir şekilde yerleştirdikten sonra hiçbir şey hissetmediklerini, yoğun günlerinin sonrasında sanki regl dönemleri bitmiş gibi hissettiklerini belirtmişlerdir. Dolayısıyla ürünü değiştirmeyi unuttuklarını, seks yapmaya kalktıklarını esprili bir dille ifade etmişlerdir. Aşağıda katılımcıların ürünün konforu ile ilgili düşünceleri verilmiştir;

K15, "... tuvalete oturuyorum, kabı tutma yerinden tutup çekiyorum, evdeysen tahret musluğunda dışardaysam mataramdaki suyla yıkayıp katlayıp geri takıyorum, tuvalet kağıdı ile kurulanıp sonra ellerimi sabunla yıkıyorum, bu kadar cık...çöp kutusu bulamadım pedim yetmedi derdi yok..." (29).

K16, "... insan nasıl regl olduğunu unuttur diye düşünüyordum, gerçekten farkına bile varmıyorsunuz. büyük kolaylık, inanılır gibi değil." (21).

K17, "...taktıktan sonra kesinlikle hiçbir şey hissedilmiyor bunun garantisini verebilirim ben regl olmadığım zamanlarda taktığımda bazen unutuyordum taktığımı hatta. o açıdan bayağı konforlu." (27).

4.3 Sızıntı

Sızıntı konusu kullanıcıların iki farklı görüş belirttiği konuların başında gelmektedir. Kullanıcıların bir kısmı herhangi bir sızıntı problemi yaşamadıklarını ve üründen çok memnun olduklarını dile getirip rahatlıkla denize havuza girebildiklerini ifade etmişlerdir. Aşağıda

herhangi bir sızdırma sorunu yaşamadığını ifade eden kadınların düşünceleri verilmiştir.

K18, "Düzenli yerleştirildiği durumda sızıntı olmuyor, kabın varlığı ise hissedilmiyor bile" (30).

K19, "...regl dönemini kısaltıyor ve koku yapmıyor. Sızdırmıyor ve hiçbir şey hissetmiyorsunuz. Günlerce unutan arkadaşlarım var." (21).

4.4 Ağrıların Azalması

Bazı kadınlar ürünü kullandıktan sonra menstrüel dönemlerindeki ağrıların azaldığından bahsetmişlerdir. Aşağıda katılımcıların ağrıların azalması hakkındaki bazı yorumları verilmiştir.

K20, "13 yaşından bu yana ilk defa regl zamanımı sabırsızlıkla bekledim ki her regl zamanımda çılgin ağrılar çeken, çektiğim ağrılar yüzünden "ulan rahmimi aldırıp bu işten komple kurtulsam mı, zaten çocuk dediğin şey nedir ki?" diyerek kendime sürekli eziyet eden biriydim. Biriydin diyorum çünkü ilginç ki ilk defa ağrı çekmiyorum..." (31).

K21, "... ama çok çok çok güzel bir şey. Ağrıyı azaltıyor. Regl dönemini kısaltıyor ve koku yapmıyor." (20).

K22, (SS)... hiç, ama hiç hissedilmiyor. vajinaya göre şekil aldığı için kaslara baskı yapmıyor, bu da sancıların azalması demek." (27).

4.5 Aktivitelere Katılım

Kadınlar menstrüel kapları deniz, havuz vb. su içerisindeki günlük aktivitelerde güvenle kullandıklarını ifade etmişlerdir. Onlar, kapları değiştirme sıklıklarının az oluşu ve sızdırma olmadığı için tercih etmektedirler.

K23, "... ped gibi hava ile temas etmediği bakteri üremediği için 8-12 saatte bir değiştirebiliyorsunuz. Denize girebiliyor, spor yapabiliyorsunuz." (27).

K24, "12 saatte bir değiştirmek gerekiyo (dolarsa falan diye yoksa daha uzun kalmasının da bi zararı yok) onun için ay okulda değiştircektim, ay alışveriş merkezinde falan hiç öyle dertler yok" (19).

Menstrüel Kap Kullanımını Olumsuz Etkileyen Faktörler

“Sağlık ve Hijyen, Konfor ve Kullanım Zorluğu ve Psiko-Sosyal Faktörler” ürün kullanımına dair katılımcıların olumsuz fikir beyan ettiği dört ana konu olarak ön plana çıkmıştır.

1. Sağlık ve Hijyen

Menstrüel kap kullanmayan kadınlar ürünün doğal bir madde ve hijyenik olmaması, alerji riski, Toksik Şoka neden olabileceği ve mikroorganizmaların üremesine yol açabileceği gibi nedenlerle kullanmanın sağlıklı olduğuna yönelik görüş bildirmişlerdir.

K25, “...tam olarak nasıl olduğunu da anlamadım zaten ama ben içime girmemesi gereken şeyleri sokmak istemiyorum. Organik olmayan ne varsa dışarıda kalsın bir zahmet. Her ne kadar kullanım sırasında suyla temizlense yeter dense de bunu çıkarıp takarken ellerimi çok iyi yıkamam lazım zira klozetin olduğu bölüme ulaşana kadar elli tane yeri elliyorum. Bir de ellediğim yerlerden kapıtığım bakteriyi vajinama sokmak istemem” (27).

K26, “... umumi tuvaletlerde buna değebilmek için elleriniz ne kadar hijyenik olacak peki? Bir de, üstte yazmış o arkadaşına da katılıyorum: hala gelişmekte (!) olan bir toplum olarak, her bayanın umumi tuvaletleri temiz kullanmadığını düşünürsek, oralarda ayak basacak yer kalmaz artık. İykkk!” (27).

2. Konfor ve Kullanım Zorluğu

Bu kısmı “**Ürün Yerleştirme ve Çıkartma, Kullanım Rahatlığı, Sızıntı ve Yanlış Ürün Seçimi**” başlıkları altında dört grupta toplanmıştır.

2.1 Ürün Yerleştirme ve Çıkartma

İlk kullanımda ürünü çıkartmanın en az yerleştirme işlemi kadar zahmetli olduğu görülmektedir. Bazı katılımcılara göre ürünü kolay çıkartmak için yapılmış olan tutma halkaları rahatsız edicidir. Aşağıda bazı katılımcıların ürünü çıkartırken yaşamış oldukları sıkıntılara dair bazı yorumları verilmiştir.

K27, “... İlk deneyimim berbattı takmakta zorlanmadım ama çıkartmak bir işkenceydi ulaşamadım biraz da yan döndü sanırım.” (32).

K28, “... bence en önemli kısmı çıkartması. alttan çok az bastırıp, hava boşluğu yaratmak gerekiyor yoksa tüm rahminizi vakumluyor maalesef” (27).

2.2 Kullanım Rahatlığı

Araştırmada menstrüel kap kullanmayanların bu konudaki görüşleri ise adet kanının dışarı taşma riski veya tam olarak serviks başını kapatmaması nedeniyle sızdırma yapabilmesi, anatomik olarak her bireyde farklılıklar gerektirebilmesi, fiziksel hareketi kısıtlayabilmesi nedeniyle konforda eksiklik oluşturabileceğini ve kullanımının zor olabileceğini bildirmişlerdir. Aşağıda bazı katılımcıların görüşleri bulunmaktadır.

K29, “...tamam da o kadar koca şeyi nasıl sokacağız biz?” (19).

K30, “bununla amuda falan kalkılmaz be hacı. Her gün amuda mı kalkıyorum? Hayır. Ama hani bu tip ürünler kadınları mensturasyon **günlerinde rahat hissettirmeye** yönelikti? Bacakları havaya kaldırmak sureti ile 48 yapılan herhangi bir yoga hareketi esnasında geri dökülür mü endişesi bile pis bir duygu. Kullanma kolaylığına girmedim bile.” (20).

2.3 Sızıntı

Katılımcıların büyük çoğunluğu ürünün ilk kullanımında düzgün yerleştirilemediği için sızdırma problemi ile sıkça karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Bir diğeri de düzgün yerleştirilmiş bile olsa kanamanın yoğun geçtiği ilk birkaç gün sızdırmanın olduğudur. Kullanıcılar sızdırma problemi için ilk günlerde koruyucu ped kullandıklarını belirtmişlerdir.

K31, “...kabı alalı iki ay oldu yani iki regl dönemi geçirdik birlikte. Ancak sızdırıyor...” (32).

K32, “... cupla ilk adet dönemimi yeni atlattım, azar azar da olsa sızıntı sorunu yaşadım. Tam doğru yerleştiremediğim için ya da kabın bana uygun boyutta olmamasından kaynaklanıyor olabilir” (21).

2.4 Yanlış Ürün Seçimi

Katılımcılardan bazıları, ürünü almadan önce deneyimleme şansları olmadığı için yanlış ürün seçiminden dolayı sıkıntı yaşadıklarını belirtmişlerdir.

K33, “ Bir de üstüne kendime göre bir seçim yapamadığımı fark ettim. Bana göre oldukça büyüktü.” (32).

K34, “Tek sıkıntım yumuşak modelin M boyunu aldığım için ilk 36 saatte sık sık boşaltmamın gerekmesi, yaklaşık 3-4 saatte neredeyse tamamen dolmuş oluyor.” (29).

K35, “... ayrıca idrar yoluma ya da mesaneme nereye denk geliyorsa baskı yaptığı ve arkasından sistit olduğum için fazla büyük olduğumu düşünmeye başladım. Sistit sebebiyle başka bir marka-model denemeye karar verdim.” (21).

3. Psiko-Sosyal Faktörler

Psiko-Sosyal faktörler kısmında ise katılımcıların yorumları “**İğrenç Bulma, Vajinal Tabu, Korku, Yanlış İnanç ve Bilgi Eksikliği, Kan Fobisi**” olacak şekilde dört alt başlıkta sınıflandırılmıştır.

3.1 İğrenç Bulma

Katılımcılar, menstrüel kap ürünlerini iğrenç bulduklarını belirtmişlerdir. Menstrüel kap kullanılması durumunda adet dönemlerinde her yerin kan revan içinde olabileceğini, tuvaletlerin pisleneceğini, bu ürünleri kullanan kadınların kendilerinin ve çevrenin temizliğini korumada yeterli düzeyde etkili olamayacaklarını bildirmişlerdir. Aşağıda menstrüel kapları iğrenç bulma ve tiksinnmeye ilişkin görüşlerden örnekler yer almaktadır.

K36, “hayatımda bu kadar iğrenç bir şeyi en son hiç görmemiştim.” (34).

K37, “dünyanın en pislik şeylerinden biridir ve bunu dünyanın en pis kızı olan ev arkadaşım kullanırdı. tuvalet kağıdımı saklardım ben, kanını bulaştırmıştı, kanlı elleriyle herhalde. iğrenç iğrenç.....” (27).

3.2 Vajinal Tabu

Katılımcılardan elde edilen bilgilerden birisi de vajinanın dokunulmaması gereken bir alan olarak görülmesidir. Bu nedenle, menstrüel kap kullanımına karşı bu ürünü kullanmamış olanların dahi bir kısmının vajinaya herhangi bir şey sokulmasının uygun olmadığı görüşünde oldukları belirlenmiştir.

K38, “...toplum olarak cinsellikten ve vajinamızdan o kadar uzak ve habersiz yetiştiriliyor ki ufak bir silikon insanı yani beni zorluyor...” (27).

K39, “...şöyle güzel güzel hava geçiren bi ped yapsalar da oraları...” (27).

3.3 Korku, Yanlış İnanç ve Bilgi Eksikliği

Katılımcılar, menstrüel kap kullanımı ile ilgili olarak korkularının olduğunu bildirmişlerdir. Katılımcıların yanlış inançlar geliştirdikleri belirlenmiştir. Ayrıca bakireler için uygun olmadığı görüşü de paylaşılmıştır. Katılımcıların görüşleri şöyledir:

K40, “asla kullanmam!!!.....” “ayy aslında iyi birşeye benziyo ama ben korkarım yaa...” (23).

K41, “ped bile fazlalık gelirken, bunu vajinanın içine yerleştirmek ve bu şekilde gezmek kim bilir nasıl rahatsızlık vericidir diye düşünmeden geçemiyorum” (27).

3.4 Kan fobisi

Menstrüel kap kullanmamasına rağmen bu ürünle ilgili olarak olumsuz yorum yapan katılımcıların bazılarının da kan fobisi yaşadıkları belirlenmiştir. Onlar kan görmekten hem korkmakta hem de iğrenmektedirler. Aşağıda katılımcıların görüşleri bulunmaktadır.

K42, “ ... sırf boşaltma eyleminden dolayı kullanamayacağım kap... ” (27).

K43, “ped değiştirirken kan fobimden dolayı fenalık geçiren ben... bu kabı boşaltırkenki halimi hayal bile edemiyorum” (27).

TARTIŞMA

Kadınların, menstrüel kaplara yönelik görüşlerinin incelendiği bu çalışmada, katılımcıların menstrüel kapları kullanmak istemelerinin en başında bu ürünlerin ekonomik ve ekolojik olması gelmektedir. Ped, tampon gibi klasik sanitasyon ürünlerinin hem hijyenik olmaması hem de çevreye zarar veren pek çok atık bırakacak olması fikri katılımcıları menstrüel kap kullanmaya yönlendirmektedir. Benzer şekilde, Van Eijk ve arkadaşları (37) menstrüel kapların ekolojik yönünü vurgulamışlardır. Kullanımı olumlu yönde etkileyen faktörler ise; varlığının hissedilmemesi, konforlu olması, rahatlıkla spor yapılabilmesi, ürünün sızdırmaz oluşu ve ürünle birlikte rahatlıkla suya girilebilmesi şeklinde sıralanabilir. Bu sonuçları destekleyecek şekilde, Kakani ve Bhat (11) Hindistan’ da yaptıkları çalışmada, menstrüel kap kullanan kadınların ürünün kullanım kolaylığına ve güvenir olduğuna dikkat çekmişlerdir. Ürünü bir süre deneyimlemiş kadınların neredeyse hepsi çok memnundur ve çevresine tavsiye etmektedir. Ayrıca üründen önce kullandıkları diğer sanitasyon ürünlerine tekrar dönmek istemediklerini ifade etmişlerdir. Bu sonuç, Gharacheh ve arkadaşları (38) tarafından İran’da menstrüel kap kullanan kadınların memnuniyet düzeylerinin incelendiği çalışmada da belirlenmiş olup, menstrüel kap kullanan kadınların memnuniyet düzeyleri yüksek olarak belirlenmiştir. Mwitwa (3) Kenya, Nairobi’nin kırsal bölgelerinde yaşayan kadınlar ve 12 yaş üstü genç kızlar ile yaptığı çalışmasında kadınların menstrüel kap kullanım memnuniyetlerinin, diğer ürünlere kıyasla oldukça yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Bir başka çalışmada ise, kadınların %91’i menstrüel kap kullanmaya devam edeceklerini ve ürünü başkalarına da tavsiye edeceklerini ifade etmişlerdir (15). De Araujo ve arkadaşları (39) Brezilya’da atlet kadınlarla yaptıkları çalışmalarında da, menstrüel kap kullanan kadınların memnuniyet oranlarının yüksek olduğunu, spor yaparken konforu arttırdığını ve kadınların başkalarına tavsiye ettiğini bildirmişlerdir.

Bu çalışmada, katılımcıların olumsuz yönde yaptıkları eleştiriler incelendiğinde ilk göze

çarpan kısım ürünün takılması ve çıkartılması olduğu görülmektedir. İlk birkaç döngüde kullanıcı ürüne alışınca kadar oldukça zorlanmaktadır. Ancak alıştıktan sonra herhangi bir sorun yaşamadıklarını kolaylıkla değiştirme işlemi yaptıklarını belirtmişlerdir. Sızdırma konusunda katılımcılar ikiye ayrılmış durumdadır. Bir kısım sızdırmazlığı olumlu özellik olarak nitelendirirken, diğer grup ciddi sızdırma sorunu yaşadığını, ürünle beraber günlük ped, bez gibi bir başka destekleyici ürün kullandıklarını ifade etmişlerdir. Kullanıcılar sızdırma sebepleri olarak; yanlış boy ürün seçimini, ürünün doğru yerleştirilememesini, vajinal bazı farklılıkları yani serviksin konumunun bazı kadınlarda daha farklı olabileceğini düşünmektedir.

Ürünü deneyimleyen ve daha önce hiç kullanmamış kadınlar arasında çok keskin bir fikir ayrımı olduğu görülmektedir. Ürünü daha önce deneyimlememiş kadınların olumsuz yorumları olumlu yorumlardan oldukça fazladır. Bu grubun geneli ürünü hijyenik bulmamakta hatta iğrenç olarak nitelendirmektedir. Kana dokunma ve vajina içine herhangi bir cisim yerleştirme fikrinin onları rahatsız ettiğini söylemek mümkündür. Bu kadınların kültürel özellikleriyle ilgili olabilir.

Ayrıca daha önce literatürde pek karşılaşılmayan bir yorum da ortaya çıkmıştır. Menstrüel kanın kirli, zararlı olduğu kanısıyla beraber ortaya çıkan kana dokunmaktaki tedirginlik hissinin, kullanımı etkileyen endişe verici faktörlerden biri olduğu yine bu çalışmada ifade edilmiştir. Menstrüel kapla ilgili olarak bekaret, takıp çıkartma sorunu, kana dokunma zorunluluğu ve sterilasyon ve temizleme sorunları gibi dezavantajlardan bahsetmişlerdir. Bazı kaynaklarda menstrüel kapları bakireler de kullanabilir ibaresi yer alsada vajina içerisine yerleştirilen bir ürün olduğu için hymen (kızlık zarı) yapısına zarar verme riski bulunmaktadır. Kenya’da yapılan çalışmada (40) bu endişe bazı katılımcılar tarafından da ifade edilmiştir. Menstrüel kanın kirli, zararlı olduğu kanısı ve kana dokunmaktaki tedirginlik hissinin, kullanma niyetini etkileyen faktörlerden biri olduğu yine bu çalışmada ifade edilmiştir. Az da olsa ürün hakkında olumlu görüşler mevcuttur. Bu görüşler

ürünü kullananların belirttiği olumlu sebepler ile neredeyse aynıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Katılımcıların yorumları incelendiğinde çoğunun vurguladığı “vücudunuza, vajinanıza dokunmaktan korkmayın” söylemi ile cinsellikle ve cinsiyetle ilgili şeyleri rahat konuşabilen ve kadınlıkları ile gurur duyan, yenilikçi bireyler oldukları söylenebilir. Menstrüel kaplar kullanım öncesinde kadınları endişelendiren ürünler olsalar da, kadınların ürünü kullandıktan sonraki deneyimlerine bakıldığında oldukça olumlu yorumlar alan ürünlerdir. Kullanan kişiler bir daha eski ürünlere dönmeyeceklerini belirtip ürünü mucize olarak nitelendirmektedirler. Ancak ürünü hiç kullanmamış olan kadınların ürüne yönelik önyargılarının çok kuvvetli olduğu da bir gerçektir. Genel olarak ürünü iğrenç olarak nitelendirip kullanımını zor olarak görmektedirler.

Kadınların bu özel dönemlerinde kullanacakları ürünlere ulaşma zorluklarının yaşandığı gelişmekte olan fakir ülkelerde, bu ürünlerinin kullanımının yaygınlaştırılması en önemli ekonomik çözümlerden biri olarak görülmektedir. Ülkemizde de ayrıca artan mülteci sorunu ile birlikte bu krizin ortasında kalan mülteci kadınların kadın hijyeni ürünlerine ulaşmalarındaki zorluklar göz ardı edilemez. İlgili kuruluşlarla işbirliği ile bu konuda yapılacak olan projeler kapsamında hem ekonomik hem de uzun ömürlü olan bu ürünlere kadınların ulaşması sağlanabilir.

Menstrüel kap kullanan kadınların ürünü kullanmaktan dolayı memnun oldukları, ürünün ekonomik ve çevreye dost olduğu ve ayrıca sağlık açısından herhangi bir riske rastlanmadığı bilimsel bulgularla test edilmiştir (41). Bu bağlamda potansiyel olarak kap kullanabilecek kadınlara ürün ile ilgili bilgilendirme yapılması, ürünün sağlık, ekonomik ve çevresel faydalarına vurgu yapılarak dikkatlerinin çekilmesi ve son olarak da farkındalık yaratarak gerçek kullanıcılara dönüştürülmesi sağlanabilir.

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da bazı kısıtları bulunmaktadır. Bu çalışmanın çevrimiçi bir platformda yürütülmesi ana kısıtlılıktır.

Çalışmanın daha kapsamlı bir şekilde birinci elden toplanan verilerle yürütülmesi ve kültürel ve etnik farklılıklar, adet düzeni, menstrüel kap kullanım yılı gibi değişkenlerinde dikkate alınarak yürütülmesi alana önemli katkı sağlayacaktır.

Finansal Yardım : Bu çalışma, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi tarafından desteklenmiş olan 2016-01.BŞEÜ.15-01 kodlu bilimsel araştırma projesinden üretilmiştir. Herhangi bir ticari destek alınmamıştır.

KAYNAKLAR

1. Ozbas S, Ozkan S. Utilization of mass media and effects for developing women's health. *TAF Prev Med Bull* 2010;9(5):541-546.
2. Consultation on Draft Long List of Goal, Target and Indicator Options for Future Global Monitoring of Water, Sanitation and Hygiene WHO/UNICEF Joint Monitoring Programme (JMP) for Water Supply and Sanitation <https://washdata.org/sites/default/files/documents/reports/2017-06/JMP-2012-post2015-consultation.pdf?>
3. Mwita C. Experiences and problems with menstruation among poor women and schoolgirls in Nairobi, Kenya. *POPLINE* 2010.
4. UNICEF- Guide To Menstrual Hygiene Materials [-https://www.unicef.org/media/91346/file/UNICEF-Guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf](https://www.unicef.org/media/91346/file/UNICEF-Guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf)
5. North BB, Oldham MJ. Preclinical, clinical, and over-the-counter postmarketing experience with a new vaginal cup: menstrual collection. *J Women's Health* 2011;20(2):303-311.
6. Mitchell MA, Bisch S, Arntfield S, Hosseini-Moghaddam SMA. Confirmed case of toxic shock syndrome associated with the use of a menstrual cup. *Can J Infect Dis Med Microbiol* 2015;26(4):218-220.
7. Van Eijk AM, Zulaika G, Lenchner M, et al. Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health* 2019;4(8):376-393.
8. Stewart K, Greer R, Powell M. Women's experience of using the Mooncup. *Journal of Obstetrics and Gynaecology* 2010;30(3):285-287.
9. Stewart K, Powell M, Greer R. An alternative to conventional sanitary protection: Would women use a menstrual cup?. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 2009;29(1):49-52.
10. Beksinska ME, Smit J, Greener R, et al. Acceptability and performance of the menstrual cup in South Africa: A randomized crossover trial comparing the menstrual cup to tampons or sanitary pads. *Journal of Women's Health*

2015;24(2):151-158.

11. Cheng M, Kung R, Hannah M, Wilansky D, Shime J. Menses cup evaluation study. *Fertility and Sterility* 1995;64(3):661-663.

12. Kakani CR, Bhatt JK. Study of adaptability and efficacy of menstrual cup in managing menstrual health and hygiene. *Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol* 2017;6(7):3045-3053.

13. TÜİK Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (ADNKS) 2016 <https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24638> (Erişim Tarihi, 24.09.2016)

14. Sağlık Bakanlığı. Kadın Sağlığı Araştırması, Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı, http://www.sagem.gov.tr/kadin_sagligi_arastirmasi_28_04_2014.pdf, (Erişim Tarihi: 06.03.2016)

15. Howard C, Rose C L, Trouton K, et al. FLOW (finding lasting options for women): Multicentre randomized controlled trial comparing tampons with menstrual cups. *Canadian Family Physician* 2011;57(6):208-215.

16. Tellier, M, Maria H, Mai G. Pilot study report, WoMena Ltd: Assessing acceptability and hygienic safety of menstrual cups as menstrual management method for vulnerable young women in Uganda Red Cross Society’s Life Planning Skills Project, Kapala, Uganda 2012 https://www.changemakers.com/sites/default/files/red_cross_and_womena_ltd_-_uganda_pilot_study_report_dec_2012_.pdf (Erişim Tarihi: 01.01.2020).

17. Ertuğrul E. Çocuk bezi ve hijyenik kadın pedi sektörü sektör araştırması. *Araştırma Müdürlüğü* 2003;SA-03-2-6.

18. Kozinets RV. The field behind the screen: Using netnography for marketing research in online communities. *Journal of Marketing Research* 2002;39(1):61-72.

19. Edepsiz Sözlük, (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017), <http://www.edepsizsozluk.com/menstrual-cup--51546>

20. Ekşi Sözlük, Menstrual Cup, (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017) <https://eksisozluk.com/menstrual-cup--2492869>

21. Ekşi Sözlük, Diva Cup, (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017) <https://eksisozluk.com/diva-cup--1169444>

22. Habertürk HT Hayat, (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017) <http://www.hthayat.com/yazarlar/duygu-islamoglu/1029584-menstruasyon-kabi-da-neyin-nesi>

23. Kadınlar Klubü, Menstrual Kap, (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017) <http://www.kadinlarkulubu.com/forum/index.php?threads/menstrual-cup.537733/>

24. Kadınlar Klubü, Menstrual Cup - Adet Kabi - Tampon ve Ped son, (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017) <http://www.kadinlarkulubu.com/forum/index.php?threads/menstrual-cup-adet-kabi-tampon-ve-ped-e-son.919869/>

25. Kadınlar Klubü, Tamponu, Pedi boşverin menstrual cup kesinlikle süper, (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017) <http://www.kadinlarkulubu.com/forum/index.php?threads/tamponu->

[pedi-bosverin-menstrual-cup-kesinlikle-super.818163/](http://www.kadinlarkulubu.com/forum/index.php?threads/menstrual-cup-kesinlikle-super.818163/)

26. Kadınlar Klubü, Adet Dönemleriniz İçin Mucize Buluş Diva Cup 1/2, (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017) <http://www.kadinlarkulubu.com/archive/t-100417.html>

27. Süslü Sözlük, (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017) (<https://www.suslusozluk.net/b/menstr%C3%BCasyon-kab%C4%B1>)

28. Sormabulmadünyası Blog (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017) <http://sormabulmadunyasi.blogspot.com/2012/06/ykanabilir-kumas-kadn-pedi-washable.html>

29. Dünyayı Kurtaran Kadınlar, Menstruasyon Kabi da Neyin Nesi? Nasıl Kullanılıyor? (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017) <http://dunyayikurtarankadinlar.blogspot.com.tr/p/menstruasyon-kab-da-neyin-nesi.html>

30. Dünyayı Kurtaran Kadınlar, Bunca marka arasında neden Meluna, (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017) <http://dunyayikurtarankadinlar.blogspot.com.tr/p/meluna-menstruasyon-kabnn-tampon-ve.html>

31. Dünyayı Kurtaran Kadınlar, Uyarılar, (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017) <http://dunyayikurtarankadinlar.blogspot.com.tr/p/uyarilar.html>

32. Dünyayı Kurtaran Kadınlar, Deneyimlerimiz, (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017) <http://dunyayikurtarankadinlar.blogspot.com.tr/p/deneyimler.html>

33. Yavrusu Blog, (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017) <http://yavrusu.blogspot.com.tr/2012/02/kullan-atma-ii.html#.WFuffmLTIU>

34. Uludağ sözlük (Erişim Tarihi 9 Şubat 2017) <http://www.uludagsozluk.com/k/menstrual-kap/>

35. Kozinets RV. *Netnography: doing ethnographic research online*. London: Sage Publications, 2010.

36. Creswell JW. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, United States of America: Sage Publications, 2014.

37. Atakan Sinem Ş, Mina S. Ev-içi yiyecek hazırlanması davranışının arkasındaki tüketici motivasyonlarının incelenmesi. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi* 2016;18:105-133.

38. Gharacheh M, Ranjbar F, Hajinasab N, Haghani S. Acceptability and safety of the menstrual cups among Iranian women: A cross-sectional study. *BMC Women’s Health* 2021;21(1):1-8.

39. De Araujo MP, Chimello L, Brigido BP, Ejnisman B, de Castro Pochini A. Evaluation of the safety and comfort of menstrual cup during sport: A prospective cohort study. 2020. DOI:10.21203/rs.3.rs-45210/v1

40. Policy Brief, 2010: African Population and Health Research Center, Policy Brief No. 20, 2010.

41. House S, Mahon T, Cavill S. Menstrual hygiene matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world. *Reprod Health Matters* 2013;21(41):257-259.