

Adet Döneminde Cinsel İlişki

Yüce kitabımız Kuran'da, adet döneminde cinsel ilişkiye girilmesi yasaklanmıştır! Bu yazıda, öncelikle, adet kanaması hakkındaki birtakım batıl inançlar ele alınacaktır. Ardından meseleye İslami bakış açısının ne olduğu, ayet ve tarihi bilgiler ışığında sunulacaktır. Daha sonra, mevcut tıbbi literatür gözden geçirilerek, adet döneminde cinsel ilişkiyi yasaklayan ilahi hükmün muhtemel biyokimyasal temelleri üzerinde durulmaya çalışılacaktır.

Batıl İnançlar

Adet kanaması hakkında, tarih boyunca birtakım batıl inançlar hüküm sürmüştür: Adet kanının canlı veya cansız varlıklara zarar verebildiği düşünülmüş; adet gören kadının, dokunduğu her şeyi kirleten pis bir varlık olduğuna inanılmış ve bu dönemdeki kadınlar, sosyal hayatın bütünüyle dışına itilmiştir!

Muharref **Tevrat**'ta şöyle denilmektedir:

"Adet gördüğü için kan kaybeden kadın, 7 gün kirli sayılacak!

Ona dokunan da, akşama kadar kirli sayılacak!

Adet gördüğü günlerde, kadının üzerinde yattığı ya da oturduğu her şey kirli sayılacak!

Kim kadının yatağına dokunursa; giysilerini yıkayacak, yıkanacak, akşama kadar kirli sayılacak!

Kim kadının üzerine oturduğu herhangi bir şeye dokunursa; o da giysilerini yıkayacak, yıkanacak, akşama kadar kirli sayılacak!

Kadının yatağındaki veya oturduğu şeyin üzerindeki herhangi bir eşyaya dokunan herkes, akşama kadar kirli sayılacak!

Adet gören kadının kirliliği, onunla yatan adama da bulaşır: Adam 7 gün kirli kalır ve yattığı her yatak kirli sayılır!" (Tevrat, Levililer, 15/19-24).

Zerdüştlükte, adet gören kadınların tapınaklara girmeleri ve ateşe 15 adımdan fazla yaklaşmaları yasaklanmıştır (Avesta, Vendidad, 16/1-4).

Hinduizm'de, adetli bir kadınla aynı yatağa uzanıp uyumak, onunla beraber yemek yemek ve yemek yerken ona bakmak yasaklanmış; hatta, normalde bir kadını öldürmek kefarete gerektiren bir suç olduğu halde, kadının adet döneminde iken öldürülmesi, kefarete gerektiren suçların dışında tutulmuştur (Manusmriti, 4/40,43; 11/88).

Muharref **İncil**'de, kanaması olan bir kadının İsa peygambere dokunması nedeniyle, (güya) İsa peygamberin "Benden gücün gittiğini hissettim." dediği yazmaktadır (İncil, Luka, 8/46).

Hadis kaynaklarında, **Cahiliye devrinde** bazı Arapların, Mecusilerin yaptığı gibi, kadınlar adet gördüğünde, onlarla birlikte yemek yemedikleri ve bir arada oturmadıklarından bahsedilmektedir (Müslim, Hayız, 302; Ebu Davud, Nikah, 2165).

MS 1. yüzyılda yaşamış **Romalı filozof Pliny**, "Naturalis Historia (Doğa Tarihi)" adlı kitabında, adet kanı nedeniyle bitkilerin solduğundan, hayvanların öldüğünden ve eşyaların bozulduğundan bahsetmiştir (Natural History, 7/13,65 ve 28/23). MS 13. yüzyılda yazılmış ve uzun bir dönem boyunca Batı kültürünü etkilemiş olan "De Secretis Mulierum (Women's Secrets)" adlı kitapta da, adet gören kadınların bakışlarının verdiği zararlar anlatılmaktadır.

İslamiyet

Yüce kitabımız **Kuran**, meseleye kadınlar açısından yaklaşmış; bu hassas dönemde cinsel ilişkiden kaçınılmasını istemiş; bunun haricinde, kadını sosyal hayatın dışına iten hiçbir yasağa yer vermemiştir!

Rabbimiz, Kuran'da şöyle buyurmaktadır: "Sana adet hakkında soru soruyorlar. De ki: «O, sıkıntı verici bir durumdur; bu nedenle adet döneminde kadınlardan çekilin ve onlara temiz oluncaya kadar yaklaşmayın. Temizlendikleri zaman, Allah'ın size emrettiği yerden onlara varın...»" (Bakara/222)

Ayetin metninden anlaşıldığına göre, müslüman erkekler, muhtemelen çevrelerindeki Yahudilerin, Mecusilerin ve bazı müşrik Arapların adet dönemindeki kadını sosyal hayattan dışlayan uygulamalarını görmüş ve bu konudaki İslami yaklaşımı öğrenmek için peygamberimize soru sormuşlardır.

Kuran, adet görmeyi, “bir eza”, yani “sıkıntı verici bir durum” olarak nitelemektedir. Eza kelimesi, bir canlının fizyolojik veya psikolojik açıdan yaşadığı olumsuz durumları anlatır (Müfredat). Böylece Kuran, yukarıda açıkladığımız batıl inançların aksine, kadının çevresine verdiği sözde zararlardan bahsetmeyip; adet döneminin kadın fizyolojisinde veya psikolojisinde oluşturduğu etkilere dikkatleri çekmektedir.

“Onlara temiz oluncaya kadar yaklaşmayın.” kısıtlaması, cinsel ilişkiyle alakalıdır! Nitekim ayetin devamında, “Temizlendikleri zaman, Allah’ın “size emrettiği yerden” onlara varın.” denilerek, bu durum açıkça ortaya konmuştur.

Ayette geçen “temiz olmak” fiili, kirden değil, sıkıntıdan temizlenmek/kurtulmak olarak anlaşılabilir. Çünkü Allah, adet görme halini, “bir kirlilik” olarak değil, “sıkıntı verici bir durum” olarak tanımlamıştır! Nitekim, 3/55. ayette de, İsa peygamberin kafirlerden kurtarılması olayı, “temizlenme” olarak ifade edilmiştir (Ayrıca bakınız: 2/232, 11/78, 33/53 ve 58/12).

“Allah’ın emrettiği yer” vajinal yol (döl yolu) olarak anlaşılmalıdır! Çünkü, bir sonraki ayette, “Kadınlarınız, sizin için bir tarladır. Öyleyse, dilediğiniz şekilde tarlanıza varın.” (2/223) denilmektedir. Döllenmiş yumurta, adeta bir tohumun toprağa gömülmesi ve orada kök salarak büyümesi gibi, rahim duvarına tutunur ve buradan beslenerek embriyolojik gelişimini sağlar. İnsanoğlunun tarlası, yani tohumunun büyüüp olgunlaştığı yer, kadın rahmidir. Cinsel ilişkide bu tarlaya varmanın yolu da vajinadır! “Allah’ın emrettiği yer” ifadesi, sadece bir sonraki ayetin metnine bu şekilde işaret etmekle kalmaz; aynı zamanda, insanoğlunun fitratına, yaratılış özelliklerine, sahip olduğu fizyolojiye de dikkatleri çeker: Allah, cinsel ilişkide kullanılmak üzere, erkek ve dişinin üreme organlarını yaratmıştır! Öyleyse, Allah’ın cinsel ilişkide kullanılmasını istediği (emrettiği) yolun, bu amaçla yaratmış olduğu vajinal yol olarak anlaşılması uygundur.

Sonuç olarak Kuran’da, adet kanamasının kadınlar için sıkıntı verici bir durum olduğu söylenmiş ve kadınlar bu halden kurtuluncaya/temizleninceye kadar, adet dönemi boyunca vajinal ilişkiden kaçınılması istenmiştir.

Hadis kaynaklarında, peygamberimizin adet dönemi hakkında kendisine yöneltilen sorulara verdiği cevaplar ve adet gördükleri zamanlarda eşleriyle yaşadığı çeşitli olaylar hakkında, ayrıntılı rivayetler yer almaktadır.

Bir rivayete göre, Yahudilerin adet gören kadınlarla birlikte yemek yememeleri ve her bakımdan onlardan uzak durmaları karşısında, sahabiler meseleyi peygamberimize danışmışlar ve ardından Bakara suresinin 222. ayeti nazil olmuştur. Bunun üzerine

peygamberimiz sahabilere, adet gören eşleriyle cinsel ilişkiye girmemelerini; ancak bunun dışında kalan her türlü ailevi münasebette bulunabileceklerini söylemiş; Yahudiler ise, söz konusu haber kendilerine ulaştığında, buna tepki göstermişlerdir (1).

Bir başka rivayete göre, bahsi geçen ayetin inişinden sonra peygamberimiz, adetli kadınlarla vajinal yolla ilişkiye giren kişileri, kendisine indirilenden yüz çevirmekle itham etmiştir (2).

Bir başka rivayete göre ise, peygamberimiz mescitte iken, Ayşe annemizden seccadesini mescide getirmesini istemiş; onun hayızlı olduğunu ifade etmesi üzerineyse, adet görmenin kişinin elinde olan bir şey olmadığını söylemiştir (3).

Bunların dışında, hadis kaynaklarında, peygamberimizin adet gören eşleriyle birlikte yatıp uyuduğu, onlarla yemek yediği, vajinal yolla olmamak kaydıyla cinsi münasebette bulunduğu ve mesele hakkında soru yönelten kimselere de, hem kendisinin hem de eşlerinin bu doğrultuda cevaplar verdikleri yazılıdır (4).

Görüldüğü gibi **İslamiyet**, kadını adet döneminde sosyal hayattan dışlayan birtakım batıl inançların aksine, vajinal ilişki dışında, ailevi ve sosyal münasebetlere bir sınırlama getirmemiştir!

Bu noktada belki “adetli kadının ibadeti” mevzusu akla gelebilir. Diyanet İşleri Başkanlığı’nın, ülke gündeminde tartışılan dini konuları görüşmek ve bir sonuca bağlamak üzere, 15-18 Mayıs 2002 tarihleri arasında, tanınmış akademisyenler ve Diyanet İşleri Başkanlığı’nın üst düzey yöneticileri ile uzman üyelerinin katılımıyla gerçekleştirdiği “Güncel Dini Meseleler İstişare Toplantısı”nın sonuç bildirgesinde (20. madde), kadınların özel hallerinde namaz yükümlülüğünden muaf tutulmalarının, onların psikolojik ve fizyolojik yüklerini hafifletme düşüncesiyle olduğu açıklanmış ve kadınların bu gibi durumlarda Kuran okuyabilecekleri ve mescitlere girebilecekleri sonucuna varılmıştır (5). Kuran’da, Bakara suresinin 184. ayetinde, hasta veya seferde olan kişilerin başka günlerde oruç tutabilecekleri ifade edilmiştir. Bu ruhsatın, adetli kadınlar için de geçerli olduğu söylenebilir.

Peygamberimizin vefatının ardından, Müslümanların çeşitli konularda, ya önceki inançlarının ya da çevrelerindeki din ve kültürlerin etkisiyle birtakım batıl anlayışları İslam kültürüne taşıdıkları bilinmektedir ve bu sosyolojik açıdan da olağan karşılanabilecek bir durumdur. Öyle anlaşılıyor ki bu durum, adetli kadına bakışta da kendini göstermiştir! Ancak, bu meseleyi şimdilik burada noktalarak; Kuran’ın açık bir şekilde ortaya koyduğu “**adet döneminde vajinal ilişki yasağı**”nı, tıbbi literatür ışığında ayrıntılı bir şekilde ele almaya çalışacağım.

Meselenin Biyokimyasal Yönü

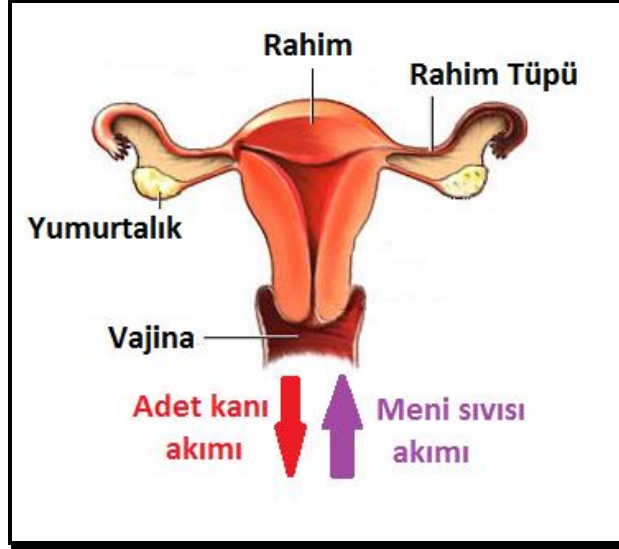
Kadın Üreme Sistemini Koruyan Mekanizmalar: Kadın üreme sistemi, enfeksiyon etkenlerine karşı, başlıca iki savunma mekanizmasıyla korunur: vajinal **asidite** ve servikal **mukus**. Vajinanın iç yüzeyini döşeyen hücreler, östrojen hormonunun etkisiyle bol miktarda glikojen sentezleyip biriktirir. Vajinada doğal olarak bulunan bakteriler, dökülen hücrelerdeki glikojeni parçalayarak laktik asit oluşturur. Laktik asit, döl yolunun asiditesinden (düşük pH) sorumludur ve üreme çağındaki bir kadının döl yolu 3.5-5.5 arasında bir pH değerine sahiptir. Bu asidik ortam, hastalık yapıcı (patojen) mikroorganizmalara karşı, koruyucu bir etki oluşturur. Döl yolunu enfeksiyon etkenlerine karşı savunan ikinci temel mekanizma ise, rahim boynunun müköz salgısıdır (servikal mukus). Bu salgı, hem mekanik hem de kimyasal bir bariyer oluşturarak, rahim gövdesi içine mikroorganizmaların geçişini zorlaştırmaktadır (6).

Adet Günleri - Hassas Bir Dönem: Adet kanaması döneminde, kanda östrojen seviyeleri düşer. Vajinada doğal olarak bulunan faydalı bakteri popülasyonu ve buna bağlı olarak laktik asit üretimi azalır. Adet kanının varlığı, kanın pH'sı nötrale yakın olduğundan dolayı, vajinal asiditeyi daha da bozar. Koruyucu asiditenin azalması, döl yolunun enfeksiyonlara karşı direncini olumsuz yönde etkiler. Kanın, birçok zararlı mikroorganizma için uygun bir kültür ortamı oluşturması, enfeksiyon riskini daha da artırır. Ayrıca adet kanının atılabilmesi için, rahim ağzı bir miktar genişler. Bu durum, olası enfeksiyon etkenlerinin, üst üreme organlarına yayılabilmesini kolaylaştırır. Servikal mukus salgısı da, adet dönemindeki hormonal değişikliklere bağlı olarak azalır. Sonuç olarak, adet döneminde kadın üreme sistemi, enfeksiyonlara karşı belli ölçüde korunmasız hale gelir (7, 8).

Cinsel İlişki - İlave Bir Yük: Cinsel ilişki ile vajinaya dökülen meni sıvısı, spermleri vajinal asiditeden korumak için bazik karakterdedir ve bu da mikroorganizmalara karşı koruyucu özellik gösteren vajinal asiditeyi, kısa bir süreliğine de olsa olumsuz yönde etkilemektedir (9). Yapılan çalışmalar, cinsel ilişkinin, vajinadaki faydalı bakterilerin hakimiyetini değerlendiren Nugent skoru üzerinde olumsuz bir etki oluşturabileceğini göstermiştir (10, 11). Cinsel ilişki sırasında kadının orgazm olmasını takiben, spermlerin geçişini kolaylaştırmak için rahim ağzının bir miktar genişlemesi de, enfeksiyona yol

açabilecek mikroorganizmaların üst genital organlara yayılması için bir risk oluşturur. Vajinaya dökülen meni sıvısı, beraberinde birtakım zararlı bakterileri veya faydalı bakterileri parçalayan fajları taşıyabilir. Ayrıca meni sıvısı, spermeleri kadının savunma sisteminden korumak için, bağışıklık sistemini baskılayıcı birtakım maddeler içermektedir. İşte tüm bu nedenlerden dolayı, adet günlerinde kurulacak olan cinsel ilişki, kadının zaten fizyolojik olarak hassas ve nispeten dirençsiz olduğu bir dönemde, savunma sisteminin kapasitesini aşabilecek ilave bir yük anlamına gelecektir.

Cinsel ilişki ile vajinaya dökülen spermelerin, yumurtayı dölleyebilmek için, vajinadan önce rahme; ardından da tüplere doğru ilerlemesi gerekir. Kadının orgazmı sırasında ve sonrasında, spermelerin vajinadan rahme doğru çekilmesini ve ardından tüplere doğru ilerlemesini sağlayacak şekilde, vajina ve rahim içinde birtakım basınç değişiklikleri meydana gelmektedir. Aşağıdan yukarıya doğru oluşan bu akım, beraberinde birtakım zararlı mikroorganizmaları sürükleyebileceği gibi; aynı zamanda, adet döneminde cinsel ilişkiye girildiği takdirde, dışarıya doğru atılması gereken adet kanının, tüplere doğru yönelmesine de yol açabilir. Adet kanının rahimden vajinaya doğru akması gerekirken, geriye doğru, yani tüplere ve periton boşluğuna doğru akmasına “retrograd menstruasyon” adı verilir. Adet kanında, rahim iç tabakasına ait dokunun canlılığı bir süreliğine daha devam etmektedir. Böylece, retrograd menstruasyonla, rahim iç tabakası normal yeri dışında başka bir yere ulaşabilir ve orada yerleşebilir. Bu duruma “endometriyoz” adı verilir. Sonuç olarak, adet kanaması, normalde içeriden dışarıya doğru bir akım oluştururken; cinsel ilişki, dışarıdan içeriye doğru **ters bir akım** meydana getirir ve bu nedenle hem hassas bir dönemde zararlı mikroorganizmaların geçişini kolaylaştırır, hem de dışarıya atılması gereken adet kanının tüplere doğru yönelmesine yol açabilir (12-14).



Şekil 1. Adet döneminde cinsel ilişkiyle oluşan ters akım.

Tıbbi Riskler

1. Bakteriyeel Vajinoz

Bakteriyel vajinoz (BV), vajinada doğal olarak bulunan ve glikojeni laktik aside çeviren faydalı bakterilerin (laktobasiller) azaldığı; buna bağılı olarak, vajinanın daha az asidik hale geldiği (pH > 4.5) ve farklı bakteri türlerinin anormal şekilde çoğaldığı bir hastalıktır. Adet döneminde cinsel ilişkiye girilmesinin, BV riskini artırıp artırmadığı sorusuna, hem yapılan çalışmaların sayıca yetersiz olması, hem de elde edilen sonuçların birbiriyle çelişmesi nedeniyle, net bir cevap verebilmek mümkün değildir. Fonck ve ark. (15), BV ile adet döneminde cinsel ilişki arasında herhangi bir bağlantı bulamazken, daha sonra Ness ve ark. (16, 17) tarafından yapılan çalışmalarda, adet döneminde cinsel ilişkiye giren kadınlarda BV prevalansının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yakın zamanda, Ruggao ve ekibi (18) tarafından 1522 kadın üzerinde yapılan geniş kapsamlı bir çalışmada, adet döneminde cinsel ilişkiye girilmesinin BV riskini yaklaşık 2 kat artırdığı bulunmuştur.

2. Pelvik İnflamatuvar Hastalık

Pelvik inflamatuvar hastalık (PID), genellikle, vajinada bulunan faydalı bakteri popülasyonunun azalması ve dışarıdan bazı enfeksiyon etkenlerinin girmesiyle ortaya çıkar ve daha sonra vajina ve serviksteeki enfeksiyon, rahim ve tüplere doğru yayılma gösterir. PID, infertilite ve ektopik gebelik gibi birtakım başka ciddi problemlere yol açması açısından,

önemli bir sağlık sorunudur. Adet döneminde cinsel ilişkiye girilmesi, öteden beri PID için bir risk faktörü olarak kabul edilmiştir (19). Adet döneminde, koruyucu vajinal asiditenin azalması ve servikal mukusun eksikliği; adet kanaması sırasında, rahim iç tabakasının dökülmesi ve rahim ağzının genişlemesi; cinsel ilişkide, adet kanının vajina yerine tüplere doğru geri kaçması (retrograd menstruasyon) ve kanın zararlı mikroorganizmaların gelişmesi için uygun bir kültür ortamı oluşturması, sorumlu tutulan faktörler arasındadır (20-22). Kaliforniya Üniversitesi'nden Jossens ve ekibi (23), adet döneminde cinsel ilişkiye giren kadınlarda, PID gelişme riskinin yaklaşık 5 kat daha fazla olduğunu bulmuşlar ve buna dayanarak adet döneminde cinsel ilişkiden kaçınılmasını tavsiye etmişlerdir. Bununla birlikte, literatürde aksi yönde görüş bildirmiş yayınlar da vardır (13, 24, 25). Ancak, bu çalışmalar bazı eleştiriler de almıştır. Örneğin, Filer ve Wu (13), adet döneminde cinsel ilişki ile PID arasında herhangi bir bağlantı tespit edememiştir; fakat bu çalışmada, PID hakkındaki veriler, herhangi bir tıbbi dokümantasyona dayanmamaktaydı.

Bu çelişkili sonuçlara rağmen, adet döneminde kadın üreme sisteminin enfeksiyonlara karşı daha korunmasız olduğu ve cinsel ilişkinin de ek bir yük getirdiği dikkate alındığında, adet döneminde cinsel ilişkiye girilmesinin patojen mikroorganizmaların bulaşması ve birtakım hastalıklara yol açması açısından genel bir risk taşıdığını söylemek doğru olacaktır. Nitekim, yapılan bilimsel çalışmalarda, adet döneminde cinsel ilişkinin, servisit (26) ve vulvovajinal kandidiyaz (27) riskini artırdığı ve cinsel yolla bulaşan bazı enfeksiyonların geçişini kolaylaştırabileceği görülmüştür (25, 28-30).



Şekil 2. Adet döneminde cinsel ilişkinin oluşturduğu tıbbi riskler.

3. Endometriyoz

Rahim iç zarına ait dokunun, normal konumu dışında başka bir yerde (örneğin, yumurtalıklarda) bulunması haline “endometriyoz” adı verilir. Kadın üreme sisteminin aylık periyotlarına iştirak eden bu çarpık yerleşimli dokular, şiddetli ağrılara neden olabilir. Ayrıca çevre dokuyu etkileyerek birtakım yapışıklıklara (adezyon) ve infertilite sorunlarına yol açabilir.

Adet döneminde cinsel ilişkiye girildiği zaman, spermleri rahim ve tüplere doğru nakletmek için var olan sistemler, dışarı atılması gereken adet kanının da tüplere doğru yönelmesine yol açabilir (retrograd menstruasyon). Böylece adet kanında bulunan rahim dokusu da, tüplere ve periton boşluğuna ulaşarak, burada endometriyozu neden olabilir.

Filer ve Wu (13), adet döneminde cinsel ilişkiye giren kadınlarda, diğerlerine göre, endometriyoz görülme sıklığının daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde, Wang ve ekibi de (31), endometriyoz hastalarında, normal kadınlara göre, adet döneminde cinsel ilişki hikayesinin daha fazla olduğunu bulmuşlardır.

4. Diğer Muhtemel Riskler

Cutler ve ekibi (32) tarafından, perimenopozal kadınlarda yapılan bir çalışmada, adet döneminde cinsel ilişkiye girilmesi ile daha uzun ve/veya daha ağır adet kanaması arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Genç yaşlarda düzenli cinsel aktiviteye başlayan kadınlarda artmış serviks kanseri insidansının, aynı zamanda adet döneminde cinsel ilişkiye girme sıklığının da daha yüksek olmasıyla bağlantılı olabileceği öne sürülmüştür (33). Toksik şok sendromu ile adet döneminde cinsel ilişki arasında bir bağlantı olabileceği düşünülmüş; ancak yapılan çalışmalarda, böyle bir bağlantının varlığı gösterilememiştir (34, 35). Literatürde, cinsel ilişki sırasında oluşan bir vezikovaajinal fistül (mesane ve vajina arasında geçit açılması) vakasında, vajinanın adet döneminde hormonal etkilere bağlı olarak daha incinebilir hale gelmesinin, fistül oluşumuna katkıda bulunabileceği söylenmiştir (36). Ayrıca, adet döneminde cinsel ilişkiye girilmesi, sadece kadınlar için değil; aynı zamanda doğuracakları bebekler için de birtakım riskler taşıyor olabilir. Örneğin, Tameliene ve ark. (37), E.coli bakterisiyle kolonize olmuş yenidoğan bebeklerin annelerinde, geçmişte adet döneminde cinsel ilişkinin önemli ölçüde daha sık yaşanmış olduğunu tespit etmişlerdir.

Muhtemel Olumlu Etkiler

Menide bulunan antidepresan ve analjezik etkili maddelerin, düzenli olarak korunmasız cinsel ilişkiye giren kadınlarda, bazı psikolojik faydalar sağladığı; adet döneminde cinsel ilişkiden kaçınılması halinde, kadının bu faydalı etkilerden mahrum kalacağı ve bu nedenle premenstruel sendrom gibi birtakım hastalıkların görülme riskinin artabileceği yönünde bazı görüşler öne sürülmektedir (38). Ancak bu konudaki düşünceler, Gallup ve ekibinin (39) 2002 yılında yayımladıkları (ki medyada geniş yankı uyandırmıştır) bir çalışma üzerinden yapılan abartılı varsayımlar ile henüz bilimsel bir dergide yayımlanmamış olan bazı verilere (38) dayanan tartışmaya açık spekülasyonlardır ve yeterli bilimsel kanıttan yoksundur. Söz konusu iddialar yapılacak olan çalışmalarla doğrulansa bile, adet döneminde cinsel ilişki hakkında nihai bir tavsiyede bulunmadan önce, muhtemel psikolojik faydalar ile yukarıda açıkladığımız tıbbi risklerin birlikte değerlendirilmesi gerektiği açıktır.

Bu noktada, önemli olduğunu düşündüğüm bir hususun altını çizmek istiyorum. Vajinal ilişki, kadın organizması için, özellikle adet döneminde belirginleşen ve yukarıda ana hatlarıyla ifade etmeye çalıştığım birtakım tıbbi riskler taşıdığı gibi; aynı zamanda, hemen hemen tüm vücut sistemleri üzerinde etkisi olan bazı genel faydalar da sağlamaktadır.

Yapılan bilimsel çalışmalar, vajinal ilişkinin mental sağlığı olumlu etkilediğini (40, 41); ilişki kalitesini ve duygusal farkındalığı artırdığını (42, 43); analjezik (44-46) ve antidepresan (39) etkilerinin olduğunu; vajinal (47-50) ve metabolik (51-57) fonksiyonları düzelttiğini; kas-iskelet sistemi (58) ile kardiyovasküler sistem (59-61) üzerinde olumlu etkiler gösterdiğini; ölüm oranlarını azaltarak ortalama yaşam süresini uzattığını (62-65); erkeklerde erektil problemleri (66), prostata bağlı yakınmaları (67) ve prostat kanseri riskini (68, 69) azalttığını ve meni kalitesini (70, 71) iyileştirdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, sebep-sonuç ilişkisi henüz tam olarak açıklığa kavuşturulamamış olmakla birlikte, immatür psikolojik defans mekanizmalarının kullanımı (72-74), depresyon (39), aleksitimi (75), şizofreni (76), anoreksia nervoza (77), preeklampsi (78, 79) ve meme kanseri (80-82) gibi sorunlar ile vajinal ilişki arasında ters bir bağlantı olduğu rapor edilmiştir.

Bilindiği gibi, Hristiyanlığın Katolik mezhebinde, rahip ve rahibelerin evlenmesi yasaktır ve onlardan ömür boyu sürecek bir cinsel perhiz içinde olmaları istenir. Benzer bir durum Budist din adamları için de geçerlidir. Oysa İslamiyet, insan fitratına aykırı olan bu gibi **genel kısıtlamalara asla yer vermemiş**; tam aksine, çok açık bir şekilde evliliği ve

cinsel ilişkiyi teşvik etmiştir. Kuran'ın adet döneminde vajinal ilişkiye getirdiği sınırlamayı, kadın ve erkeğin cinsel ilişkinin sağladığı faydalardan mahrum bırakılması şeklinde anlamak doğru olmaz. Söz konusu yasak, cinsel ilişkiyi **sadece en riskli olabileceği dönemin dışına taşımakta** ve böylece çiftlerin cinsel hayatlarında **minimum zarar-maksimum fayda** ilkesi gerçekleştirilmiş olmaktadır.

Maymunlarda Cinsel İlişki Zamanı

Maymunlar, adet kanaması görmeleri açısından, memeli canlılar arasında istisnai bir konuma sahiptir. Hayvanlarda cinsel ilişki isteğinin oluştuğu döneme, kızışma dönemi adı verilmektedir. Süreler değişkenlik göstermekle birlikte, kabaca, orangutanlarda 29 günlük periyodun 4-6 günü; gorillerde 30 günlük periyodun 2-3 günü ve şempanzelerde 37 günlük periyodun 10-14 günü kızışma dönemi olarak geçer. Bu dönem, genel olarak periyodun ortalarına denk gelmektedir ve adet kanamasının meydana geldiği günlerin dışındadır (83). Görüldüğü gibi, adet kanaması döneminde cinsel ilişkiden uzak kalınması, doğada içgüdüsel bir eğilim olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç

Sonuç olarak İslamiyet, -batıl inançların aksine- adet dönemindeki kadını, dokunulmaması ve sosyal hayatın dışına itilmesi gereken “zararlı” bir varlık olarak görmemiş; adet döneminde vajinal yolla kurulacak cinsel ilişkiyi ise yasaklamıştır. Günümüzde elde edilen bilimsel verilere bakıldığında, adet döneminde vajinal ilişkiye girilmesinin birtakım tıbbi riskler taşıdığı ve söz konusu yasağın, biyokimyasal açıdan da gerekçelendirilebilir olduğu görülmektedir.

Kaynaklar

- (1) Ebu Davud, Nikah, 2165; Müslim, Hayız, 302.
- (2) Tirmizi, Taharet, 135; İbn Mace, Taharet, 639.
- (3) Müslim, Hayız, 298; Ebu Davud, Taharet, 261; Tirmizi, Taharet, 134; Nesai, Hayız, 1, 192.
- (4) Buhari, Hayız, 4, 5, 13, 21, 22; Ebu Davud, Taharet, 260, 267; Müslim, Hayız, 295, 296; Nesai, Hayız, 1, 189, 191, 192; Tirmizi, Taharet, 132, 133.
- (5) Diyanet İşleri Başkanlığı, Güncel Dini Meseleler İstişare Toplantısı, Sonuç Bildirgesi, m.20, 15-18 Mayıs 2002, İstanbul.
- (6) Sloan E. Biology of women. Cengage Learning, 2002.
- (7) Wilson M. Microbial inhabitants of humans: Their ecology and role in health and disease. Cambridge University Press, 2005.
- (8) Howard FM. Pelvic pain: diagnosis and management. Lippincott Williams & Wilkins, 2000.
- (9) Leppaluoto PA. Bacterial vaginosis: what is physiological in vaginal bacteriology? An update and opinion. Acta Obstet Gynecol Scand. 2011; 90:1302-1306.
- (10) Borovkova N, Korrovits P, Ausmees K, et al. Influence of sexual intercourse on genital tract microbiota in infertile couples. Anaerobe. 2011; 17:414-418.
- (11) Borovkova N, Stsepetova J, Oopkaup H, Korrovits P, Punab M, Mandar R. Influence of sexual intercourse on vaginal lactoflora. 21st ECCMID (European Congress of Clinical Microbiology and Infectious Diseases), Milan (Italy), 7-10. May, 2011.
- (12) Fox CA, Wolff HS, Baker JA. Measurement of intra-vaginal and intra-uterine pressures during human coitus by radio-telemetry. J Reprod Fertil. 1970; 22:243-251.
- (13) Filer RB, Wu CH. Coitus during menses. Its effect on endometriosis and pelvic inflammatory disease. J Reprod Med. 1989; 34:887-890.
- (14) Shafik A, Shafik IA, El Sibai O. Vaginal and uterine pressure response to semen deposition into the vagina and uterus: human study. Clin Exp Obstet Gynecol. 2006; 33:107-109.
- (15) Fonck K, Kaul R, Keli F, et al. Sexually transmitted infections and vaginal douching in a population of female sex workers in Nairobi, Kenya. Sex Transm Infect. 2001; 77:271-275.
- (16) Ness RB, Hillier SL, Richter HE, et al. Douching in relation to bacterial vaginosis, lactobacilli, and facultative bacteria in the vagina. Obstet Gynecol. 2002; 100:765.
- (17) Ness RB, Hillier SL, Kip KE, et al. Bacterial vaginosis and risk of pelvic inflammatory disease. Obstet Gynecol. 2004; 104:761-769.
- (18) Ruggao S, Sriplienchan S, Rungruenthanakit K, et al. Risk factors for bacterial vaginosis incidence in young adult Thai women. Sex Transm Dis. 2008; 35:643-648.
- (19) Hatcher RA. Counseling couples about coitus during menstrual flow. Contracept Technol Update. 1981; 2:167.
- (20) Keith L, Berger GS. The etiology of pelvic inflammatory disease. Res Front Fertil Regul. 1984; 3:1-16.
- (21) Barrett S, Taylor C. A review on pelvic inflammatory disease. Int J STD AIDS. 2005; 16:715-720.

- (22) Banikarim C, Chacko MR. Pelvic inflammatory disease in adolescents. *Semin Pediatr Infect Dis.* 2005; 16:175-180.
- (23) Jossens MO, Eskenazi B, Schachter J, Sweet RL. Risk factors for pelvic inflammatory disease. A case control study. *Sex Transm Dis.* 1996; 23:239-247.
- (24) Eschenbach DA, Harnisch JP, Holmes KK. Pathogenesis of acute pelvic inflammatory disease: role of contraception and other risk factors. *Am J Obstet Gynecol.* 1977; 128:838-850.
- (25) Lurie S. Does intercourse during menses increase the risk for sexually transmitted disease? *Arch Gynecol Obstet.* 2010; 282:627-630.
- (26) Keshavarz H, Duffy SW, Sotodeh-Maram E, et al. Factors related to cervicitis in Qashghaee nomadic women of southern Iran. *Rev Epidemiol Sante Publique.* 1997; 45:279-285.
- (27) Hellberg D, Zdolsek B, Nilsson S, Mardh PA. Sexual behavior of women with repeated episodes of vulvovaginal candidiasis. *Eur J Epidemiol.* 1995; 11:575-579.
- (28) Brown DW. Hepatitis, acquired immunodeficiency syndrome, and intercourse during menstruation. *JAMA.* 1990; 263:518.
- (29) Tanfer K, Aral SO. Sexual intercourse during menstruation and self-reported sexually transmitted disease history among women. *Sex Transm Dis.* 1996; 23:395-401.
- (30) Foxman B, Aral SO, Holmes KK. Interrelationships among douching practices, risky sexual practices, and history of self-reported sexually transmitted diseases in an urban population. *Sex Transm Dis.* 1998; 25:90-99.
- (31) Wang H, Wu Y, Chen X, et al. A case-control study on risk factors of endometriosis in Chengdu. *Sichuan Da Xue Xue Bao Yi Xue Ban.* 2003; 34:727-729.
- (32) Cutler WB, Friedmann E, McCoy NL. Coitus and menstruation in perimenopausal women. *J Psychosom Obstet Gynaecol.* 1996; 17:149-157.
- (33) Cattanach JF. Changing patterns of intercourse during the menses with age: relevance to cervical carcinoma. *Aust N Z J Obstet Gynaecol.* 1980; 20:222-223.
- (34) Watt LO. Toxic shock and intercourse. *Can Med Assoc J.* 1981; 125: 246–247.
- (35) Shands KN, Schmid GP, Dan BB, et al. Toxic-shock syndrome in menstruating women: association with tampon use and *Staphylococcus aureus* and clinical features in 52 cases. *N Engl J Med.* 1980; 303:1436-1442.
- (36) Sharma SK, Madhusudnan P, Kumar A, Bapna BC. Vesicovaginal fistulas of uncommon etiology. *J Urol.* 1987; 137:280.
- (37) Tameliene R, Barcaite E, Stoniene D, et al. *Escherichia coli* colonization in neonates: prevalence, perinatal transmission, antimicrobial susceptibility, and risk factors. *Medicina (Kaunas).* 2012; 48:71-76.
- (38) Platek SM, Shackelford TK. *Female Infidelity and Paternal Uncertainty: Evolutionary Perspectives on Male Anti-Cuckoldry Tactics.* Cambridge University Pres. 2006.
- (39) Gallup GG Jr, Burch RL, Platek SM. Does semen have antidepressant properties? *Arch Sex Behav.* 2002; 31:289-293.
- (40) Brody S. Vaginal orgasm is associated with better psychological function. *Sex Relat Ther.* 2007; 22:173–191.
- (41) Brody S, Costa RM. Satisfaction (sexual, life, relationship, and mental health) is associated directly with penile-vaginal intercourse but inversely with other sexual behavior frequencies. *J Sex Med.* 2009; 6:1947–1954.
- (42) Hurlbert DF, Apt C. Female sexual desire, response, and behavior. *Behav Modif.* 1994; 18:488–504.

- (43) Costa RM, Brody S. Women's relationship quality is associated with specifically penile-vaginal intercourse orgasm and frequency. *J Sex Marital Ther.* 2007; 33:319–327.
- (44) Crowley WR, Rodriguez-Sierra JF, Komisaruk BR. Analgesia induced by vaginal stimulation in rats is apparently independent of a morphine-sensitive process. *Psychopharmacology.* 1977; 54:223–225.
- (45) Whipple B, Komisaruk BR. Analgesia produced in women by genital self-stimulation. *J Sex Res.* 1988; 24:130–140.
- (46) Komisaruk BR, Whipple B. The suppression of pain by genital stimulation in females. *Ann Rev Sex Res.* 1995; 6:151–186.
- (47) Levin RJ. Do women gain anything from coitus apart from pregnancy? Changes in the human female genital tract activated by coitus. *J Sex Marital Ther.* 2003;29:59–69.
- (48) Brody S, Laan E, Van Lunsen RHW. Concordance between women's physiological and subjective sexual arousal is associated with consistency of orgasm during intercourse but not other sexual behavior. *J Sex Marital Ther.* 2003; 29:15–23.
- (49) Brody S. Intercourse orgasm consistency, concordance of women's genital and subjective sexual arousal, and erotic stimulus presentation sequence. *J Sex Marital Ther.* 2007; 33:31–39.
- (50) Weiss P, Brody S. Female sexual arousal disorder with and without a distress criterion: Prevalence and correlates in a representative Czech sample. *J Sex Med.* 2009; 6:3385–3394.
- (51) Edmonds ES, Withyachumnarnkul B. Sexual behavior of the obese male Zucker rat. *Physiol Behav.* 1980; 24:1139–1141.
- (52) Kohlert JG, Rowe RK, Meisel RL. Intromissive stimulation from the male increases extracellular dopamine release from fluoro-gold-identified neurons within the midbrain of female hamsters. *Horm Behav.* 1997; 32:143–154.
- (53) Brody S. Age at first intercourse is inversely related to female cortisol stress reactivity. *Psychoneuroendocrinology.* 2002; 27:933–943.
- (54) Brody S. High-dose ascorbic acid increases intercourse frequency and improves mood: A randomized controlled clinical trial. *Biol Psychiatry.* 2002; 52:371–374.
- (55) Brody S. Slimness is associated with greater intercourse and lesser masturbation frequency. *J Sex Marital Ther.* 2004; 30:251–261.
- (56) Brody S, Kruger THC. The post-orgasmic prolactin increase following intercourse is greater than following masturbation and suggests greater satiety. *Biol Psychol.* 2006; 71:312–315.
- (57) Akinwale SO. Comparative study of coitus and non-coitus in the treatment of menopausal symptoms. *Afr J Med Med Sci.* 2007; 36:17–21.
- (58) Nicholas A, Brody S, De Sutter P, De Carufel F. A woman's history of vaginal orgasm is discernible from her walk. *J Sex Med.* 2008; 5:2119–2124.
- (59) Brody S, Veit R, Rau H. A preliminary report relating frequency of vaginal intercourse to heart rate variability, Valsalva ratio, blood pressure, and cohabitation status. *Biol Psychol.* 2000; 52:251–257.
- (60) Brody S, Preut R. Vaginal intercourse frequency and heart rate variability. *J Sex Marital Ther.* 2003; 29:371–380.
- (61) Brody S. Blood pressure reactivity to stress is better for people who recently had penile-vaginal intercourse than for people who had other or no sexual activity. *Biol Psychol.* 2006; 71:214–222.

- (62) Palmore EB. Predictors of the longevity difference: A 25-year follow-up. *Gerontologist*. 1982; 22:513–518.
- (63) Knoll J, Yen TT, Miklya I. Sexually low performing male rats die earlier than their high performing peers and (-) deprenyl treatment eliminates this difference. *Life Sci*. 1994; 54:1047–1057.
- (64) Davey Smith G, Frankel S, Yarnell J. Sex and death: Are they related? Findings from the Caerphilly cohort study. *Br Med J*. 1997; 315:1641–1644.
- (65) Wagner WE, Jr., Kelley RJ, Tucker KR, Harper CJ. Females receive a life-span benefit from male ejaculates in a field cricket. *Evolution*. 2001; 55:994–1001.
- (66) Jannini EA, Screponi E, Carosa E, et al. Lack of sexual activity from erectile dysfunction is associated with a reversible reduction in serum testosterone. *Int J Androl*. 1999; 22:385–392.
- (67) Drabick JJ, Gambel JM, Mackey JF. Prostatodynia in United Nations peacekeeping forces in Haiti. *Mil Med*. 1997; 162:380–383.
- (68) Mandel JS, Schuman LM. Sexual factors and prostatic cancer: Results from a case-control study. *J Gerontol* 1987; 42:259–264.
- (69) Bosland MC. The etiopathogenesis of prostatic cancer with special reference to environmental factors. *Adv Cancer Res* 1988; 51:1–106.
- (70) Zavos PM, Goodpasture JC. Clinical improvements of specific seminal deficiencies via intercourse with a seminal collection device versus masturbation. *Fertil Steril*. 1989; 51:190–193.
- (71) Sofikitis NV, Miyagawa I. Endocrinological, biophysical, and biochemical parameters of semen collected via masturbation versus sexual intercourse. *J Androl*. 1993; 14:366–373.
- (72) Brody S, Costa RM. Vaginal orgasm is associated with less use of immature psychological defense mechanisms. *J Sex Med*. 2008; 5:1167–1176.
- (73) Costa RM, Brody S. Condom use for penile-vaginal intercourse is associated with immature psychological defense mechanisms. *J Sex Med*. 2008; 5:2522–2532.
- (74) Costa RM, Brody S. Immature defense mechanisms are associated with lesser vaginal orgasm consistency and greater alcohol consumption before sex. *J Sex Med*. 2010; 7:775–786.
- (75) Brody S. Alexithymia is inversely associated with women's frequency of vaginal intercourse. *Arch Sex Behav*. 2003; 32:73–77.
- (76) Macdonald S, Halliday J, MacEwan T, et al. Nithsdale Schizophrenia Surveys 24: Sexual dysfunction: Case-control study. *Br J Psychiatry*. 2003; 182:50–56.
- (77) Raboch J. Sexual development and life of psychiatric female patients. *Arch Sex Behav*. 1986; 15:341–353.
- (78) Klonoff-Cohen HS, Savitz DA, Cefalo RC, McCann MF. An epidemiologic study of contraception and preeclampsia. *JAMA*. 1989; 262:3143–3147.
- (79) Einarsson JI, Sangi-Haghpeykar H, Gardner MO. Sperm exposure and development of preeclampsia. *Am J Obstet Gynecol*. 2003; 188:1241–1243.
- (80) Gjorgov AN. Barrier contraceptive practice and male infertility as related factors to breast cancer in married women. *Oncology*. 1978; 35:97–100.
- (81) Le MG, Bachelot A, Hill C. Characteristics of reproductive life and risk of breast cancer in a case-control study of young nulliparous women. *J Clin Epidemiol*. 1989; 42:1227–1233.
- (82) Gjorgov AN. Breast cancer and barrier contraception: Postulated and corroborated potential for prevention. *Folia Med*. 1998; 40:17–23.

(83) Wisconsin Primate Research Center (WPRC), University of Wisconsin-Madison.
<http://pin.primate.wisc.edu/aboutp/anat/menstrual.html>