

HILEKOAREN KULTURA

Ate handi bat, min eta tabuetatik komunitatera eta iraultzara pasatzeko

Enara Iruretagoienaren Ziklikoki Bizitzen egitasmoa entsegu bat da, bere ikerketen eta prozesu pertsonalen berri emateko toki bat. Duela bi urte sortu zuen, eta Erika Irusta du amabitxi.

«Bederatzi urte inguru daramatza hilekoaren pedagogia egiten. Soy1soy4 komunitate birtuala eratu zuen, non 500 lagun gabiltzan mundu mailan ‘hilekoaren kultura’ deitu dioguna sortzen», azaldu digu Iruretagoienak bere hirian, Irunen elkartu garenean.

«Hau ez da nire lanetako bakarra eta ezin diot gustatuko litzaidakeen denbora guztia eskaini, baina oso kontent nago», aitortu du. “Hile-topaketak” egiten ditu herriz herri, artikuluak idazten ditu blogean eta baliabideak bildu. Bere webgunean jasotzen du guztia (viviendoenciclico.com-en, euskaraz eta gaztelaniaz).

«Oso kontent nago nirekin jartzen direlako harremanetan gaia lantzeko. Ez naiz izugarrizko zabalpena egiten ari, ez baita nire ideia; nahiago dut gustura egon direnek lagun eta elkarteei esan eta deitzea».

BEHAKETA

Hala doa garatzen, pasioz eta konplizitatez, Ziklikoki Bizitzen proiektua, beraz zenbat eta gehiago elikatu, orduan eta gehiago handitzen den altxor bat bezala.

Horixe baita gorputza ezagutzea, eta hilekoa konexio hori egiteko baliabide ezin hobe da. Behaketa eta idazketa proposatzen ditu Iruretagoienak horretarako. «Behaketan odola bera hartzen ahal duzu baliabide bezala nola zauden eta zure zikloa nola dagoen jakiteko. Kopa edo telazko kon-

 **JENDARTEA** / Maider Iantzi Goienetxe

Altxor bat da gorputza ezagutzea eta hilekoa konexio hori egiteko baliabide aparta da. Halaxe dio Enara Iruretagoienak Ziklikoki Bizitzen proiektuaren sortzaileak. Berarentzat ate handi bat izan zen hilekoaren kultura deskubritzea eta ingurukoei eta munduari zabaltzen dabil. Hasteko, behaketa eta idazketa proposatzen ditu.

Enara Iruretagoienak, bere hirian, Irunen. Ara!Gorputz elkartea sortua du bertan kideekin batera. Besteak beste, ginekologia tailerrak egiten dituzte. Ondoko orrialdean, Iruretagoienak bere hilekoarekin egindako marrazkietako bat. Andoni CANELLADA / FOKU - ZIKLIKOKI BIZITZEN

presak erabilia egiten ahal da hori. Odola hartu, ukitu eta usain dezakezu. Poliki-poliki hurbildu, hau ere prozesu bat delako. Ez da egun batetik bestera egiten, karga kulturala dugulako odolarekin».

Dioenez, odolak ematen dizkigun pistak hagitz baliagarriak dira medikuarengana edo ginekologoarengana joan behar dugunean. «Pixa, kaka, listua... dena aztertzen da, baina hilekoaren odola duela oso gutxi hasi da ikertzen. Odolaz gain, zikloaren fase ezberdinetan botatzen dugun fluxua azter dezakegu. Horren bidez fasea jakin dezakegu, edo infekzioaren bat dagoen».

IDAZKETAREN BALIOA

Idazketa egunero egitea gomendatzen du, tarte txiki bat hartzea baina egunero. «Zure gorputza nola dagoen idatz dezakezu, nola duzun burua eta zein emozio dituzun. Hasteko modu bat izaten ahal da hori. Gutxienez hiru ziklotan erregistro hori eginda, irakurketa bat egiten ahal duzu eta zure patroiak atera. Hala jakingo duzu nola eragiten dizuten faseek eta nola bizitzen duzun hormona dantza hori».

Argitu du erregistroa egitearen ideia ez dela kontrolatzea. Norberaren zikloak ezberdinak eta bakarrak dira, aldakorrak ere bai, baina badira joera orokor batzuk. Lau ziklo daude identifikatuak, nahiz eta gehiago egon daitezkeela ikusten ari diren. Ziklo batetik besterako tarteko guneak, adibidez, garrantzitsuak dira.

«Lehenbiziko fasea hilekoarekin gaudenekoa da. Neguarekin pareka daiteke. Lehenbiziko eguna odol gorria ateratzen denekoa da. Umekiak odol hori eta dituen osagai guztiak kanporatzeko lana



egiten du gorputzak», azaldu du Iruretagoienak.

Bigarren fasea, udaberria, obulazioaren aitzinekoa da, non estrogenoen gorakada handia gertatzen den. Ohikoa da energia gehiago sentitzea, birjaiotza bat. Gero, obulazioaren fasea dator. «Nahiz eta ikusgarria odola izan, obulazioa da gakoa; odola obulazioaren ondorio da», azpimarratu du irundarrak.

IKERKETA GUTXI ORAINDIK

Bizi garen jendartean estrogenoak edonon daudela nabarmendu du: jaten dugunean, pestizidetan, estresean... «Hiperestrogenizazio horrek ez du obulatzen laguntzen. Kontua ez da obulatzea soilik, baizik eta kalitatez egitea. Obulatzen ez badugu, ez da estrogenoen eta progesteronaren arteko dantza gertatzen eta horrek egunean bertan ekartzen ahal ditu kalteak, eta epe luzera ere bai. Hezurrekin lotutako kalteak eragiten ari dela ikusten ari dira».

Idea hauek kontuz hartu behar direla dio, ikerketa gutxi dagoelako hilekoaren inguruan. «Hori da dugun arazotako bat. Ikerketak eskatu behar ditugu», aldarrikatu du.

«Obulazioan, udan, politikak sentitzen ahal gara. Feromonak ditugu gorputzean. Gainera, ama izateko gaitasuna dugu. Hortaz, sistemari gehien gustatzen zaion fasea da».

Udazkenean, hilekoaren aurreko fasean, progesteronaren gorakada handia gertatzen da. «Oso sistema azkarrean gaude eta zaila da progesterona horrek behar duen efektua egitea. Baina uzten badiogu, lasaituko gaitu. Fase honetan barrura begira jarriko gara».

Horiexek dira faseak eta dituzten kultur talkak. Udazkena



eta negua ez lirateke ongi ikusiak egonen sisteman; udaberria eta uda, bai.

Eta hau guztia jakiteak nola iraul dezake mundua? «Niretzat eta kideentzat aldaketa sakon bat izan da. Zure patroiak jakinda adi egoten ahal zara gauza batzuk bere momentuan jartzeko agendan. Bankura joan behar baduzu hipoteka bat negoziatzera, joan zaitez obulazio aurreko fasean, edo familia bazkari bat baduzu hileko aurreko fasean, agian ez duzu joan nahiko. Hori kontuan eduki dezakegu egunero-kotasunean, ekintzarako zein babeserako», proposatu du.

EZ DA KASUALITATEA

Indarkeriaz inguratuta gaude, eta babesa topatzea beharrezkoa dela azpimarratu du irundarrak. «Bada biolentzia handiagorik gure gorputzez mintzatu ezin izatea baino?», planteatzen du Elise Thiebautek «Esta es mi sangre» libu-

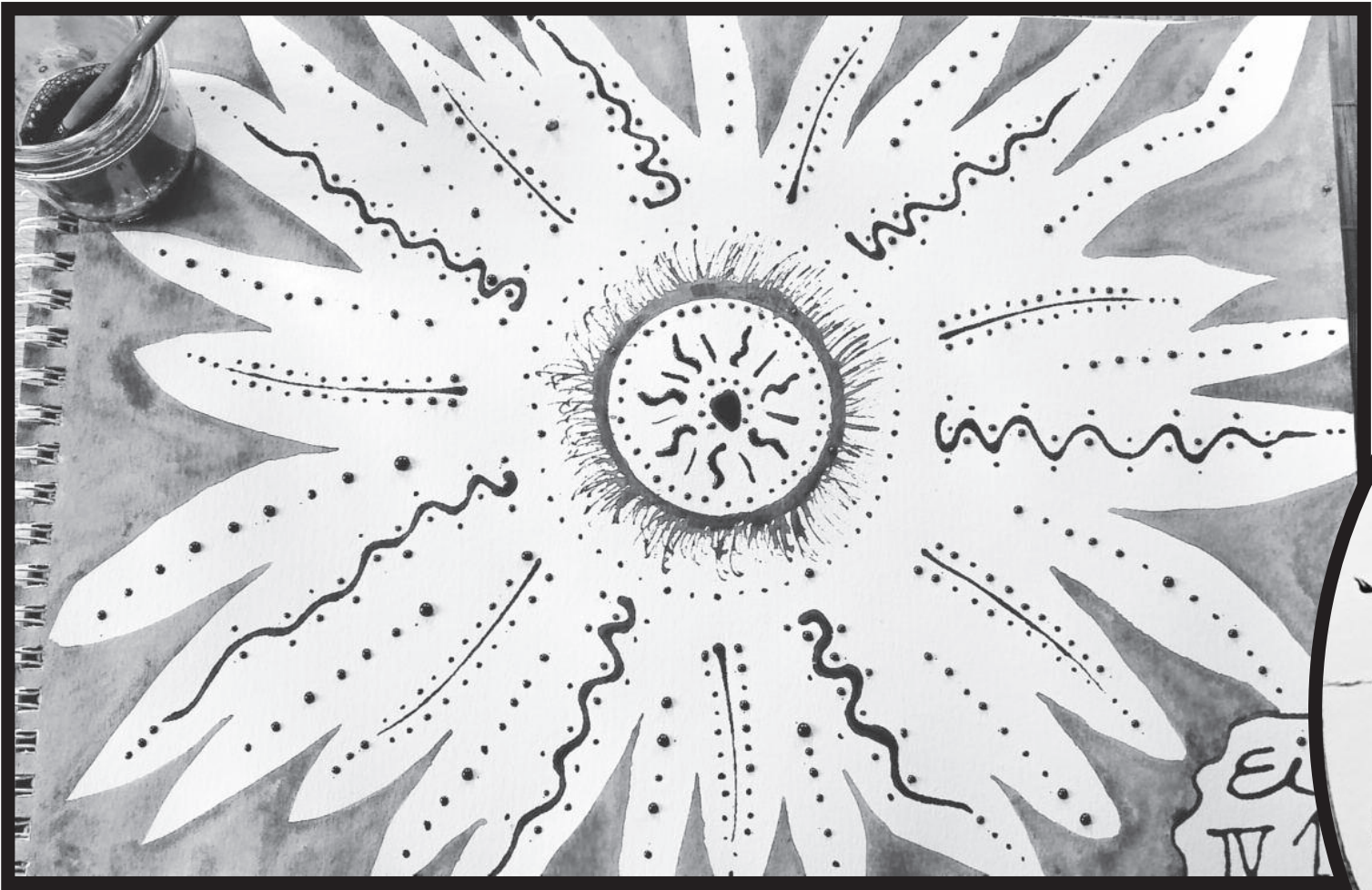
LEHENBIZIKO HILEKOA AURRERATU EGIN DA

Nerabeen hormona dantza gero eta lehenago hasten da: 8 edo 9 urterekin, eta ez 11rekin. Hala jaso zuen endokrinologia arloko «Pediatrics» aldizkari entzutetsuak jada 1997an, eta zalaparta sortu zen jendartean. Orain, hedabide berean, datu berriak kaleratu dituzte, are esanguratsuagoak: AEBetako neska zurien %10en bularrak 7 urterekin hasi dira garatzen. Komunitate afrikarreko nesken artean are handiagoa da kopurua (%23), baita hispaniar jatorrikoen artean ere (%15). Ikerketa batzuen arabera, 150 urtean bost urte aitzinatu da lehenbiziko hilekoa edo menarkia.

Kopenhageko Ospitale Unibertsitarioko ikertzaile talde baten azterketa batek zera ondorioztatu du: azken 15 urteetan urtebete aurreratu da menarkia. Zergatik aurrerapen hori? Zientzialariek ez dakite zehazki, baina teoria kezagarriak dituzte. Lourdes Ibañez Bartzelonako Sant Joan de Deu Ospitaleko endokrinologoak dioen bezala, genetika ezin izan da aldatu hain denbora gutxian, baina bai epigenetika; alegia, geneak berak dira, baina

ingurunean gertatzen diren baldintza zehatz batzuek desberdin portatzea eragiten dute. Kimikoak izan daitezke eragile horietako batzuk, besteak beste zenbait garbiketa produktutako estrogenoak eta disruptore endokrinoak, plastiko, pestizida eta elikagai industriako bertze osagai batzuetan ager daitezkeenak.

Adituek nabarmentzen dutenez, kontua ez da soilik nerabezaroaren adina aurreratzen ari dela; honen amaiera atzeratzen ari da: 10 edo 12 urte luza daiteke garuna bereziki zaurgarri egoten den bizitzako etapa hau. Bertze kezka iturri bat jolasteko sasoia murriztu izana da; 14 urtetik 11ra, hain zuzen. Umezaroa murriztu da, eta sozializatzeoko testuingurua aldatu. Elikadura, inguru soziala, irensten ditugun agente kimikoak edo organismora iristen zaizkigunak, horrek guztiak eragin du umeek garaia baino lehen ematea helduarorako pausoa, ez buruz ez gorputzez horretarako prest egon gabe. Adituen iritziz, ez da kondena bat, baina bai adi egoteko kontua.



ruan. Ezjakintasun handia dugu gure odolaz, gorputzaz, eta hori ez da kasualitatea.

Iruretagoienak egiten dituen “hile-topaketetan” sarri ateratzen da gaia: «Zergatik ez ziguten hau eskolan erakutsi?», harritzen da jendea. «Interesak daude horren atzean. Zenbat eta konektatuagoak egon gure gorputzarekin, orduan eta talka handiagoa egingo dugu erritmo izugarri honekin. Gehiago jarriko dugu zalantzan sistema bera».

«HILE-TOPAKETAK»

Herriz herri egiten dituen “hile-topaketa” guztiak sekulako opariak dira Iruretagoienarentzat. «Gogo handia dago hitz egiteko, eta norbaitek babestoki hori sortzea nahikoa da. Denok edukitzen ahal dugu ondoan lagun bat egun batean honetaz mintzatzeko. Atetxo bat irekitzen duzu, zerbait intimoa konpartitzen duzu eta harresi guztia erortzen da».

Beharrezko ikusten du bai topaketak antolatzea bai taldeetan espazioa uztea gorputzez solastatzeko; besteak beste, talde feministetan. «Erresistentzia modu bat da: goazen babestera, gutaz mintzatzera eta hemendik ere sortzera».

Garrantzitsua deritzo historia propioak berreskuratzeari eta aitortzeari, «imajinario batzuk sortzen ari direlako agian ez direnak oso errealak. Adibidez, liburu bat ematen ahal diozu nerabe bati, oso polita, lehenbiziko hilekoaren edo menarkiaren inguruan. Baina

Marraztea bide zoragarria da Iruretagoienarentzat odola beste toki batean jartzeko. Ukitzeko, usaintzeko, kontaktu zuzena izateko. Webgunean galeria bat zabaldu du, jendea probatzera gonbidatzeko. ZIKLIKOKI BIZITZEN

«Bankura joan behar baduzu hipoteka bat negoziatzera, joan zaitez obulazio aurreko fasean, edo familia bazkari bat baduzu hileko aurreko fasean, agian ez duzu joan nahiko»

«Zergatik ez ziguten hau eskolan erakutsi? Interesak daude. Zenbat eta konektatuagoak egon gure gorputzarekin, orduan eta talka handiagoa egingo dugu sistemarekin»

kontaiozu zure historia eta animatu ingurukoen historia jakitera. Ez beste imajinario bat sortu, non hor sartu behar duzun eta festa bat egiten den menarkian. Agian neskak ez du menarkia ospatu nahi».

Hamaika mito egon da eta bada oraindik hilekoaren inguruan eta berriz sortzen ahal ditugu mitoak.

Odola ikusgarri bilakatzeko modu bat arterako erabiltzea da. Enara Iruretagoienak marrazkiak egiten ditu eta bide zoragarria da berarentzat odola beste toki batean jartzeko. Ukitzeko, usaintzeko, kontaktu zuzena izateko. Webgunean galeria bat zabaldu du, jendea probatzera gonbidatzeko.

«Zikintasunaren ideia sartua dugu kulturalki. Mezu hori bidaltzen digute: ‘salvaslipa’ salbatzeko, higiene produktuak... Baina ez da zikina, beraz, ez da ezer garbitu behar». Azken urteetan koparen iraultza gerta-

t u
d a .
Isurketa
librearen aukera ere zabaltzen ari da. Badaude, beraz, baliabideak ideiak birdefinitzeko norbere barruan, eta konpartitzeko ere bai.

EKONOMIA FEMINISTA

Barrura begiratzeko abentura honek ekonomia feministara eramane du Enara Iruretagoienara. Honek fokua jartzen du ikusgarriak izan ez diren lanetan, ikusgarri bilakatzeko: zaintza, garbiketa... «Izozmendi bat da. Goiko partean dago sistemak goraipatzen duena: kalea, produktiboa, ikusgarria... Eta behean, etxea, erreproduktiboa... Goikoa ez zen mantenduko behekorik gabe



Ziklikoki Bizitzen proiektuaren sortzailea herriz herri ibiltzen da hilekoaren inguruko topaketak egiten. Jendea solastatzeko irrikatzen egoten da.
Andoni CANELLADA | FOKU

baina
hau ez da
ikusgarria».

Entsegu moduko proiektua da hau ere. Aurre-obulazioa eta obulazioa sistemen begiradatik izozmendia-
ren goialdean egongo lirake; aldiz, hileko aurreko fasea eta hilekoarena, behean.

«Emakumezkook badugu lan bat egiteko dirua merezia sentitzeko, diru horrek toki bat izateko gure bizitzan». Ildo horretatik ere badabil ikertzen. Orain dela gutxi bi formazio egin dituzte Olatukoo-
pen barruan (Olatukoo-
koordinatzaile gisa hasi berri da lanean): enpresen kudeake-
ta landu dute ekonomia femi-
nistaren ikuspuntutik. «Hain-
bat proiektu eraldatzailetan

gorputzak egotea izan da ideia. Izan ere, mundua alda-
tzen saiatzen ari gara, baina non daude gure gorputzak?».

DESIRA ETA BEHARREN MAPA

Iruretagoienak beste gonbida-
pen bat luzatu digu: «Zure de-
sira eta beharrak idatzi eta ko-
loreekin markatu zerekin
dauden lotuta: kapitalismoa-
rekin, komunitatearekin, era-

kunde publikoekin ala etxea-
rekin. Dirua oso garrantzitsua
da; haren mende gaude eta
tresna handi bat dugu mundu-
ko iraultza bat egiteko». Banku
etikoa eta energia berriztaga-
rriak aipatu ditu aukera gisa.
«Poliki-poliki norbere ardurak
hartzea da kontua, gorputzare-
na eta inguruarena».

Erran dugu zenbat eta gehia-
go elikatu beretik, handitzen

doala altxor hau eta Irureta-
goienak badu bertze proiektu
bat: Ara!Gorputz elkarte, Iru-
nen bere konplizeekin sortua.
Besteak beste, ginekologia tai-
lerrak egiten dituzte herriz he-
rri. «Hilekoak ez luke minik
eman behar, baina min horiek
normalizatzen joan dira, in-
darkeriak bezala». Argia eta
haizea ematea da tailerron
helburua.

ETIOPIA UTOPIA, NESKEK AUKERA BERAK IZATEKO LANEAN

Etiopian, eta zehazki Tigray eskualdean, ikasle ugari ez da eskolara joaten hilekoarekin dagoenean. Printzipio erlijiosoak, tabu sozialak eta azpiegiturarik eza daude horren atzean. Neskatilen %51 egun bat eta lau egun artean gelditzen dira klasera joan gabe. Lotsa, kultura edo material falta dira arrazoiak.

Egoera horren aurrean, neskei ikasteko aukera berak ematearen alde, proiektu bat eraman du aitzinera Etiopia Utopia fundazioak zazpi hilabetez, joan den abenduan hasi eta

ekainera arte. REST bertako GKEarekin elkarlanean egin dute lana.

Lehen Hezkuntzako hamar eskolatan zentratu dira. Hiru nekazari eskualdetakoak dira, Tigraykoak. Eskola horietako bakoitzean nesken klub bat antolatu dute toki eroso eta pribatu bat izan dezaten hilekoarekin daudenean. 10 urte baino gehiagoko ikasleentzako kluba da. Gutxienez irakasle batek laguntzen ditu.

Klubak partaideentzako bilgune bat du, eta atsedenerako eta lasai egoteko txoko bat ere bai, beharrezko material

guztiarekin: konpresa, tanpoi eta kopak, toallak...

Etiopia Utopiakoek azaldu dutenez, neurri horiek berak hartu dituzte inguruko bertze ikastetxe batzuetan ere eta emaitza ona eman dute. Horregatik, Gobernu-
ko politikak bide horretatik doaz. Zoritzarrez, eskola guztiek ez dute nahiko bitarteko emakumeen ahaldunderako hain beharrezkoak diren programa hauek martxan jartzeko. Garrantzitsuak dira isiltasuna eta erabat naturala den zikloaren estigma hausteko.