



ARA! GORPUTZ

4	Sarrera
6	Zu zeu, abiapuntua
8	Hilerokoaren zikloa, errepaso bat
16	Ekin!
30	Bibliografia eta erreferentzia erabilgarriak

NOR GARA?

Hilerokoaren kulturaren inguruan hausnartzen eta ikasten urteak egon ondoren, Ara! Gorputz elkartea 2018an sortu genuen ikasitakoa jendarteratzeko xedearekin. Geroztik, tailer anitz eskaini ditugu Euskal Herrian zehar, beti feminismoa eta gorputzak ardatz izanik. Gaur egun, gorputzen eta horien prozesuen burujabetzak lantzen jarraitzen dugu.

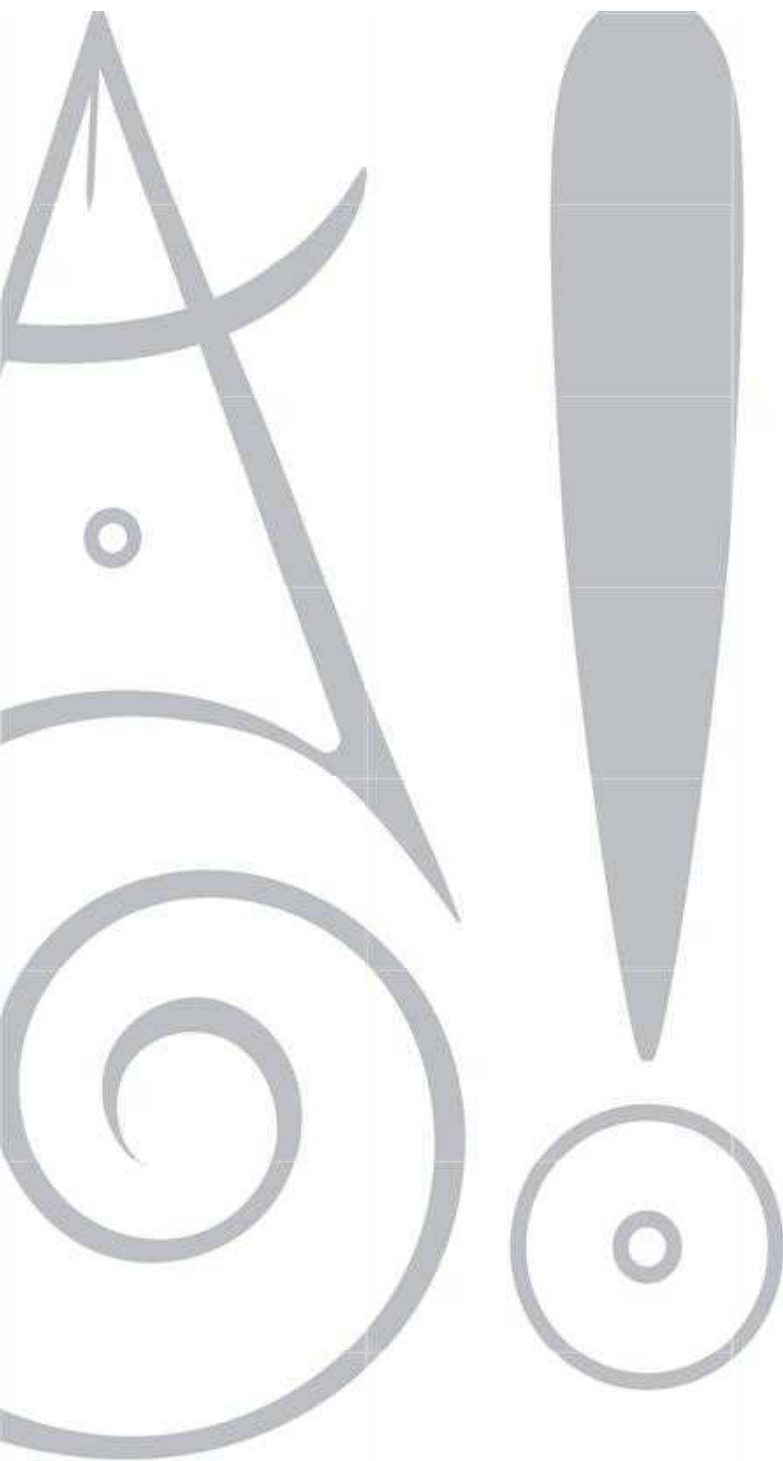
ZERGATIK EGITEN DUGU PROPOSAMEN HAU?

Hilerokoa tabua da oraindik ere, prozesu fisiologiko zein emozionalen inguruko jakintza oso urria da gazte zein helduen artean. Horrek, hilerokoa dugun pertsonen bizi baldintzetan ondorio lazgarriak ditu: mina, isiltasuna, lotsa, itolarria; norbere gorputzarekiko arrotasun sentimendua eta bakardadea maiz azaleratzen dira.

Haurren heziketa prozesuan,

eskolaren bidez jasotzen da hilerokoaren zikloaren inguruko jakinduria hein handi batean, familia edo lagunarteaz gain. Bidea edozein izanik ere, haurrek jasotzen duten informazioa oso urria izan ohi da.

Lehen aldiek duten garrantziaz jabeturik, haurren lehen hilerokoan bide-laguntza xamurra izateko



baliabideak eskaintzea da unitate honen xedea.

NOLA DAGO ANTOLATUA?

Gida honek atal ezberdinak ditu.

Alde batetik, gaian sakontzeko gogoia duen pertsona heldu orori egingo geniokeen proposamena mahai-gaineratzen dugu, bakoitzaren abiapuntua zein den kokatzea, hain zuzen. Tabu den edozein gai lantzera bagoaz, (tabua gehiago ez elikatzeko) gaiaz dakiguna eta sentitzen duguna errepasatzea gomendagarria iruditzen zaigu. Beraz, lehen atalean irakasle baino, heldu bezala, hilerokoaren inguruan dituzun bizipenak errepasatzea proposatzen dizugu. Bigarren atala hilerokoaren zikloaren inguruko informazioari eskainiko diogu, aspektu anatomikoa, emozionala, kulturala zein sinbolikoa ardatz edukita.

Eta, azken atalean, ikasgelan lantzeko hainbat proposamen konkretu helaraziko dizkizuegu. Espero dugu lagungarria izatea.

ZU ZEU, ABIAPUNTUA



Hilerokoaren inguruan bizipen asko pilatu ditugu eta hauetako hainbat eta hainbat ez dira oso atseginak izan gehienontzat; ondorioz tentsioa gorpuztu ohi dugu gaiaz mintzatzean. Hilerokoa hurrekin lantzerantz bazoaz, komunikazio ez berbalak hitzek bezain besteko pisua izanen du. Alde emozionalak pisu berezia du, eta irakasle zaren heinean, bizi esperientzien motxila arinduta eta leun eramateak lanketaren zati nagusia ez bada, handia egingo du. Eduki teorikoaz gain, gure bizipen, ideia eta emozioak zein diren errebisatzeko bide bat proposatzen dizugu. Inolako epaiketarik gabe, ahalik eta xamurren gaira hurbiltzea da asmoa. Proposamen hauek osatze feministaren barnean kokatuta daude, zure erritmoan, xamur eta irmoki, segi aurrera.

Ibilbide honen lehen atala osatzeko, apropos aukeratutako koaderno bat lortzea eta eroso sentitzen zaren espazio bat eta ordutegi bat ezartzea gomendatzen dizugu.

Arnasketan arretea jarri eta galdetu zure buruari,

- Nola nago?

Ekarri galdera gorputzera eta behatu zure pentsamendu, sentsazio eta emozioak. Idatzi koadernoan suertatu zaizkizun ideia guztiak, ez epaitu idatzitakoa, ez kezkatu erredakzioa-gatik, hausnarketa ariketa bat da. Amaitzean, geldialditxo bat egin, arnasketaren kontzientzia hartu eta hurrengo galderei era aske batean erantzun.

- Zein da hilerokoaz dudan lehen oroitzapena? Pertsona edo lekuren batekin erlazionatzen dut lehen oroitzapen hau?
- Nondik jaso nuen hilerokoaren inguruko informazioa?
- Zeinekin hitz egiten dut hilerokoaz? Nolakoak izan dira elkarrizketa hauek?
- Zein mezu jaso izan ditut nire bizitzan zehar?
- Aldaketarik egon al da hilerokoarekiko dudan pertzepzioan?

Galdera horiei erantzun ondoren behatu emaitza. Ariketa honen xedea hilerokoaz duzun pertzepzioa zein den ulertzen joatea da. Oroitu, ez dago erantzun egoki edo okerrik.



HILEROKOAREN ZIKLOA, ERREPASO BAT

80. eta 90. hamarkadan jaioak gara Ara! Gorputz-eko kideak. Geroztik, hilerokoaren kultura berri bat sortzeko bidean aurrera pausu handiak eman dira. Gure erreferentzia hurbilena Erika Irusta da alderdi kultural eta emozionalaren lanketarekin. Alderdi fisikoan, Carme Valls Llobet medikua lan ederra egiten dabil aspalditik. Aldaketak ematen ari dira, bai; baina, oraindik ere, min asko isilpean eta lotsaz daramatzagu.

MENARKIAZ

Ikerketek diotenaren arabera, geroz eta lehena-go iristen zaie hilerokoa egungo haurrei. Hori ez da kasuala, estresa, kutsadura, elikadura ohiturak eta kultura patriarkalak eragin zuzena dute horretan. Pubertaroa, gorputzean aldaketak hasten diren aroa, ohikoena ez bada ere zazpi urtetatik aurrera eman daiteke. Hilerokoa, pubertaroa hasi eta bi edo hiru urte beranduago eman ohi da, gehienetan 12 eta 13 urte artean. Hilerokoaren lehen urteak irregularrak eta anobulatorioak izaten dira, hau da, obulazio gabeko zikloak edo egun kopuru zein maiztasun ezberdina daukaten zikloak, hain zuzen.

EMOZIOETAZ

Emozio eta pentsamenduek eragin zuzena dute alderdi fisikoan, horiek fisikoki lotura baitute gorputzarekin sistema immunitario eta endokrinoaren bitartez.

Une ezberdinetan gure umorea ezberdina dela ez da sekretua. Gure gorputzaren egoera fisiologikoak, gauden inguruak eta bizi-esperientziek, besteak beste, gudan duten eragina emozioen bidez azaleratu ohi dugu.

GURE GIZARTEAN
BADAUDE “POSITIBO”
EDO “NEGATIBO” BEZALA
IZENDATZEN DIREN
EMOZIOAK, BAINA
HAUEK EZ DIRA EZ BATA
ETA EZ BESTEA, GURE
ERANTZUN SOMATIKOA
DIRELA ESAN GENEZAKE.



ZIKLOAREN PROTAGONISTA BATZUEN DEFINIZIOAK

GLANDULAK _Funtzio espezifiko bat aurrera eramateko sustantzia batzuek sortu eta askatzen dituzten organoak dira. Glandula batzuek hormonak askatzen dituzte odolean, hipofisi eta obulutegiak adibidez.

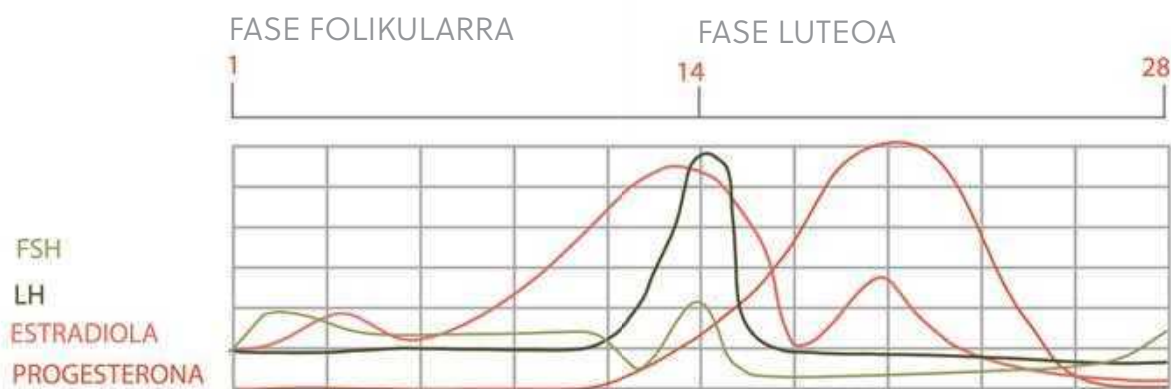
HIPOFISIA ETA HIPOTALAMOA

Hipofisia hipotalamoan dago, eta hau garunean dago. Bizitzeko oinarritzko funtzioak orekan mantentzen ditu. **FSH** eta **LH** hormonak sortu eta askatzen ditu, besteak beste.

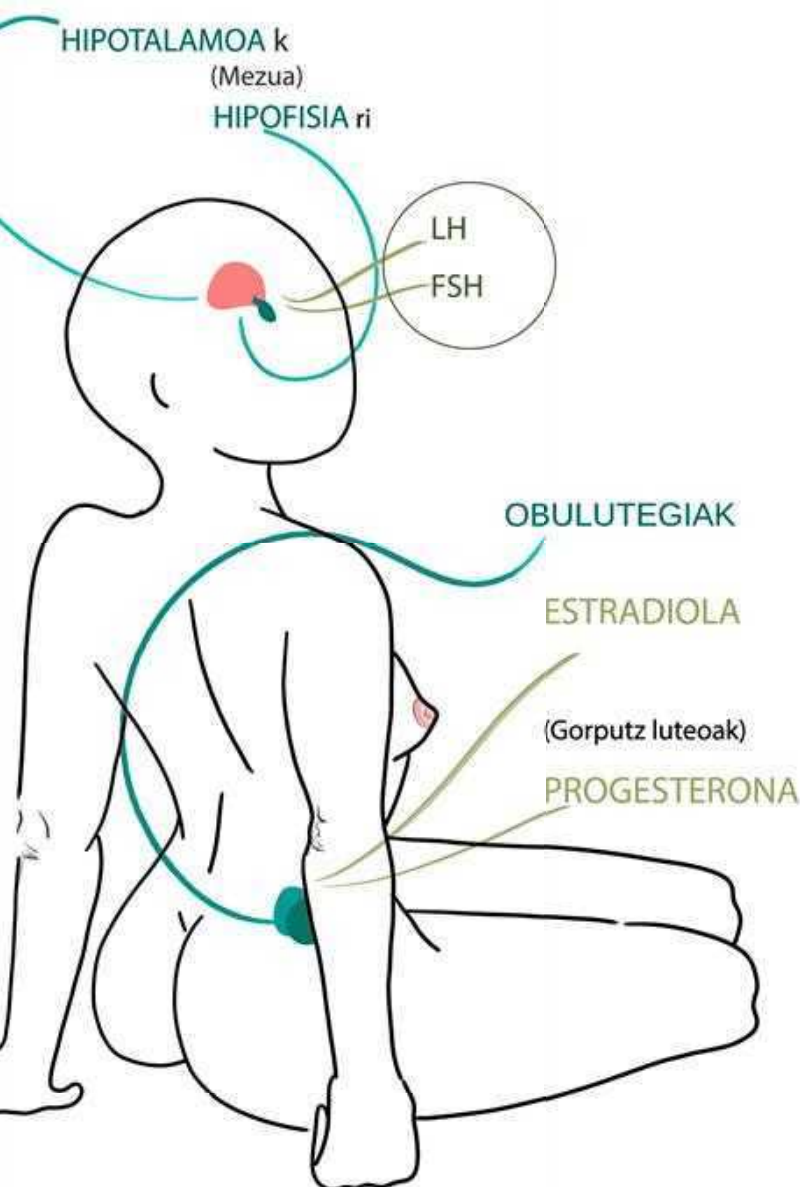
OBULUTEGIAK

Obuluez gain, estradiola eta progesterona hormonak sortzen dituen glandulak dira. Hormona hauek sortzeko hipotalamo, hipofisia eta obarioak elkarlanean jarduten dute.

Hipotalamoak mezu bat bidaltzen dio hipofisiari. Bertan hormona folikulu-estimulatzailea (FSH) eta luteinizatzailea (LH) sortzen dira. Horiek odolaren bitartez bidaiatzen dute obulutegietaraino. **Estradiola** eta **progesterona** sortzeko mezu helarazten diote obulutegiari.



HORMONAK_ Glandulek sortzen dituzte eta odolaren bitartez gorputzeko atal bati mezu bat bidaltzen diote. Komunikazio sistema konplexua dute gorputz barnean, glandulen artean edo glandula eta organoen artean. Oreka hormonalak bizitzarako oinarritzko funtzioak gidatzen ditu.



Estradiola-Obulutegietan sortzen da, obulua handitzeaz eta askatzeaz arduratzen da, baita endometrioia sortzeaz ere, besteak beste. Obulazioaren inguruan, altuagoa da hormona honen ekoizpena eta hile-rokoan, baxuagoa.

Progesterona- Gorputz luteoak askatzen du obulazioaren ondoren. Endometrioia potolotzen du. Hormona lasaigarria ere deitzen zaio.

Hormona (LH) luteinizatzailea-Folikuluaren garapena eta obuluaren osatzea sustatzen du. Obulua folikulutik atera ondoren, folikulu horri, gorputz luteo deituko diogu. LH hormonak gorputz luteoari progesterona hormona sortzeko mezua igorriko dio.

Hormona (FSH) folikulu-estimulatzailea-Folikuluaren garapena eta estrogenoen ekoizpena sustatzen dute.

ZIKLOA OS

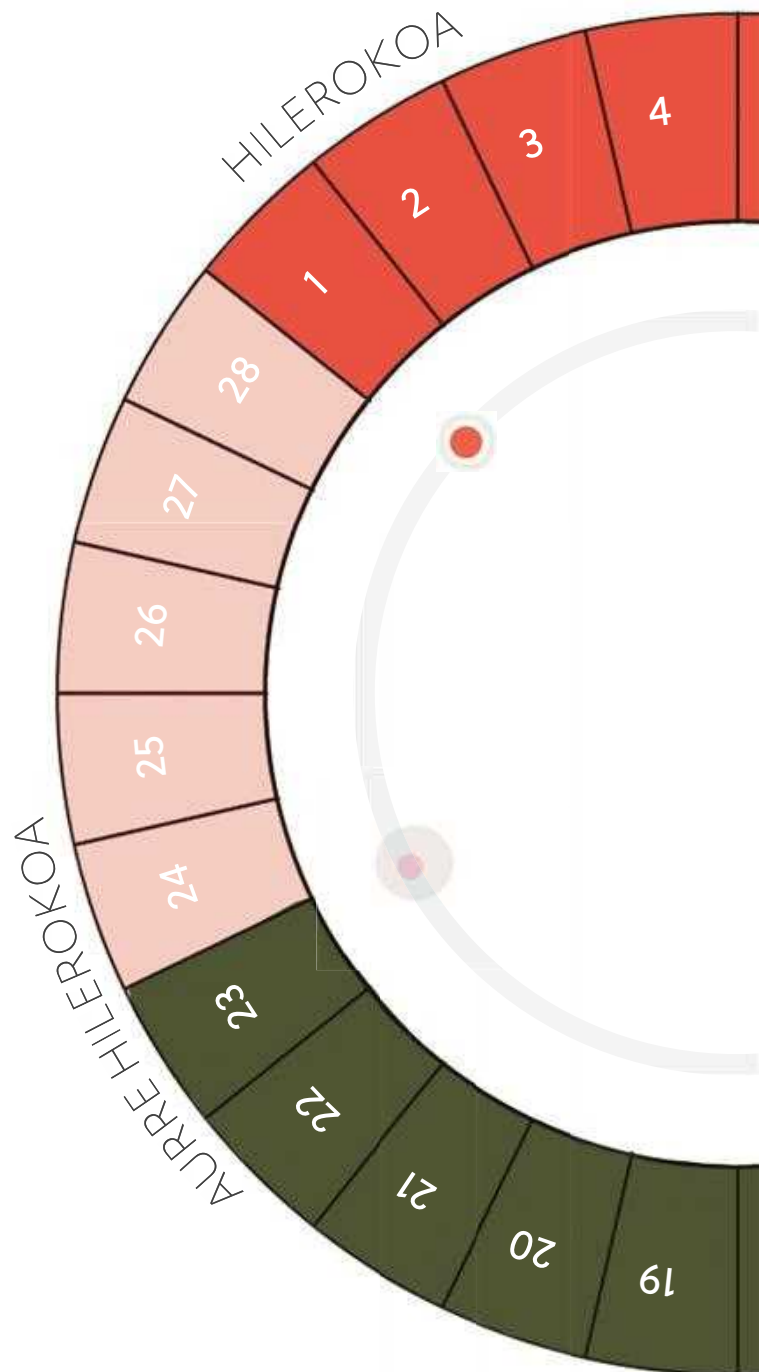
HILEROKOA ren odola iristen den unean zikloa hasten dela esan ohi da. Lehen isuriarekin **ESTRADIOLA** igotzen hasten da, moteltasun eta atsedenaldi sentsazioetatik ateratzen goaz, energia geroz eta gehiagorekin.

Une batean bada ere, min handirik jasaten ez badugu, askatasuna eta arintasuna sentitu dezakegu.

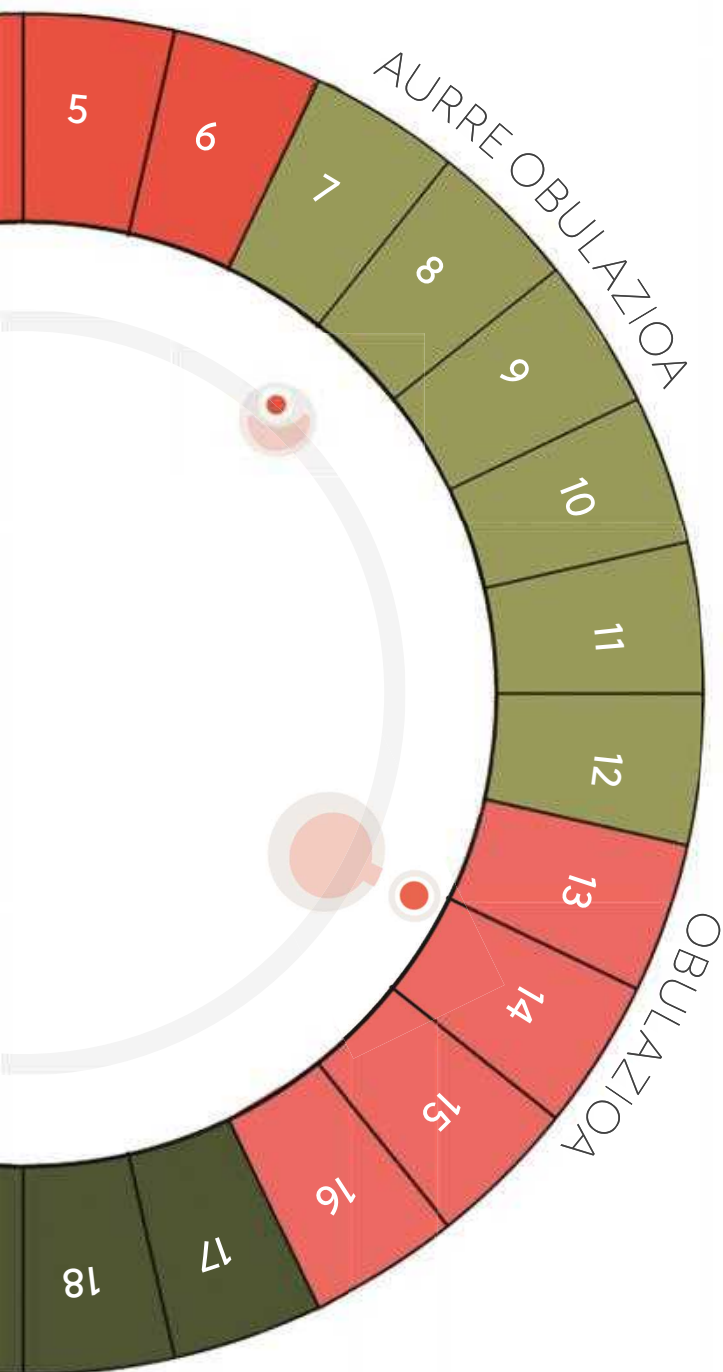
AURRE-HILEROKO fasearen protagonista nagusia **PROGESTERONA** izan beharko litzateke eta, horri esker, lasaitasuna eta moteltasuna gorputzaz jabetzen joan beharko lirateke. Hala ere, oso ohikoa izaten da progesterona urritasuna izatea eta, horren ondorioz, haserrea eta itoaldiak sentitzea.

Tristura, melankolia eta bestelako emozio deserosoak etortzen ahal dira.

Azkenik, progesterona eta estradiola desagertzen dira eta hilerokoaren fluxua agertzen da, ziklo berriari hasiera emanez.



OSOTARA



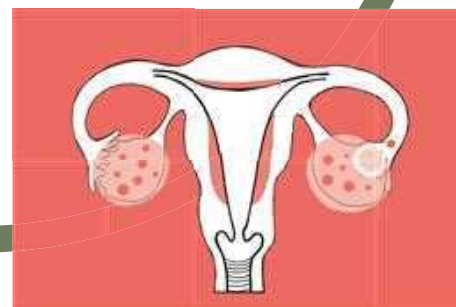
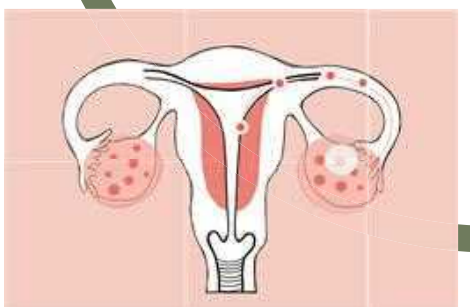
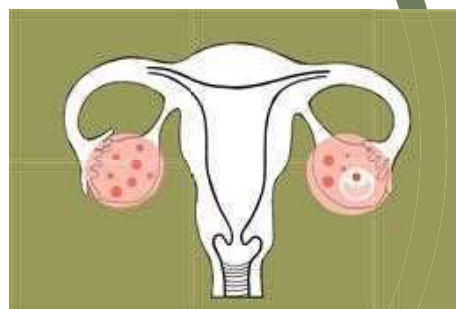
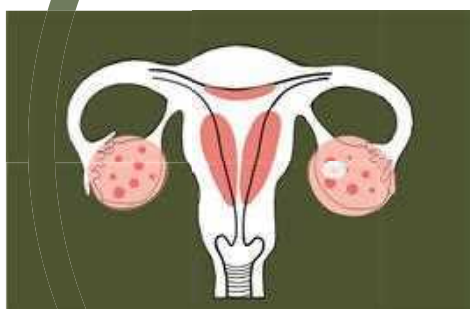
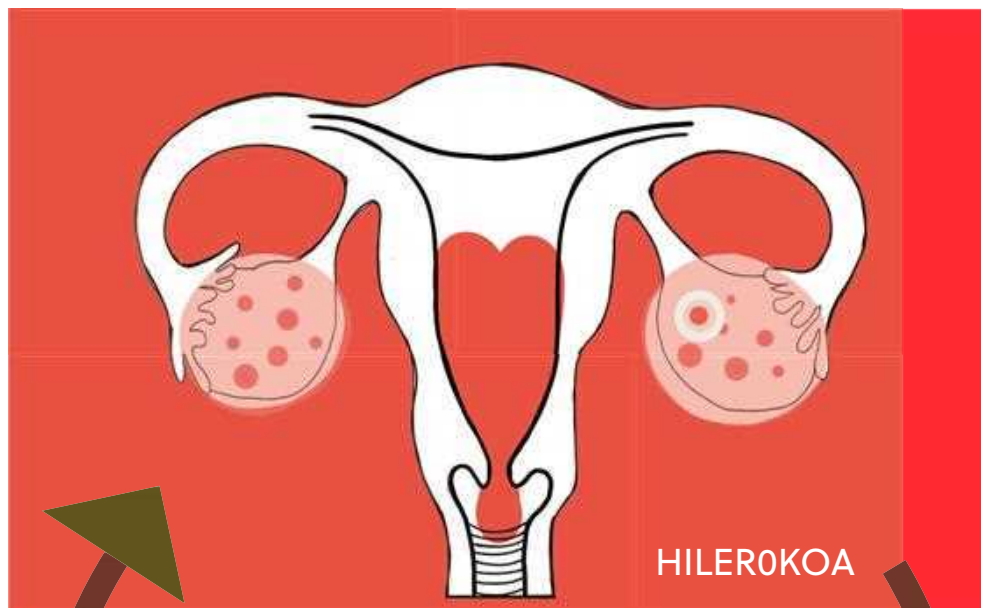
AURRE-OBULAZIO fasean, **ESTRADIOLAZ** baliatuz folikuluak garatzen doaz. Fase honen ezaugarri nagusia, dinamismoa da.

Energia gorakadarekin batera indartsu sentitzen gara, ekintzarako prest. Boteretze sentsazio horrek batzuei antsietatea ere ekartzen digu.

OBULAZIOAN, garatutako folikuluetakoa bat obulutegitik ateratzen da eta uteroraino bidaiatzen du.

ESTRADIOL kopurua gutxitzen doa eta gorputz luteoak sortutako **PROGESTERON**aren dantza sumatzen hasten da.

Sozialki irekia egotea ohiko ezaugarri bat da. Kontent, alai eta hizlari sentitzen ahal garela esan genezake.



MIN IKUSEZINAK

Hilerokoa minarekin erlazionatu ohi da automatikoki. Ez da aintzat hartzen hilerokoan, fluxu gorria isurtzen dugun unean, mina ez litzatekeela egon behar-ko. Pilula batekin ezkuttzen da desoreka larri bat izan daitekeena, hilerohilero. Zer gertatuko litzateke populazio guztiak (ez soilik hilerokoa dutenak) hilabetean



bi egun min ikaragarria izango balu? Hilabetean bost egunez umore txarrez eta negarrez pasako balitu? Arazo indibidualtzat joko litzateke?

Gure ustetan, ez. Gure ustetan, hilerokoa subjektu zapalduak izateak berebiziko garrantzia du. Emakumeek, oro har, min gehiago sufritzen dugula jakina da, eta ez dago horien aitortza eta erreparaziorako arrastorik, eremu pribatuan eta isilpean mantentzen dira, oro har. Emakumeen gorputzetan eta minetan oinarritutako ikerketa kopurua oso urria da.

EMAKUMETASUNAREN MITOA

Bestalde, hilerokoa emakumetasunaren ezaugarri nagusia kontsideratzen da. Eta ondorioz, lehen hilerokoa sinbolikoki, emakume-heldu bilakatzen garen unea. Horrek asko eta askori presio izugarria eragiten die: orain arte izandakoa atzean utzi eta identitate berri bat osatu beharraren presioa.

Ez dezagun ahortzi hilerokoa duten gizonek ere badaudela, eta baita genero

binaristen parametroetan kokatzen ez direnak ere. Noski, hilerokoa ez duten emakumeak badaude, menopausia pasatu dutelako, uteroa kendu dietelako edo inoiz izan ez dutelako, pilula antisorgailuak hartzen dituztelakoeta abar. Beraz, **hilerokoa ez da emakumetasunerako tranpolina**. Haurrak beraien identitatea ezagutzen joango dira eta hau ere aldatzen joango da.



EGIN!

Norberaren abiapuntua eta zikloaren inguruko informazioa jaso ondoren prest gaude ikasgelan gaia lantzeko. Hilerokoaz mintzatzen garenean ez gara honen fluxu gorriaz soilik mintzatzen, hori badakizu. Ikasleek, zure laguntzarekin, norberak bere gorputza ezagutu eta zaindu ahal izateko bide

bat proposatzen dugu, teknika zehatz batzuekin, noski, zurerara moldatu ditzakezunak.

Ikasgela naturaletan egiteko proposamena da aurkezten duguna, hau da, genero ezberdinetako haurrak, hilerokoak dutenak, ez dutenak, izango dutenak eta izango ez dutenak elkarrekin. Saio sortarekin hasi baina lehen, gaiaren ildoak erraxago kokatzeko, ikasleek feminismoaren inguruko formazioa jaso izana komenigarria da. Edonola, denentzako baliagarria izango den ikasketa esperientziatzen jotzen dugu hau.

Prozesu moduan planteatzen dugu, ordu bete inguruko saio ezberdinetan garatzen joatekoak. Haurren esperientziak, gogoak, ezinegonak eta galderak ardatz izango dira eta eskaintako baliabideak zein zure bizi esperientziak modu batean edo bestean erabiltzea proposatzen dugu.

Edonola ere, estruktura bat proposatuko dizugu saio dinamiko eta erraxak planteatzeko.

Idea da ikasleen erritmoa errespetatzea, batzuetan ez dugu jakiten eman beharreko informazio dosia zein den, galdetzen badute, jakiteko garaia dela uste dugu guk. Baliabide sorta bat eskaintzen dizugu, ikasleen erritmoan informazioa ematen joan ahal izateko. Gaia lantzerakoan argiak izaten ahalegintzea komeni da, eufemismoak eta esaldi eginak ekiditen.

Argi eduki ez zarela orojakilea eta hori ere, ongi dagoela, zerbait ez badakizu, esan ikertuko duzula eta zure hitza bete. Ez badakizu nola azaldu, denbora behar duzula esan.

Lanketarekin hasi aurretik, gutxi gora behera zenbat saio eskaintzeko aukera eta gogoia duzun baloratu. Horren arabera, edukia aukeratu eta modu batean edo bestean landu. Saio bat egiteko aukera baduzu ondo egongo da, hiru baidira zoragarri eta ikasturte guztian zehar gaira ziklikoki itzuli nahi baduzu, ezin hobe!

METODOLOGIA

Gorputzaren kontzientzia hartzea da lan saioa hasteko proposatzen duguna. Taldearen ezaugarrien eta eguneko energiaren arabera, teknika bat edo beste erabili dezakezu; hori zure esku utziko dugu.

Nor bere gorputzarekin topatuta, barnera begira mantenduko dugu begirada. Hilerokoaren zikloaren inguruan dituzten ideiak eta zalantzak zeintzuk diren plazaratzera gonbidatuko ditugu. Horiek jasota, beraien behar eta desioek ezarriko dute gure lanketaren norabidea.

-  Gorputz dinamika
-  Azalpenak
-  Banakako hausnarketa
-  Talde dinamika



Ariketa guzti hauetan, dantzan ezik,
musika lasaia erabili daiteke eta
isiltasunean egitekoak dira.

SARRERA

Hilerokoaren zikloa zergatik eta nola landuko duzuen azaldu.

GORPUTZ DINAMIKAK

Saioa nork bere gorputzarekiko intimitatezko hurbilpen batetik hastea proposatzen dugu. Norberaren auto erregulaziorako teknika batzuk proposatzen ditugu, ikasgelan garatu ditzakezunak eta ikasleek, behin tresna hauek gorputzuta, beraien kabuz egin ahal izango dituztenak.

Gorputzaren kontzientzia hartzea, erlaxatzea, tentsioak askatzea, lasaitasuna eta ongi izatea gorpuztea, irri egitea edota arreta osoa lantzea dira hurrengo ariketen helburuak. Eroso sentiarazten zaituen dinamika batekin hastea proposatzen dizugu. Esan beharrik ez dago sentitzen dituzun moldaketak egiteko askatasun osoa duzula.

ARNASKETAK:

Helburua: Gorputzaren kontzientzia hartzea, erlaxatzea

Denbora: 15 min

Aulkietan eserita, oinak lurrean jarrita, bizkarra zuzen eta eskuak tripan jarriko ditugu. Begiak itxi eta soilik zure ahots leun eta pausatua entzutera gonbidatu. Irizpide hauek komunikatzen joango zara:

Arnasa sakon hartu, nabaritu nola sartzen den arnasa gorputzean eta nola ateratzen den. Arnasa hartzerakoan sentitu nola puzten den zure tripa eta arnasa botatzerakoan nola husten den. (segundo batzuk isiltasunean mantendu)

Nabaritu nola mugitzen diren eskuak arnasaren erritmoan, geroz eta motelago. (segundo batzuk isiltasunean mantendu)

Jarri arreta orain sudurrean, nabaritu nola sartzen den bertatik airea, hotz, nola ateratzen den, epel. Entzun zure arnasketaren soinua. (segundo batzuk isiltasunean mantendu)

Erlaxatu kopeta, erlaxatu sorbaldak, sentitu besoak, bizkar enborra, hankak, oinak. Sentitu azala, airearen tenperatura, arropa azalarekin kontaktuan. (segundo batzuk isiltasunean mantendu)

Begiak itxita mantenduta, irudikatu zauden gela. Honen paretak, sabaia, zure gorputzak okupatzen duen espazioa irudikatu. Begiak itxita mantenduta, behatzak mugitzen joan, eskumutur eta orkatila, giharrak luzatzen joan zaitezke eta begiak irekitzen joanen gara.

ERLAXAZIOA:

Helburua: Tentsioak askatzea

Denbora: 10 min

Postura eroso batean jarriko gara, etzanda, zutik edo eserita. Begiak ixtera eta gure ahotsa jarraitzera gonbidatuko ditugu. Aipatuko ditugun gorputz atalak tenkatzeko eta segundo pare bat barru erlaxatzeko eskatuko diegu. Eskuak tenkatu, segundo pare bat mantendu eta erlaxatu. Ondoren banan-banan besoekin, sorbaldekin, lepoarekin, masailezurrarekin, aurpegiarekin, gorputz enborrarekin, ipurdiarekin, hankekin eta oinekin errepikatuko dugu tenkatzea, mantentzea eta erlaxatzea. Azkenik gorputz osoa aldi berean tenkatzera gonbidatuko ditugu, segundo pare bat mantentzera eta erlaxatzera.

MASAIA:

Helburua: Lasaitasuna eta ongi izatea gorpuztea

Denbora: 20 min

Materiala: Tennis pilotak.

Haurrak binaka jarriko dira, bata ahuspez etzanda, begiak itxita. Bestea, kidearen gorputzaren atal ezberdinen gainetik pilota pasatzen joango da presio apur bat eginez. Minutu batzuk igaro ondoren rola aldatuko dituzte eta masajea jaso duenak eman egingo du.

DANTZA:

Denbora: 10 min

Helburua: Gorputzarekin konektatzea, irri egitea

Materiala: Musika jartzeko gailua, zuri eta hurrei gustatzen zaizuen kanta bat.

Bakoitzak bere lekua aukeratu eta bertan kokatu ondoren musika jarriko dugu. Gorputz atal ezberdinak adierazten joango zara, eta atal horiek mugitzen egingo dute dantza. Burua bakarrik mugitzen has gaitezke; ondoren, bakarrik eskumuturrak; ondoren, bakarrik aldaka; ondoren, dena elkarrekin.

MANDALA:

Helburua: Lasaitasuna, arreta osoa lantzea

Denbora: 15 min

Materiala: Mandalak, margoak

Ikasle bakoitzari mandala bat eskainiko diogu eta bakarka eta isiltasunean margotuko du amaitu arte.

Esteka honetan mandala eredu pila topa ditzakezu:

<https://imprimirmandalas.com/dibujos-mandalas-colorear>

ERREGISTROAK:

Materiala: Norbere koaderno

Denbora: 10 min

Helburua: Dituzten sentsazioak adierazteko gaitasuna garatzea.

Norberaren gorputza da norberaren jabetza bakarra, eta bizi osoan zehar berarekin egonen gara. Beraz, hurbildu gaitzen berari, hartu ditzagun norberaren gorputzaren apunteak. Pentsatu, hausnartu, itzuli gaitzen gorputzera, adibidez, idazketaren bitartez.

Gorputzera itzultzeko ariketaren ondoren tarte bat eskaintzen ahal diozu erregistroari, ikasle bakoitza nola dagoen idaztera gonbidatuz.

Irekian utzi dezakezu galdera, nola nago orokor bati erantzun diezaioten, ala proposamen batzuk helarazten ahal dizkiezu. Adibidez:

- Nola sentitzen duzu gorputza?
- Zeri diozu beldurra, gaur?
- Jan duzunak, ondo egin dizu?
- Zer egiteko gogo duzu, gaur?
- Zer behar duzu gaur?
- Nola egin duzu lo?
- Oroitzen al dituzu izandako ametsak?
- Eta sentsazioak?

Idatzi bakoitzarekin batera data jartzea beharrezkoa eta baita, hilerokoa badute, zikloaren zenbatgarren egunean dauden. Horrela, denbora igaro ahala hasierako testuetara itzultzeko eta denboran kokatzeko aukera izango dute.

GALDEREN KAXA:

Denbora: 15 min

Helburua: Zalantzak, denek plazaratu ahal izatea.

Materiala: Paper zati eta boligrafo bana, kaxa polit bat.

Gorputzera itzuli ondoren tartetxo bat hartuko dugu bakar-
ka, pentsa dezaten hilerokoaren inguruan duten zalantza
bat, galdera bat. Ideia bat ere izan daiteke, sentsazio bat,
zerekin erlazionatzen duten hilerokoa. Paper zati batean
idatzi eta kaxan sartuko du bakoitzak. Baloratuko dugu
zenbat eta zein galderari erantzun saio honetan, zuretzako
erraxena den galderarekin has zaitezke. Galdera guztiak
altuan irakurri eta landuko duzuen zein izanen den esan.

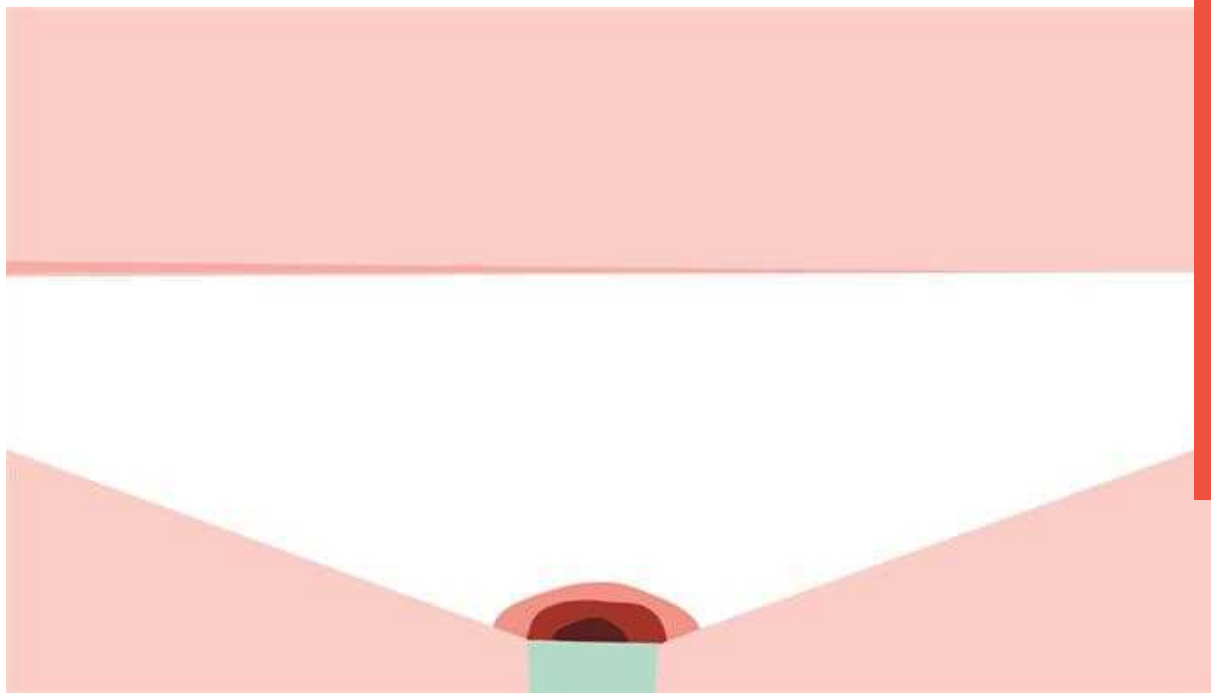
Jasotako galderekin hurrengo saioak prestatzeko eskema bat osatu
dezakezu.





ZIKLOA ANATOMIKOKI:

Lehenengo saioan zikloari, bere osotasunean, hurbilpen bat egitea proposatzen dugu. Anatomikoki gertatzen dena azaltzea komenigarria iruditzen zaigu, enigma handia izan ohi delako. Enigmaren parte dira bagina eta bulba bera. Honen grafiko bat egitea proposatzen dugu. Gogoratu hilerokoaren zikloaren bitartez gorputz osoa orekatzen dela eta, beraz, bere funtzio bakarra ez dela haurdunaldia.



HILEROKOAREN FLUXUA

Hurrengo saio batean hilerokoaren fluxuaren jatorria oroitarazi eta horren osagaiak azaltzea proposatzen dizugu. Uste dugu garrantzitsua dela fluxu honek duen karga sinbolikoa desagiten joatea, zikintasunarekin eta galera-ekin erlazionatu ohi baita. Fluxuaren kopuruari arreta apur bat eman ondoren, hori jasotzeko teknikak aztertuko ditugu.

OSAGIAK- Odola deitzen badiogu ere, ura da, batez ere, hilerokoaren fluxuak duena. Endometrioaren ehuna, lipidoak, proteinak, progesterona, ama zelulak eta, besteak beste, kosmetika bidez gorputzak xurgatzen dituen parabeneak topatzen ari dira. Ama zelulak oso bereziak eta baliagarriak dira medikuntzan.

EGUNAK ETA KOPURUA- Oroitarazi nahi dugu, hilerokoaren lehen urteetan zehar gorputza moldatzen doala dantza hormonal berrira eta, horren ondorioz, ez da maiztasun jakin batekin iristen fluxua. Honen kolorea, usaina eta kopurua ere ez dira ziklo heldu batena bezalakoak izango. Eta ongi dago horrela.

Ziklo heldu batean, fluxua pixkanaka ateratzen joango da, hasieran, kolore arrosa edo marroixkarekin eta, ondoren, gorri kartsuarekin. Fluxu kopuru oparoena lehenengo, bigarren eta hirugarren egunean emango da eta ondoren, berriro kolorea aldatzen eta kopurua nabarmenki gutxitzen joango da. Hilerokoaren faseak guztira sei egun iraun ditzake.

FLUXUA JASOTZEKO TEKNIKAK

KONPRESAK- Hilerokoaren fluxua xurgatzeko erabiltzen dira kulero edo galtzontziloetan lotuta. Material ezberdinetakoak daude, telazkoak ala plastikozkoak. Fluxua jasotzeko duen ahalmenaren arabera ere ezberdinak daude: finagoak direnak, isuri gutxi jasotzeko; eta, sendoagoak, isuri gehiago jasotzeko.

Telazkoek bulba eta baginaren mikrobiota eta pH-a ez dute urratzen. Behin eta berriz erabili daitezke, beraz, garbitu behar dira. Erositakoak edo etxean egingutakoak izanda ere, plastikozkoak baino merkeagoak dira.

Adi, fluxua jasotzeko teknika hauek soilik hilerokoaren fasean erabiltzea gomendatzen dugu. Ohi-koa da baginako fluxua dagoenean ere konpresatxoak edo salvaslip-ak erabiltzea eta horrek eragin ezkorra du bertako ehunean.

KOPAK- Hilerokoaren fluxua bagina barruan jasotzen du, tanpoiak bezala, baina kopak fluxua xurgatu beharrean jaso egiten du. Honen kolokazio eta ateratze egokiak teknika eta praktika apur bat behar izaten dute. Biguntasun, forma eta tamaina ezberdinetakoak daude, adin tarte honetarako bigun eta txikiak dira printzipioz egokienak. Ordu dezente mantentzen ahal da kopa bagina barruan eta odolaren kopurua, kolorea eta testura aztertzeko metodo hoberena da. Hori lasai behatzeko kristalezko pote batera jaurtitzea gomendatzen dugu.

Kopa erabili ahal izateko komun indibidualak, harraskarekin gomendagarriak dira. Inola ere ez da gorputz barruan galduko. Berrerabilgarriak dira eta oso erraz garbitzen dira.

Karga kulturala birdefinitzen joateko, hilerokoaren fluxua jaso ondoren margotzeko erabili dezakegu edo urarekin nahasiz gero, landareak ureztatzen.

TANPOIAK- Bagina barruan kokatzen dira, eroso xamarak dira jartzeko aplikagailua badute, ateratzeko ari batetik tira egin behar zaio eta, tanpoia ez bada go guztiz blai, desatsegina izan daiteke. Ez dira berrerabilgarriak. Garbitasun neurri handirik ez badago gomendagarriena izan daiteke kontaktu gutxien suposatzen duen teknika delako. Tanpoiak bagina sobera idortzen du.

JARIO ASKEA- Fluxua jasotzeko inolako teknikarik ez erabiltzean datza. Etxean praktikatzera gonbidatzen dugu, praktikarekin nabaritu egiten da noiz aterako den jarioa eta zuzenean nahi duzun lekuan (komunean, pote batean..) isuri ahalko duzu.

EMOZIOAK ZIKLIKOKI

Fase bakoitzean azaleratu ohi diren emozioak aurkeztea interesgarria izan daiteke. Betiere, oroitarazi emandako erreferentziak ez direla zehazki bakoitzarengan emango.

TERMOMETROA:

Denbora: 20 min

Helburua: Hilerokoaren inguruan hitz egitea, aurreiritziak ikusaraztea eta horien pisua txikitzea.

Hilerokoaren inguruan dituzten zalantza, ideia eta aurreiritzietatik abiatuz baieztapen zerrenda bat osatu. Horien artean hurrengo hauek egon daitezke:

- Hilerokoa zerbait zikina da
- Hilerokoak soilik emakumeei eragiten die
- Hilerokoaren fasean bazaude mina izango duzu, ziur
- Beti umore antzekoa izaten dugu
- Hilerokoaren inguruan maiz hitz egiten da nire bizitzan lagun-artean, gurasoekin..)
- Hilerokoa ez dutenek ez dute zertan gaiarekiko interesa adierazi behar
- Hilerokoarekin bazaude hobe da ezkutatzea
- Lehen hilerokoarekin heldu bilakatuko zara, automatikoki
- Etxeko komunean odolaren fluxu gorria ikusten badut, izutu egiten naiz

Ikasgelaren alde batean “ados nago” eta bestean “ez nago ados” jarri. Baieztapen bakoitzaren ondoren, gonbidatu pentsatzera. Ados badaude esandakoarekin gelaren “ados nago” zonaldera mugitu daitezela eta bestela, bestera. Ondoren, galdetu ea zergatik jarri diren dauden lekuan. Baieztapen batetik bestera denbora gehiegi ez igarotzea komeni da dinamismoa mantentzeko.

EGOERAK:

Denbora: 30 min

Helburua: Dituzten ezinegonak azaleratzea eta taldean irtenbideak bilatzea.

Hiru pertsona inguruko taldeak osatu eta bakoitzak hilerokoarekin zerikusia duen egoera deseroso bat planteatu eta idaztera gonbidatu. Egoera sorta bat izan dezakezu, badaezpada. Hemen adibide bat:

"Hilerokoa jaitsi zaizu eta ez duzu jasotzeko ezer ekarri. Lagun batekin partekatzen duzu baina berak ere ez dauka hilerokoa jasotzeko ezer. Beste bati aipatzen diozu, eta ezta. (Zer egiten duzu orduan?)"

Ondoren, egoera hori beste talde bati pasa eta talde horrek irtenbide posible bat planteatu beharko dio egoerari, idatziz. Egoera eta irtenbideekin ipuin bat osatu dezakete edo ondoren azalduko dugun rol joko baten bidez adierazi.

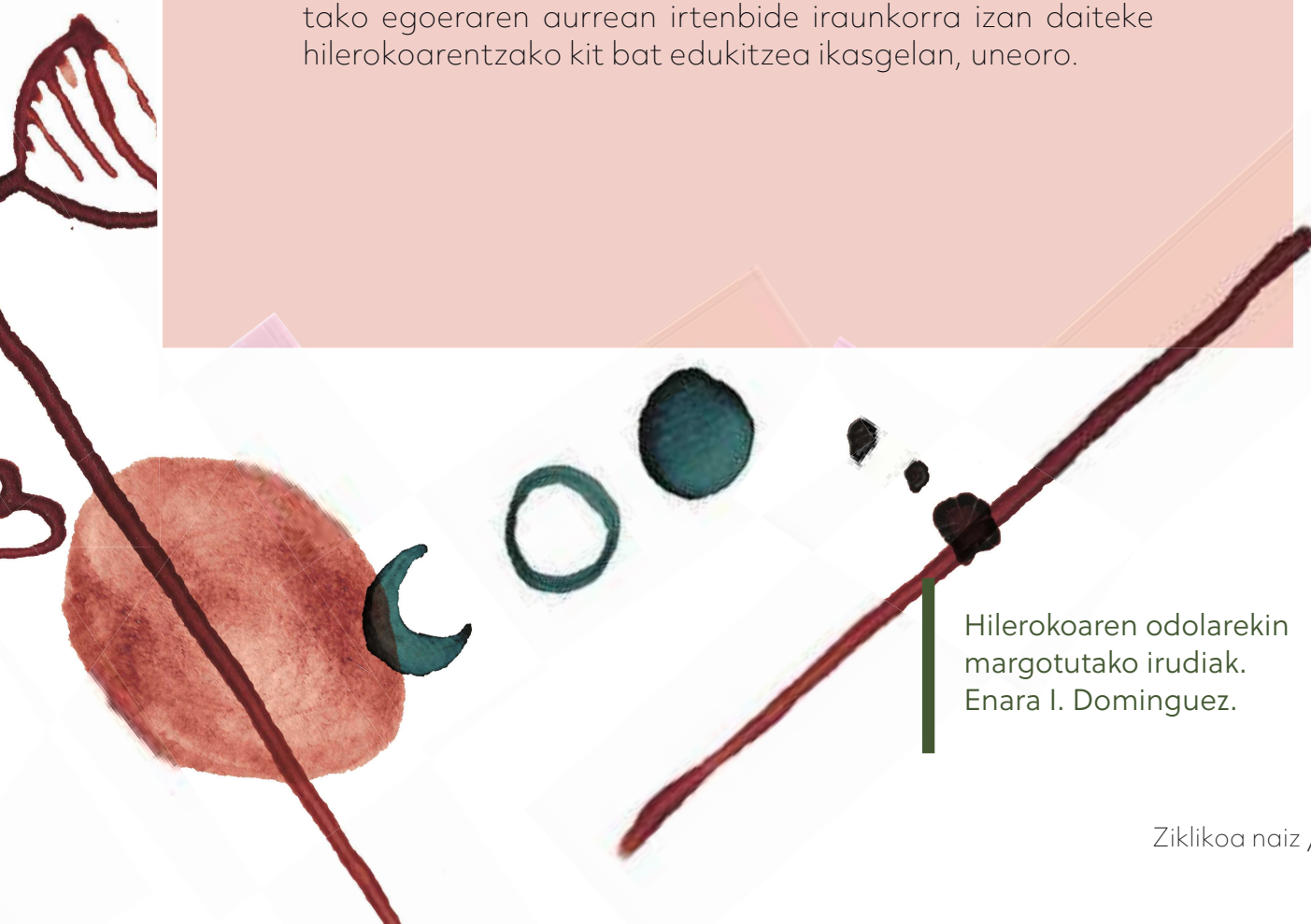
ROL JOKOA:

Denbora: 40 min

Helburua: Hilerokoaren gain dauden jarrera ezkorrei irtenbideak bilatzea

Egoeren dinamikaren bigarren atala izan daiteke. Idatzitako egoerak antzeztuko dituzte, lehendabizi, "arazoa" ulertu al den galdetu. Taldeak proposatu duen irtenbidea antzeztera gonbidatu, orduan.

Irtenbide hori posiblea den ala ez planteatu talde handiari. Norbaitek beste proposamenik badu, antzezlekura atara daiteke irtenbide berria aurkeztera. Dinamika honen amaiera posible bat era iraunkorrean ezartzeko neurriren bat planteatzea izan daiteke. Adibidez, aurretik aurkeztutako egoeraren aurrean irtenbide iraunkorra izan daiteke hilerokoarentzako kit bat edukitzea ikasgelan, uneoro.

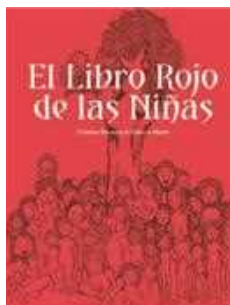


Hilerokoaren odolarekin
margotutako irudiak.
Enara I. Dominguez.

HAURRENTZAKO HILEROKOAREN INGURUKO LIBURUAK:



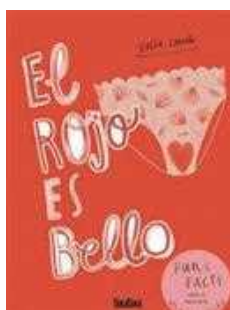
La regla mola (si sabes cómo funciona), Anna Salvia eta Cristina Torrón (2020) Montena argitaletxea



El rojo es bello, Lucia Zamolo eta Marisa Delgado (2019) Takatuka argitaletxea



El baile de la vida en las mujeres: Un recorrido por nuestras etapas vitales al natural, Anna Salvia eta Agnès Mateu (2018) Fertilidad de la tierra argitaletxea



El libro rojo de las niñas, Cristina Moreno eta Francis Marín (2016) Ob Stare argitaletxea



El tesoro de Lilith, Carla Trepát eta Anna Salvia (2012) autoedizioa



Viaje al ciclo menstrual, Anna Salvia eta Constanza Jarpa (2012) Edilesa argitaletxea



Mamá me ha venido la regla, Julia Serrano (2018) Arcopress Argitaletxea

ONLINE BALIABIDE INTERESGARRIAK:

Mujeres y salud, <http://www.matriz.net/numeros.htm>
Viviendo en ciclico, <http://www.viviendoenciclico.com/eu/proiektua>
El camino rubi, <http://www.elcaminorubi.com/el-blog>
Vulva Sapiens, <http://www.vulvasapiens.net>
Marta Torron, <http://www.martatorron.com>
Princesas menstruantes, [http:// www.princesasmenstruantes.com](http://www.princesasmenstruantes.com)

BIBLIOGRAFIA:

Carme Valls Llobet, Mujeres, salud y poder
(2009)
Cátedra argitaletxea

Carme Valls Llobet, Medio ambiente y salud
(2018)
Cátedra argitaletxea

Erika Irusta, Diario de un cuerpo (2016)
Catedral argitaletxea

Erika Irusta, Yo menstruo: Un manifiesto (2018)
Catedral argitaletxea

Lara Briden, Como mejorar tu ciclo menstrual
(2019)
GreenPeak Publishing argitaletxea

Christiane Northrup, Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer (2010)
Urano argitaletxea

Miriam Al Adib Mendiri, Hablemos de vaginas.
Salud sexual femenina desde una perspectiva global (2019)
Oberon argitaletxea

PROIEKTUA:

Ziklikoa naiz, 11 12 urteko ikasleekin hilerokoa lantzeko gida.

EGILETZA:

Ione F. Zabaleta eta Enara I. Dominguez Ara! Gorputz
info@aragorputz.eus / www.aragorputz.eus

MAKETAZIO DISEINU ETA ILUSTRAZIOAK: @Naxara__ "Ilusitratzen"

LAGUNTZAILEA:

Gipuzkoako Foru Aldundia

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



ETORKIZUNA
ORAIN
Es futuro



