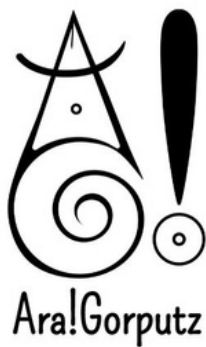


Menarkia, Hilerokoa eta  
Klimaterioa

---

# Gomendatutako baliabideak





## AURKIBIDEA

---

# 02

Aurkezpena

# 03

Menarkiaren garaia

# 07

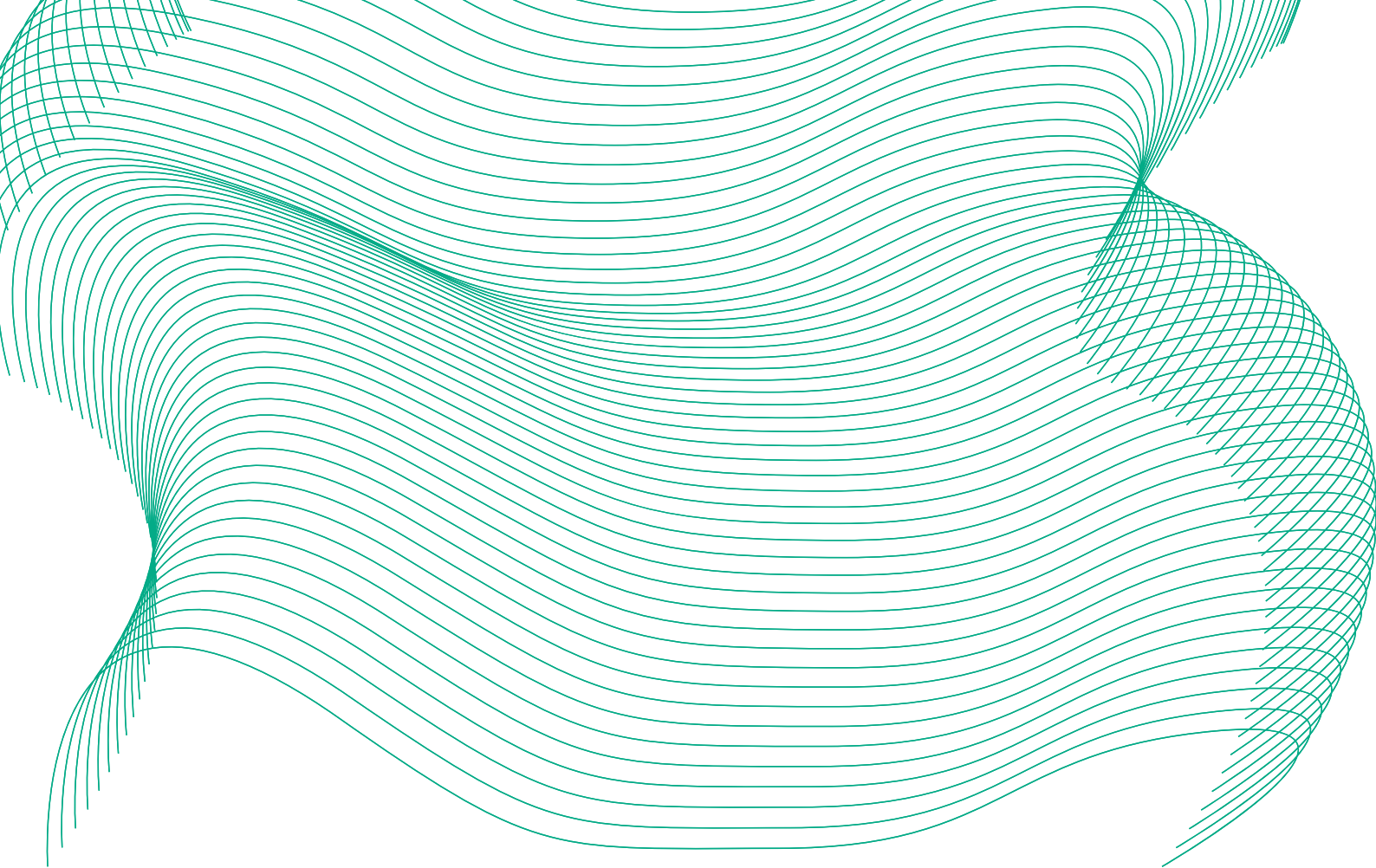
Ziklikotasunaren garaia

# 13

Klimaterioaren eta  
menopausiaren garaiak

# 15

Amaierako hitza



## SARRERA

Ara!Gorputz 2018. urtean jaiotzen den ekimen feminista da. Gaur egun, bazkide langile zein bazkide laguntzaileak biltzen dituen kooperatiba bat gara. Hasieratik, hilerokoaren zikloaren inguruan lanean aritu gara.

Urte hauetan zehar hilerokoarekin zerikusia duen bibliografia dokumentu honetan jasoa dago.

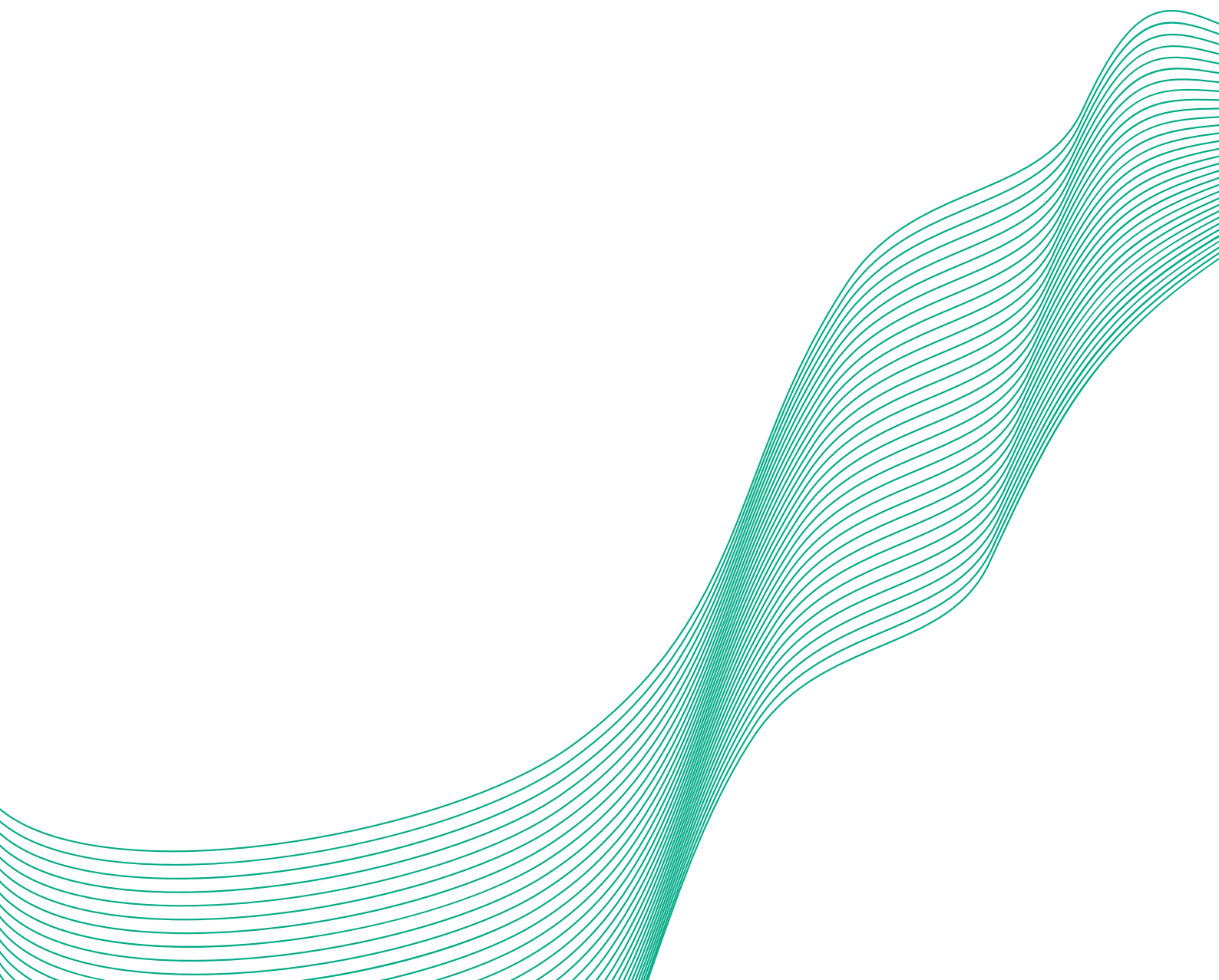
Esker mila lan hau egiten lagundu diguzuen guztiei :)

Ara!Gorputzen inguruan gehiago jakin nahi baduzu, gure Telegram edo Mastodon kanalera batu zaitezke: [t.me/aragorputz](https://t.me/aragorputz) eta [mastodon.eu/@aragorputz](https://mastodon.eu/@aragorputz)

Baita gure webgunea bisitatu ere: [www.aragorputz.eu](http://www.aragorputz.eu)

\*Creative commons 2025. Ara!Gorputz koop.  
Irunen, Bidasoan, Euskal Herrian, 2025.urtea

# Menarkiaren garaia



# MENARKIA LANTZEKO BALIABIDEAK

HAUR ETA NERABEENTZAT LIBURUAK / IPUINAK  
EUSKARAZ

\*izenburuak esteka dira

- Hilekoa mundiala da, Anna Salvia, Cristina Torron Menstuita. Ttartalo, 2024
- Ilargi bilakatu zen umea, Julia Vargas, Morena Cardoso. Mawu.
- Lilith-en altxorra, Carla Trepas. Auto-argitalpena, 2022.
- Holakoak dira gure hilekoak, Carolina de Prada. Txalaparta, 2022.
- Alua du izena! Cristina Torrón Menstruita, Anna Salvia. Ttartalo, 2024.
- Miren emakumetzen. Nesken pubertaroaz gehiago jakiteko, Monica Peitx, Cristina Losantos. Juventud, 2018.
- Putzua, Goiatz Labandibar. Erein, 2024.

# MENARKIA LANTZEKO BALIABIDEAK

---

HAUR ETA NERABEENTZAT LIBURUAK / IPUINAK  
GAZTELERAZ

\*izenburuak esteka dira

- Tu cuerpo mola. Aprende a descubrirlo, Marta Torron, Cristina Torron Menstuita. Montena, 2021.
- El libro rojo de las niñas, Cristina Romero. OB Stare, 2016.
- Guía genial para una chica como tu, Nora Rodriguez. Boldletters, 2022.
- Menstru, tu amiga fiel. Bilduma, Ken Koyama. Tomodomo, 2020.
- REGLA N°1. Manual imprescindible de primerizas, Idoia Iribertegi. Algar, 2021.
- Mama, me ha venido la regla, Julia Serrano. Arcopress, 2018.
- Luna nueva, Elisabeth Serra. ING, 2018.
- El baile de la vida en las mujeres. Un recorrido por nuestras etapas vitales al natural, Anna Salvia, Agnès Mateu. La Fertilidad de la Tierra, 2018.
- [galegoz] Vermella, Sabela Losada. Baía edicions, 2018.

# MENARKIA LANTZEKO BALIABIDEAK

## HAUR ETA NERABEENTZAT BESTELAKO BALIABIDEAK EUSKARAZ

\*izenburuak esteka dira

- Eskolan hilerokoaren zikloa lantzeko unitate didaktikoa (Ara!Gorputz Koop.)
- Ziklikoa naiz! Bideoa (Ara!Gorputz Koop.)
- Ziklikoa naiz! Bideoa, zeinu hizkuntzan interpretatua (Ara!Gorputz Koop.)
- Ilustrazioak (Ara!Gorputz Koop.)
- Stikerrak Telegram-erako eta Signal-erako (Ara!Gorputz Koop.)

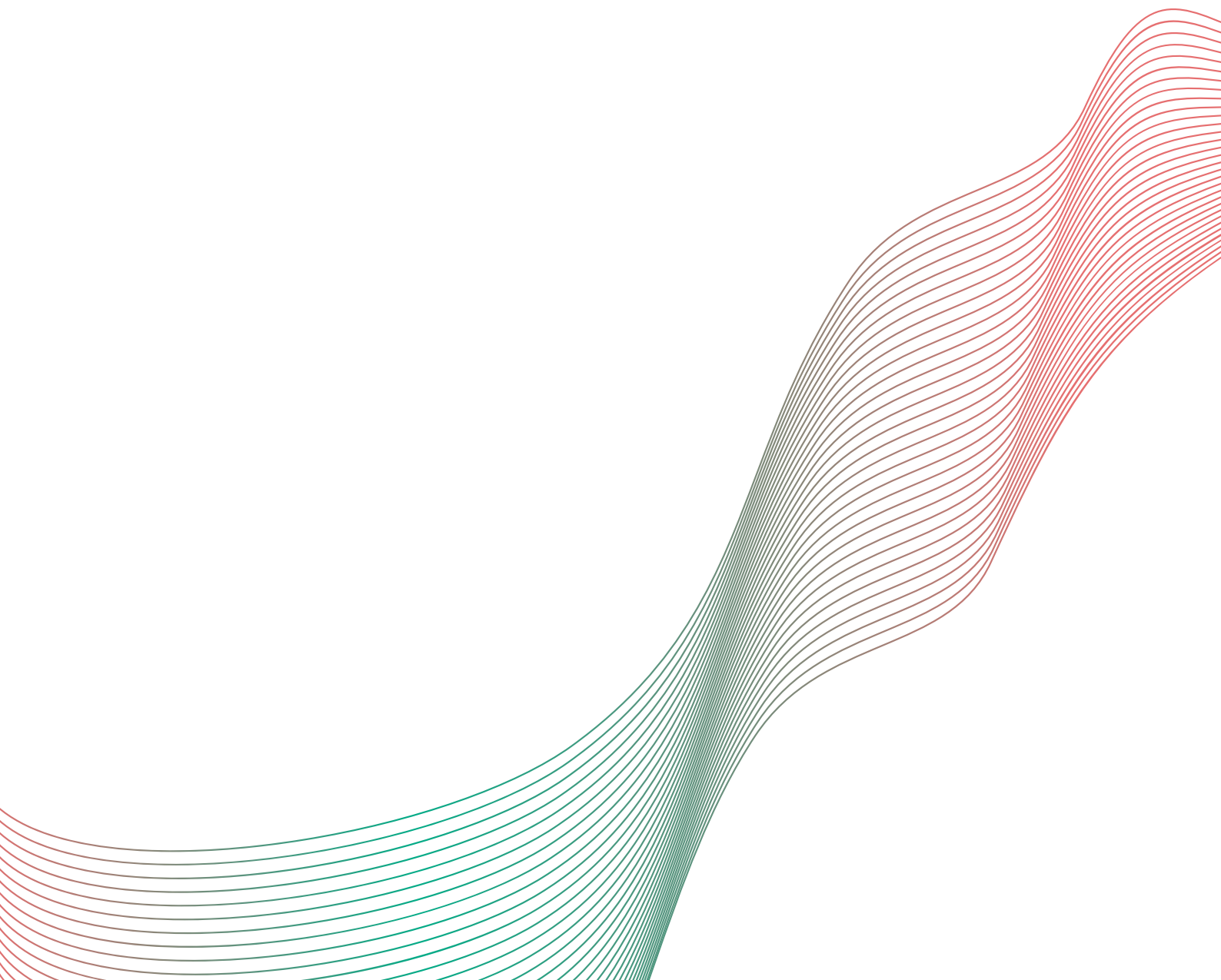


\*Ziklikoa naiz! Bideoa



\*Unitate didaktikoa

# Ziklikotasunaren garaia



# ZIKLIKOTASUNA LANTZEKO BALIABIDEAK

---

## HELDUENTZAT LIBURUAK

\*izenburuak esteka dira

- Odolaren matxinadak. Gorputza, politika eta afektuak. Miren Guillo Arakistain. EHU, 2024.
- La revolución de la menstruación, Xusa Sanz. Martinez Roca, 2021.
- Como mejorar tu ciclo menstrual, Lara Briden. GreenPeak Publishing, 2019.
- Una nueva manera de menstruar, Anna Salvia. Bruguera, 2021.
- El rojo es bello, Lucia Zamolo. Takatuka, 2019.
- El placer, Maria Hesse. Lumen, 2019.
- Nuestros cuerpos nuestras vidas, Colectivo de la salud de las mujeres de Boston. Icaria, 1972.
- Diario de un cuerpo, Erika Irusta. Catedral, 2016.
- Yo menstrúo: Un manifiesto, Erika Irusta. Catedral, 2018.

# ZIKLIKOTASUNA LANTZEKO BALIABIDEAK

## HELDUENTZAT LIBURUAK

\*izenburuak esteka dira

- Coño Potents, Diana J. Torres. Txalaparta, 2015.  
\*liberatua HEMEN
- Sexo para uno, Betty Dodson. Temas de hoy, 1989.  
\*liberatua HEMEN
- Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer, Chistiane Northrup. Urano, 2000.
- Vulva. La revelación del sexo invisible, Mithu M. Sanyal. Anagrama, 2012.
- Desmontando al Homo Economicus. Postales desde Isla Ternura, Enara I. Dominguez, Belén Martín. Zambra, 2020.

## HELDUENTZAT FANZINEAK

\*izenburuak esteka dira

- SIS4 fanzine. La perfecta menstruante no existe
- Menstruación: Un fanzine sobre genero y salud global
- Menarquiazine
- Blood fanzine
- Regla fanzine

# ZIKLIKOTASUNA LANTZEKO BALIABIDEAK

---

## IKUS - ENTZUNEKOAK

\*izenburuak esteka dira

- [La luna en ti](#) (2010)
- [First moon party](#) (2014)
- [El tabu de la menstruación -Diana Fabianova TEDx-](#) (2014)
- [Monthies: La luna en ti para adolescentes](#) (2016)
- [Las reglas sagradas de la psicowoman](#) (2018)
- [Period, end of the sentence](#) (2018)
- [Red](#) (2022)
- [Red Cunt, reconsidering periods](#) (2022)
- [Periodical](#) (2023)
- [Are You There God? It's Me, Margaret](#) (2023)
- [El ciclo menstrual, el fin del tabu](#) (2024)
- [Menopositive](#) (2025)

# MENARKIA ETA ZIKLIKOTASUNA LANTZEKO

## BESTELAKO BALIABIDEAK

\*izenburuak esteka dira

### SAREAK

- Emancipadas (Kolonbia)
- La Vida en Rojo (Katalunia)
- RISEM (Nazioartekoa)
- Casa Liken (Birtuala)

### IG KONTUAK

- @menstruita
- @pitu\_aparicio
- @psicowoman
- @lola.vendetta

### JOLASAK

- HallGame (MunduBerriak elkarteak)
- La aventura del ovulo (Princesas Menstruantes)
- Menstruaventuras

### BESTELAKOAK

- Cómo reclamar la menstruación (Erika Irusta)

# Klimaterioaren eta menopausiaren garaiak



# KLIMATERIOA ETA MENOPAUSIA LANTZEKO BALIABIDEAK

LIBURUAK GAZTELERAZ  
\*izenburuak estekak dira

- Tan frescas: mujeres maduras en el siglo XXI, Anna Freixas. Paidós, 2013.
- Sin reglas: Erótica y libertad femenina en la madurez, Anna Freixas. Capitán Swing, 2018.
- Yo, vieja: Apuntes de supervivencia para seres libres, Anna Freixas. Capitán Swing, 2021.
- Nuestra menopausia: una versión no oficial, Anna Freixas. Capitán Swing, 2024.
- Climaterio: Todo lo que sabes sobre la menopausia es mentira, May Serrano. Arcopress, 2019.
- La Menopausia Consciente, Mónica Manso. RBA, 2021.
- Hablemos de Menopausia: redescubriendo tu cuerpo, toma las riendas y cuídate, Miriam Al Adib Mendiri. Anaya, 2023.
- Menopausia. No hay reglas. Recursos para vivir con plenitud el climaterio, Mireia Grossmann. Larousse, 2024.

# KLIMATERIOA ETA MENOPAUSIA

## LANTZEKO BALIABIDEAK

LIBURUAK GAZTELERAZ  
\*izenburuak estekak dira

- Señoras. Una guía integral de la salud en la menopausia, Adriana F. Caamaños, Elena del Estal, Tania R. Manglano, Alberta M<sup>o</sup>. Urano, 2023.
- Disfruta tu menopausia: y aprende cómo vivir esta etapa con plenitud, Marta Marcè. Alienta, 2023.
- La revolución invisible. Cuida tus hormonas a partir de los 40, Marta León. Lunweg, 2022.
- Menopausia: Una mirada feminista desde el buen trato, Paloma Andrés. Catarata, 2022.
- Cómo mejorar tu salud hormonal, la guía definitiva para tener hormonas sanas después de los 40, Lara Briden. GreenPeak, 2021.
- Manifiesto por la menopausia, Jennifer Gunter. Libros Cúpula, 2022.
- La sabiduría de la menopausia, Christiane Northrup. Urano, 2002.

# AMAIERAKO HITZA

Kultura ziklikoa kolektiboa izango da, edo ez da izango.

Gure eskerrik beroena eskaini nahi diegu dokumentu honetan aurkeztu ditugun baliabideen egile eta polinizatzaile guztiei. Ez ginateke hemen egongo, zuen lana existituko ez balitz :)

Dokumentu honetan aurkeztutako baliabideez gain, Amaluraren txoko gehiagotan ere badira beste hainbat eta hainbat tresna eta inspirazio iturri. Gainera, hemen jaso ezin izan ditugun testigantzen, bizipenen eta zalantzen garrantzia ere azpimarratu nahi dugu.

Ez dezagun ahaztu, gizarte lineal batean bizi garela, eta guk, izaki ziklikook, hilerokoa dugunok eta ez dutenek ere, badakigula bizitza askotan hasten dela, bizitza bera ziklikoa delako.

Kapitalismoak eta kolonialismoak desjabetu egin gaitu, baita ahaztera kondenatu ere. Baina gorputzen erritmoak, prozesuak, minak, plazerak eta antolaketa kolektiboak berreskuratzeko memoria ariketa bat egin nahi dugu.

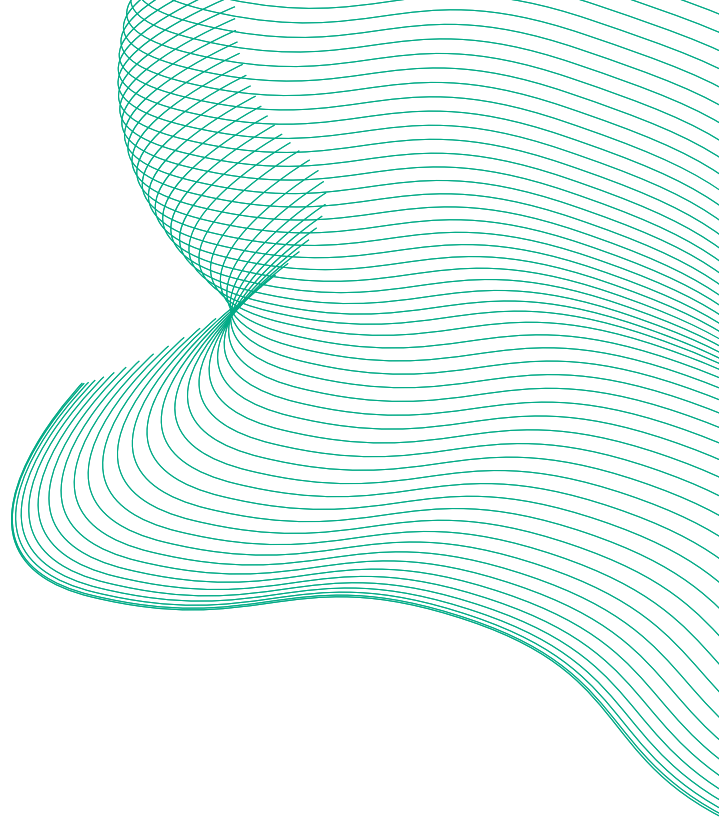
Hilerokoa, tabu izatetik, prozesu askatzaile kolektiborako tresna izatera biratzea da gure desiorik sakonena. Hilerokorik gabe, zu, gu, guztiok, ez ginateke existituko, ezta une zirrargarri honetan egongo ere.

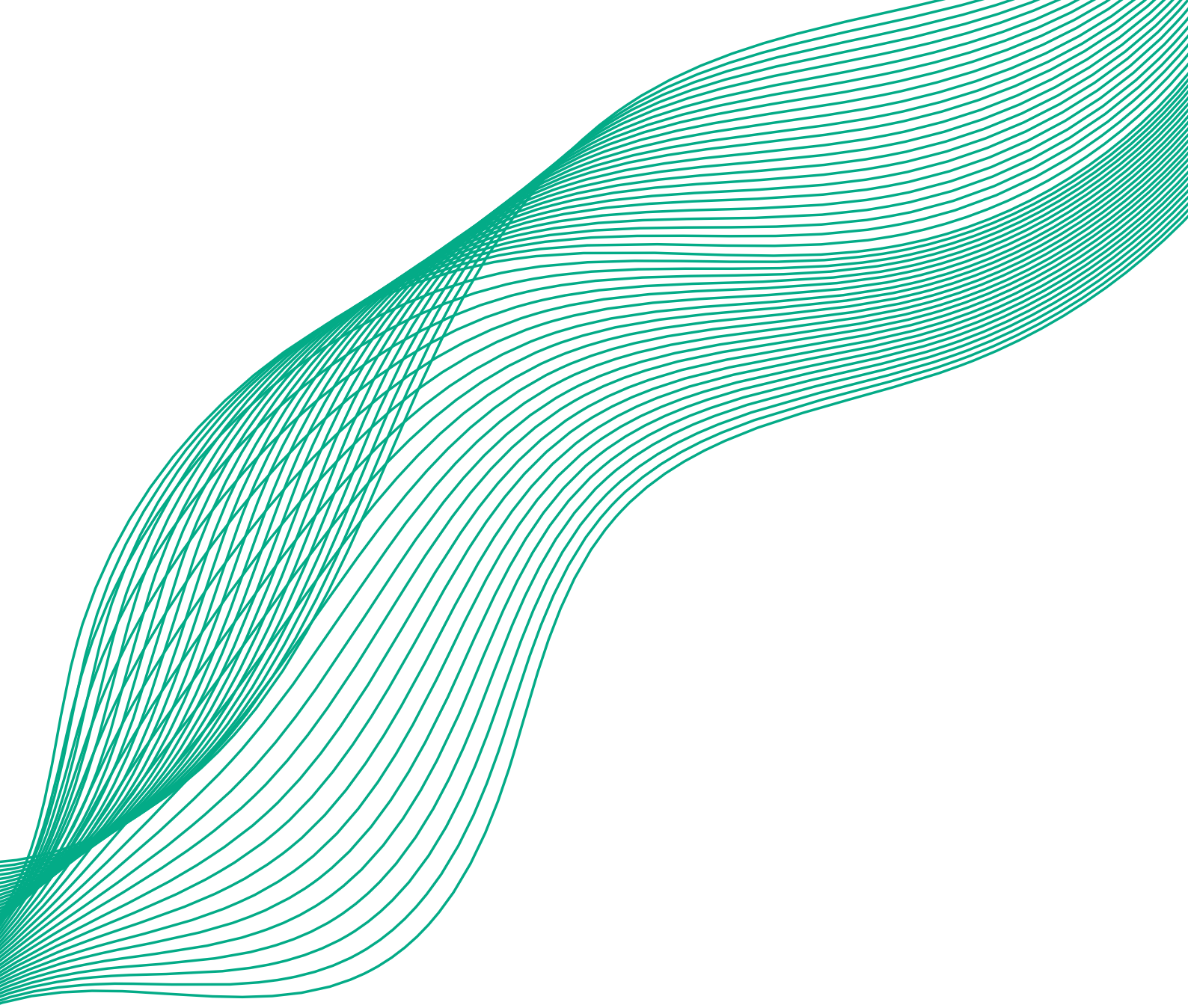
Hilerokoaren kultura denon esku dago, uteroa izan edo ez. Denak baikara gertatzen den guztiaren konplize, denok gara han eta hemen gabiltzan polinizatzaileak. Horregatik, zure ekarpenak, zure esporak, zauden tokitik eta daukazun egoera izanik, ezinbestekoak dira.

Gure minek eragiten diguten isolamenduaren aurrean, bidea iraultza xamur eta feminista da. Elkarrekin, eskutik helduta, eta oxala, goxamenez beterik.

Maitasunez,

Ione F. Zabaleta eta Enara I. Dominguez  
Ara!Gorputz Koop.





Egiletza:  
Ara!Gorputz Kooperatiba  
[www.aragorputz.eus](http://www.aragorputz.eus)  
[info@aragorputz.eus](mailto:info@aragorputz.eus)



Laguntzailea:  
Gipuzkoako Foru Aldundia