

# Hilekoa

## Sentitu jarioa, eta isuri nahieran

Irudikatzen duzu hilekoa aske isurtzea odola atxikitzeke ezer erabili gabe? Galtzetan orban gorri ilunarekin kalean lasai doan emakumea irudikatu dezakegu agian. Eta esaten badizut hilekoa bota beharra sentitu eta komunean edo nahinon askatzeko gai izatean datzala odol isurketa librea?



**Itziar Ugarte Irizar**

@itzugarte

ARGAZKIA: DANI BLANCO

“Gizonek gidatutako gizartean hilekoa lotsaz eramatearen araua ezarri da, biztanleriaren erdiak egunerokoan bizi duena normaltasunez bizitzea ezintzen duena”. 2015eko abuztuan Kiran Gandhi M.I.A. taldeko bateria-jotzaileak idatzitako hitzak dira. Londresko maratoian hilekoa galtzetan agertu zen korrika Gandhi. Ikuskera maskulinoek agintzen duten gizartean emakumeek hilekoaren zikloa izango ez balitz bezala jokatu behar dutela salatu zuen, ezin azalera-tuz gorputz ziklikoa izateak dakarrena.

Antzeko ekintza egin zuen Rupri Kaur poeta pakistandarrak. Odol orbanekin argazkiak sarera igo eta Instagram sare sozialak zentsuratu egin zituen, hilekoak tabu izaten jarraitzen duen seinale. “Ez noa barkamenik eskatzera barruko arropatan ikusi nahi nauen baina orban txiki batekin deseroso sentitzen den gizarte misoginoaren urguilua elikatzeke”, adierazi zuen poetak.

Erika Irusta Barakaldon sortua eta hilekoaren pedagogo bakanetako da munduan, El Camino Rubi eta Soy1Soy4 proiektuen sortzailea. Odol isurketa librea mugimendu ekologistaren inguruko lagun batzuei esker ezagutu zuen berak, baina gaiak amu ugari dituela dio; Gandhi eta Kaurren gisako aldarrikapena baino, batez ere, gorputzaren ezagutza. Hilekoaren egunetarako gutxi ezagutzen den aukera da: kontzientzia korporala eta zoru pelbikoa landu eta hileko odol isuria kontrolatzeko gaitasuna izatea.

### Nola, baina?

“Kontrakzioen sentsazioa da, maskurrian pisua jarri eta txiza egitera zoazela-edo sentitzen duzu, baina badakizu ez dela txiza”, kontatu du Irustak. Ez bagina ez umetokiaren lepoa ez dira kon-

trolatu daitezkeen esfinterrak, baina zoru pelbikoa lantzeko ariketen bitartez posible da odola isurtzeko beharra sentitzea. Bere esanetan, “ez gernua bezainbeste, baina minutu gutxiz posible da odola eustea”.

Galdera berez dator: nolatan emakume gehienek ez dute sentitzen? Beraien pelbisa ezezagun hutsa delako eta genitalekin eta fluxuekin zerikusia duen oro tabua izan delako gure kulturaren. Ginekologo askok kontua mesfidantzaz begiratzen badute ere, Irustak dio gero eta aditu gehiagori entzun diela pelbisarekin konexio neuromuskularrak lantzean kontrolatzea lor daitekeela.

Hilekoaren zikloa ez da odola kanporatzen den lauzpabost egunetara mugatzen. Etengabe hor dagoen auzia dela azpimarratzen du bere lanean Irustak, nahiz eta zikloa erabat ezezaguna izan gehiengoarentzat. Honen lau faseetan –hilekoa, aurreobulazio fasea, obulazioa eta hilekoaren aurrefasea– gorputzean izaten diren aldaketa fisiko, mental eta gogo-aldartearenak ez ditugula ezagutzen dio, kulturalki “histeriarekin eta antzeko irakurketa patriarkalekin” irakurri direlako. Hormonek eragindako aldaketa horiek ezin direla arazo moduan ulertu defendatzen du, alderantziz, gorputz esperientzian oinarrituta berezko lengoaiaz jabetu beharra dagoela.

“Hitz gutxitan, ez daukagu ideiarik zer den hilekoa izatea, eta zehatzago esanda, zer den hilekoa gizarte honetan izatea”, dio Irustak. Hein horretan, hilekoa duen gorputza genero bateko edo besteko izan, aldeak nabari ditu: “Esaterako, hilekoaren aurreko fasean, amorratuaren edo inguruarekiko sentiberen egon zaitezkeenean, emakumea are gehiago estutzen da bere rolean ez delako sartzen haserretzea; aldiz, hilekoa duten gizon transexual ugari ez dira berdin estutzen, dena pikutara bidaltzeko gogoia eramangarriagoa baita genero maskulinoan”.

### **Mitif kazioak eta pribilegioak**

Munduko hainbat kulturatan, lehen aldiz hilekoa duten emakumeei odola botatzeko beharra identifikatzen irakasten zaie, leku egokia bila dezaten isurtzeko. Mendebaldean ere, industrializazioa arte odol isurketa librea ohiko praktika izan zela ikertu du Irustak. Klase altuek bazuten odola xurgatzeko zer erabili, baina gehiengoak komunean edo ahal zuen lekuan isurtzen zuela dio.

Dena dela, horren dokumentazio faltaz eta beste kulturez egiten den mitifikazioaz ohartarazi du pedagogoak: “Guretzat kontu moderno edo askatzailea izan daitekeena beste lurralde batzuetan, Indian edo Afrikako herrialde askotan kasu, izugarria da, ez dutelako inolako ‘babes metodorik’ eta hilekoaren tabuak gure gizartean baino mila kilo gehiago pisatzen duelako”.

## GEMMA TOMÀS, MANRESAKO CUP-EKO ZINEGOTZIA

“ALABARIK BADUT, BERE ZORU PELBIKOA LANTZEA NAHIKO NUKE”

“Emakume gazteek sexu osasunean bizitza hobea izateko” mozioa aurkeztu zuen Manresako (Katalunia) CUP alderdiak iragan udaberrian. Hedabide askok estu hartu zuten institutueta hilekoa batzeko alternatibez ere hitz egitearen proposamena, tartean gazteak odol isurketa libreaz formatzeko ideia jasotzen zuena.

### Nola bizi izan zenuten iskanbila mediatikoa?

Mozioa ez zen onartu. Kataluniako parlamentuari zerbeit egin zezan eskatzen zion ekimen bat baino ez zen onartu, hutsaren pareko. Pozik gaude hilekoaren heziketaz eztabaida piztu genuelako, baina tristeza izan zen oraindik zenbat tabu dauden ikustea.

### Nola sortu zen proposamena?

Institutueta egoera ez dela aldatu baieztatu genuen, enpresek komertzializatutako aukerez baino ez dela hitz egiten, tailer afektibo sexualak baino kasik erabilera instrukzioak ematen direla. Horrela sortu zen. Diana Pinzón hezitzailearekin harremanetan jarri eta berak azaldu zizkigun ezagutzen ez genituen beste hainbat bide; itsas-belakiak, oihalezko konpresak eta isurketa librea. Honekin zur eta lur geratu ginen.

### Nola landu duzue gaia?

Niretzat isurketa librea aurkikuntza izan zen. Askok ezer ez erabili eta lasai zikintzeko askatasunarekin lotzen dute, baina hori baino gehiago da. Pinzónek azaldu zigun berak 9 urteko haurrekin edo lehen hilekoak dituztenekin lantzen duela, gihar pelbikoa lantzeko ariketak egiten dituztela, gero hilekoa dutenean hobeto sentitu eta kontrolatzeko gai direla.

### Badira tokiak zoru pelbikoaz kontzientzia hartu eta lantzeko?

Baietz esango nuke. Mozioa aurkeztu genuenean, Pinzónekin Denda Gorria deitzen diren emakumeen zirkuluetan parte hartu genuen, gure bizitzetaz hitz egiteko hilekoa ardatz hartuta. Ez du esan nahi dena horrela denik, baina bada irekitzea. Badira Denda Lilak ere, neskato gazteagoekin lantzeko, udan egiten dira 3-4 egunez. Egia esateko, horrek guztiak badu puntu mistiko bat, pertsonalki urruntzen nauena.

### Mistizismo horrek atzera egin arren, baliteke halaber, gure gorputza ezagutzeko beharra aldarrikatzeak erakartzea?

Bai, erabat, feminista gisa, urrundu eta aldi berean hurbiltzen nau. Denda Gorritik asko gustatu zitzaidan gure gorputzarekin dugun harremanaz hitz egitea; nola sentitzen dugun gorputza, temperatura hartzea edo fuxua begiratzea noiz gauden obulatzten jakiteko eta abar. Nire zikloa ezagutu eta aurretik nituen hainbat sentipen kokatu ditut. Hau maila mistikoago batera igarotzen denean, ez zait eroso egiten. Baina, seguru asko batak bestea behar du.

### Kapitalismoa obulutegietan daramagula salatu duzue.

Ez genuen jarri mozioan, hitzak zaindu beharragatik, baina bai. Kopa batek hamar urteraino iraun dezake eta konpresa zein tanpoiak etengabe kontsumitu behar dituzu. Begi-bistakoa da horren interes ekonomikoa, gure gorputzaren bueltan egiten den enpresa planifikazioa.

### Mutilek ere hilekoaren inguruko tailerrak jasotzea azpimarratu zenuten mozioan.

Tailerrak sexuz bereziak izan behar zirela argi genuen, neskak espazio eroso izan zezaten nola sentitzen diren elkarbanatu eta profesional batekin zikloaren eraginez mintzatzeko. Aldi berean, garrantzitsutzat jotzen genuen mutilek ere formazioa jasotzea, gure gorputza eta zikloa haiek ere ezagutu eta ulermen eta errespetu loturak sortzeko. Baita indarkeria matxistaren neurri prebentibo gisa ere.

### Beatriz Gimeno *Pikara Magazine* hedabidean zioen zuen proposamena ezagututa ohartu zela emakumeon etorkizunak odol isurketa librearen bidetik jo behar zuela, hori izan behar dela feministen bandera aurrerantzean. Zer diozue?

Baditugu aurretik beste kate batzuk, hau ez da orain emakume guztiontzako etxeko lana. Baina nik inoiz alabarik badut, bere zoru pelbikoa lantzea gustatuko litzaidake. Niri hilekoa jaitzi zitzaidanean amak esan zidan: “Hau jarri behar duzu, eta kito”. Hor hasten da kontua bide txarretik.



## VII. Mariasun Landa Sarien Banaketa

Martxoak

11

Larunbata  
12:00  
Xenpelar Etxean

Clownclusioak Virginia Imazen eskutik, Oihulari Klown antzerki taldekoa

Antolatzailea: Berdintasunerako Kontseilua



Errenteriko  
Berdintasunerako Kontseilua  
Consejo de Igualdad  
de Errenteria



» **Industrializazioa baino lehen, klase altuenek bazuten odola xurgatzeko zer erabili, baina gehiengoak komunean edo ahal zuen lekuan isurtzen zuen**

Odol isurketa libreak praktikotasuna eta "zikintzeko" aukerak larregi ez arduratzea behar ditu egungo gure gizartean, Irustaren ustetan. Inguru eta klase jakin batean, praktika posiblea izan daitekeela deritzo, nahiz eta kontu pribilegiatua izatera iritsi daitekeen: "Ni autonomia naiz eta etxean egiten dut lan, alboan daukat komuna eta badaukatu hilekoaren fasean patxadaz nire gorputzarekin adiago egoteko aukera, baina gizonez betetako bulego batean lan egiten duen batentzat erokeria izan daitekeela ulertu dezaket".

Horregatik, kopa eta oihalezko konprehen gisako metodo "alternatiboak" dakarten ezagutzari ematen dio garrantzia, odola bota baino batu egiten dutenak: "Ezagutza prozesuan dago perla, gero zure zoru pelbikoa kontrolatzeko gai zaren edo galtzak odolez beteta eraman nahi dituzun, norberaren erabakia da".

### **(Auto)ezagutzak zabaltzen dituen aukerak**

Esperimentatu zale direnentzat hilekoaren odolak potentzialtasun amaigabea duela gogoratu du Irustak; bada artera-



*Kiran Gandhik Londresko maratoia egin zuen hilekoa biltzeko ezer jarri gabe. Nahita egin zuen, horrela erosoago sentituko zelako eta hilekoaren tabua haizatu nahi zuelako. Medioetan oihartzun handia izan zuen. Rupi Kaur artistarena da beheko irudia. Honela dio bere hausnarketan: "Odola isurtzen dugu eta haiek zikina dela uste dute, arreta bila gabiltzala, zama dela, gaixoa; arnastea bezain prozesu naturala ez balitz bezala".*

 <p><b>SELMA HUXLEY BARKHAM</b></p>	<p><b>IKERKETA BEKA DEIALDIA</b> Oinarriak eta informazioa: <a href="http://www.oñati.eus">www.oñati.eus</a></p>	 <p><b>OÑATI</b> dabilen herria</p>
--	--	--



## DIANA PINZÓN

### “ONDO DATORKIDANEAN EGITEN DUT”

Diana Pinzónek hilekoaren gaineko kontzientzia lantzen egiten du lan, emakume gazteekin, oro har. Kolonbiarra jaiotzez, Katalunian bizi da egun eta urteak daramatza odol isurketaren bueltan lanean:

“Isurketa librea gutxi gorabehera 13 urte nituenean ezagutu nuen, haurdun gelditu nintzenean. Kolonbiako lagun batek hilekoaren kopa erakutsi zidan eta horrek eraman ninduen gaien saktontzera. Hilabeteak nire zikloaren detaile txikiak apuntatzen eta aztertzen aritu ostean, nire umetokiak odola isurtzeko egiten zituen kontrakzioak sentitzen hastea lortu nuen. Nire amak umetatik irakatsi zidan hilekoaren egunak bereziak direla, beraz, nire alaba hazten ari nintzen bitartean hileko egun lasaiak oparitu nizkion nire buruari, etxean nire umetokiari adi egonez ikasi nuen”.

ko erabiltzen duenik, landareentzat ongarri edo kosmetikoetarako. “Baliteke askori nazka ematea, baina horretarako ere ona da kopa, adibidez, aurrejuzguak eta buruan sartu dizkiguten mitoak aurrez aurre jartzen dizkizulako”.

Konpresa eta tanpoien merkatuak gorputzarekin konektatzeko baino, urruntzeko joera erakusten du gaur. *Tampax* tanpoi marka ezagunaren diseinuak izan duen bilakaeran nabari da; sinpleak eta behatzarekin sartzekoak izatetik, sofistikatuak eta norbera ukitu gabe aplikagailu batekin jartzekoak izatera igaro dira. Jada merkaturatzen hasi diren kulero xurgatzaileak ere ildo berean kokatu daitezke, hilekoa deserosotzat eta ezkutatu beharrekotzat jotzen dutenak.

Irustari beste elkarrizketa batean galdetu zioten: Ez al da izango orain odol isurketa librea itxurakeria kontu bat? Norbaiti otu dakiokela dio odolletan argakia aterata eta “begira, odol isurketa librea edo *freebleeding* egiten ari naiz” izenpean sarean zabaltzea. Horrek posizio batean jartzen gaituela dio, orain hau egiten ez baduzu, aske ez zarela di-

» **ERIKA IRUSTA:**

“Ezagutza prozesuan dago perla, gero zure zoru pelbikoa kontrolatzeko gai zaren edo galtzak odolez beteta eraman nahi dituzun, norberaren erabakia da”

rudi-eta. Ez dator bat bera: “Garrantzitsua presiorik ez jartzea da, norberak jakin-mina izan dezala bere gorputzarekiko eta joan dadila probatzen. Azkenean, kopan batutako odolari bi trago jotzeagatik ez zara libreago, bakoitzak fronte ezberdinetatik egin diezaioke aurre honi”. ■

