



Ezkerretik eskuinera
Ione F. Zabaleta
eta Enara I. Dominguez.

Hilekoari beha

Bizitza ez baita lineala, biribila baizik

Emakume gorputz ezezagunak, estu hartuak, minduak, aurreiritziz estaliak. Ione F. Zabaleta eta Enara I. Dominguez irundarrak kritikoak dira ginekologia molde hegemonikoarekin. Norbere gorputzak ezagutu, behatu, eta jakintza elkarren artean trukatzea lehenesten dute. Helburua errealitate samurragoa eraikitzea da. Hilekoaren nondik norakoak azalduz autoginekologian pausoak emateko bidea erakutsi digute.



Ane Labaka Mayoz
@anepirata

Ione F. Zabaleta (1991, Irun) eta Enara I. Dominguez (1984, Irun) Ara!Gorputz elkartearen sortzeko bidean dabiltza, gorputz eta identitate periferikoak –eta horien artean emakumeenak– ardatz izanongo dituzten jarduerak lantzeko asmoz.

Erika Irustak gidatutako hilekoaren inguruko ikas-komunitatean egin zuten topo duela bi urte inguru, artean bizilagunak zirenik jakin gabe. Ordutik, Dominguezek *Viviendo en cíclico* proiektua garatu du bere kasa eta biek ala biek

hainbat formakuntzatan parte hartzen jarraitzeaz gain, BulbAhizpak taldea ere sortu dute beste kide batzuekin batera, gorputza erdigunean jarri eta ginekologiari buruz jarduteko.

Urratzen ari diren bidea ikerketa eta erreferente gutxikoa –Kataluniako GynePunk eta Mexikoko Vulva Sapiens aipatu dituzte– dela diote. Alabaina, jakin-mina jakintza bilakatzen asmatzen ari direnez, hilekoari eta “ziklikoki bizitzea”-ri buruz hitz egin digute.

Biolentzia lineala

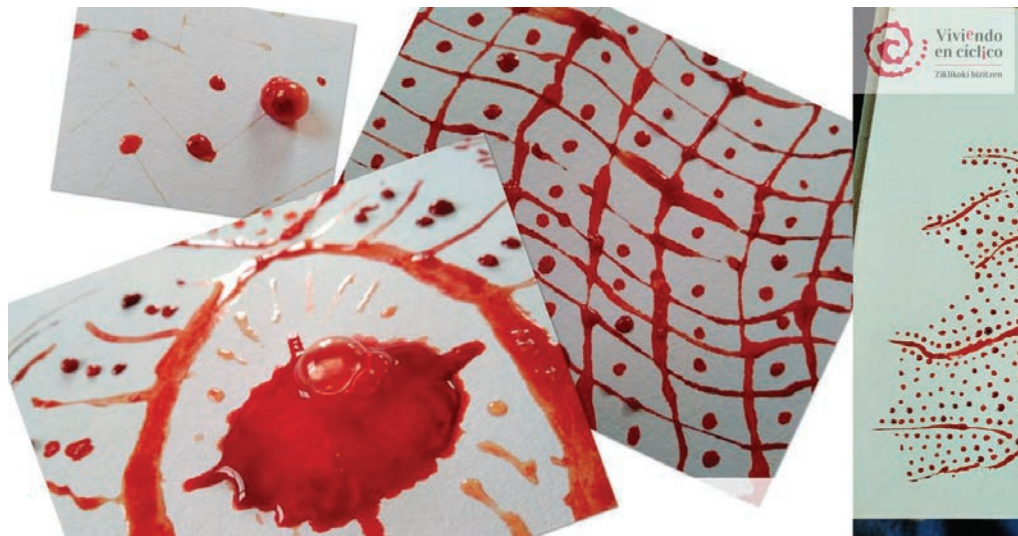
Gorputz eta identitate periferikoen artean kokatzen dituzte hilekoa duten gorputzak eta hilekoa prozesu fisiologikoa izateaz gain, eraikuntza kulturala ere badela azpimarratzen dute etengabe.

Gorputz periferiko horiek ez dira linealtasuna oinarri duen sisteman txertatzen. Gainera, bien iritziz, XX. mendeko 70eko hamarkadako iraultza feministatik hasita berdintasuna aldarrikatu eta emakumea gizonezkoa bezain indartsua zela erakutsi nahi izan da. Zabaleta eta Dominguezentzat ezin da zalantzan jarri indartsu izatearena, baina ikuspegi ziklikoak, zaurgarritasunak eta gorputz hauskorrek ez dute lekurik ideia horren baitan.

Hauskortasun hori, gainera, medikalizatu eta isilarazia izan da, era indibidual eta isolatuan bizi-azatia. Osasun sistemak eta gizarteak mina normalizatu dute. Horregatik, sistema kapitalista “krudela” gorputzetatik lehortarazi eta errealitate “samurrago” bat eraikitzea dute helburu, euren proposamena eta egungo sistema ez baitira bateragarriak.

Zikloaren faseak

Lau fase nagusi bereizten dituzte. Lehen “hilekoaren fasea” litzateke eta fase honetan gorputzak esfortzu handia egiten duela gogorarazi dute. “Obu-aurrekoa” deitzen dioten fasean, aldiz, energiak gorantz egiten du estrogenoen igoerarekin batera. Beraien ustez, hori da sistemaren baitan ondoen moldatu gaitzkeen fasea, gorputz normatiboeztatik gertuen gauden unea baita. Hirugarren fasea “obulazio fasea” litzateke, horretan progesterona hormonak egiten du gora eta zaintzak erdigunean jartzea ohikoa bilakatzen denez hori ere sistemak gogoko duen garaia da. Lauugarren fasea da gehien gutxiesten dena, “hilekoaren aurrekoa” izendatzen dute-



na eta fase horretan printzipioz progesteronak gorantz jarraitzen du.

Zabaleta eta Dominguezen ustez, azken hori da sufrimendua saihestekotan arreta gehien jarri beharreko fasea. Izan ere, etapa horrek “sindrome” asmatu bat ere badauka, 200 bat sintoma daukana. Sindrome horren diagnostikoak bat egiten du arazo gure gorputzetan kokatzeko joerarekin eta ez die, inondik inora, min hori sortzen duten bizi-baldintzei erreparatzen. Barrura begira eta hauskor sentitu ohi dira eta hauskortasuna adieraztea iraultza da beraientzat, sistema produktibistaren arrakala handitzeko beharrezkoa baita.

Biek irmoki defendatzen dute hilekoak berez ez duela zertan min eman eta estutasuna sentiarazi: “Sistema da min ematen duena”. Gizarte hiperazeleratuak eta elikagaietako kutsatzaile endokrinoek, esaterako, hiperestrogenismoa garatzen lagun dezakete. Progesterona hormonak eragin sedatzailea dauka, lasaitu egiten gaitu eta obulazio eta hilekoaren aurreko fasean progesteronarik sortzen ez bada estrogeno maila oso altua mantentzen da eta horrek sufrimendua eragin dezake.

Dominguez eta Zabaletaren hitzetan, osasun sistemak kaltegarriak diren pilula antisorgailuak jartzen ditu eskura horien inguruko informazio orokorrik eman gabe, izan ditzaketen ondorio kaltegarriak aipatu gabe, ugaltzeko makinatzen hartuta. Gerora obulatzeko arazoak dakartzate askotan, eta berriro ere medikalizazio prozesuetan hastea gomendatzen dute. Hilekoari buruz soilik hitz egin beharrean, ziklo obulatorioari

ere arreta jartzea aldarrikatzen dute. Izan ere, beraien hitzetan, “amatasunaz hitz egiterakoan baino ez dugu jartzen arreta obulazioan, hau da, haurdun geratu nahi dugunean”.

Norbere gorputzari beha

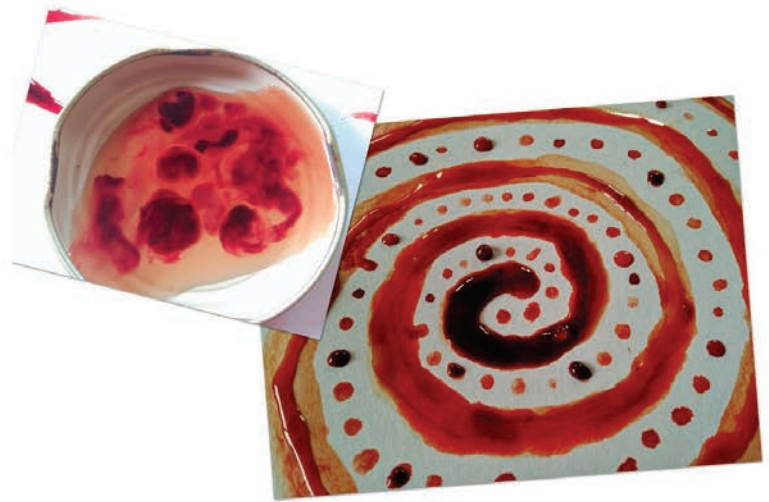
Norbere zikloa behatzea ezinbestekotzat dute. Hilekoari beste esanahi bat ematea da bidea: “Altxor bat da zure gorputza ezagutzea eta hilekoak horretarako baliabideak ematen dizkigu”.

Idazketa tresna bezala aldarrikatzen dute, Erika Irustak dioen moduan, gorputza hain isilduta daukagunez opakua baita guztiz. Buruaren tranpetan ez erortzeko beharrezkoa da gorputzari tartea ematea eta idazketak horretan laguntzen duela diote.

Ezagutzarako bidea hainbat modutan egin daiteke, hala ere. Idazketa librea edo ordenatuagoa –aurrez zehaztutako irizpide batzuen arabera– baliatzea da aukera bat, baina beste adierazpide batzuk lantzea ere egokia izan daiteke.

Behaketa, zenbaitetan, anatomikoa bakarrik izaten da, obulazioa neurtzeko, desorekaren bat identifikatzeko... muki zerbikalari erreparatuta, esaterako. Zenbait erabakitan lagundu dezake autoezagutzak, fasekako elikagaien aukeraketan, besteak beste.

Zabaleta eta Dominguezentzat diziplina da, autozaintzarako balio du, baina baita jolaserako ere. Beraiek umorea ardatz hartzen dute eta alter egoak izendatu dituzte fase batzuetako pertsonaiekin. Elkarren artean ulergarri diren kodeak sortzen dira horrela eta gertukoena zein fasetan dauden ja-



kiteak zaintza kolektiboa errazten du, bien iritziz.

Sormena lantzeko eta arte aktibismo-rako bide ere bada. Hilekoarekin marraztea, adibidez, hilekoa zikintasunarekin lotzeari uzteko bide bat izan daiteke. Ukitzekoa, usaintzekoa... eta erabilgarri bilakatzen da. Odola jaso eta naturari itzultzea, aurpegirako maskarak egitea, eta beste hainbat aukera aipatu dituzte. Plastikozko konprezetan zaborrontzira edo komunetik behera ez botatzeak sinbolikoki eta praktikoki duen indarra azpimarratu dute. Funtsean, zikina iza-
tetik baliotsu izatera igarotzen da.

Eguneko jarduerak zikloaren arabera antolatzea ere baliagarria izan daiteke. Adibidez, hilekoaren garaian janari pisutsuak jateari utz dakioke, tarte batzuk har daitezke “ezer ez egiteko” edo “obu-aurreko” fasean energia handia izaten denez gorputza mugitzeko eta kirola egiteko balia daiteke. Obulatze fasean zaintza-ardura gehiegi ez hartzea, autozaintzari garrantzia ematea eta “hilekoaren aurrekoan” emakumeak zaurgarriago egoten direnez samurtasunez inguratzea eta hausnarketarako tarteak hartzea aipatu dute Ara!Gorputz elkarteko kideek.

Jakintza kolektiborantz

Aluaz ezezagutza handia dago eta gizartearen iruditegian beldurgarri izan daitekeen zerbait dela dio Zabaletak, bai bulbadunentzat bai gainerakoentzat ere.

Iruditegi horrek asko mugatzen du aluaren inguruan dakiguna. Oro har, ez dakigu bulbak nolakoak diren eta askotan erakutsi zaigun eredu estandarra

Enara I. Dominguezek “Ziklikoki bizitzen” webgunea dauka eta hor hilekoaren odolez egindako marrazkiak bildu ditu. Horieta batzuk dituzue argazkietan.

- » Sormena lantzeko eta arte aktibismo-rako bide ere bada. Hilekoarekin marraztea, adibidez, hilekoa zikintasunarekin lotzeari uzteko bide bat izan daiteke
- » Eguneko jarduerak zikloaren arabera antolatzea baliagarria izan daiteke. Adibidez, hilekoaren garaian janari pisutsuak jateari utz dakioke, tarte batzuk har daitezke “ezer ez egiteko” edo “obu-aurreko” fasean energia handia izaten denez gorputza mugitzeko eta kirola egiteko balia daiteke

errealitatearen aurkakoa da. Kanpoko ezpainak, esaterako, ezpain handitzat izendatzen dira gaztelaniaz, kasu askotan hala ez izan arren.

Sistema mediko-ginekologikoa kritikagarria da zentzu askotan. Hastapenetatik hasita, AEBetan esklabu bulbadunak erabiltzen zituzten esperimentuetarako. Geroztik, gutxi ikertu da eta oraindik ere ez da hausturarik egon paradigma esklabista horrekin. Emakumeen gorputzekin esperimentatzen jarraitzen da, kaltegarriak direla frogatuta dauden tratamenduak gomendatzen dira eta arriskuen inguruko informazioa ezkututzen. Kolonizazioa gure gorputz eta bulbetan daramagula diote bi solaskideek, “hainbat gizonezko ‘aurkitzaile’-ren abizenak dituzte gure genitalek eta erabat normaltzat hartzen dugu”.

Zabaleta eta Dominguezen arabera, horren aurrean ahalduntzeko beharrezkoa da norbere ezagutza eta behaketa. Ezinbestekoa da hormonen dantzaz jabetzea, gorputz bakoitzak historia bat baitarama grabatuta. Bestetik, beharrezkoa da gorputzen kultura berri bat sortzea, ezagutza eta esperientziak kolektibizatuz.

Ara!Gorputzen baitan garatzen ari diren autoginekologia ildoaren bidez berriek paradigma esklabista deitzen diotena hausteko bidea jorratzen jarraitu nahi dute. Horretarako jakinduria modu kolektiboan eta eremu balioztatuetatik (medikuntza hegemonikotik, akademiatik...) at sortu nahi dute, eta helburua errealitate samurrago bat eraikitzea da. Autokudeatutako ginekologia talde txikiak sortu eta Euskal Herrian sarea ehuntzea dute amets. ■