



Hilerokoa lantzen duten
eragileen katalogoa

Katalogoaren egiletza:

Ara!Gorputz Elkartea eta Sorginlore Gizarte Elkartea

Katalogoaren diseinua:

Sorginlore Gizarte Elkartea

Proiektua:

Ara!Gorputz Elkartea

Babeslea:

Gipuzkoako Foru Aldundia

1. edizioa 2023ko azaroa



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Aitortu-EzKomertziala-PartekatuBerdin 4.0 Nazioartekoa

Aurkibidea

Aurkibidea	2
Sarrera.....	3
Eragileen katalogoa	4
Alfabetikoki	4
Alua Emakumeen gunea (2023).....	4
Ara!Gorputz (2018)	4
Askazi Heziketa Menstruala (2021).....	5
Emaize Sexologia Zentroa (1996)	5
Illum proiektua (2022)	6
Itsaso Bakedano	6
Lahia 3.0 (2017).....	7
Loregorri (2020)	7
Magale SL (2013)	8
Marigorri/Menstruarnos (2019).....	8
Mundu berriak - Sexologia berrikuntzarako elkarteak (2008)	9
Psikologia ziklikoa (2020).....	9
Sexuenart Elkarteak (2020)	10
Urzelai (2022)	10
Lurraldeka	11
Araba	11
Bizkaia	11
Gipuzkoa.....	11
Nafarroa.....	11
Iparralde	11
Material erreferenteak	12

Sarrera

Kaixo!

Enara eta lone gara, eta 2018an **Ara!Gorputz** elkarteak sortu genuenetik Hilekoaren Kultura sustatzeko hainbat baliabide eta formazio munduratu ditugu. Abentura zirraragarria bilakatu den honen abiapuntua gure zikloen behaketak izan ziren. Taldean kudeatutako ginekologian murgildu ginen eta bizitu genuena hain iruditu zitzaigun handia eta premiazkoa ezen sakontzen jarraitzeko apustua egin genuen.

Geroztik, kide asko ezagutu ditugu, baita hilerokoaren zikloaren jakinduriek eraman gaituzten txoko ezker asko arakatu ere. Horien artean, Ekonomia Feminista, Bizitza Ona, autodefentsa feminista eta gure pribilegioak aztertu ditugu. Ara!Gorputz maila pertsonalean zein komunitarioan osatzeko tresnatzat dugu. Elkar babesean oinarritutako familia ez heterozentratu eta desnuklearizatu bat ere bada.

Bide honetan, Gipuzkoako Foru Aldundiaren laguntzarekin, hilekoaren zikloaren baitako jakintzak euskaraz sortu eta zabaltzen ari diren eragile eta materialen katalogoa sortzea erabaki genuen. Hori horrela, **Sorginlore** elkartearen laguntzaz 2023ko ekainean galdetegi bat argitaratu genuen, erantzunak jasotzen jarraitzeko asmoz irekita jarraitzen duena. Ekaina-urria bitartean 22 erantzun jaso genituen eta irakurtzen ari zaren dokumentuan horien sailkapen bat topatuko duzu. Horrez gain, gomendatutako materialen zerrenda ere txertatu dugu.

Zehazki, ekimenaren helburu nagusiak hauek dira:

1. **Hilekoa landu nahi duenarentzat**, gaian aditu edota arituak direnak identifikatu ahal izateko tresna eraginkor bat sortzea. Hau da, tokian tokiko beharrak tokian tokiko eragile eta pertsonen ase ahal izateko bide bat izan nahi du katalogo honek.
2. **Kultura Ziklikoa feminismotik eta euskaraz** jorratzen dugunon arteko elkar ezagutza eta saretzea ahalbidetzeko urrats bat izatea. Geroz eta kide gehiago dihardugu hilerokoa lantzen eta bakarrik aurrera egiteko ahalmena dugun arren, Ara!Gorputzen diogun bezala, lagunekin hobeto ;)

Beraz, elkarrekin Hilekoaren Kultura zabaltzen jarraitzeko publikazio hau erabilgarria izatea espero dugu.

Eragileen katalogoa

Alfabetikoki

Alua Emakumeen gunea (2023)



Zer egiten du? Emakumeekin gorputzarekiko konexio teknikak lantzen ditu. Eskoletan LH, DBH, batxilergo eta lanbide heziketako ikasleekin lan egiten du. Baita irakasle eta gurasoekin ere.

Eskolatik kanpo haurrak, nerabeak, emakumeak, hilerokoa duten gizonak eta kide ez bitarrak dira bere ekintzen hartzaileak.

Hilerokoa lantzeko materiala sortzen du.

Lurraldea: Bizkaia.

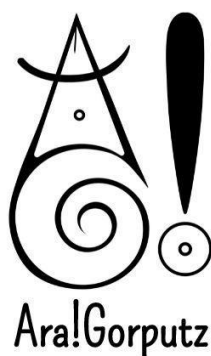
Tamaina: pertsona bat.

E-posta: aluaemakume@gmail.com

Telefonoa: 622 186 461

Sarean: aluaemakume.com

Ara!Gorputz (2018)



Zer egiten du? DBH, batxilergo eta lanbide heziketako ikasleekin zein irakasleekin lan egiten dute, baita guraso zein bidelagunekin ere.

Eskoletatik kanpo nerabeekin, emakumeekin, hilerokoa duten gizonekin eta kide ez bitarrekin lan egiten dute.

Hilerokoaren gaia lantzeko materiala sortzen dute: irudiak, ziklogramak, ariketak, etab.

Lurraldea: EAE, bereziki Gipuzkoa.

Tamaina: bi pertsona.

E-posta: info@aragorputz.eus

Sarean: <https://t.me/aragorputz>

Askazi Heziketa Menstruala (2021)



Zer egiten du? DBH, batxilergo eta lanbide heziketako ikasleekin zein irakasleekin lan egiten du, baita gurasoekin ere.

Eskoletatik kanpo nerabeekin, emakumeekin, hilerokoa duten gizonekin eta kide ez bitarrekin lan egiten du.

Hilerokoaren gaia lantzeko materiala sortzen du: irudiak, ziklogramak, erregistrorako orri-markatzaileak, jolasak, ariketak, etab.

Lurraldea: EAE.

Tamaina: pertsona bat.

E-posta: askaziheziketamenstruala@gmail.com

Telefonoa: 634 410 473

Sarean: [@askazi.heziketa.menstruala](https://www.instagram.com/askazi.heziketa.menstruala)

Emaize Sexologia Zentroa (1996)



Zer egiten dute? LH, DBH, batxilergo eta lanbide heziketako ikasleekin egiten dute lan, baita irakasle eta gurasoekin ere.

Eskoletatik kanpo haurrak, nerabeak, emakumeak, hilerokoa duten gizonak, kide ez bitarrak zein zis gizonak dira haien hartzaileak.

Beste batzuen artean, kontaktak erabiltzen dituzte metodologia bezala. Hilerokoaren inguruko materiala sortzen dute.

Lurraldea: Euskal Herria.

Tamaina: bederatzi pertsona.

E-posta: mal@emaize.com

Telefonoa: 635 717 469

Sarean: emaize.com

Illum proiektua (2022)



Zer egiten du? Tailerrak antolatzen ditu eta hartzaileak gehienbat helduak izaten dira. Horretaz gain, diagrama propioak diseinatzen ditu.

Lurraldea: Bizkaia.

Tamaina: pertsona bat.

E-posta: ziortzapereiralopez@gmail.com

Sarean: illumproiektua.com

Itsaso Bakedano



Zer egiten du? Eskoletan, erakundeetan eta guraso elkarteetan sexologia lanetan aritzen da.

LH, DBH, batxilergo eta lanbide heziketako ikasleekin, irakasleekin eta gurasoekin dihardu.

Eskoletatik kanpo hurrekin, nerabeekin, emakumeekin, hilerokoa duten gizonekin eta kide ez bitarrekin egiten du lan.

Lurraldea: Nafarroa eta Gipuzkoa.

Tamaina: pertsona bat.

E-posta: kuku@itsasobakedano.eus

Telefonoa: 623 270 981

Webgunea: itsasobakedano.eus

Lahia 3.0 (2017)

LAHIA 3.0

Zer egiten dute? Sexologia eta hezkidetzak elkarrekin da.

LH, DBH, batxilergo eta lanbide heziketako ikasleekin, irakasleekin eta gurasoekin dihardute.

Eskoletatik kanpo hurrekin, nerabeekin, emakumeekin, hilerokoa duten gizonekin, zis gizonekin eta kide ez bitarrekin egiten dute lan.

Lurraldea: Gipuzkoa eta Bizkaia.

Tamaina: lau pertsona.

E-posta: lahiazerbitzua@hotmail.com

Sarean: [@lahia3.0](https://twitter.com/lahia3.0)

Loregorri (2020)



Zer egiten dute? DBH-ko ikasleentzat tailerrak antolatzen dituzte. Horrez gain, herri mailan gurasoekin hilerokoa bidelagun nola izan laguntzen dute.

Hilerokoa eta ziklizitatea lantzeko espazioak sortzen dituzte gorputz menstrualak izango direnekin, direnekin eta izan direnekin batera. Batzuetan baita tutoreekin eta familiekin ere.

Idazkiak eta irratsaiok sortzen dituzte.

Lurraldea: Gipuzkoa.

Tamaina: bi pertsona.

E-posta: loregorri.loregorri@gmail.com

Sarean: [@Lore.gorri / https://linktr.ee/Lore.gorri](https://linktr.ee/Lore.gorri)

Magale SL (2013)



Zer egiten dute? Ziklo menstrualaren gaineko kontsultak egiten dituzte, metodo sintotermikoaren inguruko ikastaroak egiten dituzte, baita materialak sortu ere.

Eskoletan DBH-n lan egiten dute. Horiez gainera nerabeak, emakumeak eta zis gizonak dira beraien hartzaileak.

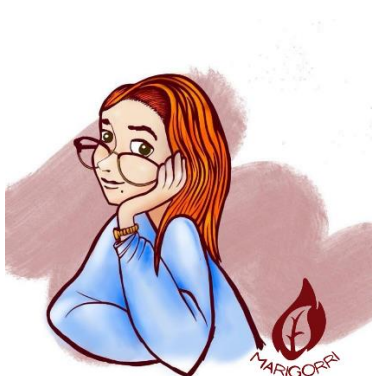
Lurraldea: Donosti.

Tamaina: bost pertsona.

E-posta: mmgarabieta@gmail.com

Webgunea: magale.eus

Marigorri/Menstruarnos (2019)



Zer egiten du? Eskoletan LH eta DBH-n dihardu. Gurasoentzat bideoak egiten ditu, hurrekin eta nerabeekin landutakoa ezagutu dezaten.

Hitzaldi irekietan genero mugarik gabeko guneak sortzen ditu baina gutxika hartzaileen profila mugatuz joan da, eta gaur egun haur eta nerabeak dira ohikoenak.

Sortutako materiala sare sozialetan elkarbanatzen du.

Lurraldeak: Nafarroa eta Gipuzkoa.

Tamaina: pertsona bat.

E-posta: menstruarte.marigorri@gmail.com

Telefonoa: 626 921 146

Sarean: [@marigorri](https://www.instagram.com/marigorri).

Mundu berriak – Sexologia berrikuntzarako elkartea (2008)



Zer egiten dute? Eskoletan LH eta DBH-ko ikasleekin lan egiten dute. Hilerokoa lantzeko materiala sortzen dute, adibidez ihes-gela bat bertsio txikian.

Eskolatik kanpo nerabe eta emakumeekin lanketak egiten dituzte.

Lurraldea: Bizkaia.

Tamaina: bost pertsona.

E-posta: info@munduberriak.com

Telefonoa: 644 653 315

Sarean: munduberriak.com

<https://www.instagram.com/munduberriak/>

Psikologia ziklikoa (2020)



Zer egiten du? Aholkularitza eta psikoterapia programetan erabiltzeko materiala sortzen du, bai terapeutarentzat bai bezeroentzat. Ziklikotasuna eta psikologia arloak batzen ditu, perspektiba klinikoa ziklikotasunaren errealitatera egokitzen duenean "gaitz emozional-psikologiko" askok beste ulermen bat lortzen dutelako.

Hartzaile nagusiak nerabeak, emakumeak eta zis gizonak dira.

Lurraldea: Gipuzkoa.

Tamaina: pertsona bat.

E-posta: info@psicologiaymujer.com

Telefonoa: 611 622 241

Sexuenart Elkarte (2020)



Zer egiten dute? Eskoletan LH eta DBH-ko ikasleekin lan egiten dute. Eskoletatik kanpo hurrekin, nerabeekin, emakumeekin, hilerokoa duten gizonekin, kide ez bitarrekin zein zis gizonekin egiten dute lan.

Hilerokoaren inguruko materialak sortzen dituzte, adibidez: kalabazako bulba.

Lurraldea: Bizkaia.

Tamaina: hiru pertsona.

E-posta: hagitzsaioa@gmail.com

Telefonoa: 652 701 594

Sarean: [@sexuenart](https://www.instagram.com/sexuenart)

Urzelai (2022)



Zer egiten du? Hilekoaren zikloaren eta oihalezko konpresen sorkuntza saioak bideratzen ditu, nagusiki emakumeen etxeetan eta jabekuntza eskoletan.

Nerabe eta emakumeak dira hartzaile nagusiak.

Espetxe eta adin txikikoen egoitzetan lan egiteko bidea irekitzeko nahian dabil.

Lurraldea: EAE.

Tamaina: pertsona bat.

E-posta: urzelai@gmail.com

Telefonoa: 634 449 492

Sarean: [urzelai.eus](https://www.urzelai.eus)

Araba

- Askazi Heziketa Menstruala
- Emaize Sexologia Zentroa
- Urzelai

Bizkaia

- Alua Emakumeen gunea
- Askazi Heziketa Menstruala
- Emaize Sexologia Zentroa
- Illum proiektua
- Lahia 3.0
- Mundu Berriak Elkartea
- Sexuenart Elkartea
- Urzelai

Gipuzkoa

- Askazi Heziketa Menstruala
- Ara!Gorputz
- Emaize Sexologia Zentroa
- Itsaso Bakedano Moreno
- Lahia 3.0
- Loregorri
- Magale
- Menstruarnos/Marigorri
- Psikologia ziklikoa
- Urzelai

Nafarroa

- Emaize Sexologia Zentroa
- Itsaso Bakedano Moreno
- Menstruarnos/Marigorri

Iparralde

- Emaize Sexologia Zentroa

*Nahiz eta lurralde bakarrean kokatu, eragile askok Euskal Herri osoan lan egiteko prestutasuna agertu dute

Material erreferenteak

1. Erregistroak egiteko tresnak:
 - [Zikloan APP-a](#) (Ara!Gorputz eta IAmetza)
 - [Inprimatzeko diagrama](#) (Ara!Gorputz)
2. Artikuluak:
 - [Hilerokoaren Ziklo "osasuntsu" bat izateko gakoak](#) (Zikloan APP, Ara!Gorputz)
 - [Hilerokoaren Zikloa eta ditugun erronkak](#) (Zikloan APP, Ara!Gorputz)
 - [Hilerokoaren fluxuarekin zer?](#) (Zikloan APP, Ara!Gorputz)
 - [Hilerokoaren fluxua jasotzeko aukerak](#) (Zikloan APP, Ara!Gorputz)
 - [Aurre-hilerokoaren fasearen azterketa](#) (Zikloan APP, Ara!Gorputz)
 - [Hilerokoaren fasea arakatzen](#) (Zikloan APP, Ara!Gorputz)
 - [Aurre-obulazio fasea arakatzen](#) (Zikloan APP, Ara!Gorputz)
 - [Obulazio fasea arakatzen](#) (Zikloan APP, Ara!Gorputz)
 - [Hilerokoaren Zikloaren fase nagusiak eta \(erabili ohi diren\) arketipoak](#) (Zikloan APP, Ara!Gorputz)
 - [Ziklo hormonalaren grafikoa ulertzen](#) (Zikloan APP, Ara!Gorputz)
 - [Menarkia\(n\) bidelaguntzeko zenbait gako](#) (Zikloan APP, Ara!Gorputz)
 - [Ara!Gorputz: gorputz burujabeen bidean](#) (Iragarki Laburrak, Ara!Gorputz)
 - [Egin zaitez zure zikloaren lagun: lehen hurbilpen bat hilekoaren ziklora](#) (Iragarki Laburrak, Ara!Gorputz)
 - [Obulazioa da gakoa! \(1\) Obulazioaren garrantzia](#) (Iragarki Laburrak, Ara!Gorputz)
 - [Obulazioa da gakoa! \(2\) Obulazioaren oztopatzailleak](#) (Iragarki Laburrak, Ara!Gorputz)
 - [Hilekoaren aurrekoa: babesten gaituen basa hotsa](#) (Iragarki Laburrak, Ara!Gorputz)
 - [Hiperrestrogenismoari planto](#) (Iragarki Laburrak, Ara!Gorputz)
 - [Obulazioa eta emakumetasuna zalantzan jartzen](#) (Iragarki Laburrak, Ara!Gorputz)
 - [Lehen aldien garrantzia: menarkiari lagun egiten](#) (Iragarki Laburrak, Ara!Gorputz)
 - [Gorputzak \(eta obulazioa\) erdigunean](#) (Ara!Gorputz, LAIA 30-31 orriak)
 - [Ikuspuntu ziklikoa eta hilerokoaren zikloa](#) (Enara I. Dominguez. Ziklikoki bizitzen)
 - [Hilerokoaren zikloa eta erregistroa](#) (Enara I. Dominguez. Ziklikoki bizitzen)
 - [Erregistroa eta ondorioak](#) (Enara I. Dominguez. Ziklikoki bizitzen)
3. Unitate didaktikoa:
 - [Ziklikoa naiz](#)
4. Irrati pilulak:
 - [Hilerokoaren zikloa eta elikadura](#) (Nerea Gamboa, Euskalerrria Irratia)
 - [Hilekoa destaburizatzen](#) (Laixiar irratia)

5. Ikerketak:

- [Hilekoa: errealitate eta fikzio. Narratiben ekoizpena ikergai Gasteizko feminismo\(eta\)tik euskal literaturara](#) (Ainhoa Aldazabal Gallastegi eta Udane Barinagarrementeria Laka)
- [Hilekoaren politika eta kultura alternatiboen etnografia bat: genero-konfigurazioak, gorputz-ahalduntzea eta ezagutza kolektiboak](#) (Miren Guilló Arakistain)
- [Hilekoaren antropologiara hurbilketa: odolaren arau eta politikak](#) (Miren Guilló Arakistain)

6. Liburuak:

- [Holakoak dira gure hilekoak](#) (Carolina (EsCarolota) de Prada Antón)

7. Ikus entzunezkoak:

- [Ziklikoa naiz!](#) (Ara!Gorputz)
- [Hilerokoa, mitoak eta zikizitatea](#) (Loregorri)

8. Ilustrazioak:

- [Ilustrazioak](#)

9. Musika:

- [Odola](#) (Pottors eta Klitto)

10. Bestelakoak:

- [Zure historia gorria kontatu! #hilerokoaetani](#)
- [Pakita Peñagarikano Elosgi](#) (ahotsak.eus)
- [Hilerokoaren bertsoa](#) (Bertsoikasgela)