

# GORPUTZA

BELDUR BARIK MONOGRAFIKOAK

## Beldur Barik Musika



SOY YO (BOMBA ESTÉREO)

[HTTPS://OPEN.SPOTIFY.COM/TRACK/4EGB5XP6CNIUX0KGZD5ZLB](https://open.spotify.com/track/4EGB5XP6CNIUX0KGZD5ZLB)



STANDING IN THE WAY OF CONTROL  
(GOSSIP)

[HTTPS://OPEN.SPOTIFY.COM/TRACK/7an19BA3QZGFHVBAOGZ7XD](https://open.spotify.com/track/7an19BA3QZGFHVBAOGZ7XD)



MAGDA LALÁ (FAT BITCH)

[HTTPS://YOUTU.BE/AGQYQH6WXOY](https://youtu.be/agQYQH6WXOY)



GORDA (ROAD RAMOS)

[HTTPS://OPEN.SPOTIFY.COM/TRACK/5KZMKYVYCL6QQSISNX7XXH](https://open.spotify.com/track/5KZMKYVYCL6QQSISNX7XXH)



GORDA (KRUDAS CUBENSI)

[HTTPS://OPEN.SPOTIFY.COM/TRACK/ILICLKCQZ7GP3Q0CQEPma8](https://open.spotify.com/track/ILICLKCQZ7GP3Q0CQEPma8)



BELLAS (CANTECA DE MACAO)

[HTTPS://OPEN.SPOTIFY.COM/TRACK/3JJPV3UJEKCO48CZGGILYG](https://open.spotify.com/track/3JJPV3UJEKCO48CZGGILYG)



**BBjarrera duen musika gehiago gure Spotify-ean aurkituko duzue**

Jarraitu **BELDUR BARIK BBDJ** gure PROFILA [HTTPS://OPEN.SPOTIFY.COM/USER/BELDURBARIK](https://open.spotify.com/user/beldurbarik)  
Jarraitu **#BBPLAYLIST-a** [HTTPS://OPEN.SPOTIFY.COM/USER/BELDURBARIK/PLAYLIST/5n0PQL8ZNGZ49SK40YmV6a](https://open.spotify.com/user/beldurbarik/playlist/5n0PQL8ZNGZ49SK40YmV6a)

## NAHI DUDANA EGITEKO GAI NAIZ. NIRE GORPUTZA BELDUR BARIK JARRERAREKIN BIZI!

25/10/2016

<http://beldurbarik.org/eu/2016/10/nahi-dudana-egiteko-gai-naiz-nire-gorputza-beldur-barik-jarrerarekin-bizi>

Lost telesaila ikusi zenuten? Bertan bazegoen Locke-k entzun ezin ez zuen esaldi bat: Ezin dezakezu hori egin. Askotan esandako esaldia da hau. Askotan entzundakoa. Gehiegitan. Alde batetik gure egiteko grinak itzaltzen dituelako. Zertarako zerbait egiten saiatu behar ez badut? Eta bestetik esaldi honek bere baitan kontraesanak dituelako... Lasai, bagoaz hau azaltzera...

Txikitatik izan dut loditasunareko joera. Ze demontre! Nolako hizkera da hau? Txikitatik lodia izan naiz. Eta dantzara apuntatu nahi nintzenean haxe zen askotan entzuten nuena... ezin duzu egin... lodia zaude...



<https://youtu.be/IYYJ8ZG-HK8>

Lodia zaudenez kirola egiten baduzu bakarrik kiloak galtzeko izango da...



<https://www.facebook.com/BuzzFeedEspa na/videos/1675124302813369/co de texto>

Eta lodia izanez egin nezakeen gauza bakarrenetariko bat nire gorputza aldatzea zen. "Badago loditasuna onartzeko ezintasun bat" Onintza Enbeitiak esaten duen moduan (artikulua irakurri nahi baduzu sakatu hemen).

Eta nire gorputza aldatzeko zer egin? Dieta. Eta dieta egin eta argaldu, eta berriro igo. Eta etengabe lortu ezin den gorputz bat izatera moldatu. Gure gorputza moldatu, gure bizitza moldatu. Edertasun eredu batzuetara mugatu. Irune Alfonsok dioen moduan "Txikitatik ezartzen digute nolakoak izan behar dugun eta horrelakoak ez bagara, oso gaizki pasatzen dugu" (Elkarrizketa osoa ikusi nahi baduzue sakatu hemen).



<https://youtu.be/-KdI5RacKko>

IRMO taldeak oso argi esaten digu nola nahi gaitu gizarte honek: Kilorik, granorik eta ilerik gabeak! Ba goazen gure kiloak errebindikatzen! Goazen gorputz anitzak daudela ohiukatzen! Bomba Estereo taldearen bideoan agertzen den neska bezala... Irainen aurrean goazen NEU NAIZ esatera!

Eta elkartzen bagara, eta indarkeria sexistari guztiok aurre egiten badiogu, loditasun mugimenduaren inguruan sortu diren bi talde aurkeztu nahi dizuegu! Bata, sare sozialetan mugitzen dena, Facebook-en hain zuzen ere: Lodifobiarik ez! Taldea.

Facebook: @Lodifobiarik ez

Horrelako gauza indartsuak, ahalduzailak, ederrak, ikusgarriak ikusi ditzazkezu bere orrialdean:



Eta beste alde batetik, Las Ramonas taldea. Ezagutu nahi dituzue? June Fernandez idazle eta kazetariaren "10 ingobernables. Historias de transgresión y rebeldía" liburuan kapitulu baten protagonistak dira!



Haragia bihurtu den komunitate digitala da Ramonak taldea, liburuan esaten digun bezala. Kapitulu honetan beraien esperientziak, bizipenak, hausnarketak eskeintzen dizkigute. Beraien bizitza konplikatu eta edertasun eredu batzuk aldera utzi eta beraien gorputzekin gustora daudenak dira Ramonak!

Oso erreza da esatea gure gorputzak maite egin behar ditugula. Ez diogula jaramonik egin behar besteek esaten dutenari. Edo hori ezin dugula egin esaten digutenei. STOP!

## GORPUTZ GUZTIAK GAI DIRA. GURE GORPUTZAK BELDUR BARIK JARRERAREKIN BIZI!

29/10/2015

<http://beldurbarik.org/eu/2015/10/gorputz-guztiak-gai-dira-gure-gorputzak-beldur-barik-jarrerarekin-bizi>

Ekainean sexualitate perfekturik ez dagoela genion. Bakoitzak bere sexualitatea, bere gorputza bizitzeko modu bat du, eta ez dago bat bakarra perfektua denik. Beraz, gure gorputzaz disfrutatzeke modu bakarra ere ez dago.

Ez-gaitasun bat duten pertsonen inguruan normalean pentsatzen da ezin dutela bere gorputzetaz disfrutatu, ez bait dira gorputz "normalak". Pikutara normaltasunarekin, aizu! Norbait normala al da? Zeinek esaten du zer den normala eta zer ez? Ekainean ere ez-gaitasun bat duten pertsonen inguruko topikoei buruz hitzegin genuen. Nola aingeru asexuatuak bailira bezala tratatzen diren, indarrean dauden edertasun kanon eta estereotipoak direla eta, ez direla batere desiragarriak... Ba hona hemen gauzatxo bat... sexualak gara jaio garenetik, sexua sentzazioekin zerikusia duelako, eta ez diogu sentitzeari inoiz uzten!

Ez-gaitasuna gaitasun bilakatze lan horretan beharrezkoa da laguntza bat, baita sexuari buruz hitzegiten dugunean!



<https://youtu.be/tuSUdAyxcG8>

Sexualitatea eta gorputza bizitzeko mila eredu daudelako...



<https://youtu.be/8y7MXZALufY>

Gure sexualitatea bizitzeko mugak nik neuk jarriko ditudalako, jarri behar baditut...



<https://youtu.be/hQJpZluEz7M>

Gai hau interesgarria dela ikusten baduzu, sakonago aztertuko dugu beste post batean.

Nahi duguna egiteko gai garelako. Inork ez digulako esango gai ez garela... pelikula bizitzeko ez dagoelako modu edo eredu bakar bat...



<https://youtu.be/g06Erh4ZyOI>

Urria joan da konturatu gabe... eta laister gure Lehiaketaren lanak entregatzeko epea amaitzen da... Oraindik tarte duzu guzti honi buruz bideo bat egiteko.... Animatu eta gorputz eraldatzaileak zabaldu zure bideoan!

## ENTREVISTA A ERIKA IRUSTA, BLOGERA DE "EL CAMINO RUBÍ"

31/07/2014

<http://beldurbarik.org/eu/2014/07/entrevista-a-erika-irusta-blogera-de-el-camino-rubi>

En julio hemos hablado de todos esos ideales sobre el cuerpo y la belleza que la sociedad transmite, sobre chicas y chicos. Ideales que muchas veces son inalcanzables y que poco tienen que ver con las personas de carne y hueso. Estos ideales de belleza y ciertas creencias culturales, además transmiten desconocimiento y una imagen muy negativa en torno al cuerpo de las chicas.

Hemos querido hablar con Erika Iruستا blogera de "El camino rubí" sobre todos esos mensajes para poder identificar algunas claves para el empoderamiento corporal. Erika se dedica a "investigar activa, rigurosa y comprometidamente el cuerpo femenino y los ciclos menstruales desde un enfoque científico, antropológico, pedagógico y feminista". "Mi objetivo es que todas las mujeres puedan vivir su cuerpo y su ciclo menstrual desde el autoconocimiento y, por supuesto, desde el placer (...) Este camino es mi propuesta para toda mujer, inquieta y valiente, que se atreva a ser la dueña de sí misma".

### ¿QUÉ MENSAJES TRANSMITE NUESTRA CULTURA EN TORNO AL CUERPO DE LAS MUJERES?

El cuerpo de las mujeres se ha definido siempre como el cuerpo- del otro. El otro cuerpo, el cuerpo que no es masculino, que no es hombre. Y, por supuesto, esta definición fue elaborada por algunos hombres. Así que nosotras somos nombradas, somos descritas, desde la boca y las manos ajenas y desde la imperfección de no ser el cuerpo verdadero: el masculino. Bien, esto puede parecer un lío pero es bien sencillo. Si cualquiera de vosotrxs cogéis un libro de ciencias, un anuncio de las 3 de la tarde o una novela cualquiera (pocas se salvan aunque cada vez son más), nosotras somos aquellos animalillos de cuerpos que se han de controlar. Controlar en no quedarse embarazados, cuidarse en no oler mal, cuidarse en no tener pelos en ciertas zonas (otras zonas han de tener pelo sí o sí, por ejemplo la cabeza), cuidarse en hacer de vientre (sí, sí cagar) pero sin que huela, cuidarse en los picores "ahí" (nuestros genitales no pueden ser nombrados porque "asustan"), cuidarse de no manchar (menos con la regla esa de color azul de los anuncios de compresas). Sí, nosotras hemos de cuidarnos de nosotras mismas y en especial de nuestros "cuerpos sucios", "olorosos", "falibles" y sobretodo sexuales.

Nuestra sexualidad, lo que nos gusta y nos deja de gustar, lo que fantaseamos y lo que nos atreveríamos a hacer o no, de nuevo se define (como nuestro cuerpo) desde lo que los hombres imaginan y fantasean. Las chicas seguimos masturbándonos sin que nadie lo sepa, en silencio (si te está dando apuro leer esto, aquí tienes la muestra). E incluso muchas no lo han hecho nunca por vergüenza e incluso miedo. El sexo, lo que nos pone o no, es entendido, muchas veces, desde el falo (esto es desde el "pene") y todo lo que rodea a éste. Y esto a nosotras, las mujeres, nos priva de todas las

experiencias jugosas y diferentes que somos capaces de experimentar. Las chicas, una inmensa mayoría, no necesitamos su "varita mágica" para gozar. El clítoris es ese gran desconocido para hombres y mujeres de todas las edades y culturas. Que ni siquiera nosotras nos atrevamos a tocarnos es muestra de que hay otros definiéndonos, diciendo siquiera lo que nos puede gustar o no.

La sexualidad, en nuestra cultura, se define en base al miedo, la paranoia y los valores morales de cada época. Además es una manera muy efectiva de dominar y establecer los roles de género: a los chicos, por ser chicos, les ha de gustar esto y esto. Y a las chicas, por ser chicas, les gustará esto y esto. Perdiendo así la capacidad de tocarnos y aprender. Aprendernos.

### ¿PORQUÉ TANTA NEGATIVIDAD EN TORNO A LA MENSTRUACIÓN?

La regla es motivo de vergüenza y mofa para muchxs. En casa y en el insti nos lo habrán explicado con más o menos detalle pero la verdad es que no apetece nada tener que ser tan diferente (diferente con respecto al otro, a los chicos). Tener la regla provoca una serie de cambios que ni sabemos manejar ni nos explica nadie. Nuestras hormonas se "vuelven locas" nos dicen y ya. Nada más. ¡Ah! ¡Sí! Que nos podemos quedar embarazadas así que ¡cuidado! Todo son, de nuevo, definiciones de un cuerpo genérico de mujer definido... ¿adivináis quién lo define? Sí, lxs otrxs: expertxs, profes, libros de ciencias, anuncios de compresas, ... Hablar de la regla nos suele dar vergüenza y es mejor que no se note ni nadie se entere porque siempre puede haber un comentario que toque mucho la moral. Todo esto, además, puede venir con fuertes dolores y con la angustia de imaginarse años y años así. Cuando nos viene la regla la carta de presentación es un desastre y aprendemos que esto es lo que nos toca por ser mujeres. Así que ser mujer es un asco. Pues sí, en esta sociedad definida por el otro, lo es. Sobre nosotras caerá la responsabilidad de cuidarnos en lo que a sexo se refiere (cuando cuidarse y ser cuidada es la base de todas las relaciones sexuales), de tener una buena higiene, de hacer que ni se note ni se vea. Nuestro cuerpo, de nuevo, como algo sucio, algo incontrolable, algo traicionero. Esto hace mucho daño. Tanto que comenzamos a ocultarnos, a no querer que nadie nos vea así, a buscar gustar al otro para, al menos, gustarnos más (o disgustarnos menos) a nosotras mismas.

### FRENTE A TODOS ESOS MENSAJES QUE GENERAN DESCONOCIMIENTO Y NEGATIVIDAD ES IMPORTANTE CONOCER NUESTROS CUERPOS.

Sí, la menstruación es un rasgo más de nuestro cuerpo femenino, somos diferentes sí, todxs lo somos y esto no es el

Frente a todos esos mensajes es importante aprender a reconocer dónde estamos para poder ver hacia donde vamos. Nuestro cuerpo necesita ser definido y nombrado por nosotras, tal y como a cada una le dé la gana. Nuestro deseo es nuestro y esto significa que no necesitamos abrirnos de piernas para que nadie nos defina ni nos dé nombre.

Nuestro cuerpo, decían las feministas de los años 70, es un campo de batalla. Esto quiere decir que sigue siendo el territorio donde el sistema (Estado, Cultura) lucha por someternos. Por ello, nosotras, las más mayores (no del todo, que tengo 30 años) trabajamos para que todas podamos conocer cómo funcionamos, cómo actúan nuestras hormonas, cómo nuestro deseo habla y qué nos puede apetecer independientemente de lo que nos hayan contado sobre lo que nos gusta o no nos gusta. De este modo nuestro cuerpo-campo de batalla se transforma en un campo de amapolas, en un campo propio, un cuerpo propio o todo lo propio que puede ser: mis hormonas, mis reglas. Es un acto revolucionario, de nuevo, apto únicamente para valientes. Nosotras, lo somos.

## ¿POR ÚLTIMO QUÉ LES DIRÍAS A TODAS ESAS CHICAS QUE ESTÁN CONOCIENDO SUS CUERPOS ?

¿De qué sirve llenarse la boca de ideales políticos, si ni siquiera somos soberanxs de nuestro cuerpo y nuestro deseo?

Soberanía corporal, soberanía sexual y sensual. Le escuché a una amiga, a Leyre Khyal, una expresión que me dió mucho que pensar: "putificar el deseo". Me dió qué pensar y eso es bueno. Pensar es un acto de rebeldía como ningún otro.

Para putificar el deseo hay muchas maneras. De hecho dar una receta sería ir en contra de lo que yo entiendo por esto, pero las claves son:

1º Atraverse a pensar de otra manera. Practicar el sentido crítico es lo mejor que podremos hacer nunca. No hay que tener miedo ser diferente. No hay nadie igual. Pensar desde nuestro cuerpo es el mayor acto de libertad que hay.

2º No tener miedo a ser un monstruo. Todas las personas, TODAS, sentimos que hay algo que no va bien en nostrxs. Nuestros deseos, nuestras fantasías no son como deberían ser. Entonces nos callamos y reprimimos. Nos angustiamos y temblamos de pavor al contemplarnos tan diferentes. No lo somos. Los monstruos sólo existen en las ideas precocinadas de lxs demás. La vida es teatro y los monstruos son bellos. Todxs somos monstruos. Todos somos freaks. Si nos sentimos cómodxs con esto, nadie podrá hacernos daño. Cuando vengan a separarnos entre normales y monstruos, no podrán, porque la gente normal no existe, porque todxs somos monstruitxs.

3º Conocer al dedillo y con mucho placer nuestro cuerpo y experimentar con nuestro deseo. Somos responsables de nuestro placer y de nuestro mimo y cuidado. Esto necesita espacios de soledad en los que la intimidad nos ofrezca complicidad y cero complejos así como espacios para compartir

Este compartir puede ser entre chicas y/o entre chicos. Las chicas estamos a falta de espacios en los que descubrir nuestro cuerpo y deseo entre nosotras. Mejor que una misma nadie nos puede conocer (por eso es básico masturbarnos, conocer nuestras fantasías y gustos más allá de lo que otros han pensado por nosotras) pero si hay alguien que se acerca es otra chica. Hablar de todo esto con otras chicas, sin complejos y en confianza, es clave. Así como experimentar entre nosotras más allá del tabú de la orientación sexual.

4º Compartir con personas que merezcan la pena (y la alegría). Hay gente tóxica de la que es mejor prescindir. Tenemos derecho (y obligación) a equivocarnos y a aprender, pero es cierto que hay aprendizajes que cuestan la vida. Afinar el ojo y el deseo es clave. Con las personas compartimos nuestro cuerpo, nuestro deseo y es necesario aprender a buscar compañerxs de viaje que nos enriquezcan, nos cuiden y nos acompañen en esto de crecer (nos pasamos la vida creciendo). Y no, no hablo de echarse novix formal. Hablo de compañerxs sexuales que no tienen porque ser parejas con las que compartamos otros proyectos de vida. El sexo es comunicación entre cuerpos y es de las cosas más gustosas y más saludables que tiene esto de ser humanxs, así que explorarlo, explorarnos para gozarnos, es clave, como también lo es elegir a personas que estén a la altura de este gran viaje.

(Personas a la altura de este gran viaje son personas en las que puedes confiar, personas que te cuidan, personas con las que puedes jugar sin temer, personas que no abusan de su poder, personas que disfrutan haciéndote disfrutar, personas que te preguntan y escuchan, personas que conocen sus límites y entienden y respetan al máximo los tuyos).

No os dejéis nombrar ni definir por nadie. Sois espectaculares tal como sois y no es una frase tipo. Ser adolescente y chica, en esta sociedad, puede ser complicado. Lo fue en los 90 (mi época) lo sigue siendo ahora. Pero vais a sobrevivir, y con suerte y con trabajo nuestro y vuestro, incluso vais a vivir disfrutando, gozando. Porque al final de esto va todo. Éste es el misterio de la vida: Vivir. Y no desde cualquier parte, sino desde este cuerpo que por hache o por be tenemos. Que esta experiencia de vida sea la mejor, justo la que os merecéis.

Chicas,

Vuestro deseo y vuestro cuerpo es vuestro. De nadie más. Descubridlo, concedlo, gozadlo y compartidlo con gente que os guste y os cuide y os aporte algo chulo, único. Apoyaos, cuidaos y protegeos las unas a las otras. Nosotras estamos aquí para vosotras. No estáis solas.



Fuente: Ecards feministas

# Gorputzaren inguruko bideoak

FAT LADY ON POLE DANCING MASTERCLASS

[HTTPS://YOUTU.BE/1YJ8ZG-HK8](https://youtu.be/1YJ8ZG-HK8)

COSAS QUE CHICAS DE TALLA GRANDE NO PUEDEN HACER

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/BUZZFEEDESPANA/VIDEOS/1675124302813369](https://www.facebook.com/buzzfeedespana/videos/1675124302813369)

LODIFOBIA

[HTTPS://YOUTU.BE/-KD15RackK0](https://youtu.be/-KD15RackK0)

BLOOD

[HTTPS://YOUTU.BE/8QIGVOYICKK](https://youtu.be/8QIGVOYICKK)

BODY HAIR

[HTTPS://YOUTU.BE/PYwE1\\_sM02M](https://youtu.be/PYwE1_sM02M)

ANUNCIO H&M

[HTTPS://YOUTU.BE/F1MPJXTDRXG](https://youtu.be/F1MPJXTDRXG)

#OWNIT

[HTTPS://YOUTU.BE/aAVFCH9X70G](https://youtu.be/aAVFCH9X70G)

PELOS

[HTTPS://VIMEO.COM/94185235](https://vimeo.com/94185235)

FELICITAS

[HTTPS://YOUTU.BE/KFSL02VB8BA](https://youtu.be/KFSL02VB8BA)

SEXUALIDAD EN PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

[HTTPS://YOUTU.BE/TUSUDAYXC68](https://youtu.be/TUSUDAYXC68)

DIVERSEXUALIDAD

[HTTPS://YOUTU.BE/8Y7MXZALUFY](https://youtu.be/8Y7MXZALUFY)

YO ME MASTURBO

[HTTPS://YOUTU.BE/HQJPZIUZ7M](https://youtu.be/HQJPZIUZ7M)

DIRTY DANCING-WHEELCHAIR WEDDING DANCE

[HTTPS://YOUTU.BE/G06Eh4ZY0I](https://youtu.be/G06Eh4ZY0I)

TRANSREVOLUCIÓN

[HTTPS://YOUTU.BE/XK6X-8LW2B0](https://youtu.be/XK6X-8LW2B0)

MY MAD FAT DIARY

[HTTPS://VIMEO.COM/64089750](https://vimeo.com/64089750)

MY MAD FAT DIARY (BEST OF)

[HTTPS://YOUTU.BE/CJce8DKXZ0](https://youtu.be/CJce8DKXZ0)

GORDOFOBIA

[HTTPS://VIMEO.COM/98275771](https://vimeo.com/98275771)

A LA MIERDA LA OPERACIÓN BIKINI

[HTTPS://YOUTU.BE/WTCCG07FBSQ](https://youtu.be/WTCCG07FBSQ)

POSES

[HTTPS://YOUTU.BE/GPECDCMNA0](https://youtu.be/GPECDCMNA0)

CAMPAÑA DOVE

[HTTPS://YOUTU.BE/XC-3G\\_NHQ54](https://youtu.be/XC-3G_NHQ54)

MODELOS QUE ROMPEN CON LOS ESTEREOTIPOS DE BELLEZA

[HTTPS://YOUTU.BE/BCKQPYULVOA](https://youtu.be/BCKQPYULVOA)

SI PUDIERAS CAMBIAR UNA SOLA PARTE DE TU CUERPO, ¿QUÉ CAMBIARÍAS?

[HTTPS://YOUTU.BE/2IKLPD37CPI](https://youtu.be/2IKLPD37CPI)

ELIGE SENTIRTE HERMOSA

[HTTPS://YOUTU.BE/UWV1-Z5VREQ](https://youtu.be/UWV1-Z5VREQ)

DISCRIMINACIÓN Y CÁNONES DE BELLEZA

[HTTPS://YOUTU.BE/D5GNZ014S-A](https://youtu.be/D5GNZ014S-A)

CAMPAÑA "STOP CÁNONES DE BELLEZA"

[HTTPS://YOUTU.BE/rPILHGEBRPG](https://youtu.be/rPILHGEBRPG)

DE LA VENUS A BEYONCÉ

[HTTPS://YOUTU.BE/BUXJLFTQDA](https://youtu.be/BUXJLFTQDA)

DEPILAZIOA

[HTTPS://YOUTU.BE/831BLUFOE54](https://youtu.be/831BLUFOE54)

PLASTIKOZKO PANPINAK

[HTTPS://VIMEO.COM/40226845](https://vimeo.com/40226845)

LA CENICIENTA QUE NO QUERÍA COMER PERDICES

[HTTPS://YOUTU.BE/UYSQZ68POVK](https://youtu.be/UYSQZ68POVK)

## BESTE POST BATZUK:

HILEROKOA BELDUR BARIK JARRERAREKIN BIZI!

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2016/10/HILEROKOA-BELDUR-BARIK-JARRERAREKIN-BIZI](http://beldurbarik.org/eu/2016/10/hilerokoa-beldur-barik-jarrerarekin-bizi)

DEPILATU EDO EZ DEPILATZEAREN ERABAKIA... ASKEA AL DA?

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2016/10/DEPILATU-EDO-EZ-DEPILATZEAREN-ERABAKIA-ASKEA-AL-DA](http://beldurbarik.org/eu/2016/10/depilatu-edo-ez-depilatzearen-erabakia-askea-al-da)

GURE GORPUTZAK MAITE, BELDUR BARIK JARRERAREKIN BIZI!

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2016/10/GURE-GORPUTZAK-MAITE-BELDUR-BARIK-JARRERAREKIN-BIZI](http://beldurbarik.org/eu/2016/10/gure-gorputzak-maite-beldur-barik-jarrerarekin-bizi)

BELDUR BARIK JARRERA DUTEN GORPUTZAK

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2016/10/BELDUR-BARIK-JARRERA-DUTEN-GORPUTZAK](http://beldurbarik.org/eu/2016/10/beldur-barik-jarrera-duten-gorputzak)

GORPUTZ EREDU BINARISTAK SUNTSITU

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2015/10/GORPUTZ-EREDU-BINARISTAK-SUNTSITU](http://beldurbarik.org/eu/2015/10/gorputz-eredu-binaristak-suntsitu)

SI ME TENGO QUE PESAR NO ES MI REVOLUCIÓN

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2015/10/SI-ME-TENGO-QUE-PESAR-NO-ES-MI-REVOLUCION](http://beldurbarik.org/eu/2015/10/si-me-tengo-que-pesar-no-es-mi-revolucion)

MI MAD FAT DIARY. BELDUR BARIK JARRERA DUEN TELESAILA.

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2015/10/MY-MAD-FAT-DIARY-BELDUR-BARIK-JARRERA-DUEN-TELESAILA](http://beldurbarik.org/eu/2015/10/my-mad-fat-diary-beldur-barik-jarrera-duen-telesaila)

¿ERES UNA CHICA 10? ALDIZKARIETAN EMAKUMEEN

KONTRAKO PRESIO ESTETIKOA

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2012/07/%C2%BFeres-una-chica-10-emakumeen-kontrako-presio-estetikoa](http://beldurbarik.org/eu/2012/07/%C2%BFeres-una-chica-10-emakumeen-kontrako-presio-estetikoa)

ZURE GORPUTZA MAITATZEA, IRAULTZAILEA DA!

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2015/10/ZURE-GORPUTZA-MAITATZEA-IRAULTZAILEA-DA](http://beldurbarik.org/eu/2015/10/zure-gorputza-maitatzea-iraultzailea-da)

DEPILATU EDO EZ DEPILATU... NIRE ERABAKIA

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2015/10/DEPILATU-EDO-EZ-DEPILATU-NIRE-ERABAKIA](http://beldurbarik.org/eu/2015/10/depilatu-edo-ez-depilatu-nire-erabakia)

EZ NAIZ NIRE GORPUTZA ALDATU BEHAR DUENA

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2015/10/EZ-NAIZ-NI-BERE-GORPUTZA-ALDATU-BEHAR-DUENA](http://beldurbarik.org/eu/2015/10/ez-naiz-ni-bere-gorputza-aldatu-behar-duena)

EDERTASUN EREDUAK APURTU

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2015/10/EDERTASUN-EREDUAK-APURTU](http://beldurbarik.org/eu/2015/10/edertasun-ereduak-apurtu)

GORPUTZEN ANIZTASUNA BELDUR BARIK BIZI

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2015/10/GORPUTZEN-ANIZTASUNA-BELDUR-BARIK-BIZI](http://beldurbarik.org/eu/2015/10/gorputzen-aniztasuna-beldur-barik-bizi)

CUESTIONEMOS EL MODELO DE BELLEZA

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2014/07/CUESTIONEMOS-EL-MODELO-DE-BELLEZA](http://beldurbarik.org/eu/2014/07/cuestionemos-el-modelo-de-belleza)

GOAZEN KALEAK GORRIZ MARGOTZERA!

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2014/07/GOAZEN-KALEAK-GORRIZ-MARGOTZERA](http://beldurbarik.org/eu/2014/07/goazen-kaleak-gorritz-margotzera)

PLASTIKOZKO GORPUTZEN AURREAN

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2014/07/PLASTIKOZKO-GORPUTZAK](http://beldurbarik.org/eu/2014/07/plastikozko-gorputzak)

VIVIR A DIETA

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2012/07/VIVIR-A-DIETA-ARGALTASUNAREN-PRESIOA](http://beldurbarik.org/eu/2012/07/vivir-a-dieta-argaltasunaren-presioa)

DEPILATU BAI, DEPILATU EZ...

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2014/07/DEPILATU-BAI-DEPILATU-EZ](http://beldurbarik.org/eu/2014/07/depilatu-bai-depilatu-ez)

NOLA BIALDU PIKUTARA GURE GORPUTZEN INGURUKO HAMAIIKA MILA MEZU HORIEK?

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2014/07/NOLA-BIALDU-PIKUTARA-GURE-GORPUTZEN-INGURUKO-HAMAIIKA-MILA-MEZU-HORIEK](http://beldurbarik.org/eu/2014/07/nola-bialdu-pikutara-gure-gorputzen-inguruko-hamaika-mila-mezu-horiek)

GORPUTZ NORMATIBOAK? GORA MOTA GUZTIETAKO GORPUTZAK!

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2013/10/GORPUTZ-NORMATIBOAK-GORA-MOTA-GUZTIETAKO-GORPUTZAK](http://beldurbarik.org/eu/2013/10/gorputz-normatiboak-gora-mota-guztietako-gorputzak)

GORPUTZ ANITZEN ALDE. PROYECTOS SOBRE CUERPOS DIVERSOS.

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2012/08/GORPUTZ-ANITZEN-ALDE-PROYECTOS-SOBRE-CUERPOS-DIVERSOS](http://beldurbarik.org/eu/2012/08/gorputz-anitzen-alde-proyectos-sobre-cuerpos-diversos)

AMA TU VULVA

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2012/08/AMA-TU-VULVA-EMAKUMEZKOEN-SEXUALITATEAREN-INGURUAN](http://beldurbarik.org/eu/2012/08/ama-tu-vulva-emakumezkoen-sexualitatearen-inguruan)

RECONCILIÁNDONOS CON NUESTRA REGLA. NOLA BIZI DUZU ZURE HILEKOA?

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2012/07/RECONCILIANDONOS-CON-NUESTRA-REGLA-NOLA-BIZI-DUZU-ZURE-HILEKOA](http://beldurbarik.org/eu/2012/07/reconciliandonos-con-nuestra-regla-nola-bizi-duzu-zure-hilekoa)

DEPILACIÓN, TACONES, SUJETADOR... ZERGATIK EZ AUKERATU?

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2012/07/DEPILACION-TACONES-SUJETADOR-ZERGATIK-EZ-AUKERATU](http://beldurbarik.org/eu/2012/07/depilacion-tacones-sujetador-zergatik-ez-aukeratu)

PRINTZESA BAT IZAN NAHI DUZU? ESPEJITO, ESPEJITO ¿QUIÉN ES LA MÁS BELLA?

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2012/07/PRINTZESA-BAT-IZAN-NAHI-DUZU-ESPEJITO-ESPEJITO-%C2%BFQUIEN-ES-LA-MAS-BELLA](http://beldurbarik.org/eu/2012/07/printzesa-bat-izan-nahi-duzu-espejito-espejito-%C2%BFquien-es-la-mas-bella)

## Beldur Barik Jarrera BB bideoak

EDERTASUNA EZBERDINTASUNEAN

[HTTPS://YOUTU.BE/5f609F6-3XS](https://youtu.be/5f609F6-3XS)

GARENA

[HTTPS://YOUTU.BE/CN4WDIHXYQ](https://youtu.be/CN4WDIHXYQ)

INONDIK INORA

[HTTPS://YOUTU.BE/QWJOUPI7DCI](https://youtu.be/QWJOUPI7DCI)

BELDUR BARIK SORTU!

[HTTPS://YOUTU.BE/KCR2YSS03UO](https://youtu.be/KCR2YSS03UO)

NI BE IO BAT NAZ!

[HTTPS://YOUTU.BE/LWSYARV9Q4W](https://youtu.be/LWSYARV9Q4W)

ISPILUAREN AURREAN

[HTTPS://YOUTU.BE/QfBJ4DNCBC](https://youtu.be/QfBJ4DNCBC)

IRMO-IRAULTZA MOREA

[HTTPS://YOUTU.BE/X0Y0VU\\_3NUE](https://youtu.be/X0Y0VU_3NUE)

MARIQUEE(N)RS

[HTTPS://YOUTU.BE/RCJDXOJQEQ8](https://youtu.be/RCJDXOJQEQ8)