

MUTILAK * BOLETINA

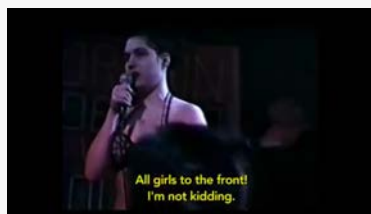
Bideoak

BB Jarrera bideoak



BOY CHEERLEADER

[HTTPS://YOUTU.BE/8M6DZTH3fNI](https://youtu.be/8M6DZTH3fNI)



GIRLS TO THE FRONT

[HTTPS://YOUTU.BE/LUIBEEKSHS8](https://youtu.be/LUIBEEKSHS8)



WHO WILL YOU HELP

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

Beldur Barik Bideoak



STOP MACHISMO

[HTTPS://YOUTU.BE/H8HPFNuYe-I](https://youtu.be/H8HPFNuYe-I)



ALDATZEKO ORDUJA DA

[HTTPS://VIMEO.COM/190686765](https://vimeo.com/190686765)



KONPLIZE

[HTTPS://YOUTU.BE/BSGBTW9BG-A](https://youtu.be/BSGBTW9BG-A)



ESKERRIK ASKO EZER EZ ESATEAGATIK

[HTTPS://YOUTU.BE/n0QCdQ09X0Q](https://youtu.be/n0QCdQ09X0Q)



GUK ARGI DAUKAGU

[HTTPS://VIMEO.COM/190906608](https://vimeo.com/190906608)

BELDUR BARIK?

29/11/2016

<http://beldurbarik.org/eu/2016/11/beldur-barik-9>



Beldurra, beldurra, beldurra.
Beldurra galdu behar dut beldurra dudala esateko.
Esku batean beldurra hartuko dut eta bestean egoera hau aldatu behar delako konbentzimentua.
Eta oinak martxan jarriko ditut, nagoen lekutik mugitzeko, eta bidean nire gizontasunarekin topo egiten dudanean, ostikadatxoa emago diot, harri koskorra bailitzan.

Betidanik beldur handia izan diot beldurra izateari. Beldurra ematen didaten gauzen zerrenda tinta ikusezinaz idatzi dut beti, beldurra izateak baino beldur handiagoa ematen didalako beldurra dudala esateak. Baina sinitsidazue, badago tinta ikusezinarekin zerrenda luzeak idaztea ere, eta nire beldurren zerrenda luzea da.

Beldurra diot bakarrik geratzeari. Ez dut bat gehiago izan nahi, baina ez dut bakarrik gelditu nahi. Mutila zarenean horrek esan nahi du barre egin behar duzula barre egitea tokatzen denean, norbaitek neska bati buruzko komentarioak egiten dituenen "ya te digo" batekin erantzun behar duzula, eta ez besterik. Nahiz ta komentarioak ez izan zure gustukoak: Ane apur bat puta da, Mariak titi erraldoiak dauzka, potola da ez-dakit-nor, zure ama histerika bat da, zure arreba txikia tonta da "Soy Luna" ikusten dituelako.

Gustatzen zaizkidan gauzak gustatzeak ere beldurra ematen dit. Ez zaidalako gustatzen beti gustatu beharrekoa. Futbolak askotan aspertzen nau, bestetan ez. Beldurra ematen dit pentsatze hutsak mutil bat gustatzen zaidala, edo ondo sentiarazten nauela berarekin egoteak bederen.

Beldurra ematen dit nire burua ezeren erruduntzat hartzeak. Nahiago dut pentsatu ez doala nirekin, ni ez naizela izan. Norbaitek matxismoaz edo arrazakeriaz hitz egiten didanean, nik badazpada esaten dut ni ez naizela horrelakoa, oso gaizki iruditzen zaidala gainera... Hori bai, tinta ikusezinean ondo gordeta dudana papertxo batean idatzita daukat: "bai, zu ere bazara".

Beldurra ematen dit alboan dudana lagun bezala ulertzeak. Neskekin parez-pareko harremanak izateak, errespetuzkoak. Nahiago dut era ixilean kolaboratu gauzek antzera jarraitu dezaten, gu goian, besteak, azpian-edo. Beldurra ematen dit pentsatzeak batzuk beldurra galtzen ari direla, ez dut pentsatu ere egin nahi hemen begiak itxita nagoela, goian mantentzen gaituen eskailera dardara bizian dagoela, azpitik ostikoka ari zaizkiolako, indarrez.

Beldurra, beldurra, beldurra. Beldurra galdu behar dut beldurra dudala esateko. Esku batean beldurra hartuko dut eta bestean egoera hau aldatu behar delako konbentzimentua. Eta oinak martxan jarriko ditut, nagoen lekutik mugitzeko, eta bidean nire gizontasunarekin topo egiten dudanean, ostikadatxoa emago diot, harri koskorra bailitzan.

BESTE POST BATZUK:

GOLA SARTUKO DIOT NITAZ ESPERO DENARI

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2016/08/GOLA-SARTUKO-DIOT-NITAZ-ESPERO-DENARI](http://beldurbarik.org/eu/2016/08/gola-sartuko-diot-nitaz-espero-denari)

**EZ ZAIGU EZER GERTATUKO BETI LEHEN LERROAN
EZ EGOTEAGATIK ETA HORRELA AGIAN EGUNEN
BATEAN DENOK BATERA EGIN DEZAKEGU DANTZAN**

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2016/08/EZ-ZAIGU-EZER-GERTATUKO-BETI-LEHEN-LERROAN-EZ-EGOTEAGATIK-ETA-HORRELA-AGIAN-EGUNEN-BATEAN-DENOK-BATERA-EGIN-DEZAKEGU-DANTZAN](http://beldurbarik.org/eu/2016/08/ez-zaigu-ezer-gertatuko-beti-lehen-lerroan-ez-egoteagatik-eta-horrela-agian-egunen-batean-denok-batera-egin-dezakegu-dantzana)

**MUTILAK MUGI GAITEZEN INDARKERIA SEXISTAREN
AURREAN!**

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2015/07/MUTILAK-MUGI-GAITEZEN-INDARKERIA-SEXISTAREN-AURREAN-2](http://beldurbarik.org/eu/2015/07/mutilak-mugi-gaitezen-indarkeria-sexistaren-aurrean-2)

BELDUR BARIK JARRERA IN ACTION!

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2017/08/BELDUR-BARIK-JARRERA-IN-ACTION](http://beldurbarik.org/eu/2017/08/beldur-barik-jarrera-in-action)

NORMALA

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2017/08/NORMALA](http://beldurbarik.org/eu/2017/08/normala)

Beldur Barik Post-ak Maitasuna

Idatzi ez duzun erromantizismoaren gidoia ez interpretatu!

15/09/2016

<http://beldurbarik.org/eu/2016/09/izatzi-ez-duzun-erromantizismoaren-gidoia-ez-interpretatu>



Konfesatu behar dut. Erromantizismoaren biktima bat naiz ni ere. Nik ere bakarrik geratzeko beldurra dut, eta mutiloi erakutsi digute neskalaguna izan behar dugula, hori dela normalena, baina gutxi esan digute bakardadeari buruz, suposatzen da gu beti gaudela ondo, gure kabuz ondo moldatzen garela. Baina gero, ai, bikote harremanetan mamu berdinak agertzen zaizkigu: ez dugu nahi bakarrik egon, beste denak norbaitekin daude eta ni ez...

Eta nola antzerkiaren gidoia horrela idatzita dagoen, ba pentsatzen dugu bakarrik ez egoteko modurik onena gidoia jarraitzea dela. Gure bikoteei eskatzen diegu guretzako izatea atentzioa. Gurekin egitea gauza bereziak eta haien denborarik preziatuenak guri eskaintzea. Pentsatzen dugu gurekin baldin badaude ba ez dutela zertan beste batzuekin ere aritu, "zu niretzako zara eta ni zuretzako" esatea maitasun froga bat dela, eta gainera gehien gustatzen zaigun parte lehengoa da: "zu niretzako". Gero nik egiten dudana... Bueno, hori ikusiko dugu.

Eta hortik aurrera gidoiak gauza zehatzak eskatzen dizkigu: pentsatzea jeloskorra izatea maitasuna dela. Pentsatzea gure bikotea non dagoen eta zertan dabilen uneoro jakitea maitasuna dela. Pentsatzea jendea konplementatu egiten dugula, eta gu gabe bera ez dela ezer, ezin duela bere kabuz hau edo bestea egin... Zertarako emango dizkizuet detaileak. Badakizue zertaz ari naizen, leku denetan ikusten dugun horretaz, pelikuletan, lagunekin dauzkagun elkarriketetan. Eta badakigu oso oso oso erreala den arren, gidoi bat dela.



<https://youtu.be/9SKgL1nvM8s>

Bikote harremanak hori dira azken finean: harremanak. Eta harreman guztiak bezala hori eskatzen dute: errespetua. Eta errespetuak esan nahiko luke ez kontrolatzea. Ulertzea parekoaren askatasuna nahi duena egiteko beste denaren gainetik dagoela. Eta garrantzitsuena elkar errespetatzea dela eta ez jende guztiaren begietan super normala eta erromantikoa izango den harremana izatea. **Errespetuz, komunikazioaz, zintzotasunez eta berdintasun nahiaz lortzen dugulako bakarrik ez egotea guk idatzi ez dugun erromantizismoaren gidoia interpretatu nahian.**

BESTE POST BATZUK:

ROMAN

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2016/09/roman](http://beldurbarik.org/eu/2016/09/roman)

BA EZ (OMEN) DA HORRELA

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2016/09/roman](http://beldurbarik.org/eu/2016/09/roman)

Metrosexuales, chicos de gimnasio... Mutilen gaineko presio estetikoak

20/07/2012

<http://beldurbarik.org/eu/2012/07/metrosexuales-chicos-de-gimnasio-mutilen-gaineko-presio-estetikoak>



Aurreko postetan nesken kontrako presio estetikoaz aritu izan gara. Baina mutilek ez al dute presiorik bizi? Komentatu dugu emakumeen segurtasun ezak abantaila asko dakartzala sistemari: diru asko mugitzen du eta gure parte hartzea mugatzen du. Mutilen segurtasun eza elikatzeak ere dirua mugitu dezake, eta gero eta produktu gehiago eurentzat zuzenduta daude.

Pero si te fijas, el modelo de belleza y de cuerpo envidiable que se presenta a los chicos tiene mucho que ver con la idea de cómo tiene que ser un hombre, con los valores que se relacionan con la masculinidad. Mientras que el modelo para las chicas es la Barbie, delgada, delicada, coqueta, el modelo para los chicos es el del tipo fuerte, musculoso, que se cuida pero sin dejar de ser 'muy hombre'. De hecho, el modelo a seguir son los deportistas, a los que se admira por su cuerpo pero también por su competitividad, sus éxitos, por ser los mejores en lo que hacen. No son sólo un cuerpo bonito. Y esto influye también en los trastornos: la vigorexia (obsesión por estar musculado) está claramente ligada con ese modelo, mientras que en el caso de las chicas la fijación mayoritaria es por adelgazar. Aún así, siempre que no llega al grado de obsesión, que la forma de seguir el modelo de belleza sea hacer deporte parece más sano que el dejar de comer...

Beste ezberdintasun bat homofobiaren pisua da. Hor gaur egungo mutilek oreka bat lortu behar dute. Orain arte, bere burua zaintzen zuen gizona (moda gustatzen bazitzaion, kremak erabiltzen bazituen, depilatzen bazen...) maritxu bezala epaitua izateko arriskuan zegoen. Gau egun, metrosexualaren eredu zabaldu egin da. 'Hombres, mujer y viceversa' bezalako programetan gizon guztiak doaz depilatuta eta moda interesatzen zaie. Baina beti ere mugak daude. Azkenean gaur egun mutilen artean, giro batzuetan depilatzeak isekak eragin ditzake, eta beste girotan berriz iletsua izateak. Hori bai, programa horietan gizonen bere itxura zaintzen dute, baina bestalde matxitoaren jarrera mantentzen dute.



Así que ahora los chicos se mueven entre dos aguas: cada vez se les anima más a cuidar su aspecto, en algunos ambientes depilarse se ha vuelto la norma, o llevar pendientes y accesorios, pero el fantasma de la homofobia siempre está al acecho. Si te pasas de coqueto o de fashion victim, te encontrarás con el insulto de 'marica' o al menos con las bromitas de los amigos. Además,

como se supone que tener complejos es cosa de chicas, los chicos se pasan más haciendo bromas sobre los cuerpos de sus amigos: que si el barrigón que estás echando, que si te estás quedando calvo, que si pareces un oso, que si la tienes pequeña... ¡No se cortan! Se supone que son bromas sin importancia, pero hay chicos a los que les afecta. ¿O no?

Y un capítulo aparte merece la importancia que se da al pene: el tamaño, que responda siempre... ¿No has vivido las comparaciones odiosas de los vestuarios? (Mira el anuncio de Kas abajo: Felicikas es ver que tienes el récord) ¿Y en los baños? Mira lo que cuenta Beatriz Gimeno en este artículo:

"¿Por qué se supone que los hombres no quieren o necesitan intimidad para hacer pis? (...) Pensé en que esta reflexión no era tan irrelevante como podría parecer cuando me di cuenta de que mi hijo nunca usaba los urinarios de la pared, sino que desde bien pequeño entraba al cubículo en el que podía cerrar la puerta. Cuando le pregunté por ello me dijo claramente que él no entendía que el hecho de ser varón implicara que cualquiera te pudiera ver mear y se te pudiera quedar mirando; me dijo que a él le daba vergüenza hacerlo delante de nadie, que el deseo de intimidad ante desconocidos no tiene mucho que ver, dice él, con ser hombre o mujer. Eso me dio qué pensar: ¿no podría haber algo de reafirmación patriarcal en el hecho de tener que "demostrar" que ellos mean de pie? ¿No hay algo muy masculino en la posibilidad de poder comparar? Podría pensarse también que se imponen los urinarios en la pared para quitar a los chicos esas vergüenzas acerca de comparaciones o intimidades... (¿quizá tan femeninas?) No lo sé, pero cuando mi hijo me hizo ese comentario busqué en internet y encontré bastantes comentarios de hombres que decían exactamente lo mismo, que les gustaría tener intimidad y que ellos jamás usan los urinarios de pie."



<https://youtu.be/kfSlo2vB8bA>

Beraz, gizonen ere gorputzaren kultu hori dela eta presioak eta konplejoak bizi dituzte, baina beti ere gizentasun eredu horri lotutakoak (muskuloak, zakila...) eta homofobiaren mamuarekin bueltaka.

Eta zu nola sentitzen zara zure gorputzarekin? Gimnasiara zoaz gustatzen zaizulako edo gorputz jakin bat lortu nahi duzulako? Ze jarrera ikusten dituzu lagun taldean gorputz anitzen aurrean?

BESTE POST BATZUK:

MISS TETAS

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2016/10/MISS-TETAS](http://beldurbarik.org/eu/2016/10/miss-tetas)

NIRE GORPUTZEAN GERRA ISILA DAGOELA USTE DUT

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2016/10/NIRE-GORPUTZEAN-GERRA-ISILA-DAGOELA-USTE-DUT](http://beldurbarik.org/eu/2016/10/nire-gorputzean-gerra-isila-dagoela-uste-dut)

BILUZIK

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2017/10/BILUZIK](http://beldurbarik.org/eu/2017/10/biluzik)

ASKE SEXUALITATEAZ GOZATZEKO?

[HTTP://BELDURBARIK.ORG/EU/2017/10/PORNOAK-ASKEAGO-EGITEN-GAITU](http://beldurbarik.org/eu/2017/10/pornoak-askeago-egiten-gaitu)