

# urrats feminista

03.Pentsamendua eta praktika  
ikuspegi feministatik aztertzen



**ernai**  
aske izateko

formazioa



ernaigazte.cc

2016ko urtarrila

Bla bla bla bla bla  
blal bla bla  
bla bla

ILUSTRATZAILEA: Loinaz Lekuona Izagirre



<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/deed.eu>

# AURKIBIDEA

<b>1. SARRERA</b>	5. orria
<b>2. HARREMANA(K)</b> irudia sarrera bertsoak-olerkia kontakizuna ariketak	9. orria
<b>3. LANA(K)</b> irudia sarrera bertsoak-olerkia kontakizuna ariketak	37. orria
<b>4. GORPUTZA(K)</b> irudia sarrera bertsoak-olerkia kontakizuna ariketak	X. orria
<b>5. MILITANTZIA EREDUA(K)</b> irudia sarrera bertsoak-olerkia kontakizuna ariketak	X. orria
<b>6. AGURRA</b>	X. orria
<b>7. BIBLIOGRAFIA</b>	X. orria





Kaixo lagun! Berriro ere hemen gaude, Kaiera berri baten orrien artean topo egiten. Aurtengo prozesu feministaren urrats honetan praktikak teoriak baino askoz pisu handiagoa izango du. Zerbaitengatik da eta Praktika Feminista aurtengo gai nagusia!

Urrats Feministaren hirugarren urtera iritsi garen honetan, gure arteko formakuntza eta hausnarketaz gain, erronka berri bati ekingo diogu: Ernaik proiektu politiko feminista gisa zer ulertzen duen zehazten hasiko gara eta baita gure praktika eraldatzen. Ez da erronka makala, eta ez dugu ikasturte bakarrean egingo. Aurten eremu zehatz batzuen inguruan gure bizipenetan oinarrituta hausnartzen hasiko gara, eta datorren kurtsoan aurten ateratako ondorioetatik proiektu hori ezaugarritzen jarraituko dugu.

Liburuska gaintetik begiratuta ikusiko duzun bezala, aurten kaierak 4 bloke izango ditu -harremana(k), lana(k), gorputza(k) eta militantzia eredua(k)- honela lantzea proposatzen dizkizugunak:

Otsaila - Ekaina						Ekaina - Urtarrila					
Harremana(k)			Lana(k)			Gorputza(k)			Militantzia eredua(k)		
Neska	Mutil	Bate-ratua	Neska	Mutil	Bate-ratua	Neska	Mutil	Bate-ratua	Neska	Mutil	Bate-ratua
4 ordu	4 ordu	2 ordu	2 ordu	2 ordu	4 ordu	4 ordu	4 ordu	2 ordu	4 ordu	4 ordu	2 ordu

*\*Nahieran moldatu daitezke saioak, adibidez: harremanen saio berezitua eta bateratua egun berean eginez, edo lehenbizi harreman eta lanaren saio berezituak egin eta bateratua beste egun batean...*

Berrikuntzaz beteriko Kaiera izango da aurtengoa:

**Sorkuntzaren aldeko apustua:** Lehenengo eta bigarren urrats feministak lanketa teorikoari begirakoak izan dira nagusiki baina esan bezala, jauzi bat ematera goaz eta horretarako, gure praktikan jarriko dugu arreta. Hirugarren urrats honekin gure eguneroko bizipenei lotutako hausnarketak bildu nahi ditugu lau gairen gainean. Horietako gai bakoitzaren konplexutasunean murgiltzeko sortzaile ezberdinak elkartu gara, modu horretan helduleku ezberdinak plazaratuz. Hauek mamitzea eta tripetan arakatzea herrietan eztabadaitzen arituko garen guztion ardura izango da ordea.

**Ondokoekin elkartzuz:** Orain arteko urrats feministak herrika/auzoka eman izan ditugu baina hirugarren hau ondoko herri/auzoekin batera egingo dugu. Zergatik? Bada, praktika eta bizipen ezberdinak trukatzuz, eztabaidak aberasgarriagoak izatea lortu nahi dugulako eta gainera, militanteon arteko elkar ezagutza sendotzen dugulako.

**Lau bloke, bateratuta eta banatuta:** edukia lantzeko neska eta mutilen espazio berezituak sortuko ditugu lehendabizikoz eta ohi bezala, espazio bateratuak ere izango ditugu. Jakitun gara, patriarkatuak gure bizitzetan modu ezberdinean eragiten duela, mutil moduan sozializatuak izan direnak gaur gaurkoz botere pribilegio egoeran biziz eta neska moduan sozializatuak izan direnak zapalkuntza egoeran. Ondorioz, bizipenak ezberdinak dira eta hausnarketen abiapuntua ere bai. Kontuan izanda hala ere, sexu-generoa ez dela botere harremanak eragiten dituen elementu bakarra, badirela beste zenbait faktore ere (klasea, jatorria, adina...) zapalkuntza eragiten dutenak, egiturazkoa den honi heltzea ezinbestekoa dela deritzogu jendarte feminista bat eraikitzeko. Horrela, espazio berezituak sortuko ditugu, bizipen konpartituek dakarten konplizitateari zukua ateratzeko alde batetik eta bestetik, proiektu feminista garatzerako orduan ere, zapalkuntza patriarkalari aurre egiteko bide ezberdinak garatzea dagokigulako: neska gazteok ahaldundu eta autodefentsarako espazio propioak behar ditugu, eta mutilek aldiz, posizio hegemonikoaren gaineko hausnarketak eman eta honen gaineko ardurak hartzeko. Orotarikoak biltzen garen antolakundea izanik gurea, neska eta mutilen arteko botere harremanak deseraikitzeke erronka dugu parez pare eta ausartak izango gara. Saio berezietan landutakoa besteekin partekatzea lagungarri izango zaigu bestearen egoera ulertu eta elkarlanerako. Ezin aipatu gabe utzi eztabaida guztietan oinarritzkoa izango dela elkar errespetatzea.

Datozen hilabeteetan abiapuntu dugun errealitatea aztertzeko, izendatu gabeko ezinegonei izen eta abizenak jartzeko, formula-utopia-bide berriak elkarrekin marraztu beharko ditugu. Eta zailak zein errazak, denak balioko digu ahalduntzeko. Edonola ere, saioak aberasgarriak izatea nahi dugu, eta horretarako garrantzitsua izango da norbere mugak eta denborak errespetzea, momentuaren arabera, hauek zainduz, mantenduz edo mugitzera ausartuz. Horregatik, saioan beti sortuko dugu espazio seguru bat, presioa alde batera utzi eta parte hartzeko hitz egiteaz gain, hamaika modu daudela azaleratuz. Espazio seguru hori izan daiteke txoko bat, kalea, isilik gelditzea, behatzaile rola hartzea...

Aurten inoiz baino gehiago, dinamiken bidez sakonduko dugu edukian. Beraz, taldean eta bakarka hausnartzeak hartuko du garrantzia. Are gehiago, prozesuaren sakontasuna eta kalitatea horren araberkoa izango da. Beraz, bakoitzaren parte hartzeak izugarritzko garrantzia izango du. Aurtengo hausnarketak datorren ikasturtekoen oinarri izango direnez, akten jasoketak modu egokian eta epeetan egiteak berebiziko garrantzia izango du, eduki hori prestatzen joan ahal izateko. Horretarako, Dinamizatzaileentzako Gidarekin batera (zeinetan ariketen gaineko azalpen zehatzagoa jasotzen den), akta eredu bat izango dugu, saioan zehar betetzen joango garena. Aurretik zehaztuta izango dugu norik beteko duen funtzio hau. Saioan zehar gertatu dena jaso nahi da, beraz, behaketak berebiziko garrantzia izango du, hitzez esaten den horretan arreta jarriz, baina baita esaten ez den edota gorputzek adierazten duten horretan ere. Ariketa bakoitzean galdera edo puntu batzuk zehaztu dira, akta

jasotzea erraztu nahian. Baina, esanguratsua iruditu zaigun edozer izango da baliogarria jasoz gero, beraz, zalantza, gabe, ezer ez da soberan egongo.

Talde osoaren ardura izango da Urrats Feministaren garapena egokia izatea: akta jasoko duenarena, parte hartzeko prozesuari arreta jarriko dionarena, dinamizatuko duenarena, parte hartuko duenarena...

Aurreko bi urratsetan, sistema heteropatriarkalaren funtzionamendua eta arrakalen bidez beste eredu bat zelan eraiki hausnartu dugu, baita gure aurretik mugimendu feministak eta Ezker Abertzaleak jendarte feminista batera bidean zabaldutako fronteak, izandako garaipenak eta utzitako erronkak aztertu ere. Kaiera honetan, ordea, guk eragile moduan, guk elkarrekin lan egiten eta harremantzen den talde bezala, guk geuk sistema zelan erreproduzitzen dugun aztertu eta eraldaketa prozesuan izan behar dugun paperaz hausnartuko dugu. Eraldaketari zein erresistentzia jartzen dizkiogun, zein zailtasun topatzen ditugun, zeren beharrezana daukagun... Ez dugu entzundako diskurtsorik erreproduzitu, dinamika hauek elkarrekin egingo ditugun kideok bizi duguna jaso nahi dugu errealki; gazteon begietatik patriarkatuak hemen eta orain, Euskal Herrian, Ernain, nola eragiten digun aztertu eta eraldatzeko. Izen-abizen, lan, ikasketa, laguntasun-harreman, kezka, zaletasun eta konpromiso desberdinak ditugun gazteok, zein ekarpen ditugu egiteko? zein neurri hartu behar ditugu horretarako?... Askok da astintzeko daukaguna, beraz, hartu Kaiera honen lanketa gogoz eta eztabaidatu patxadaz, **on egin!**





1.

# ***HARREMANA(K)***









Pertsonak izaki sozialak gara, bizitzeko elkarren beharra dugu, harremantzeko beharra. Jaiotzen garen momentutik hasten gara harremantzen: gurasoekin, neba-arrebeekin, haur eskolako umeeekin, eskolako irakasleekin, lagunekin, lankideekin, bikoteekin, auzoko dendariekin, seme-alabekin... Etengabe eta bizi osoan zehar harremantzen gara eta harremantzeko beharra dugu. Harreman horiek era askotan egokitzen ditugu gure plazera lortzeko edo gure behar afektibo, sexual eta emozionalak asetzeko. Agerikoa da harremanetatik ikasi egiten dugula, hauekin aldatu egiten garela eta heldutasunerako bide ditugula. Edonola ere, argi dagoena zera da: harremanak egiten garela, harremanak egiten ditugula, harremanek egiten gaituztela.

Harremanak ez ditu patuak bideratzen. Naturak ez dizkigu harreman ereduak zehazten, txikitatik ikasi egiten ditugu eta gure testuinguru sozioekonomiko-kulturalak zeharkatuta daude. Harremanetan botere posizio ezberdinak izaten ditugu kategoriatan ezberdinek baldintzatuta: gaztea ala heldua, langilea ala langabetua, pobrea ala aberatsa, heterosexuala ala homosexuala, ... eta, nola ez, emakumea ala gizona. Gure sistema heteropatriarkalean generoa da oinarritzeko antolaketa elementua, emakume-gizon, femenino-maskulino dikotomiaren gainean beste zapalkuntza egitura anitz eraikiz. Jendartean binomioko (bikoteka) antolatutako kategoriatan guzti horiek harreman desberdinetan gure posizioa zein izango den zehazten dute. Elementu desberdinak gurutzatzean posizio zehatzak sortzen direlarik (adib: emakumea, etorkina eta langabetua). Binomio horietako kategoriek sozialki duten esanahiaren arabera, bi posizio markatzen dituzte: harremanetan botere gehiago duena eta gehiegizko botere horren menpe dagoena; edo bestela esanda, zapaldua eta zapaltzailea.

Egungo jendarte antolaketan emakumea izatea, identitate zapaldua izatea da. Are zigortuago dago baina sozialki ez emakume, ez gizon bezala bizi nahi izatea; hau da, generoaren dikotomiatik kanpo bizi nahi izateak bazterketa sozial handia dakar.

Mendebaldeko kulturaren makinaria heteropatriarkala mantentzeko oso harreman eredu hertsia bultzatzen dira, heteroarau eta maitasun erromantikoa oinarritutakoak. Eta honen mantentzeko, indarkeria sexista tresna eraginkorra da sistemarentzat.

Heteroarauaren erregimenak, maitasun gorputz-subjektua nor den eta nor ez den definitzen du (lesbianak, beltzak, migranteak, transak, putak, zimurrez betetako ezkondu gabeko emakumeak, gorputz gizenak, gorpil-aulki batez mugitzen direnak eta sistemak bazterrean utzitako gainerakoak, noski, maitasun goren horretatik at geratzen dira), baita noiz, norekin eta nola maitatu behar dugun ere. Disneyk, eguberrietako Jesusen jaiotzak, printzesa ahul eta printze ausarten ipuinek, familiek eta jolas ezberdinek, gure ikaspen emozionalaren oinarriak ipintzen dituzte: neska x mutil, bikotea ezinbestekoa da (monogamia eta betierekoa), "zugabe ez naiz ezer"... Gaur egungo kontrolaren jendartean maitasun erromantikoa gakoa da gorputz, emozio eta desioak diziplinatu eta



bideratzeko.

Maitasun erromantikoak eta heteroarauak ondorio material argiak ditu (genero-rol, bikote eta familia ereduaren oinarri nagusi direnak): gure bizitzak ordenatu, emakumeon lanaren aitopen eza, hots, menpekotasunera lotzen gaituen "maitasun-zaintza-muxutruk-aren" egitura; maitasunaren industria; hipoteka, zerga eta baja baimenak neurtzen dituzten irizpideak e.a. Gainera, neoliberalismoaren azken ofentsibarekin indartutako pentsamolde kontserbadore eta krisiaren aitzakiaz harturiko neurriekin, eredu hegemoniko horiek berrindartzen ari dira; ondorioz, familia nuklearra eta emakumeen ezkutuko lana bihurtuz jendartearen ongizate eta pertsonen zaintzaren berme bakarra.

Kontsumo logikak ere harremanak zeharkatzen ditu. Egungo bizi ereduak ez ditu maitasun harremanak (laguntasuna, intimitatea, familia...) modu egoki batean elikatzen baldintzak eskaintzen. Estresak, presak, prekarietateak, bizirauteko kezkek, ezegonkortasunak, kontsumo basatiak... gure harremanak zaintzea oztopatzen dute, eremu hau pobretuz. Zentzu honetan kontsumo logikak erabili-bota edo azaleko giza-loturak bultzatzen ditu (maitasun likidoa). Eredu hori moderno edo askatzailezat saldu izan bada ere, konpromisorik eta sakontasunik gabeko harremanek gero eta indibidualistagoa den paisaia marrazten digute, zeinetan pertsonon arteko aliantzak sendotzea ia ezinezkoa bihurtzen den.

Sistemaren bizirapenerako ezinbesteko beste tresna bat indarkeria sexista da, emakumea menperatzeko erabiltzen dena (fisikoa, psikologikoa, afektiboa, ekonomikoa, soziala edota sinbolikoa izan daiteke). Eraso fisiko bat eman dadin, ezinbestekoak dira aurretik eta estrukturalki ematen diren beste hamaika eraso. Hauek batzuetan oso sotilak eta naturalizatuak izan daitezke (mikromatxismoak) baina guztien jopuntua bera da, emakumea. Abiapuntu dugun errealitatea horrelakoa izanda, ezinbestekoa zaigu emakumeoi autodefentsa feminista eta ahalduntzea: boterea berrartu, erabaki, eta gure buruaren jabe izan gaitezkelako, gure eskubideak gureak direlako eta guk defendatzen ez baditugu inork ez duelako egingo, gure arteko aliantzak behar ditugulako zapalkuntzei aurre egin eta aske izateko. Era berean, gizonetakoek beraien pribilegio eta zapaltzaile posizioak aztertu eta hauek eraldatzeko ardura hartzea oso garrantzitsua da. Azkenik, sexu-generotik harago, beste kategoria batzuegatik denok okupatzen ditugun zapaldu-zapaltzaile posizioei arreta jarri eta bestelako harreman ereduak eraikitze bideak jorratzea ere badagokigu sistema errotik irauli nahi badugu.

Harremanak, hortaz, borrokarako espazioak ere badira. Sistema heteropatriarkarra etengabeko berdefinitze ariketan dagoenez, gure jarrera eta diskurtso feministak honen ziztadak identifikatzeko eta eraldatzeko bitartekoak eraiki behar ditu etengabe. Horretarako, ezinbestekoa da maitasuna eta harremanak politikoki kokatzea, hauek ere ideologiaz eta hierarkiaz blaituta daudelako, eta beraz, deseraiki eta berreraiki behar ditugulako.

Nola? Sistemaren periferietan bizi diren harreman ez normatiboekin aliantzak

sortuz eta hauek biziz, horrela sistemaren oreka eta zilegitasuna kolokan jarritz eta benetako disidentzia indartsua sortuz. Bide honetan, gure behar afektibo, emozional eta intimoak kolektiboki asetzeko zaintza eta laguntasun sare sendoak sortzea dugu erronka, indibidualismo eta lehiari lekua irabaziz. Horrekin batera, errespetuan, askatasunean eta burujabetzan oinarritutako harreman parekide eta bizigarriak garatzeko tresna kolektiboak behar ditugu: emakumeok gure bizi eta harremanetan subjektu izateko; bakardadearen mamuari aurre egiteko; maitasuna jabetzarekin eta sufrimenduarekin deslotu eta guztion ongizatea oinarri izateko; norberak bere plazer eta erotika elikatzen ikasteko; harremanetan negoziazio, adostasun eta komunikaziorako espazioak sortzeko; zeloak desnaturalizatu eta hauek lantzeko apustua egiteko; norberak bere hutsune eta beldurrak onartu eta hauen gaineko ardurak hartzeko; fidelitatea eta konpromisoa berdefinitzeko; bestelako maitasun ereduak zabalduko dituzten kultur erreferente berriak sortzeko...

Asko dira egiteko ditugun pitzadurak, ezagutzeko ditugun bazterrak, bizitzeko ditugun iraultza txiki-handiak eta desobeditzeko ditugun muga-arauak. Goazen bada gure harremanak aztertu eta eraldaketa bertatik abiatzera!



## Tribukideok!

*Harremaneredupatriakalarenheteroarauezkomaitasunerromantikoahalguztitunor  
matibopetralankerboterezbetenaturalizatutajabetzazsufritua*

estudiatu

murtxikatu

**OKA**tu dugu

diskurtsiboki

publikoki

komunetik behera.

## Bejondeigula!

Behin esan dugu:

-Emakume izateari utzi diogu!

Birritan esan dugu:

-Feminitate basapiztiak kaleratu ditugu!

Hirutan esan dugu:

-Polimaitasun politik politizatu ditugu!

mahaingurutan

asanbladatan

diskurtsotan

dosierretan

kaieretan

tribuaren berba berriak

t

o

t

e

m

## Tribukideok!

Berbatribalokin patriarkaren kobatik irten nintzen ni ere  
hitzetatik ekintzetara doan amildegian erori zitzaizkidan arte!

Feminismoaren hitzek balio ez duten leku basa bakarti bat bada  
feministen esku eskumutur beso musu ahoetan salbamendu duena.

Bejondeigula

*Harremaneredupatriakalarenheteroarauezkomaitasunerromantikoahalguztitunor  
matibopetralankerboterezbetenaturalizatutajabetzazsufritua*

hitez baino

gorputz gorputz gorputz  
orezko horma komun batez  
aurre egiten badugu.

**Egilea: Iratxe Esnaola**



## BETI BEZALA

Ordubete daukat asanbladaren aurretik, ea denbora ematen didan, arropa zintzilikatu behar dut, uniko fotokopiak egitera pasa behar naiz, Ametsekin kafea hartzen dut beti asanblada aurretik, baina... ez dakit gaur nirekin elkartu nahiko duen. Beno, labadorakoa ateratzen hasiko naiz. Pintzen antzekoak garela iruditu zait beti, beti zerbait heldurik, gure beldur eta nahiak askatu ezinik. Banaka, binaka, poltsan denak nahasirik, zintzilikaturiko bizitzei eusten, lehortzen diren bitartean. Mezu bat mobilean: «Kafe bat asanblada aurretik? Gauza bat esan nahi dizut.» Betiko kafea, baina...

Baina aurreko larunbatekoa ez zen betikoa izan. Bai, betiko tabernan geunden, betiko lagunekin, betiko garagardoak edaten eta betiko musika dantzatzen. Juergan ateratzea erosketetara joatea bezalakoa dela iruditzen zait batzuetan. Bakoitza bere haragia saldu nahiean, etiketa bat lepotik zintzilik. Plastikoz enbalatuta, opari-paperean bilduta ateratzen gara kalera, ea zeinek lortzen duen sari gehien ahalik eta gutxien mugituta, ea zeinek disimulatzen duen hobekien ziurtasun eza duintasuna galdu gabe, kasik nabaritu gabe. Horrela genbiltzan aurreko larunbatean ere, ordu pare bat lehenago aldarrikatutako gorputz askeak barrari lotuta, sustantziarik gabeko harreman likidoetan, alkoholikoetan disolbatzen. Izkinan, beti talaiari dabiltzan hoiak, Euskal Herriko egoera soziopolitikoaren analisi mozkorren aitzakian tabernako panoramaren zaindari. Besteok dantzan, bileretan isildutakoak adierazi nahiean mugimendu neurtuekin, desfase mugatuan. Astero bezala, salgai jartzen ditugun gorputzetan babes, gorputzen menpe, gorputzen gosez, gorputzen amets. Amets. Han zegoen bera ere, nirekin, beti bezala, erdi lotsati, erdi mozkor, zigarroekin liatzen. Baina ez zen betikoa izan. Eta orain ez dakit zer erantzun, zer pentsatu, zer egin, ez bada pintzak hartzen jarraitu, nire kezka hezeak barruko patiora eror ez daitezten.

Ez baitzen betikoa izan, nahiz eta askotan esan, "eh, lagunduko didazu kanpora erretzera?", eta beti elkarrekin joan, eta elkarrekin erre, ez baitzidan inoiz eskutik horrela heldu, ez baitzidan inoiz lehenago muxu eman atea zeharkatzean. Ez baikenuen inoiz hainbeste gogo izan zigarroak lurrera bota eta ezpainak erretzeko. Opari-paperak urratu eta maskaren atzean zer zegoen jakiteko. Eta ez zen betikoa izan, ez baintuen inoiz besteen begiradak horren gainean sentitu, hainbeste hatz-seinalatzaile ikusi ilunpetan. Segundu batez eten baitziren gorteiatze-dantzak, mingainean beti azken hitza dutenen dialektika, gero berriz jarraitzeko, ezer pasatu ez balitz bezala, baina zerbait ezberdina pasatu denaren jakinean. Gero kaleetan zehar galdu ginenean entzun genituen komentario lizunek baino min handiagoa egiten duten begirada isilak, baina, dena esan zigutenak. Beldurra, dezepzioa, amorrua. Eta berriz beldurra.

Beldurra. Baina zergatik izan behar diogu beldurra sentitzen dugun horri, gure gogoei? Zergatik beldurtu defendatzen dugun horrekin? Harresiak eraikitzen ditugu azalean, ikasteaz, sortzeaz, gozateaz ari garenean. Dardarka ari diren harresiak, oinarririk gabeko harresiak. Gainontzekoen begiradek, gure mamuek sostengatzen dituzten harresiak. Indiferentzia eta boterea ditugu ezkututzat

ezberdintasunak atea jotzen digunean, konbentzituko gaituen beldurrez. Eta normaltasunean izkutatzen gara, tabernako izkinan edo asanbladako isiltasunean, inor enteratuko ez den esperantzan. Baina, izuen eta lotsaren soka luzea izan arren, soka horretan zintzilik bizi arren, gu geu gara horri eusten diogunak, pintzek kuleroei eusten dioten moduan. Gu geu gara, soka horri su eman diezaiokegunak.

Balkoian eseri naiz, metxeroa eskuan; nire arropa bustia bezain zintzilik, eta horren heze.

\*\*\*\*\*

Kafetegi parean dago zai, aurreko gauean amaitu ez zuen zigarroa amaitzen, agian. Urduri agurtu dut. Barre egin dio nire urduritasunari. Kafe bat? Benga. Azken finean, astero egiten dugu gauza bera, eta gaur ere ez da horren ezberdina izanen. Baina gauza-bat-esan-nahi-dizut hitzek jaten naute ezinbestean. Beno, ausartu egingen naiz.

-Zer esan nahi zenidan?

-Ah, besterik gabe, oso gustora egon nintzela aurrekoan zurekin.

-Ni ere.

Barre egin diogu urduritasunari, biok. Barre egin diogu beldurrari, elkarrekin. Eskua heldu dit, eta asanbladara joateko bidea hartu dugu, beti bezala.

**Egilea: Irati Majuelo**

# Nesken blokea 4 ordu

## 1. GURE ZUTABE AFEKTIBOEI BEGIRADA BAT. (40 min)

**Helburuak:** Gure bizitzaren sostengu diren harremanak identifikatu eta azalaraztea, hauen artean egiten dugun mailakatzea eta bakoitzari eskainitako denbora eta arretaren inguruko hausnarketa egitea.

**Behar den materiala:** Orriak eta boligrafoak

**Dinamikaren azalpena:** Paper batean diana bat marraztu eta norberak bere harremanak kokatuko ditu bertan, garrantzitsuenetik (hasierako uztailetan) ez garrantzitsuenera (uztail zabalagoetan). Pertsona edo taldeak kokatu daitezke dianan eta bakoitzarekin partekatzen ditugun gauza garrantzitsuei ere arreta jarriko diegu (nahi izanez gero dianan jasoz). Ondoren hausnarketa egin eta binaka partekatu:

-Nolako diana atera da? Jende asko dago? Zenbat kokatu dituzu hasierako uztailetan? Eta zabalenetan?

-Zein pertsona/talde daude erdiko nukleotik gertuen? Zergatik? Hauekin partekatzen ditudan gauza garrantzitsuetan nolako elementuak agertzen dira?

-Nolakoa da batzuei eta beste eskaintzen diezun denbora, arreta eta zaintza? Desoreka handia dago?

-Orekatua da bakoitzari eskainitakoa eta zuk nahi duzuna?

-Diana bat egokia da gure harreman sarea irudikatzeko? Nolakoa beharko luke izan?

Talde handian hausnartuko dugu: hasierako iritziak, nola ikusten dugu harremanak mailakatzea, zelakoa da familia-bikote-lagunei eskeinitako denboraren banaketa...

## 2. MAITASUNAK FEMINITATEA DEFINITZEN DU. (45 min)

**Helburua:** Maitasunak feminitatearen eraikuntzan duen papera aztertzea, eta emakume izateak harremantzeko orduan eragiten dituen ondorioak aztertzea.

**Behar den materiala:** Paper handi bat edo arbela, kartulinak, errotuladore, positak

**Dinamikaren azalpena:** Emakume izateak harremantzeko orduan nola eragiten digula esango zenuke? Idatzi ezaugarri positiboak eta negatiboak positibitate ezberdinetan eta kokatu paretan. Guztiok itsatsitakoan, hartu tarte bat denon erantzunak irakurtzeko. (5 min)

Ondoren, paper handi batean "BAKARRIK GELDITUKO ZARA" esaldia idatziko dugu. Isilik mantenduko gara, geroago dinamizatzaileak hausnarketarako hainbat galdera botatzen dituen bitartean:

-Mehatxua ezaguna egiten zaigu? Ze egoeratan azaldu da (noiz esan digute, esan diogu gure buruari...)?

-Zer egin dut, eta zer ez dut egin nire harreman afektiboetan horrelako mamuak baldintzatuta?

Galdera hauen gainean bakarka hausnartzeko denbora tarte bat utzi ostean, pentsatu duguna eta positibitate idatzitakoa partekatuko dugu talde txikitan. Horrez gain, galdera honen gainean eztabaidatuko dugu:

-Zein patroiz errepikatzen dira neska izanda maitasun harremanetan (positiboak eta negatiboak) Zein bizipen ditugu?

Talde txikian agertutako ideia nagusiekin mural bat osatuko dugu kartulina batean, ondoren, talde handian azaltzeko.

Ariketa honetako ondorioak saio bateratuan azalduko ditugu. Beraz denon artean adostu: Zein ondorio ateratzen ditugu? Espazio horretan zer konpartitu nahi dugu? Akta txukuna jasotzea garrantzitsua izango da.

### 3. MAITASUNAZ MOZORROTUTAKO MIKROMATXISMO, KONTROL ETA BIOLENTZIAK (30 min)

**Helburuak:** Egoera zehatz batzuetan, mikromatxismoak identifikatzea. Mikromatxismoek gure egunerokotasunean hartzen dituzten formak aztertu, identifikatuak sentitu eta zelan buelta eman aztertzea.

**Behar den materiala:** Egoerak paperetan idatzita.

**Ariketaren azalpena:** 4 lantaldeetan jarriko gara, eta lantalde bakoitzak egoera bat izango du aztergai. Kasu horiek mikromatxistak diren ala ez eztabaidatu beharko dugu, baita harremana puntu horretara nola iritsi den ere (arrazoiak). Ondoren, inguruan horrelako egoeraren bat ezagutu dugun ala ez hitz egingo dugu, eta horrez gain, buelta zelan eman ahal diezaiokegun.

## Hona egoerak:

**1 egoera:** Julen eta Nereak urte pare bat daramatzate elkarrekin. Aurten unibertsitatean hasi dira, bata Donostiko kanpusean eta bestea Gasteizkoan, astean zehar bakoitza hiri banatan bizi da. Ondorioz, biek denbora gutxi izaten dute elkarrekin egoteko. Nerea etengabeko kinkan sentitzen da: asteburuan duen denbora mugatua Julenekin emanaz gero, ez dago lagunekin; lagunekin geratuz gero, ordea, ez dago Julenekin. Askotan batzuekin eta bestearekin egoteko galantak egiten ditu, eta azkenean ez dago modu patxadatsu batean inorekin. Berak Julenekin gehiagotan egoten dela eta lagunak baztertuta dituela sentitzen du, eta horregatik errudun sentitzen da, urruntze horrek eragiten dion beldurraz gain. Egoera horrek eztabaida asko sortzen ditu bikotean: Nerea gero eta baldintzatuago sentitzen da eta haserretu ez dadin ez dio lagunekin geratu dela esan nahi, eta era berean, Julenek uste du Nereak ez duela berarekiko konfiantzarik sentitzen eta gero eta gehiago baztertzen duela.

**2 egoera:** Ikerne eta Mikel ez dabilta oso ondo azkenaldian. Gauza asko leporatzen dizkiote batak besteari, askotan eztabaida sutsuetan gainera. Bakoitzari mintzen diona azaltzerakoan, Ikernek sentitzen du Mikel askoz ere trebeagoa dela bere argudioak deseraitzen eta sentitzen duen guztia zalantzan jarri edo erridikulizatu egiten duela, bere asmakizunak bailitzan, Ikernek berak sentitu duena zalantzan jartzeraino. Dagoeneko ez daki zer den objektiboa eta zer den berak gaindimentsionatua. Beste norbaiten iritzia nahiko luke, baina ez dizkie kontu hauek lagunei kontatzen, lotsa ematen diolako besteek gaizki daudela ikusteak.

**3 egoera:** Iurgi eta Lorea duela gutxi ezagutu dira, eta abiadura bizian doaz harreman monogamo bat eraikitzen. Denbora gutxi izaten dute elkarrekin egoteko: biek egiten dute lan berandura arte, eta Loreak ondoren bilerak izaten ditu. Behin baino gehiagotan, Iurgik elkarrekin egoteko denbora murrizta izatearen ardura berari leporatzen dionaren irudipena izaten du, zuzenean inoiz esaten ez badio ere. Gaur, Iurgik lana bukatutakoan zerbait egitea proposatu dio, eta Loreak ezetz, gazte asanbladako bilera daukala. Iurgi temati jarri da: behin faltatzeagatik ez dela ezer pasako, ea beti berak joan behar duen, arratsaldero bilerak dituela... eta azkenik, berarekin lasai egoteko gogo handiak dituela. Azkenean, Lorea errudun sentitu da eta ez da bilerara joan.

**4 egoera:** Haizea eta Alazne azken bi asteburutan elkarrekin liatu dira baina ez diote inori esan, beraien lagun zein ingurune hurbilean adierazpen deserosoak eta burlak saihestu nahian. Estrategia bat jarraitzen dute: parrandan daudela, elkarrekin komunera doaz bertan laztandu eta musukatzeke, nork uste du neskak komunitan elkarrekin liatzen direnik? Soilik pixa egiten baitute!



**5 egoera:** Erikak duela urte bete utzi zuen bere bikotearekin, eskusibotasunean oinarritutako harreman batek itotzen baitzuen. Geroztik, askotan ligatzen du, normalean parrandan izaten da, bai neska zein mutilekin, ez zaiolako axola. Ongi pasatzen du, baina egia da nahiago lukeela harreman horiek ez geratzea soilik gau batean, saretu daitezkeen harreman sendo bihurtu nahiko lituzke. Hala ere, bere ingurune hurbilak oztopoak baino ez dizkio jartzen: golfa, bollera, freska... Denetarik entzun behar du eta neskek batez ere goitik behera begiratzen diote mespretxuz.

#### 4. EMAKUMEAK, HARREMANETAN ZAINZAILAK? (30min)

**Helburua:** Zaintzarekin dugun harremana, nor zaintzen dugun eta zergatik identifikatzea.

**Behar den materiala:** Papera, margoak, kartulina

**Dinamikaren azalpena:** Zaintzen duzun pertsona bat aukeratu eta marraztu ezazu paper batean zaintza lan horrekin lotzen duzun elementu oro. Ondoren, altxatu eta gelatik mugitzen joan zure marrazkia erakusten eta besteena ikusten. Jarri zaitetz lantalde txikian zure marrazkiarekin antzekotasunak dituen marrazkia duten pertsonekin. Lantalde txiki horietan hausnartu eta ondorioak kartulina batean idatzi: Zerekin lotzen dut zaintza? Nola zaintzen dut pertsona hau? Zergatik zaintzen dut? Ze korapilo ditut?

#### 5. EZ EZETZ DA! (20 min)

**Helburua:** Ezetz esateko orduan emakume moduan sozializatuak izan garenok ditugun mugak identifikatu, eta ezetz esaten trebatzea.

**Behar den materiala:** Papera eta kuxina

**Dinamikaren azalpena:** Bakarka inoiz EZ esan nahi genuen eta beste zerbait esan-egin dugun egoera bat identifikatuko dugu eta paper batean idatzi. Hausnarketari ekingo diogu: zertarako eta zergatik jardun genuen horrela? zer galdu genuen EZetza ezkutatzean, , zer irabazi? (egoera horretan eragiten duten faktore ezberdinak identifikatu). Binaka jarriko gara eta gure egoera eta hausnarketa azalduko diogu elkarri hausnarketan sakontzen laguntzeko.

Ondoren bikoteka altxatuko gara, bizkarrak elkarren kontra jarri eta landutako egoeran pentsatuko dugu, amorrus atzera (bestearen bizkarraren kontra) bultzatzen dugun bitartean, geroz eta indar gehiagorekin. Dinamizatzailak "buelta!" esaten duenean biak batera buelta eman eta

“EZ!” oihukatuko dugu.

Bukatzeko, denok borobilean jarri eta dinamizatzailleak kuxin bat hartuko du. Neska izateagatik ezetz esateko aukerak kendu nahi izan digute, beti prest, atsegin, lirain eta isil nahi gaituztelako. Honek eragiten digun sentipenarekin bat egin eta banan banan kuxinari kolpe bat emango diogu, denok aldi berean “EZ!” oihukatzen dugun bitartean.

## 6. EROTIKAZ SOLASTEN, PLAZERREZ BLAI! (30min)

**Helburua:** Plazeraren ulerkera zabaldu, plazera sentitzeko ditugun tresnak konpartitu eta erotika landu.

**Behar den materiala:** Kartulinak, paperak, izara-mantak edota kuxinak, errotulagailuak, musika lasaia

**Dinamikaren azalpena:** Musika jarri eta gelan poliki-politiki oinez hasiko gara. Begiak itxiko ditugu eta azkarrago ibiltzen hasiko gara. Begiak irekiko ditugu eta karrika hasiko gara, baina ezin dugu inor ukitu. Begiak itxiko ditugu eta berriz oinez hasiko gara eta bikote bat bilatuko dugu. Bikote eskuen bidez ezagutzeari ekingo diogu. Elkarri besarkatu eta elkarren ondoak etzango gara. Eroso eta gustora sentitzen garen era batean etzango gara. Musika lasaia jarriko dugu. Dinamizatzaillea modu goxo eta pausatuan hitz egiten joango da, bakarkako irudimenari irizpide batzuk jarri. Honela, erlaxatzeko asmoz, arnasketa eta gorputzaren kontzientzia landuko ditugu hasieran (gorputzaren pisua nabaritu, tentsioa pilatzen diren zonaldeak erlaxatu eta orokorrean, gure burua lurrean hilda bezala utziz).

Parte-hartzaile guztiak lasai eta kontzentratuta daudenean, dinamizatzailleak bakoitzaren desiren eta plazeraren inguruko galderak egingo ditu: Zein egoeratan sentitzen gara erlaxatuak? Zerk ematen digu plazera? Zerk kitzikatzen gaitu? Momentu horiek irudikatuko ditugu: nola gauden, zer gertatzen ari den, nor(tzuk) gauden, objektuak, usainak, soinuak... ahalik eta zehaztasun gehien erregistratuz.

Jarraian, irudimenean izandako egoera, ideia eta ekintzak (ahalik eta zehatzen) paperetan idatziko ditugu errotulagailaz eta guztiak batera txoko batean utziko ditugu. Ondoren borobilean jarri eta paperetan idatzitakoa irakurtzen joango gara.

Ondoren, taldea jarriko gara, eta ariketan zehar bururatutako pentsamenduekin ondorio batzuk lantzen ahaleginduko gara. Plazer uneak nolakoak izan dira? Badaude elementu komunak? Zer lotzen dugu plazerarekin eta nola garatu dezakegu gure erotika?

Bukatzeko, lantalde berdinetan zentzumen ezberdinekin plazera sentitzeko bide eta praktika ezberdinak pentsatuko ditugu eta mapa bat egingo dugu kartulinetan.

## 7. GURE BURUAK MAITATUZ (10min)

**Helburua:** Gure burua aitortu eta maitatzeko urratsak ematea, gure artean zaintza eta konplizitate espazioa sortzea.

**Behar den materiala:** Musika lasaia

**Dinamikaren azalpena:** Borobil bat osatuko dugu, bata bestearen atzean jarritz. Musika lasaia entzuten den bitartean kontaktua eta masaje ariketa bat egingo dugu.

# Mutilen blokea 3 ordu 35 minutu

## 1. GURE ZUTABE AFEKTIBOEI BEGIRADA BAT. (40 min)

**Helburuak:** Gure bizitzaren sostengu diren harremanak identifikatu eta azalaraztea, hauen artean egiten dugun mailakatzea eta bakoitzari eskainitako denbora eta arretaren inguruko hausnarketa egitea.

**Behar den materiala:** Orriak eta boligrafoak

**Dinamikaren azalpena:** Paper batean diana bat marraztu eta norberak bere harremanak kokatuko ditu bertan, garrantzitsuenetik (hasierako uztailetan) ez garrantzitsuenera (uztail zabalagoetan). Pertsona edo taldeak kokatu daitezke dianan eta bakoitzarekin partekatzen ditugun gauza garrantzitsuei ere arreta jarriko diegu (nahi izanez gero dianan jasoz). Ondoren hausnarketa egin eta binaka partekatu:

-Nolako diana atera da? Jende asko dago? Zenbat kokatu dituzu hasierako uztailetan? Eta zabalenetan?

-Zein pertsona/talde daude erdiko nukleotik gertuen? Zergatik? Hauekin partekatzen ditudan gauza garrantzitsuetan nolako elementuak agertzen dira?

-Nolakoa da batzuei eta beste eskaintzen diezun denbora, arreta eta zaintza? Desoreka handia dago?

-Orekatua da bakoitzari eskainitakoa eta zuk nahi duzuna?

-Diana bat egokia da gure harreman sarea irudikatzeko? Nolakoa beharko luke izan?

Talde handian hausnartuko dugu: hasierako iritziak, nola ikusten dugu harremanak mailakatzea, zelakoa da familia-bikote-lagunei eskeinitako denboraren banaketa...

## 2. ROLETAN NAHASPILATZEN (40 min)

**Helburuak:** Ukatu zaizkigun roletan (maitasunaren adierazpenean, zaintzan...) gizonok ditugun muga eta oztopoak azaleratzea. Rol horien indarguneak identifikatzea.

**Behar den materiala:** Aurreko ariketako diana, paperak, boligrafoak, arbela, klarionak.

**Dinamikaren azalpena:**

**Lehenengo zatia:**

Aurreko ariketan sortutako diana begiratu eta paper berri batean hiru zutabeko taula bertikal bat marraztuko dugu:

1- Lehenengo zutabeen, dieran agertzen diren izenetatik ZEINTZUK MAITE DITUGUN idatziko dugu, haien artean nahikoa espazio utziz.

2- Bigarren zutabeen pertsona horiek NOLA maite ditugun zehaztuko dugu, hau da, zer nolako maitasuna sentitzen dugun pertsona horiekiko.

3- Hirugarren zutabeen azken hilabeteen pertsona bakoitzari gure maitasuna nola adierazi diogun (adierazi badiogu, noski!) idatziko dugu.

4- Ze pertsona ZAINTZEN dituzu? Zergatik? Nola?

Taula amaitutakoan (10min), eztabaida laburra egingo dugu (beste 10 min):

-Zer maitasun mota identifikatu ditugu?

-Nola adierazten dugu horietako bakoitza?

-Nola sentitzen gara horiek adierazterakoan? Eta norbaitengandik jasotzerakoan?

-Gizon eta emakumeok modu berdinean adierazten ditugu?

### **Bigarren zatia:**

Maitasuna adieraztea gizonoi ukatzen zaizkigun roletako bat izan daiteke. Guztion artean, gizonoi ukatzen zaizkigun rola arbelean zerrendatzen saiatuko gara honako taularen bidez eztabaida piztuz:

Gizonoi ukatzen  
zaizkigun  
**ROLAK**

Rol hori hartu dugun  
bakoitzean  
**NOLA SENTITU  
GAREN**

Rol horietako  
bakoitzaren  
**INDARGUNEAK**

### **3. ZAPALTZAILA POSIZIOAK GORPUZTEAREN ERRELATOAK, ATZOKOA GAUR GERTA EZ DADIN (1 ordu)**

**Helburua:** Dinamika honetan gure historian zehar gizon modura eragin ditugun zapalkuntzen eta jasandako zapalkuntzen inguruko hausnarketa kolektibo bat burutuko dugu, hausnarketa kolektibo honetaz baliatuko gara zapaltzaile posizioak okupatzearen errelato kolektiboa eraikitzeko. Honek boterearen irudia azaleratuko duen esperantzarekin.

**Behar den materiala:** "Historia eraikitzeko galderak" inprimatuta dituzten orriak

**Dinamikaren azalpena:** Lehenik eta behin, partehartzaileei azalduko diegu



ez dela derrigorra aurrerago proposatutako galderei erantzutea, hauek soilik errelatoa eraikitzeko bidelagun gisa aurkezten baitira. Espazioko edo espaziotik kanpo edozein bazter isolatua erabiliko dugu, gure bizitzan zapaltzaile modura eragindako biolentziaz hausnartzeko, baita zapaltzaile modura jasandako zapalkuntzez ere, beti ere.

Historia eraikitzeko galderak lagungarriak banatuko ditugu:

- Zein da jarri zidaten izena?
- Zein da sozializatu naizen sexu-generoa?
- Nolakoa da genero eraikuntza hori?
- Sexu-genero honek agindutako ezaugarri eta rolekin arazorik izan dut?
- Arazorik izatekotan, zer egin dut honen aurrean?
- Inoiz nire sexu generoak agindutako ereduarekin hausturarik egin dut? Zer gertatu da?
- Nolako izan naiz nire harremanetan? (zaindua, zaintzaile, autonomia, menpekoa...)
- Zein izen da nire harreman ereduak?
- Eredu honekin bat egiten ez zutenak zelan tratatu ditut?
- Eredu ezberdinetan zein erraztasun eta zein zailtasun identifikatzen ditut nire sexu-generoak eragindakoarekin lotuta? (militantzia, juerga, familia, harreman intimoak, ikasketen eremua, lana...)

Hau eginda, bakoitza bere errelatoko puntu garrantzitsuak seinalatuko ditu eta hauek guztiak plenarioan botako ditu, ideia nagusiak arbela batean idatziko dira.

Plenarioan honen eztabaida egingo da, denon sentipenenak agertaraziz. Ondoren, relatoetan agerturiko klabeak hartu eta errelato kolektibo bat eraikiko dugu denon artean: maskulinitate hegemonikoaren erreproduktzioa, hausturak, eragindako boterea eta mugak bilduz.

#### 4. MAITASUNAZ MOZORROTUTAKO MIKROMATXISMO, KONTROL ETA BIOLENTZIAK (30 min)

**Helburuak:** Egoera zehatz batzuetan, mikromatxismoak identifikatzea. Mikromatxismoek gure egunerokotasunean hartzen dituzten formak aztertu, identifikatuak sentitu eta zelan buelta eman aztertzea.

**Behar den materiala:** Egoerak paperetan idatzita.

**Ariketaren azalpena:** 4 lantaldeetan jarriko gara, eta lantalde bakoitzak egoera bat izango du aztergai. Kasu horiek mikromatxistak diren ala ez eztabaidatu beharko dugu, baita harremana puntu horretara nola iritsi den ere (arrazoiak). Ondoren, inguruan horrelako egoeraren bat ezagutu dugun ala ez hitz egingo dugu, eta horrez gain, buelta zelan eman ahal diezaiokegun.

## Hona egoerak:

**1 egoera:** Julen eta Nereak urte pare bat daramatzate elkarrekin. Aurten unibertsitatean hasi dira, bata Donostiko kanpusean eta bestea Gasteizkoan, astean zehar bakoitza hiri banatan bizi da. Ondorioz, biek denbora gutxi izaten dute elkarrekin egoteko. Nerea etengabeko kinkan sentitzen da: asteburuan duen denbora mugatua Julenekin emanez gero, ez dago lagunekin; lagunekin geratuz gero, ordea, ez dago Julenekin. Askotan batzuekin eta bestearekin egoteko galantak egiten ditu, eta azkenean ez dago modu patxadatsu batean inorekin. Berak Julenekin gehiagotan egoten dela eta lagunak baztertuta dituela sentitzen du, eta horregatik errudun sentitzen da, urruntze horrek eragiten dion beldurraz gain. Egoera horrek eztabaida asko sortzen ditu bikotean: Nerea gero eta baldintzatuago sentitzen da eta haserretu ez dadin ez dio lagunekin geratu dela esan nahi, eta era berean, Julenek uste du Nereak ez duela berarekiko konfiantzarik sentitzen eta gero eta gehiago baztertzen duela.

**2 egoera:** Ikerne eta Mikel ez dabilta oso ondo azkenaldian. Gauza asko leporatzen dizkiote batak besteari, askotan eztabaida sutsuetan gainera. Bakoitzari mintzen diona azaltzerakoan, Ikernek sentitzen du Mikel askoz ere trebeagoa dela bere argudioak deseraikitzen eta sentitzen duen guztia zalantzan jarri edo erridikulizatu egiten duela, bere asmakizunak bailitzan, Ikernek berak sentitu duena zalantzan jartzeraino. Dagoeneko ez daki zer den objektiboa eta zer den berak gaindimentsionatua. Beste norbaiten iritzia nahiko luke, baina ez dizkie kontu hauek lagunei kontatzen, lotsa ematen diolako besteek gaizki daudela ikusteak.

**3 egoera:** Iurgi eta Lorea duela gutxi ezagutu dira, eta abiadura bizian doaz harreman monogamo bat eraikitzen. Denbora gutxi izaten dute elkarrekin egoteko: biek egiten dute lan berandura arte, eta Loreak ondoren bilerak izaten ditu. Behin baino gehiagotan, Iurgik elkarrekin egoteko denbora murrizta izatearen ardura berari leporatzen dionaren irudipena izaten du, zuzenean inoiz esaten ez badio ere. Gaur, Iurgik lana bukatutakoan zerbait egitea proposatu dio, eta Loreak ezetz, gazte asanbladako bilera daukala. Iurgi temati jarri da: behin faltatzeagatik ez dela ezer pasako, ea beti berak joan behar duen, arratsaldero bilerak dituela... eta azkenik, berarekin lasai egoteko gogo handiak dituela. Azkenean, Lorea errudun sentitu da eta ez da bilerara joan.

**4 egoera:** Haizea eta Alazne azken bi asteburutan elkarrekin liatu dira baina ez diote inori esan, beraien lagun zein ingurune hurbilean adierazpen deserosoak eta burlak saihestu nahian. Estrategia bat jarraitzen dute: parrandan daudela, elkarrekin komunera doaz bertan laztandu eta musukatzeko, nork uste du neskak komunitan elkarrekin liatzen direnik? Soilik pixa egiten baitute!

**5 egoera:** Erikak duela urte bete utzi zuen bere bikotearekin, esklusibotasunean oinarritutako harreman batek itotzen baitzuen. Geroztik, askotan ligatzen du, normalean parrandan izaten da, bai neska zein mutilekin, ez zaiolako axola. Ongi pasatzen du, baina egia da nahiago lukeela harreman horiek ez geratzea soilik gau batean, saretu daitezkeen harreman sendo bihurtu nahiko lituzke. Hala ere, bere ingurune hurbilak oztopoak baino ez dizkio jartzen: golfa, bollera, freska... Denetarik entzun behar du eta neskek batez ere goitik behera begiratzen diote mespretxuz.

## 5. SENTITU (20 min)

**Helburuak:** Tailerrari amaiera emateko, gure gorputz eta emozioen artean dauden loturak esperimentatuko ditugu

**Behar den materiala:** Kartulina eta errotulkiak, lurra goxatzeko manta edo koltxonetak, musika lasaia.

**Dinamikaren azalpena:** Kide bakoitzari 1etik 4erako zenbaki bat emango diogu. Ondoren gelan zehar oinutsik eta zutik sakabanatuko ditugu. Musika lasaia jarri eta gidariak esaten duena egingo dute

### Dinamizatzaileentzako testua:

- Itxi begiak eta saia zaitzte zuen arnasketa lasaitzen.
- Begiak ireki gabe, has zaitzte poliki poliki gelan zehar ibiltzen.
- Ibili aurrera, atzera, albo batera, baina saia zaitzte inguruan dauden kideak sentitzen. (20")
- Gera zaitzte geldirik.
- Hiru zenbatzean, begiak irekiko dituzue eta kontaktu bisuala duzen lehenengo kidearengana hurbilduko zarete begirada kendu gabe; bat, bi eta hiru.
- Zuen bikotearengandik metro erdira zaudetenean, jarraitu elkarren begiei begira 30 segunduz.
- Agurtu laguna irribarre batekin eta itxi begiak.
- Hasi berriz poliki poliki oinez. (20")
- Gelditu.
- 1 zenbakia duzenok ireki begiak eta, isiltasunean, egin kartulina honetan jartzen duena [Kide guztien eskuak, banan-banan, eta 20 segunduz laztandu].
- 1 zenbakia duzenok itxi begiak.
- Has zaitzte guztiak poliki-poliki oinez (20").
- Gelditu
- 2 zenbakia duzenok ireki begiak eta, isiltasunean, egin kartulina honetan jartzen duena [Eman kide guztiei masaje labur bat lepo, buru eta belarrien atzekaldetik.]
- 2 zenbakia duzenok begiak itxi.

- Has zaitezte guztiak poliki-poliki oinez (20”).
- Gelditu
- 3 zenbakia duzuenok ireki begiak eta, isiltasunean, egin kartulina honetan jartzen duena [Eman kide guztiei muxu bat aurpegian.]
- 3 zenbakia duzuenok begiak itxi.
- Has zaitezte guztiak poliki-poliki oinez (20”).
- Gelditu
- 4 zenbakia duzuenok ireki begiak eta, isiltasunean, egin kartulina honetan jartzen duena [Eman kide guztiei besarkada luze (10”) eta estu bat bizkarretik.]
- 4 zenbakia duzuenok begiak itxi.
- Has zaitezte guztiak poliki-poliki oinez (20”).
- Gelditu eta saiatu zuen inguruko norbait eskuekin topatzen.
- Ez ireki begiak.
- Norbaitekin harremanetan hasi zaretenean, adierazi hitzik gabe, zuen gorputza erabiliz, nola sentitzen zaretenean une honetan.
- Eskertu ezazue konpartitu duzuen unetxo hau eta poliki poliki, ireki begiak eta borobilean eseri.

Ariketa amaitzerakoan, borobilean eseriko gara eta nola sentitu garen konpartituko dugu. Zertan sentitu garen eroso eta zertan ez. Zer izan den gehien gustatu zaiguna. Emozio eta gorputzaren arteko loturari dagokionean, egoera bakoitzean zer etorri zaigun burura. Ezberdin sentitu al garen eman eta jasotzerakoan. Pertsona bakoitzarekin sentitutakoa berarekin duzun konfidantza mailaren arabera izan den. Ariketa hau egin baino lehen espero ez zenuen zerbait gertatu da zure baitan?

Amaitzeko, ariketa honek militantziaren esparruarekin izan dezakeen loturaz mintzatuko gara:

- Lotura dauka ariketan landu eta irudikatakoa gure militantziarekin?
- Plano hau lantzea inportantea iruditzen zaigu gure militantzian? Zergatik?

# Bloke bateratua 2 ordu 30 minutu

## 1. SAIOA HASTEKO BLOKE BEREZITUEN PARTEKATZE BAT EGINGO DUGU. (45 min)

Talde bakoitzak aukeratuko du saio bateratuan partekatatu nahi duena.

## 2. MAITASUNA DESPATRIARKALIZATZERA!!! HARREMAN ASKE ETA GOZAGARRI-ETARANTZ. (45 min)

**Helburua:** Harreman aske, osasuntsu eta gozagarriak eraikitze bidean dauden gako batzuk azaleratu, eta horien inguruko hausnarketa eta sormen ariketa bat egitea, pertsonala zein taldekoa.

**Behar den materiala:** Kartelak esaldiekin, kartulinak, errotulkiak, margoak, aldizkari eta egunkari zaharrak...

**Dinamikaren azalpena:** Gelan zehar zerrendan ageri diren kontzeptuak idatzita egonen dira karteletan. Musika lasaia jarriko dugu eta gelatik ibiltzen joanen gara, gure artean gurutzatuz eta kartelak irakurtzen. Kartel txuriak ere egonen dira eta ondoan rotulkiak beste esaldi batzuk idatzi ahal izateko. Bitartean dinamizatzailerak azaltzen du:

“Zer sortzen dit esaldiak irakurtzeak? Ze bizipen, ze hausnarketa, erronka datorkit burura? Aldatu nahiko nukeen hori, jada aldatu dudana... Ze abiapuntu eta ze utopia? Eta poliki poliki, nirekin une honetan konektatu duen esaldi bat aukeratuko dut eta bertan paratuko naiz (berdin du beste norbait egotea)”

Esaldia abiapuntutzat harturik banaka edo taldeka hausnartu: ideia honekiko, non-nola nago, non-nola egon nahi dut? Ondoren gelan dagoen materiala erabiliz eta sormenez mural bat osatu.

Murala amaitzerakoan talde handian bakoitzak nahi duena partekatuko du eta nahi izanez gero kalera aterako gara bertan murala jartzeko (jarri nahi dugun tokian erreparatu: eliza batean, iragarkiren baten gainean, jende asko pasako den tokian e.a.).

Esaldiak:

- Subjektu izan nire harremanetan
- Etorkizuneko kezkak, planak... Eta oraina?
- Beldurrak eta hutsuneak nire baitan
- Heteroarauari iskin egitera ausartu
- Konpromisoa eta askatasuna...zer ote?
- Garen moduan, txiki eta handi, idealizatu gabe
- Sakrifizioa eta sufrimendua ez dira maitasuna
- Maitasun sareak zabalduz, elikatuz

- Nire burua maitatzea desobedientzia da!
- Sentitzen dudana mozorrorik gabe eta enpatiaz adierazi
- Maitasunerako denbora gorde
- Gure kidea(k) ondo aukeratu
- Ahaldundu harremantzeko, ez azpitik, ez gainetik
- Hitzarmenak, zurekin, besterekin
- Bestelako ipuin, bestelako erreferenteak sortu
- Itxoiten...zeren, noren zain?

### 3. KORAPILATZEN GURE TRESNEN KUTXA SORTU (30 min)

**Helburua:** Ikasi eta gorpuztutako maitasun ereduaren (maitasun erromantikoa) mugak gainditzeko beste formula batzuk garatze bidean ditugun korapilo batzuk identifikatu, eta eraldaketarako estrategia eta bideez eztabaidatzea.

**Behar den materiala:** kartelak eremuekin, ezkutukoa hitzez marrazten dossier imprimatuak, orriak eta errotulkiak (tresnak), kutxa bat.

**Dinamikaren azalpena:** gelan lau txoko ezberdin irudikatuko ditugu, bakoitza gai batez ezaugarritua egongo da eta lan talde txikitan banatuko gara (gehienez lau). Gai horretako bakoitzarekin topatzen ditugun korapiloez eztabaidatuko dugu taldean eta horiei aurre egiteko zein bide, zein estrategia baliatu/sortu dezakegun hausnartuko dugu.

#### **Eremuak:**

- Bakardadea eta hausturak
- Kontrola, zeloak, konpromisoa
- Komunikazioa, eskatzea eta ematea, espektatibak
- Itxarotea, subjektu izatea, ezetz esatea

### 4. HARREMAN AFEKTIBOAK ETA MILITANTZIA (30 min)

**Helburua:** Gure militantziak harreman afektiboetan duen eraginaz hausnartzea, eta gai hau gure jardunean zelan landu nahi dugun eztabaidatzea.

#### **Behar den materiala:**

**Dinamikaren azalpena:** Ariketa pertsonal moduan gure bizitzako hiru esparru edo hiru pertsona aukeratu eta hausnartu:

- Zelan eragiten du nire militantziak beraiekiko harremanean? Zelan eragiten dit nire militantzian beraiekiko harremanak?
- Horietako norbaitekin militantzia esparrua partekatzen duzu? Horrek

zelan eragiten du zuen arteko harremanean militantzian eta alderantziz?

Ondoren taldeka jarriko gara, gure hausnarketa pertsonalak konpartitu eta eztabaidatu:

-Militantziak gure harremanetan antzeko elementuak eragin dituela sumatzen dugu?

-Maitasunaren alorra eraldaketa eta ekintza (militantzia) eremutat hartzen dugu? Nola? Ze kontraesan eta ze aukera sortzen digu honek?

-Zelan landu nahiko genukeen harreman afektibo eta maitasunaren gaia Ernain barnera eta kanpora begira?





# 2. **LANA(K)**









Ezkontza baten historia dugu esku artean, istorio hau XIV. mendean hasi zen baina gaurko eguneraino iritsi dira horren ondorio txikizailak.

Eguno bizi eredia ulertzeko ezinbestean atzera egin behar dugu, XIV. mendera hain zuzen. Garai horretan, feudalismoa eta gizarte estamentalak birfundatzen ari ziren eta jendarteko sektore batek pribilegioei eutsi asmoz, antolaketa berri bat martxan jarri zuen; egun kapitalismoa bezala ezagutzen duguna.

Jendarte antolaketa honek ezinbestekoa izango du patriarkatuaz baliatzea, zeinaren bidez biztanleriaren erdia baztertu eta zapaltzen den. Horrela XVIII. mendean, gizon zuriaren garaipenaren ostean, emakumea espazio publikotik eta lan komunitarioak eskaintzen zituen aukera berdintsuetatik baztertuta izango da. Bortxakeriaz lan erreproduktiboak burutzeraz bultzatuz.

Horrela logika kapitalistak bi mundu sortuko ditu: alde batetik produktiboa, publikoa, ordaindua eta hitza duena; eta bestetik erreproduktiboa, pribatua, ez ordaindua eta guztiz ezkutatuta dagoena.

Esan bezala, emakumeak langileen ongizatea bermatu eta hauek zaintzera derrigortuak izan ziren, eta gainera lan hauek erabat naturalizatu ziren, emakumeak berezko dohai baten ondorioz eta maitasunez dituztenaren ideologia zabalduz. Horrela sistemak behin eta berriro justifikatuko du emakumeek egiten dituzten lanak ordaindu gabeko lanak izan behar direla, naturak bere jolas zoroan horrela erabakitakoak direnaren aitzakiarekin.

Enpleguak pertsonak duintzen dituenaren "mantra" harek indarrean jarraituko du, eta enpleguak askatuko dituenaren promesarekin emakumeak zirkuitu produktiboetan sartu ziren beranduago. Ezin dugu ahaztu ordea, espazio hori gizonek gizonentzako egina dela, emakumea hauetan bigarren mailakoa izanik. Sistemak bere beharren arabera kanporatu edo sartzen du emakumea esfera produktiboan, ondorioz, lan prekarioak nagusituz emakumeen artean, bai soldadari dagokionean baina baita egonkortasunari dagokionean ere. Eta beti, lan erreproduktiboaren motxilarekin soinean.

Aspaldiko kontua ematen duen arren, inoiz baino gaurkotusun handiagoa du: bizitzaren aurkako erasoak etengabekoak direnean bai lan produktibo zein erreproduktiboan, zerbitzu publikoen pribatizazioa ematean, baliabide naturalen merkantilizazioarekin... erantzun kolektibo baten beharrean gaude, erantzun bat non bizitzak erdigunean jarriko ditugun, non zaintzen eta lan erreproduktiboan aitortza eta balio bat emango den.

Eta bide luze honetan konpromisoa guztiona eta erabatekoa izan behar da, ardurarik gabe ez dagoelako iraultzarik. Sistema hau birpentsatu beharra daukagu, balioen logika aldatu, bizi egitura desberdin batzuk sortu behar ditugu zeinetan kapitalaren metaketaren ginetik bizitza kokatuko den eta balio produktiboak gureganatuko ditugun.

Horretarako feminismoak eskaintzen dizkigun tresnez baliatu behar gara, gure praktzia more bilakatu, bizitzeak mereziko duen bizitzak eraikitzeko.





1.

Langile baten alaba naiz ni  
ama bezela langile,  
gogoan 'Ogi eta larrosak'  
gogoan *Cotton Textile*,  
eta nola bizi geran  
*in un mondo difficile*  
borrokan galdu ditut azkazal  
bat, hamabi ile,  
atzotik izan nahi dugu gure  
bizitzen egile,

2.

Zenbat ardura, erantzukizun,  
lana, ezkutua,  
inoiz sinatzera iritsi ez  
zaren kontratua.  
Ametsen eraistea maiz  
ez da izaten neurtua;  
hauxe omen da gure destinu  
hau gure patua,  
ez da izango ukatzen bada  
neurtzeko hautua.

3.

Bulego hotzetan izoztu edo  
lau kafe serbitu,  
gaur ere esku finok norentzat  
ditut izerditu...  
Makinari jaten eman  
edo makina suntsitu?  
segundu oro, nahi gaitu erre,  
nahi du produzitu,  
gure denborak makinak berak  
markatzen baditu.

4.

'Tori ordu-extrak, tori dirua,  
libertate zena,  
existitzen zen libertateetan  
libertateena',  
kaiola erraldoietan  
aske eta libre dena  
da kaiolaren neurriak hauta  
ezin ditzakeena.  
Kuleroak tiratxinas  
bihurtu eta *al tema*,  
kaiolak zabaltzera gentozen,  
horixe da dena...  
Egin bizitzari barre  
distortsionatu ordena,  
geure bizitzen gain egiteko  
ekintza zuzena.

**Doinua: Langile baten semea**  
**Egilea: Maddi Gallastegi Osa**



Istorio hau benetan gertatutako neska gazte baten bizipenean dago oinarrituta.

## Ezezko baiezkoa

Orain dela bi aste nagusiak nirekin berba egin nahi zuela esan zidan. Astelehenean lehenengo orduan bere bulegora joateko eskatu zidan ostiralean azken orduan. Ostiraleko lan eguna bukatzeko modu paregabeagorik ez litzaidake bururatuko. Agur nire asteburuari. Ostiral gaua eta bi egun nituen hotelean nireak egin zuela asimilatzeke. Ahalko banu ostiralean mozkor galanta harrapatzeke deituko nien lagunei, baina ezin. Larunbat goiza amarentzat erreserbatua nuen jada. Gerritik txarto zegoela eta haren etxeko trasteak ordenatzen lagunduko niola agindua nion aurretiaz.

Larunbat goiza kaxa eta traste zahar artean pasa ostean gurasoenean bazkaldu nuen. Ahizpa ere hurbildu zen etxera iloba txikiekin. Aiora eta Mikelek Ikastolan ikasitakoaren berri eman zuten otorduan zehar. Bazkalostean beraien etorkizun urrun, inuzente eta imajinarioan zer izan nahi zuten galdetu zien amonak. Mikelek handitan aitak bezala bidaiatu nahi zuela zioen, Aiorak ostera, izebak bezala hotel batean nahi zuen egin lan.

Etxera bidean iloben erantzunak eta asteleheneko bilerak eragindako ondoezak ibuprofenoa eskatzen zidaten. Aiorak bere burua leku batera mugatzen zuen artean Mikelek libre ikusten zuen bere burua hara eta hona joateko. Agian ez ziren hain etorkizun imajinario eta inuzenteak, automatikoki kopiatzeko errazanak baizik.

Heldu zen asteleheneko bilera. Hankak dardaraka jarri zizkidan nire nagusiaren pailazo maltzuraren barreak. Labana non ote zuen pentsatzen hasia nengoen halako hau atera zenean bere ezpain artetik:

*Azpiri anderea, proposamen bat luzatu nahi genizuke. Orain dela hilabete eskas bat ireki genuen hiriko kanpo-aldean hotel berria eta maitre bila gabiltza harako. Hemen egiten duzun lanarekin benetan pozik gaudela aho batez esan nahi nizuke, zuzendaritzako lantalde guztiaren izenean. Eta beraz, bertan lanpostu pribilegiatuago batean lan egiteko aukera eskaini nahi genizuke inori baino lehen.*

Ez nekien non sartu. Dagoeneko etxetik erantzun posible andana pentsatuak nekartzan eta bat ere ez zen parrafada horrentzat egoki. Pozik egon behar nuke baina zerbaitek ez zidan pailazo maltzuraren irudi hori burutik kentzen lagatzen. Nagusiak hainbat arinen erantzuna emateko eskatu zidan orduan, diplomatikoki, noski.

Astelehen guztia ene barruan tximeletak ez ezik edozer neukan. Bakarrizketa mutua, esango nuke. Ezetz esaten banuen, hiriko erdigunean jarraituko nuke lanean, edo ez? Agian despeditzeko aitzakia zuten horrela. Baietz esatera behartua nengoen? Bai. Baietz esan behar nuen, nigan konfiantza jarri zuten, bitzta guztirako lana eskainiz eta jatetxean zerbitzari xume bat izateari adio esateko aukera paregabea nuen muturren aurrean.

Nire buruari epemuga bat ezarri nion, orain arte azken bi urtez hotelean izan nituen kontratuen epeak bezala. Igual igual.

Asteazkenean baiezkoa ematera joan natzaion nagusiari.

### **Hiru hilabete beranduago...**

Gauzak polito zihoazen lanean. Maitre gisa neure burua gero eta hobeto ikusten nuen, lanpostu duina nuen. Aiorarentzat erreferente izateak ez zidan hainbeste kezkatzen dagoeneko. Gustuko nuen neure burua. Hala ere, barruan zerbaitek esaten zidan bazela garaia zerbait berria hasteko. Maitre izateak balio zidan hileroko fakturak ordaintzeko, baina ez eguneroko satisfazioa jasotzeko.

Unibertsitatean turismoko karrera aspaldi bukatu nuen eta italierako klaseetan nenbilen murgilduta azken bi urteotan. Garaia zen neure buruari erronkak ezartzeko. Salseatzen hasi nintzen interneten, turismo agentzien inguruan; ametsari eusteko edo.

Nagusiak bere bulegora joateko eskatu zidan halako egun batean berriro. Heldu zen bileraren mamira halako batean bigarrenez:

*Azpiri anderea, ikusita zure lana hemen paregabea dela proposamen bat luzatu nahi genizuke gaurkoan. Kontratu mugagabea eskaini nahi genizuke maitre gisa hemen. Zure esku dago onartzea edo ez. Datorren astelehenera arte duzu erabakitzeko epea.*

Baiezkoa edo ezezkoa emateko muga zuen kontratu mugagabea eskaini zidan, horrela. Pailazoaren irribarre gaiztoa oraindik presente, ezezkoa esateak suposatzen zuena gogorarazteko edo... Batek daki.

Ostirala heldu zen. Lagunekin poteoan irten nintzen eta nire egoeraren berri eman nien. Alde batetik, turismoaren munduak ematen zidan motibazioa. Bestetik, pailazo barrea eta mugagabea eta betirako dirua ekarriko zidan zerbait hori.

Ez dakit lagunenean idealismo eza, haien desesperazioz betetako diskurtsoa edo haien alienatutako bizimodua izan zen kausa baina nagusiari baiezkoa ematea pentsatu nuen. Ostiral hartan inoiz baino gehiago entzun nituen berbak *segurua* eta *kea* izan ziren. *Seguru mugagabea* eta *ke turistikoa*: kontratu mugagabearen erosotasuna eta ke turistiko ikusezina.

## Baiezko ezezkoa

Joan natzaion nagusiari ba. Tinko, seguru -edo- baiezko hori ematera. Sartu eta ohiko irribarre harekin agurtu zidan.

*Bai.*

Irribarrea ezabatu zitzaion ahotik.

*Baina, Azpiri anderea. Seguru zaude hartutako erabakiarekin? Gaztea zara oraindik zure burua halako konpromiso batera mugatzeko. (...) Ez al zenuke beste zerbait kontsideratu beharko zure etorkizunera begira? (...) Beste zerbaiti lehentasuna eman? Gaztea zara neska, mutil lagunik ez al duzu?*

Ez nuen ezer ulertzen. Edo bai. Aurreko astean segurua zena kea zen. Nagusia psikologo oker bilakatu zen eta diskurtsoa aurrekoetan baino gehiago desitxuratzen zihoan. Ibuprofeno baten beharrean nengoen.

Aurrekoan proposamen hori luzatu genizun baina ez genuen uste zure aldetik baiezkoa jasoko genuenik. (...) Kontua da, hotelaren hobe beharrez eta bizitzaren eta bizidunon izate erreala kontuan hartuta betiere, zentzuzkoagoa dela zu zauden postu horretan gizonezko bat izatea epe luzera begira. (...) Baina lasai, hilabete gehiago gera zaitezke hemen, beste norbait aurkitu arte. Epe hori daukagu eta.

Inplizituki norbait beharrean zerbait naizela esan zidan tontamentean, ez esatearren matxistamentean. Epea zuen mugagabeko kea ikusi nuen begi parean.

**Egilea: Sara Zendoia**



# Nesken blokea 2 ordu

## 1. MITO ETA ERREALITATEAREKIN DANTZAN. (1 ordu)

**Helburua:** Ariketa honen helburua gaur egun lan merkatuan emakumearen egoera zein den aztertzea izango da.

**Behar den materiala:** Azterketa soziologiko ezberdinetako datuak

**Dinamikaren azalpena:** Azken urteetan lan merkatuaren baitan emakumeen egoera nolakoa den agertzen duten azterketa ezberdinetako datuak analizatuko ditugu lehenbizi. Horretarako, talde txikitan banatuko gara eta ondoko galderak erantzungo ditugu:

- Zer erakusten digute datuek? Zerk harritu gaitu gehien? Non ikusten da gizon eta emakumezkoen artean alderik handiena?
  - Gizon eta emakumeen lantzeren arteko ezberdintasuna nolakoa da (lurraldean arabera, adina edota sektoreetan)? Zein arrazoi egon daitezke ezberdintasun horien atzean?
  - Zein ondorio ateratzen dugu biztanleria aktiboa, landunak eta langabetuen jatorria, adina eta generoa kontutan hartzen baditugu?
  - Zer ikusten dugu unibertsitateko ikasketen datuak eta langabeziarenak konparatzen baditugu? Eta sektorekako okupazioarekin konparatzen baditugu?
  - Zein garapen izan du lanaldi partzialak Euskal Herrian gizon eta emakumeen artean? Partzialtasun horren arrazoiak ezagutu, zein ondorio atera dezakegu?
- Dinamizatzaileentzako oharrak:
- Tailerra baino lehen datuak aztertuta izan hausnarketako planteatzen diren galderen arabera. Modu horretan, lantaldereen bat blokeatuta geldituz gero, errazago izango zaigu esku bat botatzea.

## 2. PRESTIGIOAK GIZONARI IPUR BELTZ. (1 ordu)

**Helburua:** Lan munduak sexuaren arabera zatiketa bat gauzatzen duela ikusaraztea du xede ariketa honek. Tresna desberdinak erabiliz lan maskulinizatuak duen prestigioa eta lan feminizatuak jasaten duten desbalarizazioa azaleratuko dugu, argi geratu dadin honek lan balditzen arteko desoreka bat sortzen duela eta ondorioz bizitzen arteko desoreka.

**Behar den materiala:** Lan eta enplegu desberdinen taula, partaide bakoitzeko bana.

**Dinamikaren azalpena:** Ariketa bi zatitan banaturik dago, lehenengo zatian gaiari hasiera emateko galdera labur batzuk ditugu. Behin galdera hauek

erantzunda taula bat bete beharko dugu, taula honetan 1-10 bitarteko eskala bat erabiliz gustuko genuen lana zein izango litzatekeen kalifikatuko dugu (gutxien gustuko dudana 1ekin puntuatuz, eta gustukoena aldiz, 10ekin).

**1)** Hasteko, galdera hauei erantzun:

- Zer izan nahi zenuen txikitan? Zergatik? Zer zara orain? Nola bukatu duzu horrela? Nola irudikatzen duzu zure burua 20 urte barru?

- Taula hau bete 1-10 bitarteko eskala bat erabiliz, 1 ez du batere gustuko izanik eta 10 nire gustukoa da.

Irakaslea	Erizaina	Zaitzailea
Etxe garbitzailea	Idazkaria	Ingeniaria
Sendagilea	Dendaria	Artista
Pintorea	Gizarte hezitzailea	Tabernaria
Suhiltzailea	Albaitaria	Biologoa
Kazetaria	Mekanikaria	Gidaria
Nekazaria	Arrantzalea	Industria langilea
Iturgina	Arotza	Diseinatzailea
Mantentzailea	Sukaldaria	Psikologoa
Kirolaria	Meatzaria	Okina

**2)** Hau buruturik, ariketaren bigarren zatira pasako gara, lehenbiziz talde txikitan bilduta eta geroago talde handian, galdera hauei erantzuna bilatzen saiatuko gara, denon artean prestigioaren inguruko hausnarketa bat bultzatuz:

- Zein lanbideri eman diozu puntuaketa handiena? Orohar lan hori emakumezkoek ala gizonezkoek egiten dutela iruditzen zaizu? Jendartearen nolako balioa daukala esango zenuke? Eta gutxien puntuatu duzunak, nolako balioa dauka?

- Esango zenuke gizartearen lanbide batzuk beste batzuk baino prestigio handiagoa daukatela? Zeintzuk? Zergatik?

- Zer dago prestigioaren atzean? Aldatu beharko genituzke balioen kategoria horiek? Nola egin dezakegu?



# Mutilen blokea 2 ordu

## 1. MITO ETA ERREALITATEAREKIN DANTZAN. (1 ordu)

**Helburua:** Ariketa honen helburua gaur egun lan merkatuan emakumearen egoera zein den aztertzea izango da.

**Behar den materiala:** Azterketa soziologiko ezberdinetako datuak

**Dinamikaren azalpena:** Azken urteetan lan merkatuaren baitan emakumeen egoera nolakoa den agertzen duten azterketa ezberdinetako datuak analizatuko ditugu lehenbizi. Horretarako, talde txikitan banatuko gara eta ondoko galderak erantzungo ditugu:

- Zer erakusten digute datuek? Zerk harritu gaitu gehien? Non ikusten da gizon eta emakumezkoen artean alderik handiena?
  - Gizon eta emakumeen lantsarien arteko ezberdintasuna nolakoa da (lurren arabera, adina edota sektoreetan)? Zein arrazoi egon daitezke ezberdintasun horien atzean?
  - Zein ondorio ateratzen dugu biztanleria aktiboa, landunak eta langabetuen jatorria, adina eta generoa kontutan hartzen baditugu?
  - Zer ikusten dugu unibertsitateko ikasketen datuak eta langabeziarenak konparatzen baditugu? Eta sektorekako okupazioarekin konparatzen baditugu?
  - Zein garapen izan du lanaldi partzialak Euskal Herrian gizon eta emakumeen artean? Partzialtasun horren arrazoiak ezagutu, zein ondorio atera dezakegu?
- Dinamizatzaileentzako oharrak:
- Tailerra baino lehen datuak aztertuta izan hausnarketako planteatzen diren galderen arabera. Modu horretan, lantaldereen bat blokeatuta geldituz gero, errazago izango zaigu esku bat botatzea.

## 2. PRESTIGIOAK GIZONARI IPUR BELTZ. (1 ordu)

**Helburua:** Lan munduak sexuaren araberako zatiketa bat gauzatzen duela ikusaraztea du xede ariketa honek. Tresna desberdinak erabiliz lan maskulinizatuak duten prestigioa eta lan feminizatuak jasaten duten desbaldorizazioa azaleratuko dugu, argi geratu dadin honek lan balditzen arteko desoreka bat sortzen duela eta ondorioz bizitzen arteko desoreka.

**Behar den materiala:** Lan eta enplegu desberdinen taula, partaide bakoitzeko bana.

**Dinamikaren azalpena:** Ariketa bi zatitan banaturik dago, lehenengo zatian gaiari hasiera emateko galdera labur batzuk ditugu. Behin galdera hauek

erantzunda taula bat bete beharko dugu, taula honetan 1-10 bitarteko eskala bat erabiliz gustuko en genuen lana zein izango litzatekeen kalifikatuko dugu (gutxien gustuko dudana 1ekin puntuatuz, eta gustukoena aldiz, 10ekin).

**1)** Hasteko, galdera hauei erantzun:

- Zer izan nahi zenuen txikitan? Zergatik? Zer zara orain? Nola bukatu duzu horrela? Nola irudikatzen duzu zure burua 20 urte barru?

- Taula hau bete 1-10 bitarteko eskala bat erabiliz, 1 ez du batere gustuko izanik eta 10 nire gustukoa da.

Irakaslea	Erizaina	Zaitzailea
Etxe garbitzailea	Idazkaria	Ingeniaria
Sendagilea	Dendaria	Artista
Pintorea	Gizarte hezitzailea	Tabernaria
Suhiltzailea	Albaitaria	Biologoa
Kazetaria	Mekanikaria	Gidaria
Nekazaria	Arrantzalea	Industria langilea
Iturgina	Arotza	Diseinatzailea
Mantentzailea	Sukaldaria	Psikologoa
Kirolaria	Meatzaria	Okina

**2)** Hau buruturik, ariketaren bigarren zatira pasako gara, lehenbiziz talde txikitan bilduta eta geroago talde handian, galdera hauei erantzuna bilatzen saiatuko gara, denon artean prestigioaren inguruko hausnarketa bat bultzatuz:

- Zein lanbideri eman diozu puntuaketa handiena? Orohar lan hori emakumezkoek ala gizonezkoek egiten dutela iruditzen zaizu? Jendartean nolako balioa daukala esango zenuke? Eta gutxien puntuatu duzunak, nolako balioa dauka?

- Esango zenuke gizartean lanbide batzuk beste batzuk baino prestigio handiagoa daukatela? Zeintzuk? Zergatik?

- Zer dago prestigioaren atzean? Aldatu beharko genituzke balioen kategoria horiek? Nola egin dezakegu?

# Bloke bateratua 4 ordu 10 minutu

## 1. ENPLEGUAK GAIXOTZEN GAITU: (30min)

**Helburua:** Ariketa hau, kolektibo desberdinek beraien baldintzak direla eta enplegu bat lortzeko dituzten zama eta onurak ikustaraztean datza, beti ere, kontuan izanik lan merkatutik desjabetuak izan garen kolektibo baten parte garela gazteok.

**Behar den materiala:** identitateak inprimatuta partaide bakoitzarentzako (gehiago behar izanez gero, dinamizatzailearen esku hauek sortzea)

**Dinamikaren azalpena:** Ariketa honetan identitate desberdinak aurkezten dira, identitate horietan baldintza eta egoera desberdinak deskribatzen dira, gure lana horietako bat aukeratzea izango da, beti ere kontuan izanik neskek neskenak hartu behar dituztela eta mutilek mutilena, egoera ahalik eta errealena izatea baita helburua.

Identitateak hautaturik, hurrengo urratsa denok lerro zuzen bat osatzea izango da. Behin ilaran paratuta, dinamizatzaileak esaldi batzuk irakurtzen dituen bitartean, aurrera edo atzera egingo dugu: gure identitatearen egoera eta baldintzek esaldiak esandakoa gauzatzeko aukera ematen badigute, urrats bat aurrera egingo dugu eta ez badigute ematen, urrats bat atzera.

Esaldiak amaitzerakoan, non gauden ikusiko dugu eta posizio horretatik abiatuta hausnartuko dugu lana eta enpleguaren arteko aldean artean.

### 1) Identitate bat hautatu, neskak neskena eta mutilak mutilena.

- 24 urteko Maitane. Atzerrian egon zara lan bila baina alferrik. Unibertsitate ikasketak dituzu. Inoiz ez duzu kotizatu, baina 7 urtez egin duzu lan zeregin desberdinetan.
- Tolosako Jon zara. 20 urte dituzu. Ikasturtetan zehar astegunean ikasi egiten duzu eta herriko euskara zein aisialdi taldean militatu.
- Janire, 24 urte. Goizetan ume bat zaintzen duzu (irailatik uztaile bitarte) ordu batez eta gainontzeko ordu gehienak unibertsitatean pasatzen dituzu Informatikako ikasketak egiten.
- Mikel, 26 urte. Eguna unibertsitatean egiten duzu, filosofiako ikasketak egiten eta ikasle asanbladako plangintza aurrera eramaten.
- Aiora, 23 urte. Irakasle izateko ikasi zenuen baina 8 urtetan listak ireki ez direla eta herriko tabernan lan egiten diharduzu. Bi urtetako kontratua egin dizute jardun erdira. Libre dituzun orduetan amona zaintzen duzu.
- Iraitz, 28 urte. Bost urte biologo gisa lanean ibili ostean, lana

utzi eta urte sabatiko hartzea erabaki duzu eta atzerrira joatea ingelesa ikastera.

- Enara 27 urte, kazetaria zara eta goizeko 10etatik 19ak bitarte egiten duzu lana. Iluntzero bi orduko dantza klaseak ematen dizkiezu herriko umeei. Orduka ordaintzen dizute, 15 euro.
- Markel, 26 urte. Arte ederrak ikasi zenuen baina langabezian zaude. Lehiaketa ezberdinetara aurkezten zara eta duela hilabete, 2000ko saria irabazi zenuen kartel lehiaketa batean.
- Ikerne, 22 urte. Ikasketak bukatu eta ikasturte honetan zure denbora Ernain eta herriko emakume taldean inbertitzea erabaki duzu. Asteburutan aldiz, taberna batean egiten duzu lan.
- Aitor, 21 urte. Lanbide heziketan ikasten duzu eta aste bitartean saskibaloian jokatzeko erakusten diezu zuk ikasi zenuen ikastolako umeei. Kontratua daukazu. Asteburutan partiduak izaten dituzue.
- Aintzane, 10 urte. Ikasi eta militatu egiten duzu. Oso parrandazalea zara eta koadrilan ohitura handia duzue Euskal Herriko jaietara joateko.

**2)** Lerro zuzen baten jarriko gara, dinamizatzailerako hurrengo esaldiak irakurtzen joango da eta gure identitateak hauek gauzatzeko aukera ematen badu, urrats bat emango dugu aurrera, hau horrela ez bada, urrats bat atzera.

- 350 euroko alokairua daukan pisuan bakarrik biziko naiz
- 1200 euroko alokairua daukan pisu batean biziko naiz beste bost pertsonekin batera
- Gurasoen etxean biziko naiz
- Babes Ofizialeko etxebizitza bat eskatuko dut
- Kanean erori eta besoa apurtu dut. Baxa hartuko dut.
- RGIa eskatuko dut
- Nire bikotearekin bizitzeko diputazioak ematen duen diru laguntza eskatuko dut
- Gizarte Segurantzaren alta emanda nago eta kotizatzen
- 8 orduko lanorduak ditut
- Lana bermatuta daukat bost urtetarako
- Urtean bi paga-extra ditut; udan eta gabonetan.
- Kontratua bukatutakoan finikitoa kobratuko dut
- Eszendentzia eskatuko dut kanpora joateko
- Sindikatuta nago eta babesten nauen kolektiboa da
- Lan baldintzak borrokatzen ditut
- Niretzako denbora asko daukat egunero
- Aisialdirako nahikoa denbora daukat
- Nire aisialdia asteburuetarako mugatzen da

**3)** Hau eginda, kokatuta gauden lekua zein den ikusiko dugu, eta honetaz baliatuko gara lana eta enpleguaren arteko aldeak zeintzuk diren aztertzeko.

## 2. ENPLEGUA VS LANA: (40min)

**Helburua:** Enplegua eta lanaren arteko desberdintasunak zeintzuk diren ikustaraztea du xede, horretarako hausnarketa eta eskarmentua izango dira bidelagun.

**Behar den materiala:** Kartulina bat, errotulki bat.

**Dinamikaren azalpena:** Lehenik eta behin lanaren eta enpleguaren arteko desberdintasunak zeintzuk diren eztabaidatuko dugu, horretarako bi zutabe eraikiko ditugu guztion artean: batean lanaren berezitasunak aipatu beharko ditugu eta baita honen barruan zein ekintza kokatzen diren. Bestalde bigarren zutabean enpleguak dituen ezaugarriak aipatuko ditugu eta honen baitako ekintzak zehaztu. Hausnarketan erreparatu beharreko elementuen zerrenda agertzen da zutabe bakoitzaren azpian laguntza gisa. Denon artean desberdintasunak zeintzuk diren ikusirik, talde txikietan banatuko gara galdera batzuei erantzuna bilatzeko asmoz, geroago talde handian jarritz.

### 1) Bi zutabeak eraiki

ENPLEGUA	LANA
<p><b>EZAUGARRIAK</b> (hauek adibide gisa daude jarrita)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prestigioa</li><li>- Ikusgarria</li><li>- Boterea ematen duena</li><li>- Gizonentzako eginda.</li><li>- Izaera ematen du, klase izaera (bai langile zein burgesa)</li></ul>	<p><b>EZAUGARRIAK</b> (hauek adibide gisa daude jarrita)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Balio gutxitua</li><li>- Ezikusia</li><li>- Ez du boterarik ematen.</li><li>- Emakumeentzako egina.</li><li>- Ez du izaerarik ematen.</li></ul>

<p style="text-align: center;"><b>EKINTZAK</b></p> <p>(bertan goikaldean jarritako ezaugarrien araberako enpleguak jarri) (hauek adibide gisa daude jarrita)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enpresaria.</li> <li>- Politikaria.</li> <li>- Mekanikoa.</li> <li>- Unibertsitateko irakaslea.</li> <li>- Medikua</li> <li>- Arkitektoa</li> <li>- Ingeniaria.</li> <li>- Autobus gidaria</li> <li>- Idazkaria</li> <li>- Mehatxaria</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>EKINTZAK</b></p> <p>(bertan goikaldean jarritako ezaugarrien araberako enpleguak jarri) (hauek adibide gisa daude jarrita)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Janaria egin.</li> <li>- Haurrak eta nagusiak zaindu.</li> <li>- Langileak zaindu.</li> <li>- Beraien familietan enplegua dutenei beraien enpresetan lagundu (tabernak,dendak...)</li> <li>- Arropak garbitu.</li> <li>- Maitatu.</li> <li>- Haurrak eduki.</li> <li>- Etxeko dirua administratu.</li> <li>- Haurren ikasketez eta heziketaz arduratu.</li> <li>- Etxeko eta familia kohesioaz arduratu.</li> <li>- Beharrezkoa balitza enplegua eduki, beste lan guztia egiten jarraituz.</li> </ul>
--	---

<p style="text-align: center;"><b>ENPLEGUA</b></p> <p>(Bertan lanak duen ezaugarriekin sortutako enpleguak jarri)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erizaina.</li> <li>- Zaintzailea.</li> <li>- Dendariak</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ENPLEGUA</b></p> <p>(Bertan enpleguak duen ezaugarriekin sortutako lanak jarri)</p>
--	---

**2)** Zutabea osatuta, galdera hauei erantzungo diegu talde txikitan. Garrantzia handia dauka denon ahotsa entzuteak.

**GALDERAK:**

1. Zergatik uste duzu gizonek burutzen dituztela enpleguen gehiengoak?
2. Zein enplegu mota burutzen dituzte emakumeek? Zergatik?
3. Jabetzen al zara enplegua ez den horretaz? Hau da, beharrezkoa ikusten duzu sistema honek bizirauteko? Nolako balioa ematen diozu enplegua ez den horri? Eta gizarteak?
4. Zergatik ez dago enpleguak duen ezaugarriekin lanik?
5. Emakume izatea eta gizon izatea sistema ekonomiko honetan berbera al da?

### 3. HISTORIA ERTZETATIK MARRAZTEN: (40min)

**Helburua:** Sistema honek bere biziraupenerako identitateak estratifikatzen dituela ohartaraztea eta estratifikazio horren ondorioz, identitate bakoitzari zama desberdinak egozten zaizkiola azaleratzea.

**Materiala:** Arrautzak, koilarak (handiak eta txikiak), piramide marrazteko materiala, motxila pisutsu bat, begiak estaltzeko oihala eta esku zein hankak lotzeko materiala.

**Dinamikaren azalpena:** Ariketa honen bitartez, gizarte honek identitateak zelan hierarkizatzen dituen azaltzea dugu xede nagusia, horretarako piramide batez baliatuko gara, bertan gizartean dauden izaera edo identitate desberdinak irudikatuko ditugu eta baita hauei egotzitako zamak ere. Helburua piramidearen oinarritik erpinera heltzea da, beti ere zamak kontuan izanda, hauek aurrera egiteko traba gehiago jarriko baitizkigute.

1. Piramide handi bat irudikatu.
2. Oinarritik erpinera joatea da ariketaren helburua, ahoan koilara baten gainean arrautza bat eramanez.
3. Piramidea sekziotan banatuko da, sekzio bakoitzari izaera bat emanez (Soldata, generoa, ardurak, sexualitatea, etnia...).
  - Piramidearen barruan nahi adina sekzio irudikatu daitezke.
  - Sekzioetan, bakoitzeko identitate batzuen zamak proposatzen dira. Hala ere, sekzio bakoitzari ematen zaion identitatearen zama, beste modu batekoa izatea adostu dezakegu, nahieran.
4. Parte hartzaileak oinarrian kokatu.
5. Banaka oinarritik erpinerako bidea hasiko dute parte hartzaileek eta sekzio bakoitzean aukeratu duten identitateari egozten zaion zamarekin egin beharko dute ibilbidea.

#### **Zamak:**

- Emakumea: Erpinerako ibilbidea bi aldiz egin beharko dugu bertara heltzeko (esfortzu bikoitza eskatu).
- Ikasketa maila desberdinak: hainbeste titulu eskuratzeko zailtasunak izan dituztenak edo ikasketak nahi izan ez dutenek, pisuz betetako motxila.
- Homosexualak: Enplegu askotan tentuz ibili behar izaten gara jazarpenik ez jasateko, oinak elkarri lotuta egingo dugu ibilbidea.
- Aniztasun funtzionala duen pertsona: begiak estalita (norbaitek lagun dezake)
- Ama izan (egun edo etorkizunean): eskuak hanka artetik pasa eta elkarri lotuta



- Delegatu sindikala: beste baten ondoan joango da beste honengan eragin bat izan asmoz: txistek kontaktzen barre egitean arrautza erortzeko, irainekin, sustoekin...
- Etorkina: bizkarra emanez egin beharko dugu aurrera.
- Beharrian egoera: koilara txiki batekin (kutxarila batekin) egingo du ibilbidea
- Gaztea: lehenengo arrautza topatu beharko du.
- Pribilegiatuak: Pertsona batek edo bik, bereziki sakona den koilara bat eramango dugu.

6. Behin kide guztiak erpinera iritsita, talde txikitan jarri, eta egunerokotasunean gure lan (eta beraz, bizi) baldintzetan eragina duten elementuen inguruan hausnarketa egin. Denok ditugu lan merkatuan sartu eta mantentzeko baldintza berdinak? Zeren arabera hobetzen dira gure lan baldintzak? Aukera horiek zeren arabera dira? Zein pribilegio ditugu?

7. Lan taldeetako talde handian konpartitu.

#### 4. SISTEMAREN LOGIKA (30min)

**Helburua:** Ariketa honen bitartez, sistema kapitalista-patrirkalak jarraitzen duen logika maltzurraz jabetu nahi dugu, beti ere gure ezagutzetatik abiatuz.

**Behar den materiala:** Kartulinak, margoak, kola.

**Ariketaren azalpena:** Sistemaren logika azaltzen duen eskema bat osatuko dugu lantalde txikitan, sistema horren parte diren elementu ezberdinei logika bat emanez.

Baliagarriok diren hitzak:

- Kapitalismoa.
- Patriarkatua.
- Emakumea.
- Gizona.
- Erreproduktiboa.
- Produktiboa.
- Sexuaren arabera lan banaketa.
- Familia anitza.
- Familia nuklerra.
- Zaintza.
- Kolektiboa.
- Enplegua.
- Lana.
- ...

Lantaldeetan eskema egin ondoren, talde handian azaltzen saiatuko gara:

istorio bat asmatuz, deskripzio bat eginez, bertso bat..

1-Lantaldeetan banatu eta eskema egin.

2-Hitzak banatu

3-Talde handian eskema hori irudikapen modu desberdinak erabiliz azaldu.

## 5. ZAINTZA, ALDARRIKAPENETIK PRAKTIKARA (30min)

**Helburua:** Partaide bakoitzak zaintzaren inguruan duen bizipenetatik hausnarketa kolektibo bat bultzatzea.

**Behar den materiala:** Folioak, margoak.

### **Dinamikaren azalpena:**

Binaka jarrita, batek bere bizitzako hiru etapen argazki irudikatu beharko du: haur, nerabe, gaztetako zaintzaren gaineko argazkia azaldu beharko dio bere bikoteari. Bikotekideak argazki horien azalpenean zaintzaren elementuari erreparatuko dio batik bat; honi buruzko galderak eginez aurrean duen lagunari.

Behin bikoteka elkarren arteko itaunketa eginda, talde handian bi bizipenen arteko puntu komun eta desberdinak bilatu. Behin hiru edo lau bikoteraren argazkiko puntu komunak/ez komunak entzunda, guztion artean hausnartuko dugu ondoko galderaren gainean: nola irudikatzen dugu zaintza hemendik 15-20 urtera?

1. Binaka jarri.

2. Folio baten bizitzako hiru etapen argazkia egin eta bikoteari azaldu.

3. Bikotekidea zaintzari erreparatu eta galderak egin: nor arduratzen zen zure zaintzaz, nola sentitu zara zaindu zaituztenean, nola zaintzaile, noiz behar izan duzu zaintza, zein izan da zaintzarekiko zure ibilbidea.... Galderen helburua: zaintza (emozionala, asistentziala...) gure bizitzetan nork pertsonifikatu duen hausnartzea izango da.

4- Bikotekideek talde handian puntu komunak eta desberdintasunak azaldu.

5- Hausnarketa komuna bultzatu, galdera honen inguruan: Nola irudikatzen dugu zaintza 15-20 urtera.

## 6. EKONOMIA FEMINISTA (40min)

**Helburua:** Ekonomialari feministen diskurtsoak ezagutzea da ariketa honen xedea.

**Behar den materiala:** Ekonomialari desberdinen diskurtsoak.

**Dinamikaren azalpena:** Ekonomia feministaren gaineko diskurtso

ezberdinen pasarteak banatu eta banaka irakurri. Ondoren, gainontzeko guztiei azaldu irakurritako autorearen proposamena zein den.

Diskurtsoak:

- Economía y (trans) feminismo, retazos de un encuentro (transfeminismos liburuan Amaia Perez Orozko eta Sara La Fuente Pag 91,) <http://www.txalaparta.eus/documentos/libros/doc/524/transfeminismoszatia.pdf>

- Amaia Perez de Orozco, V.Topaketa feministak Leitza (1) <https://www.youtube.com/watch?v=Cf1YZnMv4i8>

- Amaia Perez de Orozco, V.Topaketa feministak Leitza (2) [https://www.youtube.com/watch?v=kiX7Y\\_\\_rhTs](https://www.youtube.com/watch?v=kiX7Y__rhTs)

## 7. EKONOMIARI BETAURREKO MOREAK (30min)

**Helburua:** Ekonomia feminista oinarritzat dituzten proiektuen esperientziak ezagutu eta berriak sortu.

**Behar den materiala:** Kartulinak, errotulkiak

**Dinamikaren azalpena:** Esan bezala ariketa honen helburu nagusia ekonomia feminista gure proiektuen erdigunean jartzea da, horretarako espazio hau simulakroak egiteko baliatuko dugu.

Hau burutzeko lan talde txikitik jarriko gara eta bakoitzak ezagutzen duen ekonomia feministaren gakoak partekatuko dituzte.

Hau eginda gure errealitatean martxan jarriko genukeen ekonomia feministaren baitako proiektu bat diseinatu beharko dugu: zer? Zergatik? Sortze prozesua nola? Non? Zein arrisku eta indargune izango ditu? Zein ekarpen egingo du? Aliatu potentzialak? Guzti hau kartulina batean jaso eta ondoren talde handiarekin partekatu.

1. talde txikitik banatu.
2. ekonomia feministaren inguruan ezagutzen dutena partekatu.
3. proiektu bat egin.
4. proiektu hori partekatu.

## 8. MILITANTE BATEN CV (20min)

**Helburua:** Lan merkatuak ikusezin bihurtzen dituen CV k azalratzea, hau da, ezkutuan gelditzen diren gaitasun eta esperientzien inguruko hausnarketa kolektibo bat bultzatzea.

**Behar den materiala:** Curriculumerako taulak.

**Dinamikaren azalpena:** Militantearen CV osatuko dugu eta hortik abiatuta,

militantzia eta lanaren arteko harremanaz hausnartuko dugu.

- CVan jasotakoa baliagarri al zaigu bizitzako beste esparruetan? Non? Zergatik?
- Zertan zaizu baliagarri CV hori? Eta lan munduko jakintza, baliatzen duzu militatzerakoan? Zer ematen dizu bakoitzak? Bizitzako etapa konkretu batekin lotzen duzu bakoitza?
- Nolakoa da lan produktibo eta militantziaren arteko harremana? Uztargarriak dira? Zergatik? Zerbait aldatu beharko genuke bien arteko harremana orekatua izateko?

Curriculuma egin. Eta honetaz hausnartu.

## 9. BORROKA ETA NI (20min)

**Helburua:** Borroka zelan elikatzen dugun eta honek zelan elikatzen gaituen hausnartzea da helbururik nagusiena.

**Behar den materiala:** Orriak

**Dinamikaren azalpena.** Esan zuretzako zer den/zer ematen dizun borrokek bi hitzetan.



3.

**GORPUTZA(K)**









Buruia garelara eta gorputza dugula saldu digute, batak agintzen duen bitartean besteak men egiten duela. Baina aldi berean, gaur egungo jendarte kapitalista eta patriarkarraren logikan, gorputzak ematen dio hein handi batean balioa pertsonari, ikusten denak, obeditzen duen objektu horrek. Hau ez da kasualitatea, obediencia da baloratu eta saritzen dena. Inposatutako arau estetiko, rol, jarrera eta izaeratik zenbat eta gertuago, orduan eta miretsiago. Pentsamendu honek, erakuslehoan kokatu ahal diren pertsonak ditu helburu, prezio bat dutenak, soinean daramatena balio duten plastikozko gorputz hutsak, "normalak" dioten etiketa zintzilik, ahoa ireki gabe.

XIX. mendetik, zientziari egotzi zaio egia/gezurra, normala/anormala, osasuntsua/patologikoa bezalako dikotomien artean erabakitzeke boterea. Baina XXI. mendeko neoliberalismoak aldaketa garrantzitsu bat eragin du egiaztatze aparatuei dagokienean, merkatua eta komunikabideak bilakatu horretarako boterea dutenak. Beraz, merkaturaren oinarritutako eta mediatikoak diren elementuak zientifikoen gainetik kokatuko dira.

Genitalen arabera banandutako bi mutur aurkezten dizkigute, bi gorputz eredu eta erdian amildegia. Sistemarentzat sailkaezina dena amildegira jaurtitzen saiatzen dira: gorputz, bizipen, desira eta sexualitate anitzak; deserosoak direlako, sistemaren ordena kolokan jartzen dutelako, egia absolutuak zalantzan jarriz, eztanda araziz.

Emakume eta gizon izateko modu bat, gorputz bat, sexualitate eredu bat aurkezten zaigu, hegemonikoa. Ikusmolde hau dikotomia batean oinarritzen da, non batetik gizona arrazoiarekin eta ikuspegi objektibo batekin lotzen den eta bestetik, emakumea sentimenduekin eta ekintza zein jarrera subjektiboekin. Hau arrazoitzeko, hilerokoaren zikloa da argumentu zentrala, izaera ziklikoa onartu eta baloratzen urrun, linealtasun faltan begirada jarrita, ustezko izaera desorekatu horretan. Honekin batera, emakume moduan sozializatutako gorputzetan erreproduktzioerako funtzioa jartzen da erdigunean.

Produktzio eta erreproduktzioarekin loturik ulertzen dituzten sistema heteroarraren baitan kokatzen diren eta "normalak" etiketa daramaten gorputzak, produktzeko edo erreproduktzeko makina bileran. Gainontzekoak, transexualak, lesbianak, aniztasun funtzionala dutenak, etab., periferiara kondentatuz, ezikusiarera eginez. Zergatik? Deserosoak zaizkielako, sistemaren zilegitasuna eta ordena kolokan jartzen dutelako.

Zapalkuntza anitzak pairatzen ditugu, gure gorputzetatik hasita. Baina nola eragiten digute zapalkuntza hauek? Moldeetan sartzeraren behartzen gaituzte gaizki eginak gaudela sinestarazteko, konplexuen menpe bizi gaitezen, eskurazina den edertasun ereduaren diktadurapean. Gorputzetatik aldendu egin gara, jada ez dugu aditzen.

Guzti honen aurrean ez dugu kezaka baina geldirik geratzeko asmorik. Pasibotasunaren aurrean, gorputzen autoezagutza proposatzen dugu, moldeak

hautsiz, norbera bakarra eta errepikaezina dela aldarrikatuz; ezagutza eta esperientzia kolektiboa ere badena aldi berean, esklusioaren aurrean zaintza erdigunean jartzen duen praktika. Guri dagokigu gorputzaren izaera politikoa aitortu eta aldarrikatzea, zernahi garela adieraztea, eta ez goazela inori baimena eskatzera borroka egiteko. Gugandik hasten dira iraultza txikiak, gure gorputzetatik. Bideak bihurguneak izango ditu, nola ez, baina gogoan izan: umorerik gabeko iraultza, gorringerik gabeko arrautza!

1.  
Ile gabeko, gorputz perfektu  
usain gozodun aroma  
zenbaki zehatz batzutan sartzen  
den hezur-haragi forma,  
noraino segi dugu irudi  
hegemonikoen norma?  
Zer gara guk nahi duguna edo  
gizarte honek diona?

2.  
Burua bete dugu zentzuzko  
mila arrazoen jabe  
baina zenbatek egin diogu  
gure buruari galde?  
Gorputza gara, sentitzen dugu  
ala gorputzean gaude?  
Ote gabiltza gorputzak esan  
nahi duena entzun gabe?

3.  
Gorputza izan daiteke plazer  
edo erreprodukzio  
izan daiteke lan tresna eta  
konpartitzeko pasio,  
gure buruak pentsatzen duen  
ororen erreakzio  
ta bi pertsona uler daitezen  
nahiko komunikazio.

4.  
Erdigunean jartzen digute  
gorputz polit ta argala  
heteronormak erabakitzen  
digu gusto sexuala,  
binomioan oinarritzen den  
sistema patriarkala  
"normala" ez den dena bihurtzen  
ohi diguna anormala.

5.  
Kontziente izan behar gara rol  
ta estereotipoekin  
zernahi garela sinistu eta  
normatik kanpo eragin,  
"anormala" ta "normala" dena  
bihurtuz gero desberdin  
beste bizi bat eraiki ahalko  
dugu gure gorputzekin.

6.  
Zelan gorputzu sistemak hustu  
egin duen gorputz hutsa  
jendartearen begietara  
nola jarri zapalkuntza,  
izan dadila gure arrazoi  
eta sentipenen funtsa  
mila irudi baino askosaz  
gehiago baita gorputza.

## **Egilea: Santutxuko Bertso Eskola**



## BUELTAK

Taberna luzeetako komunetarik irtetzen naizenean hots egiten diot ozenen nire feminitateari, eta maskulinitateari; tabureterainoko pasarelan orkatilek aldeetarako tentazioarik izan ez dezaten, sorbalden zuzentasunak bertigoari euts diezaion, Zesar begirada pitzatu ez dadin. Gaur indar bereziz; nirearen ondoan bere taburetea baitago, eta bera nire zain da. Gizon-gizon horietakoa, Miranda, nire "lagun" minenaren bikotea (horrek ez du transzendentziarik). Ibili beharreko distantziari begira erabaki dut badudala metro aski iristen naizenerako zakila loditzen hasita izan dezan. Han urrunetik begiratzen dit, nire begiradaren sabela kilimatuz. Dei egon diot nire ibilera femeninoenari.

Komunera bakarrik etortzen naiz. Drogak nik erosten ditut, horretan ez dut dependentsiarik onartzen; nire duintasunari duela pare bat urte egin nion kontzesio bat da eta geroztik ez du negoziatorik onartzen. Ondo neurtu behar da dosia; hitz-jario kontrolik gabeak garesti ordaintzen dira. Nahikoa da ahulezia segundo bat, pare ba segundo, laguntza eskatzeko tentazioa izateko. Bereizten ikasi behar da, hortxe dago koska: non irribarre egin, non inoiz ez esan negar egin duzunik. Kokaina honek fosforeszente egiten nau. Kosta egiten da ondo xehatzea: koskorretan itsatsirik dago nire maskulinitatea, eta baita feminitatea ere. Komunetik irten bezain laster ohartu naiz ezker besoari ez zaiola egitekoa oso argi geratu. Galduta dabil, eta batera soltuarik gabe saiatu da gerriari eusten. Ezbaiak ez dira barkatzen. Bigarren pausoa eman aurretik erori egin da. Ezker besorik gabe geratu naiz.

Bereizi. Hori psikiatrak ongi irakatsi zidan. Noiz emakume izan, noiz gizon, etxeko komuneko hiru metro karratueta baizik ez negar egiten. Prestago dago jendea gonokoziak jota etxeratzeke, neurotiko batek behar baino neurona konexio gehiago sor diezaien baino. Urteak dira negar egiten ez dudala –ere konpondu du progresoak–, orain non egin badakidanean; urteak dira baita ere barrerik egiten ez dudala. Barrearena izan daiteke lehen sintoma. Bai behintzat nik antzematen nuen lehenengoa. Ez dakit zehatz noiz gertatu zen, hamahiru urte ote nituen edo hamabost – horretan hala ere. Nola baina? Lagunak eta ni ikastola berera joaten ginen eta institutu berera gero. Elkarrekin pasatzen genuen eguna, baita solfeo orduak ere; baina bat-batean haiek nik ez nekien zerbait zekiten. Zerbait oso handia. Gure arteko lehen sintoma ezberdintzailea nire gauza barregarriak identifikatzeko ezintasuna izan zen. Gaur arte. Eta gaur ere gorroto ditut nesken komunetan entzuten diren irriak. Hain nerabeak, hain espontaneoak, xaloak, femeninoak. Sekreturen bat konpartituko balute bezala, emakumetasunarena. Gajoak. Ez da horrelakorik. Emakumea zara. Umea zara. Umetan familiaren gezurrak ez ikustea bezala da, zintzotasunarena, etxera iritsitakoan sentitzen duzun epeltasuna, uste duzunez zure familia zintzoa dela, eta ama oraindik ere etxera sartzen denean, alaba maitea ikusten duenean eta pentsatu zein ona den bere alaba eta zu sofan eserita zaude pijamaren azpitik hatza ipurdian sartzera zoazela atzoko zakilkadetek diametroa handitu dizutela iruditzen zaizulako.



Belarriak erori zaizkit, eta sudurra. Ezer garrantzitsurik ez. Eskuin besoa erortzen ikusi dudanean susto handiagoa hartu dut, baina tira, moldatuko naiz. Gurasoen kontua izango zen ikasi ez nuen hura ez ikasi izana? Amek alabei menderik mende kontatzen dieten sekretua? Ahaztu egin zitzaion nireari? Lo geratu ote zitzaidan generen bat? Komunean barregura sortzen duen hori? Noiz hasi ziren horrela irribarre egiten? Nola zekiten zer jantzi? Noiz oihutxoak egin? Nola bereizten zuten zein mutili komeni zen kasu egitea? Zein neskari? Zein jenderi? Izango du zerikusirik ikasi ez nuen hark guztiak titiak ez haztearekin? Eta ez dira hazi. Familiaren engainua erori da konturatu naizenean ni zintzoa ez naizela, aita ere ez, ama doilorra izateaz gain pelma bat dela. Erori dira beste hainbeste sinesmen, nik heldutasunarekin lotzen dudana des-sinestea, emakumea naizela adibidez, edo norbait badela alegia. Baina titiak ez dira hazi. Baina argala naiz. Horrek konpentsa dezake bestea. Okerragoa da titi pare ona eduki bana gizona izatea, gizona izatea da okerrera. Nori gustatzen zaizkio gizenak? Mesedez, bakarka zaudete nirekin, zuei ere ez zaizkizue gizenak gustatzen, zuek ere gizenak izanik ere. Horregatik ibiltzen ditut nik kamiseta motzak, argala nagoelako eta titirik ez dudalako, gerri fina ikus dezaten, zuri-zuria, eta gonak, motzak; titietara ezin begiratu eta bista non pausatu izan dezaten. Begira-begira dago nire gizona. Gaurkoz nirea da, ikusi egiten zaio. Planak egiten ari denaren aurpegiz begiratzen dit, planak amets.

Zilborra erori zait. Ia ez naiz ohartu ere egin, baina zangoak ere enborretik banandu zaizkidanez ikusi ahal izan dut –besorik gabe ezin izan dut buruarekin lurra jotzea eragotzi– lurrean, amarik gabeko azulejoaren zilbor. Ez dut depilatzeke denborarik izan. Ileak ikusi, ez zaizkit ikusten, baina telebistako anuntzioetan bezala luma bat botako bagenu nire zangoetan behera, ez litzateke irristatuko leuntasun horrekin, ezta gizonaren laztana izanik ere behera doana, eta goraka, gorka min eta guzti egin dezakete, motzegiak baitira leunak izateko. Pozten naiz bidean geratu direlako, nire barne segurtasunari egindako halako mehatxurik ezin dut onartu gauaren ordu hauetan. Zaila da hala ere horrela, zangorik gabe, besorik gabe, aurrera jarraitzea. Lurrean arrastaka ez dut oso pertsona ematen. Azkazalak dira nire anatomiaren piezarik osasuntsuena; ondo elikaturik, bizi itxaropen luzea duela badakienaren patxada islatzen dute. Pozten naiz oinak zangoetara loturik zeudelako.

Tabernatik tabernara kantineratu ziren. Arranoak titiburuetan, eta esloganak –gurasoen aldarri modernoak “pankaltalarien nobia izan nahi dut” baten zerbitzura titiburu arrosotan– galtza estuak, kulero txikiak, ile lehorgailuak, irribarreak, xaloak, tabako gorria. Eta maskota; ni. Nik espinillak, hezurak eta bi flan Danone titien lekuan ateratzen nituen –ni ere ez nintzateke sekula neure buruaz maiteminduko, hain zurbila, hain itsusia, itsusia–. Titiak ere bidean utzi ditut, zangoetatik gertu. Ez ditut behar, bestela ere ez die inork kasurik egiten. Txikiak dira, zuriak, lotsatiak. Nabarmena da titi handidunen abantaila (baita anorexia errekurtsu estetiko hain arrakastatsua den garaiotan ere), baina ez nik uste izan dudana bezain erabakigarria. Ikasi dut beroa proiektatzen, kanalizatzen: hankarteko aura sendo batek edozein oztopo gainditzan du, edo ia edozein, eta baita ezpain baselinatuen distira orgasmikoak, distiratsuak ere. Ez da hain




erraza hankartea tramite burokratiko luzerik gabe zabalduko duen titi handidunik topatzea. Pisatu egiten die tititasunak, begiraden angelua neurtzen hasten dira eta kontzientzia arazoak izaten dituzte eskoteagatik; bat-batean barrurago begiratzeko eskatzen dizute –biririkak? -. Nori altxatzen zaio heste kakaztuen panoramika baten ostean? Badira bai, gizonak, emakumeak, entzuteari utzi eta ez aspertzen ikasi dutenak.

Kareta bat naiz lepotik gora, burua ere bidean geratu baita leungailurik inoiz ezagutu ez duen ile kareztatuaz. Barra izkinatik iristen zait bere begiratuaren berotasuna. Ez dago hesteak interpretatzeko. Niri ez dit inoiz hesteetara begiratu. Hori egingo dio bere bikoteari, jatorrari, amari, ama baita, eta zulo. Jakingo balu bikote gaixoak gizon honek bere ama gaztetu ahal balu, ahal balu kristautasuna destatuatu, zeharkatu zuen lehen bagina hura zakilkatuko lukeela. Bere amarena. Putasemea. Begi gabe ere geratu egin naiz. Zailtasunik bat ere gabe irten zaizkit begi zuloetatik, gorriturik. Horrela ezingo dute negarrik egin, horrela ez dute hizketan hasteko tentaziorik izango. Zapaldu egin dituzte. Total, aspaldian utzi zioten begiratzeari.

## **Egilea: Uxue Apaolaza**



# Nesken blokea

 4 ordu 10 minutu

## 1. ARIKETA (1 ordu 10 minutu)

**Helburua:** Ariketa honen helburua bakoitzaren gorputzaren autoezagutza eta zaintza lantzea izango da. Norberaren gorputzaren kontzientzian zein autoestiman murgilduko gara eta izaera ziklikoa dakarren hilerokoaren gaian sakonduko dugu. Afektibitatea eta gorputzaren arteko harremana aztertzen egongo gara etengabe, elkarren eraginean arreta jarritz.

**Behar den materiala:** orri zuriak, boligrafoak

**Ariketaren azalpena:** Bi atal nagusi izango ditu ariketa honek. Lehenengoan, autokontzeptua, gorputz kontzientzia eta autoestima izango ditugu mintzagai. Honi buruz hausnartzeko bi azpiatal topatuko ditugu jarraian. Bigarren atalean, hilerokoaren lanketan zentratuko gara, bizipen eta diskurtso desberdinak erdigunean jarritz.

### 1) Kontzientzia eta autoestima

#### a) Barrura begira (20 min)

Hausnarketarako ariketa batekin hasiko gara. Gaur egunean jarri beharko dugu arreta. Hau da, galderak ez dira iraganaz, baizik eta azkenaldiko bizipenei egiten diete erreferentzia. Borobil itxi bat egingo dugu, ahalik eta txikiena. Begiak itxiko ditugu eta dinamizatzaileak baieztapen batzuk botako ditu. Norberak erabaki beharko du esaldi bakoitzarekin bat egiten duen edo ez. Esandakoarekin ados ez bagaude pausu bat emango dugu atzera eta ados bagaude, aldiz, ez gara mugituko. (Baliteke zenbaitetan zalantza sortzea, azkenaldian gailentzen den egoera zein den baloratu beharko dugu eta erabakia hartu).

Baieztapenak:

- Askotan sentitzen dut gauzak ongi egin ez ditudala
- Askotan sentitzen dut ongi jokatu dudala
- Errudun sentitzen naiz
- Besteengan nire buruarengan baino gehiago pentsatzen dut
- Ez naiz zaintzen
- Ez nautela ulertzen pentsatzen dut
- Ez naiz ederra ikusten
- Nire buruari jarritako erronkak betetzeko ezkorra naiz
- Autoestima faltagatik gauzak egin gabe utzi ditut
- Ez naiz askotan harro sentitzen naizenagatik
- Besteen iritzien beharra daukat baloratuta sentitzeko
- Ez naiz ziur sentitzen askotan
- Ez naiz nahi dudana modukoa

Bukatutakoan, begiak irekiko ditugu hausnarketarako tarte hartuz: nola dago zirkulua? nola eraikitzen dugu autoestima? Azkenik, borobilean eserita gaudela, 5 minutuz eta siltasunean, ispilu txiki batean begiratuko dio norberak bere buruari, bukatutakoan ondokoari pasatuz, buelta osoa eman arte. Gero hausnarketarako hainbat galdera botako ditu dinamizatzailerak: zelan sentitu gara?, ze pentsamendu etorri zaizkigu burura? Honen ostean, aste honetan egindako zerbaitengatik zorionduko dugu geure burua besteen aurrean. Normalean zertan jartzen dugu arreta, zoriontzeko diren gauzetan edo gustatzen ez zaizkigun horietan?

## **b) Gorputza sentitu** (20 min)

**Posizioa:** bigarren atal honetan, espazioan zehar eroso jarriko gara, begiak itxita, lurrean etzanda edo eserita, esku bat sabelean eta bestea bularrean dugula.

**Arnasketa:** hainbat bider arnastuko dugu era kontzientean, airea hartzean birrikak betez eta botatzean sabela puztuz.

**Kontaktua:** arnasketarekin jarraituz, astiro eta sakon, gorputz atalak ukitzen joango gara, dinamizatzailerak aipatu ahala (burua, lepoa, titiak, sabela...)

**Iritzi pertsonala:** "bat egiten al dute ingurukoek gure gorputzaz duten iritziak eta gureak?" hausnarketarako galdera botako da.

**Biluztea:** orain artekoari buruzko sentipenak, iritziak etab. gainontzekoekin konpartitzeko espazioa sortuko dugu, taldekide kopuruaren arabera talde txikiagoak eginez (3-4 lagun)

**Zaintza:** 3. puntua (kontaktua) errepikatzean datza, baina oraingoan atal bakoitzean esaldi positibo bat txertatuz. Adibidez, "maite dut nire sabela eta zaindu egingo dut"

## **2) Hilerokoaren zikloa** (30 min)

Hilerokoari buruz gaur egun jendartean dauden diskurtso edota planteamendu desberdinei buruz hausnartzen hasiko gara. Horretarako, ondorengo esaldiak izango ditugu eztabaidagai, banaka irakurri eta iritzi trukea eginez:

- "Ez duzu nabarrituko, ez dute nabarrituko" (iragarkia)
- "Hormonen prozesu ziklikoak aldaketa fisiko eta emozionalak dakartza"
- "Pilula antikonzeptiboek obulazioa eta zikloak erregulatzen dituzte"
- "Odola zikina eta usain txarrekoa da. Konpresa eta tanpoiek usaina hobetzen dute"
- "Emakume egiten gaituena"
- "Hilerokoak mina dakarrela onartu behar den zerbait da"
- "Hilerokoak bat-bateko umore aldaketak eragiten ditu, izaera

desorekatuak sortuz”

- “Hileroko odolarekin artea egin daiteke”
- “Hilerokoarekin lotutako hainbat baieztapen: moztu egiten da urarekin, landareak usteldu egiten dira, ezin da maionesa egin edo larrua jo eta ardoa ozpindu egiten da”
- “Ez da komenigarria hilerokoarekin kirola egitea”
- “Ziklikoa izateak, aldakorra izatea dakar, hainbat begiratzeko modu izatearekin batera”
- “Masturbazioak hilerokoaren mina gutxitzen du”
- “Harreman sexualak hilerokoa tarteko, zikinkeria dira”

Bukatzeko, norberaren bizipenak taldean konpartitzeko espazioa sortuko dugu. Alde negatibo eta positiboetan sakonduz eta bizipen guztien errekonozimendutik abiatuz, aipatutakoaz hausnartzea da proposamena. Horretarako, ezaugarriak positibo edo negatibo izatearen pisua norberarengan edo jendartearengan jartzen dugun aztertuko dugu. Hau da, zergatik bizi dugu era batera edo bestera? Zenbateraino daude bizipen pertsonalak jendartearengatik baldintzaturik eta ze onura eta ze kalte dakar kasu honetan?

Azkenik, aipatutako ondorio nagusiak jasoko ditugu, saio mixtoan konpartitzeko. Aipatu beharra dago, beharbada, sortutako konfiantza giroan hainbat hausnarketa edota iritzi trukaketa sor daitezkeela eta dena talde mixtoan konpartitu nahi ez izatea. Taldearen esku egongo da hau zehaztea eta idatzita uztea, hurrengo saiorako ez ahazteko.

## 2. ARIKETA (30 min)

**Helburua:** Ariketa honen bidez gorputzek espazio publikoan duten presentziaz hausnartu nahi da, honek boterearekin zer nolako harremana duen aztertuz. Gorputzaren irudi hegemonikoak nola eragiten du espazioaren okupazioan? Eta irudi hegemoniko horretatik kanpo kokatzen diren gorputz anitzek? Espazio moduan ulertuz, publikoa, pribatua, kalea, komunikabideak etab. Honez gain, zentzu berean, komunikazioaren eta gorputzaren arteko loturaz hausnartzeko tartea izango dugu, ez-ahozko komunikazioan zentratuz, hitzik egin gabe esaten den guzti horretan, hain zuzen ere, ezkutuan dagoena azaleratuz.

**Behar den materiala:** musika-erreproduzitzaila, bozgorailuak eta musika.

**Ariketaren azalpena:** Hasteko, espaziotik ibiliko gara jarrera ezberdinak hartuz eta frogatuz, mozturro desberdinak jantziko bagenitu bezala. Dinamizatzaileak musika aldatzen duen bakoitzean, jarraian adierazitako egoera bat esango du ozen eta parte hartzaileak rol horretan sartzen saiatuko gara, gure ibilera, jarrera eta keinuen bidez aipatutako egoera ahalik eta gehien irudikatuz.

Egoerak:

- Gure ohiko ibilera
- Takoiekin eta gona estu batekin joango bagina bezala
- Tripa sartuz eta gutxi okupatuz
- Matxorro bat bezala, potroak aurretik, hankak irekita, bularra puztuta
- Beldurrez
- Boteretsu sentituz
- Bikotean bata besteari sorbaldatik oratuz
- Lotsatuta
- (...)

Ariketaren mugimenduzko lehenengo atalean ez dugu gure artean hitz egingo. Gero izango dugu horretarako aukera, bukatzean borobilean eseri eta izandako sentazioak eta burutazioak konpartituko baititugu. Jarraian, egoera desberdinak aipatuko ditugu: poteo kale bat, klase arteko deskantsu tarteak, gure aisialdian egoten garen toki bat (taberna, lokala...). Egunerokotasuneko egoera hauek buruan izanda hausnarketarako ondorengo galderak botako dira: Nik egunerokotasunen nola okupatzen dut espazioa? Espazioaren erabilera botere posizioaren arabera aldatzen da? Besteek espazioaz egiten duten okupazioaren arabera zein balorazio egiten dugu?

### 3. ARIKETA (40 min)

**Helburua:** Zapalkuntzak non sufritzen ditugun identifikatzea izango da ariketa honen helburua, hainbat eremutan arreta jarritz: estetika eta edertasunaren kontzeptua, aurreiritziak, gorputz atalen hierarkizazioa eta konplexuak.

**Behar den materiala:** folioak, boligrafoak, bi koloretako margoak, gorputz atal eta gorputz desberdinen irudiak.

**Ariketaren azalpena:** Ariketa honen lehenengo atalean, zapalkuntzak identifikatzeari ekingo diogu eta bigarrenean, konplexuetan eta sistema patriarkalak ezarritako gorputz atalen hierarkizazioan zentratuko gara. Ariketan zehar ateratako ondorio nagusiak jasoko ditugu, saio mixtoko 2. ariketan konpartitzeko.

#### 1) Egoeren identifikazioa (20 min)

Jarraian aipatzen diren eremu bakoitzean norberak bizi izandako zapalkuntza egoera bat identifikatzen hasiko gara. Horretarako banaka hausnartuko dugu ezer baino lehen, papera eta boligrafoa izanik bururatutakoak idazteko. Gero, besteekin konpartituko dugu, nahi izanez gero eta hausnarketa kolektiborako hainbat galdera planteatuko dira: ze eragin izan du zapalkuntza horrek gure bizitzan? Zerbaitetarako baldintzatu gaitu? Denborarekin gaintu dugu? Nola?

Eremuak:

- estetika, edertasunaren kontzeptua
- aurreiritziak
- gorputz atalen hierarkizazioa
- konplexuak

## 2) **Pertsona bat gorputz bat** (20 min)

Bakoitzak folio bana eta bi koloretako margoak izango ditugu.

Norberak bere gorputza marraztuko du (aurrez eta bizkarrez), 2 kolore desberdinekin gustuko dituen eta ez dituen atalak bereiziz. Honekin batera, bakoitzak bere irudia aurrez aurre duela, norberaren gorputzari buruz entzundako gauza atsegin eta desatseginak oroituko ditugu, bakarka.

Jarraian, parte-hartzailerik kopuruaren arabera, talde txikitik (4-5 pertsona) edo denok batera, hausnarketarako ondorengo galderi buruz arituko gara: ze gorputz atal hierarkizatzen dut nik? Eta jendartean zer hierarkizatzen da?

Azkenik, talde handian gorputz atal eta gorputz desberdinen irudiak ikusiko ditugu (ahalik eta anitzenak) eta honen inguruan hausnartuko dugu: zerk eragiten du konplexuen sorrera? Zertan oinarritzen gara gorputz "idealaren" irudia osatzerakoan? Ze interes ezkututzen da gorputz homogeenak sortzeko nahiren atzean eta zein lotura du honek konplexuekin?

## 4. **ARIKETA** (20 min)

**Helburua:** Emakume izanda, norberaren gorputzaren zama eta onurak identifikatzea izango da ariketa honen bidez lortu nahi dena. Horretarako, alde batetik, muga edo trabetan jarriko dugu arreta eta bestetik, potentzialitate edo aukerei erreparatuko diegu.

**Behar den materiala:** Murala egiteko papera/arbela, margoak/klarionak.

**Ariketaren azalpena:** Denon artean, paper handi bat edo arbela euskarri moduan erabiliz, emakumearen gorputz eredu hegemonikoa irudikatuko dugu. Jarraian, hainbat aspektutan zentratuz deskribatzera pasako gara: itxura fisikoa, egoteko modua eta sexualitatea.

Honen ostean, deskribatutako eredu eta norberaren gorputza abiapuntu izanik, hausnarketarako galdera batzuk botako dira: Aipatutako eredu hegemonikotik zer betetzen dut nik neuk? Eta zer ez? Honek ze ondorio negatibo edota positibo ekarri dizkit? Guzti honek zein eragin dauka jendartean?

Ariketan zehar ateratako ondorio nagusiak jaso egingo ditugu, saio mixtoko 2. ariketan konpartitzeko.

## 5. ARIKETA (ordu 1 30 minutu)

**Helburua:** Plazerraren zentzua zabaltzea izango da helburua, gorputza bere osotasunean ulertuz. Bizipenetatik abiatuko gara, kontaktu eta autopertzepzio ariketen bidez, gorputzak elkarrekintzan jarriz eta zentzumenak landuz. Autoerotismoa izango dugu mintzagai eta desira zein fantasiatzen murgilduko gara baita ere.

**Behar den materiala:** orri zuriak, boligrafoak, fruta, kamera edo mugikor bat lan-taldeko, proiektorea, ordenagailua eta bozgorailuak.

**Dinamikaren azalpena:** zentzumen guztiak eta irudimena martxan jarriko dizkigun bost atal ditu ariketa honek.

### 1) Plazerraren mapa (10 min)

Borobilean gaudela, guretzat zonalde erogenoak diren horiek izendatzen joango gara, txandaka, bakoitzak aurrekoari beste bat gehituz.

### 2) Istorio erotikoa (30 min)

Desira eta fantasiekin jolastuko dugu oraingoan. 2 aldaera posible daude, gustukoen duguna zein den erabaki eta ekin! Lehenengoan, bakoitzak bere istorio erotikoa idatziko du, bukatutakoan erdian utziz eta bakoitzak berea ez den baten irakurketarekin amaituz. Istorioak idazterakoan, alde aurretik zerrendatuko ditugun hainbat elementu aipatzea gomendatzen da: protagonista/en deskribapena, lekua, espazioa.

Bigarren aukera, istorio erotikoa kolektiboak sortzea izango da. Horretarako, dinamizatzaileak ondorengo hitzak esango ditu: NOR; NOREKIN; ZER GERTATZEN ARI DA; BUKAERA. Lehenengo hitza esatean, horri buruz idatzi beharko dugu. Bigarren hitza entzundakoan, papera gure eskuinekoari pasako diogu, berak istorioa jarrai dezan;. Horrela, denon artean istorioak sortzen joango gara, aurrekoek jarritakoan oinarrituz. Irakurketarekin bukatuko dugu (kopuruaren arabera, lan-taldea).

### 3) Zentzumenak (15 min)

Gustuko fruta bat hartuko dugu (marrubia, laranja...), dinamizatzaileak ariketa gidatzen duen bitartean: usaindu, gorputzeko atal ezberdinetatik pasa, bere tenperatura, kontaktua, ñabardurak sentituz, ahora sartu, dastatu... Lehenengo bakarka eta gero binaka egingo dugu.

#### Dinamizatzailearentzako testua:

Orain, beste gorputz batzuekin interkzioan sartuko gara, naturak emandako gorputzak, naturak emandako fruituak, naturatik naturara(..) natura da gure plazerraren oinarri, natura da gure plazerraren helburu. (...) Fruitua hartuko dugu(...), xamurtasun handiarekin,(..) gure



gorputzaren atal bat izango balitz moduan(...) ez dago beste plazer iturririk esku artean duzuna baino,(...) eskuan hartu eta fruituaren testura,(...) forma,(...) temperatura sentitzen hasiko gara, laztanduz, (...) ukituz,(...) sentituz(...) gozatuz(.....).

Eskuetatik gorputz osora pasatuko dugu plazer iturri hau, gure gorputz guztira plazerra trasladatuz, zainetatik sentituz, azaletik pasatuz, puntu erogenoetatik igurtziz.

(...) sentitzen duzue?(...) plazerra da! Gorputz osotik igarotzen dabil, gorputz guztian plazer arrastoak uzten.(...) orain pixkanaka-pixkanaka ahorantz hurbiltzen joango gara, ezpainetatik pasatuz, bere zapore, freskotasuna intuituz(...), zati txikitxo bat hartuko dugu, ahotik igaroz eta azkenik zatitxo hori janez, gustuko dugu!(...) gehiago nahi dugu? Baina dena jaten badugu, plazer hori amaitu egingo da, zer egin?(...). Gure esperimentu indibidual erotikoarekin gutxika gutxika amaitzen joango gara, eta plazer hori kolektibizatu egingo dugu,(...) konpartitu, beste pertsona batekin elkartuko zara, zure plazer hau transmititzen saiatuz, bestearen gorputza ezagutuz, fruituaren bitartez, fruitua orain biona da, plazerra orain biona da(...) zu, fruita eta beste gorputza fusionatzen hasi zarete, sumatzen duzu fusioa? Sentsazioen konpartitzea, beroaren konpartitzea, flujoen konpartitzea. Gorputz bakar bat zarete,(...)

#### **4) Duxa** (15 min)

Hirukotetan antolaturik, kide bati masaje bat emango diogu eskuekin duxa bat simulatuz. Horretarako, dinamizatzaileak jarraibideak esango ditu: azala busti, xaboia bota, igurtzi, astindu eta lehortu. Pauso guztiak burutik hasi eta oinetaraino dagoen gorputz osoko azalean zehar egingo dira. Taldekide guztiek rola aldatuko dute, denok duxatuak izan arte.

#### **5) Bideo erotikoak** (25 min)

Talde txikietan, irudimena martxan jarri eta bideo erotiko laburrak sortzea da proposamena. Minutu bateko iraupena izango dute gutxi gora behera. Sorkuntza prozesurako lagungarri izango delakoan, ohar bat: gorputz oso bat dugu plazer iturri.

Pentsatu, grabatu eta azkenik, sortutako bideoak proiektatuko ditugu. Saio mixtoan, bi taldeetan egindako sorkuntzak ikusteko aukera izango dugu.

# Mutilen blokea 4 ordu 10 minutu

## 1. ARIKETA (1 ordu 10 minutu)

**Helburua:** Ariketa honen helburua bakoitzaren gorputzaren autoezagutza eta zaintza lantzea izango da. Norberaren gorputzaren kontzientzia zein autoestiman murgilduko gara eta izaera ziklikoa dakarren hilerokoaren gaian sakonduko dugu. Afektibitatea eta gorputzaren arteko harremana aztertzen egongo gara etengabe, elkarren eraginean arreta jarritz.

**Behar den materiala:** orri zuriak, boligrafoak

**Ariketaren azalpena:** Bi atal nagusi izango ditu ariketa honek. Lehenengoan, autokontzeptua, gorputz kontzientzia eta autoestima izango ditugu mintzagai. Honi buruz hausnartzeko bi azpiatal topatuko ditugu jarraian. Bigarren atalean, hilerokoaren lanketan zentratuko gara, bizipen eta diskurtso desberdinak erdigunean jarritz.

### 1) Kontzientzia eta autoestima

#### a) Barrura begira (20 min)

Hausnarketarako ariketa batekin hasiko gara. Gaur egunean jarri beharko dugu arreta. Hau da, galderak ez dira iraganaz, baizik eta azkenaldiko bizipenei egiten diete erreferentzia. Borobil itxi bat egingo dugu, ahalik eta txikiena. Begiak itxiko ditugu eta dinamizatzaileak baieztapen batzuk botako ditu. Norberak erabaki beharko du esaldi bakoitzarekin bat egiten duen edo ez. Esandakoarekin ados ez bagaude pausu bat emango dugu atzera eta ados bagaude, aldiz, ez gara mugituko. (Baliteke zenbaitetan zalantza sortzea, azkenaldian gailentzen den egoera zein den baloratu beharko dugu eta erabakia hartu).

Baieztapenak:

- Askotan sentitzen dut gauzak ongi egin ez ditudala
- Askotan sentitzen dut ongi jokatu dudala
- Errudun sentitzen naiz
- Besteengan nire buruarengan baino gehiago pentsatzen dut
- Ez naiz zaintzen
- Ez nautela ulertzen pentsatzen dut
- Ez naiz ederra ikusten
- Nire buruari jarritako erronkak betetzeko ezkorra naiz
- Autoestima faltagatik gauzak egin gabe utzi ditut
- Ez naiz askotan harro sentitzen naizenagatik
- Besteen iritzien beharra daukat baloratuta sentitzeko
- Ez naiz ziur sentitzen askotan
- Ez naiz nahi dudana modukoa

Bukatutakoan, begiak irekiko ditugu hausnarketarako tartea hartuz: nola dago zirkulua? nola eraikitzen dugu autoestima? Azkenik, borobilean eserita gaudela, 5 minutuz eta isiltasunean, ispilu txiki batean begiratuko dio norberak bere buruari, bukatutakoan ondokoari pasatuz, buelta osoa eman arte. Gero hausnarketarako hainbat galdera botako ditu dinamizatzailerak: zelan sentitu gara?, ze pentsamendu etorri zaizkigu burura? Honen ostean, aste honetan egindako zerbaitengatik zorionduko dugu geure burua besteen aurrean. Normalean zertan jartzen dugu arreta, zoriontzeko diren gauzetan edo gustatzen ez zaizkigun horietan?

## **b) Gorputza sentitu** (20 min)

**Posizioa:** bigarren atal honetan, espazioan zehar eroso jarriko gara, begiak itxita, lurrean etzanda edo eserita, esku bat sabelean eta bestea bularrean dugula.

**Arnasketa:** hainbat bider arnastuko dugu era kontzientean, airea hartzean birrikak betez eta botatzean sabela puztuz.

**Kontaktua:** arnasketarekin jarraituz, astiro eta sakon, gorputz atalak ukitzen joango gara, dinamizatzailerak aipatu ahala (burua, lepoa, titiak, sabela...)

**Iritzi pertsonala:** "bat egiten al dute ingurukoek gure gorputzaz duten iritziak eta gureak?" hausnarketarako galdera botako da.

**Biluztea:** orain artekoari buruzko sentipenak, iritziak etab. gainontzekoekin konpartitzeko espazioa sortuko dugu, taldekide kopuruaren arabera talde txikiagoak eginez (3-4 lagun)

**Zaintza:** 3. puntua (kontaktua) errepikatzean datza, baina oraingoan atal bakoitzean esaldi positibo bat txertatuz. Adibidez, "maite dut nire sabela eta zaindu egingo dut"

## **2) Hilerokoaren zikloa** (30 min)

Hilerokoari buruz gaur egun jendartean dauden diskurtso edota planteamendu desberdinei buruz hausnartzen hasiko gara. Horretarako, ondorengo esaldiak izango ditugu eztabaidagai, banaka irakurri eta iritzi trukea eginez:

- "Ez duzu nabarrituko, ez dute nabarrituko" (iragarkia)
- "Hormonen prozesu ziklikoak aldaketa fisiko eta emozionalak dakartza"
- "Pilula antikonzeptiboek obulazioa eta zikloak erregulatzen dituzte"
- "Odola zikina eta usain txarrekoa da. Konpresa eta tanpoiek usaina hobetzen dute"
- "Emakume egiten gaituena"
- "Hilerokoak mina dakarrela onartu behar den zerbait da"
- "Hilerokoak bat-bateko umore aldaketak eragiten ditu, izaera

desorekatuak sortuz”

- “Hileroko odolarekin artea egin daiteke”
- “Hilerokoarekin lotutako hainbat baieztapen: moztu egiten da urarekin, landareak usteldu egiten dira, ezin da maionesa egin edo larrua jo eta ardoa ozpindu egiten da”
- “Ez da komenigarria hilerokoarekin kirola egitea”
- “Ziklikoa izateak, aldakorra izatea dakar, hainbat begiratzeko modu izatearekin batera”
- “Masturbazioak hilerokoaren mina gutxitzen du”
- “Harreman sexualak hilerokoa tarteko, zikinkeria dira”

Bukatzeko, norberaren bizipenak taldean konpartitzeko espazioa sortuko dugu. Alde negatibo eta positiboetan sakonduz eta bizipen guztien errekonozimendutik abiatuz, aipatutakoaz hausnartzea da proposamena. Horretarako, ezaugarriak positibo edo negatibo izatearen pisua norberarengan edo jendartearengan jartzen dugun aztertuko dugu. Hau da, zergatik bizi dugu era batera edo bestera? Zenbateraino daude bizipen pertsonalak jendartearengatik baldintzaturik eta ze onura eta ze kalte dakar kasu honetan?

Azkenik, aipatutako ondorio nagusiak jasoko ditugu, saio mixtoan konpartitzeko. Aipatu beharra dago, beharbada, sortutako konfiantza giroan hainbat hausnarketa edota iritzi trukaketa sor daitezkeela eta dena talde mixtoan konpartitu nahi ez izatea. Taldearen esku egongo da hau zehaztea eta idatzita uztea, hurrengo saiorako ez ahazteko.

## 2.ARIKETA (30 min)

**Helburua:** Ariketa honen bidez gorputzek espazio publikoan duten presentzia hausnartu nahi da, honek boterearekin zer nolako harremana duen aztertuz. Gorputzaren irudi hegemonikoak nola eragiten du espazioaren okupazioan? Eta irudi hegemoniko horretatik kanpo kokatzen diren gorputz anitzek? Espazio moduan ulertuz, publikoa, pribatua, kalea, komunikabideak etab. Honez gain, zentzu berean, komunikazioaren eta gorputzaren arteko loturaz hausnartzeko tartea izango dugu, ez-ahozko komunikazioan zentratuz, hitzik egin gabe esaten den guzti horretan, hain zuzen ere, ezkutuan dagoena azaleratuz.

**Behar den materiala:** musika-erreproduzitailea, bozgorailuak eta musika.

**Ariketaren azalpena:** Hasteko, espaziotik ibiliko gara jarrera ezberdinak hartuz eta frogatuz, mozturro desberdinak jantziko bagenu bezala. Dinamizatzaileak musika aldatzen duen bakoitzean, jarraian adierazitako egoera bat esango du ozen eta parte hartzaileak rol horretan sartzen saiatuko gara, gure ibilera, jarrera eta keinuen bidez aipatutako egoera ahalik eta gehien irudikatuz.

Egoerak:

- Gure ohiko ibilera
- Takoiekin eta gona estu batekin joango bagina bezala
- Tripa sartuz eta gutxi okupatuz
- Matxorro bat bezala, potroak aurretik, hankak irekita, bularra puztuta
- Beldurrez
- Boteretsu sentituz
- Bikotean bata besteari sorbaldatik oratuz
- Lotsatuta
- (...)

Ariketaren mugimenduzko lehenengo atalean ez dugu gure artean hitz egingo. Gero izango dugu horretarako aukera, bukatzean borobilean eseri eta izandako sentsazioak eta burutazioak konpartituko baititugu. Jarraian, egoera desberdinak aipatuko ditugu: poteo kale bat, klase arteko deskantsu tarteak, gure aisialdian egoten garen toki bat (taberna, lokala...). Egunerokotasuneko egoera hauek buruan izanda hausnarketarako ondorengo galderak botako dira: Nik egunerokotasunen nola okupatzen dut espazioa? Espazioaren erabilera botere posizioaren arabera aldatzen da? Besteek espazioaz egiten duten okupazioaren arabera zein balorazio egiten dugu?

### 3. ARIKETA (40 min.)

**Helburua:** Zapalkuntzak non sufritzen ditugun identifikatzea izango da ariketa honen helburua, hainbat eremutan arreta jarritz: estetika eta edertasunaren kontzeptua, aurreiritziak, gorputz atalen hierarkizazioa eta konplexuak.

**Behar den materiala:** folioak, boligrafoak, bi koloretako margoak, gorputz atal eta gorputz desberdinen irudiak.

**Ariketaren azalpena:** Ariketa honen lehenengo atalean, zapalkuntzak identifikatzeari ekingo diogu eta bigarrean, konplexuetan eta sistema patriarkalak ezarritako gorputz atalen hierarkizazioan zentratuko gara. Ariketan zehar ateratako ondorio nagusiak jasoko ditugu, saio mixtoko 2. ariketan konpartitzeko.

#### 1) Egoeren identifikazioa (20 min)

Jarraian aipatzen diren eremu bakoitzean norberak bizi izandako zapalkuntza egoera bat identifikatzetik hasiko gara. Horretarako banaka hausnartuko dugu ezer baino lehen, papera eta boligrafoa izanik bururatutakoak idazteko. Gero, besteekin konpartituko dugu, nahi izanez gero eta hausnarketa kolektiborako hainbat galdera planteatuko dira: ze eragin izan du zapalkuntza horrek gure bizitzan? Zerbaitetarako

baldintzatu gaitu? Denborarekin gainditu dugu? Nola?

Eremuak:

- estetika, edertasunaren kontzeptua
- aurreiritziak
- gorputz atalen hierarkizazioa
- konplexuak

## 2) **Pertsona bat gorputz bat** (20 min)

Bakoitzak folio bana eta bi koloretako margoak izango ditugu.

Norberak bere gorputza marraztuko du (aurrez eta bizkarrez), 2 kolore desberdinekin gustuko dituen eta ez dituen atalak bereiziz. Honekin batera, bakoitzak bere irudia aurrez aurre duela, norberaren gorputzari buruz entzundako gauza atsegin eta desatseginak oroituko ditugu, bakarka.

Jarraian, parte-hartzaile kopuruaren arabera, talde txikitik (4-5 pertsona) edo denok batera, hausnarketarako ondorengo galderei buruz arituko gara: ze gorputz atal hierarkizatzen dut nik? Eta jendartean zer hierarkizatzen da?

Azkenik, talde handian gorputz atal eta gorputz desberdinen irudiak ikusiko ditugu (ahalik eta anitzenak) eta honen inguruan hausnartuko dugu: zerk eragiten du konplexuen sorrera? Zertan oinarritzen gara gorputz "idealaren" irudia osatzerakoan? Ze interes ezkututzen da gorputz homogeenak sortzeko nahiren atzean eta zein lotura du honek konplexuekin?

## 4. **ARIKETA** (20 min.)

**Helburua:** Gizon izanda, norberaren gorputzaren zama eta onurak identifikatzea izango da ariketa honen bidez bilatzen dena. Horretarako, alde batetik, muga edo trabetan jarriko dugu arreta eta bestetik, potentzialitate edo aukerei erreparatuko diegu.

**Behar den materiala:** Murala egiteko papera/arbela, margoak/klarionak.

**Ariketaren azalpena:** Denon artean, paper handi bat edo arbela euskarri moduan erabiliz, gizonezkoaren gorputz eredu hegemonikoa irudikatuko dugu. Jarraian, hainbat aspektutan zentratuz deskribatzera pasako gara: itxura fisikoa, egoteko modua eta sexualitatea.

Honen ostean, deskribatutako eredu eta norberaren gorputza abiapuntu izanik, hausnarketarako galdera batzuk botako dira: Aipatutako eredu hegemonikotik zer betetzen dut nik neuk? Eta zer ez? Honek ze ondorio negatibo edota positibo ekarri dizkit? Guzti honek zein eragin dauka jendartean?

Ariketan zehar ateratako ondorio nagusiak jaso egingo ditugu, saio mixtoko 2. ariketan konpartitzeko.

## 5. ARIKETA (ordu 1 30 minutu)

**Helburua:** Plazerraren zentzua zabaltzea izango da helburua, gorputza bere osotasunean ulertuz. Bizipenetatik abiatuko gara, kontaktu eta autopertzepzio ariketen bidez, gorputzak elkarrekintzan jarriz eta zentzumenak landuz. Autoerotismoa izango dugu mintzagai eta desira zein fantasietan murgilduko gara baita ere.

**Behar den materiala:** orri zuriak, boligrafoak, fruta, kamera edo mugikor bat lan-taldeko, proiektorea, ordenagailua eta bozgorailuak.

**Dinamikaren azalpena:** zentzumen guztiak eta irudimena martxan jarriko dizkigun bost atal ditu ariketa honek.

### 1) Plazerraren mapa (10 min)

Borobilean gaudela, guretzat zonalde erogenoak diren horiek izendatzen joango gara, txandaka, bakoitzak aurrekoari beste bat gehituz.

### 2) Istorio erotikoak (30 min)

Desira eta fantasiekin jolastuko dugu oraingoan. 2 aldaera posible daude, gustukoen duguna zein den erabaki eta ekin! Lehenengoan, bakoitzak bere istorio erotikoa idatziko du, bukatutakoan erdian utziz eta bakoitzak berea ez den baten irakurketarekin amaituz. Istorioak idazterakoan, alde zurretik zerrendatuko ditugun hainbat elementu aipatzea gomendatzen da: protagonista/en deskribapena, lekua, espazioa.

Bigarren aukera, istorio erotiko kolektiboak sortzea izango da. Horretarako, dinamizatzaileak ondorengo hitzak esango ditu: NOR; NOREKIN; ZER GERTATZEN ARI DA; BUKAERA. Lehenengo hitza esatean, horri buruz idatzi beharko dugu. Bigarren hitza entzundakoan, papera gure eskuinekoari pasako diogu, berak istorioa jarrai dezan;. Horrela, denon artean istorioak sortzen joango gara, aurrekoek jarritakoan oinarrituz. Irakurketarekin bukatuko dugu (kopuruaren arabera, lan-taldeka).

### 3) Zentzumenak (15 min)

Gustuko fruta bat hartuko dugu (marrubia, laranja...), dinamizatzaileak ariketa gidatzen duen bitartean: usaindu, gorputzeko atal ezberdinetatik pasa, bere tenperatura, kontaktua, ñabardurak sentituz, ahora sartu, dastatu... Lehenengo bakarka eta gero binaka egingo dugu.

### Dinamizatzailearentzako testua:

Orain, beste gorputz batzuekin interkzioan sartuko gara, naturak emandako gorputzak, naturak emandako fruituak, naturatik naturara(.) natura da gure plazerraren oinarri, natura da gure plazerraren helburu. (...) Fruitua hartuko dugu(...), xamurtasun handiarekin,(...) gure



gorputzaren atal bat izango balitz moduan(...) ez dago beste plazer iturririk esku artean duzuna baino,(...) eskuan hartu eta fruituaren testura,(...) forma,(...) tenperatura sentitzen hasiko gara, laztanduz, (...) ukituz,(...) sentituz(...) gozatuz(.....).

Eskuetatik gorputz osora pasatuko dugu plazer iturri hau, gure gorputz guztira plazerra trasladatuz, zainetatik sentituz, azaletik pasatuz, puntu erogenoetatik igurtziz.

(...) sentitzen duzue?(...) plazerra da! Gorputz osotik igarotzen dabil, gorputz guztian plazer arrastoak uzten.(...) orain pixkanaka-pixkanaka ahorantz hurbiltzen joango gara, ezpainetatik pasatuz, bere zapore, freskotasuna intuituz(...), zati txikitxo bat hartuko dugu, ahotik igaroz eta azkenik zatitxo hori janez, gustuko dugu!(...) gehiago nahi dugu? Baina dena jaten badugu, plazer hori amaitu egingo da, zer egin?(...). Gure esperimentu indibidual erotikoarekin gutxika gutxika amaitzen joango gara, eta plazer hori kolektibizatu egingo dugu,(...) konpartitu, beste pertsona batekin elkartuko zara, zure plazer hau transmititzen saiatuz, bestearen gorputza ezagutuz, fruituaren bitartez, fruitua orain biona da, plazerra orain biona da(...) zu, fruita eta beste gorputza fusionatzen hasi zarete, sumatzen duzu fusioa? Sentsazioen konpartitzea, beroaren konpartitzea, flujoen konpartitzea. Gorputz bakar bat zarete,(...)

#### **4) Duxa** (15 min)


Hirukotetan antolaturik, kide bati masaje bat emango diogu eskuekin duxa bat simulatuz. Horretarako, dinamizatzailerak jarraibideak esango ditu: azala busti, xaboia bota, igurtzi, astindu eta lehortu. Pauso guztiak burutik hasi eta oinetaraino dagoen gorputz osoko azalean zehar egingo dira. Taldekide guztiek rola aldatuko dute, denok duxatuak izan arte.

#### **5) Bideo erotikoak** (25 min)

Talde txikietan, irudimena martxan jarri eta bideo erotiko laburrak sortzea da proposamena. Minutu bateko iraupena izango dute gutxi gora behera. Sorkuntza prozesurako lagungarri izango delakoan, ohar bat: gorputz oso bat dugu plazer iturri.

Pentsatu, grabatu eta azkenik, sortutako bideoak proiektatuko ditugu. Saio mixtoan, bi taldeetan egindako sorkuntzak ikusteko aukera izango dugu.

# Blokea bateratua

 2 ordu 15 minutu

## 1. ARIKETA (30 min.)

**Helburua:** Alde batetik, gure militantzia ibilbidean zehar bizitako hainbat frustrazio, oztopo edota egoera presentera ekartzea da helburua; gure ahalduntze prozesuan, atal garrantzitsu bat sentipen deserosoekin konektatu gaituzten egoerak identifikatzen jakitea litzateke, emozioetan murgilduz. Egunerokotasuneko bizipen hauek beste perspektiba batetik ikusi ahal izateko balioko digu baita ere, ematen ari den hori distantziatik aztertuz. Bestetik, elkarren arteko ezagutza eta zaintza praktikan jarriko dugu, entzute aktiboaren bidez, epaitu ordez enpatia landuz.

**Behar den materiala:** aulkiak (parte hartzaile kopuruaren erdia)

**Ariketaren azalpena:** Hiru atal labur izango ditu ariketak. Garrantzitsua da atal bakoitzaren bukaeran posizio guztietan nola sentitu garen hausnartzea. Azken finean, ariketaren helburua sentipenen identifikazioa eta despertsonalizazioa izanda ere, interesgarria da ikustea nola sentitzen garen beste rolean ere, gure genero rol inposatuarekin bat egiten duten ezaugarriak askotan, kontrajarriak baitira: taldea eta taldekideak zaintzearen beharra, segurtasun falta, apaltasuna...

### 1) Begirada eta hitza hartzea (10 min.)

Hirunaka jarriko gara eta gai baten inguruan eztabaidatuko dugu. Bi partaide izango dira etengabe hizketan arituko direnak, elkarri begira. Hirugarrena hitza hartzen saiatuko bada ere, ez du begirada ezta atentziorik ere jasoko. Dinamikak irauten duen bitartean, hirugarren partaideak aterako zaion moduan joka dezake, baina besteek ez diote inolaz ere kasurik egingo, ez gorpuzkera medio ezta hitzen bidez ere. Rolak aldatuz joango gara, guztiek posizio guztietatik pasa arte eta amaieran hiruren artean konpartituko dugu bizipena.

### 2) Posizio desoreka (10 min.)

Bikoteka jarrita, bietako bat aulki batean eserita (edo zutik) egongo da eta bestea, ordea, lurrean eserita. Lurrean dagoenak bestearen arreta lortu beharko du eta aulkian dagoenak, ariketa osoan zehar paso egingo du, noizbehinka lurrean dagoenari begiratzuz baina ikusiko ez balu bezala jokatuz, berarentzat inolako interesik ez duela adieraziz. Hori adierazteko egin dezakeena, adibidez: zapatilak lotu, azazkalak jan, etab. Rol aldaketa egin ostean, eta bikotearekin konpartituko dugu nola sentitu garen.

### 3) Entzuketa aktiboa (10 min.)

Bikoteka jarriko gara eta bakoitzak hiruzpalau minutu izango ditu

besteari nahi duena kontatzeko, egun horretan edo azkenaldian gertatutako zerbaiti buruz. Entzulea denak ez du hitzez parte hartuko, ez da galdera edo baieztapenik egongo. Entzuketa aktiboa izango da bere egitekoa, bestearen lekuan jartzen saiatuz, begirada eta gorputz jarrerarekin entzuten ari dela adieraziz. Denbora igarotakoan, rolak aldatu egingo dira eta honen ostean bikotearekin konpartituko dugu bizipena.

## 2. ARIKETA (20 min)

**Helburua:** Gorputzen irudi hegemonikoak espazio publikoan duen presentziaz hausnartzea da ariketa honen helburua. Ze gorputz eredu kokatzen du erdigunean eta zein periferian sistema kapitalista eta patriarkarrak? Honez gain, edertasunaren birkontzeptualizazioan murgilduko gara, guretzat garrantzitsuak diren baloreak identifikatu eta indartuz.

**Behar den materiala:** neska eta mutilen saioetan 3. eta 4. ariketetan jasotako oharrak.

**Ariketaren azalpena:** Neska zein mutilen saioetan 3. eta 4. ariketetan ateratako gorputz eredu hegemonikoaren inguruko hausnarketak konpartituko ditugu, adostasun zein desadostasunetan arreta jarritz. Bukatzeko, “edertasuna jarrera kontu bat da” leloaz hausnartzeko tartea izango dugu.

## 3. ARIKETA (25 min)

**Helburua:** Plazerraren zentzua zabaltzea izango da helburua, gorputza bere osotasunean ulertuz eta jendartean guttiz genitalizatuta dagoen sexualitatea zalantzan jarritz. Honekin batera, sexu eta generoaren arabera oso estereotipatua dagoen sexualitatea bizitzeko hamaika modu daudela aldarrikatu eta honi buruz hausnartzeko espazioa izango dugu.

**Behar den materiala:** bideo erotikoak (neska zein mutilen saioetan “Utopia” ataleko 1. ariketa bukaeran sortutakoak), ordenagailua, proiektorea, bozgorailuak.

**Ariketaren azalpena:** Saio bereizietan Utopia atalean egindako bideo erotikoak izango ditugu euskarri. Denon bideoak ikusteko aukera egongo da. Jarraian, hauek sortu, eragin edo pentsarazi digutena partekatzeko momentua izango da. Zelan bizi du norberak bere sexualitatea? Zeintzuk izan dira norberaren imaginarioa osatzeko euskarriak? Nolako da gure erotika? Ba al du sistemak interesik gure desira, plazer eta sexualitatea kontrolatzeko?

#### 4. ARIKETA (30 min)

**Helburua:** Ariketa honen bidez, zentzumenak, komunikazioa bere zentzurik zabalenean, norberaren mugak eta besteenak, aurreiritziak, harremantzeko modu estereotipatuak eta afektibitatea landuko ditugu, bestek beste.

**Behar den materiala:** zapiak (pertsonako bat), musika lasaia, musika-erreproduzitailea, bozgorailuak eta "hausnarketarako galderak" fotokopiatuta (parte hartzaile bakoitzeko bana).

**Ariketaren azalpena:** Musika lasaia dagoen gelara sartuko gara eta begiak estaliko ditugu sarreran eman diguten zapiarekin. Hitzik egin gabe, zurrumbilo askean mugitzen hasiko gara, sentsazioetan arreta jarritz. Momentua iristen denean, esku batzuk bilatuko ditugu eta bikoteka harremantzeko gara, oraindik begiak estalita ditugula eta hitzik egin gabe. Elkarri eskuak ukitzen hasiko gara pixkanaka gorputz osoa ukitzera pasatuz. Aurrean dugun pertsona nolakoa den irudikatuko dugu eta 3 ezaugarri pentsatuko ditugu. Jarraian, begiak irekita baina oraindik hitzez komunikatu gabe, pertsona berdinarekin harremantzen jarraituko dugu, elkarri eskuak ukituz hasieran eta gorputz osora pasatuz gero. Azkenik, elkarren ahotsak entzun eta hitzez komunikatzeko momentua izango da.

Bukatzeke, talde handian hausnartzeko espazioa izango dugu. Horretarako, galdera batzuk bananduko dira, bakarka pentsatzeko momentu bat izateko. Ondoren, bizipenetatik zein galderen erantzunetatik abiatuta, nahi ditugun iritziak partekatuko ditugu.

Hausnarketarako galderak:

**Begiak estalita:** zurrumbilo askea

- Geldi geratu zara edo gelan zehar ibiltzen hasi zara?
- Mugitu bazara, beste pertsonen kontaktuaren bila aritu zara edo ez? Zergatik?

**Begiak estalita:** bikoteka

- Bikotekarekin topo egiterakoan, zer sentitu duzu?
- Eskuekin harremantzean, zelan sentitu zara? Ze sentsazio izan dituzu? Atsegina ala deserosoa izan da esperientzia?
- Nola harremandu zara gainontzeko gorputz atalekin? Momentuan nahi zenuena egin duzu edo mugak jarri dizkiozu zeure buruari? Eta, mugak jarri al dizkiozu beste pertsonari?

**Begiak irekita:** bikoteka

- Begiak irekitzerakoan, zerbait aldatu da? Zerbait ezberdina sentitu duzu?
- Oraingoan, nolakoa izan da eskuekin edota gorputzeko beste atalekin izandako harremana, komunikazioa? Diferentziarik egon da begiak tapatuta edo irekita eduki dituzunean? Berdin sentitu zara? Zergatik?

- Harremantzeko, komunikatzeko modu honetan nola sentitu zara?  
Beste pertsonak nola sentiarazi zaitu?

**Begiak irekita:** bikoteka ahozko komunikazioarekin

- Hitzzen bidez harremantzen hasi zarenean, zer sentitu duzu?
- Zein izan da elkarrizketaren edukia? Elkarrizketak eduki formala edo ez-formala izan du?
- Hitzekin harremantzean, gorputz komunikazioa apurtu duzu? Zergatik?
- Erosoago, seguruago sentitu al zara hitzezko komunikazioarekin edo hitzik gabeko komunikazioarekin? Zergatik?

**Aurreiritziak eta estereotipoak:**

- Zelan irudikatu duzu beste pertsona begiak estalita izan dituzunean?
- Eta begiak irekitzerakoan, irudikapena berdina izan da?
- Pentsatutako ezaugarriak berdinak izan dira hasieran eta amaieran?  
Zerbait aldatu bada, zer izan da eta zeren arabera uste duzu izan dela?

## 5. ARIKETA (30 min)

**Helburua:** Gorputza performatzea izango da ariketa honen helburua. Estetika eta jarrera desberdinekin jolastuko dugu, egunerokotasunetik aldenduz; muga eta oztopoak identifikatu, mugitu, eta pitzaduraz betetzera ausartuz, zernahi garelara aldarrikatuz.

**Behar den materiala:** arropa, konplementoak, pelukak, makillajea etab.

**Ariketaren azalpena:** elementu desberdinak (arropa, makillajea...) egongo dira gelaren erdigunean. Zenbat eta anitzagoak hobe, aukera gehiago egongo direlako. Hamar minutu izango ditugu dagoena begiratzeko eta gero bakoitzak egunerokotasunean erabiltzen ez duen baina nahiko lukeen zerbait hartuko du.

- Zer jarri dugu eta zergatik? Zerk oztopatzen gaitu normalean? Zelan sentitzen gara orain jarrita?

Honen ostean, nahi dugun bezala, gorputza permormaturik, kaletik buelta bat emango dugu, jendearen erreakzioak behatuz. Asmatu dugun pertsonaia horren arabera antzeztu eta komunikatuko gara ingurukoekin.

- Eredu hegemonikora hurbiltzen direnen eta ez direnen artean zein erreakzio ezberdin ikusi ditugu? Gu nola sentitu gara?

4.

***MILITANTZIA  
EREDUA(K)***









Sistema kapitalista heteropatriarkalaren ondorioz, joera dugu gure bizitzako eremu desberdinak elkarrekin harremanetan ez baleude bezala irudikatzeko: ez omen gara pertsona berbera klasean eta lagun artean, edo lanean eta militantzen dugun espazioetan. Baina, eremu horietan ditugun harremanek espazio horietan dugun jarrera eta botere posizioetan eragiten badute ere, pertsona berbera gara, eta eremu batean bizitzen dugunak, ikasten dugunak, ematen ditugun hausnarketek... besteetan eragina dute.

Beraz, gainerako eremuetan bezala, gure militantzia espazioetan ere patriarkatuak kutsatuta dago. Zergatik kostatzen zaigu hainbeste orduan militantzia eremuetan jarrera sexistak identifikatzea? Alde batetik, militantzia eremua bera neurri baten askatzailea den heinean, asko kostatzen zaigulako guztiz eremu askea ez dela onartzea, onarpen horrek, kontraesan horrek, balioa kenduko balio bezala. Beste alde batetik, dagoeneko kontzientziazio minimo bat egonda, horrelako kontuak mahaigaineratzeak barne kontraesanak azaleratzen ditu, eta normalean, erresistentziak egoten dira. Horrez gain, ezin dugu ahaztu militantzia eremuetan, harremanak bai ala bai sortzen direla, eta beraz konfiantzazko harremanak, botere harremanak, konplexuak... ere badaudela, eta guzti horrek gure jardunaren inguruan konfiantzaz hitz egin eta neurriak hartzea zailtzen duela. Bere burua feministatzat duen eremu batean jarrera sexistak lantzea, konplikatua izan daiteke. Ez luke behar, baina ez gara sistema isolatu batean hezi, eta beraz, sistema kapitalista heteropatriarkalak gure gainean jarritako pixua arintzea gogorra da, eta bidean hutsuneak ditugula ikustea, mingarria.

Sistema kapitalista heteropatriarkalak gure militantzia modu askotan zeharkatzen du:

**Militantziaren ulerkeran eragin handia du.** Militantzia ordu batzuk eskaintzen dizkiogun gure bizitzako atal bat bezala ulertzera garamatza sistemak, ez gure bizi proiektuaren parte bezala, bizi filosofia bezala. Sistemaren logikak ezin du ulertu norbaitek bere bizitzako eremu guztietan oinarri ideologiko batzuetatik eragitea, korrontearen kontra, ezin du ulertu militantzia ez dela ordu puntaletan egiten dugun zerbait, beste edozein zaletasun bezala. Era berean, sistemak dohainik egiten dugun edozer mespretxatzen du, nork bere denbora irabazi (ekonomiko) bat jaso gabe inbertitzea denbora galtze bat dela sinestarazi nahi digu.

**Prestigioa eta ikusgarritasunari dagokionez,** militantzian beste eremu batzuetan ematen diren egoera berdinak birproduzitzen dira, lan merkatuan, esaterako. Zentzu honetan, gizonezkoek betetzen dituzte publikoan egiten diren jarduerak, baloratuenak diren funtzioak, goi karguak edo erabakimena ematen duten ardurak... Bitartean, emakumeak lan ezkutuagoetan aritzeko joera gailentzen da: aurrelanketan, garbiketean, eskulanetan... Ikusten ez diren, eta beraz, kontuan hartzen ez diren lanetan.

Edonola ere, lanen banaketa hori, **genero-rol**ei guztiz lotua dago. Txikitatik jaso dugun heziketak funtzio batzuk gauzatzeko prestatu gaitu, eta beraz, militantzia eremuan kode horien arabera jarduten dugu. Ezarri dizkiguten genero eta sexuaren arabera, onura eta zama batzuk ditugu, eta oso zaila da horiek identifikatu eta eraldatzea.

### **Militante eredu ideala, genero-rol batzuk "sarituz" eraikia dago.**

Militantziaren beharrezanean erantzuteko disponibilitatea duena, iniziatiba duena, ausarta, lotsarik gabea, harremanak egiteko erraztasuna duena, karismatikoa... Jaso dugun heziketaren arabera, gizonak eredu hori betetzeko erraztasuna dute. Izaera, azken batean, oso lotuta dago genero eraikuntzari. Bestalde, disponibilitateari dagokionez, adin batetik gorako militanteen artean batez ere, emakumeek zaintza lanen ondorioz duten lanaldi bikoitza dela eta, gizonezkoek militantziarako denbora gehiago izaten dute.

**Taldearen ulerker.** Pertsonak erdigunean jarriko dituen eredu bat eraiki nahi badugu ere, askotan egunerokotasunak pertsonaz osaturiko proiektu bat garela ahaztera eramaten gaitu, eta ondorioz, ez gara gure artean behar bezala zaintzen, ezta gure buruak ere.

Guzti horren ondorioz, askatzaileak beharko luketen eremu horiek botere harremanek zeharkatzen dituzte etengabe. Militantzia zikloak laburrak direlako, jendea erre egiten delako, beste kontu batzuk lehenetsi behar izaten direlako (familia, esaterako)... baloratuak izateko gure jarrerak maskulinizatzen ditugu.

### **Taldea-militantea-proiektua oreka etengabe apurtzen dugu.**

Militante-talde-proiektuaren arteko oreka eta zaintza hori lantzen dute **taldeen mikropolitikek**. Talde lanak eta talde bizitzak kidearengan eragiten dute eta horien izaerek zein moduek kidea deseroso egotea eragin dezakete. Aldi berean, taldea osatzen duten kideen ezaugarriek aldatzen dute taldea bera. Izan ere, proiektu politikoaz gain, militanteen izaera, interes zein ezaugarriek osatu eta bilmoldatzen dute taldea. Horretaz gain, proiektu politikoak kidearengan du eragina: gutako bakoitzak zenbat dugu proiektutik eta taldetik? Gu geu definitu gaitzake gure proiektuak, gure taldeko militantzia esperientziak izan duen eragina aintzat hartu gabe? Azkenik, taldeak lortutako gaitasun eta mugek, eragina izango dute proiektu politikoa landu, gauzatu eta borrokatzerako orduan. Aldi berean, proiektuaren beraren ulermenak taldearen izaeran eragin dezake. Beraz, hiru elementu horiek zaindu beharra daukagu gure ekinbide politikoa bermatu nahi izanez gero. Zaintza, ez da eremu pribatuko aferara soilik, praktika politiko eraginkorrerako baldintza ere bada.

Balore kapitalista zein patriarkalek ez dute oreka hori posible egiten, lehen aipatutako kontu guztiak direla eta. Beraz **militantzia bera eraldaketa espazio bezala ulertu, eta aldarrikatzen dugun eredu utopiko horren bidean urratsak eman behar ditugu.**

Horretarako, militantziaren ulerkera aldatu behar dugu, militantzia kontzeptuari balioa emanaz, karga gisa ulertu beharrean. Genero rolen ondoriozko elementuak gainditzen joateko neurriak hartzen joan behar dugu: lan banaketak zelan egiten ditugun aztertu eta aldatu, lan banaketa orekatu (generoaren arabera, baina baita disonibilitatearen arabera, egin beharrekoak eskatzen duen denboraren edo zailtasunaren arabera...), gutxietsitako eta ezkutuko lanei balioa eman, perfil gehiago kontuan hartuko dituen militantzia eredua eraiki... Beste modu batera esanda, **balore feministetan oinarrituko den militantzia eraiki behar dugu.**

Bidea luzea izango da, eta behin baino gehiagotan egingo dugu estropezu, baina kontraesanak bidea egitearen ondorio dira, eta guk bidean jarraitu behar dugu. Beraz, ausardiaz eta autokritikarako pazientziak bete, eta gure jardun militantea aztertzeari ekin behar diogu, gure lupa morearekin. Jardun militantea, jardun feminista bilakatuko dugu!



## LO ZAUDELA

Lo zaudela zabaldu dizkizut begiak  
zure ametsak gerizpean irakurtzeko;  
lo zaudela besarkatu zaitut  
zure azaleko zauriak estaltzeko;  
lo zaudela esan dizut belarrira zizare bazara  
egiteko narras,  
zauri bazara  
odola isurtzeko,  
baina, txori bazara  
egiteko hegaz.

Lo zaudela zabaldu dizkizut begiak  
zure ametsetara iratzartzeko.

**Egilea: Mikel Etxaburu**







Hitz erdibituak, hitz-erdituak.

Ez ote dira gure printzipioak desorekatuak? Estrukturak lurrera, arrakaletik gora, arraildu, lurrikara-lurrikarra. Harduna. Arduna. Ardura. Hitzzerdiak bota, izerdiak hitzez hitz, adimen eta hiztegi berriak erdituz. Itzarri, ernai, adimen iraultza behar da, hankaz gorakoa, astindu gogorrekoa gainera.

Zaldi-hozkada, irrintxika eta ostikoka, Desastres de la guerra serieko 78. grabatua alegia, Goya-ri eutsi! erdeinuzko erreinuen kontra.

Askotan hitzetik baino, ertzetik hitz egitera behartuta gaudelako, mugatik beste aldera gure zaldi feminista ekinean, ondo defenditzen da. Trostan hartu arrak artutako hitzok, hitzartu eta emetu apatxondoa.

Hitza hartu - hitza eman.

Zaldi-apatxek lurra harrotzen dute, urratuz arroak eta erroak, tektonika talka. Trostan, talkatan-talkatan, gure egurrezko hitzak opari, zuen adimenaren ate aurrean.

**Egilea: Beñat Krolem**

# Nesken blokea 3 ordu 57 minutu

## 1. FEMINITEAREN ZAMA ETA ONURAK (1 ordu 12 minutu)

**Helburua:** Genero femeninoak militantzia esparruan eragiten dizkigun indargune eta ahulguneak identifikatzea.

**Behar den materiala:** Positak, boligrafoak

### Dinamikaren azalpena:

a) Lehenik eta behin, bakoitzak momentu bat hartuko du, post-it banatan militantzia esparruan neska izateak suposatzen dizkigun zama eta onurak identifikatzeko (7min.)

b) Ondoren, plenarioan jarriko gara, hausnartutakoa konpartitu, eta denon artean, argazki bat osatuko dugu. Zer errepikatu den gehien, zer gutxien, zer ez den agertu, zergatik diren batzuk ahuldade eta beste batzuk indargune... (10 min.)

d) Argazkia osatuta, bakoitzak guk idatzi ez dugun indargune eta ahulgune bana hartuko dugu. Pentsatzeko momentu bat hartu, taldeari zergatik aukeratu dugun azaldu, eta adibide erreal batekin lotzen saiatuko gara (15 min.)

e) Azkenik, talde eztabaidari ekingo diogu (40 min.):

-Feminitate eremuan eroso sentitzen gara? Feminitate hegemonikoa zenbaiteraino haragiztatzen dugu?

-Zenbateraino naiz ni horrelakoa, ala horrelakoa egin naute? Nola erabili dezakegu hau?

-Zer da neska gazte bezala egin behar duguna: feminitatean ahaldundu eta hortik ekin, ala jardun militantea eraginkortzeko balioak identifikatu eta horiek gure egin, genero ikuspegia kontuan hartu gabe?

-Militantzia eredia eztabaidagai: gure militantzia eredia zalantzan jarriko bagenu, nolakoa dela esango genuke? Zer da baloratzen dena? Horrek gu non kokatzen gaitu, zein isla praktiko dauka gugan?

## 2. FEMINITEAREN KORAPILOAK... (45 minutu)

**Helburua:** Gure jarduna ahalik eta feministena izaten saiatzerakoan agertzen zaizkigun kontraesan edo korapiloak identifikatu, eta euren gaineko argudioak sortzea.

**Behar den materiala:** sagar moreen bideoa, bideoa ikusteko gailuren bat

**Dinamikaren azalpena:** Bi lantaldetan banatuko gara, eta roll playing bat egingo dugu: proposatzen den gaia defendatuko dute batzuek, eta kontra egin besteek. Gaia azaltzerakoan, lantalde bakoitzak 5 minutu izango ditu argudiaketa prestatzeko.

-Hernaniko sagar moreen bideoa ikusiko dugu. Lantaldeetako batek emakumeek horrelako jarrera izatea defendatuko, eta besteak kritikatu. Eztatidagaiak: biolentziaren erabilera femeninoa/ aurrerapena da neskek prakak erabiltzea eta mutilek gona ez? (15 min.)

-Auzoko egun feministan margoketak egitera soilik neskek joatea, eta babestera inor ez joatea. Eztatidagaiak: espazio propioak/ diskriminazio positiboa egun eta espazio batzuetan soilik, eta ez egunerokotasunean/protagonista izatearen pribilegio galera (15 min.)

-Prensaurreko batean hitz egiteko eskatu dizute emakume bat behar dutelako mahaiari. Baiezkoa eman duzu, emakumeen presentzia bermatzea garrantzitsua deritzozulako. Eztatidagaiak: "mujer florero" (15 min.)

### 3. ... HAUSTURAK ETA JARRAIPENAK (1 ordu)

**Helburua:** Militantzia bizi izan ditugun esperientzietan oinarrituta, gure ahalduz eta defentsa/erantzunerako estrategiak garatzea

**Behar den materiala:** galderadun fitxak, boligrafoak

**Dinamikaren azalpena:**

a) Bakoitzak lau galdera dituen fitxa bat hartuko du, eta 10 minutu izango ditugu hauek erantzuteko. (10 min.)

-Noiz sentitu izan zara txiki, ziurgabe, baztertua, baliogabea, diskriminatua edo erasotua Ernain?

-Zein ahulgune sentitu zenuen momentu horretan? Zer bota zenuen faltan? Zein behar izan zenituen?

-Eta zein indargune sentitu izan zenituen? Zein gaitasun? Zerk jokatu zuen zure alde?

-Nola egin zenion aurre momentu horri/horiei, erantzun zenuen? Zein jarrera edo estrategia hartu zenituen?

b) Ondoren, hiru lan taldeetan banatuko gara, eta erantzunak konpartituko

ditugu. Partekatutako guztietatik bat aukeratuko dugu, gure artean pertsonaiak banatu eta erantzunaren antzezpena prestatuz. (30 min.)

d) Guztien aurrean egoera antzeztu, eta denon artean beste erantzun posible batzuk irudikatzen saiatuko gara, baita erantzun horien aurrean jaso genitzaizkeen jarrerak ere. (20 min.)

#### 4. NI + GU + PROIEKTUA (1 ordu)

**Helburua:** NI+GU+PROIEKTUA-ri buruz ari garenean zeri buruz ari garen ulertzea, eta erreala izan dadin eman beharreko urratsak identifikatzea.

**Behar den materiala:** orriak, boligrafoak

**Dinamikaren azalpena:** Lehenengo, lan taldetxotan jarriko gara, eta hurrengo hausnarketa eman: antolakundearen izaera eta jarduna "feministatzeko" prozesua hasi genuenetik, ze aurrerapauso lortu dugu, gure egunerokotasunean zein orokorrean? Babes taldeak sortu ditugu gure inguruan? Arnasguneren bat dugu? Ahalduntzearen ondorioz eragiten ausartu gara, lortu dugu? Arrakalak sortu ditugu? Horrez gain, taldean zelan sentitzen garen, prozesu honetan zelan sentitzen garen, ekarpena egiten diogun/digun... landuko dugu galdera hauen bitartez. (20 min.)

Ondoren, denak elkarrekin borobilean jarriko gara. Lantalde bakoitzaren ondorioak bota, eta eztabaida zabalduko dugu: ze gauza aldatu behar ditugu ni+gu+proiektua orekatzeko? Azkenik, gure herrietarako plangintza txiki bat egingo dugu, aldatu beharreko horiei begirako neurriak kokatuz. (40 min.)

# Mutilen blokea 2 ordu 50 minutu

## 1. MASKULINITEAREN ZAMA ETA ONURAK (1 ordu)

**Helburua:** Eremu militantean ditugun pribilegioak identifikatzen hasia

**Behar den materiala:** kutzako papertxoak, boligrafoak

**Dinamikaren azalpena:** Borobilean eseri, eta erdian elementu desberdinak (gorputza, ahotsa, harremanak...) jasotzen dituzten papertxoak beteriko kutxa bat jarriko dugu. Banaka, papertxo bana hartuko dugu, eta irakurri dugun eremuan dugun pribilegio bat idatziko dugu. Egon adi! Ez errepikatu eremu berdinean pribilegioak!! (20 min.)

Kutzako elementuak honakoak dira:

- Ahotsa. Hitzartzeak moztea edo gehiagotan hartzea, lengoia ponposoa erabiltzea, arreta errazago eskuratzea esaten dena kontuan hartu gabe mutil izate hutsagatik, tonua altxatzea arreta irabazteko...
- Gorputzaren presentzia. Begiradak baliatzea aliantzak eraiki edo esaten denari garrantzia kentzeko, jarkeren bidez interesa agertu edo balioa kentzea, gorputzaren erabilera, espazioaren okupazioa horrela botere posizioa markatzeko, ikusgarritasuna...
- Harremanak. Arreta, espazio formal eta informalak militantzian, konfiantza taldea...
- Zaintza.
- Ardurak/lan banaketak.
- Kaleko ekimenak.

Ondoren, bakoitzak idatzitakoa kutxan sartu, eta berriro ere bana aterako dugu. Momentu bat hartuko dugu hausnartzeko, eta gero gainerakoekin konpartituko dugu noiz erabiltzen dugun pribilegio hori, nola, norekin eta zergatik. Horez gain, gu egoera pribilegiatu horretan gauden eta baliatzen dugun artean, bestea, une horretan pribilegiatua ez dena, zein egoeratan dagoen irudikatzen ahaleginduko gara. Hau da, bera zelan sentitzen den, ze estartegia geratzen zaizkion bera ere kontuan hartua izateko... (30 min.)

Azkenik, guztion artean militantzia ereduaren inguruan hausnartuko dugu. Militantzia eroso da zuretzat? Zergatik? Horrek zer pentsatzera zaramatza? (10 min.)

## 2. MASKULINITEAREN KORAPILOAK, HAUSTURAK... (50 minutu)

**Helburua:** Ikuspegi feminista batetik gure praktika militantean ditugun kontraesanak identifikatu eta zelan jardun hausnartzen hasia.



**Behar den materiala:** militante anarkistare testua

**Dinamikaren azalpena:** Testu batetik abiatuta hasiko dugu hausnarketa: testuan militante anarkista baten historiatakoa kontatzen da, honek feminismoan murgildurik egonda gizon izateak sortzen dizkion kontraesanak azaltzen ditu. Lehenengo, testua irakurriko dugu (10 min.). Ondoren, gure eta anarkistaren arteko alderaketa bat egingo dugu: anarkistak egiten dituen galdera berberak egiten dizkiogu gure buruari? Momentu bat hartuko dugu norberak galderen inguruan hausnartzeko, eta plenarioan eztabaidatuko dugu gero (40 min.)

Honako galderak erabiliko ditugu horretarako:

- Zerk deitu dizu arreta? Zer azpimarratuko zenuke?
- Zure buruari galdera berberak egin dizkiozu?
- Osasuntsua da gizon militanteek elkarri laguntza ematea? Zelakoa izan beharko litzateke laguntza hori?
- Gure diskurtsoak patriarkatua gaitzesten du, eta gure praktikak? Non ematen dira kontraesanak?
- “Militante izateak feminismoarekiko ezagutza minimo bat ematen digu, bestearen gaintik jartzen gaituena, emakumeen gaintik ere bai”. Ados al zaude baieztapen onekin?
- Zer egiten du heteronormatibitateak emakume militanteekin?

### 3. NI+GU+PROIEKTUA (1 ordu)

**Helburua:** NI+GU+PROIEKTUA-ri buruz ari garenean zeri buruz ari garen ulertzea, eta hori lortzeko prozesuan izaten ari garen eta izan behar dugun papera aztertzea.

**Behar den materiala:** orriak, boligrafoak

**Dinamikaren azalpena:** Lehenengo, bakoitzak paper bat hartuko du, eta banaka, hurrengo hausnarketa eman: antolakundearen izaera eta jarduna “feministatzeko” prozesua hasi genuenetik ze aurrerapauso lortu dugu gure egunerokotasunean zein orokorrean? Ze paper izan dugu bakoitzak garapen feminista horretan? Zer aldatu nahi izan dut, eta ze oztopo izan ditut? Beste batzuek zer aldatu nahi izan dute, eta nik ze oztopo jarri ditut? (15 min.). Ondoren, denak elkarrekin borobilean jarriko gara. Bakoitzak bere ondorioak botako ditu, eta eztabaida zabaltzen utziko dugu, bakoitzak prozesu hau zelari bizi eta ikusten duen aztertzeko. Azkenik, ni+gu+proiektua orekatzeko zer aldatu behar dugun eta horretarako ze bitarteko jarri dezakegun hausnartuko dugu (gauza zehatzak) (45 min.)

# Bloke bateratua 3 ordu 50 minutu

## 1. ARGIAK ETA ILUNAK (35 minutu)

**Helburua:** eraiki beharrekoak eta deseraiki beharrekoak identifikatzea.

**Behar den materiala:** orriak, boligrafoak

**Dinamikaren azalpena:** Lehenik eta behin, neska eta mutilak bi lan talde desberdinetan jarriko gara, eta gure ustez deseraiki beharreko kontuak eta eraiki beharrekoak zeintzuk diren hausnartuko dugu (15 min.). Ondoren, talde mistoan jarriko gara, eta bereizita hitz egindakoa konpartituko dugu. Adostasunetara iristen saiatuko gara (20 min.)

## 2. ILUNAK ARGITZEKO BONBILLAK (30 minutu)

**Helburua:** Identifikatutako jarrerak aldatzeko edo bultzatzeko neurriak proposatzea.

**Behar den materiala:** puzzle futzioa egingo duten orriak

**Dinamikaren azalpena:** Puzzle bat osatuko dugu: pieza batean pribilegio/zapalkuntza bat kokatuz, eta bestean, horri buelta emateko neurria. Horretarako, berriro ere banatu egingo gara. Alde batetik, neskok zapalkuntzak, eta horiei aurre egiteko neurriak proposatuko ditugu. Bestetik, mutilok, pribilegioak, eta horiek ekiditeko neurriak (20 min.).

**Adibidez, nesken kasuan:** parte hartzeak lotsa ematea zapalkuntza bezala, eta hori gainditzen joateko metodologiak prestatzea; beti lan berdina hartzea, normalean ezkutukoak zapalkuntza bezala, eta taldean lanen errotazio bat proposatzea... Eta mutilen kasuan, ahots tonua pribilegio bezala, eta saio bakoitzaren ostean zelan hitz egin dugun baloratzea horretaz ohartu eta aldatzen joateko konponbide bezala; lan ezkutua ez gauzatzea pribilegio bezala, eta lanen aurreikuspen egoki eta banaketa orekatu bat konponbide bezala...

Azkenik, bakoitzak gure puzzleak konpartituko ditugu. (10 min.)

Dinamika hau aurrera eramateko beste modu bat, gelako txoko bakoitzari aurrez landu dugun zapalkuntza edo pribilegio bat esleitzea izan daiteke. Lan taldeak egin, eta bakoitzak txoko batean zapalkuntza/pribilegio horretan sakondu eta konponbideak bilatuko ditu. Ondoren, elkarrekin jarri eta hitz egindakoa konpartituko dugu.

### 3. BOTEREAREN INGURUAN HAUSNARTZEN (35 minutu)

**Helburua:** Boterearen gainean dugu ulerkerak aldatu eta ahalduz gainekin lotzea. Bakoitzak duen boterearen eta botere horren erabilera aztertzea. Dinamikaren azalpena: Lan taldeetan jarriko gara, eta Joxemi Zumalaberena eta Jule Goikoetxearen testuak irakurriko ditugu. Testu horiek abiapuntu hartuta, boterearen inguruan hausnartuko dugu, hurrengo galderen laguntzarekin (15 min.):

- Zelan ulertzen dugu boterea?
- Zergatik sortzen da boterea? Ze faktorek laguntzen dute?
- Boterearen ze erabilpen egiten dugu?

Ondoren, plenarioan jarriko gara, eta lantalde bakoitzaren hausnarketak irakurriko ditugu, eztabaidarako tarte bat zabalduko dugu (20 min.)

**Behar den materiala:** Joxemi Zumalabe eta Jule Goikoetxearen testuak, orriak, boligrafoak

### 4. ZAINZA HIRUKOITZA IRUDIKATZEN (40 minutu)

**Helburua:** Zaintza hirukoitzaren gainean hausnartu.

**Behar den materiala:** botila, hiru kordel

**Dinamikaren azalpena:** Hiru boluntario behar ditugu frogatu behar duen frogaren bati. Makila eta botilaren jolasa baliatuko dugu narratzailearekin. Makila bati 3 soka lotuko dizkiogu, eta soka horietako bakoitzaren muturra, boluntario bakoitzaren gerrira. Hiruki bat osatzen kokatuko dira hirurak (bat NI-a izango da, bestea GU-a eta azkena PROIEKTUA) eta erdian botila huts bat. Helburua, euren gerriak mugituz makila botilan sartzea izango da, baina narratzaileak kontatzen duen historiaren arabera mugituz.

Narratzaileak kontatutako istorioak honakoak izango dira (herrian emandako egoera zehatz bat lantzeko baliatu nahi bada, sartu):

-Elkartasunean eta pertsonak erdigunean jartzean oinarritzen den proiektu bat eraiki nahian gabilta. Baina gure jardunak ez du hori islatzen. Beti presaka, "egin behar da" desberdinak pertsonen ilusioen eta gaitasunen gainetik jartzen, gure harreman sozialak bilerengatik alboratzen, eraginkortasunaren izenean lan banaketa desorekatu eta sexistak egiten... eraiki, eraikiko dugu zerbait, baina ez da amesten genuen hori izango.

-Jaietan taldean geneuzkan haserre txiki desberdinek leher egin dute: bata ez da kontuan hartua sentitzen, bestea lan guztiak bere gain hartu

behar izateagatik erreta dago, hura haserre jaietan hainbeste konturekin ezin izan duelako lagunekin egon, hangoa moskeatuta ezer egin ez duela esan diotelako inork ez dionean esan zer egin behar zuen... Giro eskas horren ondorioz, azken hilabetean oso gutxi agertzen gara bileretara, eta ez dago lan girorik.

-Aste osoa daramat tentsioan. Ongi etorriko ekitaldirako pertsona desberdinekin hitz egin gitarra jo dezaten, bertso bat kantatzeko, interbentzio desberdinak egiteko... eragile desberdinen opariak erosi, beste inor gogoratu ez delako edo ardura hori hartu ez duelako; megafonia kargatuta dagoela bermatu; senideekin harremanetan egon; sukaldariak lotu eta erosketak egin; loreak enkargatu eta jaso; kartela egin... eta gaur goizean, ongi etorriako ordu bat falta zela, aste osoan ezer egiteko prest egon ez diren berdinak etorri, zuzenen joan dira senideengana hitz egitera dena zelan izango den azaltzeko; lore sorta hartu dute emateko; ekitaldirako gauzatxoak azken orduan aldatu ezer galdetu gabe... eta inork ez dit gutxienez esan dekorazio polita dela, edo ekitaldia polita izan dela. Ezer ere ez, ezer egin ez banu esanda, gauza guztiak bakarrik antolatu eta eurak heldu direnerako bertan egongo balira bezala, inork jarri gabe. Badakit hau ez dugula inoren errekonozimendurik jasotzeko egiten, baina gutxienez kriston lana egin dudanean, hori aintzat hartzea gustatuko litzaidake. Borondatez egiteak ez du esan nahi esfrotzu eta zoramenik suposatzen ez duenik. Gainera badirudi, batzuen lana ez dela existitzen eta ez zaigula ezer aintzat hartu behar, beste batzuek azken momentuan agertu, irribarre egin eta harremanak eginda meritoa eramaten duten bitartean.

-Duela hainbat hilabete, taldean haserre desberdinak egon ziren. Lan banaketa desorekatuengatik, geneuzkan gaizki-ulertuak ez hitz egiteagatik... pertsona batzuek ia-ia taldea utzi zuten oso erreta zeudelako, eta nahiko giro txarra zegoen orokorrean. Baina hausnartzen hasi ginen, horrela funtzionatzen ere, ez ginela koherenteak eta taldearen funtzionamenduari buelta bat eman behar geniola. Beraz, taldeari begirako saio batzuk egiten hasi ginen, egoera konpondu eta denok gustorago egongo ginen moduak bilatzeko, benetan proiektuari erantzungo ziotenak. Oraindik ere horretan gabiltza, eta ez dugu beti dena ondo egiten, baina giroa asko hobetu da, arazoak hitz egiten ditugu... eta gutxinaka gutxinaka bagoaz aurreratzen.

Lau istorioetan gertatutakoa ikusita (lehenego zetan ezingo dute makila botilan sartu), hausnartu egingo dugu denok elkarrekin:

- Zergatik oztopatzen du helburua NI-a ez zaintzeak? Eta GU-a ez zaintzeak? Eman ahal dira gure herrietan horrelako egoerak? Egoera konpontzeko bitartekoren bat jarri dugu?

-Zer pasa da NI-ak irabaztean? Ze arrisku ditu proiektuan NI-ak pisu

gehiegi hartzeak? Edo GU-ak hartzeak?

-Ze jarrera izan dugu taldean arazo pertsonalak sortu direnean? Taldea arduratzen gara zaintza horretaz, edo persona zehatz batzuegan geratzen da inertziaz?

-Proiektuak gure bizitzetan hainbeste hartzen badu, zergatik militatu?

-Ze ekarpen egiten digu proiektuak? Noiz sentitzen dugu proiektua (edo militantziak) ez digula bizitza "garatzen" uzten?

## 5. GURE BURUAK ZAINTEKO ETXERAKO LANAK (50')

**Helburua:** zaintza hirukoitza gure egunerokotasunean bermatzeko urratsak eta bitartekoak identifikatzea eta plangintzatzea.

**Dinamikaren azalpena:** Nesken zein mutilen taldeetako azken dinamikan ateratako ondorioak berreskuratu eta botako ditugu. Eztabaidarako tarte txiki bat zabaldua, aurreko dinamikan ateratakoak ere hartuko ditugu. (20 min.)

Ondoren, plenarioan, denon artean, zaintza hirukoitza bermatzeko gure esku zer dagoen hausnartuko dugu, zein bitarteko jarri dezakegun pentsatu, eta gure plangintzan kokatuko ditugu. (30 min.)

*GAIAN SAKONDU NAHI IZANEZ GERO:*

## 6. ERREALITEA ANTZEZTUZ (2h)

**Helburua:** Militantzia esparruan ematen diren zapalkuntzak identifikatu, eta alternatibak irudikatzen hastea.

**Dinamikaren azalpena:** Antzezpenen bidez, botere harreman baten alde biak irudikatuko ditugu gure espazio militanteetan. Horretako, 3 taldetxo osatuko ditugu, bi sei pertsonakoak eta hirugarrena hirukoa (kopuru hauek herriz herri moldatuko ditugu, proportzioak mantenduz).

Lehen taldetxoak gizon militanteen rola hartu, eta ikuspegi horretatik hitz egingo du, pribilegioetatik. Bigarren taldeak emakume militanteen rola hartuko du, eta azken taldea izango da antzeztuko duena.

Egoera batzuk izango ditugu, eta antzezleei aurkeztuko zaie. Antzezleek pribilegioak zeintzuk izan daitezkeen pentsatu, eta ondoren antzeztu egingo dituzte (5 min.) Orduan, taldetxo bakoitzak bere hausnarketa emango du: egoera hori zelan bizi duten, ze jarrera izaten duten horren aurrean... (15 min.) Azkenik, plenarioan eztabaidatuko dugu (10 min.).

Egoera bakoitzarekin, prozedura hau errepikatuko dugu, bukatu arte.

Ariketa gehiegi ez luzatzeko, 4 egoera landuko ditugu. Egoera hauek izan daitezke, eta hauez gain, ondo legoke herri/auzo bakoitzak bere errealitate propioko besteren bat sartzea. Dena den, aukeraketa egitean, bakoitzetik atera nahi ditugun hausnarketak eduki kontuan:

1. Bilera bat.
2. Margoketa bat.
3. Mani bat.
4. Jai gunea prestatu.

# ZORIONAK!

Hirugarren urtez eman dugu urrats feminista. Oraingoan oin hutsik ibili gara, hanka azpian daukaguna hobeto sentitzeko. Kaiera honen bidez gazteoi patriarkatuak nola zeharkatzen gaituen aztertu nahi genuen, gure eguneroko bizitzan nola eragiten digun azalarazi. Non lur hartzen dugun hobeto ezagutzeko espazio bereizi eta bateratuak eratu ditugu lehen aldiz, helburu berdinari bide ezberdinetatik ekiteko. Ez da gauerdiko ahuntzaren eztabaida eskuartean izan dugun erronka baina bide horretan, hamaika izan direla trukaturako iritziak, piztutako eztabaidak eta astindutako barruak. Ziur gaude emozioen dantzan murgildu gaituztela ariketa askok, eta hitzak ez ezik, isiltasunak irakurtzen ere ikasi dugula.

Eta zergatik ekin genion gure buruak eta gure inguru hurbila ahalik eta zehaztasun handienarekin ezagutzeari? Bada, edozein aldaketari ekiteko ezinbestekoa delako nondik abiatzen garen jakitea; ez da posible erroak eraldatzea hauek sustraitu diren lurra nolakoa den ez badakigu. Abiapuntua zein den ezagutzeaz harago gainera, herri feminista bat irudikatzen paradak ere izan dugu urrats honetan. Utopia deitzen dioten horri eskua eman eta aurrera eginez.

Harremana(k), lana(k), gorputza(k) eta militantzia eredu(k) izan ditugu aztergai, baina zoritxarrez asko dira Kaiera honetatik kanpo landu gabe geratu diren gaiak. Bide ezezagun horietan gehiago sakontzera animatu nahi zaitugu, kaiera honi jarraipena emanez eta portu berrietara helduz.

Eta orain zer? Urte osoan ehunka gaztek bildutako iritziak oinarri dituen mapa marraztea dagokigu orain; hurrengo ikasturtean, guztion artean marraztu dugun abiapuntu hau oinarri hartuta, praktika zapaltzaileak eraldatzeko neurriak hartuko baititugu. Beraz, esan dezakegu, bide luzeago baten hasierako parte baina ez dela izan Kaiera hau.

Gure buru eskemak eraldatzeko eta gure praktika feministan eragiteko jarri genuen martxan prozesu feminista duela hiru urte. Logika kapitalista eta patriarkalaren aurrean bizitza lehenetsi eta apustu hori gure gorputzetatik borrokatzen dihardugu orduz geroztik. Ekuadorra pasa dugun honetan, atzera begiratu eta egindako guztiaren balioa azpimarratu nahiko genuke. Orain arte emandako urrats guztiak aurrera jarraitzeko bultzada ditugu, pertsonal bihurtzen dituzten gerrak kolektibizatu eta guztion artean iraultza moreari ekiteko.

Aurten lur gainean oinak pausatu ditugu eta hurrengo urtean saltoka lurra mugituko dugu, geroz eta arrakala more gehiago zabalduz pareta gogorretan. Bejondeigula guztioi!

**Euskal Herria, 2016ko urtarrila**



## HARREMANA(K)

- Esteban, Mari Luz (2011) Criticas del pensamiento amoroso.
- Dossie Easton eta Janet W. (2009) Ética promiscua, Una guía práctica para el poliamor, las relaciones abiertas y otras aventuras
- Thalmann, Yves-Alexandre (2007) Las virtudes del poliamor, la magia de los amores múltiples
- Herrera, Coral ( ) La construcción sociocultural del amor romántico
- Llopis, María (2015) Maternidades subversivas
- ERNAI (2014) "Ezkutujia hitzez marrazten. Gazteon arteko indarkeria sexista": <http://ernaigazte.cc/eu/dokumentuak/ezkutuko-hitzez-marrazten>
- Illouz, Eva (2012) Por qué duele el amor. Una explicación sociológica
- "Las relaciones de amor como proceso creativo revolucionario", Sola Miriam eta Urko, Elena (2013) Transfeminismos. Epistemes, fricciones y flujos liburuan

## Autodefentsa:

- Bilgune Feminista eta Emagin (2014) "Beldurrak gurekin jai, ekin autodefentsa feministari"
  - Jimenez, Pilar (1993) Mujer sabes defenderte? Guía de defensa personal y autoayuda para la mujer
  - Lagarde, Marcela (2001) Claves feministas para la autoestima de las mujeres
- 

## LANA(K)

- Federicci, Silvia (2013) Revolución en punto cero. Trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas. (Etxeko lanak, lan ez ordainduak...)
  - Federicci, Silvia (2004) Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria. (emakumeen burutzen zituzten lan komunitariotik atara izana lan erreproduktibora bideratzeko)
  - Perez Orozco, Amaia (2014) Subversión feminista de la economía. Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida
  - Carrasco, Cristina (ed) (2014) Con voz propia. La economía feminista como apuesta teórica y política
  - REAS Euskadi (2014): Sostenibilidad de la vida. Aportaciones desde la economía solidaria, feminista y ecológica.
-

## **GORPUTZA(K)**

### **Sexualitatea:**

-Saez, J (2011) Por el culo, políticas anales. (harreman sexual ez normatiboak historian zehar izan duten bilakaera)

-Sanz, Fina (1990) Psicoerotismo femenino y masculino. Para unas relaciones placenteras, autonomas y justas

-Foucault, M (2005) historia de la sexualidad . La voluntad del saber. (botere-sistemak sexualitatean duen eragiana)

### **Gorputzaren eraikuntza:**

-Pie, Balaguer, Asuncion (2014) Por una corporeidad postmoderna. (gorputz ez normatiboek duten boterea gorpuzkera bakar unibertsala kolan jartzeko)

-Hainbat egile (2013) Genero-ariketak

-Butler, Judith (2007) El género en disputa

-Preciado, Beatriz (2008) Testo yonqui

### **Plazerra:**

-Torres, Diana ( 2011) Pornoterrorismo.

### **Gorputzaren burujabetza:**

-Wolf, Naomi (2013) Vagina, una nueva biografía de la sexualidad femenina

-Ehrenreich, Barbara; English, Deirdre (1989) Por tu propio bien, 150 años de consejos expertos a mujeres

-Northrup, Christiane (1999). Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer.

---

## **MILITANTZIA EREDUA(K)**

-Joxemi Zumalabe (2014) Dabilen harriari goroldiorik ez, militantziaz eta horizontaltasunaz hausnartzen

-Vercauteren, David; Crabbé, Olivier; Muller, Thierry (2010) Micropolíticas de los grupos, para una ecología de las prácticas colectivas

---















