



NAHIKÖ! ONLINE HITZALDIK — ISA DUQUE
2020ko Azaroaren 18an

Z BELAUNALDIA: GORPUTZA ETA AUTOESTIMUA GENERO-IKUSPEGITIK



Egilea: *Ana Müshell*

Z belaunaldiak edo urte ondoko belaunaldiak 1994tik 2010era bitartean jaiotako biztanleak hartzen ditu barne. 1994. urtea garrantzitsua da bi arrazoiengatik: Interneteko lehen doako nabigatzailea sortu zen eta Justin Bieber abeslaria jaio zen. Eta irribarre batek ihes egiten badigu ere, Bieberrek belaunaldien arteko benetako jauzia eragiten du laneko arrakasta ulertzeko moduan: baliabide gutxiko guraso bakarreko familia batetik etorrira eta YouTube plataformara kantatzen bideo bat igo ondoren, munduko pertsonarik ezagunenetako bat izatea lortu du.

Askotan, milurtekoaren kontzeptua (millennial) erabiltzen da egungo gazteria guztia barne hartzeko, baina alde nabarmenak daude:



NAHIKO! ONLINE HITZALDIK — ISA DUQUE
2020ko Azaroaren 18an

Millennial (1981-1993)	Generazion Z (1994-2010)
<ul style="list-style-type: none">• Interneterako sarbidea• Ekintzailtza-adina: 35 urte• Ultraformatuak• Autoritate-printzipioa• Frustrazioa	<ul style="list-style-type: none">• Eredu berria % 100 digitala• Natibo digitalak• Ekintzailtza-adina: 25 urte• Autodidaktak• Aukeren demokratizazioa (talentua)• Gizarte-ekintzailtza• Atzeraezintasuna

Millennial-ostekoengan arreta jarritz, honako alderdi hauek deigarriak egiten zaizkigu:

- Ekintzailtza-adina: 25 urte, *millennia*-en 35 urteen aldean.
- Autodidakta izateko gaitasuna: mundu mailako informazioa eskuratzeko aukera ematen dizun gailu batekin jaio izana, edozer gauza nola egin azaltzen dizuten tutoretza-bideoekin edo informazioa elkarlanean sortzeko wikiak eskuratzeko aukera ematen dizuten bideoekin, ezagutza eskuratzeko benetako iraultza da.
- Aukeren demokratizazioa: Bieber, Bad Bunny edo Becky G bezalako artistek ez zuten "kontakturik", ezta baliabide ekonomikorik ere.
- Irreberentzia: irreberentzia (ikuspuntu positibotik ulertuta), 15 urterekin berotze globalaren aurkako mundu mailako mugimendu bat susta dezakezula sinestera eramaten zaituena. Horren ondorioz, gure herrialdeko ikasleek greba orokor bat egin zuten 2018ko azaroan, "ikastetxeetako sexismoa ezabatzeko", edo beren institutueta batzar feministak sortu zituzten eta, beste gauza askoren artean, liburutegirako liburu feministak erosteko dirua bildu zuten.

Feminismoari buruzko irakasleak besoaren luzapen batekin jaio izanak, hau da, mundu guztiari konektatuta egoteak eta informazioa 24/7 lortzeak ahalbidetzen dien *smartphone*



NAHIKO! ONLINE HITZALDIAK — ISA DUQUE 2020ko Azaroaren 18an

arekin (kontzienteki edo inkontzienteki), benetako iraultza eragin du, eta zailtasun batzuk ere bai, gainerako belaunaldien harremanak, irudiak eta pribatutasuna nola erabiltzen dituzten ulertzeko.

Hori guztia adinkeriarekin, neofobiarekin eta teknofobiarekin batera, "beste planeta batekoak" balira bezala ikusten ditugu eta, beraz, umezurtz digitalak dira gazte horiek, nolabait. Baina ez dugu ahaztu behar nerabe ginenean geuk genituen eskaera, irrika eta behar berberak dituztela.

Nerabezaroa gizarte "garatuen" berezko termino soziala da, eta aldaketa biofisiologiko eta psikosozialak ditu ezaugarri. Identitatearen eraikuntzan une kritikoa dela esan genezake: gorputzaren niaren, ni psikikoaren, ni sexualaren eta ni sozialaren garapenaren uea. Krisialdi eta aldaketa garai honetan, garrantzi berezia hartzen dute kide izateko beharrak, taldearen aintzatespenak, sentsazio berriak esperimentatzeko beharrak eta erreferenteen bilaketak. Etapa horretan, genero-aginduak kanporatzen dira, sexualitatea bera aztertzen da eta, ziurrenik, prozesu subjektibo hori kontraesan bezala egongo da sentitzen denaren eta gizarteak, zuzenean edo zeharka, "izan beharko zinatekeela" esaten dizunaren artean. Genero-aginduak jaiotzen garenetik blaitzen gaituzte (baita haurdunalditik ere). Eta 3-4 urtetik aurrera ikusten da "genero-hierarkizazioa" dagoela. Txiki-txikitatik ikasiko dute neska gisa sozializatutako pertsonak beren irudiagatik balioetsiko dituztela. Eta haiengandik espero dela atseginak, zaintzaileak eta gozoak izatea. Mutilek eurengandik seguruak, indartsuak, gogorak eta atletikoak izatea espero dela ikasiko dute.

Nerabezaroan, neskentzako mezuak, askotan, bestearen begiradarako erakargarri agertzearekin du zerikusia. Haiek txikitatik ikasten dute beren gorputzaren arabera balioetsiko dituztela, mezu bikoitza jasoz: batetik, hipersexualizazioa dagoelako neskatoak direnetik, baina, bestetik, "putak", "guarrak" edo "urdangak" (zorrak) direla esan daiteke, sexualitatea zapaldu eta kontrolatzeko. Mezu bikoitz horrek antsietatea, beldurrak eta frustrazioa eragiten ditu neskengan, sexualitatea bizitzeko moduari dagokionez. Gainera, mutilen askatasunarekin asimetria sortzen du, mutilek beren sexualitatea modu askeagoan



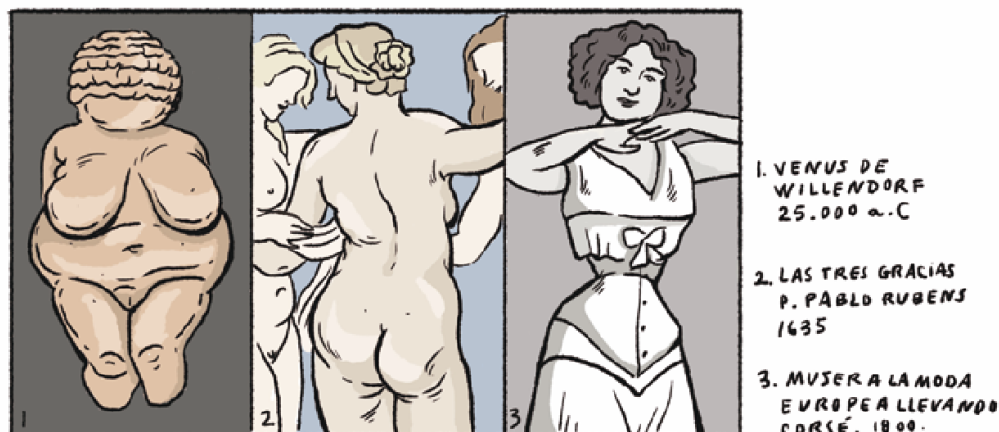
NAHIKO! ONLINE HITZALDIAK — ISA DUQUE 2020ko Azaroaren 18an

bizi eta erakutsi ahal izango baitute. Mutilak gehiago uzurtuko dira emozio batzuk adieraztean, eta amorrua erakusten duten emozioak normalizatuko dira, baina ez hainbeste beldurrak edo tristura. Horrela, maskulinitate hegemonikoa eraikitzen da.

Remedios Zafra idazlearen arabera, irudia metodo hertsatzaile gisa erabiltzen duen indarkeria sinboliko digitalari erreparatzen diogu, mundu birtuala erakutsi nahi dugun irudiaren egitura bisuala izanik. Besteen begiradaren arabera diseinatutako irudi edo maskara bat da, sozialki ezarritako genero-estereotipoek markatutako autoirudi-proiektu bati erantzuten diona.

Ig-n dena oso azkar igarotzen da, gure aurretik ehunka irudi eta bideo estereotipatu eta sexista igarotzen dira egunean. Irudi horietako asko digitalizatuta, ukituta eta photoshopeatuta daude. Edertasun-kanon eskuraezinen eraginpean jartzeak eragina du gure psikismoan konturatu gabe, eta guztiz eskarazina den "edertasun-ideal"-aren iruditeria sortzen du. "Gorputzaren ni ideal-antinatural" horrek, gure "gorputzaren ni erreala"-rekin alderatzean, distantzia handia eragingo du (eredua gero eta antinaturalagoa baita) eta konplexuak sortuko ditu. "Ustezko arauarekin" bat ez etortzeak ondoez handia eragingo du, eta, askotan, konplexu horiek konpentsatzea bilatuko da, produktuak erosiz edo dirua gastatuz: "gorputz hobea" izan dezagun, "X instagramer, tiktoker, ilearen antzekoagoa".

NAHIKÖ! ONLINE HITZALDIK — ISA DUQUE
2020ko Azaroaren 18an



Egilea: *Ana Müshell*

Duela urte batzuk merkatuak "presio estetiko" hori mutilei ere sartu zien. Kontzeptu metrosexuala sortu zen, hasiera batean gutxiesgarritzat jotzen zen zerbaitetik normalizatzeraz eboluzionatuz joan dena, kapitalismoak agintzen duela badakigulako. Garrantzitsua da gogoratzea presio estetikoak guztiontzat existitzen den arren, gure sistema patriarkalean emakume gisa sozializatutako pertsonak beti izango dutela presio handiagoa; horregatik, "kapitalismoa eta patriarkatua eskutik helduta doaz" esaldia. Naomi Wolfek ideia horri buruz gogoeta egin zuen: biharko egunean munduko emakume guztiok gure burua maitatuz eta onartuz jaikiko bagina, zenbat enpresa hautsiko lirateke?

Psico Woman proiektua 2015ean sortu zen Youtuben eta Instagramen informazioaren aurkako espazio bat sortzeko asmoarekin. Tailerretako ikasleak 2014an hasi zitzaizkidan kontatzen zein youtuber sozializatzen dituzten gehien. Espainiako gazteek gehien jarraitzen dituzten youtuberrak aztertzean konturatzen gara (askotan umorea erabiliz) indarkeria sinboliko sexistaz betetako mezuak, mezu LGBTQIAfoboak, lodifoboak, xenofoboak, kapazitistak, eurozentrak, misoginoak eta indarkeria estetikoak zamatutako mezuak erreproduzitzen dituztela askotan. Nerabeentzako disidentzia-espaziorik ez dagoenez



NAHIKO! ONLINE HITZALDIK — ISA DUQUE 2020ko Azaroaren 18an

erreferente positiboak sustatzeko (duela 6 urte, gaur egun oso proposamen indartsuak daude), talde batez inguratzea erabaki nuen, eta edukiak bideo-formatuan sortzen hastea.

Ordutik, 125 bideo sortu dira, gai askotarikoak (betiere ikuspegi feministarekin), eta Instagramen zentratu gara, zuzeneko, mezularitza pribatu eta abarren bidez txakolingintzarekin harreman zuzenagoa izateko tresna gisa.

Kanalaren estatistikak aztertuta, ikusi dugu erreproduzio gehien dituzten bideoak edertasunaren ideala zalantzan jartzen dutenak direla. Eta argi daukagu ez dela kasualitatea. Gaur egungo gazteenganako presio estetikoak inoiz baino indartsuagoa da, eta beren bizitzako arlo guztietan ondoez handiak eragiten ditu.

Jardueran zehar, Z belaunaldiari eta haiengana hurbiltzeko moduari buruzko hausnarketa egingo dugu. Gure adinkeria landuko dugu eta norberaren lanaren garrantziaz hitz egingo dugu. *Postureo*-arekin zer gertatzen den ikusiko dugu eta ikasgeletan hausnarketa egiteko beharrezko gakoak emango ditugu. Baikortasun kritikotik, HIKTetara hurbilduko gara, eta, tresna gisa, ikusiko dugu nola erabili behar diren gizartea eraldatzeko. Lodifobiaz eta saltzen dizkiguten gorputzen eredu bakarraz hitz egingo dugu. Indarkeria estetikoaren presioaz arituko gara, bai eta hainbeste erabiltzen dugun, baina batzuetan zer dakarren ez dakigun, "autoestimua ona izatea" kontzeptu horretaz ere, horren existentzia bera auzitan jartzearaino.

TERMINOAK ARGITZEA

- **24/7:** egunean 24 ordu, astean 7 egun. Sare sozialak erabiltzeak batzuetan dakarren eskuragarritasuna aipatzeko erabiltzen dut.
- **Genero-hierarkizazioa:** genero-hierarkien eraikuntza sozialak gure sistema patriarkalean ikasten dugun moduari egiten dio erreferentzia, hau da: "maskulinoa" denaren



NAHIKO! ONLINE HITZALDIK — ISA DUQUE 2020ko Azaroaren 18an

nagusitasuna, "femeninoa" denaren aldean. Marina Subirats i Martorik hierarkia hau hiru urte zituenetik edo lehenagotik umeengan nola ezartzen den aipatzen du.

- **Umezurtasun digitala:** erabiltzen da seme-alaba adingabeak zein egoeratan geratzen diren adierazteko, haien senitartekoek eta/edo erreferenteek HIKTetara hurbiltzen ez badituzte, "umezurtz digital" gisa utzita.
- **Lodifobia:** pertsona lodiak gorrotatzea eta arbuiatzea, batez ere emakumeak badira. Feminismoarekin lotutako zenbait gizarte-mugimenduk erabaki dute lodifobiaren aurka borrokatzen hastea, hitz potoloaz jabetuz eta termino horri lotuta sozialki eraikitako alderdi negatiboak kenduz. Magda Piñeyrok 2016an *Stop Gordofobia* idatzi zuen. Harrezkero, asko idatzi da gaiari buruz, eta asko aldarrikatu da lodi aktibismotik.
- **Maskulinitate hegemonikoa:** kontzeptu hori, 1985etik aurrera erabiltzen hasi zena, Raewyn Connell soziologoak sortu zuen; Termino horrek gizonen jarrera menderatzailea eta emakumeen eta subjektu feminizatuen mendekotasuna dakarren jokabide-eredu maskulino bati egiten dio erreferentzia, eta desberdintasun-egoera sortzen du. Eredu horren ezaugarria izango litzateke, besteak beste, "femeninoarekin" lotutako guztia baztertzea eta arriskua, ausardia, gogortasun emozionala eta agresibitatea sustatzea, maskulinitatearen sinonimo gisa.
- **LGTBQIA+ fobiak:** pertsona baten intolerantzia, diskriminazioa eta/edo arbuioa sexu-orientazioagatik, identitateagatik edo genero-adierazpenagatik. Letrek lesbiana (L), gay (G), transexual (T), bisexual (B), queer (Q), intersexual (I), A (asexual) eta aurreko letretan jasota ez daud en kontzeptu guztie i (+) egiten diete erreferentzia. Adibidez, lesbofobiak emakume bat lesbiana izateagatik edo itxura emateagatik arbuiatzeari eta/edo gorrotatzeari egiten dio erreferentzia.



NAHIKO! ONLINE HITZALDIK — ISA DUQUE 2020ko Azaroaren 18an

SAKONTZEN JARRAITZEKO BALIABIDEAK

- <http://lapsicowoman.blogspot.com.es>: proiektuaren bloga. Youtubeko kanalerako esteka, Psico Womanen nondik, zer eta zertarako azaltzen duen txosten korporatiboa, eta baliabideen erlaitzean egiten ditudan formazioen kategorien araberrako esteka interesgarriak (artikuluak, bibliografiak, gidaliburuak) aurki ditzakezue. "Nork bere burua ezagutzea maitasunean" atalean liburuak eta podcastak aurki ditzakezue.

- <http://www.adolescenciasycuerpos.org>: Medicus Mundi Sur GGKEarekin lan egin dudana proiektua. Webgunean hezkuntza-komunitatearentzako fitxak aurkituko dituzue, sexu- eta ugalketa-eskubideen esparruan eta ikuspegi feminista eta interseksionaletik. Material erraza da honako gai hauetara hurbiltzeko: DSDR, sexualitateak, genero-binarismoa, aniztasun funtzionala, feminismoak, interseksionalitatea, adimen anizkoitzak, sexu-indarkeriak, bullyinga, HIKTak (18 gutzira), "prest jartzeko" balioko duena.

Webgunean terminoen glosario eguneratu bat ere aurkituko duzue (batez ere LGBTQIA+ gai guztiarena), bai eta materialen, protokoloen eta giden estekak ere.

- Youtubeko kanalean: https://www.youtube.com/channel/UC8NIFq_b5VSCYvIk32_oo9A Aurkituko dituzue Bigarren Hezkuntzako gazte zoragarrien partaidetza-esperientziak beren eskubideen aldeko borrokan, haien ikastetxeetan batzar feministak sortzeko. Bideo guztiak azpigitulaturik daude hemen. Granadako probintzian egin ditugun jarduerak ere ikusi ahal izango dituzue.

- Jakina, hemen nahi duzuenarako, nire youtubeko kanala dago, hainbat bideoekin, nahi baduzue erabil dezazuen: <https://www.youtube.com/c/psicowoman>. Bideo guztiak azpigitulaturik daude; horretarako, Youtubek ematen dizkizun azpigituluen aukera aktibatu behar da. Pikara Magazine-rekin lankidetzan egindako bideoak azpigitulaturik daude beren kanalean, eta eskumenerak eta gorputzenak azpigitulaturik agertzen dira dagokien kanalean.



NAHIKO! ONLINE HITZALDIK — ISA DUQUE
2020ko Azaroaren 18an

- Psico Woman-en kanalean hainbat erreproduzio-zerrenda sortu ditut hainbat gairi buruz hausnartzera gonbidatzen duten bideoekin. Astero eguneratzen dut eta oso material interesgarria dago. https://www.youtube.com/channel/UCtzxvbfE_sitzm_q74zVHg/playlists. Maitasunari buruzko hausnarketak, ez-binarismoak, aukera-berdintasuna, bullyinga, bortxaketaren kultura, edertasunaren mitoak... daude playlist horretan, bai eta dantzatzeko playlistak ere.
- Emakume gazteentzako sexu- eta ugalketa-eskubideei buruzko lau gida oso txukunetarako esteka, ikuspegi feministatik (gizon gazteentzako homologoak sortu dira). Ni gizon eta emakumeen kategoriaz ahaztuko nintzateke, eta pertsona guztientzat eta adin guztietakoentzat gomendatuko nuke. Ikastetxeetan ezartzeko gidei buruzko ikaskuntza-egoerak landu dituzte (Batxilergoko I.maila): http://www.gobiernodecanarias.org/iciguosidad/organismo/los_servicios_al_publico/ediciones_publicaciones/publicaciones_del_ici/guias-sexualidad/
- Genero indarkeriaren prebentziara bideratutako genero matxinaden gida bilduma: *Despatriarcando el sexo, Despatriarcando el amor, Despatriarcando masculinidades, Despatriarcando las parejas* eta *Despatriarcando los lenguajes*. <http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/coleccion-rebeldes-de-genero/>
- *Konektatu marrantik egin gabe* material didaktikoa egungo gazteekin lan egiten duten pertsonentzat: http://www.andujar.es/fileadmin/pdfs/Mujer/GUIA_conectar_sin_que_nos_raye.pdf
- Save The Children txostena, *(Des) informazio sexuala: pornografía eta nerabezaroa* (2020ko iraila) https://www.naiz.eus/media/asset_publics/resources/000/736/548/original/Desinformacion_sexual-Pornografía_y_adolescencia.pdf



NAHIKO! ONLINE HITZALDIK — ISA DUQUE
2020ko Azaroaren 18an

- *Macroencuesta de violencia contra la mujer* (2020)
<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/Macroencuesta2019/home.htm>
- Bideoak erreproduzitzeko zerrenda: *Edertasunaren ideala zalantzan jartzen*
<https://www.youtube.com/watch?v=LkpEC36gLBA&list=PLapT7p-s-vz4fPlpFyVWGULIsuX96pX-e>
- Webgunea *Gorputza ez da barkamen eske bat* www.thebodyisnotanapology.com
- Fanzinea: *Emakume batek gorputz osoan min ematen dit*
https://issuu.com/marrttuk/Docs/me_duele_una_mujer_en_todo_el_cuerpo
- *Gorputzaren matxinada*: <http://larebeliondelcuerpo.org/>
- Indarkeria estetikoari eta lodifobiari buruzko jardunaldiak (laster igoko dira), Kanarietako Berdintasun Institutuaren Youtubeko kanala.
- *Querida Yo* @curvybuena https://verne.elpais.com/agr/querida_yo/a
- Gorputz-irudiari buruzko inkestaren emaitza
<http://larebeliondelcuerpo.org/2019/09/08/resultados-nuestra-encuesta-percepcion-imagen-corporal/>
- TikTok-eko moderatzaileen jarduteko arauak <https://theintercept.com/2020/03/16/tiktok-app-moderators-users-discrimination/>
- *TikTok-ek ez du nahi Lizzo bikinian ikustea* <https://www.lavanguardia.com/moda/moda/20200306/473983770544/tiktok-elimina-videos-ropa-bano-lizzo.html>
- Orrialdeak: @Stopgordofobia (FB TT) en Instagram @stopgorofobiaoficial
- IG Kontuak: @lamagduchi @celestebarber @_pelillosalamar_ @martita_de_grana @imposiciondebellezadocumental @thebodyisnotanapology @radicalbeautyproject @prettyandole @laprimaveragorda @komandogordix @estudiosdocopogordo @shooglet @anarkogordes @histpriasdecuerpesgordes @historicalfatpeople



NAHIKO! ONLINE HITZALDIAK — ISA DUQUE
2020ko Azaroaren 18an

@artemapache @black.rainbow_art @gordassin @hacerlavistagorda
@mennu.remeras @gordes.publicxs @feaeditrial #reallife

LIBURUAK

- *El Mito de la Belleza*. Naomi Wolf. Continta Me Tienes.
- *El cuerpo no es una disculpa. El poder del autoamor radical*. Sonya Renée Taylor.
- *Un cuarto propio conectado: (ciber) espacio y (auto) gestión del yo*. Remedios zafra
- *Hambre. Memorias de mi cuerpo*. Roxane Gay.
- *Tienes derecho a permanecer gorda*. Virgie Tovar.
- *Stop Gordofobia y 10 gritos contra la gordofobia*. Magdalena Piñeyro.
- *Malena Ballena*. Davide Call. Editorial Libros del Zorro Rojo.

Espero dut baliagarria izatea eta material hau erabilgarria izatea; sakontzen jarraitu nahi baduzue, www.lapsicowoman.blogspot.com blogean baliabide gehiago aurkituko dituzue sexu-heziketa integralaren eta indarkeria matxisten prebentzioaren esparruan, besteak beste. Eskerrik asko parte hartzeagatik!

Besarkada bat!

ISA.