



Gobierno de Canarias

Consejería de Educación,  
Universidades, Cultura y Deportes  
Dirección General de Ordenación,  
Innovación y Calidad



Pacto de Estado  
contra la violencia de género



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE IGUALDAD

COLECCIÓN

# REBELDES DE GÉNERO

DESPATRIARCANDO

# CUERPOS



**Servicio de Innovación Educativa.**

**Colección: Rebeldes de Género.**

**Título:** Rebeldes de Género: Despatriarcando Cuerpos.

**Edita:** CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES, CULTURA Y DEPORTES DEL GOBIERNO DE CANARIAS.

**Coordinación:** Área de Igualdad y Educación Afectivo Sexual.

**Autoría:** Eva de la Peña Palacios // Marta Garchitorena González

**Revisión de textos:** Sara Añino Villalva

**Proyecto gráfico, diseño y maquetación:** Pilar Lara Cuenca

**Ilustración:** Begoña Pérez Fumero

**Edición:** Febrero de 2020

**Depósito legal:** TF 54-2021



*Rebeldes de Género es una colección promovida y financiada por el Gobierno de Canarias con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad.*



Consejería de Educación,  
Universidades, Cultura y Deportes  
Dirección General de Ordenación,  
Innovación y Calidad



Estimada alumna, estimado alumno:

*Rebeldes de género* es la nueva colección de la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes, consistente en varias guías visuales pensadas especialmente para ti.

Con esta colección puedes derribar los estereotipos sexistas: cómo estás en el mundo, cómo vives tu cuerpo, cómo son tus relaciones y cómo amas.

Una sociedad libre de violencia machista es posible y tú, como parte del presente y del futuro, tienes que contribuir a este reto.

*Rebeldes de género* te servirá para reflexionar, aprender, disfrutar y hacer que el mundo sea un poco mejor.

Espero que te gusten,

**Gregorio José Cabrera Déniz**

*Director General de Ordenación,  
Innovación y Calidad.*

# ¡HOLA!

¿Luchas contra tu cuerpo en vez de disfrutarlo? ¿Trabe total ante la dictadura del espejo y de tanto postureo? Con esta guía descubrirás las violencias sobre nuestros **CUERPOS**, las que nos hacen y las que nos hacemos... ¡para rebelarte contra ellas!

**Rebeldes de Género** es una colección que quiere dinamitar los estereotipos sexistas que limitan nuestra forma de estar en el mundo. ¡Porque queremos ser libres!

Nos rebelamos ante esta cultura aún machista. Y por eso nos ponemos manos a la obra para desmontar el patriarcado, esa estructura social que distribuye de forma desigual el poder entre hombres y mujeres, basada todavía hoy en día en el dominio, liderazgo y superioridad masculina.

¡Queremos una sociedad libre de sexismo y la queremos ahora! Por eso te proponemos pararnos a escuchar, a pensar, a darle una vuelta a las cosas.

## ADVERTENCIA

Al terminar la guía corres peligro de empezar a amar a tu cuerpo en lo bueno y en lo ¿malo?, en la lorza y el michelín, en la cana y la arruga, en la papada y los pelillos... hasta que la muerte te separe de ¡ese CUERPAZO que tienes!

Hablamos de todos, toditos los cuerpos de mujeres (con y sin vulva) que hayan experimentado lo que contamos aquí.

**MENSAJES DEL  
PATRIARCADO a  
NUESTROS CUERPOS**

¿Brrr!

6-11

¡Stop!  
**CUERPOS  
BORRADOS /  
CUERPOS TABÚ**

12-13

Y aún más...  
**CUERPOS  
SILENCIADOS,  
CENSURADOS,  
DISIMULADOS**

14-17

¡Puaaaag!  
**GORDOFOBIA  
GORDORIDAD**

¡Ou, yeah!

18-19

**El mito de  
la belleza**

Mami, ¿yo  
soy guapa?

20-21

**BELLEZA  
MUTANTE**

por culturas  
y épocas

22-23

**CUERPOS  
CONTROLADOS,  
COLONIZADOS,  
COSIFICADOS**

24-25

**CUERPO DE  
MUJER =  
CAMPO DE  
BATALLA**

¡Baaasta!

26-29

**GANANDO  
BATALLAS...**

**¡CUERPOS  
REBELOS!**

30-31

Cuerpos que  
se quieren...

**¡CUERPAZOS!  
Y SUS HITS**

32-33

**¡Ey! ¿Tu  
cuerpo pide  
más?**

Para profundizar...

34

¿Te atreves a  
despatriarcar **CUERPOS**?  
Continúa leyendo y únete  
a la rebeldía feminista...



# NUESTROS CUERPOS



DEBERÍAN SER HERRAMIENTAS CON LAS QUE NOS COMUNICAMOS E INTERACTUAMOS CON EL MUNDO.

Peeero... en esta sociedad patriarcal

SE HAN CONVERTIDO EN INSTRUMENTOS EN LOS QUE EL MUNDO SE COMUNICA CON NOSOTRAS.



Y lo que nos dice EL PATRIARCADO, es que de nuestros cuerpos no importa ni el bienestar, ni la salud, ni el placer que nos pueden proporcionar, ni lo que podemos aportar al mundo con sus acciones.

## Lo que importa es su aspecto,

que va a ser un elemento de juicio siempre, para recordarnos que nuestros cuerpos

# NO NOS PERTENECEN.



# MENSAJES DEL PATRIARCADO a NUESTROS CUERPOS (PARTE 1)

(Si eres chico, solo dirán esto)



Cada mensajito suelto podría no tener **repercusión en la subjetividad/imaginario colectivo**, pero resulta que es un **bombardeo de millones de mensajes** para

## IMPONERNOS UN MODELO DE CUERPO.

Y muchas mujeres (muchas, muchas por desgracia), **lucharemos a muerte<sup>1</sup> y todos los esfuerzos serán pocos** (dietas, filtros, Photoshop, cirugía...) **para conseguirlo o parecerlo.**

1. LITERALMENTE en algunos casos: Como las dos hermanas modelos de 18 y 22 años que desfilaron hasta poco antes de morir por anorexia. O también las 15 muertes en España por cirugía estética.

# MENSAJES DEL PATRIARCADO a NUESTROS CUERPOS POR EDADES

(PARTE 2)

Floripondios, lazos descomunales, corazones con brillantitos, rosa a punta pala...

## 0 años

### ¡ES PRECIOSA, SERÁ MODELO!

Desde la cuna se nos "diferencia", se "nos marca".

Al hablar, de las bebés halagamos su apariencia (linda, princesita...) y de los bebés su conducta esperada (tragoncete, fortachón, listo, machote...).

Parece que los niños están estupendos tal cual, pero a las bebés hay que adornarlas.

Hasta perforar sus orejitas. ¡Que no la confundan con un niño! ¿Abrir la carne del lóbulo y meterle un hierro?

Si les duele y no es necesario para la salud, ¿para qué!?



¡Pues empieza pronto lo de no poder decidir sobre su propio cuerpo!

Minnies, Bratz, Barbies... aprendiendo a ser "muñequitas": pestañazas, morros, posturitas.

## 5 años

### ¡AY MI PRINCESITA GUAPA!

Ella va monísima con vestidito, sandalias de charol y abalorios... Se tiene que "remangar" para subir al columpio (y escucha a su abuela ¡que se te ven las bragas!). ¿Y el niño? Pues tan cómodo con su chándal.

¿Te suena? → Piojos en el cole. Al día siguiente, todos los niños rapados, ¿y las niñas? → Hace frío pero el uniforme obligatorio sigue siendo faldita. → Bikinis con parte de arriba cuando todavía no tienen "nada que sujetar".



Es más importante estar bonitas que la libertad, la comodidad o la salud.

Qué guapo, ¡parece una niña!

¡Señora, que la guapura no tiene género!

Canta una niña de ¡9 años!

## 10 años

### ANTES MUERTA QUE SENCILLA

Se ha reducido la edad promedio de uso de maquillaje. ¡Kits "make-up" para ir al cole como una princesa?!

Ya han aprendido a que sus bailes incluyan gestos sexuales y provocativos. Y... ¿qué me dices de los concursos de belleza infantiles? ¿Y los disfraces? Da igual que sea de pirata, Minion o gallina zombi... ¡El de chicas será a lo SEXY! En la moda, las niñas ya son sexualizadas en el ¡50% de las imágenes!

¡Empieza a tope la hipersexualización en las niñas!

Princesismo, maquillaje, ropa ajustada, sujetes con relleno, taconcitos.

## 15 años

### ¡NO SON SEXYS, SON NIÑAS!

Las redes, publi, series, pelis... muestran a niñas con ropa y poses sexualizadas, imitando a las mayores, a lo sex symbol. Ya hay chicas que como regalo de los 15 ya no piden una fiesta... ¡Piden una cirugía para ponerse tetas!

Muchas ya quieren hacerse la depilación láser porque odian sus pelos. ¡Empiezan los complejos a mil! Sientes que para "molar" tienes que ser deseada, un objeto de deseo (sexual), para la mirada ajena.

La cosificación y sexualización de sus cuerpos ya es un hecho.



¡Sí que son "Stranger Things", que a Millie Bobby Brown la pongan en la lista de "Actrices más sexy", ¡con solo 13 años! <sup>2</sup>

## 25 años

### SÁDATE PARTIDO ¡TUNÉATE!

¡Hagas lo que hagas se creen con derecho a opinar sobre tu body! Se espera que encajes en el ideal-irreal-imposible de belleza. → Postureo y filtros a lo bestia. → El kit de belleza siempre en tu mochí, y de camping... no sin mi plancha (¡del pelo of course!). → Brrr, y te hormonas tú, claro... La anticoncepción te toca solo a ti. → Y ¡rash, rash!... depilados de vulvas completos como las niñas pequeñas sin pelo... → ¡Puf! Encuentras "defectos" por tooodo tu cuerpo.

Ante el "no soy suficiente", libramos por dentro una batalla diaria, que ¡agota nuestra autoestima!

¡Qué pintas!

¿Vas a salir así? Ponte mona

¡Uy! te has pasado

## 45 años

### ¡QUÉ BIEN TE CONSERVAS!

"Estar bien" no es estar sana y feliz (nunca lo fue), si no aparentar... ¡20 años menos! Hace tiempo que te llaman SEÑORA. → Te entra la mieditis a envejecer y... ¡pánico frente al espejo! ¿Perdona?, ¡esto no estaba así ayer! → Las revistas "femeninas" te hablan cual doctora en química: ácido hialurónico, glicólico, colágeno... → Estás menopáusica, ¿no? Ejem... ¿Y la pitopausia? Existe, pero naaadie habla de ella.

Con 40 ya te caducan, pero a ellos la cana y la arruga les hace cool y sexys.

¡Sí, ¡en formol!



## 65+ años

### EN MODO "ABUELA" SUPERVETERANA

Con muuucho vivido y ¡20 años por delante de vida! Pero solo aparecen anunciando dentaduras, compresas o sopas, haciendo de "abuela" o "suegra de...", y punto.

Fuera de la "Liga de la Eterna Juventud", muchas se sienten liberadas ¡como nunca! Sin pechos turgentes, sin curvas, sin cutis de seda, ¡y hasta sin dientes!, se puede ser una persona feliz, valiosa y reconocida. ¡Recuerda!, cada arruga es una marca de vida, significa que creces, que no te has quedado ahí, que vives, ¡que eres!

¡Las mujeres mayores molan! Más sabias, más seguras y libres... ¿Será por eso por lo que las invisibilizan?



De 0 a 100 años... eres perfect@ tal cual eres. ¡La arruga es vida! Tu valor nooo depende de tu físico.

1. Informe. Sexualización en la publicidad digital.

2. Mira la noticia aquí.

# MENSajes DEL PATRIARCADO a NUESTROS CUERPOS

(PARTE 3)

Nuestro cuerpo, para tener el aspecto que al patriarcado le gusta, tiene que quitarse muuuchas cosas: pelos, kilos, arrugas, canas...

**Hay que irse quitando y quitando.**

Y en eso nos "entretendemos" y gastamos nuestro poderío.

Y mientras la industria de cremas anti-todo se forra.

La definición de la RAE lo deja clarito, ADELGAZAR es:

1. reducir el grosor de un cuerpo eliminando parte de su materia
2. debilitar las fuerzas y el poder de alguien o algo
3. disminuir el volumen de la voz.

Parece que **se quiere que nosotras solas nos "quitemos", debilitemos, callemos, ocupemos poco... ¡QUE DESAPAREZCAMOS!**

# TODO LO QUE TIENES, LO QUE ERES... ¡ESTÁ MAL, ES FEO!

¿Por qué no te arreglas?



Cuerpos bajo presión, sin fuerzas... nunca suficientes

**Pero... ¿estamos rotas?**

Da igual como seas, **siempre habrá algo que tengas que corregir**, que falle, que te falte o sobre, y por lo que te sentirás fatal.

- ✓ Siempre pendientes de mejora
- ✓ Siempre insatisfechas
- ✓ Siempre en modo de "auto-arreglo"

Porque **nos enseñan que nuestro cuerpo es un problema...**

Piénsalo, si consiguen que desde que te miras al espejo por la mañana solo veas defectos, que no te guste lo que eres... **¿Cómo vas a ser feliz?**

# ¿NOS REBELAMOS?

# CUERPOS BORRADOS

Sabemos dónde tenemos los granos, los pelos, la celu... Tenemos identificado ese michelín que nos sale con tal postura, y hasta hay zonas que cuesta ver pero que nos examinamos casi a diario... Pero... ¿qué pasa con la parte de nuestro cuerpo que nos va a dar mucho placer, con la que podemos dar vida y por la que se expresan nuestras hormonas?<sup>1</sup>

¿Mamá?! Manu tiene colita y yo no.

## LA VULVA

Rajita NO, ¡vulva!

¡Que es vulva, no vagina!

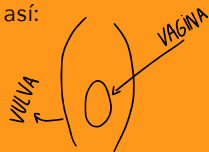
### ✓ ¿Nosotras no tenemos... Y ellos sí?

En primaria preguntan: ¿Qué diferencia a las chicas y los chicos? ¡El pito, el pene! Subidón entre ellos. Bajón entre ellas y un silencio sepulcral. ¡Atención cuando a las niñas se las define por lo que no tienen!

✓ **Invisibilizada** y considerada un órgano indecente y vergonzoso de nombrar.

✓ **Incómoda.** Vemos dibujos de penes en cualquier lugar público, y hay quien se queja de que hay libros de texto que empiezan a mostrar el aspecto real de la vulva en vez de "nada o lisa" como antiguamente. ¡Ufff!

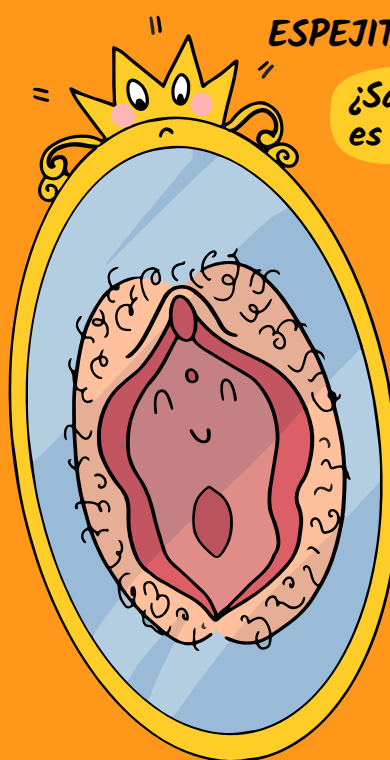
✓ **Desconocida.** Se la confunde automáticamente con la vagina, que además hay gente que la cree "omnipotente": lo mismo sirve para parir, para mear o para un orgasmo. Y si pides dibujarla, mucha gente lo hace así:



Un espacio de «nada» entre dos paréntesis con un gran (gran, gran) círculo en medio, como si fuera un "superagujeronegro" o "espacio abierto 24h" entre las piernas.

## GENITALES, JÓVENES Y IDOS EXTREMOS VIVENCIALES!

Muuuchos chicos hablan con naturalidad sobre sus genitales, tras verse y tocarse diariamente (en la ducha, al mear, masturbarse...).



ESPEJITO, ESPEJITO MÁGICO...

¿Saber quién es la más guapa?

¡Qué va, lo que quiero saber es cómo es mi vulva!

Muchas chicas o han obviado que tenían algo interesante por descubrir más allá del ombligo, o no sabían cómo acceder a ese pequeño secreto social...

¿Es que nosotras no nos lo podemos ver! ¿Mmm? ¿Y cómo os miráis la cara o el culo?

¡LLEGÓ LA HORA DEL ESPEJO!

## UN POQUITO DE AUTOCONOCIMIENTO, POR FAVOOOR.



# CUERPOS TABÚ

¡Es tan tabú, que de hecho la palabra "tabú" viene del término polinesio *tupúa* que significa **menstruación**!

Y para que siga en la clandestinidad, cuando es algo que le pasa más de la mitad de su vida a la mitad de la humanidad<sup>1</sup>, se nos ha convencido-mentido diciendo que...

## LA REGLA

### ¡ES PELIGROSA!

Como si diera superpoderes, ¡podemos cortar leche y mayonesa!, avinagrar el vino, destruir cosechas y marchitar las flores... ¿Perdona! Es un proceso natural y existimos, tooodo el mundo, gracias a ella.

### ¡ES UN ASCO!

La regla no es sucia, ni asquerosa, ni huele mal. Es solo sangre, y además sangre sana y buenísima, huele a sangre y no impide hacer nada que te apetezca... Es la única sangre que no nace de la violencia, ¿y es la que más asco da?

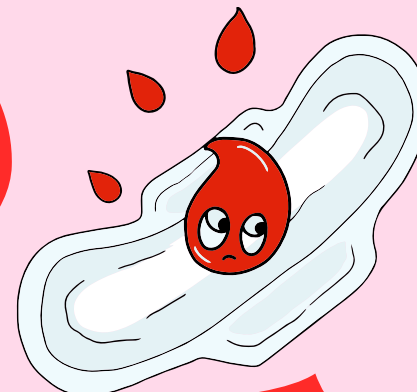
### ¿ES ROJA?

¿Por qué en los anuncios es azul?

- a Menstrúa la de avatar o la pitufina.
- b Menstrúa una de la familia real.
- c Todxs lxs publicistas son daltónicxs.

### TE PONE INSOPORTABLE

Las personas cambiamos de humor por muchos motivos, y saber por qué es una ventaja. ¿Eres menstruante? Pues eres cíclica: a veces sensible, "pa'dentro", otras extrovertida, creativa, etc. Escúchate... ¡el autoconocimiento es un superpoder!



### ES VERGONZOZA...

Esta sangre es tan vergonzosa como la de una herida o una hemorragia nasal. ¿Por qué seguimos escondiéndola y nos pasamos el tampón como si fuera un arma de destrucción masiva?

### ES QUE ESTOY MALA

¿Eeeh? ¡Que es algo normal! Como tener hambre, tener sueño, como llorar, como correrse... No es una enfermedad. ¡Haz el pino o sofaning si te da la gana, que no estás mala!

### DUELE

Pues a algunas nos duele mucho y otras ni nos enteramos, algunas tenemos que quedarnos en la cama y otras, como Kiran Gandhi<sup>2</sup>, nos vamos de maratón. ¡Ey!, ¿sabes que en realidad la regla no debería doler?

Si te duele la regla... "Antes de tomarte un Ibuprofeno, mástúrbate". (Frase del docu "La luna en ti").

### ¿MUJERCITAS?

Por cierto, dejen de decir a las niñas que ya son mujeres cuando les viene la menstruación. No son ni adultas, ni mujeres, simplemente son niñas en crecimiento.

## ¡VIVE TU REGLA SIN REGLAS!

1. ¡Alerta cisexismo! ¿Todas las chicas tienen vulva? Recuerda que hay chicas con pene y chicos con vulva y ¡con regla!  
2. Flipa con la acción "regli-ndicativa" que se marcó Kiran en el Maratón de Londres.

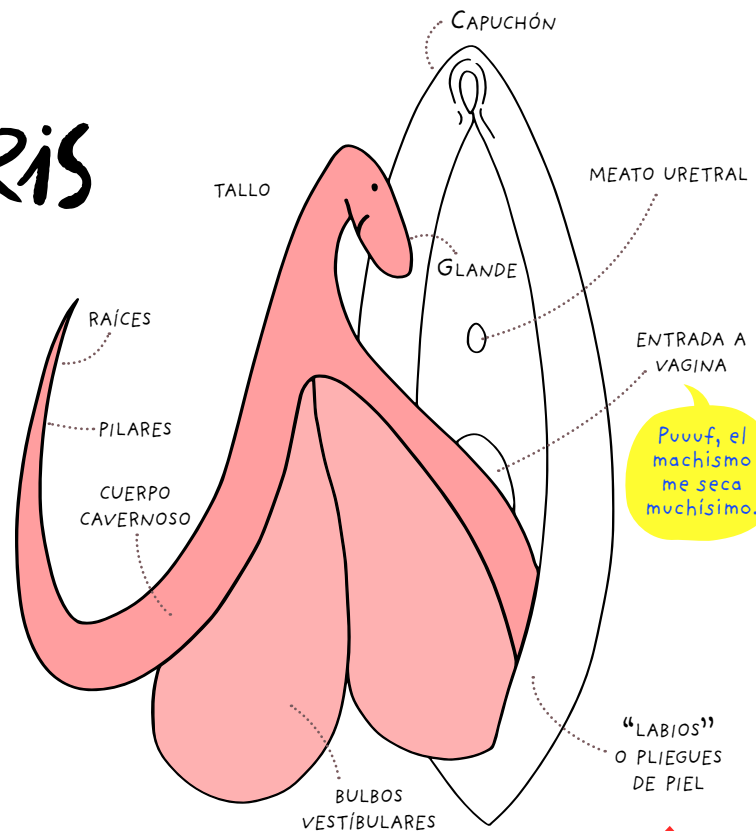
# CUERPOS SILENCIADOS

## HOLA, HOLA, SOY TU CLÍTORIS

¡UN PLACER CONOCERME!

Me han llamado de todo: botoncito, almendra, altramuz, pepita... También "mi casa", la vulva, tiene ¡mil motes!: del **reino animal** (chirla, conejo, almeja, concha, ostra), del **vegetal** (higo, patata, papaya), "**sonoros**" (parrús, potorro, coño, bujero), **los clásicos** (papo, pepe, toto, rajita, tete, peseta), los de la **CH-** (a saber: chocho, chochete, chichi, chumino, chirri) y **los que no nombran** (ahí abajo o mis partes) o **confunden** (culito de delante).

Al igual que con colita o pililla, esto hace que perciban, sobre todo peques, que hay algo tabú o malo que tienen que explorar de otra manera.



Puuuf, el machismo me seca muchísimo.

Yo... es que me siento mal cuando me masturbo... Pues no te sientes ¡Túmbate!

**LA MASTURBACIÓN MOJA**

- TE DA PLACER
- AYUDA A DORMIR MEJOR
- PREVIENE INFECCIONES
- ALIVIA DOLOR MENSTRUALES
- TE PONE DE BUEN HUMOR
- NI ES SUCIA-PECADO-PROHIBIDA
- AYUDA A CONOCERTE
- FORTALECE EL SUELO PÉLVICO
- ES UN SELF-LOVE PURO Y DIVERTIDO
- A SOLAS O COMPARTIDA (no sustituye ¡complementa!)
- TE ACOMPAÑA TODA LA VIDA

Mmm, quieres saber más. Ve a la guía de SEXO

MI NOMBRE VIENE DEL GRIEGO "KLEI/EIN: "GUARDADO BAJO LLAVE", Y ASÍ ME HAN TENIDO HASTA AHORA, OCULTADO, INFRAVALORADO, MALTRATADO, CONFINADO A LOS "PRELIMINARES". ¡SOY EL GRAN DESCONOCIDO!

SOLO EXISTO PARA... ¡DARTE PLACER!

PUEDE DARTÉ MÚLTIPLES ORGASMOS, AUMENTO UN 300% MI TAMAÑO Y NUNCA ENVEJEZCO. ¡UNA MARAVILLA!

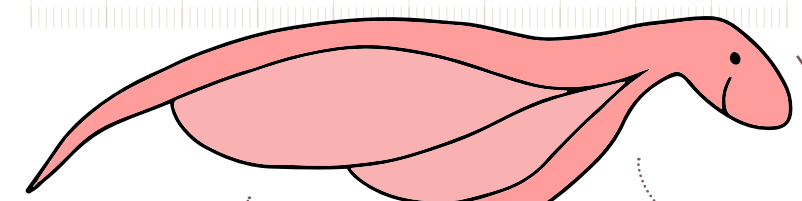
¡MÍDEME, QUE ESTOY A TAMAÑO REAL!  
PUEDES CALCULARLO CON TU MANO Y "VISUALIZARME" EN TU VULVA.

CUANDO ESTÁS DE PIE, ESTOY COLOCADO TAL QUE ASÍ...

ESTO ES MI "CABEZA" (GLANDE); ES LO QUE PUEDES VER DESDE FUERA, PERO ¡SOY COMO UN ICEBERG! EL RESTO ESTÁ POR DENTRO...

10 cm de largo y 6 cm de ancho (promedio).

¡NO SOY UN BOTÓN! ME EXTIENDO DETRÁS DE LOS LABIOS, LA URETRA Y EL CANAL VAGINAL HACIA EL AÑO.



ME PUEDES ACARICIAR POR LA PARTE EXTERNA O LA INTERNA. ¡SI NO ESTOY HINCHADITO, NO TE DARÉ TANTO GUSTIRRINGUÍN! Y AUNQUE HAY MUCHOS TIPOS DE ORGASMOS, TODOS PASAN POR MÍ.

Solo por curiosidad, el pene: 4 mil.

TENGO 8 MIL TERMINACIONES NERVIOSAS Y MI CUERPO INTERNO OTRAS 15 MIL MÁS.

NO ES HASTA 1998, CASI "AYER", CUANDO SE CONOCE MI ANATOMÍA COMPLETA GRACIAS A LA URÓLOGA HELEN O'CONNELL QUE ACABÓ CON EL GRAN ERROR DE LA MEDICINA, QUE HABÍA OBLIVADO TODA MI ESTRUCTURA INTERNA.

## ¡APAGA LA TELE, ENCIENDE TU CLÍTORIS!

Mírame, tócame, conóceme/te, aprende, juega (tómate tu tiempo), habla con otras chicas y...

¡DISFRUTA!

- Por cierto...
- **¡TUS LABIOS MOLAN Y LO SABES!**
    - Con infinitos tamaños, colores, formas, porque ¡cada vulva es única!
    - Es normal, natural y perfecto que sean asimétricos o que los labios internos sobresalgan.
    - Son estupendos como son, porque son tuyos, te protegen y... ¡están lleenos de sensibilidad para darte placer!

¡Qué mierda que, muuuchas veces, tengamos una relación nula o negativizada, con miedo, o un "conocer a medias" nuestros genitales!

¿SI NO SABES CÓMO ES TU CUERPO, CÓMO VAS A PODER COMPARTIRLO CONSCIENTE Y PLENAMENTE CON ALGUIEN?



# CUERPOS DISIMULADOS

YO VISTO DE NEGRO, QUE DISIMULA

YO EN LAS FOTOS INTENTO SIEMPRE TAPARME CON ALGO

YO NUNCA ENSEÑO LAS PIERNAS AUNQUE HAGA CALOR

YO, HASTA LOS 30, CAMISETAS QUE ME TAPARAN EL CULO

¡SE TRATA DE DISIMULAR, DE ESCONDER NUESTROS CUERPOS!

YO NO USO TIRANTES PORQUE MI TRÍCEPS SE DESCUELGA

CAMBIAMOS "OPERACIÓN BIKINI" POR "OPERACIÓN PAREO"

"EL PROBLEMA CON TU CUERPO LO TIENES EN TU CABEZA"<sup>1</sup>

# TALLAS

¡ETIQUETAS QUE ETIQUETAN!



34

Se llama "talla 0" porque para conseguirla debes ingerir 0 calorías y tener 0 grasa.

¡Qué importa si te quedas con ENERGÍA 0!

36

Mantener esta talla cuesta estar a dieta permanente, gym diario y 0 caprichos.

¡Si no la tienes es tu CULPA!

38

Si aparecen chicas con esta talla en revistas, las señalan como "mujeres reales" de tan raro que es verlas ahí.<sup>2</sup>

¡Y eso que la talla 38 nos aprieta el...!

42

Aunque estés sana como una manzana. Te aconsejarán que adelgaces "no por estética sino por salud".

¡Ya, claro!

44

Da igual que tengas una vida estupenda y genial. Nos han enseñado que esta talla es sinónimo de fracaso.

¡Y es la más vendida en España!

48

A partir de esta, es "talla especial" en España. ¡Y para Calvin Klein a partir de la 40! Con modelos con un IMD<sup>3</sup> menor a 18 ¡Pero si la media española es 24,5 y ni un 3% baja del 18,5!

Si estas mujeres son "curvy" ¿qué somos el resto, "rotundy"? En fin.

52

"Hay sección de ropa de mujer, de hombre, de peques... y luego donde venden la ropa para las gordas que necesitamos prendas que escondan nuestra vergonzosa anatomía".<sup>4</sup>

Muchas veces nada "fashion"

1. #Modernadepueblo.

2. "El harén de las mujeres occidentales es la talla 38" Fatema Mernissi.

3. Índice Masa Corporal.

4. Irantzu Varela.

# CUERPOS CENSURADOS

# TETAS

Hasta te pueden arrestar por escándalo público. Y el algoritmo de Facebook te censura.

UNAS TETAS SÍ, UNAS TETAS NO

▶ Tetas de hombre: **SÍ** ✓

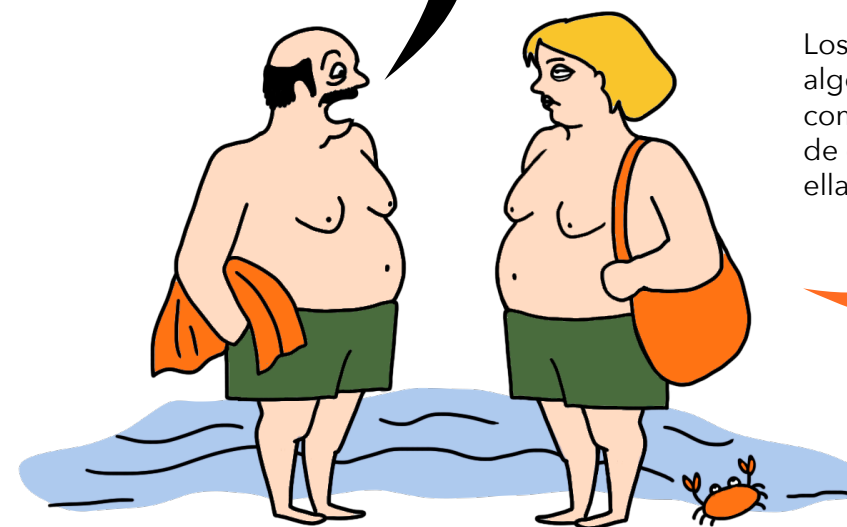
▶ Tetas de mujeres como reclamo sexual en publi, pelis, moda...: **SÍ** ✓

▶ Tetas de mujeres: si te quitas la camiseta porque tienes calor, haces topless, si reclamas tus derechos a lo Femen o Mon Laferte, o tu bebé quiere mamar en la calle: **NOOO** ✗

¡Por Dios, Pili no puedes ir así a la playa, es obsceno!

¡Impúdica, asquerosa!

¡Alarma tetas!



Los pechos masculinos los vemos como algo normal y natural. ¡Los femeninos como algo sexual! Por eso los pezones de ellos campan a sus anchas y los de ellas reciben miradas de todo tipo...\*

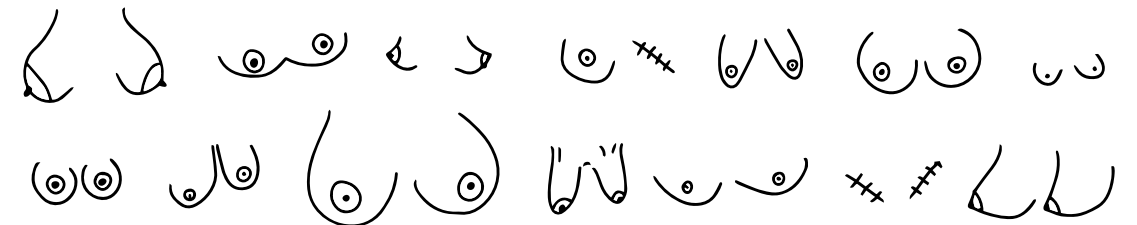
¡Oye, que se te notan los pezones!

¡Normal, tengo uno en cada teta!

\* Viva el movimiento #freethenipple #pezoneslibres

# ¡TETAS SÍ HAY MÁS QUE UNA!

De todo tipo y talla. El 98% las tenemos asimétricas (como el resto del cuerpo), ¡es lo normal!



¿Hombres pasando del machismo! Mira la guía de MASCULINIDADES.

"Una sociedad obsesionada con la delgadez de las mujeres no está preocupada por su belleza, sino por su obediencia" Naomi Wolf

# ¡Hasta los michelines! de tanta GORDOFOBIA

Discurso que nos ha llevado a pensar<sup>1</sup> que... LO PEOR QUE TE PUEDE PASAR ES SER GORDA.

¿Y qué es ser gorda? SER MUJER ES SER GORDA.

La GORDOFOBIA funciona con unas normas muy sencillas:<sup>2</sup>

1- Cualquier mujer está gorda. 2- Delgada bien, gorda mal.

## ¡MI CUERPO NO ES UN INSULTO!

Ni gordita, ni curvy, ni gordibuenas, ni huesos anchos, ni plus size... YO SOY GORDA a secas.

A menos que me siente encima de tu cara, mi peso ¡no es asunto tuyo!

No quiero llegar al final de mi vida abrazada al deseo de haber sido otra<sup>2</sup>

"EL ÚNICO PROBLEMA GORDO QUE TENEMOS ES CREER QUE NUESTRA AUTOESTIMA SE GANA PERDIENDO PESO"

#modernadepueblo

# ¡GORDORIDAD!

Y el Activismo Gordo, el Orgullo Gordo, la Alianza Gorda... nos unimos porque compartimos una opresión. Porque ser gorda es lo más antipatriarcado que te puede pasar.

## ¡QUEREMOS UN MODELO DONDE QUEPAMOS TOD@S!

1. A todo el mundo, pero sobre todo a ellas.
2. Irantzu Varela.
3. Magdalena Piñeyro.
4. De entre los 'Determinantes de Salud' solo el 25% son conductas que pueden estar bajo tu control, y de estas, el 10% corresponde a alimentación y ejercicio. Fuente: Raquel Lobatón.
5. Trastornos Conducta Alimentaria.

### DÍ GORD@,

pero no como insulto. Es un adjetivo que debería ser neutral como otros... pero lo han negativizado y se asocia a pereza, fealdad, gula, enfermedad, comida basura... ¡Mentiras gordas!

### LAS MUJERES DE VERDAD...

tienen curvas. Suena a reivindicación *body positive*, pero no es más que otra generalización-imposición. Las mujeres de verdad... ¡somos todas!, con curvas, esquinas o ángulos rectos.

### SIENTES CULPA

Pero ¡nadie es "culpable" del cuerpo que tiene! Más allá de la voluntad, hay factores fisiológicos-psicológicos-culturales. ¡La sociedad sí es responsable de hacer la vista gorda cuando se nos desprecia y discrimina!

### TE DEFINEN SOLO POR ESO

Construyen tu "identidad gorda". Da igual tu éxito, tu vida genial, lo guay que seas... a ojos de la sociedad serás, más que cualquier otra cosa, gord@.

### ODIAS TU CUERPO TODA TU VIDA

"Con 7 años no quería salir, pensaba que todo el mundo me iba mirar, que tenía un cuerpo espantoso".<sup>3</sup> ¡Debería ser el amor a nuestro cuerpo, y no el odio, el motor de nuestras decisiones!

### TE OBSESIONAS

"Todas las noches me duermo pensando qué voy a hacer mañana para adelgazar".<sup>3</sup> Todo el tiempo contando calorías. ¡Eso resta una energía terrible cada día!

### "TENGO QUE ADELGAZAR"

¿Cuándo es la última vez que lo has pensado? ¿Ayer? Y lo haces pero sigue el "todavía un kilito más". ¿Hasta dónde tenemos que adelgazar para gustarnos?

### MIEDO A SER GORD@

¡Durante la pandemia había más miedo a engordar que a coger el j\*\*\*\*\* virus!

### DELGAD@ SERÉ FELIZ

Nos han machacado con que adelgazar es la única forma de quererte, de tener derecho a vestirse como quieras, a enseñar tu body, a disfrutar y gustar.

### ¡ES POR TU SALUD!

Mmm, otra excusa más para tapan la moral gordófoa.<sup>4</sup> La salud no está en dejar de comer. ¡Las modelos pesan un 20% menos que el peso saludable! Y mientras, internet se llena de #Ana (anorexia) y #Mía (bulimia), dos peligrosas "friends" haciendo apología de la delgadez. ¡Los TCA<sup>5</sup> a llevan incluso a la muerte!

### CUERPO-TRÁNSITO

Y pausamos la vida en espera a esa futura versión soñada: cuando sea flaca...<sup>3</sup>

### TRABÁJATE TU AUTOESTIMA

Sí claro, ¡muy fácil! y mientras esta sociedad peso-centrista de odio-exclusión, me hace sentir cada día que doy "asco" o pena". ¡Menos "quíerete y más "te quiero"!

# Mami, ¿yo soy guapa?

¿Mmm? Flipa, ¡solo un 2% de mujeres, se autodefinió como guapa en un estudio en 10 países!<sup>1</sup>

**ES SUBJETIVA** (personal), porque para gustos, colores (¡y cuerpos!) pero también...

¿Qué es la **BELLEZA**? Pues se define como noción abstracta atribuible a lo que nos estimula y es dichoso a nuestros ojos. Porque la belleza **ESTÁ EN LOS OJOS DE QUIEN MIRA**.

**ES CULTURAL** ¡pero mucho mucho! Y nuestra sociedad la ha focalizado en exceso hacia la apariencia física. ¡Si hasta se cree que 3 numeritos (90-60-90) la representan!

Pero que quede clarito:  
**ES UNA CONVENCION, UN MOLDE MENTAL QUE NOS "VENDEN"...** Y nos tiene entretenidísimas y preocupadísimas, expuestas y vulnerables ante la aprobación externa.

*Nota mental: hacerme una lista con mis cualidades de belleza NO FÍSICA*

¡Haz la prueba!

Pon estas 3 palabras en **Google**

¿Qué sugerencias te hace el buscador?<sup>2</sup> Flipante ¿verdad?

Vale, otra prueba:

Enciende la tele: presentadores y actores con sus canas, kilillos, arrugas, calvas... ¿Y ellas? ¿Para ser periodista hay que ser supermodelo? ¿Qué referentes tenemos las mujeres y las niñas? Nos buscamos en revistas y pantallas... y es agotador porque ¡no nos encontramos!

*Recuerda, lo que sí es horroroso es que nos sentimos "feas por comparación", porque no somos como "las de la tele".*

1. Universidad de Harvard y Dove.
2. La respuesta de "guapa de España, linda del mundo, bella..." la da un algoritmo que actualiza según lo más buscado en ese momento. ¡Prueba con niño/hombre/mujer!

¡Las niñas no nacen **ODIANDO** sus cuerpos, lo aprenden de nosotr@s!

Y tú, ¿crees que estas buenorr@? ¿Cómo sabes si eres un bellezón?

El andamiaje de la autoestima e identidad de las niñas se fundamenta en la **BELLEZA**.

¡Qué 🤩!

Y una mayoría de niñas piensan que lo mejor que pueden ser de mayores es... **GUAPAS**.



Las "pantallas sexistas" (redes sociales, publi, pelis...), como el espejo de la madrastra del cuento, nos reflejan a las "más bellas del lugar", pero se nos olvida que ese mundo que muestran es tan irreal y lejano como el país de las hadas.

¿Nos queremos idiotizadas aprincesadas? Nooo,

## EMPODERHADAS

¡Cambiamos el cuento!

*Hechiceras, magas y brujas, fueron perseguidas ¡y quemadas!, por conocer, querer y disfrutar sus cuerpos.*

# BELLEZA MUTANTE

Que los cánones de belleza femenina pasen de venerar cuerpos regordetes y palidez, a ansiar pieles megabronceadas sobre "solo huesos", para luego imponer justo lo contrario, dice mucho de LO INÚTILES, INSANOS y FALSOS QUE SON.

Útiles pátternos ocupadas y preocupadas.

Por cierto, herramienta que es todo un símbolo del irreal ideal de belleza impuesto.

## POR CULTURAS

- ¿Sabías que en países de África la gordura es un "plus" de belleza y es un requisito para casarse mejor? Y las jóvenes recurren a pastillas para engordar.
- En Japón usan ortodoncias para torcer sus dientes, "yaeba" se llama la moda, como la "diastema" o separarse los paletos que se puso de moda en Europa.
- En Asia, cuanto más pálidas mejor.
- Y en Tayikistán ser "uniceja" es lo más...

## BELLEZA EXPERIMENTADA:

Para demostrar la subjetividad cultural de la belleza, Esther Honig envió una foto suya, a 40 profesionales de Photoshop de diferentes países del mundo. Les pidió solo una cosa: "Ponme guapa, photoshopeame según tu cultura". ¡Recibió 40 cánones de belleza radicalmente diferentes, incluso contrarios!

A lo largo de la historia, se han creado-divulgado-impuesto cánones de belleza femenina que imponen la modificación corporal (con el método que haga falta) y la alternancia de 2 modelos antagónicos.

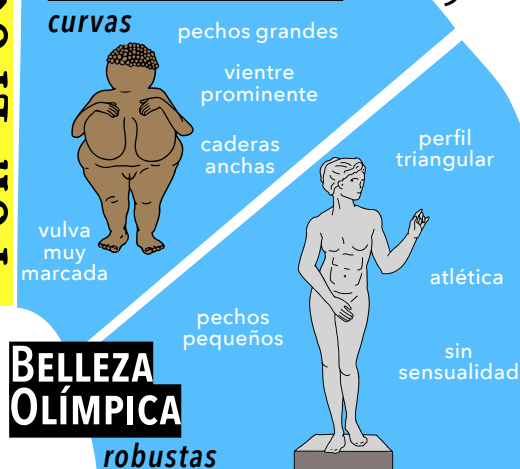
VOLUPTUOSA  
GORDA  
CURVI

ANIÑADA  
FLACA  
FRÁGIL

## POR ÉPOCAS

### PREHISTORIA: (40.000-5.000 A.C.)

#### CUERPO ABUNDANTE, XXL



### GRECIA (S. VIII-I A.C.)

#### BELLEZA OLÍMPICA

robustas

### EDAD MEDIA (S. V-XV)

#### CUERPO XXS

finas  
tez pálida  
ojos, nariz y labios pequeños  
pechos pequeños  
caderas estrechas

### RENACIMIENTO (S. XV-XVI)

#### CUERPO FULL-CURVY

redondas  
piel blanca  
ojos grandes  
caderas y pechos grandes  
barrigas redondeada

### BARROCO (S. XVII-XIX)

#### CUERPO APRETADO

constreñidas  
pelucas pomposas  
maquillaje extremo  
la tortura del corsé y coquetería a tope

### 1920s

#### CUERPO ANDRÓGINO

sin curvas  
pelo garçon  
pechos pequeños  
aniñadas  
delgadas

### 1950s

#### CUERPO RELOJ-ARENA

con curvas  
melenas onduladas  
divas tetonas  
curvas marcadas  
voluptuoso (90-60-90)

### 1960s

#### CUERPO "ANIÑADO"

extrema delgadez  
pestañas postizas  
pelo corto  
pechos planos  
caderas estrechas

### 1980s

#### CUERPO GYM

atlética-fuerte  
cabello ondulado  
atlético y delgado  
Madonna y las "top models"

### 1990s

#### CUERPO "HEROIN CHIC"

extrema delgadez  
aspecto demacrado  
piel pálida  
"esqueletos andantes" desfilando  
cero pecho

### MITAD 90s-2000

#### EXALTACIÓN TETUNA

delgadas lo justo  
altas  
bronceadas  
labios y pómulos prominentes  
tripa plana  
piernas largas

## Y TÚ, REBELDE DEL S. XXI ¿QUÉ HACES?



REBELATE CONTRA UNA SOCIEDAD A LA QUE LE INCOMODA LA BELLEZA QUE NO ES PARA CONSUMO.

¡VIVA EL ACTIVISMO DE LA DIVERSIDAD CORPORAL Y LAS BELLEZAS INCLUYENTES!

¿Para ser guapa hay que sufrir? Nooo, hay que reír, ser feliz.

Si Marilyn Monroe viviera hoy, fijo participaba en un reality para adelgazar.

Se inicia la industria masiva de productos para adelgazar.

Por 1ª vez se habla de anorexia y bulimia de forma alarmante.

Pero, además, también ten tetas, (grandes y no colgaderas of course), y sé muy delgada pero con curvas...

### 2020s

#### EXALTACIÓN DEL POSTUREO

y de filtros

Con mil "modas" (curvy, morritos, culazos...) que sirven para lo de siempre: mujeres exhibiendo cuerpos y una multitud opinando... ¡ahora online!

Y así siguen y siguen, diciendo que "belleza" es esto, lo otro... y todo lo contrario.

### 2000- NUEVO MILENIO

#### EXALTACIÓN CULÍSTICA

curvas

¡Y los implantes de glúteos aumentan un 58%!

Los culos han destronado a las tetas, ¡con twerking incluido!

El aumento de pecho es el top de la cirugía estética.

# CUERPOS CONTROLADOS

El Patriarcado nos necesita controladas. Se ha inventado a lo largo de la historia **MODELOS DE MUJER**, imponiéndonos la necesidad y el deseo de seguirlos y entregar nuestros cuerpos y vida a parecernos a:

## 1º La Virgen

Cuando la Iglesia tenía todo el poder ideológico, nos impusieron la **MADRE ABNEGADA** todo entrega y sacrificio, sin vida propia y asexual.

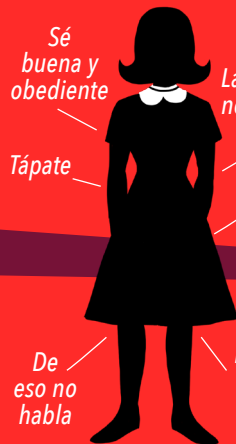


No desearás  
No gozarás  
Por mi culpa, gran culpa  
No decidirás tu aborto  
Serás casta y pura

LA SANTA MARÍA

## 2º La ama de casa feliz añiñada

Cuando empezó a mandar en serio el capitalismo, nos impusieron a la **FLIPADA DOMÉSTICA** que disfrutaba hasta el orgasmo cocinando, planchando y estrenando aspiradora.

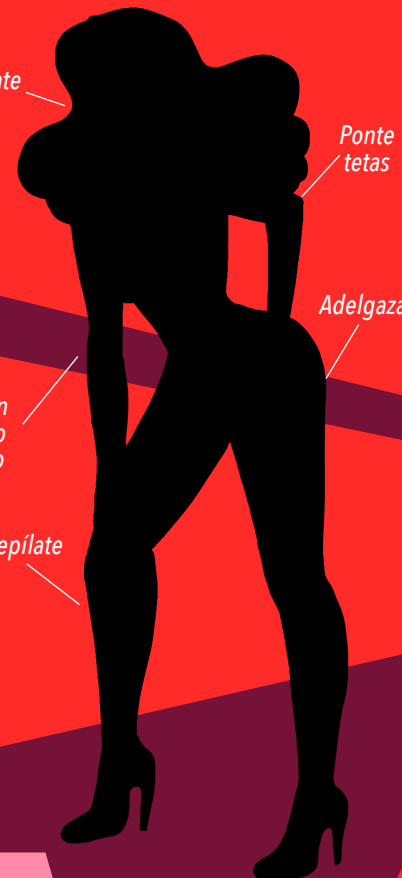


Sé buena y obediente  
Tápate  
Las niñas no hacen eso  
Eso no se toca  
De eso no habla  
Déjate hacer

LA NIÑA

## 3º La modelo photoshoppeada

Y ahora es la **DICTADURA DE LA BELLEZA** quien ejerce esa función de control social que antes tenía la religión o la imposición de lo doméstico...



Maquíllate  
Ponte tetás  
Adelgaza  
Eres solo un cuerpo bonito  
Depílate

LA PINTA

Y si te sales del modelo habrá insulto.  
Antes se nos tachaba de brujas, locas o putas  
¡Ahora también nos dicen GORDAS o FEAS!

Ahora somos muchas con cuerpos no castos ni extenuamos por limpiar... Peeero, una gran mayoría, reconozcámoslo, obedecemos los mandatos patriarcales de belleza, que nos esclavizan y uniformizan con un modelo de mujer imposible.

Así, hoy las mujeres seguimos siendo controladas. Tenemos un sistema que quiere **DISCIPLINAR NUESTROS CUERPOS**, y nos quiere:

- ✓ Ocupadas y preocupadas por transformarlo,
- ✓ rechazando y criticando, los propios y de otras mujeres
- ✓ y que hace que nos odiamos a nosotras mismas desde niñas, no aceptándonos.

Es una forma de control brutal. ¿Y sabes que es lo peor?, ¿lo más perverso? Que encima ese control nos lo ejercemos nosotras mismas.

# CUERPOS COLONIZADOS

La Pinta, La Niña y La Santa María fueron los barcos de Colón y se podría establecer una relación irónica entre la Colonización y la colonización de los cuerpos (y vidas) de las mujeres, con múltiples estrategias para conquistar nuestros cuerpos.

¡Y tela con el racismo y blanquitud de la belleza que oprime si eres racializada!



**¡DESCOLONÍZATE DE MODELOS!**

# CUERPOS COSIFICADOS

"Convertir a un ser humano en cosa es el primer paso hacia la violencia justificada y normalizada contra esa persona". Kilbourne.

... Y en nuestra sociedad hay una conceptualización sexista de las mujeres como objetos (en vez de sujetos), un imaginario simbólico que invoca una poderosa narrativa patriarcal sobre el cuerpo de las mujeres como **OBJETO DE DESEO PARA OTROS**.

## CUERPOS OBJETO DE LA MIRADA

"Los hombres miran, y las mujeres se miran mientras son miradas, existen como cuerpos objeto de la mirada". M<sup>a</sup> Carmen Vidal Claramonte.

Las mujeres, las chicas, las niñas, reciben el mandato de que sus cuerpos deben crearse, cuidarse, exponerse, fotografiarse... en función de la mirada "del otro". Pendientes siempre de su imagen, por la que deben preocuparse, porque su valor, su éxito, depende directamente de ella.



## GUERRA QUÍMICA

Parabenes, aluminio, triclosán, ftalatos... ¿Sabes lo que nos echamos pal'cuerpo las mujeres? Una media de **12 productos ¡al día! con 160 ingredientes, muchos tóxicos y muy perjudiciales.**<sup>1</sup>

¡Pero lo importante es vender cremas anti-todo creándonos complejos! Disruptores endocrinos, nanopartículas, contaminantes hormonales, el síndrome del shock tóxico...

¡Por algo los prohíben a embarazadas!

**¡Peligro! ¡Cosmética industrial intoxicando cuerpos!**<sup>2</sup>

## ¡EXTERMINACIÓN PELUDA!

¡Nooo, que tragedia, tengo pelos! ¡Aaarg! **Son algo natural y bueno para ti, pero hacen que nos avergoncemos de ellos.** ¡Increíble la moda (que viene de la industria del porno) de depilarse la vulva cual niña de 10 años! Buuuf.

Y no es más higiénico. ¡Que están ahí por algo! Protegen la piel del roce, son "antenas" de sensibilidad, regulan la humedad, son barrera contra las infecciones de transmisión sexual.

**¡Stop pelofobia!**

## ROPA OPRESORA

**¡Que te deja mal cuerpo!** Por eso te liberas de ella en cuanto llegas a casa. Taconazos de vértigo y... ¡alarma! 4 veces más problemas en los pies que los hombres. **¿Ropa que no deja moverte o respirar con naturalidad? Pues... ¡te está dañando!**

Tangas y pantalones que crean infecciones vaginales, fajas que cortan la circulación, faldas de tubo que dañan las rodillas, corsés que deforman la espalda...

**¡Basta de primar la estética a la comodidad!**

1. Greenpeace.

2. ¡Sin olvidar la crueldad animal!

# CUERPO DE MUJER = TERRITORIO DE OPINIÓN

Mujeres sanas y estupendas librando cada día una **batalla frenética contra nuestros cuerpos**, porque nos han enseñado a **odiarlo y torturarlo** sometiéndolo a dietas y tratamientos estéticos peligrosos... Con **terror** a mostrarnos como somos ante la **dictadura de la belleza**. **Bombardeo masivo** de cuerpos irreales, responsables del **trauma** que supone el **rechazo** sistemático de los cuerpos reales.



¿Relaciones que son batallas?  
Mira la guía de PAREJAS.



## VIOLENCIA ESTÉTICA

El 90% de los trastornos de la alimentación los sufren mujeres. ¡20% morirán de ello! :( Y también son ellas quienes pasan por el bisturí, ¡el 83%! ¡Horror! Se pone de moda reducir los labios vaginales "por estética", aunque pierdas tu sensibilidad y placer. ¡La OMS lo compara con la "mutilación genital femenina"!

**Stop belleza viral y mortal.**

## VIOLENCIA MÉDICA

El «síndrome de Yentl» por el que se reciben diagnósticos erróneos por ser mujer. Ensayos clínicos sin mujeres... ¡Los prospectos son androcentristas! A ellas les recetan ¡el doble! de ansiolíticos.

La píldora a tutiplén con todos sus efectos secundarios.

Y **procesos naturales y saludables**, menstruación, embarazo, parto y menopausia, se ven **como problemas médicos**.

## MÁS BATALLAS

Violencias estructurales, violencias sexuales, violencias machistas, violencias mortales...

**Invasiones a nuestros cuerpos** que funcionan como **mecanismos de control** inoculándonos miedo a las calles, a las redes... a lo público. ¡Y que muchas veces acaban en destrozos emocionales, suicidio o muerte!

1. Más aquí, aquí y aquí.

# CUERPO DE MUJER = CAMPO DE BATALLA

Nuestros cuerpos han constituido el espacio de la violencia, y son lo primero que el patriarcado reprime y el capitalismo explota. Y encima nos la autoinflingimos:

*"Para una vida de esclava hace falta mentalidad de esclava, y la 1ª norma de la esclava es ser como le gusta al amo". Bell Hooks*

¡Basta ya!!  
¡Dejen nuestros  
cuerpos en paz!

# GANANDO BATALLAS ¡CUERPOS REBELDES!

Las chicas reales nunca son perfectas. ¡Y las chicas perfectas nunca son reales!

En una sociedad que se beneficia de tu inseguridad, ¡gustarte es un acto de rebeldía!

¡El cuerpo no se sufre, se disfruta!

Libérate del "¿qué dirán?"

"Mi existencia no se centra en ser objeto de tu deseo"  
Warsan Shire

Ya decía Galeano "El machismo es el miedo de los hombres hacia las mujeres sin miedo"

¿Cómo tener un "cuerpo de playa"?

¡HOY MANDO A LA MIERDA MI AUTOCENSURA CORPORAL!

1º Ten un cuerpo  
2º Vete a la playa

¿QUÉ SI TENGO UN BUEN CUERPO? MMM, SE ENFERMA POCO, SE CURA RÁPIDO Y ME PERMITE HACER MIL COSAS... ¡CUERPAZO!

El día menos pensado me permito aparentar 20 años más que hace 20 años

Me quieren guapa, yo me quiero poderosa

"Una mujer que no se gusta a sí misma no puede ser libre, y el sistema se ha preocupado de que no lleguen a gustarse nunca". Beatriz Gimeno

Me niego a sacrificar mi salud mental por un "cuerpo perfecto"

Sembraron vergüenza, cosecharán orgullo

¡EL PATRIARCADO TAMBIÉN SILENCIA LOS CUERPOS TRANS!

VIVA LA RE-EVOLUCIÓN CORPORAL  
¡TU CUERPO ES GENIAL!

Las estrías, manchas, cicatrices y arrugas, son marcas de tu vida en ti!

"Cada mujer que desobedece recuerda al resto que está obedeciendo"  
Irantzu Varela

Mi cuerpo no necesita tu opinión

Ríe, baile, goza... Acumula momentos, no complejos

Panzas y barrigas... ¡Rebeldes y subversivas!

HAZ DEPORTE DESDE EL AMOR A TU CUERPO ¡NO DESDE EL ODI!





# CUERPOS QUE SE QUIEREN **¡CUERPAZOS!**

¿Te imaginas que mañana nos levantamos todas queriendo a nuestros cuerpos serranos?

¿Qué pasaría si dejamos de escuchar al Pepito Grillo Patriarcal (que todas llevamos dentro), y dejamos de juzgarnos?

¡Que un 86% de las mujeres deja de hacer actividades por cómo se siente con su cuerpo!<sup>1</sup>

¿Te imaginas que esas 3 horas diarias que de media dedicamos a nuestro aspecto,<sup>1</sup> lo dedicáramos a luchar por nuestros derechos, a ser más libres... a lo que nos diera la gana?

El cuerpo está patriarcalado, ¿quién lo despatriarcará?  
**¡¡EL FEMINISMO!!**

¿Si pudieras cambiar una parte de tu cuerpo qué cambiarías? Nos pasamos el escáner "detectadefectos" y tardamos 3" en contestar...  
¿¡Solo puedo una!?

Pues flipa que, cuando se lo preguntan a peques (¡free de patriarcontaminación!) ¡no cambian nada! Y aprovechan para pedir algo que sume ¡yo quiero alas!, ¡yo una cola de sirena!<sup>2</sup> Mmm, ¿Y si empezamos a querer "lo que queremos cambiar"?



# HITS PARA TENER UN CUERPAZO... ¡REBELDE!

- 1 ▶ **¿Es tu cuerpo? ¡Son tus reglas!** Y es tuyo forever... ¡Protégelo, quíerelo y disfrútalo!
- 2 ▶ **Tu cuerpo es tu casa y es sagrado**, escúchalo para saber qué le sienta bien o no.
- 3 ▶ Agradécele por **todo lo que es capaz** de vivir, sentir, soñar, hacer, ¡te llevará muy lejos!
- 4 ▶ **¡Abraza tus imperfecciones!** El amor propio viene de aceptar cómo eres.
- 5 ▶ ~~Comparación~~ **¡Inspiración!** Deja de mirarte en el espejo, tu valor no está ahí.
- 6 ▶ **No te juzgues**, la vida es muuuuy corta para estar en guerra contigo mism@.
- 7 ▶ **Exprésate como quieras**. Tienes el derecho de ser tú, sin la validación de l@s demás.
- 8 ▶ **Enamórate de todo lo que eres**. Cuando te quieras, ¡no querrás parecerle a nadie más!
- 9 ▶ **Pasa del postureo en las redes**. Unfollow a quien te haga sentir inadecuad@.
- 10 ▶ **No hay nada más sexy** que una persona que se quiere tal cual es y sin complejos.

# ¿TU CUERPO PIDE MÁS?... para profundizar



## LIBROS PARA PONER TU CUERPAZO A LEER EN EL SOFÁ...

Los clásicos... *"El mito de la belleza"* de Naomi Wolf, *"Cuando las mujeres dejan de odiar sus cuerpos"* de Carol Hunter y Jane R. Hirschmann, *"Tu cuerpo es tuyo"* de Almudena Albi Parra, *"Caliban y La Bruja"* de Silvia Federici.

Cómics y libros ilustrados... *"El fruto prohibido"* de Liv Strömquist, *"La regla mola"* de Anna Salvia y *"¡Hola menstruación!"* Yumi Stynes y Melissa Kang, *"Idiotizadas. Un cuento de empoderadas"* de Moderna de Pueblo, *"Amiga date cuenta"* de Andonella y Plaqueta.

¡Y los más cañeros! *"10 gritos contra la gordofobia"* y *"Stop gordofobia y las panzas subversas"* de Magdalena Piñeyro, *"Cuerpos sin patrones"* por Laura Contrera y Nicolás Cuello y los capítulos sobre disidencias corporales y gordofobia de *"Cerde Punk"* de Constanza Álvarez Castillo.

UNA PLAYLIST COMPLETITA, con un montón de vídeos, canciones, cortos y docus, solo para ti... [aquí](#). :)

ALGUNAS PELIS GENIALES como *"Miss Sunshine"*, *"I Feel Pretty"*, *"Las mujeres de verdad tienen curvas"*, *"Precious"*, *"Juno"*. Y sobre la regla, el maravilloso docu... ["La luna en ti"](#).

UNAS JORNADAS CANARIAS... con muuuucha chicha para aprender. [Jornadas sobre gordofobia y violencia estética](#) del Instituto Canario de Igualdad.

## WEBS, REDES Y ACTIVISMO CORPORAL... ¡PARA LIARLA GORDA!!

Flipa con la web ["La Rebelión del Cuerpo"](#) (@larebeliondelcuerpo).

Y en Instagram... ¡cuerpos en rebeldía!: [dopaminity](#), [pontechida\\_](#), [marmarmaremoto](#), [modernadepueblo](#), [freeda\\_es](#), [welovesize](#), [yolandadominguez](#), [feminarian](#), [the.vulva.gallery](#)...

Mmm... ¿Quieres gordoridad? Sigue a *"Stop Gordofobia"*, en Insta [stopgordofobiaoficial](#) y Facebook [stopgordofobia](#).

## Y todavía más...

Descubre muchos más recursos, todas la actividades y materiales en la web del [Programa de Igualdad y Educación Afectivo Sexual](#).

Y tú... ¿Qué?  
¿Te atreves a despatriarcar  
CUERPOS?